

مجلة الرياضة المعاصرة

2013

المجلد ١٢ العدد ٢١

اثر استخدام تمرينات الاطالة والتهدئة على دقة التهديف بكرة السلة

عمر عبد الغفور عبد الحافظ

كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

2013

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إنّ التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً في معظم الالعاب الرياضية وبات اثره واضحاً في الارتقاء بالمستويات المتطورة ومن بين هذه الالعاب الرياضية لعبة كرة السلة التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً اذ اصبحت كرة السلة الان وفي كثير من دول العالم المنافس الاول لكرة القدم من حيث اجتذاب اكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به لعبة كرة السلة من ايقاع سريع و مناورات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع ولما تحتويه من مزيج رائع من الاداء الفني.

ولعبت الدقة دوراً مهماً في الاداء المهاري في الكثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة السلة وتعد دقة التهديد احداً المهارات المهمة والتي تعمل على نجاح تطبيق المهارات المختلفة كما تساعد على وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية والجماعية فكثير من الحالات تتطلب حلولاً سريعة وتركيز انتباه عالي من اجل وضع الحلول المناسبة للحالات التي تحدث في المباراة فقبل اداء الحركات يجب التركيز على الاداء ودقته من اجل الحصول على وضع جيد يساعد في اداء المهارات بشكل متميز، فمناولة الكرة واستلامها والطبقة بالكرة والتهديد كلها مهارات أساسية تتطلب دقة عالية ومراقبة حركات المنافس والمتابعة تتطلب قدرة على تركيز الانتباه.

اما اهمية البحث فتكمن في ان لتمرينات الاطالة والتهدة اثرها الفعال في عملية الاداء المهاري ودقة التهديد و تنفيذ الواجبات الحركية خلال المباراة لذلك ينبغي العمل من اجل تطويرها وتدريبها بشكل جيد وصحيح باستخدام التركيز العالي الدقة في الاداء لأجل زيادة الاداء الفني الصحيح وكذلك فإن للمناهج التدريبية وإعدادها بصورة علمية اهمية في تطوير ما ينبغي تطويره من المهارات الاساسية لكرة السلة والتي تعمل بدورها على تطوير المستوى المهاري والانجاز العالي .

1-2 مشكلة البحث

ان هدف لعبة كرة السلة هو تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط في سلة الفريق المنافس وذلك من خلال استخدام المهارات الأساسية بكرة السلة ابتداءً من المناولة فالاستلام فالطبقة فالتهديد على السلة، والتي تتطلب عملية اتقان واجادة اثناء تنفيذها.

وتعتبر الدقة من الصفات الحركية المهمة التي ينتج عنها رد فعل جيد فداء مختلف المهارات يتطلب دقة عالية بالتهديد ، اذ يتطلب التركيز على الهدف ، كذلك الطبقة والمناولة حيث تتطلب عملية تطوير هذه المهارات التأكيد على تركيز الانتباه باتجاه السلة والمنافس. وكذلك فإن اللعب الحديث الان يمتاز بالسرعة والدقة المطلوبة، من خلال ملاحظة الباحث وخبرته الميدانية في هذا المجال كونه لاعب سابق ومدرب بكرة السلة رأى ان هناك مشكلة يعاني منها الرياضيين وهي فقدان الدقة والتركيز اثناء التهديد وخاصة في المباريات وذلك بسبب ما يتعرض له اللاعبين من ضغوطات بدنية ونفسية ، وقلة التركيز في اعطاء تمرينات الاطالة والتهدة اثناء التدريب والمباريات بين الاشواط او خلال فترات الراحة وعدم اداء تمرينات الاطالة والتهديع يؤدي الى قلة الدقة والتركيز اثناء عملية التهديد ينعكس على تنفيذهم

للواجبات اثناء اللعب وبالتالي عدم القدرة على امتلاك الحلول لتحقيق الهدف الرئيسي والمهم في عملية تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط .

### 3-1 هدفا البحث

#### يهدف البحث الى :-

1. اعداد ترمينات للاطالة والتهدة للاعبي كرة السلة .
2. التعرف على اثر ترمينات الاطالة والتهدة في دقة التهديف بكرة السلة.

