



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج تدريبي نفسي مقترح قائم على السيطرة الانتباهية
في خفض التجول العقلي وتطوير بعض المهارات الهجومية لدى
لأعبات كرة السلة

ستيفن نهادهلدا

رسالة ماجستير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بأشراف

الأستاذ الدكتور

نعم محمود العبيدي

ملخص الرسالة

فاعلية برنامج تدريبي نفسي مقترح قائم على السيطرة الانتباهية في خفض التجول العقلي وتطوير بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات كرة السلة

المشرفة	الباحث
أ. د. نغم محمود العبيدي	ستيفن نهاده يلد
2023 م	1445 هـ

هدف البحث إلى :

1. بناء مقياس التجول العقلي لدى لاعبات كرة السلة فئة الناشئات في العراق .
2. التعرف على درجة التجول العقلي وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات.
3. بناء برنامج تدريبي نفسي مقترح قائم على السيطرة الانتباهية للاعبات كرة السلة فئة الناشئات.
4. الكشف عن أثر البرنامج التدريبي النفسي المقترح القائم على السيطرة الانتباهية في خفض التجول العقلي وتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة في الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة .
5. الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي للتجول العقلي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .
6. الكشف عن أثر البرنامج التدريبي النفسي المقترح القائم على السيطرة الانتباهية في الاختبار البعدي – البعدي (التتبعي) للتجول العقلي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لمجموعة البحث التجريبية .

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الافتراضات الآتية :

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في التجول العقلي وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبات كرة السلة فئة الناشئات لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي .
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي في التجول العقلي وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبات كرة السلة فئة الناشئات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية .
3. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي - البعدي (التتبعي) في التجول العقلي وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبات كرة السلة فئة الناشئات للمجموعة التجريبية .

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث ، إذ تكون مجتمع البحث من لأعبات كرة السلة فئة الناشئات في العراق ، حسب تصنيف الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة ، للموسم الرياضي (2022 - 2023) ، وبواقع (270) لأعبة ، وبعد أستبعاد (60) لأعبة من مجتمع البحث ، وبذلك بلغ المجتمع الكلي (210) لأعبة ، تكونت عينة البناء من (120) لأعبة يشكلون نسبة (57%) من مجتمع البحث الكلي ، وتم أختيارها بالطريقة العشوائية والتي تم أجراء التحليل الأحصائي عليها ، في حين تكونت عينة الثبات من (30) لأعبة يمثلون نسبة (14%) ، وبلغ عدد العينة التي تم أجراء التجارب الأستطلاعية عليها (34) لأعبة لمتغيرات البحث ، إذ بلغ عدد العينة التي تم توزيع الاستبيان المفتوح عليها (10) لأعبات و(8) لأعبات لكل تجربة من التجارب الأستطلاعية (لمقياس والمهارات الهجومية والبرنامج) على التوالي ويمثلون نسبة (16.190%) ، وتم أستبعادهم من مجتمع البحث ، كما تم أستبعاد (9) لأعبات لعدم اتباع شروط الاجابة على فقرات المقياس ، وتكونت عينة التطبيق من (12) لأعبة تم أختيارهم بالطريقة العشوائية ، والمتمثلة بنسبة (6%) من مجتمع البحث الأصلي ، تم تقسيم العينة بالأختيار العشوائي وفق نظام القرعة إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (6) لأعبات للمجموعة الواحدة ، وقد تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (التجول العقلي ، بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، العمر الزمني ، العمر التدريب) ، ولأجل الحصول على البيانات المتعلقة بأهداف البحث ، توجب على الباحث القيام بأجراء الموصفات العلمية من (صدق وثبات وموضوعية) لأداة البحث الحالي (مقياس التجول العقلي) ، وتم التوصل بعدها إلى مقياس مكون من (44) فقرة وموزعة على بعدين هما ،(التجول العقلي المرتبط بالموضوع) والمكون من (27) فقرة و(التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع) والمكون من (17) فقرة ، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (44 - 132) وبمتوسط فرضي (88) للمقياس ككل وبعدها تم التأكد من صدق الترجمة للمقياس إلى اللغة الكردية وبالألهجتين (السورانية و البادية) ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي القائم على السيطرة الأنتباهية والمكون من (18) جلسة على عينة البحث التجريبية ولمدة (6 أسابيع) وبواقع (3) جلسات أسبوعياً وبزمن قدره (45) دقيقة للجلسة الواحدة في الأسبوع ، وأستخدم الباحث الوسائل الأحصائية المقاسة في نظام (SPSS) للحصول على بيانات البحث والتي أشتملت على (الوسط الحسابي ، الأنحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، معادلة سبيرمان براون للتصحيح ، واختبار (T) لعينة واحدة ، واختبار (T) لعينتين مستقلتين ، النسبة المئوية ، معامل ثبات الفا كرونباخ ، معادلة المتوسط الفرضي ، معادلة الخطأ المعياري) .

وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات الآتية :

1. صلاحية مقياس التجول العقلي الذي قام الباحث ببنائه على لأعبات كرة السلة فئة الناشئات في العراق .

