



**The effect of mental-physical relaxation exercises on the skill of scoring from the follow-up basketball for players**

Asst. Prof. Dr. Nidal Obaid Hamza, Asst. Lect. Fadia Ismail Jabr

1 University of Karbala College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

2 General Directorate of Education Babylon, Iraq

\*Corresponding author: [Babylonshoot@yahoo.com](mailto:Babylonshoot@yahoo.com)

Received: 03-04-2024

Publication: 28-06-2024

**Abstract**

Basketball is one of the team games in which the integrated integration processes between the mind and the skillful physical movements contribute to the player reaching the maximum possible mastery and benefiting from the kinetic and physical energy in the skillful performance, and one of the important foundations in sports training is for the athlete to perform the entire skill series, and thus he needs attention, imagination, relaxation and comprehension to know the aspects of performing the skill and practicing it skillfully. The study aimed to identify the effect of mental and muscle relaxation exercises prepared by the researchers on a sample of Al-Hilla Sports Club basketball players, numbering (20) players, who were divided into two groups, a control and an experimental group, with 10 players for each group. Mental relaxation exercises were applied for 4 weeks, with 3 training units per week, i.e. for 12 training units. The duration of the training unit with mental and muscle relaxation ranged between 25-28 minutes. Pre-tests were conducted, and then the mental and muscle relaxation exercise curriculum was prepared. After the exercise period was completed, post-tests were conducted, and the data was unloaded, and then processed using the SPSS statistical package to obtain and discuss the research results. The researchers concluded that the mental relaxation exercises had a positive effect on developing the scoring skill from the follow-up. The experimental group also excelled in the skill at the expense of the control group. The researchers attributed this to the players applying the mental and muscle relaxation exercises. The researchers also recommended the necessity of using the relaxation exercises prepared to develop basic basketball skills, as they Proven effective in this study.



تأثير تمارين الاسترخاء العقلي - بدني في مهارة التهديف من المتابعة بكرة السلة للاعبين

أ.م.د. نزال عبيد حمزة، م.م. فادية إسماعيل جبر

جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

المديرية العامة لتربية بابل، العراق

[Babyloshoot@yahoo.com](mailto:Babyloshoot@yahoo.com)

تاريخ نشر البحث 2024/06/28

تاريخ استلام البحث 2024/04/03

الملخص

كرة السلة من الالعاب الفرقيه التي تسهم فيها عمليات الاندماج المتكامل بين العقل (الذهن) والحركات البدنية المهارية لتصل باللاعب الى اقصى ما يمكن من الاتقان والافادة من طاقة الحركية والبدنية في الاداء المهاري وان من الاسس المهمة في التدريب الرياضي ان يؤدي الرياضي السلسلة المهارية كاملةً وبذلك يكون بحاجة الى الانتباه والتصور والاسترخاء والاستيعاب لمعرفة جوانب اداء المهارة والتمرين عليها مهاريا .

وهدفنا الدراسة الى التعرف على تأثير التمارين بالاسترخاء العقلي والعضلي والتي أعدتها الباحثتان على عينة من لاعبي نادي الحلة الرياضية بكرة السلة والبالغ عددهم (20) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 10 لاعبين لكل مجموعة وتم تطبيق تمارين الاسترخاء العقلي لمدة 4 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية بالأسبوع أي لمدة 12 وحدة تدريبية تراوحت مدة الوحدة التدريبية بالاسترخاء العضلي والعقلي بين 25-28 دقيقة وتم اجراء الاختبارات القبليه ومن ثم اعداد منهاج التمارين بالاسترخاء العقلي والعضلي وبعد الانتهاء من مدة التمارين تم اجراء الاختبارات البعدية وتفرغ البيانات ومن ثم تم معالجتها باستخدام الحقيبة الإحصائية spss للحصول على النتائج البحثية ومناقشتها وقد استنتجت الباحثتان بان التمارين المعدة بالاسترخاء العقلي لها تأثير إيجابي في تطوير مهارة التهديف من المتابعة كما ان المجموعة التجريبية تفوقت في المهارة على حساب المجموعة الضابطة وواعزت الباحثتين ذلك الى تطبيق اللاعبين للتمارين بالاسترخاء العضلي والعقلي كما اوصت الباحثتين بضرورة استخدام تمارين الاسترخاء المعدة في تطوير المهارات الأساسية بكرة السلة كونها اثبتت فاعليتها في هذه الدراسة .

