



The effect of the playing field to developing some biomotor abilities and learning fast attack skills among youth basketball players

Asst. Prof. Dr. Majid Hamed Marza* 

University of Kerbala. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Majid.hamed@uokerbala.edu.iq

Received: 26-02-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

Through the researcher's experience and work in this sports field and his knowledge of local matches of Iraqi basketball clubs, he noticed that the use of this type of attack does not constitute the basic element in the game due to the lack of importance or lack of training on it. The researcher noted that the training focuses on the physical aspect and developing some elements without others, which negatively affects the fast attack that makes the player perform quickly, and does not focus on the optimal use of skill performance during the attack that enhances its success and hitting the opponent's basket. Therefore, the researcher decided to use the playing field to develop some bio-motor capabilities to develop the fast attack skills of youth basketball players.

Keywords: Playing Field, Bio-Motor Abilities, Fast Attack Skills, Basketball.

تأثير ميدان لعب في تطوير بعض القابليات البيوحركية وتعلم مهارات الهجوم السريع لدى

لاعب كرة السلة للشباب

أ.م.د. ماجد حميد مرزة

العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Majid.hamed@uokerbala.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٢/٢٦ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

من خلال خبرة الباحث وعمله في هذا المجال الرياضي واطلاعه على المباريات المحلية لأندية العراق بكرة السلة حيث لاحظ أن استخدام هذا النوع من الهجوم لا يشكل العنصر الأساس في اللعبة بسبب عدم أهمية أو قلة التدريب عليه و قد لاحظ الباحث أن التدريب ينصب بتركيز عالي على الجانب البدني وتطوير عناصر دون الأخرى مما يؤثر سلباً بالهجوم السريع التي تجعل اللاعب يؤدي أداءً سريعاً، ولا ينصب على الاستخدام الأمثل للأداء المهارى أثناء الهجوم الذي يعزز نجاحه وأصابه سلة الخصم ولذا ارتأى الباحث من خلال استخدام ميدان لعب في تطوير بعض القابليات البيوحركية لتطوير مهارات الهجوم السريع لدى لاعبي كرة السلة للشباب .

الكلمات المفتاحية: ميدان لعب، القابليات البيوحركية، مهارات الهجوم السريع، كرة السلة.

١- المقدمة:

أن دقة البناء الحركي يعتمد بالدرجة الأساس على وضع الأسس العلمية التي تعد الخطوة الأولى والمهمة لتحقيقه وهي البداية الصحيحة لعمل مستقبلي يضع التوقع بالنتائج المستقبلية والتنبؤ بها ضمن المدى والذي يتحقق من خلال البحث العلمي وأن تطور القابليات البيوحركية واكتساب الجانب المهارى للشباب ويتأثر بطبيعة النشاط الذي يؤديه خلال ممارسة حياته اليومية في بيئتين رئيسيتين الأولى غالباً ما يكون مفروضاً بطبيعة الحياة التي يمارسها في البيت وخارج البيت المتمثلة بالمنطقة ، فان طبيعة المنطقة التي يمارس حياته اليومية من لعب سوف تنعكس على تطوير القابليات البيوحركية والتي تكسبه الجانب المهارى في ذلك. والبيئة الثانية تكون ممارسة مختارة الأهداف وهي النادي الرياضي الذي يحمل أنشطة حركية مغايرة للبيئة الأولى.

وقد حظيت لعبة كرة السلة بمكانة كبيرة بين الألعاب الرياضية في العالم بل أنها في بعض دول العالم احتلت المرتبة الأولى بين ألعابها وأخذت هذه الدول تبذل مجهوداً كبيراً في سبيل الحصول على مراكز متقدمة في البطولات الدولية والدورات الأولمبية. وأن ذلك لم يأتي بشكل عفوي وإنما أستند على الدراسة والبحث والنقد والتحليل لسنوات طويلة سعياً للوصول لحل المشكلات التي تواجه تقدم اللعبة. وكرة السلة تعد من الألعاب التي تتميز بالسرعة والقوة ويتسم جمالها بطابعها الهجومي السريع الذي يتطلب مستوى عالياً من اللياقة البدنية وأتقان الأداء المهارى والخططي وأن أحد مقاييس الأنجاز العالي لكرة السلة هو تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط على الفريق المنافس لذلك سعت الدول المتقدمة في مجال اللعبة الى تطوير أساليبها الهجومية بمختلف أنواعها ويقف في مقدمة هذه الأساليب أسلوب الهجوم السريع الذي أثبت دوره في حسم نتائج المباريات كونه السلاح الفعال للتفوق على الفريق المنافس وتحديد نتيجة المباراة لصالحه ومن هنا تبرز أهمية البحث كونه من البحوث التي تحاول الوقوف على حالة التعثر التي تصيب فرقنا ولاعبينا عند أدائهم الهجوم السريع أثناء المباريات من خلال ميدان لعب في تطوير بعض القابليات البيوحركية وهو أيضاً محاولة من قبل الباحث لوضع معالجات مناسبة للتغلب على هذه الحالة الهجومية.

