



اثر الاحماء الذهني في دقة التصويب بالقفز للاعبي نادي الحلة المتقدمين بكرة السلة
The effect of mental warm-up on the accuracy of jump shooting for
advanced basketball players of Al-Hilla Club

م. د ساره معين صبري

المديرية العامة لتربية بابل

الكلية التربوية المفتوحة

Dr. Sara Moein Sabri

General Directorate of Education, Babylon

Open College of Education

07730383485

113355880a@gmail.com

الكلمات المفتاحية : (الاحماء الذهني، دقة التصويب بالقفز)

Keywords: mental warm up, jumping accuracy

الملخص :

يهدف البحث الى التعرف على تاثير الاحماء الذهني في دقة التصويب بالقفز للاعبين المتقدمين بكرة السلة و
افضلية الاحماء الذهني او الاحماء البدني في دقة التصويب بالقفز بكرة السلة و انتهجت الباحثة المنهج التجريبي
بتصميم المجموعتين (المتكافئتين) لملائمة طبيعة هذه الدراسة واهدافها ، والمنهج التجريبي افضل مايمكن اتباعه
للوصول الى نتائج دقيقة ، اذ "ان البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير
المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد وقياس تأثيره
في المتغير او المتغيرات التابعة و حددت الباحثة مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة الرياضي المتقدمين بكرة
السلة وبواقع عدد (15) لاعب واختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية وبعدد (8)لاعب ، مثلوا نسبة مئوية
قدرها (53.33%) من مجتمع البحث وقد قسمت الباحثة عينة البحث الى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين بالطريقة
العشوائية بحيث يكون عدد افراد المجموعة الواحدة (4) لاعبين (واحد صانع العاب وثلاثة زوايا .

و اوصت الباحثة ب :-

- 1- المدربين على استخدام الاحماء الذهني عند تدريب اللاعبين الشباب- الناشئين بكرة السلة .
- 2- ضرورة القيام بدراسة مشابهة لظواهر مدى تأثير الاحماء الذهني على عينات اكبر وفئات عمرية مختلفة (ذكور –
اناث) .

Summary:

The research aims to identify the effect of mental warm up in the accuracy of correction with jumping for players applying to basketball and the preference of mental warmth or physical warm up in the accuracy of correction with basketball jumping and the researcher pursued the experimental approach by designing the two groups (equal) appropriate nature of this study and its goals, and the experimental approach is the best that can be followed to reach accurate results, as Experimental research includes an attempt to control the basic factors affecting the change of variables in the experiment, except for one worker controlled by the researcher and changes it in a certain way in the process of identifying and measuring its effect on the variable or variables affiliated Its (53.33%) of the research community. The researcher divided the research sample into two equivalent experimental groups in the random way so that the number of members of one group is (4) players (one game maker and three angles.

And the researcher recommended

- 1-Trainers to use mental warm up when training young players - junior basketball
- 2 -The necessity of conducting a study similar to showing the extent of the effect of mental warm up on larger samples and different age groups male - female.

1-1 مقدمة و اهمية البحث :

ان لعبة كرة السلة هي احدى الالعاب الرياضية الفرقية وتعتبر واحدة من الالعاب الشعبية التي احتلت مكانة مرموقة بين سائر الرياضات الاخرى حيث احتلت في بعض دول العالم المرتبة الاولى من بين العابها. وان التطور في لعبة كرة السلة اليوم اصبح يفرض على اللاعبين بذل مجهود بدني وذهني كبيرين ومع تطور طرائق التدريب التي تناولها الباحثون بشيء من التفصيل من جميع الجوانب وبخاصة المهارية والبدنية والخططية والنفسية ، فلذلك يتطلب النشاط الرياضي العملي التوافق التام بين الذهن والجسم ، وبما ان الوحدة التدريبية تتكون عادة من ثلاث اجزاء وهي (الجزء الاعدادي والاحماء - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي) وان الجزء الاعدادي (الاحماء) يعد من الاجزاء المهمة للوحدة التدريبية حيث يهدف بصفة اساسية الى اعداد وتهيئة الرياضي من جميع النواحي للجزء الاساسي من الوحدة التدريبية، والاحماء نوعين (بدني-ذهني) فالاحماء البدني يعمل على زيادة سرعة ضربات القلب والعمل على رفع درجة حرارة الجسم وزيادة كمية مايدفع من الدم في كل ضربة والعمل على اتساع الاوعية الشعرية والعمل على زيادة سرعة التهوية في الجهاز التنفسي وكذلك تهيئة اجهزة واعضاء جسم اللاعب المختلفة بطريقة منظمة وتدرجية لتحمل اعباء الحمل القادم بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مما يضمن عدم حدوث اية اصابات للاعب.

