

## الفصل الثاني

### ٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية .

١/١/٢ المتابعة في كرة السلة .

٢/١/٢ التصويب من الوثب .

٣/١/٢ العوامل المؤثرة على دقة التصويب .

٤/١/٢ قطع التمريرات .

٥/١/٢ اتخاذ القرار .

٦/١/٢ التفكير التكتيكي لاستيعاب اللعب .

٧/١/٢ التوقع الحركي .

٨/١/٢ المهارة النفس حركية .

٢/٢ الدراسات السابقة .

١/٢/٢ الدراسات العربية المرتبطة بالدارسة .

٢/٢/٢ الدراسات الاجنبية المرتبطة بالدارسة .

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المشابهة والمرتبطة السابقة .

٤/٢/٢ الإستفادة من الدراسات المشابهة والمرتبطة .

## الفصل الثاني

### ٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

#### ١/٢ القراءات النظرية :

#### ١/١/٢ المتابعة في كرة السلة .

يتفق العديد من كبار مدربي كرة السلة على حقيقة واحدة أن الفريق الذي يتحكم أفراده في لوحة كرة السلة هو الفريق الأكبر فرصة للفوز بنتيجة المباراة . وعلى ذلك يمكن التأكيد بأن مهارة جمع الكرات المرتدة هي أهم مهارات اللعبة . ( ٤٥ : ٥٣ )

ويعد الاستحواذ على الكرات المرتدة في الهجوم والدفاع من أهم عوامل التفوق الفني ، ولذلك بدأ مدربو الفرق يتنافسون على اجتذاب أكثر عدد من طوال القامة حتى أصبح الصراع تحت السلة بين المهاجمين والمدافعين من أهم مفاتيح الفوز بالمباراة وأصبح الصراع تحت السلة منافسة عنيفة مكررة عند كل هجمة . ( ٢٢ : ٢٠ )

ويذكر مدحت صالح ( ٢٠٠٤ ) أن الإحصاءات تشير إلى أن الفريق الذي يتحكم في لوحته الهدف غالباً ما يفوز بالمباراة ، كما يذكر أن ٥٠٪ من التصويبات تكون فاشلة وهذا يعني أن هناك فرص عديدة للاستفادة والحصول على الكرة عن طريق الأسلوب الجديد للمتابعة ، والفرق واللاعبون والمدربون الأذكىاء يلعبون بناء على هذه النسب المئوية ، ولذلك فالإحصاءات يجب أن تشير إلى أن اللاعبين يجب أن يقوموا بتنفيذ ضغط جيد على الكرة واتخاذ التوقيت المناسب عند محاولة إعاقة الكرة واتخاذ مكان جيد للمتابعة. ( ٤٤ : ٢٥٠ - ٢٥١ )

#### أ- أهم القدرات الحركية المرتبطة بمهارة المتابعة :

سرعة رد الفعل، الرشاقة، التوافق العضلي العصبي، القوة المميزة بالسرعة (للعضلات المادة للساق والقدم) ، القوة (لعضلات الزراعيين) ، كذلك من الضروري امتلاك اللاعب لسمات الشجاعة والروح القتالية والمبادرة والقدرات العقلية والتوقع الحركي . ( ٤٥ : ٥٤ )

ويسمع اللاعبون منذ بداية تعلمهم لمهارات كرة السلة عن أهمية المتابعة سواء دفاعية أو هجومية ومالها من تأثير إيجابي على نتائج المباريات، ورغم التعليمات والتدريبات الخاصة التي

توجه إليهم من مدربيهم ألا أن العديد من اللاعبين وحتى طوال القامة منهم لا يحسنون من قدراتهم الخاصة بالمتابعة وذلك بسبب افتقارهم لعمل محدد في هذا الجانب ، ويجب على المدربين أن يعملوا على إعداد اللاعبين في جميع الجوانب البدنية والمهارية والعقلية. (٣١ : ٢٨١)

وتتطلب المتابعة في المقام الأول أن يكون اللاعب في المكان الصحيح، أي يكون في موقع يستطيع فيه أن يراحم ليحصل على الكرة، أن العديد من اللاعبين الشباب لا يتحركوا لكي يتواجدوا في المكان المناسب، وبالتالي يفقدون فرصتهم في المتابعة. لذلك يجب على المدربين تجاه لاعبيهم أن يقوموا بتدريبهم على اتخاذ القرار بالتوجه نحو المتابعة واضعين الهدف من التواجد في الموقع الصحيح مع مكافئتهم على التواجد في المكان الصحيح بصرف النظر عن حصولهم على الكرة أو عدمه. (٦٢ : ٣٦)

ويلخص شعبان عيد (١٩٩٠) أهمية المتابعة في النقاط التالية.

- تعتبر المتابعة فرصة للفريق المهاجم لتصحيح تصويباته الفاشلة.
- المتابعة في الهجوم تتيح فرص لرفع وزيادة عدد النقاط.
- المتابعة الناجحة في الهجوم تكسب اللاعب الثقة بالنفس في التصويب ومتابعة الهجوم من جديد
- الفريق المهاجم الذي يجيد مهارة المتابعة يشتت الدفاع ويصبح الدفاع مخلصاً بين الدفاع ضد التصويب وكذا الدفاع ضد جامعي الكرات المرتدة.
- تعتبر المتابعة فرصة للفريق المدافع لتدارك أخطاء زملائهم الدفاعية.
- المتابعة في الدفاع تمنع الفريق المهاجم من اكتساب نقاط جديدة.
- التدريب على المتابعة يرفع المستوي العام للأداء المهاري والأداء الخططي في المباراة كما يرفع من الكفاءة البدنية للمتابعين.

(١٩ : ١٩)

#### ب - متطلبات مهارة المتابعة :

لكي تتم عملية المتابعة بنجاح يجب على اللاعب تعلم خطوات أداء هذه المهارة وإتقان كل جزء من مكوناتها على حدة. ويجب على المدربين تقسيم مهارة المتابعة سواء هجومية أو

دفاعية إلى عدة أجزاء ودراسة كل جزء والعمل على وضع برامج وخطط للتدريب على كل جزء على انه مهارة منفصلة حتى يمكن الوصول إلى أفضل نتيجة ممكنة.

ومن خلال قراءات الباحث النظرية توصل إلى انه يمكن تقسيم مهارة المتابعة إلى عدة أجزاء منها:

- ١- توقع مسار الكرة.
- ٢- المنافسة للحصول على المكان المناسب.
- ٣- الوثب للاستحواذ على الكرة (في الهواء).

### أولاً: توقع مسار الكرة:

يذكر جون ويلتون Gown Welton (١٩٨٨) أنه يمكن للاعب المنتظر أداء مهارة المتابعة أثناء المباراة بعد أداء التصويبه أن يتوقع أو يكتشف فوراً ما إذا كانت التصويبه ستصبح قصيرة أو طويلة أو سوف تقع على الحافة اليمنى أو اليسرى من الحلقة ، وعن طريق الإشارات المرتدة من عقل اللاعب فإنه يتحرك بقدميه محاولاً خداع اللاعب حتى يتقدم أمامه. (٥٤ : ٤٤)

ومن المهم أن يتعلم اللاعبين أن يتوقعوا. وفي الحقيقة فإن العديد من اللاعبين الشباب يتجهون إلى المتابعة ولكنهم يصلون متأخرين لأنهم لا يتوقعون تصويبات زملائهم بالفريق أو تصويبات لاعبي الفريق الأخر، وبالتالي من المهم أن يتعلم اللاعب توقع التصويب بحيث يتحرك إلى المتابعة قبل ملامسة الكرة للحلقة أو للوحة الهدف، ويجب على المدرب من اجل تطوير هذه المهارة أن يهتم بالمتابعة كجزء من تمارين عديدة في التدريب، بحيث يمكن للاعبين أن يتعلموا متى يجب عليهم أن يتجهوا إلى المتابعة ، ويجب أيضاً على المدربين أن يدركوا التحركات الخاصة بالمتابعة ضمن المهارات الأساسية بدلاً من اعتبارها كملحق للمهارات، وهذا يعني أن التحركات الهجومية يجب ألا تنتهي بالتصويب باعتبار أن المتابعة جانب مستقل وإنما تبدأ المتابعة بتوقع مكان سقوط الكرة. (٣١ : ٢٨٢)

ومن هذا يتضح أن بإمكان المدرب أن يضع خطة للمتابعة كما يفعل لباقي المهارات في كرة السلة موضحاً خلالها ما هو الموقع الذي يتجه إليه اللاعب من اجل المتابعة وكذلك الممرات التي يمكن خلالها أن يستخدمها اللاعبون للوصول إلى هذا الموقع بعد كل تصويبه.

ويذكر احمد أمين فوزي ، محمد عبد العزيز سلامة (١٩٨٦) أن اللاعب لابد أن يتوقع من أين ومتي وكيف ستأتي الكرة، فبعد أن تخرج الكرة من يد المصوب، وبواسطة بعض العمليات العقلية، يمكن أن يتوقع اللاعب على الفور مما إذا كان سيصبح مسار الكرة قصيراً أو طويلاً أو أنها تتردد جهة اليمين أو اليسار وهذا يتطلب يقظة لمعرفة وتحليل مصوبى الفريق الآخر، من أين وكيف تكن تصويباتهم في غالب الأمر (٢: ٤٢)

### ثانياً: المنافسة للحصول على المكان المناسب :

من المعروف أن لاعب واحد يكون معه الكرة بينما يجب أن يلعب الأربعة لاعبين الآخرين بدون كرة ، وعلية فإن التحرك بدون كرة هو جزء هام في مرحلة المنى باسكت، كما يجب على المدربين الذين يعملون مع المراحل النسبة من ١٥ : ١٨ سنة أن يحدد وقتاً أثناء التدريب لتحسين القواعد الأساسية الخاصة بهذه التحركات.

