



جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

فاعلية برنامج تدريبي نفسي في تطوير بعض القدرات البصرية والتصويب لدى لاعبي كرة السلة

خالد حسين عبدالله البرزنجي

أطروحة دكتوراه
التربية الرياضية / علم النفس الرياضي

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
مؤيد عبد الرزاق حسو الغريزي

٢٠١٥ م

١٤٣٧ هـ

فاعلية برنامج تدريبي نفسي في تطوير بعض القدرات البصرية والتصويب لدى لاعبي كرة السلة

الباحث

خالد حسين عبدالله البرزنجي

١٤٣٥هـ

المشرف

أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق حسو الغريزي

٢٠١٤م

هدفت الدراسة إلى :

- بناء اختبار للقياس مستوى التصويب من خارج قوس ثلاث نقاط.
 - إعداد برنامج نفسي للتدريبات البصرية للاعبين كرة السلة.
 - الكشف عن أثر برنامج نفسي للتدريبات البصرية على تنمية القدرات البصرية والتصويب لدى لاعبي كرة.
 - الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البصرية والتصويب للاعبين كرة السلة.
 - الكشف عن الفروق في نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البصرية والتصويب في كرة السلة
- وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي وقد اجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبي نادي الدبس الرياضي بكرة السلة لفئة المتقدمين للموسم الكروي (٢٠١٣-٢٠١٤) والبالغ عددهم (١٢) لاعباً وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، بعد أن تم استبعاد (٤) لاعبين منهم للتجربة الاستطلاعية .
- وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم (المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي.
- كما استخدم الباحث (تحليل المحتوى و الاستبيان و المقابلة الشخصية و الملاحظة العلمية و الاختبارات والمقاييس) بوصفها وسائل لجمع البيانات.
- وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر و الطول و الوزن و العمر التدريبي)، والمتغيرات البدنية والمهارية فضلاً عن بعض القدرات العقلية (مقياس القدرة على الاسترخاء و اختبار الذكاء البصري).

ثم قام الباحث بإعداد البرنامج النفسي (تدريبات البصرية) والذي شمل التدريب على ست القدرات البصرية وهي الاسترخاء والتتبع البصري التركيز البصري والتوافق بين العين واليد والدقة البصرية الثابتة والمتحركة وسرعة رد الفعل البصري والرؤية المحيطية ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي المقترح على المجموعة التجريبية عند البدء بالوحدة التدريبية الاعتيادية بأخذ المجموعتين نفس الوحدة التدريبية ولكن الاختلاف في الجزء الرئيسي اذ ينتفذ المجموعة التجريبية البرنامج المقترح وتبقى المجموعة الضابطة مع برنامج الذي يقدمه المدرب بواقع (٢٠) وحدة . وبذلك استغرقت فترة تنفيذ البرنامج (٧) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية للجزء الرئيسي (٣٠) دقيقة، وللفترة من ١٦ / ٢ / ٢٠١٣ ولغاية ٣ / ٣ / ٢٠١٤ / وتم تطبيق تجربة البحث الرئيسية، في (قاعة نادي الدبس الرياضي) في قضاء الدبس .
وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية :

(النسبة المئوية و الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار T للعينات المرتبطة و اختبار T للعينات المستقلة و معامل الارتباط البسيط (بيرسون) و معادلة سبيرمان و براون و المنوال والوسيط و معامل الالتواء ونسبة التطور). وتمت المعالجة الإحصائية بنظامي الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss ونظام Microsoft Excel .

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- اثبت البرنامج النفسي بأنه ذو تأثير ايجابي على تنمية القدرات البصرية والتصويب للمجموعة التجريبية.

- فقد حقق البرنامج المتبع تأثيراً ايجابياً على القدرتين (الرؤية المحيطية والدقة البصرية الثابتة)

ولم يحقق البرنامج التدريبي المتبع الذي استخدمته المجموعة الضابطة أثراً فاعلاً في بعض

القدرات بصرية (سرعة رد الفعل البصري والدقة البصرية المتحركة والتتبع البصري و التركيز

البصري و توافق العين واليد) أن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لم تصل إلى مستوى

المعنوية.

- حقق البرنامج التدريبي المتبع أثراً ايجابياً في تطوير التصويب (الرمية الحرة) في حين لم تصل الفروق إلى مستوى المعنوية في المهارات (التهديف القريب، التهديف البعيد) , وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في مهارة التصويب للمجموعة الضابطة.

- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج النفسي المتبع في متغير القدرات البصرية ومهارة التصويب قيد البحث وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- تحقيق زيادة بالنسب المئوية لمعدلات التطور في القياسات البعدية عن القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة في درجات معظم القدرات البصرية باستثناء الرؤيا المحيطية فقد كانت لصالح المجموعة الضابطة.

