

الصفاء الذهني وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة لناشئي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة

د/ أبو بكر محمد محمد مرسى*

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التصويب في كرة السلة أحد مراحل المناورات الهجومية بل أهمها على الإطلاق فهو المرحلة التي ينهى فيه الفريق مناوراته الهجومية الفردية والجماعية من تمرير واستلام وخداع وتحركات مختلفة بالكرة وبدونها للوصول إلى أفضل موقع للتصويب منه بدقة وسهولة ويتمكن في هذا الموقع التغلب على دفاعات الفريق المنافس المنظمة، وأن يؤدي التصويب بشكل يتميز بالتركيز والدقة وعدم التوتر، وأن نجاح اللاعب في إصابة الهدف يتوقف على العديد من المتطلبات من أهمها توافر حالة من الثبات الانفعالي والهدوء والثقة بالنفس.

ويتفق كلاً من "مصطفى محمد زيدان (١٩٩٨)، محمد عبدالعزيز سلامة (٢٠١٣) محمود حسين، عادل رمضان، أحمد خليفة" (٢٠١٧) بأن نتيجة المباراة في كرة السلة تتحدد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة المنافس، لذلك فإن كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات هجومية كالتمرير والمحاورة وحركات القدمين الهجومية وغيرها من مهارات اللعبة الفردية والجماعية كألعاب الستار والتعاون مع رجل الارتكاز ما هي إلا لإعداد وخلق ظروف مناسبة وأمنة لعملية التصويب على السلة. (٢٦: ٧٠)، (٢٢: ٧٤)، (١٠: ١١٠) ويعتبر التصويب في كرة السلة من المهارات الهامة فهو يتربع على قائمة مهارات اللعبة من حيث الأهمية، ويعتبر هو الهدف الأساسي في كرة السلة هو إصابة سلة المنافس بأكبر عدد ممكن خلال زمن المباراة، فالتصويب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة، فإذا كانت جميع المهارات الأساسية في كرة السلة لها نفس القدر من الأهمية إلا أن التصويب يأتي على رأس تلك المهارات الأساسية فهو المحصلة النهائية للأساسيات الحركية وفاعلية المناورات الهجومية تتضح في دقة التصويب. (١٤: ١٩)

ويرى "محمد عبدالعزيز سلامة" (٢٠١٣م) أن التصويب من أكثر المبادئ الأساسية التي تشغل بال المدربين واللاعبين على السواء، فالمدرّب يخصص فترة كبيرة من وقت التدريب للتصويب، كما أن اللاعب المجتهد يتوجه إلى الملعب مبكراً عن وقت بداية التدريب ليحاول إتقان مهارة التصويب وقد يكون ذلك دون أن يكلفه المدرّب بذلك، وذلك لأن

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد.

اللاعب الذى يجيد التصويب هو دائما المفضل لدى مدرب الفريق، فبدون إجادة التصويب يصبح أداء جميع المبادئ والمهارات الأساسية الأخرى للعبة بدون أية فائدة حقيقية. (٢٢: ٧٤)

ويشير "أحمد كامل مهدي" (١٩٩٤) إلى أحد أنواع التصويب وأكثرها تأثيرا فى نتيجة المباراة وهي تصويبة الرمية الحرة موضحا أن المدربين فى كرة السلة يحرصون على تخصيص وقتا كافيا لتعليم وإتقان اللاعبين مهارة الرمية الحرة لتأثيرها الكبير على نتائج الفرق خلال المباريات، إذ يعد نجاح الفريق فى أداء الرميات الحرة وسيلة من وسائل التفوق فى إحراز النقاط، بالإضافة إلى تأثيره الإيجابي على حالة الفريق النفسية. (٥ : ٥٥)

وهذا ما يتفق معه "مازن حسن جاسم" (٢٠٠٨) موضحا أن من العوامل الرئيسية فى فوز أي فريق هو دقة التهديد وبالأخص التصويب من الرمية الحرة، وأن أي ضعف فى دقة هذا النوع من التهديد يعد مشكلة بالنسبة للقائمين على العملية التدريبية، حيث يجب العمل على تخطي هذه المشكلة، فضلا عن العمل على رفع نسبة التهديد من الرمية الحرة. (١٧ : ٧٢)

ويشير كلا من "جيم كلينزنج Jim Klizing" (١٩٩٦م)، عبد العزيز النمر ومدحت صالح" (٢٠٠٠) على أن مهارة التصويب من الثبات من أهم أنواع التصويب فى كرة السلة فى الوقت الحاضر، وذلك لأنها من التصويبات التي تؤدي بدون دفاع يتصدى لإيقافها، ويحتاج هذا النوع من التصويب الدقة فى الأداء وتوازن كبير، وتحكم فى الجسم أثناء الأداء الحركي لهذه المهارة. (٣٢ : ١٢٣)، (١١ : ٧٩)

وتشير "ماجدة حميد كمبش، حنان حسين على" (٢٠١٤م) إلى أن كرة السلة أحد الألعاب الجماعية المنظمة التى تمتاز بالسرعة والاثارة وتعتمد طريقة أدائها على مدى الترابط بين مكونات اللياقة البدنية والنواحي المهارية والخطوية بصفة عامة والنفسية والذهنية بصفة خاصة، وتحدد نتيجة المباراة وفقا لعدد التصويبات الناجحة فى سلة المنافس، موضحة أهمية تصويبة الرمية الحرة فى حسم نتيجة المباراة بالفوز أو الخسارة، فالمصوب يؤديها مباشرة على الهدف بدون أن يعترضه أى مدافع من الفريق المنافس. (١٦ : ٢٢٢)

كما يوضح "أبوبكر مرسي" (٢٠١٩م) إلى أن كرة السلة من الألعاب التى تحتاج إلى متطلبات خاصة مهارية وخطوية وبدنية ونفسية ويعد تطوير تلك القدرات ضرورة ملحة، وعند الحديث عن الناشئين فى كرة السلة تبرز بصفة خاصة القدرات النفسية المتوفرة لدى هؤلاء الناشئين والتى تعتبر الأساس فى ترجمة ما لدى الناشئ من قدرات مهارية وخطوية

وبدنية إلى واقع ملموس خلال المباريات يتجلى في تحقيق اللاعبين الصغار مستوى متميز خلال أدائهم لتلك المهارات ونجاحهم في حالة توافر ثبات أنفعالي وثقة بالنفس خلال أحداث المباريات المختلفة، حيث أن العديد من اللاعبين يختلف مستواهم المهارى والخططي عن ما قد يظهروا به خلال التدريبات. (٢: ٧٧٣)

ويشير "محمد جسام وموسي جواد" (٢٠٠١م) إلى أن الأعداد النفسي هو أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى" وأنه من خلال المتابعة الدقيقة للنتائج التي حصلت عليها الفرق المتقدمة في الألعاب الرياضية المختلفة نجد مدى الفارق الكبير الذي تحقق في مستوى قدرات اللاعبين بين المستوى الحالى والمستوى الذي هم عليه الآن، الأمر الذي يبرر لنا حقيقة تلك الإنجازات الرياضية وأنها لم تأت بصورة عفوية أو عن طريق الصدفة بل من خلال الاستفادة من الطاقة الكامنة التي يمتلكها الرياضي. (١٨: ٣٥)