كما يجب على اللاعبين وخصوصاً ذوي القامة الطويلة منهم أن يتعلموا أن يتابعوا تصويباتهم الخاصة بهم . وفي الحقيقة فإن كثيراً من اللاعبين الذين يصوبون لا يتجهون من اجل المتابعة، أو أنهم يتجهون متأخرين أو الى موقع خطأ. ومن المعروف أن اللاعب المصوب ليس بإمكانه أن يتحرك نحو المتابعة بنفس سرعة الآخرين. نظراً لان أولوياته تكون في عمل تصويبه ناجحة. لذلك يجب عليه أن يتحرك حال أن تلامس قدميه الأرض متوقفاً مسار تصويباته ومكان ارتدادها. وفي هذه الحالة من المحتمل أن لا يكون بإمكانه أن يزاحم من اجل الموقع الصحيح لذلك يجب أن يتحرك فور خروج الكرة من يده وملامسة قدمه للأرض دون يفقد رؤية الكرة وهذا يتطلب أن يتعلم اللاعبين هذا السلوك وهذه المواقف من خلال وضع التدريبات الملائمة في البرامج التدريبية.(٦١ : ٢٣٠)

وعند التحدث عن اتخاذ اللاعب وخصوصاً المدافع للمكان المناسب للمتابعة فإنه من الضروري على اللاعب المدافع أن يركز انتباهه على تحركات المنافس وان يتوقع تحركاته نحو السلة بحيث يتحرك بالخطوات الدفاعية الصحيحة وكذا اختيار المكان المناسب. وكذلك على توقع مكان ارتداد الكرة بقدر الإمكان ومسار طيرانها وسرعتها فهي من العوامل الهامة التي على ضوءها يتحدد المكان الذي يجب أن يتخذه المتابع الجيد أو الذي يجب أن يتواجد فيه.(٤٤ : ٥٨)

وعلى اللاعب المستعد للمتابعة أن يتحرك بقدميه محاولاً خداع اللاعب بالفريق الآخر حتى يتقدم أمامه، ويمكن أيضاً أن يجعل اتصاله من المدافع ويدور لصيقاً به حتى يجعله خلفه ،

وذلك دون دفع اللاعب حتى لا يقع في خطأ شخصي، وإذا لم يستطيع الحصول على الكرة بكتنا يديه فيحاول أن يحتفظ بالكرة في حالة ديناميكية أي يحاول أن يحفظ الكرة في الهواء مرة أخرى عن طريق دفعها بيد واحدة وفي حالة الهجوم فأنه يدفعها بيده نحو السلة وفي حالة الدفاع فأنه يحاول أن يدفعها بيد واحدة إلى احد زملائه أو يدفعها بعيداً عن منطقة الهدف. (٥٤ : ٩٢)

وعندما يصوب المهاجم فإنه يندفع في اتجاه الهدف محاولاً متابعة الكرة وهنا يجب على المدافع أن يحجز هذا المنافس ويمنعه من التقدم للحصول على المتابعة حتى يستأثر بالحصول على الكرة ويتحقق ذلك إذا استطاع تحديد الاتجاه الذي سوف يسلكه المهاجم نحوم الهدف ويقوم بحركات ارتكاز التي بدورها تحول دون تقدم هذا منافس ليصبح بينة وبين السلة وظهره مواجهه له، أما وضع الاستعداد للمتابعة فتكون فيه المسافة بين القدمين كبيرة والمرفقين للخارج والرأس لأعلى والنظر للكرة لتحديد وتقدير المكان المتوقع أن تسقط فيه الكرة. (٢١ : ١١)

### ثالثاً : الوثب للاستحواذ على الكرة :

تعتمد قدرة اللاعب في الوثب لأعلى على قدرة عضلات الرجلين وعلى القوة الانفجارية لهذا العضلات لذلك يجب على المدربين العمل على تنمية هذه الصفة البدنية عند لاعبيهم حتى يتمكنوا من إتمام أداء مهارة المتابعة بشكل ناجح. وتبدأ عملية الوثب بوضع الاستعداد الصحيح والذي يساعد اللاعب بعد أن يحدد مجال الكرة ومكانها، بأن يدفع بقدميه الأرض مع مرجحة اليدين للأمام ولأعلى لكي يصل إلى أعلى ما يمكن لكي يمسك بالكرة.

ويذكر مدحت صالح سيد نقلاً عن اندرسون Anderson أنه بعد أن يتقدم اللاعب إلى الاتجاه الذي يتوقع ارتداد الكرة إليه ، يبدأ في الوثب عالياً من هذا المكان وذلك بالارتكاز على المشطين وثني الركبتين والذراعان بجانب الجسم حتى يتمكن من استخدام الذراعين بالمرجحة في الوثب لأعلى ما يمكن . (٤٤ : ٦١)

كما يذكر عبد الرحمن خليل دبايح (١٩٩٩) انه عند الوثب لأعلى للحصول على الكرة المرتدة من السلة يتخذ الجسم شكل النسر المنتشر والذي فيه تكون الذراعان والقدمان ممتدتان أمام الجسم والمقعدة للخلف والجزع للأمام مائلاً قليلاً، وفي هذا الوضع يشغل المدافع اكبر حيز ممكن لإبعاد المنافس، هذا ويعد اختيار التوقيت الصحيح للوثب لأعلى أو تحديد اللحظة المناسبة لأداء الوثبة من أهم العوامل التي تساعد في الوصول إلى أعلى ارتفاع له في نفس لحظة وصول الكرة إليه. (٢١ : ١٢)

## ٢/١/٢ التصويب من الوثب Jump shot :

مهارة متقدمه تسمح للاعب بالوثب عقب الارتقاء بالقدمين والتصويب من فوق المنافس وغالبا ما تكون مرتبطة بالجري والمحاورة وهما يساهمان في إعطاء المزيد من القوة الدافعة للوثبة، ويجب تعليم اللاعبين الناشئين كيفية أداء التصويب من الوثب باستخدام التكنيك السليم بدلاً من تنمية العادات السيئة من خلال مشاهدة اللاعبين الآخرين.

والتصويب من الوثب يتطلب توافق الجسم عند الوثب، والتعلق في الهواء لحظياً وإطلاق الكرة عند الوصول لقمة الوثبة، شكل (١-٢)

ويستخدم المصوب عدة مهارات تساعده على الأداء الصحيح الجيد للتصويب من الوثب وهي :

### أ- حركات القدمين عقب المحاورة :

للتصويب السريع والوثب القوي يجب علي اللاعب القائم بالمحاورة أن يتسلم الكرة عند اقل نقطة منخفضة للمحاورة قبل الارتقاء ويجب تثبيت قدم الارتكاز بمجرد أن يمسك اللاعب بالكرة عقب المحاورة وبمجرد أن يقوم اللاعب بتجميع أجزاء جسمه لأداء الوثب العمودي فأن القدم العكسية تتحرك بخطوه للأمام مع دوران الكتف للقيام بالتصويب.

### ب- حركات القدمين عقب استلام التمريرة :

انه أكثر صعوبة للاعب المصوب أن يوافق حركات قدميه أثناء استقبال التمريرة من لاعب آخر، فاللاعب المستقبل للكرة يجب أن يخطو نحو التمريرة مستخدماً خطوة متقطعة قصيرة وذلك لتجميع القوة الدافعة العمودية ، واستخدام التوقف من الوثب بمجرد مسك الكرة وذلك حتى تكون القدمين في وضع صحيح للتصويب مع ميل القدمين للداخل قليلاً.

### ج- التوقيت Timing :

يجب على اللاعب الوثب العمودي عقب الارتقاء بالقدمين وحماية الكرة باستخدام كلا اليدين حتى لحظة انطلاق الكرة، والتصويب من الوثب يتم عند وصول اللاعب لقمة الوثبة،

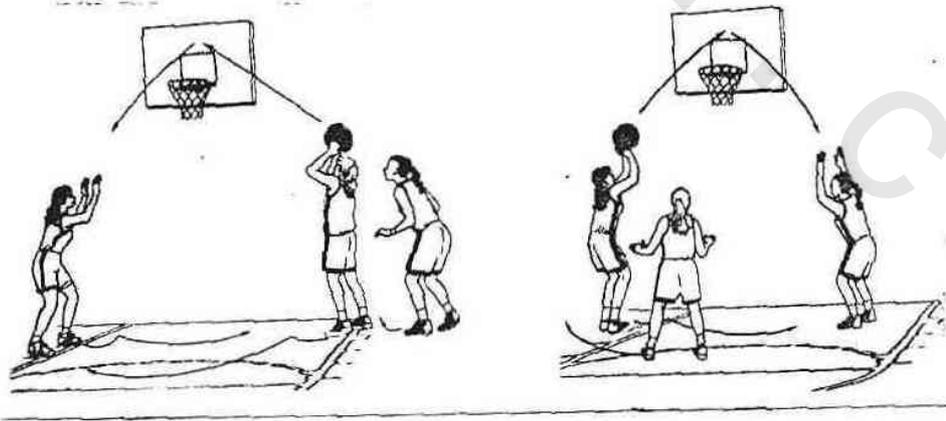
وغالبا ما يقع اللاعبون في خطأ إطلاق الكرة أثناء عملية الوثب لأعلى بدلا من إطلاق الكرة عند الوصول لقمة الوثبة، وإطلاق الكرة مبكرا تنافي مع مفهوم التصويب من فوق الدفاع.

(٤٤ : ٩٥ - ٩٧)



شكل (١-٢)

يوضح وضع الجسم الصحيح مع حركة الذراعين أثناء التصويب من القفز (والاحتمال الأكبر لإصابة السلة)



شكل (٢-٢)

يوضح وقوف اللاعبات وملاحظتهن للاعبة المصوبة استعداداً لتوقع مكان سقوط الكرة بعد التصويب

## ٣/١/٢ العوامل المؤثرة على دقة التصويب.

قد اتفق بعض العلماء ومنهم برونج (١٩٦٤) Brauning وماير Mayor (١٩٧٧) ومحمد أبو عبيدة أن دقة التصويب على السلة تتوقف على عدة أسباب منها :

- التركيز والاسترخاء .
- الثقة والوازن .
- مسافة وميل اللاعب عن الهدف
- الأداء الميكانيكي الصحيح
- طريق الكرة في الهواء (زاوية دخول الكرة)