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد الترابط بين التدريب البدني والتدريب العقلي من اهم الاسس في تحقيق التكامل بالتدريب الرياضي وهو من المساعدات المهمة والتي تحدد أبعاد التدريب في الجانب البدني والنفسي لأنها تشكل ثقلا في تطوير أداء المهارات المركبة والصعبة والتي تحتاج الى تركيز عالي وتوافق عقلي بدني في ادائها وخصوصا تلك المهارات التي التي تحتاج متابعة خلال وبعد ادائها ومنها متابعة الكرة والتهديف بكرة السلة

وهناك محاولات كثيرة وعديدة لربط التدريب العقلي بالأداء الحركي، وانه من الممكن أن يكون التدريب العقلي عاملاً مؤثراً في تعلم المهارات واتقانها وبهذا لاينحصر التدريب العقلي في المستويات العليا فقط وانما هو امتداد العملية التعليمية ثم التدريبية في التوصل الى الية الاداء واتقانها وتطورها بشكل سليم

وتعد كرة السلة من الالعب الفرقية التي تسهم فيها عمليات الاندماج المتكامل بين العقل (الذهن) والحركات البدنية المهارية لتصل باللاعب الى اقصى ما يمكن من الاتقان والافادة من طاقة الحركية والبدنية في الاداء المهاري وان من الاسس المهمة في التدريب الرياضي ان يؤدي الرياضي السلسلة المهارية كاملةً وبذلك يكون بحاجة الى الانتباه والتصور والاسترخاء والاستيعاب لمعرفة جوانب اداء المهارة والتمرين عليها مهاريا .

من خلال الاستمرار في التدريبات المهارية والعقلية والتنويع في استخدامها والتداخل في بيئة التعليم والتدريب بينها سوف يتوضح نتائج استجابة المتدرب وتطورها واتقانها ودقتها .

ومما لا شك فيه ان تطور المستوى البدني والنفسي يصب في تحقيق افضل اداء مهاري في أية لعبة مرتبط بالبرمجة والتخطيط الصحيح للمناهج التدريبية، إذ تقودنا هذه الحقيقة إلى إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التطبيقية لكي يتم استثمار نتائجها لغرض الحكم والتقويم بشكل منتظم على صحة العملية التدريبية وتأثيرها.

ان لعبة كرة السلة تتطلب التأكيد على تطوير جميع الصفات البدنية والعقلية الخاصة لأثرها الواضح في تطبيق وتكامل الجانب المهاري والبدني، ويعد الاسترخاء احد الجونب النفسية المهمة والتي يح تاجها اللاعب ليكون جاهزا ذهنيا عند اداء المباريات وخلال ادائه للمهارات وان متابعة الكرة بعد رميها للتهديف أحد أهم ادوات نجاح الاداء المهاري الواجب توافرها لدى لاعب كرة السلة لارتباطها بتكامل الأداء المهاري، ويعد التهديف هو الأكثر أهمية من بين المهارات الأساسية والذي يعد السلاح القوي الذي يملكه الفريق للتحكم في نتيجة المباراة ومنها التهديف بعد متابعة الكرة .

وتتجلى أهمية البحث من خلال التأكيد على تطبيق تمارين الاسترخاء البدني والعقلي الخاصة للاعب السلة والتعرف على مساعمة هذه التمارين في أداء مهارة التهديد من المتابعة في لعبة كرة السلة، وهو احدى المحاولات التي تبحث عن تأثير أسلوب تدريبي يربط بين تمارين الاسترخاء ولاداء المهاري اذ ترى الباحث بان تهيئة العضلات للعمل من خلال استثمار مبادئ علم النفس هو احد الجوانب المهمة لتحقيق افضل اداء وبالتالي تحقيق الفوز في المباريات.

## 1-2 مشكلة البحث

يعد التهديد بكرة السلة من المهارات الأساسية وأهمها لأن نجاح التهديد هو الذي يحدد نتيجة المباراة ، ومن خلال دراسة مهارة التهديد فان من اهم مقومات النجاح لهذه المهارة بمختلف أنواعها هو دقة الرمية وذلك من خلال اتخاذ الأوضاع والمسارات الصحيحة عند الأداء والمتابعة.