### 4-1 فروض البحث

1. ترمينات الاطالة والتهدة تأثير ايجابي في دقة التهديف بكرة السلة .
2. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديا لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة ولصالح الاختبارات البعديا.
3. وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 **المجال البشري** : لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية بكرة لسلة / الجامعة المستنصرية
- 2-5-1 **المجال الزماني**: الفترة من 2012/10/7 ولغاية 2012/12/7 .
- 3-5-1 **المجال المكاني**: القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

#### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2 التهدة :

ان فاعلية وتأثير التهدة يماثل فاعلية الاحماء . ولكن شريطة ان يكون الاداء في الاتجاه المعاكس ، ومن الافضل ان يكون شكل التدريب مماثلا " لشكل التدريب الاعتيادي او المنافسة المستخدمة (سواء كان مهاري او خططي او بدني ) وعلى سبيل المثال الركض الخفيف او المشي في فترات التهدة بعد الركض ا لشديد ان ترمينات التهدة التي يقوم بها الفرد الرياضي بعد التمارين المتعبة لتسهل عملية تدفق الدم خلال الاوعية الدموية (التخلص من حامض اللاكتيك ويحوله الى كلاً يكوجين ) كما ان السباحة الخفيفة توفر مساعدة خارجية للجسم حتى يعود الدم الى القلب .

ومن المعتاد في مجال التدريب الرياضي استخدام التمرينات البدنية المنظمة للتهدة ، شريطة ان تكون خفيفة او معتدلة الشدة ، وتؤدي بعد المنافسة مباشرة او بعد فترات التدريب ، وتبدو أهميتها للسببين الفسيولوجيين التاليين :

- 1 - ان مستوى الدم وحامض اللاكتيك (يقال سريعا ) عند اداء تمارينات التهدة .
- 2 - ان النشاط المعتدل الذي يأتي بعد التدريب ( الشديدا او العاليا ) يساعد في المحافظة على ضخ الدم للعضلات .

كما يعرف (فاضل كامل مذكور ، وعامر فاخرشغاتي ) التهدة بأنها تستعمل للتعبير عن انخفاض عمل التدريب وذلك ان يحصل الرياضي على راحة ويصبح معدا للاداء الجيد كما تعد التهدة (الاسترخاء ) تخفيض الإجهاد عن المكون العضلي العصبي والتهدة والارتخاء تمارينات مهمة كا لإحماء التي تعمل تدريجيا على خفض درجة حرارة الجسم ومعدل النبض وتعجيل عملية استشفاء اللاعب إذ تعد تمارينات التهدة من الأجزاء الأساسية في كل جرعة تدريبه حيث تستخدم بين التكرارات والمجاميع وخلال المنافسات وبعد المنافسات ، وتشمل (المشي الاسترخائي ، الهرولة الخفيفة ، ولتمرينات الاهتزازية حسب حاجة الأداء والفعالية ) (98:5).

كما ويعرفها (ماهر أحمد عاصي) هي عبارة عن حركات تؤديها اعضاء الجسم وهي حالة الاسترخاء مثل (المرجحات - الدورانات بالاطراف كا الذرعين ) وعادة ما تكون التمارينات الاسترخاء بعد التمارين القوية والعنيفة التي ينتج عنها توتر العضلي في المجموعات العضلية الكبيرة وتظهر أهميتها في أنها تعمل على زيادة أمداد العضلة بالدم (8).

## 2-1-2 الإطالة

تعد ممارسة الإطالة في تناول الجميع بصرف النظر عن العمر ، فالفرد لا يحتاج الى ان يكون في حالة بدنية عالية او مهارة رياضية متميزة لكي يمارس الإطالة ، وهناك العديد من التمارينات التي يمكن أن تستخدم لكثير من الانشطة الرياضية ، كما وتعد هذه التمارينات ( الإطالة ) في الوقت الحالي من اسرع وأكثر الاساليب استخداما في المجال الرياضي بالذات لما لها من دور فعال في تنمية المرونة لدى الرياضيين بصورة خاصة (186:6) .

كما تعد تمارينات ( الإطالة ) من اساسيات التدريب الرياضي الحديث الذي يؤكد على ضرورة ممارسة هذه ال تمارينات لما لها من دور فعال وايجابي في تحسين مستوى الانجاز الرياضي ، أذ يحذر ( بيتر هربت ) من استخدام مصطلح الإطالة كمرادف لمصطلح المرونة كأحد الصفات البدنية والحركية الاساسية للأداء الحركي الجيد أكثر من المهارات الرياضية والتي لها ارتباط بمستوى المهارات ع امة والمتمثلة في التكنيك وبمدى حركية المفصل ، لذا يستخدم مصطلح الإطالة للتعبير عن مدى حركات العضلات ومن خلال ذلك فقد عرفت الإطالة بأنها) أمكانية العضلات بالامتداد عندما تقع تحت تأثير الانقباض الحركي اللامركزي ( وكذلك عرفت بأنها ( قدرة عضلة الاستطالة للمدى الذي تسمح به الخاصية الفسيولوجية للألياف العضلية ) (186:6) .