### أ- التركيز والاسترخاء :

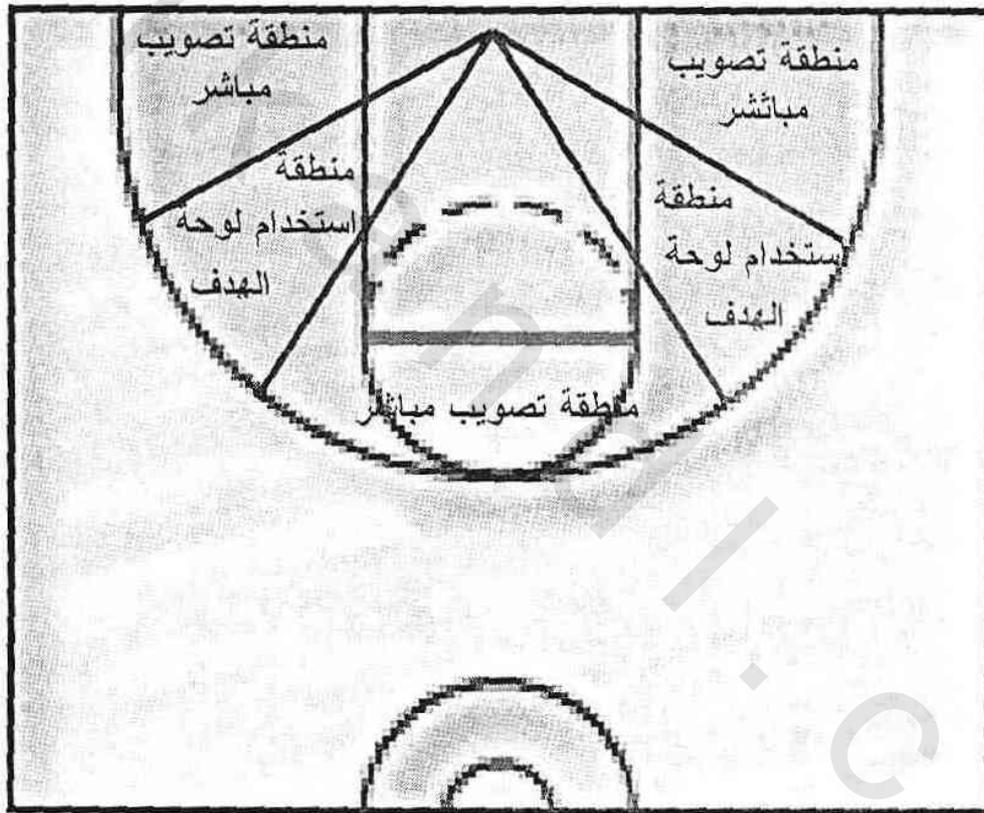
أن للتركيز والاسترخاء اثر واضح على الأداء الفني في كرة السلة بصفة عامة وعلى التصويب بصفة خاصة وعلى مقدرة اللاعب وقوة تحمله ودقة اداؤه على وجه التحديد ويعتبر سهولة وانسيابية الحركة من أهم الأسس التي تساعد على تركيز الانتباه ومناطق تركيز البصر أثناء التصويب، فالحد الأمامي للحلقة والخطوط السوداء للمستطيل المرسوم على اللوحة يعتبر مناطق تركيز بصرية أثناء التصويب سواء المباشر أو غير المباشر.(٤ : ١٤)

### ب- الثقة والتوازن :

لضمان دقة التصويب على السلة يجب على المدرب أن يوجه العناية الكاملة إلى عامل التوازن، فقبل عملية التصويب يجب على اللاعب أن يكون في وضع متزن حتى يمكن تركيز انتباهه عند أداء هذه المهارة، وإذا كان اللاعب متحركاً مثل الأداء أثناء المحاورة أو الجري لاستلام الكرة فيجب عليه الوقوف قبل بداية الأداء أو على الأقل يوقف تحركه للأمام بتثبيت القدمين مع ثني الركبتين قليلاً بما يكفي لدفع الكرة للمسافة المطلوبة، أما الثقة بالنفس فأنها تتولد نتيجة للتدريب الجيد على التصويب كعنصر أساسي هام لكل لاعب ، حيث تنعكس على اللاعب عن طريق الهدوء والاتزان وفهم المواقف المختلفة وبالتالي قدرته على التصرف السليم . ( ٣ : ١٤ - ١٥ )

ج- مسافة وميل اللاعب عن الهدف :

إذا كانت المسافة بين اللاعب والهدف قريبة ومواجهة بزاوية  $45^\circ$  درجة فيكون التصويب غالبا مباشرا على السلة ويستخدم الجزء الأمامي من الحلقة المواجهة لمكان وقوف اللاعب كנקطة يركز عليها اللاعب النظر عند التصويب ويعتبر هذا الجزء من الحلقة أحسن نقطة يمكن تركيز البصر عليها وذلك لوجودها على ارتفاع ثابت دائما وسهولة رؤيتها ويكون ارتفاع نسبة التسجيل هو النتيجة الطبيعية لاتخاذ نقطة ثابتة هدفا دائما ووجود اللوحة خلف السلة أرضية الصورة لتحديد المنظر كما هو مبين بالشكل (٢-٣) .



شكل (٢-٣)

مناطق التصويب على اللوحة وعلى الحلقة

وعندما يتواجد اللاعب على أرض الملعب بزاوية تقل عن  $30^\circ$  درجة فيفضل أن يكون التصويب بارتداد الكرة من لوحة الهدف وتختلف نقطة لمس الكرة للوحة باختلاف زاوية المكان الذي انطلقت منه الكرة مما يصعب تقدير هذه النقطة وتعتبر أحسن نقطة تلمس فيها الكرة لوحة الهدف هي الزاوية القائمة العليا القريبة المرسومة على اللوحة.

أما في حالة التصويب الجانبي بزاوية أقل من ١٠ درجات يصبح استخدام اللوحة أقل بكثير بغض النظر عن صعوبة تحديد الهدف فإنه يجب التصويب المباشر.

أما إذا كانت المسافة بين اللاعب والهدف بعيدة كما في التصويب من خارج قوس الثلاث نقاط والذي يحكمه عامل التوازن والأداء الميكانيكي السليم والارتخاء فلا بد أن يكون التصويب مباشر حيث أن لمس الكرة للوحة يعتبر من العوامل الخارجية التي تؤثر على خط سير الكرة. (٧: ١٥ - ١٦)

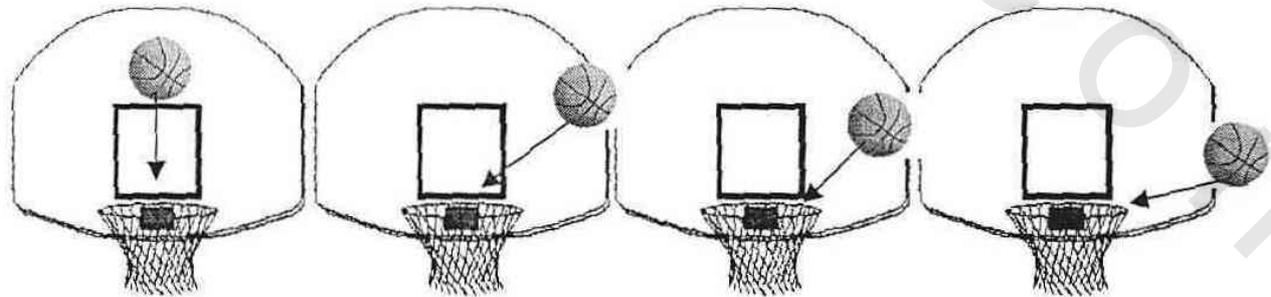
#### د- الأداء الميكانيكي:

ويقصد به أسلوب الأداء الفني للمهارة مع التميز بالأداء في مواقف اللعب المختلفة ويتوقف الأداء الميكانيكي الصحيح للتصويب على التوافق الدقيق لحركات أجزاء الجسم جميعها.

#### هـ- طريق الكرة في الهواء:

يجب أن تسلك الكرة في الهواء طريقاً مقوساً لأعلى لأن ذلك يساعد على مرورها من الحلقة، فكلما كان سقوط الكرة رأسياً على الحلقة كلما كان ذلك مساعداً لها على اختراق السلة.

ولكن كلما كان طريق الكرة أكثر تقوساً كلما زادت المسافة التي تقطعها الكرة في الهواء وهذا لا يساعد على الدقة في التصويب ولذلك فإن طريق الكرة الذي يجب أن تسلكه أثناء حركتها في الهواء يجب أن يسلك مساراً مناسباً بحيث يجعل الكرة تسقط رأسياً ولا يكون بالشكل الذي يجعله طويلاً فيقلل من دقة التصويب. (٥: ١٣٨)

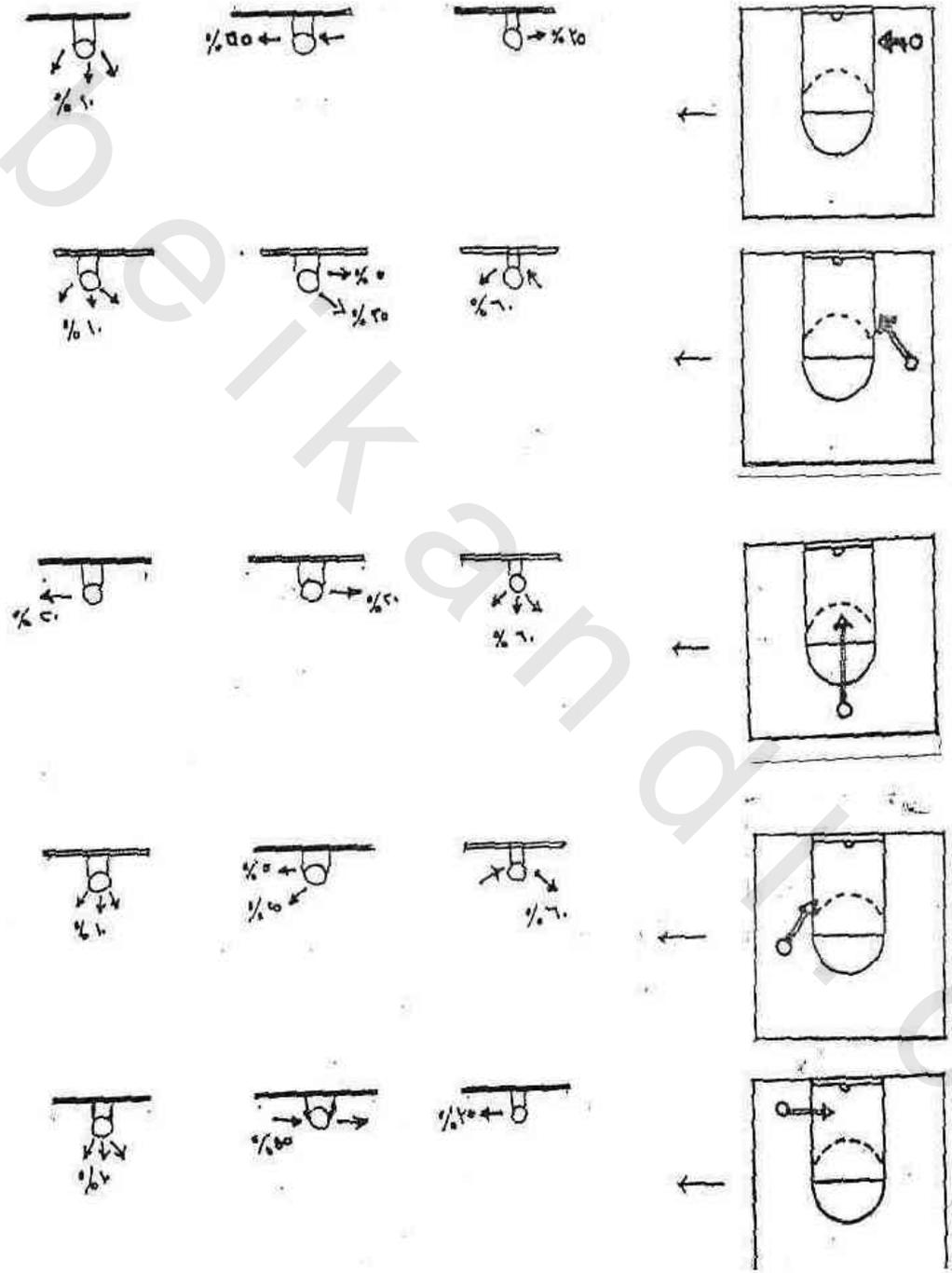


شكل (٤-٢)