من خلال خبرة الباحث وعمله في هذا المجال وإطلاعه على المباريات المحلية لأندية العراق الرياضية لاحظ أن استخدام هذا النوع من الهجوم لا يشكل العنصر الأساس في اللعبة بسبب قلة الاهتمام بالتدريب عليه بشكل كبير وعدم التركيز والضعف وعدم إعطاه أهمية كبيرة في التدريبات.

وقد لاحظ الباحث أن التدريب ينصب بتركيز عالي على الجانب البدني وتطوير عناصر دون الأخرى مما يؤثر سلباً بالهجوم السريع التي تجعل اللاعب يؤدي أداءً سريعاً ولا ينصب على الاستخدام الأمثل للأداء المهارى أثناء الهجوم الذي يعزز نجاحه وأصابه سلة المنافس ولذا ارتأى الباحث من خلال استخدام ميدان لعب في تطوير بعض القابليات البيوحركية لتطوير مهارات الهجوم السريع لدى لاعبي كرة السلة للشباب.

ويهدف البحث الى:

- ١-تصميم ميدان لعب في تطوير بعض القابليات البيوحركية لتطوير مهارات الهجوم السريع لدى لاعبي كرة السلة للشباب.
- ٢-التعرف على تأثير ميدان اللعب في تطوير بعض القابليات البيوحركية لتحسين وتطوير مهارات الهجوم السريع لدى لاعبي كرة السلة للشباب.

٢-إجراءات البحث:

- ٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.
- ٢-٢مجتمع وعينة البحث:
تحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي كربلاء الرياضي لفئة الشباب بكرة السلة والبالغ عددهم (١٤) لاعباً، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (١٠) لاعبين وقد عُد جميع أفراد العينة مجموعة تدريبية واحدة فقط.

٢-٣الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

٢-٣-١وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والقياس.
- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.
- استخدام الأنترنت
- التجريب والملاحظة.

٢-٣-٢الأجهزة والأدوات المستعملة:

- ملعب لكرة سلة قانوني.
- كرات سلة قانونية عدد (١٠).
- شواخص مطاطية عدد (١٢).
- صافرة عدد (٢).
- ساعة توقيت اليكترونية عدد(١).
- جهاز حاسوب (بنتييوم ٣).
- ملعب لكرة سلة نظامي.
- شريط لاصق وشريط قياس.

٢-٤ تحديد متغيرات البحث:

٢-٤-١ تحديد أهم القابليات البيوحركية للاعبين الشباب بكرة السلة:

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية والأطاريح الخاصة بكرة السلة تم أعداد استمارة استبيان لتحديد ما من قبل السادة المختصين والخبراء وذلك بوضع علامة أمام الصفة والقدرة التي يتم اختيارها وبعد جمع استمارات الاستبيان تم اختيار القابلية البيوحركية التي حصلت على ٧٥% وكما مبين في جدول (١).

جدول (١) يبين النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين للقابلية البيوحركية

الاختيار	أهمية المتغير		المتغير	ت
	النسبة المئوية	التكرار		
✓	١٠٠%	٧	قوة انفجارية	١-
✓	١٠٠%	٧	سرعة	٢-
☒	١٤,٢٨٥%	١	تحمل العضلي الثابت	٣-
✓	١٠٠%	٧	رشاقة	٤-
✓	١٠٠%	٧	توازن	٥-
✓	١٠٠%	٧	مرونة	٦-
☒	٤٢,٢٨%	٣	قوة المميّزة بالسرعة	٧-
☒	٢٨,٥٧١%	٢	توافق	٨-

٢-٤-٢ تحديد الاختبارات القابلية البيوحركية:

وقد تم ترشيح اختبارات مقننة سبق استخدامها كاختبارات لهذه المرحلة العمرية من قبل الباحثين السابقين وأيضا قد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (٧) خبير ومن خلال توزيع استمارة الأسيتان ولاستخراج النسبة المئوية لاتفاق الخبراء لكل اختبار ويتم اختيار الأنسب منها. والجدول (٢) يبين الاختبارات المعتمدة والتكرارات والنسبة المئوية لها.

