ارتباط ظاهرة التعب بتقنية التسديد في كرة السلة لدى فريق مدرسي (16-18) سنة

د/ قاسمي فيصل

المقدمة :

نظرا للأهمية البالغة التي تكسيها التربية البدنية و الرياضية في مختلف الأطوار الدراسية خاصة المرحلة الثانوية و المميزة بوجود مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى المراهقة و التي ينتج عنها تغيرات جسمية و نفسية و إجتماعية تعود على العموم بالتأثير على مستوى الآداء الحركي ، كما أن التربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تحقيق الفعاليات الحركية هذا من جهة و من جهة أخرى كون الإنسان يحتوي على طاقة كامنة في جسمه من أجل إنجاز واجباته و مطالبته المختلفة خلال حياته و خاصة في مجالنا الرياضي، أين الدراسات على أعلى مستوى من الأساس العلمي و المقاييس التجريبية المتبعة لتنمية قدارت الجسم،و بما أن المطلبات الحركية المتعلقة بالأداء الحركي ضرورية وجب تطوير جميع الصيفات الحركية و البدنية و تفجير تلك الطاقة لدى الفرد الرياضي،إلا أن مجموع تلك الصفات تتحكم فيها عدة ظروف لتحقيق الإنجاز الحركي على أعلى مستوى من الفعالية، و عوامل مختلفة يجب أخذها بعين الإعتبار من أجل التحكم في النتائج بالإضافة إلى ذلك أنها تؤثر بصفة مباشرة على الأداء المهاري و على عملية الإنجاز خلال حصص التربية البدنية و الرياضية و من بينها حددنا ظاهرة التعب التي تعتبر عاملا أساسيا جعلنا نهتم به في دراستنا لأن لها آثار متعددة و كبيرة ما لم نعطي الحلول الممكنة لهذه المشكلة ، و منه جاء بحثنا هذا حول مدى إرتباط ظاهرة و التعب و تأثيرها عمليا على التسديد في كرة السلة لدى لدى فريق مدرسي في المرحلة الثانوية،حيث أن الدراسات العملية السابقة و الحديثة بينت أن هذه الظاهرة تعتبر كعائق كبير بالنسبة للفرد الممارس و كما هو معروف عند العامة أن لها جانب سلبي يجعل كفاءة الفرد في تناقص

و لذلك وجبت العناية الكبيرة بها و إعطائها قسطا كبيرا من الدراسة النظرية و التطبيقة لجعلها جانب إيجابي و تنموي يستفيد منه الفرد الممارس عن طريق البرمجة الجيدة و إنتقاء التمارينات المناسبة لذلك، للحصول على صحة و سلامة جيدة للفرد .

مشكلة البحث : --

و كان السبب الرئيسي لإختيار رياضة كرة السلة كونها تتميز بفعاليات بدنية عالية من خلال سرعة الإنجاز و قوة رد الفعل، و كل ممارس لها يبذل جهدا كبيرا خلال مراحل الأداء الحركي لهذه اللعبة و كذا أثناء المنافسة . و من هذا المنظور تم التركيز على عامل التعب و تأثيره محاولين معرفة ما يلي .

- هل هناك علاقة إرتباطية ذ ات دلالة إحصائية بين التعب و تقنية التسديد في كرة السلة؟

- ما نوع العلاقة الإرتباطية بين التعب و تقنية التسديد؟

الأهداف:

1- تنمية القدارت الفيزيولوجية الوظيفة لمقاومة التعب .

2- التقنين الجيد للحمولة (شدة +حجم) و تكيفيها مع حصة التربية البدنية و الرياضية .

أ- الخروج بطرق منهجية و بيداغوجية تساعد على التخطيط الجيد و الإيجابي لحصة تعليمة أو تدريبة ،و التوجيه المحكم للقدارت (الجهود) لتجنب التأثير السلبي للتعب (إستغلال تأثير التعب على ممارين الحصة).

ب- توضيح مدى إرتباط ظاهرة التعب بتقنية التسديد .

ت- تبيان أهمية التسديد خلال البرمجة السنوية في كرة السلة .

الفرضيات:

- ليست هناك علاقة إرتباطية بين التعب و تقنية التسديد في كرة السلة .
- هناك إرتباط إيجابي (علاقة إيجابية) بين تأثير التعب و تقنية التسديد . حيث كلما زادت درجة التعب كلما قلت تقنية التسديد .

د/ رئيس قسم التربية البدنية والرياضية --المركز الجامعي سوق أهراس بالجزائر

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث

1-مفهوم التعب:

إن مفهوم التعب عند العلماء بأنه هبوط وقتي في المقدرة على الإستمرار في أداء العمل و يمكن العمل و يمكن قياسه من مظاهره الخارجية عن طريق قلة كمية العمل الميكانيكي المؤدى.

لذلك فإن التعب يعتبر ظاهرة فيزيولوجية إيجابية تحدث للرياضي عند أداء الأحمال التدريبية المختلفة ، و تظهر في شكل الإنخفاض المؤقت في المقدرة على إستمرار النشاط، بمعنى إنخفاض، سرعة الأداء و بطء الحركة ، أو إنخفاض فوق الأداء و عدم القدرة على المواجهة أو التغلب على المقاومة الخارجية كما فيو تدريبات القوة ، أو زيادة عدد الأخطاء و إنخفاض دقة الحركة و التوافق كما في الأنشطة التي تتطلب دقة أو درجة عالية من التوافق و غيرها من المظاهر التي تلاحظ على الرياضي من شكل الأداء الخارجي.