شكل وزوايا دخول الكرة إلى السلة أثناء طريقها في الهواء

زوايا التصويب \*

\* النسب المئوية للاحتتمالات الأكبر لاماكن ارتداد الكرة



شكل (٥-٢)

احتمالات الارتداد من الزوايا المختلفة بعد التصويب

## ٤/١/٢ قطع التمريرات .

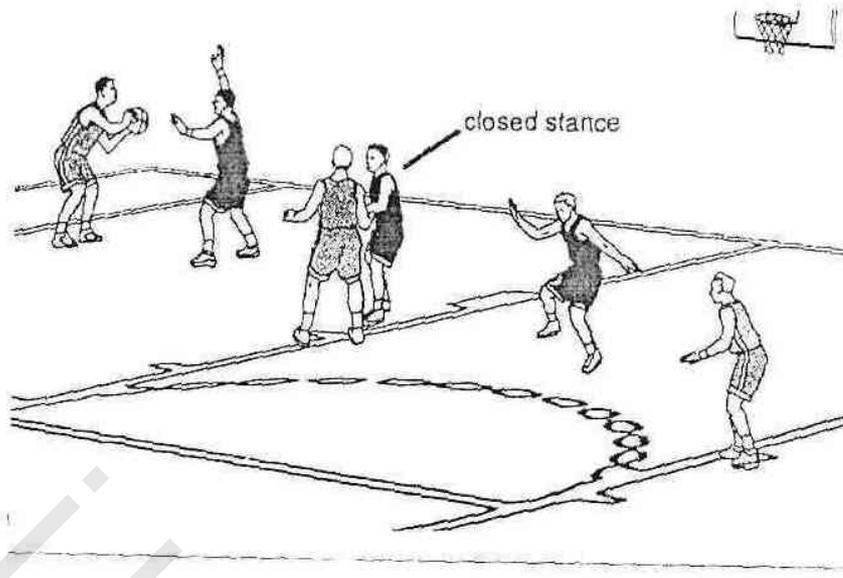
يعتبر اللاعب الذي يمتلك توقيتاً جيداً" ومهارة عالية في الانقضاض لقطع التمريرات لاعباً مميزاً. ومن ناحية أخرى فإن التهور في الأداء لهذه المهارة في غير التوقيت المناسب يخل كثيراً بدفاع الفريق. وفي حالة ما إذا فشل لاعب في اندفاعه لقطع تمريره يجب على أقرب مدافع أن يغطي المساحة الخالية ، ويجب أن تكون هناك خطط مدروسة للتغطية بين لاعبي الفريق شكل (٦-٢) .

### المبادئ الفنية لمهارة قطع التمريرات :

- يجب دراسة الطريقة التي يمرر بها المهاجم في الفريق المنافس، ومعرفة ما إذا كان يستخدم التمويه والخداع قبل التمرير، كذلك معرفة نوع التمريرات التي يكثر من استخدامها وكذلك قوة هذه التمريرات.
- دراسة خطة الفريق المنافس وعدد التمريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب
- التمريرات العرضية هي انصب التمريرات في قطعها .
- أسهل التمريرات التي يجب الانقضاض لقطعها هي التي تمرر إلى اللاعب الذي لا يتقدم لاستلامها.
- إذا كان الفريق المنافس يستخدم الهجوم الخاطف فإن معرفة اتجاه التمريره الأولي يعتبر أهم مرحلة وبالتالي يتم قطعها ومنع الهجوم الخاطف.
- يجب العودة بأسرع ما يمكن بعد الانقضاض الخاطئ لقطع التمريره ، وانسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد الممرر.

(٤٥ : ١٤٨)

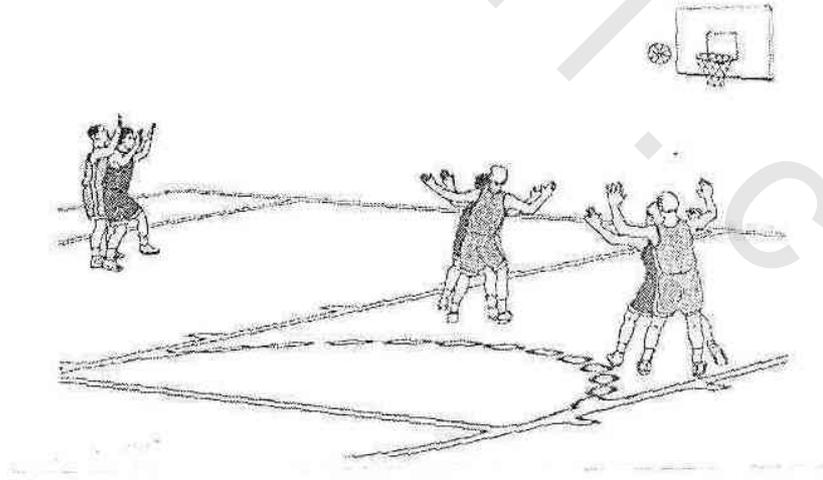
ويري الباحث أن لمهارة قطع التمريرات أهمية كبرى أثناء المباراة حيث أن لها دور هام وتأثير على نتيجة المباريات لما لها من دور في العمل على إنهاء هجمة الفريق المنافس بالفشل، تعطيل هجوم المنافس، الاستحواذ على الكرة لبداية هجوم جديد، التأثير النفسي السلبي على اللاعب المقطوع منة الكرة وبالتالي على الفريق المنافس ككل. لذلك يري الباحث أدراج هذه المهارة ضمن المهارات الأساسية لكرة السلة ويتم تدريب اللاعبين عليها بصورة مستمرة خلال فترات التدريب .



شكل ( ٦ - ٢ )

يوضح وقفة اللاعب ووضع جسمه استعداداً لتوقع  
التمريرة أثناء المباراة

( ٦١ : ١٣٨ )



شكل ( ٧ - ٢ )

يوضح وقفة اللاعبين وملاحظتهم للمصوب بعد خروج الكرة من يده استعداداً لتوقعهم مكان  
ارتداد الكرة من اللوحة أو من الحلقة بعد حجز اللاعبين

## ٥/١/٢ اتخاذ القرار:

### أ- تطوير وسائل اتخاذ القرار:

أن التطور في وسائل اتخاذ القرار هو احد أهم الجوانب في تدريب أعمار من ١٥-١٨ سنة . بمعنى ، تعلم أن تقرر وفقاً لوسائل المعرفة المتاحة.

أن كثيراً من المدربين لا يدرّبون هذا الجانب على وجه التحديد بافتراض أن اللاعبين سوف يتعلمون فقط من عملهم على التحركات المشمولة ضمن الأوضاع الهجومية. لذلك نوجه مشكلة وثيقة الصلة لكثير من اللاعبين الشباب تتمثل في أنهم لا يعرفون لماذا اتخذوا هذا القرار دون غيره. ومن هنا يجب على المدربين أن يهتموا بهذه المشكلة ويعملوا مع لاعبيهم على تحسين وسائلهم المختلفة في سبيل اتخاذ القرار الصحيح . (٣٠: ٢٩٥)

### ب- الإنجاز في مواجهة اتخاذ القرار:

من المهم أن يقيم المدربون الذين يعملون مع المراحل السنية ١٥-١٨ سنة. المستوي الفني لهم في جميع الأسس المتعلقة للتحرك بدون كرة حتى يصححوا العيوب. ومع ذلك فإن مسألة الأداء المعيب لهذه الأسس لظالما يعود إلى العجز في القرار المتعلق بالأداء وليس في جودة التنفيذ.

لذلك وبالإضافة إلي الاهتمام بتقييم وتصحيح الأسلوب، يجب على المدربين الاهتمام بتحسين قرارات لاعبيهم المتصلة بالأداء الملائم لجميع التحركات بدون كرة. (٣١: ٢٨٠)

ويشير باسم فاضل (١٩٨٤) إلى انه كلما زادت خبرة اللاعب الميدانية وتوسعت معرفته أصبحت قدراته على اتخاذ القرار أكثر دقة واكبر في استخدامها في المستقبل ويصبح أداءه سريعاً وسهلاً ويتحرر تفكيره، وكلما كان التحليل الدقيق للخبرات السابقة عميقاً كان في مقدور اللاعب أعداد نفسه بطريقة تتميز بسرعة التصرف واتخاذ القرار السديد لتنفيذ الواجب الخططي واللاعبون الممتازون الذين يمتلكون مستوى تكتيكي ممتاز لا ينفقون كثيراً من الوقت في إتقان التفكير الخططي .