جدول (٢) يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين حول تحديد الاختبارات

ت	قدرات البدنية والحركية	الاختبار	علامة القياس	التكرارات	النسب المئوية	الاختبار
١-	قوة	اختبار وثب عريض من الثبات	سم	٦	٨٥,٧١%	✓
	انفجارية	اختبار وثب عمودي سرجينيت	سم	١	١٤,٢٨%	✗
٢-	سرعة	اختبار ٥ ثواني من البدء العالي	متر	١	١٤,٢٨%	✗
		اختبار ٧ ثواني من البدء العالي	متر	١	١٤,٢٨%	✗
		اختبار ٣٠ ثانية من البدء المنطلق	ثا	٥	٧١,٤٥%	✓
٣-	مرونة	اختبار ثني جذع للأمام من الوقوف	سم	٧	١٠٠%	✓
		ثني جذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	سم	٠	٠%	✗
		اختبار أطالة مد الجذع	سم	٠	٠%	✗
٤-	توازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٧	١٠٠%	✓
		اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة المتعامدة	ثانية	٠	٠%	✗
		الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة الطولية	ثانية	٠	٠%	✗
٥-	رشاقة	اختبار الانبطاح مائل من الوقوف (١٢ ثا)	عدد	١	١٤,٢٨%	✗
		اختبار الخطوة الجانبية (١١ ثا)	عدد	٠	٠%	✗
		زكراك بين الشواخص مطاطية	ثا	٦	٨٥,٧١%	✓

٢-٤-٣ تحديد اختبار-اختبار للهجوم السريع بكرة السلة:

قد تم اتفاق المختصين والخبراء على هذا الاختبار بنسبة (١٠٠%) والاختبار هو:

اختبار الزمن الكلي للهجوم السريع:

- الغرض من هذا الاختبار: هو قياس سرعة أداء الهجوم السريع.

٢-٤-٤ الأدوات اللازمة المستخدمة:

- كرات سلة

- ملعب كرة سلة قانوني

- غطاء للوحة الهدف وكان شفافاً

- منصة لوقوف الرامي

- شريط لاصق

- جهاز تصوير تلفزيوني (كاميرة - عرض)

- وصف الأداء:

- يقف اللاعبون الخمسة ٥ في حالة استعداد حسب وقفة دفاع المنطقة (٢-١-٢).

- يقوم الرامي الواقف على المنصة وخلف لوحة الهدف المغطاة برمي الكرة باتجاه أحد اللاعبين المدافعين الخلفيين الثلاثة (٣-٤-٥) مع ملاحظة عدم الرؤيا لهؤلاء اللاعبين للرامي وخط سير الكرة القادمة إليهم.

- عند خروج الكرة من خلف لوحة الهدف يقوم اللاعب بالقفز وسحب الكرة المتجهة نحوه.

- إذا كانت الكرة متجهة نحو اللاعب المدافع رقم ٥ الواقف في جهة اليمين يكون تحرك اللاعبين كما في الشكل رقم (١).

- إذا كانت الكرة متجهة نحو اللاعب المدافع رقم ٤ الواقف في جهة اليسار يكون تحرك اللاعبين كما في الشكل رقم (٢).

- إذا كانت الكرة متجهة نحو اللاعب الوسط رقم ٣ يكون تحرك اللاعبين باحتمالين هما: -

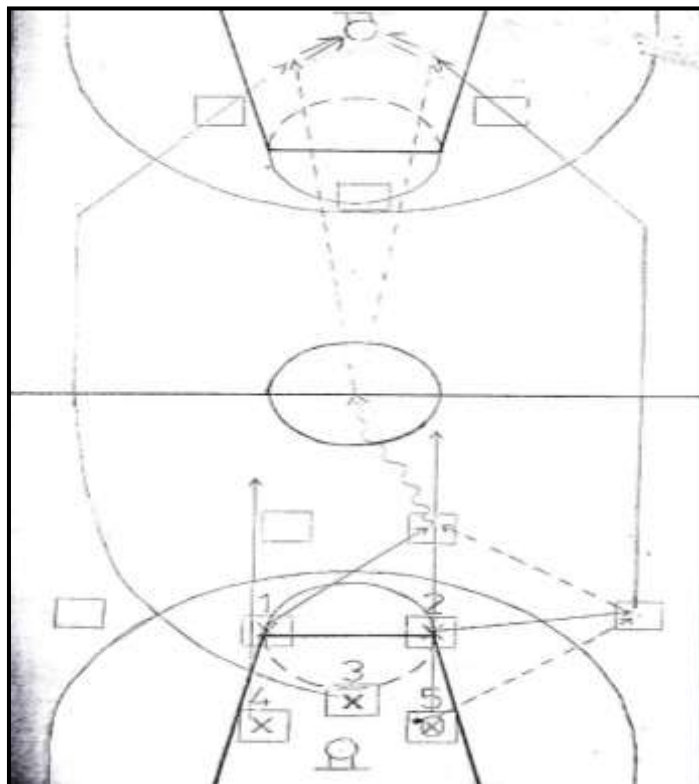
أ... في حالة المناولة الى جهة اليمين يكون تحرك اللاعبين كما في الشكل رقم (٣)

ب... في حالة المناولة إلى جهة اليسار يكون تحرك اللاعبين كما في الشكل رقم (٤).