وتعد المهارات النفسية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها اللاعبين فى كافة الفعاليات الرياضية المهمة، إذ أنها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير الأداء المهارى وتساهم فى ربط وتسلسل الحركة من خلال تطوير المهارات الحركية وتعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفنى الأفضل ومستوى الانجاز بشكل أفضل، إذ أن العلاقة بين الجانب النفسي والعقلى وبين الأداء البدني أصبح مثار إهتمام المدربين واللاعبين (١٧: ٣)

وتشير جينيفر هوجيز Jennifer Hughes (1993) إلى أهمية الصفاء الذهني حيث يكون عقل اللاعب مركزاً ومنخرطاً وواضحاً بشكل مثالى ولديه القدرة على استرجاع سريع للأفكار وطاقة مركزة للمشاركة فى الأنشطة المختلفة دون الوقوع فى الضغوط المختلفة مما تجعل اللاعب واثقاً من نفسه وقدراته ويشعر بالهدوء عند إتخاذ قراراته المختلفة، وأن الأنشطة الرياضية المختلفة تحتاج إلى الصفاء الذهني دائماً سواء المستويات الأولى منها أو المستويات المتقدمة، حيث أن الافتقار إلى الصفاء الذهني يؤدي إلى ضعف التركيز والنسيان وضعف قدرات الأسترجاع والتشتت بسهولة، وقلة الحافز أو الطاقة والارهاق العقلى والجسدي وقلة الثقة بالنفس (٣١: ٢)

وهذا ما أشار إليه "بهجت أحمد أبوظامع" (٢٠١٥م) موضحاً أن التفوق فى المجال الرياضي يتطلب التكامل بين العقل والجسم، ففى المجال الرياضي يجب تطوير الجانبين معا والتكامل بينهما، مشيراً إلى أهمية الموازنة ما بين التدريب البدني والتدريب الذهني المصاحب

للأداء الفنى والذي يساعد على سرعة إكتساب واتقان المهارات المتعلمة، حيث أن الصورة العقلية التى تتكون خلال التدريب الذهني ينتج عنها انقباضات فى العضلة المستخدمة لانتاج الحركة التى يتم تصورها (٧ : ١٠).

ويرى الباحث أن الرمية الحرة أحد أهم انواع التصويب فى كرة السلة التى يحتاج فيها اللاعب توافر حالة من الصفاء الذهني أثناء أدائها فى المباريات لأنها تتطلب قدرة عالية على التركيز والهدوء الشديدين لاصابة الهدف والذي يتطلب ضبط الانفعالات والتغلب على أى توتر، وأن مستوى أداء اللاعب للرمية الحرة يتأثر بشكل واضح وكبير بحالته النفسية ومستوى الصفاء الذهني لديه وقدرته على التركيز والارتخاء والتقه بالنفس.

ومن خلال عمل الباحث مدرباً بالاتحاد المصرى لكرة السلة ورئيساً سابقاً لفرع أسبوط وقيامه بتدريب العديد من فرق كرة السلة على مستوى الناشئين والدرجة الأولى ومن خلال المقابلة الشخصية مع العديد من السادة المدربين بصعيد مصر، فقد لاحظ الباحث إنخفاض نسبة الاصابات الناجحة للرميات الحرة المحتسبة للاعبى كرة السلة بصفة عامة وللاعبى مرحلتى تحت ٤ اسنة وتحت ١٦ سنة بصفة خاصة فى مستوى تصويب الرميات الحرة فى المباريات والمنافسات الرسمية عما هي عليه أثناء التدريبات ووجود إنخفاض ملحوظ فى مستواهم أثناء المباريات نظراً لما يتعرض له اللاعبيين من مؤثرات متعددة أثناء وقرب نهاية المباراة وضياح فرصة إصابة الهدف منها الجماهير ووجود أجواء مشحونة قد تؤدى إلى توتر اللاعبيين وعدم قدرتهم على الهدوء والاسترخاء والتقه فى النفس كما هو الحال فى التدريب بعيداً عن المباريات، الأمر الذي يؤثر بشكل واضح فى مستوى إصابة هؤلاء اللاعبيين الناشئين للرميات الحرة المحتسبة والتى تمنح لهم أثناء المباريات، وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث للتعرف على مدى تأثير مستوى أداء الرمية الحرة للاعبيين الناشئين تحت ١٤ و ١٦ سنة بمستوى الصفاء الذهني لديهم، كذلك معرفة هل يوجد إختلاف فى مستوى الرمية الحرة وفى مستوى الصفاء الذهني للاعبيين الناشئين تحت ١٤ سنة عن مستوى اللاعبيين تحت ١٦ سنة.

أهمية البحث والحاجه إليه :

١- التعرف على كيفية الارتقاء بمستوى أداء الرمية الحرة خلال المباريات الرسمية للاعبى كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة من خلال إتباع الخطوات العلمية المناسبة للوصول إلى حالة جيدة من الصفاء الذهني للاعبيين قيد البحث.

٢- قد يسهم البحث الحالي في فتح المجال لدراسات مستقبلية مماثلة للتعلم يؤسس فيها التعلم وفقا لعناصر أخرى من المتطلبات النفسية والعقلية التي يحتاجها لاعبي كرة السلة بصفة خاصة وفي الألعاب الجماعية بصفة عامة.

هدف البحث :

تصميم مقياس الصفاء الذهني والتعرف على علاقته بمستوى أداء الرمية الحرة للاعبي كرة السلة خلال دورى تحت ١٤ و ١٦ سنة بفرع أسيوط موسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤م.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى أداء الرمية الحرة بين لاعبي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط ولصالح لاعبي تحت ١٦ سنة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الصفاء الذهني بين لاعبي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط ولصالح لاعبي تحت ١٦ سنة.
- ٣- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين مستوى الصفاء الذهني ومستوى أداء الرمية الحرة للاعبي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

الصفاء الذهني :

يعرف الصفاء الذهني بأنه حالة روحية تقلل من التوتر وتعزز الصحة المثلى وتشعر الفرد بالسعادة (٣٣: ١٧١)

الرمية الحرة :

هى أحد أنواع التصويب فى كرة السلة والوحيدة التى تؤدى من الثبات وفيها يكون التركيز والثقة مطلبيين أساسيين وتنسم بالسهولة لثبات المسافة وعدم وجود مدافعين ويجب أن يكون أداؤها والجسم متزن مع حالة من إرتخاء العضلات. (٢٠ : ٨٤-٨٥)

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة "ملكات صالح عواد" (٢٠١٣) (٢٧) بعنوان "العوامل المؤثرة على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الممتازة فى كرة السلة بالاردن"، واستهدفت الدراسة التعرف على العوامل والضغوط النفسية المؤثرة على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الأولى في كرة السلة بالاردن، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بصورته المسحية، وتمثلت العينة فى عدد (٤٧) لاعب يمثلون ثمانية أندية مسجلين بالاتحاد الاردني لكرة السلة، وكانت من أهم النتائج أن للعامل النفسي دورا فى تهيئة اللاعبين لتنفيذ الرمية الحرة وتحديد مستواهم.