والنجاح في اتخاذ القرار أثناء اللعب إنما يعتمد على عوامل أساسية مثل السرعة ودقة استيفاء المعلومات ومستوي النشاط والاستخدام الصحيح للملائم للملامح المختلفة من التركيز والمعارف التكتيكية والمهارات والخبرات إلي جانب عوامل الدافعية والانفعالية والسمات الإرادية . (٤٢ : ٣٩٤)

ويحتل السياج العرفي موقع متميز ضمن البناء المعقد للأداء خلال المباراة وفي الحقيقة فأنه في رياضات الألعاب الجماعية من الضروري، استمرار خلق أو إيجاد أهداف وبرامج جديدة للأفعال الحركية ويجب أن تتضمن هذه الأهداف برامج للإدراك والتوقع الحركي كمواقف المباراة مما يجعل اتخاذ القرار مناسباً ويحكم ويعجل بالحلول للمشكلات الحركية ، وإن الأداء الحركي ، هو ألا نتيجة لعلميات التوجيه والمعلومات المعرفية والتي يجب أن يحتويها التدريب تكتيكياً وتكتيكياً لابد وان تدخل في حسابات المشروع أو واضع الخطة.(٦١ : ٢٣٠)

#### ٦/١/٢ التفكير التكتيكي لاستيعاب اللعب .

التكتيك هو فن استخدام المهارات الأساسية في التغلب على دفاعات المنافس كما يجب على المهاجم أيضا مفاجأة المدافع باستجابات الحركة السليمة . (٢٠ : ٨٧)

كما أن استيعاب وضعيات اللعب لا تقتصر على مجال الرؤية وحساب النظر والحركة فقط وإنما يتعداه إلى التفكير الخاص بنشاط اللعب والمعلومات والتجارب حول ذلك. حيث أن النجاح لا يكرره كثرة ما يلاحظ بقدر اختيار المهم من هذا الملاحظات وعزلة عن غير المهم وبشكل سريع. فالمبتدئون يستجيبون إلى المثيرات القوية والتي تؤدي إلى أن يتصرفوا طبقاً لذلك كالذي تشاهده عند الأطفال حيث يركضون جميعاً خلف الكرة مثلاً. ولكن بعد أن يتقدموا باللعب يبدأوا بتحليل وضعية اللعب ليتصرفوا طبقاً لذلك. أن التحليل الدائمي والتفكير التكتيكي يؤدي إلى رفع قابلية اللاعب على اختيار التصرفات الصحيحة ويؤدي في النهاية إلى توقع تكتيكي صحيح لأشياء غير مرئية أحياناً.

أن الحصول على المعلومات التكتيكية يتم بواسطة التفكير الإبداعي للاعب ولذا أمكن القول بأن التفكير الإبداعي خلال اللعب أساس لنوعية الملاحظة والتحليل لمواقف اللعب. (٢٣ : ١٧٦)

والتكتيك هو كل ما يقوم به اللاعب أثناء سير المباراة سواء كانت بمفرده أو بالتعاون مع زملائه بأي عدد منهم مع استخدام كافة الطرق التكتيكية بغرض تحقيق الهدف .

ويشير احمد فوزي ( ١٩٧٤ ) أن فن التكتيك في كرة السلة هو حسن استخدام المهارات والخطط المتعددة في الوقت المناسب لأدائها وفي الظروف المناسبة للموقف الذي تفرضه طبيعة الصراع مع الخصم لتحقيق هدف محدد . (٥ : ٤٨)

### ٧/١/٢ التوقع الحركي:

#### أ- مفهوم التوقع الحركي:

يذكر محمد حسن علاوى ( ٢٠٠٢ ) (٣٤) أن القدرة على توقع اللاعب لاستجابات المنافس أو الاستجابات الذاتية من اهم القدرات الابداعية التى يتاسس عليها الاستجابات الصحيحة للاعب فى مواقف اللعب المختلفة ، وهى التى تساعد اللاعب على ادراك واستيعاب الهدف الذى ينويه المنافس ، وكذلك الهدف الذى يحاول اللاعب نفسه تحقيقه ، وهو الامر الذى يسهم بدرجة كبيرة فى قدرة اللاعب على اختيار الاستجابات الخطئية الصحيحة فى أسرع وقت ممكن .

( ٣٤ : ٩٠ )

وقد عرفه علاوى على انه القدرة على استباق أهداف الاستجابات التى يقوم بها المنافس ( وتسمى توقع استجابات الغير ) ، او أهداف الاستجابات التى يقوم بها اللاعب نفسه ( وتسمى توقع استجابات الذات ) . ( ٣٤ : ٩٠ )

#### تعريف إجرائي :

هو اتخاذ قرار يسبق الأداء بناء على عدة مقدمات خاصة بهذا الأداء وفي توقيت زمنى قصير يصعب معه محاولات المنافس تعديل مساره .

## ب- أهمية التوقع الحركي :

يتضح أهمية التوقع الحركي في انه يحقق التوافق الحركي في الألعاب الجماعية بخاصة. وانه يمكن اللاعب من التعرف على تفاصيل أداء الزميل أو المنافس قبل وقع الأداء وبالتالي يدخل كعامل أساسي في تحديد مدي نجاح تعامل اللاعب مع الموقف. إن استخدام لاعب المستويات العليا لمهارة أو خطة معينة في الهجوم أو الدفاع يتم عن طريق الانتقال التحضيري لاختيار المكان المناسب الذي يتوقعه اللاعب لمسار الأداء الحركي ومسار حركة المنافس، وهذا المكان يتم تحديده واختياره بشكل محسوب وبدقة عالية مستنداً على دراسة الاحتمالات ومعرفة تامة بخصائص الزوايا بين المفاصل والمجموعات العضلية المشتركة في الحركة، وعلى ذلك فإن تحقيق الدقة الحركية يتعلق بالظروف الخارجية المحيطة باللاعب سواء خصوم أو تحركات الزملاء أنفسهم أو حركة الأداء المتعلقة بالنشاط ذاته. (٨ : ٢٤٨)

كما أن للتوقع الحركي مميزات عديدة ومتنوعة منها معرفة الحركة وتفصيلها وهدفها وخط السير ومقدار التغيير منها وتوزيع الجهد على الحركات المتتالية وضمان اقتصادية الحركة. (٨ : ٢٤٩)

والتوقع الحركي هو فن ملاحظة المواقف ورد الفعل لهذه الملاحظة قبل حدوثها، أن أهمية التوقع الحركي تكمن في الاستجابة المبادأة وتظهر هذه القدرات الفعلية فقط عندما يتم الدمج بين المعلومات المخزنة والمعلومات المرئية، وعلى الرغم من أن للتوقع الحركي مخاطر كبيرة إذا تمت الحسابات بصورة خاطئه ألا أنه مخاطرة ضرورية تعطي الفرصة للمبادأة وقيادة الأمور حتى في حالة الدفاع ، وان اللاعب يمكن أن يتحمل المخاطرة إلا انه سوف يكتسب معارف جديدة عن عادات المنافس وطريقته وأسلوبه وخطته. (٣٨ : ٨٥)

## ج - الخبرات السابقة وعلاقتها بالتوقع الحركي للاعبين .

خلال التدريبات والمنافسات يتضح السلوك الابتكاري للاعبين من خلال اختيارهم للأساليب المختلفة للتعامل مع كل موقف أو مشكلة تواجه اللاعب أو الفريق.. ويختلف اختيار هذا الأسلوب من لاعب إلي آخر.

وقد أفادت بعض المراجع أن هذا السلوك يظهر عندما يوجد الفرد في موقف به مشكلة فيلجأ إلى حصيلته من الخبرات والمعارف السابقة وينتقي منها ما يناسب هذا الموقف الراهن

ويحاول أن يكون تصوراً لحل المشكلة بحيث يظهر هذا الحل في السلوك كطريقة جديدة أو ترتيب لمجموعة عناصر الخبرة والإدراك الراهن. (١٠ : ٢٠٤)

كما أن نوعية وكم الخبرة المتوفرة للرياضي تلعب دوراً أساسياً في برنامج تعامله مع المواقف المختلفة سواء في الألعاب الجماعية أو المنازلات وبناء على التوقع لأكثر المتغيرات احتمالاً يصل اللاعب إلى قرار ، ويختص هذا القرار بالسلوك أو التعامل مع ما سيؤديه اللاعب الرياضي . (٥ : ٨٦)

أن كل موقف لعب يخلق مشكلة تكتيكية للفريق وللاعب بشكل خاص عندما يطلب منه لعب الكرة. فاستجابة الحركية للاعب في هذه اللحظة لحل هذه المشكلة أو التعامل مع الموقف سوف يخلق سلسلة من التتابعات لمواقف لعب متغيرة ومختلفة. (٢٤ : ١٨)

ويذكر علاوي (٢٠٠٢) انه ينبغي العمل على تنمية مختلف القدرات الإبداعية التي تسمح للاعب بسرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة والتي تسمح بسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها، والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي المنافس القيام به حتى يستطيع اللاعب بذلك دقة وسرعة الحكم على الموقف بما يضمن سرعة استجابة الصحيحة.

وتتأسس القدرات الإبداعية على ما لدي اللاعب من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخطوية اكتسبها أثناء عملية التعلم ، إذ ان اسهام القدرات الإبداعية ينحصر في محاولة اللاعب استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة (٣٤ : ٨٦)

وتلعب الخبرة المخترنة لدى الفرد الرياضي دوراً هاماً ورئيسياً في ثلاثية توقع الهدف ومسودة التعامل وبرامجه حيث يجب على اللاعب أن يرصد حركة الزميل والمنافس وكذلك حركة الأداة معاً.

ويري الباحث من خلال ما سبق انه كلما زادت حصيلة اللاعب من المعلومات والمعارف النظرية وكذلك زيادة مسودة تعامله مع المواقف المختلفة أثناء التدريب والمنافسات كلما ازدادت قدرته على توقع المواقف المختلفة، وكذلك قدرته على استخدام خبراته السابقة من معاملته مع زملائه ورؤيته لحركات المنافسين أثناء المباراة وطرق الأداء فهذا يؤدي إلى تحسن نسبة توقعه الصحيحة.

## د - علاقة التوقع الحركي بالإدراك والانتباه :

يستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس)، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات (فيما يعرف بعملية الإدراك) وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ قرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة . و هذه العمليات لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها. وهذا يعني أن الانتباه Attention هو العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (٣٤ : ٢٧٤)

وهناك عدة عوامل مؤثرة على الإدراك الحركي فانتقاء المدرك يتوقف على مدي أهميته بالنسبة للفرد ومدي استعداده للانتباه إليه وهو ما يعرف بالانتباه المختار، حيث أن كمية المعلومات الحسية الناتجة عن اى موقف تعليمي تكون أكثر من ان يستطيع أي متعلم ملاحظتها على اللاعب ان يكون معداً وقادراً على انتقاء ما يبحث عنه موحداً ومفسراً له، ان المهارة تظهر عندما يكون عدد المدخلات المستقبلية للحواس قليلة ومركزة فيما هو لازم للأداء الحركي ولذلك تعمل العمليات الادراكية بسرعة ودقة. (٧ : ٩١)

وقد اتفق كل من سنجر (١٩٨٠) ، محمد يوسف الشيخ (١٩٨٦) على أن أدراك العلاقات المكانية وتقدير السرعة والمسافة وتمييز الأشياء في الفراغ عناصر ومركبات لعمليات عديدة تميز الأداء المهارى العالى المدرك ، لذا فإن أدراك مشروع الحركة شيئاً يعني توقعه أمراً جوهرياً خاصاً في المهارات الحركية المتعاقبة لان التوقع الدقيق لبرنامج الحركة المركبة يؤدي إلى تحكم أفضل في الأداء بحيث لا يحتاج الفرد إلى مفردات سوي ادراك الاتصالات المحددة للأداء فقط والتركيز عليها. (٣٨ : ٩)