وقد لاحظت الباحثتان من خلال متابعتهما للكثير من المباريات المحلية وبطولة الدوري العراقي بكرة السلة بأن هنالك مشكلة ذات صلة مباشرة بنتائج المباريات ومن خلال متابعة اغلب المباراة في المباريات الأخيرة للنادي تبين للباحثين ان عدد قليل ولا يلبي مستوى الطموح قد تحقق من خلال التهديد بعد متابعة الكرة وهذا يبين ان هناك مشكلة عند اللاعبين والتي جعلت من نسبة التهديد لدى اللاعبين قليلة خلال المباريات ، وهذا ناتج من ضغط المباريات والضغوطات التي تحصل للاعبين والمطالبة بتحقيق النتائج وعدم التركيز بمتابعة الكرة كما قد يكون بسبب اغفال عامل الاسترخاء العقلي والبدني للاعبين خلال التدريب قبل المنافسات وفي فترات الاعداد الخاص وهذا يكون له عائد على قلة التركيز والدقة بالتهديد بعد متابعة الكرة والتي تحتاج الى سرعة في استقبال الكرة بعد ارتدادها من البورد واتخاذ الوضع المناسب للتهديد لتسجيل نقطة مما يجعل اللاعبين يبذلون جهوداً مضاعفة خلال المباريات واتخاذ أوضاع غير صحيحة خلال متابعة الكرة للتهديد .

ومن خلال ذلك ارتأت الباحثتان المساهمة في إيجاد الحلول لهذه المشكلة من خلال الربط بين العامل النفسي والبدني لنجاح الدقة في التهديد من خلال تمارين الاسترخاء العقلي والبدني في التدريبات خلال المنافسات وفترات الاعداد وهي محاولة بحثية لإيجاد انسب الحلول لتحقيق الفوز في المباريات من خلال احراز اكثر عدد من النقاط من خلال متابعة الكرة .

### 3-1 أهداف البحث

- 1- اعداد ترمينات بالاسترخاء العقلي والبدني للاعبين نادي الحلة بكرة السلة للعام 2023-2024
- 2- التعرف على تأثير الترمينات بالاسترخاء العقلي - بدني في مهارة التهديف من متابعة لدى لاعبي نادي الحلة بكرة السلة عينة البحث.

### 4-1 فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التهديف من المتابعة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية
- هناك افضلية في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار التهديف من متابعة الكرة للاعبين كرة السلة عينة البحث

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الحلة الرياضي بكرة السلة للعام 2023-2024.
- 2-5-1 المجال الزمني: من 5 / 11 / 2023 الى 28 / 11 / 2023
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة حمزة نوري للألعاب الرياضية في محافظة بابل.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهجية البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة.

#### 2-2 مجتمع وعينة البحث

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي الحلة الرياضي للموسم الرياضي 2023-2024 والبالغ عددهم 20 لاعب وهم يمثلون عينة البحث ومجتمعهم بالكامل وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة 10 لاعبين.

#### 3-2 تجانس العينة

من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث في الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين، قامت الباحثتان بإجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث بأخذ المتغيرات التالية (الطول- الوزن- العمر) وكذلك اختبار مهارة التهديف من المتابعة

وجرت معالجة هذه المتغيرات إحصائياً عن طريق استخدام قانون معامل الاختلاف

للتجانس واختبار (T. Test) للتكافؤ وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ العينة في متغيرات البحث

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المجموعة المتغيرات	ت
		معامل الاختلاف	± ع	س <sup>-</sup>	معامل الاختلاف	± ع	س <sup>-</sup>			
عشوائي	0.83	%5.5	0.09	1.90	%3.24	0.05	1.87	سم	الطول	1
عشوائي	0.25	%11.01	4.01	89.99	%6.5	2.47	88.95	كغم	الوزن	2
عشوائي	0.44	%3.75	0.51	28.18	%3.85	0.52	27.5	سنة	العمر	3
عشوائي	0.32	%3.76	0.78	6.1	%3.78	0.45	5.56	درجة	التهديف من المتابعة	4

مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9).