2. تمتلك لأعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات درجة من التجول العقلي تفوق درجة المتوسط الفرضي ، وذلك من خلال اجاباتهم عن فقرات المقياس قبل خضوعهم للبرنامج .

3. أن البرنامج التدريبي النفسي المقترح الذي قام الباحث ببناءه أثبت أثره الايجابي في خفض التجول العقلي وتطوير بعض المهارات الهجومية لدى لأعبات كرة السلة فئة الناشئات .

الكلمات المفتاحية : (السيطرة الانتباهية ، التجول العقلي ، المهارات الهجومية بكرة السلة ، لأعبات كرة السلة)

University of Mosul
College of Physical Education
and Sports Sciences



**The effectiveness of a proposed psychological training program
based on attention control in reducing mental wandering and
developing some offensive skills in basketball players**

Steven Nihad Yalda

Master Thesis
College of physical education
and sports sciences

Supervised by
Prof. Dr.
Nagham Mahmoud Al – Obaidi

Abstract

The effectiveness of a proposed psychological training program based on attention control in reducing mental wandering and developing some offensive skills in basketball players

Researcher

Steven Nihad Yalda
2023 A.D.

Supervisor

Prof. Dr. Nagham Mahmoud Al – Obaidi
1445 A.H.

Research Objective :

1. Building a scale of mental wandering among young female basketball players in Iraq .
2. Getting acquainted with the degree of mental wandering and some offensive skills of the players of the korakush Sports Basketball Club in the junior category .
3. Building a proposed psychological training program based on attention control for young female basketball players.
4. To reveal the effect of the proposed psychological training program based on attention control in reducing mental wandering and developing some offensive basketball skills in the pre-and post-test of the experimental and control research groups .
5. Detection of differences in the dimensional test of mental wandering and some offensive basketball skills between the experimental and control research groups .
6. To reveal the effect of the proposed psychological training program based on attention control in the post – dimensional (tracking) test of mental wandering and some offensive basketball skills of the experimental research group .

To verify the objectives of the research, the researcher made the following assumptions :

1. The presence of significant differences between the pre-and post-tests in mental wandering and some offensive skills among the young basketball players of the experimental and control research groups and for the benefit of the post-test .
2. The presence of significant differences in the dimensional test in the mental wandering and some offensive skills of female basketball players in the emerging category between the experimental and control research groups and in the interest of the experimental group.
3. There were no significant differences in the post - dimensional (tracking) test in mental wandering and some offensive skills of female basketball players in the junior category of the experimental group .

The researcher used the experimental method to suit it and the nature of the research problem, as the research community is one of the emerging female basketball players in Iraq, according to the classification of the central Iraqi Basketball Federation, for the sports season (2022-2023), and in fact (270) for female players ‘ After the exclusion of (60) players from the research community, bringing the total community to (210) players, the construction sample consisted of (120) players who make up (57%) of the total research community, and were selected by random methods on which statistical analysis was performed, while the stability sample consisted of (30) players representing (14%) ‘ The number of the sample on which the survey experiments were conducted was (34) for players for the research variables , as the number of the sample on which the open questionnaire was distributed was (10) for players and (8) for players for each of the survey experiments

(for the scale of offensive skills and the program), respectively, and they represent a forgetfulness (16.190%) . They were excluded from the research community, and (9) players were also excluded for not following the conditions of answering the paragraphs of the scale , represented by (6%) of the original research community . The sample was divided by random selection according to the lottery system into two equal groups with (6) players per group, and parity was achieved between the experimental and control groups in the research variables (mental wandering, some offensive skills in basketball, chronological age, age training) . In order to obtain data related to the research objectives, the researcher had to perform scientific specifications (truthfulness, consistency and objectivity) for the current research tool (mental wandering scale) . After that, a scale consisting of (44) paragraphs was reached and distributed over two dimensions, namely, (subject-related mental wandering) consisting of (27) paragraphs and (non-subject-related mental wandering) consisting of (17) paragraphs . The total score of the scale ranged between (44 - 132) and an average of (88) for the scale as a whole, and then the authenticity of the translation of the scale into Kurdish and in both dialects (Sorani and Badin)was confirmed . The psychological training program based on attentional control, consisting of (18) Sessions, was applied to the experimental research sample for (6) weeks, with (3) sessions per week and with a time of (45) minutes per session per week . The researcher used the statistical methods measured in the SPSS system to obtain the research data, which included (Arithmetic mean, standard deviation, Pearson's simple correlation coefficient, Spearman-Barron equation for correction, Test (T) for one sample, test (T) for two independent samples, percentage, Alpha kronbach invariance coefficient, the formula of the hypothetical mean . Standard error equation).

The researcher came to the following conclusions :

1. The validity of the mental wandering scale that the researcher built on the female basketball players of the junior category in Iraq .
2. The players of the Qaraqosh Sports Basketball Club in the junior category have a degree of mental wandering that exceeds the hypothetical average grade, through their answers to the paragraphs of the scale before undergoing the program .
3. That the proposed psychological training program that the researcher built proved its positive effect in reducing mental wandering and developing some offensive skills in female basketball players.

Keywords: (attentional control , mental wandering , offensive basketball skills , basketball players)