اما الاحماء الذهني فيهدف الى تحسين قدرة اللاعب على التحكم في الاداء والسلوك والمشاعر والانفعالات. وكذلك يتضمن تصور اللاعب نفسه وهو يؤدي المهارة بكل دقة ومنفذا خطوات التدريب ومستوعبا صور الحركات والاختفاء وكيفية التغلب عليها ، حيث يبدأ تغلبه عليها نفسيا ثم عمليا وكذلك يساهم الاحماء الذهني في التحكم بالافكار داخل وخارج المنافسة او التدريب للوصول الى المستوى الافضل في الاداء. حيث درجت العادة على استخدام النوعين معا او البدني فقط من الاحماء .

ومما تقدم تبرز اهمية البحث من خلال التعرف على افضلية نوعي الاحماء الذهني والاحماء البدني في دقة التصويب بالقفز في لعبة كرة السلة، وبالتالي دراسة الاسباب وتوضيحها في حالة تفوق احد النوعين على الآخر والكشف عن طبيعة العلاقات ما بين كلا المتغيرين لاهمية هذا النوع من المهارات في لعبة يكون نتائجها النهائي هو وضع الكرة في سلة الفريق المنافس ولعل طريقة التصويب بالقفز تعد الاكثر شيوعا واستخداما في هذه اللعبة ومن خلالها يمكن الحصول على اكثر من 80% من نسبة النقاط المسجلة في معظم المباريات في هذه اللعبة وهو رقم كبير اكدت عليه العديد من الدراسات والبحوث والاحصائيات الخاصة بالبطولات الرسمية والمباريات المحلية.

1-2 مشكلة البحث :

ان مشاكل العملية التدريبية الرياضية متجددة ومتغيرة مع تغيير انماط الحياة والتقدم العلمي والتكنولوجي الحاصل في مجال التدريب ، ولهذا تظل الحاجة الى مواجهة المشاكل والتغلب عليها لانها ضرورة ملحة سعيا للوصول الى مستوى التقدم الحاصل في المراحل المختلفة للحضارة . تعتمد العملية التدريبية على الترابط بين التدريب البدني والذهني في ان واحد ، فلا بد من الاهتمام بهذين الجانبين وعدم اهمال الجانب الذهني والتركيز خاصة على عملية الاحماء الذهني للمتدرب ، ولاهمية هذا النوع من الاحماء (الذهني).

ومن خلال الاطلاع على المصادر العلمية واستطلاع اراء الخبراء⁽¹⁾ المتخصصين في مجال التدريب الرياضي تبين ان الكثير من المدربين يعتمدون في تدريبهم على الاحماء البدني فقط في معظم وحداتهم ، ونسبة ضئيلة من وحداتهم التدريبية تعطي وتخصص للاحماء الذهني . ومن هنا برزت مشكلة البحث بتقصي ابعادها بالتعرف على اثر الاحماء الذهني في دقة التصويب بالقفز بكرة السلة ومعرفة افضلية الاحماء البدني والذهني .

1-3 هدف البحث:

- 1-تأثير الاحماء الذهني في دقة التصويب بالقفز للاعبين المتقدمين بكرة السلة .
- 2- افضلية الاحماء الذهني او الاحماء البدني في دقة التصويب بالقفز بكرة السلة.

4-1 فرض البحث :

1- ان الاحماء الذهني يؤثر ايجابا في دقة التصويب للاعبين المتقدمين بكرة السلة.

2- الاحماء البدني له الافضلية عن الاحماء الذهني.