ويذكر شعبان عيد حسنين أن الإدراك والتذكر ثم بعد ذلك عمليات الفهم تتم عن طريق تقييم الموقف بواسطة الفك والتركيب بين عناصر المواقف الدفاعية، ويختار اللاعب المهاجم القرار المناسب ليصدره إلى المجموعات العضلية التي تري وجوب تنفيذ القرار الذي يتحول إلى أداء سلوكي يتخذ القوة والسرعة والرشاقة ثم يجيئ بعد ذلك تعميم القرار وهل كان القصور في القرار نفسه ومدي ملائمة التفكير أو قلة الخبرة أم أن القرار كان سليماً بينما العيب في طريقة التنفيذ البدنية. (٢٠ : ٢٠)

## هـ - إدراك الإحساس بالحركة :

يتميز الأداء الحركي بانتقال وتحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء في صورة مترابطه ومتناسقة ومن المعروف أن الإدراك الحركي له أهمية كبيرة بالنسبة للنشاط الرياضي سواء من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه أو من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها المنافسون. كما يقوم اللاعب بإدراك مختلف أجزاء الأداء الحركي كما لو كانت وحدة حركية واحدة متكاملة وعند ذلك يستطيع اللاعب معرفة وأدراك خواص ودرجة التوافق الحركي لهذه الأجزاء وتعاقبها، وعند أدراك الأداء الحركي تتضح مختلف خواص ومميزات الأداء والتي تتمثل في الآتي:

- خواص الحركة : وتبدو لنا من خلال الثني والمد أو الدفع والجذب .
- شكل الحركة : وتظهر من حيث الاستقامة أو الانحناء أو التكور أو النقوس .
- مدي الحركة : وتعني أن الحركة كاملة أم غير كاملة .
- اتجاه الحركة : وتعني أن الحركة يميناً أو يساراً .
- استمرار الحركة : وهو عبارة عن إنجاز (قصر الحركة) أو استمرار طول الحركة.
- سرعة الحركة : ويقصد بها هل الحركة سريعة أم بطيئة.

(٣٣ : ٢٢ - ٢٣)

## و- ارتباط التوقع الحركي بالتصور :

التصور الحركي هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء الجسم معتمداً على الحواس مما ينتج عنها درجة عالية لإتقان المهارات الحركية.

والتصور الحركي الدقيق هو صورة الحركة المرسومة في المخ، وكلما كان التصور دقيقاً فإن التوقع الحركي يكون صحيحاً، فالتوقع الحركي يتضمن أداء حركياً مثالياً محققاً الواجب الحركي المطلوب كما أن مميزات التوقع الحركي عديدة منها معرفة الحركة ودقائقها وهدفها ومعرفة خط سير الحركة. (٨ : ٢٤٩)

والتوقع الحركي لما له من صلة وثيقة بالصور الفعلية من الأمور الهامة للقرارات الحركية التي يجب اتخاذها داخل إطار التفكير الخططي أثناء اللعب ويقع على اللاعبين دوراً

كبيراً إذ يجب عليهم السبق في قراءة الأفكار والنوايا التكتيكية للزملاء والمنافسين وان يكون لهم رؤية فكرية عقلية لتصرفاتهم الخطئية. (٤٢ : ٣٩٤)

والتصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه لحظة التصور.

وقد أشار هارس وآخرون (١٩٨٧) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية ، ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات، وإنما يعمل على إنشاء وأحداث أفكار وخبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط، وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة.

فكأن التصور لا يكون استرجاعياً **Reproductary** فقط، بل قد يكون توقعياً **Anticipatory** ، أي تصور أشياء أو مظاهر أو إحداث مستقبلية. (٣٤ : ٢٤٨)

#### ز- علاقة التوقع بالتمرير :

ومن خلال الربط بين توقع الهدف وتوقع البرنامج يتضح إلي أي مدي يمكن في التكوينات الحركية التعرف على الحركة التالية في شكل وتكوين الحركات السابقة. ففي تكوين حركي من الاستلام و التصويب على سبيل المثال يتم توقع مسودة التمرير قبل بداية عملية الاستلام ويؤدي ذلك إلى أن يتخذ الرياضي وضع للرجلين وللجسم يتفق مع التعاملين (الاستلام والتصويب). وفي تدريب الجباز تتخذ مسودة العنصر التالي من خلال قوه وحجم الحركة السابقة حيث يؤدي حركة الطلوع بالمرجحة والكب والتي سيلبها وقوف على اليدين تكون الصورة مختلفة عن التي سيلبها دوران على الحوض للخلف. (١٨ : ٢٤)

## ٨/١/٢ المهارة النفس حركية .

يتم تصنيف السلوك عند الإنسان وفقاً لثلاثة مجالات رئيسية هي:

Cognitive Domain (knowing)	- المجال المعرفي
Affective Domain (feeling)	- المجال الانفعالي
Psychomotor Domain (Doing)	- المجال النفس - حركي

ويحدد سنجر (١٩٨٠) أنشطة المجال النفس حركي بأنها تلك الأنشطة التي تتضمن بشكل أولي القيام بحركات موجهة وجهة محددة بحيث تعتمد بشكل أو بآخر على الاستجابة البدنية Physical Response . أي انه المجال الذي يهتم بحركات الجسم وكيفية تطويرها والتحكم فيها. ويتضمن هذا المجال فئات أو أنواع من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات ارتباط متبادلة تجعلها غير مستقلة استقلالاً تاماً، وتشير فئات هذا المجال المهارى الحركي إلى المهارات اليدوية والمهارات الكبيرة والقدرة على تناول الأدوات والأجهزة و استخدامها، والقدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركي والنفس عصبي.

ويري كلايتون وكلايتون Clayton and Clayton (١٩٨٢) أن المجال النفس - حركي يتضمن تلك المهارات والقدرات المرتبطة بحركات الإنسان في مجال أنشطته المختلفة والتي تتطلب استخدام العمليات العقلية والبدنية في أن واحد. ويعتقد بعض الناس أن المهارات البدنية Physical Skills لا تتطلب مجهوداً عقلياً، ويعتقد البعض الآخر من الناس أنها قد تتطلب مجهوداً عقلياً محدداً، والحقيقة أن العقل والجسم لا يمكن الفصل بينهما، ويؤكد Bell هذه الحقيقة فيبين أن الأعمال النفس حركية تتضمن استخدام كل من الجهاز العصبي الخارجي المتعلق بسطح الجسم Pripheal Nervous System والعضلات، وحتى بالنسبة لحركة الجسم التي تتضمن الأفعال المنعكسة البسيطة Simple Reflex Action وأن كانت تتم بدون الاعتماد على التفكير Thinking ألا أنها تعتمد في أدائها على استخدام بعض أجزاء من الجهاز العصبي.

ولعل للتفسير الذي قدمه العالم ريفنز Rivenz للعمليات التي تحدث أثناء أداء الأنشطة النفس - حركية ما يزيد من معرفتنا بهذا المجال، حيث حدد هذه العمليات في الأتي:

١- حدوث المنير الدال المسبب للحركة Cues for action وهذا المنير قد يكون مثيراً خارجياً external مثل الصوت الصادر من طلقة البدء أثناء مسابقات العدو، وقد يكون داخلياً

internal مثل المثيرات الناشئة عن الإحساس بأوضاع الجسم في الوقوف أو عند رفع ثقل عن الأرض. وهذا بدوره يؤدي إلى :

٢- الاستقبال الحسي Sensory reception وهو يعتمد على الحواس المختلفة عند الإنسان مثل حواس: البصر ، والسمع ، والتذوق، والشم والحسية الخاصة Proprio Reception لاستقبال المثيرات المختلفة الخارجية والداخلية . وهذا بدوره يؤدي إلى :

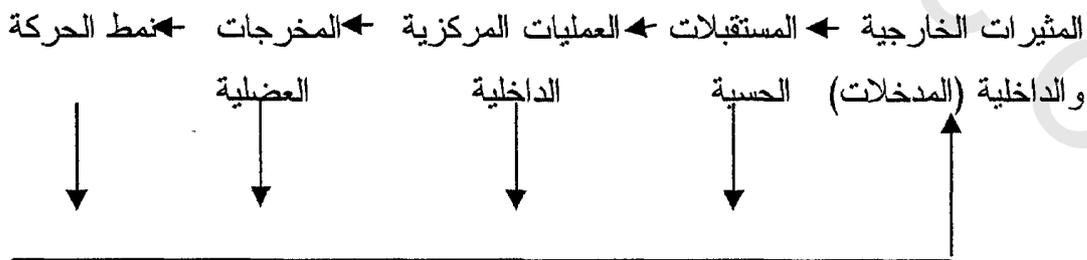
٣- حدوث العمليات المركزية الداخلية Central Processing وهي عمليات تتضمن التنظيم والتنسيق بين العديد من المدخلات Inputs (المثيرات) ووضعها في هيئة استجابات حركية أو مخرجات Outputs تتناسب مع هذه المثيرات. وهذا بدوره يؤدي إلى:

٤- حدوث الحركات العضلية Muscular movements وهي تؤدي إلى :

٥- إنتاج نمط حركي خاص A particular movement pattern مثل مرجحة الجسم والذراع لضرب الكرة، أو النقر على اله البيانو أو البدء في العدو، إلى غير ذلك من أشكال الأداء الحركي أو البدني وتكون الخطوة الأخيرة في هذه العمليات هي :

٦- التغذية المرتدة (الراجعة) Feedback وتتم بالحصول على معلومات عند كل مرحلة من المراحل السابقة، وتفيد هذه المعلومات في تعديل مكونات الأداء المختلفة لتجعلها أكثر كفاءة وفاعلية .

ويمكن التعبير عن العمليات السابقة بالشكل الآتي



شكل (٢-٨)

ويبين الشكل ترابط العمليات المختلفة في الأداء النفسي - حركي

## أ- تصنيف المهارات الحركية الرياضية.

اسفرت جهود العلماء في هذا الخصوص على تحديد اربعة معايير رئيسية لتصنيف المهارات الحركية في الالعاب الرياضية، وهذه المعايير كانت كالتالي:

- ١- التصنيف على اساس التوافق البدني.
- ٢- التصنيف على اساس الحركة.
- ٣- التصنيف على اساس الترابط والاستمرارية في الاداء.
- ٤- التصنيف على اساس طبيعة ومتطلبات الاداء.