كما ويرى ( ماهر احمد عاصي ) إن الإطالة هي مجموعة التمارين التي تؤديها المجموعات العضلية الصغيرة والتي تتميز بقصر طولها يهدف زيادة درجة مطاطيتها وقدرتها على الأداء في مدى حركي واسع فضلا عن زيادة مرونة العضلات والأربطة

والأوتار المحيطة بالمفاصل ، وزيادة درجة مرونة الألياف العضلية لزيادة مطايتها ، إذ إن زيادة مطاطية الأربطة والأوتار يزيد المرونة ، وتختلف تمارين الإطالة باختلاف المفصل المرتبط به وباختلاف نوع النشاط الرياضي وغالبا " ما تؤدي في هذه التمارين باستخدام أجهزة وأدوات تساعد على زيادة المدى الحركي وباستخدام الزميل كشخص مساعد يسهم في زيادة المدى الحركي الذي تعمل على زيادة مرونته (8) .

### 3-1-2 الهدف

إن مهارة التهديف تعد من الأسلحة الهجومية الفعالة في لعبة كرة السلة لذا تتحدد نتيجة المباراة حسب عدد النقاط التي يحرزها في سلة الفريق المنافس خلال زمن المباراة. والتهديف يعد الوسيلة الوحيدة للوصول الى الفوز من خلال إصابة سلة الفريق المنافس؛ إذ أن التهديف على السلة هو المحصلة النهائية لإتقان مهارات كرة السلة جميعها وبرامج التدريب وخطط اللعب

وقد عُرّف التهديف بتعريفات عدة منها مايتي:-

ويشير (محمد، 1997) إلى أن " للتهديف أهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة على نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية" (10:37).

ويشير (خالد، 1990) إلى أن التهديف "محاولة فعلية جادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة الى هدف المنافس مستثمراً في ذلك قابليته البدنية والفنية والذهنية والنفسية ضمن إطار القانون الدولي" (2:7)

### أنواع التهديف

#### أولاً: التهديف من الثبات (الرمية الحرة)

ويؤكد الباحث ان الهدف من استخدام المهارات الهجومية كافة عند ممارسة كرة السلة ما هو إلا وسيلة لإيصال اللاعب الى المكان الذي يسهل من خلاله إجراء عملية التهديف نحو سلة الفريق المنافس، لذا يعد التهديف من اهم المهارات الحركية وأكثرها حاجة الى الوقت وبذل الجهد أثناء التدريب.

ويشير (احمد والفت ) الى أن " أي لاعب يستطيع ان يستخدم الطريقة الصحيحة للتهديف يكون ماهراً في الرميات الحرة اذا تدرب بتركيز وانتظام؛ وأثناء المباريات يجب على اللاعب ان يركز انتباهه أثناء الرمية الحرة بصرف النظر عن أية مؤثرات موجودة بالملعب او خارجة وفي الوقت نفسه يجب ان يثق اللاعب في قدراته على إصابة الهدف؛ لأن عامل الثقة هو مفتاح التهديف الناجح" (1:55).

#### ثانياً : التهديف من الأمام بالقفز :

لأشك في أن هذا النوع من التهديف يعد من الأنواع المهمة والمفضلة لدى كثير من اللاعبين كونه يؤدي من كلى جوانب الملعب ، فقد أصبح أكثر انتشاراً وأكثر استخداماً في المباريات إذ أنه يعد من التصويبات التي يصعب على المدافع

وقد أشار ( خالد نجم عبد الله : 1986 ) إلى أن هذا النوع من التصويب ( يعد بمثابة قوة فعالة ناجحة ضد ذلك الدفاع حيث أنه يؤدي بعد استلام اللاعب المهاجم الكرة واتخاذ الظرف المناسب حيث يكون الجسم مواجهاً للهدف ) (3:13)

إضافة إلى ما تقدم يرى الباحث إلى إن هذا النوع من التهديد يعتبر من الأنواع المهمة وذات التأثير المباشر في نتيجة المباراة ويمكن للاعب أداءه تحت ضغط المدافع بحيث يعتمد اللاعب المصوب إلى القفز والتصويب من فوق يدي المدافع تجاه السلة .