- ٢- دراسة "بهجت أحمد أبوظامع" (٢٠١٥) (٧) بعنوان "أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية"، وأستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على سرعة تعلم سباحة الصدر وإتقانها واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثلت العينة في (١٦) طالبا ممن ليس لديهم خبرة سابقة في سباحة الصدر، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج أن تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر كن لها تأثير ايجابي في سرعة واتقان تعلم سباحة الصدر.
- ٣- دراسة "أبو القاسم مسعود عمر، ميسرة الكيلاني العجيلي" (٢٠١٩) (١) بعنوان "الثقة بالنفس وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة للاعبين فريق البراعم بالنادي الأولمبي بالزاوية" وأستهدفت الدراسة التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي فريق البراعم بالنادي الأولمبي لكرة السلة، كذلك التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتمثلت العينة في عدد (١٢) لاعب من لاعبي النادي الأولمبي بالزاوية والمقيدين بالاتحاد الليبي لكرة السلة تم اختيار عدد (٩) منهم للمجموعة التجريبية وعدد (٣) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، وكانت أهم النتائج إنخفاض مستوى الثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة السلة للعينة الأساسية، كذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة مستوى الثقة بالنفس ومستوى دقة التصويب في كرة السلة.
- ٤- دراسة "Boshra A Arnout" (٢٠١٩) (٢٩) بعنوان "مستوى الصفاء الذهني لدى الذكور والإناث من طلبة الجامعات وعلاقته باستراتيجيات التعلم والمشاركة الأكاديمية"، وأستهدف البحث تحديد نسبة مساهمة الصفاء الذهني واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في توقع المشاركة الأكاديمية بين طلبة الجامعات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتمثلت العينة في ٥٢٢ طالبا جامعا (٢٧٤ ذكور و ٢٤٨ إناث)، وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث ولصالح الإناث في مستوى الصفاء الذهني واستراتيجيات التعلم الذاتي والمشاركة الأكاديمية.
- ٥- دراسة Champika k Sysa , Maria Parmely , Fang Zhang , Keith Lahikainen (٢٠٢٠) (٣٠) بعنوان "اليقظة الذهنية والصفاء وعلاقتهم بالاجهاد والرفاهية العقلية"، وأستهدف البحث التعرف على اليقظة الذهنية والصفاء وعلاقتهم

الفريدة مع الاجهاد والرفاهية العقلية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت العينة فى (٥٠٦) طالب جامعي وكانت من أهم النتائج أن الايمان والتواضع والبهجة قد تنبأت بكل من الضغط المنخفض ومستوى حدوثه وجوانب اليقظة الذهنية مقياس الصفاء الأول، وأن القبول والسلامة العقلية والثقة والرفاهية العقلية قد تنبأت بشكل كبير بحدوث الضغط المنخفض، كما أن السعادة أدت إلى حدوث إنخفاض ملحوظا فى مستوى الإجهاد.

التعليق على الدراسات المرجعية :

فى ضوء ما أشارت إليه تلك الدراسات يشير الباحث إلى أوجه الاستفادة التالية :

- ١- دراسات تناولت مستوى الصفاء الذهني وعلاقات التأثير والتأثر فى مستوى التعلم والمشاركة الاكاديمية، والاجهاد والسلامة العقلية والثقة وأنخفاض ضغوط الممارسة كما فى دراسة Boshra A Arnout (٢٠١٩) ودراسة Champika k Sysa , Maria Parmely , Fang Zhang , Keith Lahikainen (٢٠٢٠).
- ٢- دراسات تناولت العوامل المؤثرة فى مستوى التصويب والرمية الحرة فى كرة السلة منها دراسة أبو القاسم مسعود عمر، ميسرة الكيلانى العجيلي (٢٠١٩)، دراسة ملكات صالح عواد (٢٠١٣)، كذلك دراسة بهجت أحمد أبوظامع (٢٠١٥) التى أستهدفت التعرف على فاعلية استخدام تدريبات التصور الذهني على سرعة تعلم سباحة الصدر واتقانها.
- ٣- على حد علم الباحث لم تتطرق أى من الدراسات المتخصصة فى مجال كرة السلة معرفة العلاقة بين الصفاء الذهني ومستوى أداء الرمية الحرة لناشئي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط خلال المباريات الرسمية لدورى الاتحاد المصرى لكرة السلة بفرع أسيوط
- ٤- ساعدت فى صياغة هدف وفروض البحث والمنهج المستخدم.
- ٥- ساعدت فى تحديد إجراءات تنفيذ البحث وكذلك التعرف على طرق الإجابة على فروض البحث
- ٦- ساعدت فى استخدام المعالجات الإحصائية التى تتناسب مع البحث الحالي.
- ٧- ساعدت الباحث فى عرض وتفسير نتائج البحث ومناقشتها.

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على ناشئي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بفرع أسيوط لكرة السلة خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م وقد بلغ عددهم (١٠٥ لاعب) يمثلوا سبعة أندية أربعة منهم تحت ١٤ سنة وهم (الشبان المسلمين- الشبان المسيحية- أسيوط الرياضي- مركز الموهوبين)، وثلاثة تحت ١٦ سنة هم (الشبان المسلمين- الشبان المسيحية- أسيوط الرياضي).

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي الشبان المسلمين ونادي أسيوط الرياضي من فئات مجتمع البحث وجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)**توصيف مجتمع وعينة البحث**

م	فئات عينة البحث	مجتمع البحث	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية
١	ناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة	٦٠	٢٤	١٢
٢	ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة	٤٥	٢٤	١٢
المجموع		١٠٥	٤٨	٢٤
النسبة المئوية		%١٠٠	%٤٥.٧١	%٢٢.٨٥

يتضح من جدول (١) أن المجتمع الكلي للبحث بلغ (١٠٥) ناشئي تحت ١٤ و ١٦ سنة بفرع أسيوط لكرة السلة خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م، وأن العينة الأساسية بلغت (٤٨) ناشئي بنسبة %٤٥.٧١، والعينة الاستطلاعية (٢٤) ناشئي بنسبة %٢٢.٨٥ تجانس عينة البحث :
أولا : تجانس ١٤ سنة :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح في متغيرات (العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي) لعينة البحث تحت ١٤ سنة (ن = ٢٤)

القيم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الأدنى	الدرجة الأعلى	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر الزمني	سنة	١٣.٦	٠.٣٥	١٣	١٣.٩	٠.٥-	١.٥-
الطول	سم	١٦٥.٦	٦.٦	١٥٨	١٧٩	٠.٨٧	٠.٥٦-
الوزن	كيلوجرام	٦٣.٠٤	٤.٦	٥٨	٧٢	٠.٨٣	٠.٥٩-
العمر التدريبي	شهر	٧٢.٩	١.٠٨	٧١	٧٥	٠.٠٩	٠.٣٥-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء في متغيرات البحث (العمر الزمني - الطول- الوزن- العمر التدريبي) تراوحت ما بين (0.09 : 0.87)، وهذا يدل علي أن هناك

تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (± 3) مما يدل علي اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة.