كما أن التعب يؤثر على عدة أجهزة حيوية في الجسم ، فمن حيث تأثيراته على الجهاز العضلي فهو عدم القدرة على الإحتفاظ أو تكرار الإنقباضة العضلية بنفس قوتها المعتادة،أما من حيث تأثيراته على الجهاز العصبي فهي الحالة التي تقل فيها القدرة على الإستجابة لفعالية التنبهات .

و عملية التعب هي محطة التغيرات التي تحدث في مختلف الأعضاء و الأنظمة و في الجسم كله خلال فترة أداء العمل البدني، و التي تقود في النهاية إلى إستحالة إستمرارها ، و تتصف حالة التعب بإنخفاض حالة الأداء البدنئي الذي يظه في الإحساس البشخصي ، حيث لا يكون الشخص قادرا على المحافظة لمستوى الشدة المطلوبة أو تقنية الأداء و هو في حالة التعب ،أو مجبرا على رفض إستمراريته.

2-مفهوم تقنية التسديد:

"... يعتبر التسديد الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف و بواسطته يمكن إنها الجهد المبذول في بدء الهجوم و بنائه و تطويره و إنهائه.....) التسديد هو إحدى وسائل الهجوم الفردي و يتطلب من اللاعب التركيز و مهارة فنية عالية في الأداء.

هو العبارة النهائية للرياضة و النتيجة المنطقية، وهو موجود في كل العناصر التقنية و لتحضير التسديدة يتدخل كل أعضاء الفريق لتوفير أحسن الظروف للاعب المسدد، سواء كان التسديد في وضعية ساكنة أو متحركة

التسديد هو حركة فردية و هو نتيجة لعمل كل أعضاء الفريق و تتطلب تجنيد و عطاء كلي للمسدد

هو المرحلة الختامية لهجوم الفريق فإذا دخلت الكرة حلقت الهدف و هي في حالة اللعب من أعلى الحلقة و استقرت فيها أو اخترقتها فتحتسب الإصابة، و إذا كا اللاعب المسدد من داخل قوس 6.25م فتحتسب الإصابة بنقطتين و التي تسجل من الخارج بثلاث نقاط و التي تسجل نتيجة لرمية حرة بنقطة واحدة، و تقرر نتيجة المباراة لصالح الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقاط خلال مدة اللعب.

خطة واجراءات البحث :

1- المنهج المستخدم :

اعتمدنا في دراستنا التطبيقية على المنهج التحليلي الإحصائي و هذا لخصوصية الموضوع.

2- عينة البحث:

- أجريت الدراسة على عناصر فريق مدرسي لكرة السلة خلال الطور الثانوي .
- المرحلة العمرية لعينة البحث هي مابين (16-18) سة .
- انتقينا 13 عنصرا لفريق (ثانوية إبن تيمية- قسنطينة)
- إنتقينا 12 عنصرا لفريق (متقنة هواري بومدين – تقرت – ورقلة)

3-ادوات جمع البيانات :

- الملاحظة البيداغوجية (وضع إستمارة لمعاينة كل من الفريقين)
- الاختبارات (بدني : منحنى كارلسون للتعب، تقني : التسديد من بعيد و من تحت السلة عن طريق الوثب)
- طريقة التحليل الإحصائي (حساب معامل الارتباط، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي).

المهام:

- دراسة إستطلاعية .
- التحليل البيبليوغرافي لكل من التعب و التسديد و كذا الخصائص العمرية للمرحلة المدروسة .
- الملاحظة البيداغوجية أثناء التربب و المنافسة .
- إختبارات بدنية :

  ث- إختبار معرفة الحالة الفيزيولوجية (منحى التعب لكارلسون).

  ج- إختبار تقنية التسديد نحو السلة بكيفيتين (الوثب، من بعيد).
- دراسة إحصائية لتحليل النتائج المحصل عليها .

الملاحظة البيداغوجية :

تمت معاينة كل من فرقي كرة السلة للمؤسستين (أبن تيمية، متقنة هوراي بومدين) خلال المقابلات المدرسية التي قاموا بها،و علمنا على الملاحظة تقنية التسديد نحو السلة من بعيد أو من قريب خلال الوقت المحدد لهذه المباراة بالإضافة إلى عدد الرميات الحرة الممنوحة حيث لاحظنا نقص في عدد محاولات التسديد و التحكم فيها و ذلك من خلال إحصائنا لعدد التسديدات خلال المباراة.

الاختبارات:

تم اختيار لبحثنا إختبارين أحدهما بدني و الآخر تقني لأنهما يخدمان بالدرجة الأولى موضوع الدراسة.

- الإختبار البدني : منحنى التعب لكارلسون.
- الإختبار التقني : إختبار جامعة لويزيانا في كرة السلة.

قصد الدخول على نتائج ثابتة و صادقة و موضوعية .

العينة	الأسس العلمية / الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
13	إختبار بدني وتقني	0.94	0.89	0.90

جدول رقم (2) فريق متقنة هواري بومدين.

العينة	الأسس العلمية / الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
12	إختبار بدني وتقني	0.90	0.82	0.91

طريقة التحليل الإحصائي:

المتوسط الحسابي:

يرمز له بـــ س ، ص و علاقته كالآتي :

س = مج س/ ن . حيث:- س، ص: المتوسط الحسابي.

ص= مج ص/ن. - مج ص، مج س: مجموع القيم.