### ثالثاً: التهديد السلمي :

يعتبر هذا النوع من التهديد من الأنواع المهمة جدا كونه يتيح للاعب الاقتراب من الهدف ويتيح له سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة أو في حالة استلام الكرة أثناء القطع نحو السلة.

وفيه يستخدم اللاعب الخطوات القانونية المسموح بها من اجل الاقتراب قدر الامكان من الهدف وبالتالي تحقيق الإصابة الصحيحة . أما عن كيفية أداء هذا النوع من التهديد بالنسبة للاعب الذي يصوب بيده اليمنى ، يأخذ خطوه للامام باتجاه الهدف برجل اليمين وتكون هذه الخطوة الأولى ومن ثم اخذ خطوه أخرى بالرجل اليسار وتكون هذه الخطوه الثانية ومن ثم عملية القفز نحو السلة لترك الكرة اليد ومن ثم الهبوط وتكون هذه الخطوه الثالثة ولهذا سميت بالثلاثية . وفي هذا النوع من التهديد تكون وضعية اليد الرامية على نوعين أما أن تكون خلف الكرة أو تكون تحتها ، وعند أداء التهديد يجب استعمال اللوحة حيث أن التقدم نحو الهدف يتسبب في تسريع الكرة مما يؤدي إلى عدم دقة التهديد حيث أن احتمال اصطدامها بالحافة الأمامية أو الخلفية للحلقة كبير (25:11).

## الباب الثالث

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة.

#### 2-3 مجتمع وعينة البحث

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم منتخب كلية التربية لرياضية والبالغ عددهم (12) طالباً، وذلك لتوفر المستلزمات المطلوبة لأجراء البحث من ساحة نظامية وكذلك توفر الادوات اللازمة.

كما عمد الباحث بأجراء القرعة لأختيار (6) طالباً منهم بالطريقة العشوائية، وبعد ترتيبهم تصاعدياً تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية المنتظمة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (6) طالباً لكل مجموعة.

وقد جاء اختيار هذه العينة لأن فيها مستلزمات تتناسب مع طبيعة البحث من ساحة نظامية وكذلك توفر الأدوات اللازمة للبحث وايضاً لأن معظم طلبتها من الملتممين والمندفعين في تنفيذ الواجبات التدريبية .

### 3-3 تجانس العينة :

من خلال ملاحظتنا الى الجدول التالي الذي يبين لنا تجانس افراد عينة البحث في بعض المتغيرات الانثروبومترية

جدول (1)

يبين تجانس أفراد مجموعة عينة البحث في (الطول - العمر - الوزن)

\* جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (3 ±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعة في المتغيرات أعلام

ت	المتغيرات الإحصائية	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع ±)	الوسيط (و)	معامل الالتواء (ل)	وحدة القياس	حجم العينة
1	العمر	19,7	0,886	19,9	0,846-	سنة	12
2	الطول	176,789	8,548	177	1,474	سم	
3	الوزن	71,185	5,732	51	1,046-	كغم	

4-3 تكافؤ العينة

عمد الباحث الى اجراء اختبارات التكافؤ والتي تضمنت الاختبارات التالية  
(اختباراً لنبض في فترة الراحة - اختبار التهديف من الرمية الحرة - التهديف بالقفز - التهديف السلمي من الطبطبة- اختبار النبض بعد الجهد/1دقيقة) لاحظ الجدول ادناه

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات (القبلية) للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
اختبار النبض فترة الراحة	74,637	1,85	74,143	3,643	1,274	1,81	غير دال
اختبار الرمية الحرة	11,3	2,34	12,133	1,745	0,643		غير دال
التهديف بالقفز	7,5	1,732	7	2,535	0,843		غير دال
التهديف السلمي	7,5	3,643	7	1,743	0,528		غير دال
اختبار النبض بعد الجهد بعد/1 دقيقة	177,34	2,764	175,54	4,467	1,467		غير دال

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (2-12) ودرجة حرية (0,05) تساوي (1,81)

### 3-5 الوسائل والأجهزة المستخدمة

3-5-1 وسائل جمع البيانات

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد المهارات وكذلك الاختبارات الملائمة لعينة البحث

### 3-5-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

"إن أدوات البحث هي التي تساعد الباحث في جمع بياناته وحل مشكلته وصولاً لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة". (9:166)

1. شواخص خشبية عدد (6) محلية الصنع.
2. كرات سلة عدد (15) نوع (Mekasa) صينية المنشأ.
3. شريط جلدي لقياس الطول.
4. ميزان طبي نوع Acs-23 صيني المنشأ.
5. ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع Casio يابانية المنشأ.
6. ملعب لكرة السلة قانوني.
7. طباشير ملون.
8. صافرة عدد (2) صينية المنشأ.
9. الاختبارات والقياس.
10. فريق العمل المساعد (\*)

### 3 5 3 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

#### 3-5-2-1 اختبار الرمية الحرة (11:234):-

الغرض من الاختبار:- قياس مهارة الرمية الحرة، وذلك من خلف خط الرمية الحرة. الأدوات المستخدمة:- كرة سلة - هدف كرة سلة.