#### 4-2 وسائل جمع البيانات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

(المصادر العربية والأجنبية، كرات سلة عدد (20) نوع (Mekasa)، المقابلات الشخصية. (\*))  
ميزان طبي ، ساعة إيقاف الكترونية عدد (2) نوع Casio ، ملعب واهداف كرة سلة قانونية  
5-2 اختبار متابعة الكرة والتهديف (1) :

الهدف من الاختبار: تقييم دقة التهديف من متابعة الكرة على هدف كرة السلة.

الأجهزة والادوات المستخدمة: كرة سلة، هدف كرة سلة.

طريقة أداء الاختبار: يقوم المختبر برمي الكرة على لوحة الهدف، ثم القفز لمتابعة الكرة وتوجيهها إلى الهدف.

شروط الاختبار:

1- يمنح المختبر (10) محاولات.

2- لا يجوز توجيه الكرة إلى الهدف إلا من حالة القفز.

3- يجوز استخدام اليد الواحدة أو اليدين في متابعة الكرة والتهديف.

التسجيل:

(\* أنظر ملحق رقم (1).

(1) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم. كرة السلة: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص239.

1- يحسب عدد الأهداف التي يسجلها المختبر ويمنح نقطة عن كل هدف.

2- أعلى نقاط يجمعها المختبر هي (10) نقاط.

## 2-6 التجربة الاستطلاعية :-

قامت الباحثتان بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ( 7 / 11 / 2023) يوم (الثلاثاء) للتعرف على المعوقات التي تواجه سير التجربة الرئيسية، في الاختبار المهاري والوقت اللازم للتمرينات وكيفية أدائها .

## 2-7 إجراءات البحث

تمثلت إجراءات البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومن ثم الاختبارات البعديّة

## 2-7-1 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية، للاعبين عينة البحث أذ عمدت الباحثتان الى إجراء اختباراتها القبليّة لعينة البحث بتاريخ (2023/11/15) الموافق يوم (الاربعاء).

## 2-7-2 التجربة الرئيسية (تطبيق التدريبات المستخدمة)

قامت الباحثتان بإعداد التدريبات بالاعتماد على بعض المصادر المتخصصة ، إذ شملت هذه التدريبات استخدام تمرينات الاسترخاء العضلي لمدة الزمنية : (2) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً زمن الوحدة: (24د) استرخاء عضلي ، من أبعاد برنامج التدريب العقلي وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن أداء سلسلة من مجموعات عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم.

الهدف من التمرينات تدريب اللاعبين للتمييز بين التوتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر.

وتضمنت التمرينات -شرح الهدف من التدريب على الاسترخاء لفهم دوره في تطوير مستوى الأداء في متابعة الكرة والإفادة من اكمال الهجوم لتحقيق نقطة ويتضمن ذلك التركيز والانتباه لمتابعة الكرة حتى وان كان مسارها نحو الهدف وبنسبة عالية من تحقيق التهديد وتتم التمرينات في مكان بعيد عن مصدر الازعاج والضوضاء ويتسم بالهدوء.

بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي يبدأ دور الاسترخاء العقلي وينقسم الاسترخاء ويكون على قسمين

1-الاسترخاء الاستجابية

2-التحكم في التنفس

ويهدف على مساعدة اللاعب للوصول إلى الاسترخاء العقلي وتخفيف تراكم الضغط والقلق وصفاء الذهن.

ولمدة أسبوعين بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً زمن الوحدة: (12 دقيقة استرخاء عضلي +13 دقيقة استرخاء عقلي + 5 دقائق تمارين التأمل من اليقظة ويجب توفر مكان هادئ ومريح محبب يلجأ إليه اللاعبون لتحقيق درجة من الاسترخاء، وان يتميز بحجب المثيرات الخارجية والمصادر المسببة للإزعاج ويكون مكان درجة حرارته مناسبة للشعور بالراحة والتعايش مع الجو المحيط كما يتم التأكيد على اللاعبين في هذه المرحلة على إيقاف الافكار السلبية والتفكير المنطقي