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبو نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين للموسم الرياضي (2023-2024)

المجال الزمني : 2023-11 ولغاية 2024-5

المجال المكاني : قاعة الموهبة

1-6 مصطلحات البحث:

الاحماء الذهني : " التهيئة للعمل القادم والعمل على زيادة الاستثارة والدافعية من اجل تهيئة الجانب النفسي ابتداء اذ تمد الرياضي بالطاقة النفسية الايجابية والتي تعمل (الطاقة النفسية الايجابية) على زيادة الحماس والاستثارة العصبية العضلية وتهيئة جميع العضلات واجهزة الجسم المختلفة للعمل والنشاط المطلوب ناهيك عن انه عملية تدريب للمهارات بتكرارها والتدرب عليها ذهنيا من اجل الاستعداد للقيام بها وفقا لمتطلبات المحيط والبيئة " ¹

3-1 منهج البحث :

انتهجت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (المتكافئتين) لملائمة طبيعة هذه الدراسة واهدافها ، والمنهج التجريبي افضل مايمكن اتباعه للوصول الى نتائج دقيقة ، اذ "ان البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد وقياس تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة " ²

3-2 مجتمع و عينة البحث :

حددت الباحثة مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة الرياضي المتقدمين بكرة السلة وبواقع عدد (15) لاعب واختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية وبعدد (8) لاعب ، مثلوا نسبة مئوية قدرها (53.33%) من مجتمع

3st IPSSD-CONFERENCE

¹ -حسين علي كنيار . الاحماء الذهني ، بغداد ، الاكاديمية الرياضية العراقية ، 2009.

² - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، عمان الاردن ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ط2، 2005، ص269.



البحث وقد قسمت الباحثة عينة البحث الى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين بالطريقة العشوائية بحيث يكون عدد افراد المجموعة الواحدة (4) لاعبين (واحد صانع العاب وثلاثة زوايا) .

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

1-3-3 وسائل جمع بيانات البحث :-

-الملاحظة والتجريب

-المقابلة الشخصية

-الاختبار والقياس

2-3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

-ملعب كرة سلة قانوني

-كرات سلة قانونية عدد(10)نوع (Mollten) صينية الصنع

-شريط قياس متري (معدني)

-صافرة عدد (2)

-طباشير

-جهاز قياس الوزن صيني الصنع

-حاسبة الكترونية صينية الصنع

-ساعة توقيت عدد (2) صينية الصنع

4-3 الاجراءات الميدانية للبحث :

1-4-3 اجراءات التكافؤ

اجرت الباحثة عملية التكافؤ لمجموعتي عينة البحث (التجربة والضابطة) وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للمتغيرات (العمر_ العمر التدريبي _ الطول _ الوزن _ دقة التصويب بالقفز)
للقياس (القبلي _ القبلي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة مان وتني المحتسبة والدلالة.

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي _ القبلي				قيمة مان وتتي المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		قبلي تجريبي		قبلي ضابطة				
		وسيط	انحراف رباعي	وسيط	انحراف رباعي			
العمر	سنة	5.25	5.1	21	5.3	500.4	282.0	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	8	5.1	5	2	000.3	98.0	غير معنوي
الطول	سم	5.176	5.8	193	5.9	000.2	081.0	غير معنوي
الوزن	سم	73	5.3	5.76	3	000.5	381.0	غير معنوي
دقة التصويب بالقفز	المجموعات	4.2	1.0	3.2	05.0	500.6	659.0	غير معنوي
	ايمن							
	وسط	2.2	05.0	4.1	6.0	00.4	24.0	غير معنوي
	ايسر	9.1	3.0	7.1	2.0	500.7	822.0	غير معنوي

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :-

ان التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الاساسية اذ يجب ان تتوفر فيها شروط وظروف التجربة الاساسية ما امكن حتى الاخذ بنتائجها .

وعليه عملت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ (2024-2-12) على افراد من مجتمع البحث بلغ عددهم (3)لاعب من الذين لم يشتركوا في التجربة الاساسية (من لاعبي نادي الحلة المتقدمين بكرة السلة)و كانت اهداف التجربة الاستطلاعية معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات ومعرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات وتنفيذها وكذلك التعرف على الصعوبات التي ستواجه الباحثة في مجريات عملها لوضع الحلول المناسبة لهما وقد حققت التجربة الاستطلاعية اهدافها.

3-4-3 الاختبارات القبلية :-

اجرت الباحثة الاختبار القبلي للعينه بدقة التصوير بالقفز المحتسب بنقطتين او ثلاث نقاط بتاريخ (9/2/2024) وعلى قاعة الموهبة .