- ن: عدد أراد العينة.

معامل الارتباط:

إعتمدنا على معامل الارتباط لـــ"بيرسون"- طرقة الانحرافات- و ه على الشكل التالي :

$$ر = \frac{مج (س - \bar{س})(ص - \bar{ص})}{\sqrt{مج (س - \bar{س})^2 \times مج (ص - \bar{ص})^2}}$$

حيث:

- مج (س-س') (ص-ص): مجموع حاصل ضرب الإنحرافات.
- س: هي المتوسط الحسابي للمتغير س.
- ص: هي المتوسط الحسابي للمتغير ص.
- مج(س-س)^2 مجموع مربعات إنحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي.
- مج (ص – ص)^2: مجموع مربعات إنحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي.

الإنحراف المعياري: ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج أفراد العينة الواحدة وعلاقته كالآتي:

$$ع = \sqrt{\frac{مج (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

حيث:

* س: القيمة التي يسجلها الفرد الواحد.
* $\bar{س}$: المتوسط الحسابي.
* ن:عدد أفراد العينة.

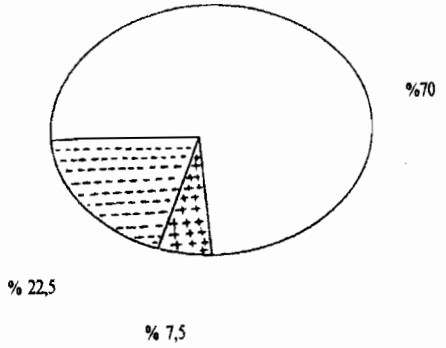
جدجول رقم (3) إستمارة الملاحظة البيداغوجية خلال مقابلة لفريق إبن تيمية مع ثانوية زيغود يوسف .

أنواع التسديدات	الشوط الأول		الشوط الثاني	
	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة
التسديد من بعيد		++++	+	++++
التسديد من قريب (الوثب)	+	+++	++++	++++++++++
التسديد عن طريق الجري				
الرمية الحرة	+	++++	++	+++

جدول رقم(4) إستمارة الملاحظة البيداغوجية خلال مقابلة لفريق متقنة هواري بومدين مع ثانوية الأمير عبد القادر

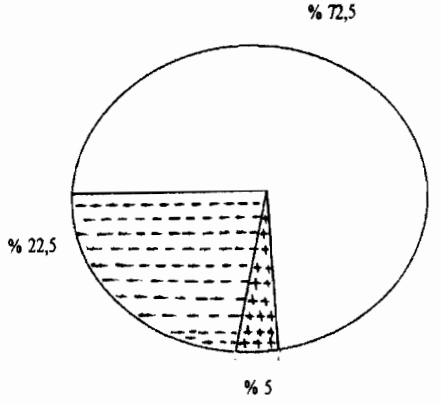
أنواع التسديدات	الشوط الأول		الشوط الثاني	
	الناجحة	الفاشلة	الناجحة	الفاشلة
التسديد من بعيد	+	++++		+++++
التسديد من قريب (الوثب)	++	+++++	+	++++++++
التسديد عن طريق الجري	+			+
الرمية الحرة	++	++++	++	++

شكل رقم(07) يمثل النسب المئوية للتسديدات خلال الملاحظة البيداغوجية- ثانوية إبن قيمة.



- نسبة التسديدات الناجحة .
- نسبة التسديدات الفاشلة .
- نسبة عدم التسديد .

شكل رقم (08) يمثل النسب المئوية للتسديدات خلال الملاحظة البيداغوجية - متقنة هواري بومدين .



- نسبة التسديدات الناجحة .
- نسبة التسديدات الفاشلة .
- نسبة عدم التسديد .

الملاحظة البيداغوجية:

قمنا بملاحظة مقابلة في كرة السلة لفريقي:

- ثانوية إبن تميمة- قسنطينة
- متقنة هواري بومدين توقرت.

من أجل إحصاء عدد التسديدات خلال شوطي المقابلة للحصول على معدل التسديدات خلال زمن المباراة و قد شملت إستمارة الملاحظة على :

- التسديد ن بعيد .التسديد من قريب لوثب) .
- التسديد عن طريق الجري .
- الرميات الحرة.

حيث لوحظ أن فريق ثانوية إبن تميمة خلال المقابلة و خاصة في الشوط الأول ، سجلنا أن كل التسديدات من بعيد فاشلة بالإضافة إلى نجاح تسديدة واحدة من قريب الوثب) من بين 4 تسديدات في حين لم نسجل أية تسديدة عن طريق الجري ، أما بالنسبة للرميات فمن بين 5 رميات سجلت واحدة ناجحة .

أما في الشوط الثاني فلاحظنا محاولة ناجحة من بين محاولات عن طريق التسديدات البعيدة التسديدات عن قرب سجلنا 4 تسديدات ناجحة من بين 14 تسديدة، أما التسديد عن طريق الجري فلم نسجل أية تسديدة، الرميات الحرة سجلنا رميتين ناجحتين من 5 رميات و من خلال هذا التحليل كانت نسبة التسديد خلال المقابلة(92.5 %) ، حيث أن نسبة التسديدات الناجحة كانت(22.5%) و التسديدات الفاشلة كانت (70%).