ثانيا : تجانس ١٦ سنة :

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح في متغيرات (العمر الزمني- الطول- الوزن - العمر التدريبي) لعينة البحث تحت ١٦ سنة (ن = ٢٤)

القيم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الأدنى	الدرجة الأعلى	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر الزمني	سنة	١٥.٢	٠.٢٦	١٤.٩	١٥.٩	١.٠٨	١.٥
الطول	سم	١٧٧.٧	٣.٨	١٧٠	١٨٤	٠.٠٧	٠.٥٢-
الوزن	كيلوجرام	٧٠.٢	٥.٣	٦١	٨٠	٠.٤٤	٠.٦٣-
العمر التدريبي	شهر	٧٧.٨	١.٤٤	٧٤	٨٠	٠.٥٥-	١.٠٣

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء في متغيرات البحث (العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي) تراوحت ما بين (٠.٠٧ : ١.٠٨)، وهذا يدل علي أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (± 3) مما يدل علي اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة.

أدوات جمع البيانات :

١- المقابلة الشخصية

٢- مقياس الصفاء الذهني في كرة السلة للعينة قيد البحث

أولاً: المقابلة الشخصية:

أستخدم الباحث المقابلة الشخصية كأحدى أدوات جمع البيانات بغرض التعرف على بعض البيانات والمعلومات التي تؤثر على مستوى لاعبي كرة السلة الناشئين عند أدائهم الرميات الحرة خلال المنافسات الرسمية وهل يوجد تفاوت في مستوى أداء الرمية الحرة للاعبين الناشئين تحت ١٤ و ١٦ سنة في كرة السلة في المباريات الرسمية عن ما يكون عليه مستوى هؤلاء اللاعبين أثناء التدريب.

ثانيا : مقياس الصفاء الذهني في كرة السلة للناشئين تحت ١٤ و ١٦ سنة بفرع أسبوط

خطوات تصميم المقياس :

قام الباحث بتحليل بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة منها (٢)، (٦)، (٨)، (١٥)، (١٩)، (٢١)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٦)، (٢٨)، (٢٩)، (٣٠) لتحديد خطوات تصميم مقياس الصفاء الذهني في كرة السلة للعينة قيد البحث وفقاً للخطوات التالية :

١- تحديد الهدف من المقياس :

أستهدف البحث التعرف على مستوى الصفاء الذهني وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة خلال المنافسات الرسمية لدورى ناشئي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بفرع أسيوط موسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

٢- تحديد محاور المقياس :

فى ضوء التحليل المرجعي لبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة (٢)، (٦)، (٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢٣)، (٢٨)، (٢٩)، (٣٠) تم تحديد محاور المقياس تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء وتمثلت فى عدد (١٤) محور مرفق (٢).

وقد تم عرض هذه المحاور على عدد (٩) من الخبراء فى كرة السلة والمناهج وتدریس التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي مرفق (١) بهدف تحديد المحاور المناسبة للمقياس، وإضافة أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس مرفق (٢). وجدول (٤) يوضح النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول المحاور المناسبة

جدول (٤)

يوضح أراء السادة الخبراء لتحديد المحاور المناسبة للمقياس (ن=٩)

م	المحاور	مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية
١	الثقة بالنفس	٩	-	١٠٠%
٢	السعادة	٤	٥	٤٤.٤٤%
٣	الاسترخاء	٩	-	١٠٠%
٤	التركيز	٦	٣	٦٦.٦٦%
٥	الانتباه	٨	١	٨٨.٨٨%
٦	القلق	٩	-	١٠٠%
٧	اليقظة العقلية	٩	-	١٠٠%
٨	وضوح الادراك	٧	٢	٧٧.٧٧%
٩	ضبط الانفعالات	٩	-	١٠٠%
١٠	السلامة العقلية	٦	٣	٦٦.٦٦%
١١	التسامح	٥	٤	٥٥.٥٥%
١٢	الاجهاد	٤	٥	٤٤.٤٤%
١٣	السلام الداخلي	٦	٣	٦٦.٦٦%
١٤	التوتر	٥	٤	٥٥.٥٥%

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء تراوحت ما بين (٤٤.٤٤% - ١٠٠%) وقد أرتضى الباحث نسبة ٧٠% فما فوق لقبول المحور لذا تم استبعاد عدد سبعة محاور لم تحصل على نسبة مئوية ٧٠% وبذلك تمثلت محاور المقياس التي اتفق عليها السادة الخبراء فى عدد (٧) محاور هي (الثقة بالنفس- الاسترخاء- الانتباه- القلق- اليقظة العقلية- وضوح الادراك- ضبط الانفعالات).

٣- صياغة عبارات المقياس :

فى ضوء آراء الساده الخبراء حول محاور المقياس المناسبة قام الباحث بدراسة كل محور وذلك لتحديد عبارات محاور المقياس بالاستعانة بالمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال علم النفس الرياضي ومجال كرة السلة (٢)، (٣)، (٨)، (١٢)، (١٣)، (٢٠)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٥)، (٢٨)، (٣٠)، (٣٤) وفى ضوء ذلك تم تحديد وصياغة العبارات وتم تصنيفها تحت محاورها وبلغت عبارات المقياس فى صورته الأولية عدد (٥٢) عبارة، وإستخدم الباحث ميزان تقدير ثلاثى وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وقد روعي فى صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاجابة.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معني.

وتم وضع تعليمات المقياس فى صورة واضحة وسهلة الفهم حيث تم توضيح مكان وطريقة الإجابة وتوضيح الغرض من المقياس، وبذلك تم وضع المقياس فى صورته الأولية مرفق (٣)، وجدول رقم (٥) يوضح محاور وعدد عبارات كل محور بالمقياس

جدول (٥)

عدد عبارات المقياس فى صورته الأولية

م	المحاور	عدد العبارات
١	الثقة بالنفس	٩
٢	الاسترخاء	٧
٣	الانتباه	٧
٤	القلق	٨
٥	اليقظة العقلية	٨
٦	وضوح الادراك	٦
٧	ضبط الانفعالات	٧
	الاجمالي	٥٢

٤- عرض المقياس فى صورته الأولية على السادة الخبراء :

تم عرض المقياس فى صورته الأولية مرفق (٣) على عدد (٩) من الخبراء فى كرة السلة وتدریس التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي مرفق (١) وأستهدف هذا الإجراء ما يلي :

- إبداء الرأي فى العبارات من حيث تمثيلها للمحور المندرجة تحته.
- مدى سلامة وصحة صياغة العبارات ومناسبتها ووضوحها لعينة البحث

- مدي كفاية عبارات كل محور والمقياس ككل
وإستخدم الباحث حساب التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الصفاء الذهني
في كرة السلة للاعبين الناشئين تحت ١٤ و ١٦ سنة (ن=٩)