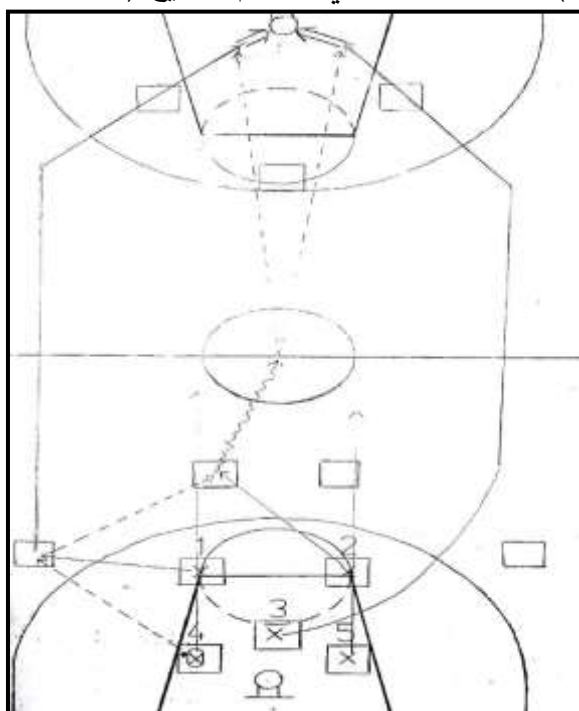
- هناك علامات مرسومة على خلف لوحة الهدف ومقابل الرامي للاستفادة منها في حساب عدد الرميات التي يقوم بها الرامي على كل جهة من الجهات.

- التسجيل:

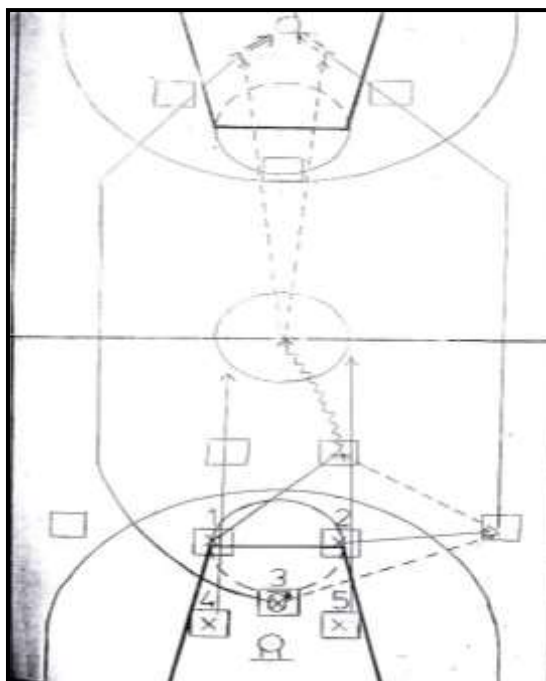
- تعطى لكل لاعباً من لاعبي الدفاع الخلفيين الثلاثة (١٠) محاولات ويؤخذ متوسط المحاولات العشرة.



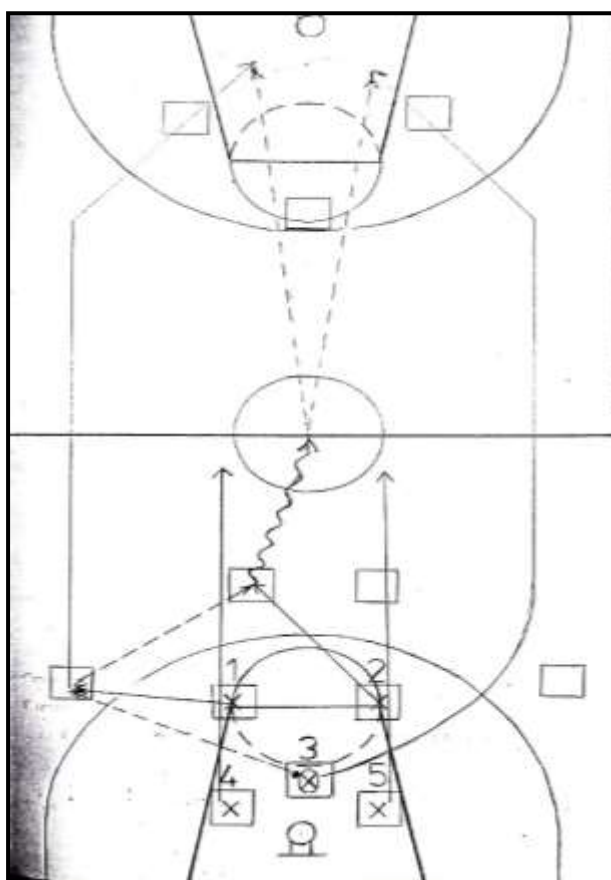
شكل (١) اختبار الزمن الكلي للهجوم السريع (للاعب من جهة اليمين)