أما بالنسبة لفريق متقنة هواري بومدين لاحظنا خلال المقابلة، أين سجلنا في الشوط أن عدد التسديدات من بعيد كانت 5 ومنها تسديدة واحدة ناجحة، أما التسديد من قريب (الوثب) فسجلنا محاولتين ناجحتين من بين 7 تسديدات، والتسديد عن طريق الجري كانت محاولة واحدة ناجحة، أما بالنسبة للرميات الحرة فسجلنا محاولتين ناجحتين من 6 محاولات في الشوط الثاني سجلنا 5 تسديدات من بعيد فاشلة وتسديدة ناجحة من قريب(الوثب) من بين 9 تسديدات ومحاولة فاشلة واحدة عن طريق التسديد بالجري، في حين سجلنا أربعة رميات حرة منها 2 ناجحتان ومن خلال هذه المعطيات كانت نسبة التسديد خلال المقابلة (95%) حيث أن نسبة التسديدات الناجحة كانت(22.5%)و نسبة التسديدات الفاشلة هي(72.5 %) .

ترجمة نتائج الجدول رقم(05):

من خلال إنجازنا للإختبار البدني قمنا بحساب درجات كل فرد من العينة فوجدنا حسب تقييم الجدول لكارلسون، أن أضعف حالة بدنية هي ذات الدرجة23 والذي يحتاج إلى عناية وأحسنها ذات الدرجة 12 وهي تمثل حالة بدنية جيدة ومنه المتوسط الحسابي للدرجات يساوي(17.076)والذي يمثل حالة بدنية متوسطة لكافة أفراد العينة.

أما بالنسبة للإختبار التقني فأعلى درجة التقييم بالنسبة لهذا الإختبار هي 1 درجات وهي تمثل مستوى متوسط وذلك حسب جدول تقييم الإختبار وأضعفها هي درجة واحدة وتمثل مستوى ضعيف جدا، والمتوسط الحساب يساوي(5.69)والذي يمثل مستوى ضعيف لكافة أفراد العينة من الناحية التقنية.

ترجمت نتائج الجدول رقم(06):

من خلال إنجازنا للإختبار البدني قمنا بحساب درجات كل فرد من العينة فوجدنا حسب تقييم جدول إختبار كارلسون أن أضعف حالة بدنية هي ذات الدرجة 21 والذي يحتاج إلى عناية وأحسنها ذو الدرجة(11)وهي تمثل حالة بدنية جيدة. ومنه المتوسط الحسابي للدرجات يساوي(16.66)والذي يمثل حالة بدنية متوسطة لكافة أفراد العينة.

أما بالنسبة للإختبار التقني فأعلى درجة تقييم بالنسبة لهذا الإختبار هي 10درجات وهي تمثل مستوى متوسط حسب جدول تقييم الإختبار وأضعفها 0 درجة وتمثل مستوى ضعيف جدا، والمتوسط الحسابي للدرجات يساوي(3.50)والذي يمثل مستوى ضعيف لكافة أفراد العينة من الناحية التقنية.

أفراد العينة	درجات الإختبار البدني (س)	درجات الإختبار التقني (ص)	(س - سَ)	(س - سَ)^2	(ص - صَ)	(ص - صَ)^2	(س - سَ) (ص - صَ)
1	18	6	0.92+	0.846	0.31+	0.096	0.285+
2	19	6	1.92+	3.686	0.31+	0.096	0.595+
3	19	6	1.92+	3.686	0.31+	0.096	0.595+
4	21	5	3.92+	15.366	0.69 -	0.476	2.704 -
5	14	5	3.07 -	9.424	0.69 -	0.476	2.118+
6	14	10	3.07 -	9.424	4.31+	18.576	13.231 -
7	15	5	2.07 -	4.284	0.69 -	0.476	1.428+
8	16	4	1.07+	1.144	1.69 -	2.856	1.108 -
9	14	8	3.07 -	9.424	2.31+	5.336	7.091 -
10	16	6	1.07 -	1.144	0.31+	0.096	0.331 -
11	12	5	5.07 -	25.704	0.69 -	0.476	3.498+
12	21	7	3.92+	15.366	1.31+	1.716	5.135+
13	23	1	5.92+	35.046	4.69 -	21.996	27.764 -

جدول رقم(5) يمثل الاختبار البدني و التقني لفريق ثانوية إبن تيمية لكرة السلة – قسنطينة –