م	المحاور	نوع العبارة	رقم العبارة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية	حالة العبارة
١	الثقة بالنفس	في إتجاه المحور	١	٩	-	100%	تقبل
			٢	٩	-	100%	تقبل
			٣	٥	٤	55.55%	تحذف
		عكس اتجاه المحور	٤	٨	١	88.88%	تقبل
			٥	٤	٥	44.44%	تحذف
			٦	٩	-	100%	تقبل
			٧	٤	٥	44.44%	تحذف
			٨	٨	١	88.88%	تقبل
			٩	٨	١	88.88%	تقبل
٢	الاسترخاء	في إتجاه المحور	١	٩	-	100%	تقبل
			٢	٩	-	100%	تقبل
			٣	٨	١	88.88%	تقبل
		عكس إتجاه المحور	٤	٩	-	100%	تقبل
			٥	٧	٢	77.77%	تقبل
			٦	٤	٥	44.44%	تحذف
			٧	٧	٢	77.77%	تقبل
٣	الانتباه	في إتجاه المحور	١	٨	١	88.88%	تقبل
			٢	٨	١	88.88%	تقبل
			٣	٩	-	100%	تقبل
		عكس إتجاه المحور	٤	٤	٥	44.44%	تحذف
			٥	٨	١	88.88%	تقبل
			٦	٤	٥	44.44%	تحذف
			٧	٨	١	88.88%	تقبل
٤	القلق	في إتجاه المحور	١	٨	١	88.88%	تقبل
			٢	٩	-	100%	تقبل
			٣	٨	١	88.88%	تقبل
			٤	٩	-	100%	تقبل
		عكس اتجاه المحور	٥	٩	-	100%	تقبل
			٦	٨	١	88.88%	تقبل
			٧	٣	٦	33.33%	تحذف
			٨	٤	٥	44.44%	تحذف

تابع جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الصفاء الذهني
في كرة السلة للاعبين الناشئين تحت ١٤ و ١٦ سنة (ن=٩)

م	المحاور	نوع العبارة	رقم العبارة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية	حالة العبارة
٥	اليقظة العقلية	في إتجاه المحور	١	٩	-	100%	تقبل
			٢	٥	٤	44.44%	تحذف
			٣	٧	٢	77.77%	تقبل
		عكس إتجاه المحور	٤	٨	١	88.88%	تقبل
			٥	٥	٤	44.44%	تحذف
			٦	٤	٥	55.55%	تحذف
٦	وضوح الادراك	في إتجاه المحور	٧	٩	-	100%	تقبل
			٨	٨	١	88.88%	تقبل
			١	٨	١	88.88%	تقبل
		عكس إتجاه المحور	٢	٩	-	100%	تقبل
			٣	٩	-	100%	تقبل
			٤	٧	٢	77.77%	تقبل
٧	ضبط الانفعالات	في إتجاه المحور	٥	٨	١	88.88%	تقبل
			٦	٩	-	100%	تقبل
			١	٤	٥	55.55%	تحذف
		عكس إتجاه المحور	٢	٨	١	88.88%	تقبل
			٣	٩	-	100%	تقبل
			٤	٧	٢	77.77%	تقبل
٧	٨	١	88.88%	تقبل			

يتضح من جدول (٦) أراء الساده الخبراء في عبارات المقياس وفي ضوء ذلك تم استبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة موافقة ٧٠ % فأقل من أراء الساده الخبراء وبذلك تم حذف عدد (١٢) عبارة من عبارات المقياس مرفق (٤) وهم عبارات رقم (٣، ٥، ٧) بالمحور الأول والعبارة رقم (٦) بالمحور الثاني والعبارات رقم (٤، ٦) بالمحور الثالث والعبارات رقم (٧، ٨) بالمحور الرابع والعبارات رقم (٢، ٥، ٦) بالمحور الخامس، والعبارة رقم (١) بالمحور السابع و جدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

يوضح العبارات المقبولة والعبارات المستبعدة وفقا لأراء السادة الخبراء (ن = ٩)

م	المحاور	العبارات المقبولة	العبارات المستبعدة	المجموع
١	الأول	٦	٣	٩
٢	الثاني	٦	١	٧
٣	الثالث	٥	٢	٧

تابع جدول (٧)

يوضح العبارات المقبولة والعبارات المستبعدة وفقاً لأراء السادة الخبراء (ن = ٩)

م	المحاور	العبارات المقبولة	العبارات المستبعدة	المجموع
٤	الرابع	٦	٢	٨
٥	الخامس	٥	٣	٨
٦	السادس	٦	-	٦
٧	السابع	٦	١	٧
	الإجمالي	٤٠	١٢	٥٢

المعاملات العلمية للمقياس:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت في الفترة من ٧/١٠/٢٠٢٣ م إلى ٣/١٢/٢٠٢٣ م بهدف حساب المعاملات العلمية لمقياس الصفاء الذهني للاعبين كرة السلة تحت ١٤ سنة و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط.

صدق المقياس :

١- صدق المحكمين :

قام الباحث بحساب صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة الخبراء وعددهم (٩) في كرة السلة وتدریس التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي مرفق (١) وجدول (٦) يبين مدى اتفاق الخبراء والنسبة المئوية على صلاحية مقياس الصفاء الذهني للاعبين كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة لمقياس ما وضع من أجله.

٢- صدق الاتساق الداخلي :

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق لمقياس الصفاء الذهني للاعبين كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة وذلك بهدف التحقق من صدق المقياس حيث تم تطبيقه على مجموعة قوامها (٢٤) لاعب (تحت ١٤ و ١٦ سنة) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجات محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٤)

القيم الاحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الاحصائية
الثقة بالنفس	١٤.٦	١.٧	٠.٨٥	٠.٠١ دالة
الاسترخاء	١٤.٢	١.٢	٠.٨٧	٠.٠١ دالة
الانتباه	١١.٧	٠.٦٩	٠.٦٤	٠.٠١ دالة
القلق	١٣.٢	١.٦	٠.٧٩	٠.٠١ دالة
اليقظة العقلية	١٠.٣	١.٢	٠.٥٧	٠.٠١ دالة
وضوح الادراك	١٣.٣	١.٦	٠.٧٤	٠.٠١ دالة
ضبط الانفعالات	١٥.٥	١.٥	٠.٦٤	٠.٠١ دالة
الدرجة الكلية	٩٢.٨	٦.٩		

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي لمقياس الصفاء الذهني قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٥٧ : ٠.٨٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.
ثبات المقياس :

١- التجزئة النصفية :

تم إيجاد معاملات الثبات للمقياس قيد البحث بطريقة التجزئة النصفية وذلك باحتساب معاملي سبيرمان وجيتمان و جدول (٩) يوضح ذلك

جدول (٩)

معاملات الثبات لمقياس الصفاء الذهني بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٢٤)

معاملات الثبات		القيم الاحصائية المتغيرات
جيتمان	سبيرمان	
٠.٧١	٠.٧٤	مقياس الصفاء الذهني

يتضح من جدول (٩) أن قيم معامل الثبات للمقياس لسبيرمان ٠.٧٤ وجيتمان ٠.٧١ وهي قيم عالية ودالة إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

٢- ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ :

جدول (١٠)

معامل الثبات لمقياس الصفاء الذهني بطريقة ألفا كرونباخ (ن = ٢٤)

معامل ثبات ألفا	القيم الاحصائية المتغيرات
٠.٧٣	

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة معامل ألفا للمقياس بلغت ٠.٧٣ وهي قيمة عالية ودالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات عالي ومقبول.
الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة الأساسية للبحث خلال دوري الاتحاد المصري لكرة السلة فرع أسيوط للمرحلتين تحت ٤ سنة و١٦ سنة وذلك في الفترة من ٢٧/١٠/٢٠٢٣م إلى ١٢/١٢/٢٠٢٣م، حيث تم تطبيق مقياس الصفاء الذهني في كرة السلة للعينة قيد البحث وعددهم (٤٨) لاعب من ناديي (الشبان المسلمين - أسيوط الرياضي) في الأسبوع الأخير من أكتوبر ٢٠٢٣م، وتم تسجيل الرميات الحرة المحتسبة لكل لاعب خلال الدوري وحساب النسبة المئوية للاصابات الناجحة طبقاً لعدد الرميات الحرة المحتسبة لكل لاعب بالمرحلتين، وقد