- تحقق زيادة بالنسب المئوية لمعدلات التطور في القياسات البعدية عن القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة في جميع الدرجات

وأوصى الباحث بما يأتي :

- تأكيد استخدام البرامج النفسي الذي قام الباحث بإعداده نظراً لدوره الفعال في الوصول إلى مستوى أفضل في القدرات البصرية ومستوى التصويب لدى لاعبي كرة السلة.
- تأكيد استخدام البرنامج النفسي في التدريب على المهارات الأساسية نظراً لدوره الفعال في تطوير مستوى الأداء المهارات ومستوى نجاح التصويب في كرة السلة .
- ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة على المهارات النفسية (عقلية) أخرى وعلى بقية الفعاليات الرياضية .
- ضرورة إشراك مدربي كرة السلة في دورات تدريبية على القدرات البصرية والمهارات العقلية بإشراف متخصصين في علم النفس الرياضي، وذلك لتأكيد دور تدريب المهارات العقلية خلال التدريب والمنافسة.

University of Mosul
College of Sport Education



**The Effectiveness Of the Psychological Training
Program In Developing some Visual Abilities And
shooting For Basketball PLayer**

Khalid Hussein Abdullah Albarazanji

Ph. D. Dissertation
Sport Education /sport psychology

Supervised by

Asst. Prof. Dr.

Moa'yad Abdul-Razzaq Haso Al-Ghurairi

2015 A.D.

1437 A.H.

The Effectiveness Of the Psychological Training Program In Developing some Visual Abilities And shooting For Basketball PLayers

Prepared By KHALID HUSSEIN ABDULLA 2014 AD.	Supervised By. Asst. Pro. Dr. MAWIAYD ABDULRAZAQ HASO 1436 H. A
--	--

Objective of the Study:

- Set up an experiment to measure the level of shooting from outside of the three-point arc.
- Set up a psychological training program of visual training for Basketball players.
- Revealing the effect of psychological training of the visual training on the visual abilities and shooting for Basketball players.
- Revealing the differences in the post-test between both groups of experimental research and visual ability and shooting of the Basketball players.
- Revealing the differences in the rate of development between pre-test and post-test for the experimental and control group in visual abilities and shooting in Basketball.

The researcher used experimental method for suitability and the nature of the current search. The sample group of the study was intentionally selected, including the advanced category of Basketball Players from Dibs club for the season (2013-2014), the total number was (12 Players). They were divided randomly into two groups (experimental and control group) to 6 players per group after excluding four players for the exploratory experience.

The researcher has used the experimental design which is called the (equipollent groups) which is randomly selected from pre and post tests. The researcher also used (The content and analysis, questionnaire, personal interview, scientific observation plus tests and measurements) as a means of data collection.

Harmonization and equivalence were achieved between both groups in the following variables (age, height, weight and training age), and other physical and skill variables, as well as some mental capacities such as (the measurement of ability to relax and visual intelligent test).

After that the researcher prepared a psychological program (visual trainings) which included training on six visual abilities such as, relaxing, visual tracking and visual focus, compatibility between the eye and the hand, Precision of fixed and mobile visual, reaction of visual speed and vision. The proposed psychological training program has been applied to the experimental group starting with the ordinary training unit, taking two groups from the same training unit but with deference in the main part, the experimental group will carry out the proposed program while the control group will remain with the program which is provided by the coach by (20) units. Thus, the implementation of the program took (7) weeks by three training units per week with 30 minutes for each unit from 16.12.2013 to 03.03.2014 in (Dibs sports club hall) in Dibs district.

The researcher used statistical means:

(Percentage, arithmetic mean, standard deviation, paired samples (T) test and independent samples (T) test, simple correlation coefficient (Pearson), Spearman and Brown equation, ,sum,mediam ,skewness,percentage of progress , microsoft office excel,**spss** pirogram.

The researcher obtained the following conclusions:

- It's proven that the Psychological program has a positive influence on developing the visual abilities and shooting for the experimental group.
- The program has achieved a positive influence on both abilities (side vision and fixed visual precision)

The training program which was used by the control group didn't make any achievement in any visual abilities such as (reaction of visual speed, precision visual moving, visual tracking, visual focus and compatibility between the eye and the hand). The differences between both pre and post tests did not reach the level of significance.

- The training program achieved a positive influence on shooting development (free seating), while the differences did not reach the skill level of (close shooting and distant shooting). Thus, through comparison of pre and post tests results of the shooting skills of the control group.
- The experimental group which used the proposed program has achieved a development much better than the control group which used the psychological program in changing of visual abilities and shooting skills, by comparing the results of the post tests between the experimental and control groups.
- An increase was achieved in percentage with the rates of development in post measurements for pre measurements for the experimental group than to the control group in most of the visual abilities except for the side vision which was in the interest of the control group.
- An increase was achieved in percentage with the rates of development in post measurements than pre measurements in the experimental group but not in the control group in the total degrees

The researcher suggested the following recommendations:

- Ensure the use of the psychological program which was prepared by the researcher due to its effective role in reaching a better level in visual abilities and shooting for Basketball players.
- Ensure the use of the psychological program in basic skills training due to its effective role in developing performance skills and successful shooting in basketball.
- Conducting similar research and studies on psychological skills and other sporting activities is needed.
- Participation of Basketball coaches is also needed in the training courses about visual abilities and mental skills under supervision of experts of Sports Psychology to ensure the role of training mental skills during the training and tournaments.