وقد قام بعض العلماء بتصنيف الاعمال الحركية Motor tasks وفقاً لطبيعة العمل وما يتضمنه هذا العمل من تنظيم خاص بالبيئة الخارجية، ووفقاً لحركات الجسم المطلوبة لانجاز هذا العمل من حيث انه ثابت او متحرك. وقد اتفقا على اربعة انماط رئيسية للتصنيف وهي:

### جدول ( ٢-١ )

#### تصنيف المهارات الحركية على اساس الحركة

البيئة الخارجية		المتغيرات	
في حالة الحركة	في حالة السكون		
(النمط الثاني)	(النمط الاول)	في حالة السكون	الجسم
- الصد في الكرة الطائرة - الصد في تنس الطاولة - الرماية بالبندقية	- الارسال في التنس - الارسال في الكرة الطائرة - الارسال في تنس الطاولة - الرماية بالسهم		
(النمط الرابع)	(النمط الثالث)	في حالة الحركة	
- التمرير في كرة السلة - التمرير في كرة القدم - الاستقبال في كرة القدم - الاستقبال في كرة السلة	- التصويب في كرة السلة - التصويب في كرة القدم - التصويب في كرة اليد		

و يذكر محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) أن هناك بعض الوسائل المعينة التي تستخدم في مراحل التعلم الحركي والتي تسهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم واكتساب المهارات الحركية واتقانها وتثبيتها، ومن بين اهم الوسائل المعنية في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي:-

- الوسائل السمعية .
- الوسائل البصرية (المرئية).
- الوسائل السمعية - البصرية.
- الوسائل العملية.

#### أ- الوسائل السمعية :

وهي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة مثل :

- التقديم اللفظي للمهارة الحركية.
- الشرح الوصفي اللفظي للمهارة الحركية، سواء بواسطة المدرب الرياضي او بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية، او بواسطة اللاعب الرياضي نفسه.
- الملاحظات والمناقشات المختلفة .
- استخدام الاجهزة السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل (الراديو او الريكوردر).

#### ب- الوسائل البصرية (المرئية) :

وهي الوسائل التي تعتمد على الصورة المرئية وبصورة مباشرة على اكتساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل :-

\* اجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب او بواسطة فرد اخر كالمدرّب المساعد او لاعب مميز.

**\* التقدير المرئي مثل:**

- استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة (كاللوحات المصورة التي توضح مراحل المهارة الحركية).
- استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية أو تحليلها.
- عرض الافلام السينمائية (ذات سرعة عادية او سرعة بطيئة) بواسطة جهاز العرض السينمائي.

**\* التقدير التجريبي مثل:**

- عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارات الحركية وأوضاعها والعضلات العاملة أثناء الأداء.
- استخدام نماذج طبيعية.

**\* استخدام العلامات المرئية مثل:**

- العلامات المرسومة على الأرض، كالعلامات الضابطة عند تعلم الوثب العالي أو الوثب الطويل أو القفز بالزانة.

**ج- الوسائل السمعية البصرية (صوت وصورة):**

- مثل استخدام الفيديو ( صوت وصورة ) .

**د- الوسائل العملية:**

- وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة اللاعب نفسه مثل:

- الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة اولية.

- الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام اجهزة مساعدة (اجهزة معينة) كما هو الحال في السباحة والغطس والجمباز.
- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية.
- ممارسة المهارة في صورة اختبارات او منافسة.

ويجب علينا مراعاة انه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المعينة المكانة الاولى في عملية التعلم، وتصبح الوسائل المعينة الاخرى وسائل مساعدة تأتي في المرتبة التالية، ويرتبط اختيار واستخدام ذلك طبقاً للهدف الرئيس لكل مرحلة، وطبقاً للخصائص المميزة للمهارة الحركية واللاعب الرياضي. (٣٤ : ٥٩ - ٦٠)

## ٢/٢ الدراسات السابقة :

البحوث والدراسات المرتبطة بالدراسة لها فوائد عديدة بما فيها من معلومات واجراءات ونتائج تغير طريق الباحث لاجراء بحثه وتساعدته في التعرف على خبرات السابقين من الباحثين.

ونظراً لنوع دراسة الباحث وموضوع الدراسة الذي لم يتم التعمق في البحث فيه من قبل فقد قام الباحث بجمع الدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث لكي تساعدته في اجراءات بحثه ومنها ابحاث في (المتابعة في كرة السلة - الاداء التكتيكي الخططي - التصويب وانواعه وطرق ادائه- التحليل الحركي لمهارتي المتابعة والتصويب) (التوقع الحركي لبعض الالعب الاخرى) .

وبعد الاطلاع عليها اختار الباحث بعض الدراسات التي تتعلق بموضوعات ترتبط بالبحث

وهي :

اهم النتائج	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة		التاريخ	عنوان البحث	اسم الباحث	م
			طريقة الاختيار	قوامها				
تناقص زمن الاداء والزممن الكلي للتوقع الحركي وكذلك ارتفاع الانتاجية لدي معظم افراد العينة وارتفعت نسب التحسن في مختلف قياسات الدراسة	التعرف على تأثير تنمية التوقع الحركي على اداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة	التجريبي	عمدية	١٠	٢٠٠١	تأثير تنمية التوقع الحركي على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة	سليمان فاروق سليمان ( ١٨ )	١
اسفرت الدراسة عن تحسن الرشاقة والقدرة العضلية بالاضافة الى ان تدريبات المتابعة وتدريبات الاداء الخططي للمتابعة ادت الى ارتفاع ملحوظ في مستوى المتابعة الدفاعية والهجومية	التعرف على مدى تأثير تنمية الاداء التكتيكي للمتابعة وبعض المكونات البدنية الخاصة على مستوى انجاز مهارة المتابعة في كرة السلة	التجريبي	عمدية	١٥	١٩٩٩	تأثير تنمية الاداء التكتيكي للمتابعة وبعض المكونات البدنية الخاصة على مستوى نتائج المتابعة في كرة السلة	عبد الرحمن خليل دبايح ( ٢١ )	٢

اهم النتائج	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة		التاريخ	عنوان البحث	اسم الباحث	م
			طريقة الاختيار	قوامها				
وجود ارتباط بين التفكير الخططي والتصرف الخططي الهجومي ومستوي الاداء المهاري للاعبين كرة السلة. وخاصة صانع اللعب.	التعرف على مدى علاقة التصرف الخططي الهجومي لدى لاعبي الدرجة الاولى الممتازة لكرة السلة	الوصفي	عمدية	٥٠	١٩٩١	التصرف الخططي وعلاقته بمستوي الاداء المهاري لدي لاعبي كرة السلة.	علي عبد المجيد ( ٢٦ )	٣
- تؤثر الكرات المرتدة في نتائج المباراة حيث تقدمت في الترتيب الفرق و في المركز نتيجة تقدمها في الحصول على الكرات المرتدة	- التعرف على مدى تأثير عناصر الهجوم المختلفة ونتيجة المباراة - درجات الفرق المتقدمة و المتأخرة في انواع الهجوم قيد البحث - متوسط درجات النجاح في المواقف الهجومية الخاصة وعلاقتها بنتائج المباراة	الوصفي	عمدية	جميع الفريق	١٩٩٠	دراسة تحليلية للتكتيك الهجومي في البطولة الاسيوية الاولى للشباب لكرة السلة بالدوحة	شعبان عبيد حسنين ( ١٩ )	٤

اهم النتائج	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة		التاريخ	عنوان البحث	اسم الباحث	م
			طريقة الاختيار	قوامها				
استخدم الباحث عوامل مستمرة لهذه المهارة في كرة السلة امكن تفسيرها واطلق الاسماء عليها كالاتي: ١- عامل الرشاقة - العدو المتعرج - الوثب من والسي مركز الدائرة ٢- عامل الطول الكلي وطول الطرف السفلي ٣- عامل التصويب والمتابعة - التصويب الخطافي - المتابعة ٣٠ ٤- عامل القدرة العضلية - الوثب العمودي	- التعرف على البناء العاملي - بناء بطارية اختبار لقياس مستقوي اداء المتابعة في كرة السلة	الوصفي	عمدية	٦٠ لاعب	١٩٩٠	دراسة عملية لمهارة المتابعة في كرة السلة	محمد محمى الدين محمد (٤١)	٥

اهم النتائج	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة		التاريخ	عنوان البحث	اسم الباحث	م
			طريقة الاختيار	قوامها				
اثبتت الدراسة ان طول الجسم و اجزاء الطرف العلوي منه خاصاً لهما دور اساسي في نسبة التهديف. وكذلك القدرة العضلية للذراعين والرجلين والسرعة من العناصر التي يجب ان تتوافر في لاعبي كرة السلة	التعرف على علاقة الصفات البدنية الخاصة والجسمية المختارة والقياسات الميكانيكية وتحديد نسبة مساهمتها في التهديف في كرة السلة .	الوصفي	عمدية	١٨ لاعب	١٩٨٩	علاقة الصفات البدنية الخاصة وبعض القياسات الجسمية والبيوميكانيكية بنسبة التهديف من منطقة الثلاث نقاط لكرة السلة .	احمد كامل حسين ( ٣ )	٦
- ادت الطريقتان السي زيادة نسبة التصويب من الثبات ومن الوثب - الدوائر المغلقة اثمرت في التصويب من الثبات - الدوائر المفتوحة اثمرت في التصويب من الوثب ايجابياً	مقارنة بين طريقتين للتدريب باستخدام الدوائر المفتوحة والهوائية المغلقة على دقة التصويب من الثبات ومن الوثب في كرة السلة	التجريبي	عمدية	٩٦ لاعب	١٩٨٦	مقارنة طريقتين للتدريب على دقة التصويب من الثبات والوثب في كرة السلة	على محمد عبد المجيد ( ٢٧ )	٧

اهم النتائج	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة		التاريخ	عنوان البحث	اسم الباحث	م
			طريقة الاختيار	قوامها				
<p>- توجد علاقة بين زاوية رسغ اليد وزاوية انطلاق الكرة من مسافة ٥ م</p> <p>- توجد اهمية عالية لرسغ اليد في تحديد اتجاه الكرة.</p>	<p>ايجاد العلاقة بين زوايا اجزاء الطرف السفلي والعلوي لحظية انطلاق الكرة وزوايا انطلاق الجسم .</p>	الوصفي	عمدية	لاعب واحد	١٩٨٤	دراسة زوايا اجزاء الجسم وعلاقتها ببعض متغيرات انطلاق الكرة في التصويب من القفز لكرة السلة	احمد كامل (٤)	٨
<p>- القدرة العضلية متمثلة في الوثب لها تأثير على مهارة المتابعة</p> <p>- يأتي عنصر الرشاقة بعد عنصر القدرة في الامة للمتابعة</p> <p>- لاعب الارتكاز هم اكثر اللاعبين اداء لهذه المهارة</p>	<p>- التعرف على العلاقة بين عنصر القدره العضلية والرشاقة ومهارة المتابعة</p> <p>- اكثر المراكز حصولا على المتابعة</p> <p>- نسب الفاقد من المتابعة</p>	الوصفي	عمدية	٥٣ لاعب	١٩٨٠	دراسة بعض العوامل المؤثرة على مهارة المتابعة في كرة السلة	مدحت صالح (٤٥)	٩