مواصفات الأداء:- يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبر (20) محاولة، وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أية طريقة من طرق التصويب ، على أن تؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها (5) رميات، على أن يكون ذلك في شكل دائرة ، أو أن يدع مختبراً آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له وهكذا ، هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب.

#### الشروط:

- لكل مختبر الحق في أداء (20) رمية.
  - يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة.
- التسجيل:- تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة ) يقوم بها المختبر ، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة . ويحسب (صفر) إذا لم يتحقق ذلك . وحيث أن لكل مختبر الحق في أداء (20) رمية، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.
- \*فريق العمل المساعد: 1- م. فراس عجيل ياور 2- م. م. وسام صاحب



### 3 2 5 3 اختبار التصويب الأمامي بالقفز(11:234):-

الغرض من الاختبار:- قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان يحدد من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة.  
الأدوات المستخدمة:- كرة سلة \_ هدف كرة سلة.  
مواصفات الأداء:- يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة ، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة، وهي نقطة محددة على يسار السلة، ويجب تحديد هذه المنطقة بعلامة ترسم على الأرض . يمكن للمختبر إن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريق من طرق التصويب ، مع ملاحظة إن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف.  
وللمختبر (15) محاولة يتم أداؤها في ثلاث مجموعات ، كل مجموعة (5) رميات مع ملاحظة أن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائريا ، أو تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته وهكذا، هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سرييل التجريب.  
الشروط:-

- يجب إن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.
- للمختبر الحق في (15) رمية.

#### التسجيل:-

- 1 - تحسب درجتان لكل تصويبة (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.
- 2 - تحسب درجة واحدة لكل تصويبة (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
- 3 - لا تحسب أية درجة عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.

### 3-2-5-3 اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (6:107):-

الغرض من الاختبار:- تقييم مستوى دقة التهديد بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية.  
الأدوات المستخدمة:- كرة سلة هدف كرة سلة.  
طريقة الأداء:- يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديد، ويتم التهديد بإحدى الطرق التي يحددها المدرب وهي:-

- التهديد السلمي من الأسفل.
- التهديد السلمي من الأعلى .
- 

#### شروط الاختبار:-

- يمنح المختبر (10) محاولات.
- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.
- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

#### التسجيل:-

- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة.
- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر (10) نقاط.

### 63 التجربة الاستطلاعية:-

أكدت معظم البحوث والدراسات على أهمية التجربة الاستطلاعية للباحث وذلك من خلال التعرف على المعوقات وتلافيها في التجربة الرئيسية ، إذ تعد التجربة الاستطلاعية (تدريب ملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها)(7:107).  
قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2012/10/5) على عينة مكونة من (3) لاعبين من غير عينة البحث وتم إجراء الاختبارات المهارية في اليوم الاول ، وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-

- التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن إن تواجه الباحث خلال التجربة الرئيسية.

- التعرف على سلامة الاجهزه والأدوات.
- التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار.
- التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد ملحق .
- معرفة الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

### 7-3 الاختبارات القبليّة:-

بعد توفير كافة الشروط والمستلزمات اللازمة للاختبارات ، قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة، ففي يوم 2012/10/7 تم إجراء الاختبارات المهارية لعينة البحث.