شكل (٢) اختبار الزمن الكلي للهجوم السريع (للاعب من جهة اليسار)



شكل (٣) اختبار الزمن الكلي للهجوم السريع (للاعب من جهة اليمين الوسط)



شكل (٤) اختبار الزمن الكلي للهجوم السريع (اللاعب من جهة اليسار الوسط)

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

- وقد تم إجراءها على عينة من مجتمع الأصل ومن غير عينة البحث والبالغ عددهم (٤) لاعبين في الساعة الثالثة عصرًا بتاريخ (٢٠٢٣/٧/٢٢) في قاعة نادي كربلاء الرياضي، وتعد هذه التجربة تدريباً عملياً للوقوف بدقة على السلبيات والمعوقات وتلافيها في التجربة الرئيسية. والغرض منها:
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد أثناء إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها وعدم الوقوع فيها.
 - معرفة مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث ومدى فهمهم واستجابتهم لها.
 - التعرف على الوقت الكافي المخصص لأداء الاختبارات.
 - التعرف على وقت كل تمرين من التمرينات المهارية المستخدمة في البحث وأوقات الراحة بين تمرين وآخر.

٢-٦ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء اختبارات قبلية لعينة البحث بتاريخ (٢٠٢٣/٧/٢٧) قبل البدء بتنفيذ منهاج التمرينات المهارية المقترحة وراعى في ذلك الزمان والمكان الملائمين لأداء الاختبار وطريقة إجراء الاختبار القبلي.

٢-٧ تصميم الميدان والبرنامج التعليمي المعد:

ميدان اللعب هو عبارة عن ساحة تحمل أبعاد غير محددة وفق مساحات مختلفة القياسات توضع فيه أجهزة مساعدة تمكن اللاعب من أداء المهارة حسب طبيعة الأداء وان يوفر هذا التصميم الموقف الحركي المشابه للأداء المهارى وعلى شكل محطات تتخللها تصاميم لتطوير الجانب البدني والحركي للعبة كرة السلة والمصمم لها والصور توضح الميدان والتمارين المعدة للعمل على الميدان ويستخدم أسوة بأساليب التعلم يوضع اللاعب أمام مواقف حركية مختلفة يمارس اللاعب الأداء عليها.

وأستخدم الباحث تصاميم للمراحل المتقدمة منه:- في هذا النوع تختلف التصاميم يكون التركيز فيها على الجانب المهارى مع خصوصية الجوانب البدنية والحركية بمعنى تأخذ تتميزها خصوصية الأداء المهارى بشكل مقارب له ويراعي في هذا النوع بعد عملية التعلم ان يكون بشكل مستمر ويفضل ان تكون الأداة المستخدمة مقيدة الحركة بما يسمح له طبيعة الأداء المماثل للمهارة ، فمثلاً في حالة استخدام كرة ان تجعلها مقيدة الحركة للسيطرة على زمن الممارسة واستمرارية الأداء وايضاً يتخللها تصاميم لتنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية وعلى شكل نظام محطات تعليمية .

مواصفات هذا التصميم:

- أولاً- التركيز على الجانب المهارى في التصميم المعد.
- ثانياً- تصميم لتطوير القابليات البيوحركية الخاصة باللعبة المصمم لها - (كرة السلة) .
- ثالثاً- تحمل التصميم الأبعاد القريبة من الأداء الحقيقي للمهارة او الحركة.
- رابعاً- تجنب قدر الأماكن الأداء الحر .
- خامساً- استخدام الجانب التنافسي في المراحل المتقدمة من ممارسة الأداء على الميدان (الملعب المعد).
- لقد قام الباحث بأعداد تمارين مهارية مقترحة لتطوير القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية المتعلقة بالهجوم السريع بكرة السلة وقد قام الباحث بعرض التمارين المهارية المقترحة على الخبراء والمختصين بالعملية التدريبية والتعليمية في مجال كرة السلة ويتضمن منهاج التمارين المقترحة ما يأتي:-
- أولاً:- مدة المنهاج التعليمي شهرين وعدد الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (ثلاثة) وحدات (تدريبية- تعليمية) في الأسبوع بدءاً بتاريخ (١ / ٨ / ٢٠٢٣) ولغاية (٣١ / ٨ / ٢٠٢٣).
- يحتوي البرنامج التعليمي على (٢٠) تمريناً لتطوير القابليات البيوحركية ومهارات الهجوم السريع.
- أستغل الباحث الجزء الجانب المهارى من الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمي المخصصة من قبل مدرب فريق كرة السلة.
- أن زمن الجانب المهارى من زمن الجزء الرئيسي الذي أستغله الباحث بإعطاء التمارين التعليمية (متغير البحث) بلغ بزمن (٣٠) دقيقة.
- تحتوي الوحدة التعليمية على (٣) تمارين مهارية جديدة لكل أسبوع.
- مدة كل تمرين (٩) دقائق فقط أما فترات الراحة بين تمرين وآخر واحد (١) دقيقة.
- يتم توزيع التمارين المهارية بحسب صعوبة الأداء.
- يحسب وقت التمرين على أساس الزمن المتوقع للأداء.
- مجموع زمن الأداء الكلي للتمرين حاصل جمع زمن أداء تكرار التمرين وفترات الراحة.