أحتسبت رميات حرة خلال دورى تحت ١٤ سنة لعدد (١٣) لاعب، بينما أحتسبت رميات حرة خلال دورى تحت ١٦ سنة لعدد (١٩) لاعب.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام الحاسب الآلي الشخصي لمعالجة بيانات البحث باستخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية والإنسانية SPSS واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون وجيتمان
- قيمة (Z) لاختبار مان ويتي
- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:
- المتوسط الحسابي
- معامل الالتواء والتفطح
- معامل ألفا كرونباخ

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى أداء الرمية الحرة بين لاعبي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط ولصالح لاعبي تحت ١٦ سنة.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (Z) لعينة البحث (تحت ١٤ سنة و ١٦ سنة) فى مستوى أداء الرمية الحرة (ن = ٣٢)

القيم الإحصائية المتغيرات	عدد اللاعبين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة الإحصائية
مستوى الرمية الحرة للعينة تحت ١٤ سنة	١٣	٣٩.٥	٢٦.٠٣	٩.٦	٢١.٢	٣.٥٢	٠.٠١ دالة
مستوى الرمية الحرة للعينة تحت ١٦ سنة	١٩	٧٦.٦٤	٢٢.٢٥	١٢٤.٥	٤٠٣.٥		

يتضح من جدول (١١) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لدى لاعبي عينة البحث (تحت ١٤ و ١٦ سنة) فى مستوى الأداء المهارى للرمية الحرة خلال المباريات الرسمية بدورى الاتحاد المصرى لكرة السلة فرع أسيوط خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م، حيث بلغت قيمة (Z) ٣.٥٢ وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ وهذه الفروق لصالح لاعبي تحت ١٦ سنة حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاعبي ١٦ سنة ٧٦.٦٤ فى حين أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي تحت ١٤ سنة كانت ٣٩.٥.

ويرى الباحث أن هذه الفروق في نسبة إصابة الرمية الحرة في الرميات المحتسبة والدالة إحصائياً لصالح لاعبي ١٦ سنة ترجع إلى العمر التدريبي الذي أدى إلى وجود فرصة تدريب أكبر ولساعات تدريبية أعلى من لاعبي تحت ١٤ سنة. وهذا ما أشار إليه "سلوان صالح، هلال عبدالكريم، خالد نجم" (٢٠١٦) موضحاً وجود فروق في المستويات الفنية في مستوى اللاعبين بالرميات الحرة اعتماداً على مستوى الأعمار البيولوجية والأعمار التدريبية، فنلاحظ كلما تقدم اللاعب في العمر التدريبي والبيولوجي زادت نسبة إصابته للرميات الحرة، كذلك حالة الراحة النفسية التي يكون عليها اللاعب أثناء الوحدات التدريبية تكون أقل من الضغوط التي يتعرض لها اللاعب أثناء المباريات، مشيراً إلى أن أغلب المدربين يخصصون ما بين ١٠: ١٢ دقيقة من زمن الوحدة التدريبية لتطوير الرمية الحرة لدى لاعبيهم أي يخصص زمناً ما بين ٥-٦ دقيقة لكل ساعة تدريبية (٩: ١١٠-١١١)

ويتفق مع هذا الرأي "أبو بكر مرسي" (٢٠١٩م) (٢) مشيراً إلى أن كرة السلة من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات خاصة مهارية وخطية وبدنية ونفسية ويعد تطوير تلك القدرات ضرورة ملحة، وأن العديد من اللاعبين يختلف مستواهم المهاري والخطي عن ما قد يظهروا به خلال التدريبات.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء الرمية الحرة بين لاعبي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط ولصالح لاعبي تحت ١٦ سنة.

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصفاء الذهني بين لاعبي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط ولصالح لاعبي تحت ١٦ سنة.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (Z) لعينة البحث (تحت ١٤ سنة و ١٦ سنة) في مستوى الصفاء الذهني (ن = ٤٨)

القيم الاحصائية المتغيرات	عدد الأفراد		المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (Z)	مستوى الدلالة الاحصائية
	١٦ سنة	١٤ سنة	١٦ سنة	١٤ سنة	١٦ سنة	١٤ سنة	١٦ سنة	١٤ سنة	١٦ سنة			
الثقة بالنفس	٢٤	٢٤	١٢.٩	١٥.٧	١.٣	١.٣٤	١٤.١	٣٤.٩	٣٣٨	٨٣٨	٥.٢٢	٠.٠١ دالة
الاسترخاء	٢٤	٢٤	١٤.١	١٥	٠.٨٥	٠.٨٣	١٨.٥	٣٠.٥	٤٤٤	٧٣٢	٣.١٢	٠.٠١ دالة
الانتباه	٢٤	٢٤	١٠.٧	١٢.٢	٠.٦٤	٠.٣٨	١٣.٣	٣٥.٧	٣٢٠	٨٥٦	٥.٨٩	٠.٠١ دالة
القلق	٢٤	٢٤	١٢.٤	١٤	١.٣	١.٣٢	١٧.٢	٣١.٨	٤١٣	٧٦٣	٣.٧٦	٠.٠١ دالة

تابع جدول (١٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (Z) لعينة البحث (تحت ١٤ سنة و ١٦ سنة)
في مستوى الصفاء الذهني (ن = ٤٨)