### 3- 8 المنهج التجريبي :

عمد الباحث على أعداد بعض التمرينات الخاصة بالإطالة والتهنئة معتمداً بذلك على تجربته وخبرته الميدانية والتدريبية في مجال كرة السلة بعد الاستعانة بأراء الخبراء \* في مجال التدريب والفسلجة الرياضية والمصادر العلمية التدريبية الفسليجية ، وقد تم الاختيار على تمرينات خاصة بالإطالة للعضلات العاملة للذراعين والأكتاف والعمود الفقري والجذع والرجلين إما التمرينات التمهيدية فكانت بالطريقة الاهتزازية والمعاكسة لكل التمرينات الخاصة بالإطالة ، فقد تضمن العمل باستخدام التمرينات ( الثابتة الايجابية والسلبية فضلا عن تمرينات الإطالة والتهنئة ) والتي تهدف إلى تمطية العضلات العاملة وتهيئة أجزاء وأعضاء أجهزة الجسم ، وقد كانت جميع هذه التمرينات بين التكرارات والمجاميع التدريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، وتم تطبيق مفردات المنهج على أفراد عينة البحث يوم 2012/10/8 فقد كانت مدة المنهج (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات أسبوعياً وبهذا يكون مجموع الوحدات (24) وحده تدريبية .

إذ أعطيت هذه التمرينات بين التكرارات وبما يتناسب مع الشدة المستخدمة من قبل أفراد العينة ، حيث كان التنوع بالتمرينات في كل وحدة تدريبية بحسب الحاجة قبل الش عور بالألم هو المؤشر لصعوبة الأداء وفضلاً عن أقصى مدى يصل له الرياضي أثناء الإطالة ، كما عمد الباحث على التدرج في زيادة زمن مدة الأداء التمرين ومن ثم الانتقال إلى التمرين الأخر .

### 3 - 9 الاختبارات البعدية :

لقد تم إجراء الاختبارات البعدية على افراد عيرة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد ، وقد اجري الاختبار في الظروف نفسها والتسلسل الذي اجري فيه الاختبارات القبليّة ، حيث انتهت الاختبارات البعدية يوم الأحد والمصادف 2012/12/7 في الساعة الثانية والنصف ظهراً .

3 - 10 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية ( s p s s ) .

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي .

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي :

يتضح من خلال الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات (البعدية) للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
اختبار النبض فترة الراحة	1,657	71,467	3,56	73,583	2,42	1,81	دال
اختبار الرمية الحرة	1,457	15,834	2,854	14,843	1,463	1,81	غير دال
التهديف بالقفز	2,143	11,76	3,436	9,537	2,18	1,81	دال
التهديف السلمي	1,352	9	3,264	7,833	3,27	1,81	دال
اختبار النبض بعد الجهد بعد/1 دقيقة	1,967	171,8	2,784	173,9	4,523	1,81	دال

\* 1- ا.د.عامر فاخر 2-م.فراس عجيل ياور 3- م.م وسام صاحب القيمة الجدولية (1,81) بدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05)

نلاحظ من خلال الجدول (3) للاختبارات البعدية أن هناك تأثيرا معنويا في اختبار النبض قبل الجهد وللمجموعتين ويظهر هذا واضحا من خلال الأوساط الحسابية للاختبارين إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة لتجريبية (71,467) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (73,583) وقد بلغ الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (3,56) أما قيمة اختبار (T) المحسوبة فقد بلغت (2,42) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,81) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية .

كما يلاحظ أن هناك تأثيرا غير معنويا في اختبار الرمية الحرة وللمجموعتين ويظهر هذا واضحا من خلال الأوساط الحسابية للاختبارين إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة لتجريبية (15,834) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14,843) وقد بلغ الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (1,457) بينما بلغ الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (2,854) أما قيمة اختبار (T) المحسوبة فقد بلغت (1,463) وهي اصغر من القيمة الجدولية (1,81) وبدرجة حرية (10).

كما يلاحظ أن هناك تأثيرا معنويا في اختبار التهديف بالقفز وللمجموعتين ويظهر هذا واضحا من خلال الأوساط الحسابية للاختبارين إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة لتجريبية (76,11) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (9,537) وقد بلغ الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (2,143) بينما بلغ الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (3,436) أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (2,18) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,81) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية .

كما يلاحظ أن هناك تأثيرا معنويا في اختبار التهديف السلمي وللمجموعتين ويظهر هذا واضحا من خلال الأوساط الحسابية للاختبارين إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة لتجريبية (9) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7,833) وقد بلغ الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (1,352) بينما بلغ الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (3,264) أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (3,27) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,81) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية .

كما نلاحظ ان هناك تأثيرا معنويا في اختبار النبض بعد الجهد بعد مرور 1/ دقيقة وللمجموعتين ويظهر هذا واضحا من خلال الأوساط الحسابية للاختبارين إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة لتجريبية (171,8) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (173,9) ، وقد بلغ الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (1,967) بينما بلغ الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (2,784) أما قيمة اختبار (T) المحسوبة فقد بلغت (4,523) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,81) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية .

#### 2-4 مناقشة نتائج الاختبارات

من خلال تحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية تبين ان هنالك فروقا معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية في مهارة التهديف ( التهديف بالقفز - والتهديف السلمي ) ، كما تبين ان هنالك فروقا معنوية في اختبارات النبض ( اختبار النبض قبل الجهد - اختبار النبض بعد الجهد بعد مرور 1/د ) ، اذ يعزو الباحث ان هذا التطور الحاصل في مهارة التهديف بالقفز والتهديف السلمي ان لتمرينات الاطالة والتهدئة تاثير ايجابي في تطوير دقة التهديف وعودة النبض وقت الراحة مما يدل على فاعلية التمرينات الموضوعه من قبل الباحث . اذ يرى كل من ( فاضل كامل ، وعامر فاخر ) ان لتمرينات الاطالة والتهدئة تؤدي الى تهدئة الجهاز العصبي بعد اثارته خلال التدريب والاسهام في خفض مستويات الضغط والقلق والقدرة على خفض النشاط العضلي تحت أي ظرف من الظروف والتخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجاميع العضلية والاسهام في تأخير ظهور التعب العضلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني مما يؤثر ذلك ايجابيا على الدقة والتركيز في الاداء المهاري للفعاليات الرياضية (187:6) .

كما يشير كل من ( فارفل وابو خوفا ) نقلا عن ( صالح شافي ) ان دقة الحركة بالنسبة للفراغ يحافظ عليها ليس فقط بتغيير الانقباضات العظلية وايضا في اثناء ارتخائها (354:4) . ويعزو الباحث بعدم وجود فروق معنوية في اختبار الرمية الحرة الى ان القانون يجيز للاعب بأخذ وقت مقداره (5/ثا) قبل التصويب ويعتبر هذا الوقت بمثابة فترة راحة للاعب كرة السلة والتي من خلالها يمكن للاعب ان يستجمع تركيزه ودقته .

## الباب الخامس

### 1-5 الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-1-5 الاستنتاجات

- 1- ان لتمرينات الاطالة والتهدئة تاثير ايجابي في تطوير دقة التهديف بالقفز والتهديف السلمي بكرة السلة .
- 2- ان لتمرينات الاطالة والتهدئة تاثير ايجابي في عودة النبض بعد الاداء .
- 3- لا يوجد تاثير لتمرينات الاطالة والتهدئة في دقة التهديف بالرمية الحرة بكرة السلة .
- 4- ان لتمرينات الاطالة والتهدئة اثر ايجابي بخفض معدل النبض وقت الراحة

#### 2-1-5 التوصيات

- 1- يوصي الباحث ضرورة التركيز على زيادة عدد تمرينات الاطالة والتهدئة اثناء الوحدات التدريبية بكرة السلة لتاثير ايجابي على دقة التهديف .
- 2- يوصي الباحث بضرورة اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة .
- 3- يوصي الباحث باجراء دراسات مشابهة للاعب اخرى ( كرة الطائرة- كرة اليد - كرة القدم ) (...)

- 1- احمد امين فوزي، الفت هلال : مبادئ كرة السلة ، الاسكندرية، الفنية للطباعة والنشر، ب.ت.
- 2- خالد محمود عزيز: دراسة تحليلية لحالات التهديد بكرة السلة، رسالة ماجستير كلية التربية
- 3- خالد نجم عبد الله : التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقتها بنتيجة المباراة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص13 .
- 4- صالح شافي : التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011.
- 5- فاضل مذكور . الفلسفة في التدريب الرياضي ، بغداد مطبعة الشويبي ، 2009، ص98 .
- 6- فاضل كامل مذكور، عامر فاخر شغاتي : اتجاهات حديثة في تدريب التحمل القوة الاطالة التهدئة ، بغداد، مكتب النور ، 2008.
- 7 - قاسم المنديلاوي : الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.
- 8- ماهر احمد عاصي . تمرينات الاسترخاء ، الأكاديمية الرياضية العراقية .
- 9- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1، 1984.
- 10- محمد محمود كاظم: منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التهديد من الخط الخلفي ، بغداد، 1999 .
- 11- مؤيد عبد الله وفائز بشير : كرة السلة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط2 ، 1999 .