تم تطبيق الوحدات التدريبية في يوم (الجمعة) بتاريخ (2023/11/17) لغاية يوم (الاثنين) بتاريخ (2013/12/20) على المجموعة التجريبية وتعد كرة السلة من الالعاب الفرقية التي تسهم فيها عمليات الاندماج المتكامل بين العقل (الذهن) والحركات البدنية المهارية لتصل باللاعب الى اقصى ما يمكن من الاتقان والافادة من طاقة الحركية والبدنية في الاداء المهاري وان من الاسس المهمة في التدريب الرياضي ان يؤدي الرياضي السلسلة المهارية كاملةً وبذلك يكون بحاجة الى الانتباه والتصور والاسترخاء والاستيعاب لمعرفة جوانب اداء المهارة والتمرين عليها مهارياً .  
استمر تطبيق المنهج (4) اسابيع بمعدل (12) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، للايام (الجمعة، والاثنين، والاربعاء) وهي مواعيد تدريب الفريق وبنفس عدد الوحدات التدريبية نفذت المجموعة الضابطة الوحدات التدريبية .

2-4-7-4 الإختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي تم إجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث في يوم (الأربعاء) بتاريخ (2023/12/22) وحرصت الباحثتان على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الإختبارات القبليّة

2-8 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات ومن خلالها تم إيجاد النتائج.



جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التهديف من المتابعة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الدالة	SIg	قيمة (T) المحسوب	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجة لإحصائية المجموعات	
			±ع	س <sup>-</sup>	±ع	س <sup>-</sup>		مهام	ضابطة
معنوي	0.000	7.131	1.3	6.9	0.4	5.5	درجة	مهام	ضابطة
ي			4	1	5	6		التهديف	
معنوي		6.256	1.2	8.0	0.7	6.1		تجريبية	المتابعة
ي			3	2	8				

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار البعدي لمهام التهديف من المتابعة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الدالة	SIg	قيمة (T) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالجة لإحصائية المجموعات	
			±ع	س <sup>-</sup>	±ع	س <sup>-</sup>		مهام	المتابعة
معنوي	0.000	12.131	1.23	8.02	1.34	6.91	درجة	مهام	المتابعة
ي								التهديف من	

### 2-3 مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج جدول (3 و 2) يتبين لنا بان هناك تطوراً في المجموعتين التدريبية والضابطة، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة الى انتظامها بالوحدات التدريبية المخصصة لها وفق المنهج المعد مسبقاً وكذلك التكرارات في الاداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة للتدريب على المهارات الأساسية بكرة السلة، بالإضافة الى ان الفريق في مرحلة الاعداد الخاص وقريب للمنافسة وهذا يحتم على المدرب بذل مجهود كبير من اجل اتقان لاعبيه المهارات الأساسية ومنها مهارة التهديد من المتابعة والتي تعد اهم مهارة بعد مهارة التهديد المباشر اذ ان كرة ترتد من يورد السلة او من زميل اللاعب تكون فرصة سانحة للفريق المنافس لبناء هجمة مرتدة سريعة وهنا سيكون الدفاع عن هذا الهجوم ضعيف بسبب عدم تمركز اللاعبين بشكل صحيح لذا فان حسم النقطة بعد المتابعة يعد من المهارات المهمة ومن أولويات المدرب للفرق المتقدمة .

عندما يستمر المتعلم او المتدرب في ممارسة مهارة من المهارات فان ادائه يتميز بالآلية ويكون أداءه صحيحاً وعند حدوث خطأ فإنه يعرف كيف يصححه ومعنى ذلك ان المتعلم قد وصل الى مرحلة كبيرة من التعلم جعله يؤدي الحركة بانسيابية وبالتالي يعمل المدرس او المدرب على التغيير من التدريب للتعلم الى تدريب الاداء، (لأن " وصول المهارة الى مستوى الآلية من الأداء يجعل إمكانية الاحتفاظ بها اطول من المهارات التي لم تصل الى ذلك المستوى )". (1)

أمّا المجموعة التدريبية فقد جاء تطورها المتفوق على المجموعة الضابطة وذلك لاستخدامها تمارين الاسترخاء العضلي والعقلي أثناء الوحدات التعليمية مع التمارين الخاصة بتطوير مهارة التهديد من المتابعة بكرة السلة التي تم إدخالها في مفردات منهج تمارين الاسترخاء من خلال التصور العقلي وتامل المهارة في مكان هادئ وبعيد عن الضوضاء ليراجع اللاعب كيفية ادائه للمهارة وتصحيح المسار الحركي وبالخصوص في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية.