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z)	مجموع الرتب		متوسط الرتب		الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		عدد الأفراد		القيم الإحصائية المتغيرات
		١٦سنة	١٤سنة	١٦سنة	١٤سنة	١٦سنة	١٤سنة	١٦سنة	١٤سنة	١٦سنة	١٤سنة	
دالة٠.٠١	٣.٨٨	٧٧١	٤٠٥	٣٢.١	١٦.٩	٠.٧٨	١.١	١٠.٩	٩.٦	٢٤	٢٤	اليقظة العقلية
دالة٠.٠١	٤.٥٨	٨٠١	٣٧٥	٣٣.٤	١٥.٦	٠.٧٥	٠.٩٤	١٦.٧	١٥.٣	٢٤	٢٤	وضوح الأدراك
دالة٠.٠١	٥.٤٧	٨٤٦	٣٣٠	٣٥.٣	١٣.٨	٠.٨٢	١.٠٢	١٦.٨	١٤.٦	٢٤	٢٤	ضبط الانفعالات
دالة٠.٠١	٥.٨٩	٨٧٣	٣٠٣	٣٦.٤	١٢.٦	٣.٧٥	٤.٠٤	١٠.١.٣	٨٩.٥	٢٤	٢٤	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لدى لاعبي عينة البحث (تحت ١٤ و ١٦ سنة) في الصفاء الذهني (الأبعاد- الكلية) حيث بلغت قيمة (Z) باختبار مان ويتي (٥.٢٢، ٣.١٢، ٣.٧٦، ٥.٨٩، ٣.٨٨، ٤.٥٨، ٥.٤٧، ٥.٨٩) على الترتيب وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ وهذه الفروق لصالح لاعبي تحت ١٦ سنة حيث بلغت قيم المتوسط الحسابي للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصفاء الذهني (١٥.٧، ١٥، ١٢.٢، ١٤، ١٦.٧، ١٠.٩، ١٠.١.٣، ١٦.٨) على الترتيب، في حين بلغت قيم المتوسط الحسابي للاعبين تحت ١٤ سنة (١٢.٩، ١٤.١، ١٠.٧، ١٢.٤، ٩.٦، ١٥.٣، ١٤.٦، ٨٩.٥) على الترتيب. ويرى الباحث أن وجود فروقا دالة إحصائيا لدى عينة البحث (تحت ١٤ و ١٦ سنة) في الصفاء الذهني ولصالح لاعبي تحت ١٦ سنة يرجع إلى العمر التدريبي للاعبين ١٦ سنة حيث أن متوسط العمر التدريبي للاعبين تحت ١٦ سنة هو ٧٧.٨ شهر كما يوضحها جدول (٣) بينما متوسط العمر التدريبي للاعبين تحت ١٤ سنة هو ٧٢.٩ شهر كما يوضحها جدول (٢) بفارق زمني يقارب من ستة شهور تدريبية الأمر الذي يؤثر على خبرات لاعبي ١٦ سنة في النجاح في تحقيق مستوى مناسب من الانتباه والتركيز أثناء الرميات الحرة نابع من الثقة بالنفس ومستمد أيضا من مستوى جيد من اليقظة العقلية والتي ترجع إلى متوسط العمر البيولوجي أيضا، ويشير الباحث إلى تأثير مستوى الصفاء الذهني بشكل عام بالعمر البيولوجي والتدريبي وذلك يؤدي إلى تفوق لاعبي تحت ١٦ سنة في مستوى الصفاء الذهني. ويتفق هذا مع ما أشار إليه "أحمد عبده حسن" (٢٠٢٠م) موضحا أن مراحل النمو لدى اللاعب تختلف من مرحلة لأخرى وفقا لسن اللاعب وأن كل مرحلة تتسم بخصائص

نفسية وعقلية وحركية وإنفعالية وإجتماعية تتحدد وفقا للمرحلة السنية التي يمر بها اللاعب، موضحاً أن عملية النمو تمر بمجموعة من العمليات المتتابعة من التغيرات النفسية والتكوينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الواحدة وتستمر باستمرار حياة اللاعب، وهذه التغيرات ترتبط معا بصورة متكاملة وتؤثر كل منها في الأخرى، وأن سلوك اللاعب يتحدد وفقا لحالة التأثير والتأثر هذه، كما أوضح أن الخصائص النفسية والعقلية لمرحلة المراهقة المبكرة من (١٢-١٤ سنة) تختلف عما عليه في مرحلة المراهقة المتأخرة من (١٥-١٨ سنة). (٤ : ٦١-١٠٢)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصفاء الذهني بين لاعبي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط ولصالح لاعبي تحت ١٦ سنة.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مستوى الصفاء الذهني ومستوى أداء الرمية الحرة للاعبين كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط والدلالة الاحصائية بين مستوى الرمية الحرة والصفاء الذهني (ن = ٣٢)

مستوى الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	القيم الاحصائية المتغيرات
٠.٠١ دالة	٠.٤٧	الثقة بالنفس
٠.٠٥ دالة	٠.٣٥	الاسترخاء
٠.٠١ دالة	٠.٥٨	الانتباه
٠.٠١ دالة	٠.٤٧	القلق
٠.٠٥ دالة	٠.٤	اليقظة العقلية
٠.٠٥ دالة	٠.٣٥	وضوح الادراك
٠.٠٥ دالة	٠.٤٢	ضبط الانفعالات
٠.٠١ دالة	٠.٥٤	الدرجة الكلية للصفاء الذهني

يتضح من جدول (١٣) أن هناك علاقة موجبة بين مستوى الأداء المهارى للرمية الحرة والصفاء الذهني لعينة البحث (تحت ١٤ و ١٦ سنة) (الأبعاد- الدرجة الكلية للمقياس) وهي علاقة دالة إحصائياً حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٣٥ : ٠.٥٨) وهي قيم دالة إحصائياً.

ويرى الباحث وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهارى للرمية الحرة والصفاء الذهني لعينة البحث (تحت ١٤ و ١٦ سنة) يشير إلى أن مستوى الصفاء الذهني كلما كان مرتفعاً يؤدي إلى أداء مهارى مرتفع في تحقيق رميات حرة ناجحة خلال المباريات

لأرتفاع مستوى الثقة بالنفس مقترنة بحالة من الاسترخاء وتجنب قلق ضياع الرميات وأى عوامل تؤدي إلى تشتت اللاعب مثل الجمهور أو النتيجة أو اقتراب زمن نهاية المباراة، كذلك وجود مستوى جيد من اليقظة العقلية ووضوح الإدراك لطريقة الأداء مع قدرة اللاعب على ضبط أنفعالاته لأى سبب خارجي أو داخلي يؤدي إلى أرتفاع نسبة الاصابات الناجحة فى الرمية الحرة.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه جينيفر هوجيز Jennifer Hughes (1993م) موضحة أهمية الصفاء الذهني حيث يكون عقل اللاعب مركزا ومنخرطا وواضحا بشكل مثالي ولديه القدرة على استرجاع سريع للأفكار وطاقة مركزة للمشاركة فى الأنشطة المختلفة دون الوقوع فى الضغوط المختلفة مما تجعل اللاعب واثقا من نفسه وقدراته ويشعر بالهدوء عند إتخاذ قراراته المختلفة، وأن الأنشطة الرياضية المختلفة تحتاج إلى الصفاء الذهني، حيث أن الافتقار إلى الصفاء الذهني يؤدي إلى ضعف التركيز والسيان وضعف قدرات الأسترجاع والتشتت بسهولة، وقلة الحافز أو الطاقة والارهاق العقلي والجسدي وقلة الثقة بالنفس (٣١ : ٢)

كما أوضح "مازن حسن جاسم" (٢٠١٨م) أن المهارات النفسية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها اللاعبين فى كافة الفعاليات الرياضية المهمة، إذ أنها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير الأداء المهارى وتساهم فى ربط وتسلسل الحركة من خلال تطوير المهارات الحركية وتعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفنى الأفضل ومستوى الانجاز بشكل أفضل، إذ أن العلاقة بين الجانب النفسى والعقلى وبين الأداء البدني أصبح مثار إهتمام المدربين واللاعبين (١٧ : ٣)

كما يتفق مع نتائج الفرض الثالث دراسة كلا من "أبو القاسم محمود عمر وميسرة الكيلاني (٢٠١٩م) (١)، دراسة ملكات صالح عواد" (٢٠١٣)، (٢٧) واللذان أشارتا نتائجهما إلى أهمية العامل النفسى فى تهيئة اللاعبين لتنفيذ الرميات الحرة وتحديد مستواهم، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجة مستوى الثقة بالنفس ومستوى دقة التصويب فى كرة السلة.