3-4-4 التجربة الرئيسية :-

تصنفت التجربة الرئيسية اربع وحدات تدريبية في الاسبوع وعلى مدى (6) اسابيع، وقد بلغت عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية حيث تؤدي المجموعة الضابطة الاحماء البدني من قبل المدرب بينما المجموعة التجريبية تقوم بأداء او تطبيق الاحماء الذهني المعد من قبل الباحثة متضمنا اسلوب الاسترخاء والتصور العقلي، وقد بدأت التجربة بتاريخ (11/2/2024) وانتهت (24/3/2024).

3-4-5 الاختبارات البعدية:-

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ (27/3/2024) وقد راعت الباحثة مهمة الالتزام بنفس الظروف واسلوب الاجراءات التي اتبعت خلال الاختبارات القبلية قدر الامكان .

3-5 الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية :-

1-الوسيط

2-انحراف ربيعي

3- اختبار مان وتي

4-اختبارولكوكسن

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

من خلال استخدام المعالجات الاحصائية سوف تعرض الباحثة نتائج اختبارات المجموعة التجريبية ثم نتائج اختبارات المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية وبعد ذلك مقارنة المجموعتين في الاختبارات البعدية من خلال تحليل وتفسير نتائج كل اختبار لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الاحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق من أجل تحقيق اهداف البحث وفروضه وللتعرف على مستوى دقة التصوير بالقفز بكرة السلة لعيينة البحث وما يجب ان يكون عليه ذلك المستوى في ضوء الاهداف التي وضعت.

وبغية تحقيق الاهداف المعنية بالبحث استخرجت الباحثة المعالم الاحصائية (الوسيط والانحراف الربيعي) المعبرة عن اختبارات لغرض الوصف والتحليل ، ولبيان واقع الفرق استخدمت الباحثة اختبار مان وتني واختبار ولكوكسن .

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (2)

يبين قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لدقة التصويب بالقفز للقياس (القبلي . البعدي) وقيمة ولكوكسن المحسوبة والدلالة للمجموعة الضابطة

المتغير	المجموعات	المجموعة الضابطة				قيمة ولكوكسن المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		قبلي		بعدي				
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
دقة التصويب بالقفز	أيمن	2.3	0.05	3.9	0.1	1.841-	0.066	غير معنوي
	وسط	1.4	0.6	3.7	0.05	1.826-	0.068	غير معنوي
	أيسر	1.7	0.2	3.6	0.3	1.826-	0.068	غير معنوي

كما يتبين من الجدول (2) قيم الوسيط والانحراف الربيعي لدقة التصويب بالقفز (للقياسين القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة ، اذ بلغت قيمة الوسيط للمجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي (1.7.1.4.2.3) على التوالي وبانحراف ربيعي (0.05 . 0.6 . 0.2) على التوالي ايضا، بينما بلغ الوسيط للاختبار البعدي (3.9 . 3.7 . 3.6) على التوالي ، وكان الانحراف الربيعي لها (0.1 . 0.05 . 0.3) على التوالي ايضا . ومن خلال ملاحظتنا لقيم ولكوكسن المحسوبة ومستوى دلالتها لكلا القياسين (القبلي والبعدي) تبين عدم وجود فروق معنوية في نتائج دقة التصويب بالقفز للمجموعة الضابطة . اذ بلغت قيمة ولكوكسن (-1.841-1.826-1.826) على التوالي وهي اكبر من (0.05).

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (3)

يبين قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لدقة التصويب بالقفز للقياس (القبلي . البعدي) وقيمة ولكوكسن المحسوبة

والدلالة للمجموعة التجريبية

المتغير	المجموعات	المجموعة التجريبية				قيمة ولكوكسن المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		قبلي		بعدي				
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
دقة التصويب بالقفز	أيمن	2.4	0.1	4.2	0.1	1.826-	0.068	غير معنوي
	وسط	2.2	0.05	3.7	0.1	1.826-	0.068	غير معنوي
	أيسر	1.9	0.3	3.7	0.4	1.826-	0.068	غير معنوي

اما الجدول (3) فهو يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي لدقة التصويب بالقفز (للقياس القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية ، اذ بلغت قيمة الوسيط للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي (1.9.2.2.4) على التوالي بانحراف رباعي (0.3.0.05.0.1) على التوالي ايضا ، بينما بلغ الوسيط للاختبار البعدي (3.7.3.7.4.2) على التوالي وبانحراف رباعي (0.4.0.1.0.1) على التوالي .