كما ان التطور الذي حصلت عليه المجموعة التدريبية في الاختبارات البعدية والمبين في جدول 3 اذ ترى الباحثين بان أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج الى تمارين وتدريبات متكررة بالإضافة الى تركيز الانتباه والتعمق في النقطة التي يجب ان ترسل اليها الكرة بقوة وبسرعة وان مهارة التهديد بشكل عام، تحتاج من المتعلم التوافق والتصوير العالي

(1) وجيه محجوب (وآخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد ، مطبعة وزارة التربية، 2000. ص143.

والناجح للأداء إذ ان المسارات الحركية التي تحدد مهارات التهديد بكرة السلة كثيرة ولهذا تختلف المسارات فيها ومنها التهديد من المتابعة.

أن مهارة التهديد من المتابعة تتطلب من اللاعب بشكل خاص ان يكون في حالة هادئة وان يعزل جميع المؤثرات الخارجية وتركيز الانتباه على نقطة واحدة هي (حلقة السلة). وهذا ما أكده (رعد وكمال، 1990) " عند اداء التهديد بكرة السلة يجب على اللاعب ان يركز انتباهه فُيْبِلَ الأداء إذ أن عملية التركيز مهمة في هذا النوع من الأداء الحركي".<sup>(2)</sup> وتتفق الباحثين مع (James & Joy, 1980) في أهمية التهديد للاعب كرة السلة إذ يعد التهديد المهارة التي تحدد الفائز في المباراة وان مهارة التهديد تتربع على قائمة مهارات كرة السلة".<sup>(3)</sup>

ويشير (محمد، 1997) في هذا الصدد إلى أن " للتهديد أهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة على نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية".<sup>(1)</sup> ومن خلال التمرينات المهارية التي يتلفاها اللاعب من المدرب وتمرينات الاسترخاء العضلي والعقلي والتي اعدتها الباحثين وطبقها اللاعبون فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها مهارة التهديد من المتابعة مثل السرعة في متابعة الكرة والحركة والتهديد والتوافق الجيد بين هذه العناصر طبقاً للاداء المهاري المطلوب تنفيذه. فضلاً عن ان تعميم البرامج الحركية للمهارات التي تم التدريب عليها من خلال المنهج التمرينات والاستفادة منها من قبلهم جاء نتيجة التكرارات والاداء الصحيح لهذه المهارة من قبل اللاعبين

وأشار (هاره، 1990) "الى ان الانتباه المركز جزء لا يمكن الاستغناء عنه في التدريب في اثناء المباريات تحدث مواقف وحالات تتطلب من اللاعب الملاحظة المستمرة ويقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالباً ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية".<sup>(2)</sup>

---

(2) رعد جابر، كمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990، ص18.

(3) James, Goy: Sport Skill of Boys and Girls, U.S.A. Library of Congr, 1980. P, 47.

(1) محمد محمود كاظم: منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التهديد من الخط الخلفي للاعب كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص28.

(2) هارة: علم التدريب الرياضي، (ترجمة عبدعلي لطيف)، ط2، مطبعة جامعة الموصل، 1990، ص296.

وينفق هذا ايضاً مع ما أشار إليه (لؤي و علي، 1991) على ان " لاعب كرة السلة الجيد هو الذي يضع مسألة تطوير المهارات الذهنية والبدنية بالمقام الاول، ويجب ان يكرس وقتاً لهذا الهدف".<sup>(3)</sup>

كذلك ما اشار اليه (محمد، 1975) " ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية لا يرتبط فقط بمؤهلات التدريب بل يرتبط ايضاً بقدرة الفرد على الاسترخاء وتركيز انتباهه".<sup>(4)</sup> وبذلك فقد حققت الدراسة أهدافها من خلال تطوير مهارة التهديف وتفوق المجموعة التجريبية والاختبارات البعدية في مهارة التهديف من المتابعة .

---

(3) لؤي محمد عيسى و علي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1991، ص36.