جدول (٣) يبين تقسيم الوحدة التدريبية والنسبة المئوية للجانب المهاري

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة	الزمن الكلي لـ (٢٤) وحدة تدريبية	النسبة المئوية
قسم تحضير	خاص بمدرّب فريق كرة السلة		
قسم رئيسي	جانب بدني	خاص بمدرّب فريق كرة السلة	
جانب مهاري	٣٠ د	٣٦٠ د (خاص بالباحث)	٣٣,٣٣%
قسم ختامي	خاص بمدرّب فريق كرة السلة		
المجموع	٩٠ د	١٠٨٠	١٠٠%

٢-٨ الاختبارات البعدية:

وتم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث (٢٠٢٣/٩/٢) في قاعة نادي كربلاء الرياضي وقد راعى الباحث قدر الإمكان توفير نفس ظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية.

٢-٩ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- اختبار (T) للعينات المستقلة.
- اختبار (T) للعينات المرتبطة.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج اختبار المتغير المدروس في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للقابليات البيومترية للمجموعة التجريبية

ت	(القدرات البدنية)	وحدة القياس	اختبار قبلي		اختبار بعدي	
			س ⁻	ع	س ⁻	ع
١-	قوة انفجارية	سم	٨٨,٤١	٨,٠٥	١٢٢,٦٠	٩,٢٩
٢-	سرعة	ثانية	٦,٧٦	٠,٧٤	٥,٤٠	٠,٥٨
٣-	مرونة	سم	٦,٦٠	١,٨٧	١٣,٨٥	٠,٨٧
٤-	توازن	ثانية	٥,٨٤	٢,٧٢	٧٤,٦٠	٤٠,٩٥
٥-	الرشاقة	ثانية	١١,٣٧	٠,٩٨	٨,٨٧	١,٢٣
٦-	الهجوم السريع	ثانية	٣,٦	٢,٤٣	٢,٨٠	١,٨٤

الجدول (٥) يبين الفرق بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المجموعة التجريبية

ت	القدرات البدنية	وحدة القياس	س ⁻ ف	ع ف	(T) المحتسبة	الدرجة معنوية	الدلالة الإحصائية
١-	قوة انفجارية	سم	٣٤,٢٠	١١,٩٣	١٢,٨١	٠,٠٠٠	معنوي
٢-	سرعة	ثا	١,٣٦	٠,٤٧	١٢,٨٧	٠,٠٠٠	معنوي
٣-	مرونة	سم	٧,٢٥	١,٩٧	١٦,٤٥	٠,٠٠٠	معنوي
٤-	التوازن	ثانية	٦٨,٧٦	٤٠,٦٢	٧,٥٧	٠,٠٠٠	معنوي
٥-	رشاقة	ثا	٢,٤٩	١,٠٥	١٠,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
٦-	هجوم سريع	ثانية	٠,٨٥	٠,٥٨	٨,٤٧	٠,٠٠٠	معنوي

جدول (٥) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق والدرجة المعنوية وقيمة (T) ودلالة الفرق بين الاختبارين قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية.

ومن خلال الجدول أعلاه يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث بالمجموعة التجريبية وكانت جميعها معنوية عند نسبة خطأ أقل من (٠,٠٥).

٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات:

من خلال الجدولين السابقين (٤-٥) يتبين لنا أن نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقبليات البيوحركية والهجوم السريع بكرة السلة للمجموعة التجريبية يعزوه الباحث الى طبيعة العمل البدني والحركي على الميدان المعد والمماثل للأداء الحركي لكون هذا النوع من القوة يتطور كما يرى (كمال جميل، ٢٠٠٤) "إعطاء تمارين مشابه الى حد كبير من الاداء الحركي في المسابقات والمنافسات وان طبيعة المرحلة العمرية تتطلب التركيز للوصول الى حالة من عملية التوافق للقسم التحضيري لاستخدام هذا النوع من القوة بالتحكم بمركز الثقل والتوافق الدقيق لحركة الذراعين والساقين وبالأخص عندما تكون هنالك عملية استثمار للطاقة الحركية ناتجة من الحركة قبل الأداء المطلوب أي استخدام مسارات حركية مشابهة للأداء يساهم في تطور الأداء وتطوير القوة الانفجارية من خلال النمو العضلي للمجاميع العضلية بمعنى أن الأداء حدد طبيعة ذلك النمو وكذلك عملية الربط بين السرعة والقوة من خلال التوافق الذي يحصل. وفي هذا الجانب لهذه القدرة كما يرى (بسطويسي أحمد، ١٩٩٤) بأن النجاح للرياضيين هو "ان يمتلك القدرة على الربط بين السرعة والقوة بشكل متكامل لأحداث القوة الانفجارية أما في السرعة، فان التحسن الذي نلاحظه سببه أن العمل في الميدان المعد ساهم في تطوير النواحي الفنية لطبيعة الأداء قدرة السرعة المتمثلة الهجوم السريع بكرة السلة وأيضاً تطور المجاميع العضلية وفق الأداء الفني ويرى