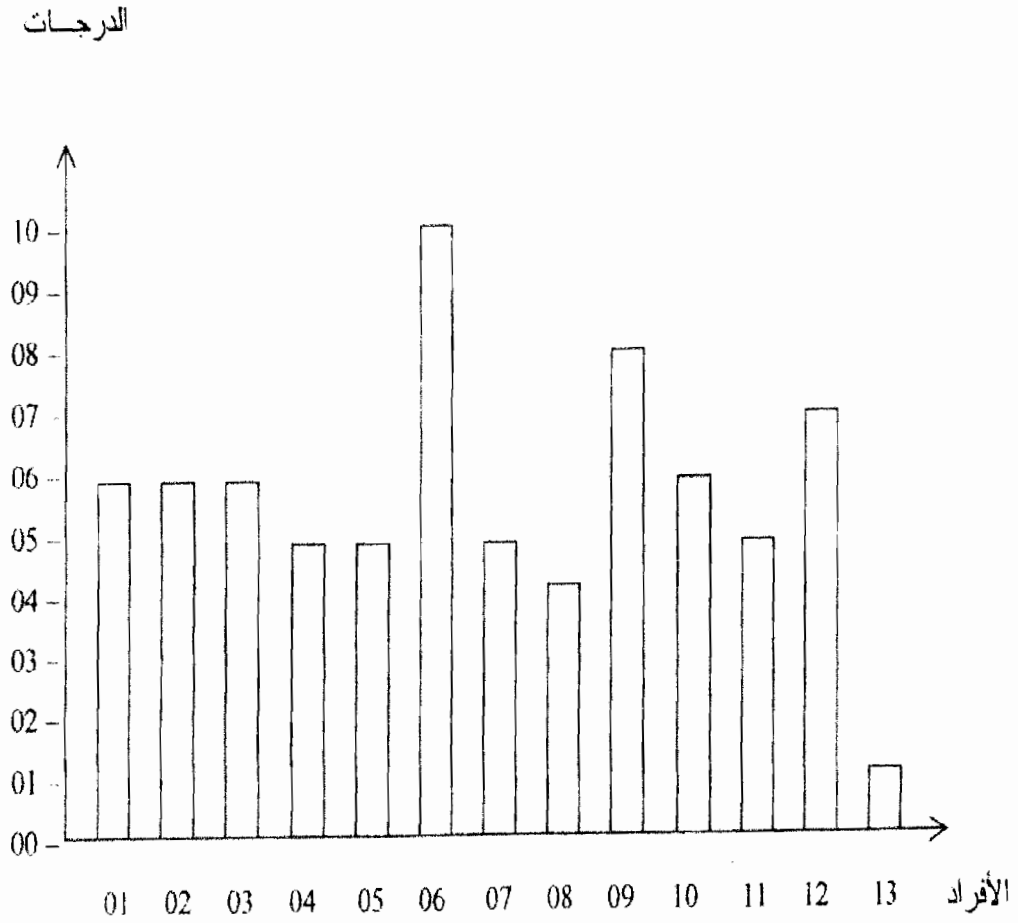
* مج (س - سَ)^2= 134.54 * مج (ص - صَ)^2= 52.768 * مج (س - سَ) (ص - صَ)= – 39.275

أفراد العينة	درجات الإختبار البدني (س)	درجات الإختبار التقني (ص)	(س - سَ)	(س - سَ)^2	(ص - صَ)	(ص - صَ)^2	(س - سَ) (ص - صَ)
1	16	4	0.66 -	0.435	0.5+	0.5	0.33 -
2	16	2	0.66 -	0.435	1.5 -	2.25	0.99+
3	19	4	2.33+	5.428	0.5+	0.25	1.16+
4	17	0	0.33+	0.108	3.5 -	12.25	1.15 +
5	20	1	3.33+	11.088	2.5 -	6.25	8.32 -
6	17	2	0.33+	0.108	1.5 -	2.25	0.49 -
7	18	2	1.33+	1.678	1.5 -	2.25	1.99 -
8	14	4	2.66 -	7.075	0.5+	0.25	1.33 -
9	21	2	4.33+	18.748	1.5 -	2.25	6.49 -
10	11	7	5.66 -	32.835	3.5+	12.25	19.81 -
11	18	3	1.33+	1.768	0.5 -	0.25	0.66 -
12	13	10	3.66 -	13.395	6.5+	42.25	23.79 -

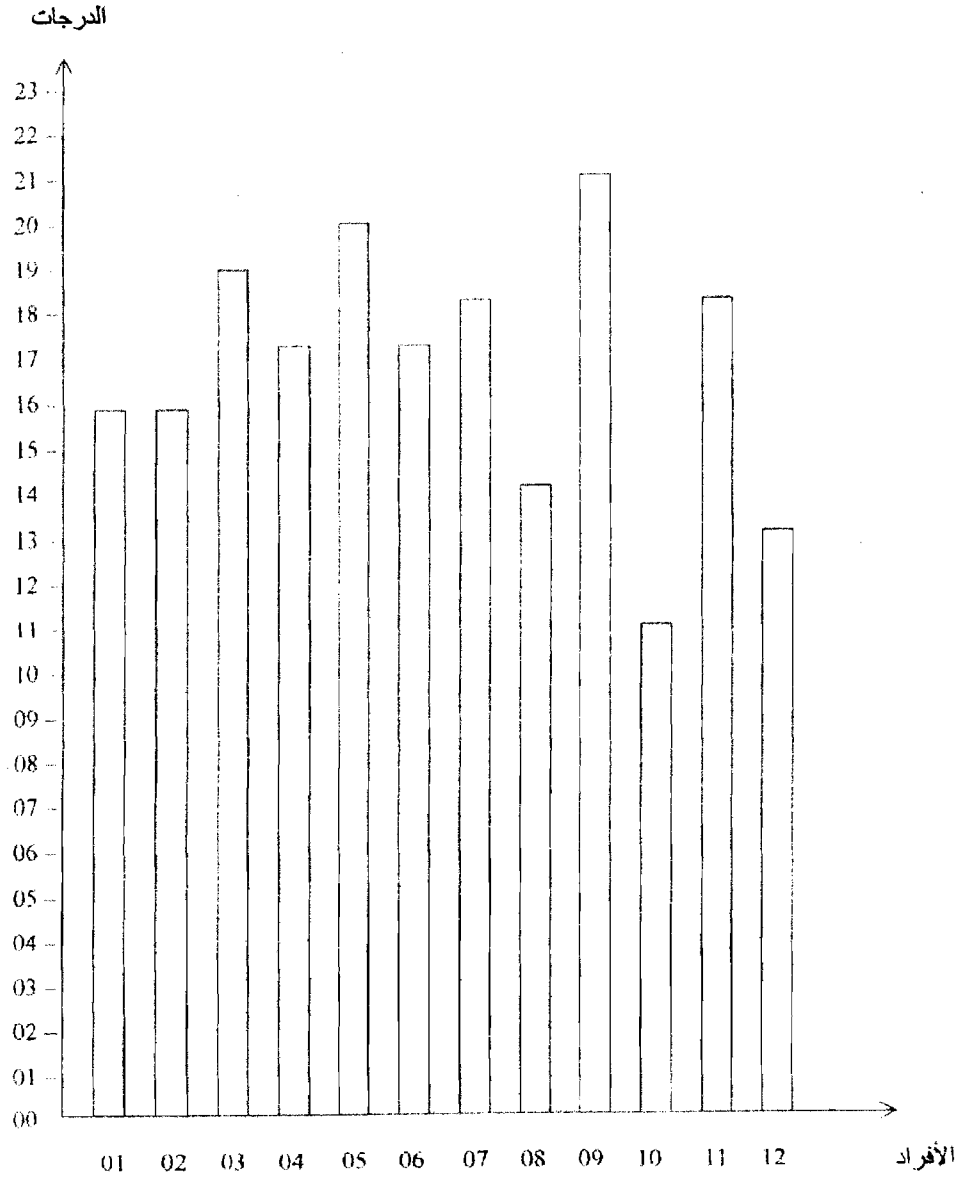
جدول رقم(5) يمثل الاختبار البدني و التقني لفريق لمتقنة هواري بومدين لكرة السلة – توقرت –