ملحق (1)

نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية لتدريب تمرينات الإطالة والتهدئة

اليوم	الوحدة التدريبية	نوع التمرين وزمن الأداء	الشدة	التكرارات	الراحة	المجاميع	الراحة
السبت		ط - وضع الوقوف باستناد الورك على الحائط والركبتين مثنية بزاوية (90) ووضع الذراعين خلف الرأس ومحاولة الانحناء إلى الإمام ثم دفع الظهر إلى الخلف الذراعين تقاوم هذا الدفع والثبات . زمن الأداء (20-30) ثانية . ط - نفس الوضع السابق ولكن الانحناء كاملاً إلى الإمام بحيث يصل الرأس إلى الركبتين والثبات . زمن الأداء (20-30) ثانية	متوسطة	3 تكرار	10-15 ثا	2	
	الأولى	هـ - هرولة مع حركات اهتزازية للذراعين والرجلين زمن الأداء (10-15) ثانية . ط - وضع الوقوف فتحا وميل الجذع أماما مع مسك عقل الحائط اليدين لذراعين مفردتين أمام الجسم والرأس بين					30 ثا

					<p>الذراعين دفع الصدر والجذع ببطء تدريجياً إلى الأسفل والثبات . زمن الأداء (30-10) ثا .</p> <p>ط - نفس التمرين السابق مع زيادة التأثير لهذا التمرين بتغير المسافة بين كفي اليدين والثبات زمن الأداء (30-20) ثانية</p> <p>هـ - الاستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين وعمل حركة اهتزازية ثم الهرولة من الثبات مع حركة اهتزازية للذراعين للأعلى وللأسفل بالتوافق مع الرجلين . زمن الأداء (15-10) ثانية .</p> <p>ط - وضع الوقوف المواجه إلى الحائط مع إسناد ذراع اليمين على الحائط دفع الجسم إلى الأعلى ومحاولة الوقوف على الأصابع والثبات بالوضع . زمن الأداء (30-10) ثانية .</p> <p>ط - وضع الوقوف المواجه إلى الحائط لمسافة تبعد (1م) عن الحائط وتثبيت القدمين كاملاً على الأرض ثم محاولة إسناد الذراعين على الحائط والثبات . زمن الأداء (30-10)</p> <p>- سير مع رفع الذراعين وأجراء عملية التنفس ثم طرح الزفير ثم حركات اهتزازية من وضع الوقوف .</p>	
--	--	--	--	--	---	--

ملاحظة / ط = تعني تمرينات الإطالة و هـ = تعني تمرينات التهدئة

ملاحظة /1- تتغير التمرينات في كل وحدة تدريبية خلال الاسبوع .

2- احتوى الاسبوع على (25) تمرينا من الإطالة و(15) تمرينا للتهدئة وتستمر طيلة مدة تنفيذ المنهاج .

3- تم التغير في مكونات الحمل (الشدة-التكرار-الراحة) والتدرج والتموج في طيلة مدة تنفيذ المنهاج .

**The effect on using the practices of flexibility and relaxation on  
the scoring accuracy**

**1-1 Abstract and the research's importance**

The scientific progress in the field of sport has been developing in most of sport games to a degree that we can notify its direct effect in going high for the wanted levels. Among all the well-known practiced games, basketball had notified a great and better progress due to be the first game in the world ever to be the first competitor after the football by grapping the most number of audiences by its fast track and quick, huge and continuous passes which continues form the artistic performance.

**1-2 the research's problem**

This research has been contained as one of most elements; one of them is the accuracy as a mind ability which results by a good reaction. To do many skills in this game, you must have a good ability as we can mention from them: goal scoring and focusing, drippings much as demand the competition towards and passing as a skills which demands the basket and the competitor.

**1-3 the research's goals**

Prepare some practices in order to guarantee the flexibility and the calamity to all the basketball players.

**1-4 the research's hypotheses:**

- 1- In order to do all the mentioned practices above as a result to give a direct effect n goal scoring results.
- 2- In order to find the differences between the practices before and after inside the skills of the basketball

**The second category, which contains:**

The research's theoretical studies.

**The third category includes:**

The field studies for the layers before and after, in addition to make some dimensional examines according to the research's plan.

The forth category includes:



**1-5 recommendations and results**

1-1-5 the results

1- The continuous practices of the basket ball (practices of flexibility and relaxation has a direct effect on the accuracy of scoring any goals and the perfect scoring the basketball.

**2-1-5 recommendations**

1- The researcher is recommending by the necessity of focusing on the number by the increase of the practices of flexibility and relaxation in order to support the positive effect on the scoring accuracy.