(أحمد نصر الدين، ٢٠٠٣) بأن خصوصية النشاط الرياضي ينبغي أن تأخذ في الاعتبار بأن التدريبات التخصصية للسرعة لا تؤدي بالضرورة الى زيادة نوع السرعة الانتقالية الا أنها سوف تؤدي الى زيادة العنصر المستهدف وهوة السرعة الحركية.

وهناك فروق في الأوساط الحسابية وهناك تطور في اختبار المرونة وأن التطور الذي حصل لهذه القدرة الحركية من خلال الاختبار القبلي والبعدي يعزوه الباحث الى التركيز في الميدان عليها ولأهميتها في الاداء الحركي وكذلك تميز هذه الفئة العمرية بهذه القدرة وسهولة تطويرها وفق هذه الخصوصية ولكن تطورها يرتبط بطبيعة الأداء الحركي الذي يمارسه الفرد ويرى (كمال عبد الحميد، ١٩٩٧) أن المرونة "ترتبط بالقدرات البدنية الأخرى مثل السرعة والقوة فضلاً عن ذلك ارتباطها وأهميتها فيما يتعلق بالأداء الحركي بشكل عام وليس في المجال الرياضي فقط أي في مظاهر الحياة العامة العادية وكذلك ترتبط بنوع التخصص الرياضي في الفعاليات التي تتطلب التركيز على مرونة بعض المفاصل. وأن التوجيه الذي حصل للأداء الحركي للبيئة المعدة والمتمثلة بالميدان حددت الهدف من الممارسة التي طورت هذه القدرة لكون الممارسة المستمرة تؤدي الى ذلك وأن المرونة وبالأخص المفصلية في الأداء الحركي وفي رياضة كرة السلة أهمية كبيرة بارتباطه بالقدرات الأخرى.

وأن مستوى التطور الذي يحصل كما يرى (قاسم حسن حسين، ١٩٩٨) "أن للمرونة أهمية كبيرة في تحديد مستوى الرياضي في أغلب الألعاب الرياضية حيث يتوقف عليها أداء معظم الحركات بمعنى أن الوصول للأداء لا يحدث إلا بوجود المرونة وأن الممارسة الحركية المستمرة أدت إلى تطوير هذه القدرة. أما التوازن ومن خلال نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه القدرة يعزو الباحث التطور الذي حصل لهذه القدرة إلى تنوع الممارسة الحركية من خلال الأجهزة المصممة في الميدان حيث أن كل أداء عليه يتطلب الحفاظ على التوازن الحركي والثابت

ويرى (محمد أبراهيم شحاتة، ٢٠٠٣) أن تنفيذ المهارات وخاصة الهجوم السريع بكرة السلة فهو يقوم باستعراض مهاري فيه توازن حركي ، وبأدائه لهذه الحركات فهو يقوم بتطوير كل من أدائه للتوازن الحركي والثابت وأن استخدام الحركة لهذه الفئة العمرية له تأثير على طبيعة تطور القدرات الحركية والتوازن بشكل خاص لتأثير طبيعة التغيير المستمر لها في أجزاء الجسم إذ يشير (تسل ونقلا عن مروان عبد مجيد، ٢٠٠٢) "إلى أن شكل الجسم هنا (للمرحلة العمرية) يبدأ في التغيير وبشكل واضح، وأن ذلك يؤثر في موقع مركز الثقل والذي له التأثير على الأداء الحركي المتوازن، وأن التجارب الحركية المختلفة تؤدي إلى اكتساب هذه القدرة بشكل دقيق مع حدوث هذا التغيير.