ومن خلال ملاحظتنا لقيم ولكوكسن المحسوبة ومستوى دلالتها لكلا القياسين (للقبلي والبعدي) تبين عدم وجود فروق معنوية في نتائج دقة التصويب بالقفز للمجموعة التجريبية، اذ بلغت قيمة ولكوكسن (-1.826-1.826) على التوالي وهي اكبر من (0.05)

4-1-3 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

جدول (4)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي لدقة التصويب بالقفز للقياس (البعدي . البعدي) وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة مان وتني المحسوبة والدلالة .

المتغير	المجموعات	القياس البعدي . البعدي				قيمة مان وتتي المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		الضابطة		التجريبية				
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
دقة التصويب بالقفز	أيمن	3.9	0.1	4.2	0.1	5.000	0.343	غير معنوي
	وسط	3.7	0.05	3.7	0.1	6.500	0.655	غير معنوي
	أيسر	3.6	0.3	3.7	0.4	7.000	0.765	غير معنوي



خلال الاطلاع على ما جاء في الجدول (4) و الذي يبين الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارات البعدية والبعدية لدقة التصويب من القفز وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

اذ ظهر الوسيط لنتائج اختبار دقة التصويب من القفز وللمجموعتين ، اذ كانت في الاختبار البعدي للضابطة (3.6-3.7-3.9) على التوالي أما الانحرافات الربيعي فكانت (0.3-0.05 -0.5) على التوالي ايضاً ، أما المجموعة التجريبية فكان الوسيط (3.7-3.7-4.2) على التوالي و الانحراف الربيعي لها (0.4-0.1-0.1) على التوالي ايضاً .

ان الذي يلاحظ هذه المؤشرات يراها مختلفة في مقدارها وقيمتها عن الاختبار (القبلي _ القبلي) مجموعتين التجريبية والضابطة، مما يؤكد فعل التأثير ، أي بمعنى انها تغيرت بالاختبار البعدي عما كانت عليه في الاختبار القبلي ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدمت الباحثان اختبار (مان وتتي) (أذ جاءت قيمة للاختبار البعدي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم معنوية الفروق لصالح الاختبارات القبلية ، اي عدم وجود تأثير واضح للاحماء الذهني في دقة التصويب بالقفز .

حيث كانت قيمة مان وتتي (7.000-6.500-5.000) على التوالي وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم معنوية الفروق لصالح الاختبارات البعدية ايضاً ، اي عدم وجود تأثير واضح للاحماء الذهني في دقة التصويب بالقفز وذلك لكون لاعبي الفريق قد مضى عليهم مدة طويلة في ممارسة اللعب لكونهم لاعبو الدوري الممتاز لذا فان تأثير الاحماء اي كان شكله لا يؤثر بشكل كبير ومعنوي في دقة اداء مهارة رئيسية قد زاولها وكررها اللاعبون بعدد كبير جدا فضلا عن وصولها الى مرحلة متقدمة من الالية كبرنامج حركي مطلوب في اللعب ولان طبيعة الاحماء هو بشدة متوسطة غير ذات اثر كبير في الجانب البدني او الذهني لاداء المهارة وهذا ما اثبتته نتائج الاختبارات القبلية والبعدية .

4-2 مناقشة الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين :

وايضا من خلال عرض نتائج الاختبار (القبلي - بعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها تبين ان المجموعتين لم تظهر أي تطور واذا ظهر فقد كان طفيفا في دقة التصويب بالقفز ولم تظهر فروق معنوية لقيم (ولكوكسن) حيث كانت قيمة ولكوكسن للاختبار (القبلي - بعدي) للمجموعة الضابطة (-1.841-1.826-1.826) ومستوى دلالة اكبر من (0.05) . كذلك من خلال عرض نتائج الاختبار (القبلي - بعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ، تبين ان المجموعتين لم تظهر أي تطور في دقة التصويب بالقفز ولم تظهر فروق معنوية لقيم ولكوكسن حيث كانت قيمة ولكوكسن للاختبار (القبلي - بعدي) للمجموعة التجريبية (-1.826-1.826-1.826) ومستوى دلالة اكبر من (0.05) .



