الفصـــل الأول

١/٠ مقدمـــــة البحـــــث

١/١ المقدمـة

٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه

٣/١ أهـــداف البحث

٤/١ فـــروض البحث

٥/١ المصطلحات المستخدمة

الفصـــل الأول

١/٠ مقدمـــــة البحـــث

١/١ المقدمـــة :

مما لا شك فيه أن التقدم العلمى قد فرض ظهور أفاقا جديدة لا حدود لهـــا فـــى علـــم التدريب الرياضى تخدم التطور الرياضى . ورغم تقدم العلوم الطبيعية والرياضية خلال العصور الماضية فأن الاهتمام بهذا النوع من العلم كوحدة متكاملة لم يظهر إلى الوجود إلا فـــى النـــصف الثانى من القرن العشرين .

وكرة السلة أحد الأنشطة الرياضية فى مصر التى تلقى اقبالاً كبيراً علـــى ممارســـتها والاستمتاع بمشاهدتها حيث تحتل مرتبة متقدمة بين المشاهدين من حيث الشعبية والجماهيرية .

وقد حدث كثيراً من التعديلات فى النواحى الفنية وفى قوانين اللعبة ، ومع هذا التطـــور الهائل ظهرت الحاجة إلى المزيد من التعمق والدراسات الخاصة بالنواحى الفنية والبدنية وخطط اللعب .

ويرى الباحث بناء على آراء الكثير من خبراء كرة السلة أنه من الأهميـــة أن يتمتـــع اللاعب بالقدرات العقلية وأن يتوفر لدية القدر الكافى الذى يمكنه من ســـرعة فهـــم واســـتيعاب تكنيكات اللعب باحتمالاته المتعددة ، فضلاً عن استطاعته تعديل أداءة حسب ما يقتضية الموقـــف وحسب نوعية سلوك المنافسين والزملاء .

ومهارات كرة السلة عديدة ومتنوعة وتتعدد فيها المهارات المركبة ويتفق الباحـــث مـــع الكثيرين بأن مهارة المتابعة تعتبر من اهم مهارات كرة السلة .

ويعد الاستحواذ على الكرات المرتدة فى الهجوم والدفاع من أهم عوامل التفوق الفنى ، ولذلك بدأ مدربو الفرق يتنافسون على اجتذاب أكثر عدد ممكن من طوال القامـــة حتـــى أصـــبح الصراع تحت السلة بين المهاجمين والمدافعين من أهم مفاتيح الفوز بالمباراة .(٢١ : ٢)

ويؤكد **حسن معوض وعصام الدياسطى** نقلاً عن **هوارد هو يـــستن** أنه ليس هناك فـــى كرة السلة أهم من مهارة الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة سوى التصويب . حيث يحاول

الفريق المدافع الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة لكى يصبح مهاجماً . كما يحاول الفريق المهاجم الحصول على الكرة المرتدة لإعادة المحاولة مرات أخرى . (١١ : ١٢٦) (٢٥ : ١٠٢)

والمتابعة فى كرة السلة قد تكون دفاعية أو هجومية وهى تتطلب من اللاعب اليقظة الدائمة وسرعة رد الفعل تجاه اقتناص الكرة المرتدة من لوحة الهدف .

فالمدافع يسعى إلى الاستحواذ على الكرة ليبدأ مع فريقه هجمة على سلة الفريق الآخر والمهاجمين يسعون إلى محاولة الاستحواذ على الكرة المرتدة لإعادة محاولة أصابه السلة ، لذلك فأن مهارة المتابعة تلعب دوراً مؤثراً وفعالاً فى مباريات كرة السلة لحدوثها فى منطقة لوحتى الهدف فتزيد من فرص تكرار التصويب أو الحصول على الكرة فى حالة الدفاع لحرمان الفريق من تكرار المحاولة .(٤١ : ٣)

كما يرى الباحث أن لمهارة قطع التمريرات أهمية بالغة فى مباريات كرة السلة حيث أنها تمنح الفريق المدافع الذى يستطيع لاعبيه قطع التمريرات عدة مميزات منها منع الفريق الآخر من مواصلة الهجوم وتهديد السلة وإصابه الهدف . كذلك تمنحهم فرصة استغلال قطع التمريرات فى الهجوم وخاصاً الهجوم الخاطف السريع .

وقد أهتم كثير من الباحثين بالمتابعة وكيفية إعداد اللاعبين إعداداً جيداً لكى يستطيعوا الحصول على أكبر قدر من الكرات المرتدة .

ويرى كثير من العلماء ومنهم **سعد جلال ومحمد حسن علاوى** أن القدرات العقلية تلعب دوراً هاماً وأساسياً فى نشاط الفرد واستجاباته فى خلال ممارسته للأنشطة الرياضية وخاصاً فى محاولة تنفيذ الخطط المختلفة ، ويظهر ذلك واضحاً فى سرعة تقدير المواقف ومحاولة الاستجابة الصحيحة والقيام بما يناسب ذلك من نواحى خططية . (١٧ : ٣٣٢)

وفى نفس الوقت يجب أن يتم تعليم وتدريب الرياضى على مهارات جديدة من نشاطه الرياضى التخصصى ومن الأنشطة الرياضية الآخر ، وبالتدريج تكتسب متطلبات الأداء العالى .(١٤ : ٨٥)

٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه :

تعتبر كرة السلة من الألعاب التى تتطلب سرعة إدراك العلاقات وحل المشكلات فى مواقف اللعب المختلفة والمتعددة والتى تحتاج إلى سرعة وحسن تصرف يتميز بالكفاح المباشر مع المنافس وجها لوجه ويحتاج لاعبى كرة السلة إلى ما يسمى بالذكاء العملى Practical Intelligem والذى يتطلب القدرة على اكتشاف المشكلة وسرعة إصدار القرار الخططى للتغلب على المنافس ، كما يكون لدية القدرة العقلية على استيعاب خطة اللعب أو تشكيلاتها فى المواقف المعينة من اللعب ثم العمل على تنفيذ هذه الخطط وأن يكون بمقدورة تعديلها طبقاً لظروف المواقف المتغيرة للعب وسلوك المنافسين .(١٦ : ٤٢)

ويذكر **شعبان عيد** نقلاً عن **هواردیس** أن متوسط عدد مرات الحصول على الكرات المرتدة الهجومية فى كل مباراة حوالى ٥٥٪ تقريباً كما أن متوسط عدد مرات الحصول على الكرات المرتدة دفاعياً حوالى ٤٥٪ تقريباً فى كل مباراة من مباريات المحترفين .