وأما الرشاقة، فمن نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أن تطوراً حصل لهذه القدرة يعزو الباحث ذلك إلى طبيعة العمل الحركي على الميدان المصمم وطبيعة الأداء الصعب والمتغير الذي ساهم طبيعة التصميم من تسهيل عملية التعلم والأداء. تعتبر الرشاقة من متطلبات الأداء الجيد والمتقن، لكون ممارسة الرياضة تؤدي إلى تطور هذه القدرة " وأن استخدام صعوبة الأداء الحركي في كل تمرين عامل من العوامل المساعدة في تطور الرشاقة إذ أن تطورها يتم عن طريق:

- ممارسة المهارات الأساسية بأشكال حركية وتوافقية وبشكل أكثر صعوبة.
- تمارينات معاكسة لتنشيط وتدريب المجموعات العضلية المقابلة وبذلك ينشط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة وأن الرشاقة تتطور بممارسة العمل الحركي المتنوع وبتكرار الأداء وأن هذه القدرة إذا ما تم تطويرها تساعد في سرعة التعلم " تعتبر الرشاقة من أهم القدرات التي تعمل على سرعة تعلم المهارة الحركية وأتقانها.

أما اختيار الزمن الكلي للهجوم السريع إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك إلى ميدان اللعب الجديد في تطوير مهارات الهجوم السريع بكرة السلة بحيث تتضمن على تمارين مهارية مركبة تضمنت جميع مهارات الهجوم السريع بدءاً من الاستحواذ على الكرة عن طريق المتابعة الدفاعية إلى الانتهاء بالتصويب الناجح كما تضمن على تمارين بشكل مباشر في نجاح الهجوم السريع وسحب الكرات والبدء في اللحظة المناسبة من الهدف والحجز والتغطية والمتناولات والتصويب ويؤكد حكمت محمد وآخرون بأن الهجوم السريع من أكثر أنواع الهجوم فعالية ويعتمد عليها كثير من الفرق كطريقة أساسية في فوزها على غيرها من

الفرق الأخرى ولا يلجأ الفريق ألي الهجوم المنظم إلا إذا فشل الهجوم السريع ويرى أحمد أمين فوزي أن الهجوم السريع الذي يستخدمه الفريق بمجرد حيازته على الكرة لغرض السيطرة سلة المنافس قبل أن يتواجد المدافعين في أماكنهم الدفاعية ويرى فاضل كامل مذكور في مرات عديدة لا تستخدم فرق الشباب الهجوم السريع لأن اللاعبين لا يبدون في اللحظة المناسبة والخطأ المشترك هو في انتظار لاعب الزاوية حتى يمسك الكرة من التمريرة الدفاعية، ثم بعد ذلك يكونون متأخرين جداً عن الركض السريع وأداء الهجوم السريع المطلوب.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- أن طبيعة العمل الحركي على الميدان المعد الجديد في أثناء عملية التعلم والأداء يحقق شكل التعلم والممارسة مستقبلاً بشكل أسرع وأسهل من خلال البرامج الحركية المخزونة في الذاكرة.
- ٢- أن طبيعة التصميم أثمر ميزة الأداء الحركي لهذه الفئة العمرية وتكون غير محددة بزمن في تطوير القابليات البيوحركية ومهارة الهجوم السريع بكرة السلة.
- ٣- أن استخدام الميدان المعد وأجهزته أدى الى تحقيق التعاون بين اللاعبين من خلال المساعدة التي يقدمها اللاعبين فيما بينهم.

٤-٢ التوصيات:

- ١- استخدام مثل هذه التصاميم جيدة لكونها تمكن اللاعب من الأداء وتحقق عملية التعلم من خلال مساعدة المدرب.
- ٢- استخدام مثل هذه التصاميم التي تتوفر فيها مسارات حركية تساعد اللاعب على الأداء الجيد ويسرع من عملية الاكتساب والنمو الخاص بالعضلات المشتركة في الأداء المهارى.
- ٣- أجراء دراسات مشابهة باستخدام الميدان المعد ولبقية الألعاب الرياضية الأخرى.

المصادر

- أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز: كرة السلة للناشئين، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٨
- أحمد نصر الدين: فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات: ط ١ (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ٢٠٠٣).
- أياد حميد رشيد، وحسام محمد: اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠١١).
- بسطويسى احمد؛ اسس نظريات التدريب الرياضي: ط ٣ (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤).
- حكمت محمد وآخرون: كرة السلة، (مطبعة وزارة التربية، بغداد، ١٩٩١).
- قاسم حسن حسين: علم التدريب لمختلف الأعمار المخلقة: ط ١ (دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع)، عمان ١٩٩٨.
- كمال جميل ربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ٢٠٠٤).
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: أسس التدريب الرياضي: ط ١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- فاضل كامل مذكور: موسوعة تدريس وتدريب كرة السلة الحديثة: (بغداد، مكتب أحمد الشويلي للطباعة)، ٢٠٠٧.
- مروان عبد المجيد أبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي: ط ١ (عمان، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢).
- مفتي أبراهيم محمد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة: ط ١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦).
- محمد أبراهيم شحاتة: اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠١١).
- محمد عبد الرحيم أسماعيل: الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة: ط ١ (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٣).