كذلك دراسة Champika k Sysa , Maria Parmely , Fang Zhang , Keith Lahikainen (٢٠٢٠) (٣٠) والتي أشارت أهم نتائجها إلى أهمية اليقظة الذهنية والصفاء وعلاقتهم بالاجهاد والرفاهية العقلية، وأن الايمان والتواضع والبهجة قد تنبأت بكل من الضغط المنخفض ومستوى حدوثه وجوانب اليقظة الذهنية فى مقياس الصفاء الأول، وأن القبول والسلامة العقلية والثقة والرفاهية العقلية قد تنبأت بشكل كبير بحدوث الضغط المنخفض، كما أن السعادة أدت إلى حدوث إنخفاض ملحوظا فى مستوى الإجهاد.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث القائل توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مستوى الصفاء الذهني ومستوى أداء الرمية الحرة للاعبين كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط

الاستنتاجات :

في ضوء طبيعة وهدف البحث والعينة والمنهج المستخدم، وإستناداً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- مقياس الصفاء الذهني في كرة السلة للاعبين الناشئين تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء الرمية الحرة بين لاعبي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط لصالح لاعبي تحت ١٦ سنة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصفاء الذهني بين لاعبي كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط لصالح لاعبي تحت ١٦ سنة.
 - توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مستوى الصفاء الذهني ومستوى أداء الرمية الحرة للاعبين كرة السلة تحت ١٤ و ١٦ سنة بمحافظة أسيوط.
- التوصيات:**

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث:

- تطبيق مقياس الصفاء الذهني في كرة السلة على اللاعبين الناشئين تحت ١٤ و ١٦ سنة في جمهورية مصر العربية لتحديد احتياجاتهم التدريبية.
- إعادة النظر في معايير برامج إعداد لاعبي كرة السلة بصفة عامة وللاعبين تحت ١٤ سنة وتحت ١٦ سنة بصفة خاصة فيما يخص برامج الاعداد النفسي والعقلي لهم.
- إجراء دراسات مشابهة مع المراحل السنوية المختلفة في مجال كرة السلة وفي الألعاب الجماعية الاخرى والألعاب والفردية.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- أبوالقاسم مسعود عمر، ميسرة الكيلاني العجيلي: الثقة بالنفس وعلاقتها بدقة التصويب لكرة السلة للاعبى فريق البراعم بالنادى الأولمبي بالزاوية، بحث منشور، مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية، العدد ٢٣، المجلد السادس، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الزاوية، ٢٠١٩م.
- ٢- أبوبكر محمد مرسى: برنامج تعليمي لتحسين تقدير الذات المهارية وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة السلة، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م.
- ٣- أحمد عبدالرحمن إسماعيل: " التدريب العقلى والناشئين"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٢٢م.
- ٤- أحمد عبده حسن: مدخل إلى علم النفس الرياضي، الفخراي للنشر والتوزيع، أسيوط، ٢٠٢٠م.
- ٥- أحمد كامل مهدى: كرة السلة، دار المعرفة، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦- أيمن عبدالعزيز عبد الحميد: بناء مقياس الكفايات التدريبية لدى مدربي كرة السلة بجمهورية مصر العربية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ج٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢١م.
- ٧- بهجت أحمد أبوظامع: أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث فى التعليم العالى، ٢٠١٥م.
- ٨- حازم علوان منصور، عادل عبدالرحمن الصالحي: علم النفس الرياضى التطبيقي المعاصر"، دار الوفاء لندنيا الطباعة، الاسكندرية، ٢٠٢٠م.
- ٩- سلوان صالح جاسم، هلال عبدالكريم، خالد نجم عبدالله: "أساسيات لعبة كرة السلة"، الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد، ٢٠١٦م.
- ١٠- عادل رمضان بخيت، محمود حسين محمود: كرة السلة النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.

- ١١- عبد العزيز أحمد النمر، مدحت صالح سيد: كرة السلة، ط٢، مطابع روز اليوسف، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٢- عبدالحكيم رزق عبدالحكيم، أحمد عبده حسن: المحددات النفسية والجوانب العقلية لانتقاء الناشئين في المجال الرياضي، دار الوفاء لندنيا للطباعة، الاسكندرية، ٢٠١٥م.
- ١٣- عبدالودود أحمد الزبيدي، جاسم عباس علي: "علم النفس الرياضي الحديث"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢٢م.
- ١٤- على محمد عبدالمجيد: مقارنة طريقتين للتدريب على دقة التصويب من الثبات والوثب في كرة السلة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.
- ١٥- عماد مختار عبد الغفار: بناء مقياس للسلوك التدريبي في ضوء الكفايات التدريبية التطبيقية لمدربي كرة القدم بصعيد مصر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٢م.
- ١٦- ماجدة حميد كمبش، حنان حسين علي: "الذكاء المتعدد وعلاقته بدقة التصويب من الرمية الحرة في كرة السلة"، بحث منشور، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، ٢٠١٤م.
- ١٧- مازن حسن جاسم: أثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الأول العدد السابع، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٨م.
- ١٨- محمد جسام عرب، موسى جواد كاظم: مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، مجلة كلية التربية الرياضية بعقوبة، العدد ١، مطبعة ديالى، ٢٠٠١م.
- ١٩- محمد صبحي حسنين: "القياس والتقويم في التربية الرياضية" دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ط٤، ٢٠٠٠م.
- ٢٠- محمد عبدالرحيم إسماعيل: الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة، ط٢، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ٢١- محمد عبدالرحيم إسماعيل: الهجوم في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

- ٢٢- محمد عبدالعزيز سلامة: أسس كرة السلة النظرية والتطبيقية، ماهى للنشر والتوزيع، الاسكندرية، ٢٠١٣م.
- ٢٣- محمود حسين محمود، عادل رمضان بخيت، أحمد خليفة حسن: كرة السلة (النظرية والتطبيق)، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٢٤- مدحت صالح سيد: البرامج التعليمية والتدريبية فى كرة السلة، دار القلم للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢٥- مرعى سلامة يونس: علم النفس الايجابي فى المجال الرياضي (نماذج نظرية وتطبيقات بحثية عالمية)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢١م.
- ٢٦- مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٧- ملكات صالح عواد: العوامل المؤثرة على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الممتازة فى كرة السلة بالاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الاردن، ٢٠١٣م.
- ٢٨- منى مختار المرسي: "سيكولوجية المنافسات الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 29-Boshra A Arnout:** Serenity Much more than just Feeling Calm
Advaces in Psych Research. 2004.
- 30-Champika k Sysa, Maria Parmely, Fang Zhang, Keith Lahikainen:** The Perceive Impact of Ashwagandha on Stress , Sleep Quality, Energy and Mental Clarity for College Students: Qualitative Analysis of a Double-Blind Randomized Control Trial. Journal of Medicinal Food Vol.. 25. No. 12, 2020.
- 31-Jennifer Hughes :** Development of the Serenity Scale.j Nurs Meas 1993 winter , 1 (2).

- 32- **Jim klizing:** Basketball for Starters and Stars, Champion Ship Books. 1996.
- 33- **Roberts K, Cunningham G,** Serenity Caring with Perspective Scholarly Inquiry for Nursing Practice, An International Journal. 1991.
- 34- **Tavares, D, & Freire, T..** Flow experience, attentional control and emotion regulation: Contributions for a positive development in adolescents psicologia 2016