* مج (س - سَ)^2= 39.191 * مج (ص - صَ)^2= 83 *

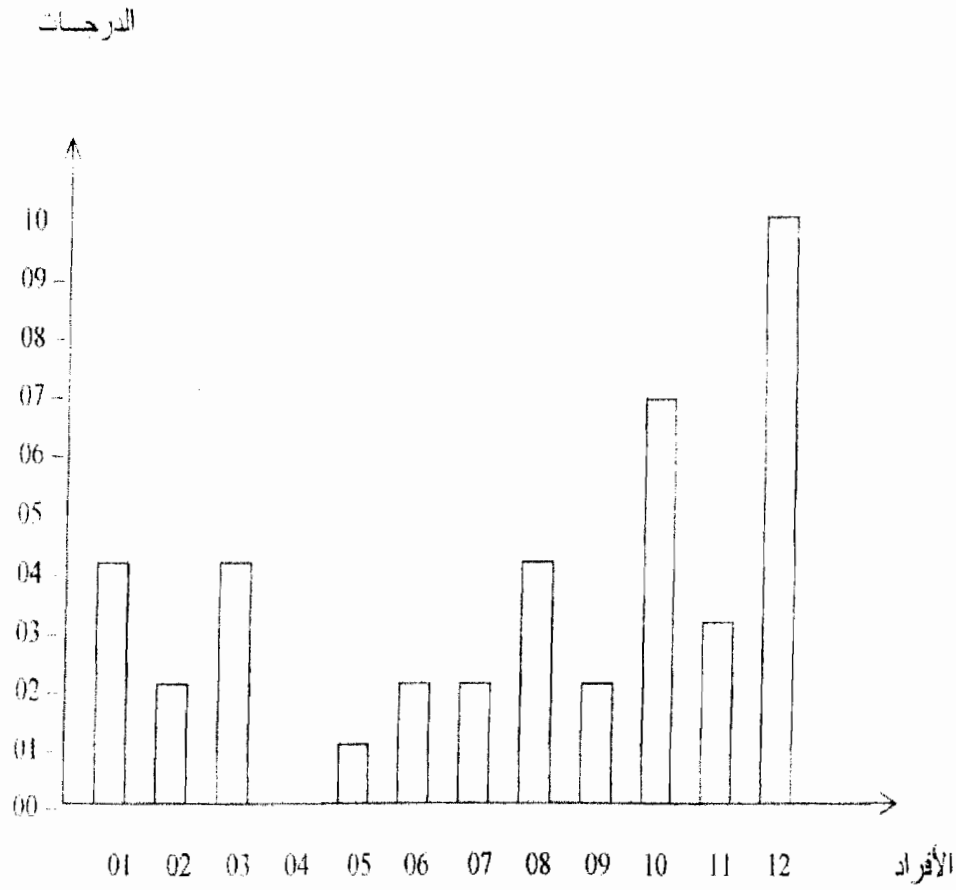
مج (س - سَ) (ص - صَ)= ـــ 62.21



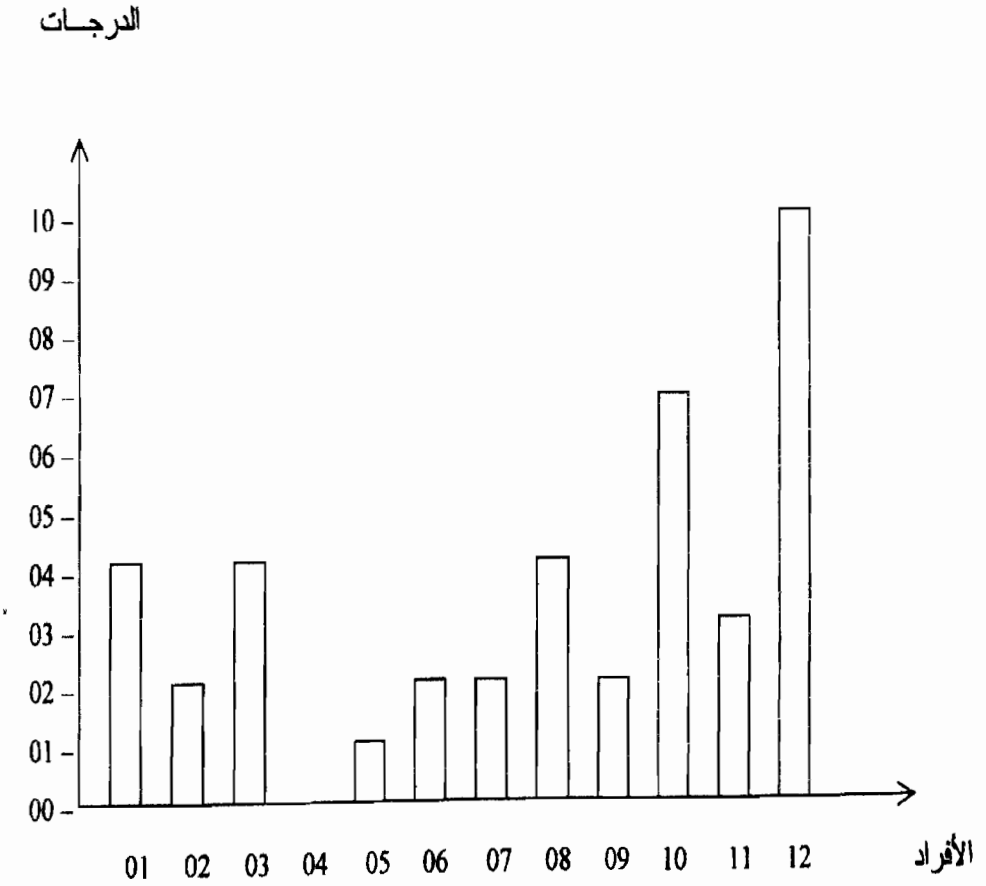
شكل رقم (4) يمثل درجات الإختبار التقني لفريق ثانوية إبن تيمية لكرة السلة – قسنطينة .



شكل رقم (5) يمثل درجات الإختبار البدني لفريق متفنة هواري بومدين - تقرت .



شكل رقم (٦) يمثل درجات الإختبار التقني لفريق متقنة هواري بومدين لكرة السلة - تقرت .



شكل رقم (٥) يمثل درجات الإختبار التقني لفريق متقنة هواري بومدين لكرة السلة – تقرت .

تحليل نتائج الإختبار:

1- الفريق المدرسي لثانوية إبن تميمة- قسنطينة:

من خلال الجدول رقم(05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للإختبار البدني هو 17.076 والذي يبين الحالة البدنية المتوسطة لأفراد العينة والمتوسط الحسابي للإختبار التقني هو 5.69 وهو يمثل الحالة التقنية الضعيفة للتسديد عند أفراد العينة.

ومن خلال الرسم البياني رقم 01 وكذلك الجدول السابق قمنا بحساب معامل الإرتباط"ر" ووجدناه يساوي (– 0.47) والذي يمثل علاقة مقبولة بين الإختبارين(البدني والتقني)، أما إشارة (–) فتعني أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين المتغيرين أي بمعنى آخر إرتباط عكسي بين التعب وتقنية التسديد في كرة السلة حيث كلما زاد التعب ضعفت تقنية التسديد والعكس صحيح.