(4) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف، مصر، 1975، ص55.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. ان للمنهج التدريبي بتمرينات الاسترخاء العضلي والعقلي اثر ايجابي في تطوير مهارة التهديف من المتابعة للاعبين عينة البحث بكرة السلة.

2. تفوق افراد المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في مهارة التهديف من المتابعة نتيجة استخدامهم لتدريبات الاسترخاء العقلي.

3. ان الفترة الزمنية لتمرينات الاسترخاء العضلي والعقلي كانت مناسبة لتحقيق المردود الإيجابي للاعبين

4-2 التوصيات:

1. توصي الباحثان بضرورة استخدام تمرينات الاسترخاء العقلي والمعدة من قبلهما من قبل المدربين لنجاحها في تطوير المهارة للاعبين بكرة السلة.

2. توصي الباحثان بإجراء بحوث مشابهة على اللاعبين للمهارات الأخرى بكرة السلة وكذلك بمختلف الفعاليات الرياضية لمعرفة مدى اهمية الاسترخاء العقلي والعضلي للاعبين بهذه الفعاليات

3. توصي الباحثان مدربي الفرق الرياضية على استخدام الأساليب الحديثة في عملية تدريب المهارات الأساسية بكرة السلة.

المصادر

- ❖ هارة : علم التدريب الرياضي، (ترجمة عبدعلي لطيف)، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل،  
1990
- ❖ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف، مصر، 1975 محمد  
محمود كاظم: منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التهديد من الخط الخلفي للاعب كرة  
اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997
- ❖ رعد جابر، كمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي  
والبحث العلمي، 1990.
- ❖ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، كرة السلة: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة  
والنشر، 1987.
- ❖ لؤي محمد عيسى و علي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة  
التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1991.
- ❖ وجيه محجوب (وآخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد ، مطبعة وزارة  
التربية، 2000.
- ❖ James, Goy: Sport Skill of Boys and Girls, U.S.A. Library of Congr, 1980.

الملاحق

ملحق (1)

يبين قائمة بأسماء الخبراء الذين اجريت المقابلات الشخصية معهم

ت	الاسم	مكان العمل والاختصاص
1	أ.د. جمال صبري فرج	كلية التربية البدنية – جامعة المستقبل- تدريب – سلة
2	أ.د. عايد حسين	كلية التربية البدنية – جامعة بابل – سلة - التدريب الرياضي
3	أ.د. عامر سعيد	كلية التربية البدنية – جامعة بابل – علم نفس رياضي
4	أ.د. علي سموم	كلية التربية البدنية – جامعة المستنصرية – اختبارات -سلة
5	أ.د. هيثم حسين	كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية – التدريب الرياضي
6	أ.د. نصر حسين	كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – تدريب-سلة
7	أ.د. علي هاشم	كلية التربية البدنية – جامعة القادسية – علم النفس الرياضي
8	أ.د. هيثم محمد كاظم	كلية التربية البدنية – جامعة بابل – علم النفس الرياضي
9	أ.د. سلام محمد حمزة	كلية التربية البدنية – جامعة بابل – علم النفس الرياضي
10	أ.د. حسين مناتي ساجت	كلية التربية البدنية – جامعة كربلاء – تدريب – سلة
11	أ.م.د. سامر احمد	كلية التربية البدنية – بابل تعلم – كرة السلة
12	أ.م.د. سجاد حسين	كلية التربية البدنية – جامعة بابل – تدريب – كرة السلة

ملحق (2)