ظهرت النتائج غير معنوية بسبب المدة الطويلة التي مر بها اللاعبون عبر فترة تدريبهم الطويلة منذ مرحلة البدء باللعبة وصولاً الى الدوري الممتاز وممارستهم لنوع محدد ومستمر ومكرر بنفس الطريقة طوال هذه المدة الطويلة جعل من الصعب ظهور فروق معنوية بين القبلي والبعدي بسبب المتغير المستقل الذي استخدم لمدة قصيرة جداً وتكاد لاتذكر قياساً بالمدة الطويلة التي اعتاد فيها اللاعبون على اجراء الاحماء بطريقتهم الاعتيادية ومن المحتمل لو كانت مدة اجراء التجربة اطول لظهرت نتائج اخرى .
ويتبين هذا من خلال وجود الفروق الحسابية للاوساط الحسابية.

5-1 الاستنتاجات

- 1- لم تظهر النتائج أثر ايجابي للاحماء الذهني في دقة التصويب بالقفز لدى اللاعبين المتقدمين بكرة السلة.
- 2- لاتوجد أفضلية للأحماء الذهني على الاحماء البدني في دقة التصويب بالقفز للاعبين المتقدمين بكرة السلة.

5-2 التوصيات

- 3- حث المدربين على استخدام الاحماء الذهني عند تدريب اللاعبين الشباب- الناشئين بكرة السلة .
- 4- ضرورة القيام بدراسة مشابهة لإظهار مدى تأثير الاحماء الذهني على عينات اكبر وفئات عمرية مختلفة (ذكور – اناث).

المصادر

- حسين علي كنبار : الاحماء الذهني ، بغداد،الأكاديمية الرياضية العراقية ، 2009 .
- حسيني سيد ايوب وآخرون:المبادئ الحديثة في كرة السلة ، الزقازيق،المتحدون للطباعة،2005
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، عمان ، الاردن، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ط2،2005 .

الملاحق

ملحق (1)

يبين المقابلات الشخصية التي أجرتها الباحثة مع السادة الخبراء والمختصين حول موضوع وإجراءات البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	ياسين علوان التميمي	استاذ الدكتور	علم نفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
2	عامر سعيد الخيكاني	استاذ الدكتور	علم نفس الرياضي	-
3	احمد يوسف متعب	استاذ مساعد الدكتور	علم التدريب كرة اليد	-
4	نصر حسين عبد الامير	استاذ مساعد الدكتور	علم تدريب كرة السلة	-
5	رعد عبد الامير	مدرس مساعد	علم التدريب كرة السلة	-

ملحق (2)

اختبار دقة التصويب من القفز

- "اختبار من القفز امام – يسار – يمين خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائرة الى الوسط واليمين.
- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز .
- الاجراءات : رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15) سم كعلامات دلالة على المناطق الثلاث التي يتم من خلالها اداء الاختبار على النحو الاتي :-
- 1- العلامة الاولى نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد 30 سم .
- 2- العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وكلما بعد 90 سم من خط الرمية الحرة باتجاه خط الثلاث نقاط .
- 3- العلامة الثالثة يمين خط الرمية الحرة وعلى بعد 30 سم وصف الاداء .
- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة على جهة اليسار ومعه الكرة.
- يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة باتجاه السلة حتى ان لمست الكرة لوحة الهدف.
- للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات
- المجموعة الاولى يسار خط الرمية الحرة والمجموعة الثانية منتصف خط الرمية الحرة والمجموعة الثالثة يمين خط الرمية الحرة .
- ادارة الاختبار مسجل يقوم بالنداء على الاسماء وتسجيل نتائج الرميات محكم يقف قرب اللاعب لاعطائه الكرة وملاحظة صحة الاداء .
- حساب الدرجات : تحتسب للاعب درجتان عندما تدخل الكرة السلة رمية ناجحة.
- تحتسب للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات (15). الدرجة القصوى للاختبار (30) " ¹.