2- الفريق المدرسي لمتقنة هواري بومدين- توقرت:

من خلال الجدول رقم(06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للإختبار البدني هو 16.66 والذي يبين الحالة البدنية والمتوسطة للأفراد العينة والمتوسط الحسابي للإختبار التقني هو 3.5 وهو يبين الحالة التقنية الضعيفة للتسديد عند أفراد العينة.

ومن خلال الرسم البياني رقم(02) وكذلك الجدول (06) قمنا بحساب معامل الإرتباط"ر" حيث يساوي

(-0.70) وهو يمثل علاقة جيدة بين الإختبارين (البدني والتقني)، أما إشارة (–) فتعني أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين التعب وتقنية التسديد في كرة السلة.

المقارنة بين نتائج الإختبارين للفريقين السابقين:

بالنسبة لنتائج الإختبارين(البدني والتقني) لمتقنة هواري بومدين وجدنا أن الحلة البدنية لأفراد العينة أفضل من الحالة البدنية عند أفراد عينة ثانوية إبن تميمة، لكن بالنسبة للحالة التقنية لفريق ثانوية إبن تميمة، لكن بالنسبة للحالة التقنية لفريق ثانوية إبن تميمة فكانت جيدة مقارنة بالحالة التقنية لمتقنة هواري بومدين.

الخلاصة:

من خلال النائج المتحصل عليها عن طريق الإختبارات إستنخلصنا إلى نتيجة مفادها انه كلما كانت الحالة الفيزيولوجية (الوظيفية) لأفراد العينة جيدة كان تأثير التعب على تقنية التسديد اقل درجة وهذا ما يدعم أن هناك إرتباط عكسي بين التعب وتقنية التسديد في كرة السلة أي أنه كلما زاد التعب قلت تقنية التسديد.