وتختلف هذه النسبة فى جمهورية مصر العربية حيث أن نسبة التصويب الفاشل مرتفعة ، ونسبة التصويب الناجح تتراوح بين ٣٥٪ إلى ٤٥٪ للفرق المتقدمة وبذلك تزداد فرص الفريق فى تسجيل النقاط وذلك بزيادة مرات هجومة

فاذا كان التصويب الناجح ٦٠٪ فان اجادة الاستحواز على الكرات المرتدة من الهدف تؤدى الى زيادة هذة النسبة من ٧٠ الى ٧٥ ٪ بالإضافة الى زيادة الثقة لدى اللاعب. (٥ : ١٩٠)

ومن خلال تواجد الباحث بالملاعب لمدة طويلة كلاعب ثم كمدرب لاحظ وجود قصور فى بعض جوانب التدريب الخاص بمهارة المتابعة وكذلك التدريب على مهارة قطع التمريرات أثناء المباريات . حيث يهتم الكثير من المدربين بتعليم اللاعبين طرق الأداء ويهتمون بالنواحى البدنية الخاصة بالمهارة ورغم ذلك يوجد قصور فى مهارة جمع الكرات المرتدة وخصوصاً عند طوال القامة .

وقد لاحظ وجود قصور أيضاً عند اللاعبين و اللاعبات فى درجات التوقع داخل الملعب وخصوصاً عند الناشئات وذلك فى مواقف عديدة أثناء سير المباراة والتى من أهمها من وجهة

نظر الباحث توقع مكان ارتداد الكرة من لوحة الهدف وكذلك توقع التمرير من الخصم ومحاولات قطعها .

يتمتع اللاعب واللاعبة فى كرة السلة بالقدر المناسب من مهارة التوقع الحركى حتى يمكن مجاراة سرعة اللعب .

ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع والأبحاث السابقة الخاصة بكرة السلة لاحظ أن موضوع التوقع الحركى فى كرة السلة لم يأخذ بعد الاهتمام الكافى بالدراسة والتحليل ومع تطور وسرعة كرة السلة استوجب هذا الموضوع بداية البحث والتحليل .

٣/١ أهداف البحث :

١/٣/١ تصميم برنامج تدريبى لتطوير التوقع الحركى للاعبات كرة السلة ٠

٢/٣/١ التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث٠

٣/٣/١ التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث .

٤/٣/١ التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياسات البعدية وعلى تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية ٠

٥/٣/١ التعرف على نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث .

٤/١ فروض البحث :

انطلاقاً من أهداف البحث افترض الباحث الفروض التالية :

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث لصالح القياس البعدى ٠

١/٤/٢ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .

١/٤/٣ توجد فروق دالة إحصائيا فى القياسات البعدية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية ٠

١/٤/٥ زيادة النسب المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث ٠

١/٥ المصطلحات المستخدمة :

١/٥/١ المتابعة Rebound :

هى محاولة الاستحواذ على الكرات الناتجة عن التصويبات غير الناجحة المرتدة من لوحة الهدف بواسطة الفريقان .(٢٠ : ٨)

١/٥/٢ المواقف Stances :

صورة مصغرة لنوع النشاط الذى نعد الفرد له .(٢٩ : ٨٠)

١/٥/٣ القدرة العقلية Mental Ability :

كل ما يستطيع الفرد أداءة فى اللحظة الزمنية من أعمال عقلية .(١٣ : ٢٠)

١/٥/٤ التوقع الحركى Anticipation :

- هو تصور حركى يتضمن شروعاً فى أداء مباشر للحركة متضمنا درجات مختلفة من التفاصيل بحيث يتمشى مع الهدف الموضوع وهو ما يعبر عنه بالنتيجة المتوقعة .(١ :١٠٦)

- هو المعرفة المسبقة والفهم الكامل للحركة وبالتالى توقع الحركة نفسياً .(١٨ : ٩)،(٢ : ١٠٤)

١/٥/٥ قطع التمريرات Pass Cutting :

هو التحرك السريع فى التوقيت المناسب لقطع تمريرات الفريق المنافس .(٤٥ : ١٤٨)

١/٥/٦ المهارة العقلية Mental Skill :

قدرة نفسية وعقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران . (٣٤ : ١٩٢)

١/٥/٧ التصور العقلى Mental Imagery :

هو وسيلة عقلية أو أداء عقلى يمكن من خلاله برمجة العقل الرياضى لكى يستجيب طبقاً لهذه البرمجة .(٣٤ : ٢٤٨)

١/٥/٨ الانتباه Attention:

هو العملية المعرفية التى توجه وعى الفرد نحو الموضوعات المدركة . (٣٤ : ٢٧٤)

١/٥/٩ المهارات النفس حركية Motion – Psychological skills :

تلك الأنشطة التى تتضمن بشكل أولى القيام بحركات موجهة وجهة محددة بحيث تعتمد بشكل أو بأخر على الاستجابة البدنية . (٣٦ : ٢٧)