برنامج تدريبات التدريب العقلي للاعبى السلة

1- الاسترخاء العضلي
من أبعاد برنامج التدريب العقلي وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن أداء سلسلة من مجموعات عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم. الهدف : تعليم اللاعب التمييز بين التوتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر.
المدة الزمنية : (2) أسبوع بواقع (3) وحدات أسبوعيا/ زمن الوحدة: (24د) استرخاء عضلي خطوات تنفيذ التمرينات
1-شرح الهدف من تدريب الاسترخاء حتى يساهم ذلك على فهم دور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء مهارة التهديف من المتابعة 2 -اختيار مكان بعيد عن مصدر الازعاج والضوضاء ويتسم بالهدوء. 3 -يرقد اللاعب على ظهره مع غمض عينيه والتخلص من أى عوائق. 4 -التخلص من كل ما يعوق الاحساس بالاسترخاء مثل الساعات والأحذية 5-مراعاة المسافات المناسبة بين اللاعبين. 6-التأكيد على بعض المواصفات للاعب في وضع الرقود. - ملامسة منتصف الرأس للأرض والوجه لأعلى. - - تساوي ضغط الكتفين على الأرض وكذلك الفخذين والإلية والسمانة والكعبين. - مراعاة الرقود والجسم على كامل استقامته. - مد الذراعين جانبا والكفين لأعلى. 7-تعاقب أداء مجموعة الانقباضات العضلية وفقا للترتيب التالي -عضلات الذراعين: - ثني الذراعين وقبض العضلة ذات الرأسين لمدة 5 ثواني، ثم ارخ لمدة 10ثواني مع تكرار المحاولة. - - رفع الكتفين وكأنك تحاول لمس أذنك بهما لمدة 7 ثوان (لاحظ التوتر) ثم ارجع ببطء الي الوضع الطبيعي واثبت عليه لمدة 15 ثانية(لاحظ كيف تشعر) ثم كرر المحاولة. -



- خفض الكتفين لاسفل لمدة 5 ثواني ثم الرجوع الي الوضع الطبيعي لمدة 10 ثواني مع تكرار المحاولة. - انقباض عضلات الصدر.
- عضلات الرقبة: -
- ضغط الرأس لأسفل ( 1-5مرات )
- ضغط الرأس على الجسم مع رفعها عن الأرض قليلا ( 1-5مرات) –
- لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض ( 1-5مرات) -
- ضغط الكتفين لأسفل، مع تحريك مفصل الكتفين ( 1-5مرات)
- لف الرأس جهة اليمين على الأرض.
- عضلات الفخذ والساق
- انقباض عضلات الفخذ بقوة ( 1-5مرات)
- انقباض عضلات الساق( 1-5مرات)
- عضلات القدم: من المفاصل بأتجاه الصدر مع الضغط لمدة 5ثواني(لاحظ - حرك القدمين مع الأصابع خلفا التوتر) أرخ لمدة 10ثواني ولاحظ الفرق وكرر المحاولة. –
- حرك القدمين مع الاصابع لاسفل (عكس الخطوة السابقة) بالطريقة نفسها، لاحظ التوتر في الأقدام واشعر بالفرق عند الارتخاء وكرر المحاولة.

2- الاسترخاء العقلي
يبدأ دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي. الهدف: مساعدة اللاعب للوصول إلى الاسترخاء العقلي وتخفيف تراكب الضغط والقلق وصفاء الذهن.
المدة الزمنية: (2) أسبوعين بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً زمن الوحدة: (12) ق استرخاء عضلي. (13) ق استرخاء عقلي
خطوات تنفيذ البعد الاسترخاء الاستجابة- 1- هناك أربع عناصر ضرورية يجب توافرها في هذه الطريقة لتهدئة العقل أ-مكان هادئ: يجب أن يكون هذا المكان مريح محبب لنفسك وكأنك تشم الروائح الطبيعية من الأزهار وتسمع تغريد الطيور ويلجأ إليه اللاعب لتحقيق درجة من الاسترخاء، وان يتميز بحجب المثيرات الخارجية والمصادر المسببة للإزعاج ويكون مكان درجة حرارته مناسبة للشعور بالراحة والتعايش مع الجو المحيط. ب-وضع مريح: يتخذ اللاعب يمكن من خلاله الاستمرار في تطبيق برنامج ج-الرغبة العقلية: تتضمن تركيز الانتباه على كلمة واحدة يتابع اللاعب تكرارها (استرخي) مع ربطها بخروج الزفير في كل مرة تنفس. د-إيقاف الأفكار السلبية والتفكير المنطقي لذلك يجب التعرف عليها من الأفكار والتي تسبق الشعور بالضغط ويمكن مساعدة اللاعبين على اكتشاف أفكارهم السلبية ثم يستخدم أسلوب إيقاف الأفكار، والمطلوب تحديد (رمز أو إشارة أو كلمة) محدودة كمثير للتنبيه بإيقاف الأفكار السلبية.