الإستنتاجات:

- أن الإختبارات بصورة عامة هي مؤشر حقيقي لقياس مستوى الحالة التدريبية.
- تفتقر الأندية الجزائرية عامة والفرق المدرسية خاصة، لوجود مثل هذه الإختبارات وإن وجدت فإنها لا تعتمد على المبادئ الأساسية العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- معظم المربين والمدرسين لا يعتمدون على الإختبارات من أجل سير العملية التدريبية لتقييم مستوى اللاعبين وذلك لمعرفة نقاط الضعف والقوة وبالتالي تحديد الموقع الذي يحدد عليه ضمان الأهداف المسطرة للعملية التدريبية.
- أن التعليم المبكر للتسديد له فائدة كبيرة خاصة في كرة السلة.
- التعب عامل مؤثر على مردود تقنية التسديد في كرة السلة.
- مستوى دقة التسديد ينخفض بزيادة درجة التعب.
- التطبيق الجيد للطرق بصفة عقلانية خلال درس التربية البدنية والرياضية يؤثر إيجابا على تطور التحمل.
- أن السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية من حيث إستغلال الوقت، إختيار التمرين، إتباع طرق التدريب الحديثة والمناسبة، والقيام بإجراءات التدريب والتحكم فيها من شأنه أن يطور تقنية التسديد في كرة السلة بصفة فعالة.

التوصيات:

- ينبغي توفر الشروط والعوامل التي تساعد على تطوير صفة التحمل وبالتالي الحالة الفيزيولوجية بشكل جيد نظرا لأهميتها ومدى تأثيرها على تقنيـــة التسديد وكذا ممارسة مختلف النشاطات الرياضية.
- الزيادة في عدد الساعات خلال الأسبوع والتقليص في الفارق الزمني بين كل حصتين متتاليتين.
- يجب أخذ قيم النبضات القلبية للتلاميذ ثلاثة مرات على الأقل خلال حصة التربية البدنية والرياضية من أجل التحكم في التمارين.
- عند الإرتفاع الكبير في نبض القلب يمكن إتخاذ عدة إجراءات من التركيز على إسترجاع وتمديد وقت الراحة.
- يجب الأخذ بعين الإعتبار طبيعة التدريب وعموما يمكن التركيز على الإسترجاع وكذلك التخفيف في الإيقاع .
- ضرورة إدراج مقياس الإحصاء خاصة الإحصاء الرياضي ضمن البرنامج المسطر خلال سداسيات التكوين.
- ضرورة تقنين حمولة(شدة و حجم) أثناء الحصص التدريبية والأخذ بمبدأ التدرج فيها.
- إستغلال المرحلة العمرية(16-18) سنة كونها مرحلة حساسة ومنعرجا في تطور بعض الصفات البدنية وكذا الجانب التقني.
- ننصح إخواننا الاساتذة بإعداد برنامج خاص بهم سواء بتقنية التسديد أو تطوير الجانب الفيزيولوجي.
- توجيه إنتباه المربين والمدرسين إلى أهمية التعليم المبكر للصفات التقنية في كرة السلة خاصة منها التسديد، ويكون هذا التعليم مبني على أسس علمية لأن الأخطاء المرتكبة في بداية المراحل التعليمية يمكن أن تودي إلى نتائج سلبية في المستقبل.
- الحث على القيام بدراسات مشابهة والبحث في مدى تأثير ظاهرة التعب على تقنية التسديد وكيفية الربط بينهما.

الخاتمة:

إن موضوع بحثنا يدور حول محور أساسي هو بيان العلاقة بين تقنية التسديد وظاهرة التعب عند لاعبي كرة السلة في النشاط المدرسي ذوي الفئة العمرية (16-18) سنة معرفة وملائمة هذه الدراسة بالظروف المناسبة من أجل تطوير الجانب التقني للاعبين ومن هذا المنطق تعتبر تقنية التسديد إحدى الوسائل الهامة بتسجيل النقاط وهو يتطلب من اللاعب التركيز ومهارة عالية في أداء مختلف التسديدات.

إلا أن هناك عدة أسباب وعوامل قد تعيق الأداء الجيد لهذه التقنية ولهذا الغرض قمنا بهذه الدراسة من أجل معرفة مدى إرتباط تأثير التعب على تقنية التـــسديد وهذا ما قد توصلنا إليه من خلال الدراسة التطبيقية على مجموعتنا التجريبية.

قائمة المراجع

اولا باللغة العربية:

1- أبو العلاء عبد الفتاح: الإستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،1999.

2- أبو العلاء عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة،1995.

3- أبو العلاء عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،1985.

4- أحمد كامل حسين مهدي: كيف تصبح لاعب كرة السلة، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة، 1994.

5- جابر نصر الدين: علاقة الرفض الأبوي بالتكيف النفسي والإجتماعي للمراهق، د ط، د ت.

6- حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.

7- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو، الطفولة، المراهقة، د ط ، دار الثقافة، بيروت،1983.

8- ريسان خريبط مجيد: التعب العضلي وعملية إستعادة الشفاء للرياضيين، دار الشروق، عمان، الأردن، 1997.

9- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية والتدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1997.

10- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط6 دار المعرفة، القاهرة، 1986.

11- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.

12- محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية،ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،1999.

13- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية،1987.

14 محمد صبحي حسين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة،1996.

15- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،1975.

ثانيا :- المراجع باللغة الفرنسية:

16-r. akramov: sélection et préparation des jeunes footballeurs. OPU Alger, 1990.

17- Bernard Turpin: preparation et entranement du footballeurs edition amphora, 1998.

18- didier delignieres, packal duret: le xique thematique, normandie roto, France, 1998.