اهم النتائج	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة		التاريخ	عنوان البحث	اسم الباحث	م
			طريقة الاختيار	قوامها				
<p>- التصويب من المنطقة البعيدة يشكل نصف التصويب من المنطقة المتوسطة</p> <p>- اكثر انواع التصويب استخداماً في المباريات هو التصويب من الوثب</p>	<p>معرفة نسب التصويب الناجح والفاشل الى مجموع التصويب الكلي</p>	التجريبي	عمدية	٨ أندية	١٩٧٧	التصويب البعيد في كرة السلة واثرة على نتائج المباريات	ماجد مصطفى الصغير (٣٢)	١٠

اهم النتائج	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة		التاريخ	عنوان البحث	اسم الباحث	م
			طريقة الاختيار	قوامها				
- تم إدراك أمثل فترة للملاحظة . - وجد أن الأداء الناجح على علاقة دالة وهامة بشكل الانتباه .	التعرف على العلاقات الموجودة في الأداء متضمناً المشاهدة ودرجة صعوبة العمل ودرجة الانتباه	الوصفي	عمدية	١٢	١٩٨٣	التوقع الحركى وكرة السرعة	نلتون بى سو Nelton Be ( ٧١ ) So	١١
- اسفرت النتائج عن تحسين ملحوظ في قدرات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في توقع تمريرات المنافسين والزملاء اثناء مباريات كرة السلة	- وضع بعض التدريبات الخاصة لتحصين قدرات الناشئين في كرة السلة على توقع التمرير	التجريبي	عمدية	٣٥	١٩٩٦	تأثير تدريبات التوقع في التمرير لناشئين كرة السلة على اداء اللاعبين في المباريات	ميلتون سام Melton (٦٥) Sam	١٢

اهم النتائج	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة		التاريخ	عنوان البحث	اسم الباحث	م
			طريقة الاختيار	قوامها				
<p>- التدريب على الافعال الحركية هام وضروري لتنظيم الافعال لكي يظهر بناء الافعال الحركية بصورة محسنة لتشكيل مواقف الادراك والتوقع الحركي للقرار الواجب اتخاذه وكذلك فسي تعلم الحركات الداخلة في هذا الاداء</p>	<p>دراسة تأثير المعلومات على الافعال الحركية للاعبين</p>	التجريبي	عمدية	٤٠	١٩٩٠	النشاط المعرفي وتكوين اللاعبين	كونزاك Konazak (٦٣)	١٣
<p>- ان من مسافة ١٥ قدم كانت تحرر الكرة قبل بلوغ ارتفاع الوثبة. - مقدار عزم القوي الكبيري ما يتناسب في اعطاء سرعة اكبر لانطلاق الكرة.</p>	<p>استخراج السرعة الزاوية والمجطة التزايدية والتناقصية لكل جزء متحرك من اجزاء الجسم واستخراج عزم القوي وعلاقة زمن تحريك الكرة.</p>	الوصفي	عمدية	١	١٩٧٠	تحليل ميكانيكي ومقارن لاداء تصويين للاعب كرة السلة	هميلتون بنلوب Hamilton Penlope (٦٠)	١٤

اهم النتائج	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة		التاريخ	عنوان البحث	اسم الباحث	م
			طريقة الاختيار	قوامها				
- وجود فروق معنوية بين دقة التصويب بالوثب عن التصويبية الخطافية من المسافات المختلفة	التعرف على الفروق بين التصويبيات المختلفة	الوصفي	عمدية	١٢ لاعب	١٩٧٢	مقارنة دقة التصويب بالوثب والتصويبية الخطافية بالوثب من مسافات مختلفة عن السلة	ناردون ليونارد Nardone Leonard (٧٠)	١٥
- التصويب عن يمين المرمي كان متوقفاً بصورة واضحة - حراس المرمي لا بد ان يأخذوا في اعتبارهم سرعة حركة اللاعب - زاوية دخوله على الكرة وذلك قبل تقرير او عدم تقرير الانتظار حتي ملامسة الكرة وذلك قبل ان يحددوا استجاباتهم.	مقارنة قدرة حارس المرمي على توقع اتجاه الكرة المسددة في ضربة الجزاء	الوصفي	عمدية	١٠	١٩٩٥	التوقع الحركي لحراس مرمي كرة القدم في مواجهة ركلة الجزاء باستخدام مختلفة تكنيكات التسديد.	ماك مورنيز Mc Morrins (٦٤)	١٦

## ٢/٢/٢ التعليق على الدراسات المشابهة والمرتبطة السابقة.

من خلال البحث وتحليل الدراسات السابقة في مجال كرة السلة بصفة خاصة والتوقع الحركي بصفة عامة اتضح للباحث قلة وجود الدراسات التي تناولت موضوع التوقع الحركي في معظم الالعب الجماعية والفردية. كما لم يتم دراسة هذه الموضوع في مجال كرة السلة بصفة خاصة باستثناء دراسة ترقى للباحث عبد الرحمن خليل دبايح بعنوان "تأثير تنمية التوقع الحركي على مستوي نتائج المتابعة في كرة السلة" وعلى حد علم الباحث تعتبر الدراسة الوحيدة الخاصة بالتوقع في كرة السلة. ومن ذلك يتضح مدي اهمية البحث والدراسة في موضوع التوقع الحركي لمحاولة الوصول الى معارف ومعلومات تغير العملية التدريبية الخاصة بموضوع الدراسة.

وقد حصر الباحث الدراسات المشابهة و المرتبطة بالدراسة والتي سبق عرضها وتوصل منها الى بعض الموضوعات التي تخدم التوقع الحركي الخاص بموضوع البحث وهي :

- دراسات المتابعة في كرة السلة دراسة رقم (٦) ورقم (١٠) حيث تهدف الدراسة رقم (٦) الى التعرف على البناء العاملى لمهارة المتابعة وبناء بطارية اختبارات لقياس مستوي اداء المتابعة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة واستفاد الباحث من هذه الدراسة في معرفة طرق تنمية المتابعة وطرق قياسها.

والدراسة رقم (١٠) والتي تناولت دراسة بعض العوامل المؤثرة في مهارة المتابعة واستفاد منها الباحث في معرفة القدرات البدنية المؤثرة في المتابعة وكذلك اكثر مراكز اللاعبين اداء لهذه المهارة ونسب الفاقد منها اثناء المباريات.

### - دراسات التصويب من القفز في كرة السلة :

وتتشارك هذه الدراسات في موضوع البحث حيث ان مهارة المتابعة تتم بعد اداء التصويب من القفز فكان ولا بد من دراسة موضوع التصويب ومعرفة التحليل الحركي لهذه المهارة وطرق اداءها ومراحلها وتسلسلها وانواعها حتي يمكن الاستفادة من ذلك في توقع المتابعة ومكان سقوط الكرة طبقاً لنوع وشكل اداء التصويب. وتناولت الدراسة رقم (٧) (٨) (٩) (١١) موضوع التصويب وتناولت الصفات البدنية والقياسات الجسمية وطرق اداء المهارة وكذلك تأثيره على نتائج المباريات في كرة السلة.

### -دراسات الأداء التكتيكي للمتابعة :

التحليل التكتيكي الهجومي في كرة السلة دراسات أرقام (٢) (٥) وتناولت الدراسة رقم ( ٢ ) طرق تنمية الأداء التكتيكي الخاصة بمهارة المتابعة في كرة السلة واستفاد منها الباحث في الحصول على معلومات عن طرق تنمية مهارات المتابعة والبرامج التدريبية التي وضعت لها وكذلك طرق قياسها وتأثيرها على نتائج المباريات أما الدراسة رقم ( ٥ ) فتناولت تحليل التكتيك الهجومي للفرق المشاركة في بطولة كرة السلة واستخدم الباحث المنهج الوصفي وحاول التعرف على تأثير عناصر الهجوم المختلفة على نتائج المباراة ومدى تأثير الكرات المرتدة على هذه النتائج . وقد أتضح للباحث من هذه الدراسة مدى أهمية مهارة المتابعة في كرة السلة ونسب ومتوسطات درجات النجاح والفشل للمهارة في المباريات

### - التعليق على الدراسات الأجنبية :

نظراً لقلة عدد الدراسات الخاصة بتوقع التمرير في كرة السلة في جمهورية مصر العربية فقد لجأ الدارس إلى بعض الدراسات الأجنبية للاستفادة منها في موضوع دراسته . ومنها دراسة Melton Sam واستفاد منها الدارس في معرفة بعض التدريبات الخاصة لتحسين قدرات اللاعبين على توقع تمريرات زملاءه . أما دراسة Nardone ، Hamilton Pen Lop Leonard فتناولوا التصويب في كرة السلة من جوانب مختلفة من حيث التحليل الحركي للمهارة ومقارنة الأداء الميكانيكي لنوعين من التصويب على نسبة إصابة الهدف في كرة السلة .

أما دراسة Mc Morrins ( ١٩٩٥ ) فتناولت دراسة التوقع الحركي لحراس مرمى كرة القدم وخصوصاً للتصدي لضربات الجزاء التي تسدد بمختلف طرق التصويب واستفاد منها الباحث في دراسته من خلال وصول الدراسة لنتائج تفيد بأن اللاعب ( حارس المرمى ) لا بد أن يأخذ في اعتباره سرعة اللاعب المصوب - زاوية دخوله على الكرة - نظره للمرمى وذلك قبل أن يقرر توقعه لاتجاه التسديدة .

### ٤/٢/٢ الاستفادة من الدراسات المشابهة والمرتبطة :

بعد دراسة وتحليل الدراسات السابقة استخلص الباحث عدة نقاط استفاد منها في موضوع بحثه ومنها اتفاق معظم الدراسات حول متوسط العينات الخاصة بالدراسة والتي تتراوح بين ١٥ : ٣٠ لاعب لكل مجموعة كما أثبت إختيار العينة بالطريقة العمدية وقد استفاد الباحث أيضاً من الدراسات في اتفاقها حول المنهج المستخدم للدراسة وهو المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة .