



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

تأثير استخدام الاصابع المثقلة على تعلم

بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة

دكتور

سوسن حسنى محمود

مدرس بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية
بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان - القاهرة

دكتور

منير مصطفى عابدين

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس
بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الخامس - سبتمبر ٢٠٠٥

تأثير استخدام الأصابع المثقلة

على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة

د. منير مصطفى عابدين

+ د. سوسن حنى محمود¹

المقدمة ومشكلة البحث

شهدت السنوات الاخيرة تقدما علميا ملحوظا غزا جميع مجالات الحياة بصفة عامه ومجالات التربية الرياضية بصفة خاصة فارتفع مستوى الاداء فى الانشطة الرياضية المختلفة نتيجة للدراسات والبحوث العلمية وتطوير الاجهزة العلمية والادوات المساعدة من اجل الوصول للمستويات الرياضية العالية.

وكرة السلة ضمن الالعاب التى تأثرت بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضى مما ساهم فى رفع مستوى اداء اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً وساعدهم فى الوصول الى اعلى مستوى للمنافسة العالمية ، الامر الذى يتطلب تخطيط علمى مدروس يهتم بتمية جميع العناصر المساهمة فى رفع مستوى الاداء، ونظرا لتميز هذه اللعبة بسرعة وديناميكية التنافس بين الفريقين .

ويرتكز وصول اللاعب الى المستوى العالمى على طبيعة اداء أى مهارة من المهارات الهجومية او الدفاعية التى لابد ان يصل فيها اللاعب الى درجة الالية وهذه الدرجة تحتاج الى تحمل مجهود بدنى كبير يتطلب قدرا كبيرا من الصفات البدنية والفنية . (٣ : ٢)

ويعتبر التدريب بالانتقال من اساسيات الاعداد البدنى الحديث حيث اصبح من المتطلبات الضرورية فى مختلف الانشطة الرياضية التى يمكن ممارستها سواء كانت تلك الانشطة فرديه او جماعية كما يعتبر التدريب بالانتقال من الاساليب الفعالة التى لها تأثير على تنمية وتعلم المهارات الاساسية فى كرة السلة . (٤ : ٢)

لذلك تعتبر تدريبات الانتقال هى احد الوسائل المستخدمة للتقدم بالحالة التدريبية (البدنية والمهارية) لما لها من اثر واضح على تنمية الصفات البدنية وهذا ما اشار اليه عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦) الى أن التدريب بالانتقال يكسب الفرد اللياقة البدنية والحركية . (٦ : ٣٠)

*وقد قام العديد من الباحثين باستخدام الانتقال المختلفة مثل هشام احمد عبد العزيز(١٩٩٨) ، هند السيد امين(٢٠٠٣) ، - غادة جلال (١٩٩٨) (انتقال اليدى الخفيفة)

¹ * استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

+ مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب والتربية العملية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

كما تم استخدام الأتقال وذلك لتحسين الاداء المهارى والصفات البدنية فى كرة السلة كدراسة محمد عبد الوهاب ١٩٩١ (٩)، ايهاب احمد يحيى (٢٠٠٠) (١)، ثروت محمد الجندى (١٩٩٦) (٢)، - زكريا محى الدين (١٩٩٨) (٣)، طارق محمد عبد الرؤوف (١٩٩٣) (٥)، عبد العزيز النمر (١٩٩١) (٦).

ومن خلال قراءات الباحثين والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية وجد انه تم استخدام الأتقال بأسلوب جديد وهى اتقال الاصابع وذلك لتحسين الاداء فى مهن مختلفة مثل الكتابة على الآلة الكاتبة وكذلك العزف على بعض الآلات (مرفق ٧) وايضا استخدمت الأتقال كطريقة من طرق التدريب فى كرة السلة ، فقد اشار كل من لوب وليامز (١٤)، وليام نيلسون (١٥)، لارى بيلر (١٦) هو ازد فريد بيرج (١٧) ان نظام استخدام الاصابع المتقله او احمال الاصابع يودى الى رفع قوة اصابع اللاعب ومن ثم رفع الاداء وقد ظهرت نتائجه على اداء اللاعبين وسرعة استجابته اليد وادائها الحركى اثناء التهديف.

واحمال الاصابع هى نظام تمرين خاص بالاصابع يشمل هذا النظام اوزان الاصابع وشريط مصم لتثبيت هذه الاوزان على الاصابع وحمايتها من الاحتكاك ووضع هذا النظام خصيصا لزيادة نسبة الرميات وتحسينها وايضا لتحسن مهارة المحاوره ، التمرير التحكم فى الكرة ، كما ان هذا النظام يساعد على تحسين نسب التصويت ويساعد فى تضاعف قوة الاصابع والرسخ وكف اليد عموما كما انه يساعد عضلات الاصابع فى الرميات الحرة كما يساعد على قوة ومرونة وتحمل الاصابع.

وايمانا بتأثير التدريب بالاتقال وانه لا يوجد ما يحول دون الاستفادة من طرق التدريب الجديدة والحديثه المختلفه، لذا وجد الباحثان انه لا بد من التفكير فى استخدام هذه الأتقال فى اطار تعليمى لمعرفة تأثيرها على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة للناشئين للوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن فى الاداء وتكون صورة لمدى الاهتمام بالنشء فى مجال كرة السلة .

ويمكن تحديد مشكلة هذا البحث فى كونه محاوله علمية موجهه نحو التعرف على تأثير استخدام الاصابع المتقله على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة .

أهداف البحث:**يهدف هذا البحث الى:**

- ١- تأثير استخدام الاصابع المثقلة في تعلم المهارات الهجومية في كرة السلة (تمرير - تصويب-محاورة-تكم في الكرة)
- ٢- الفروق بين تأثير الاستخدام وعدم الاستخدام للاصابع المثقلة على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة .

فروض البحث:

- (١) توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية .
- (٢) توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في البحث:**- الاصابع المثقلة**

هو نظام تدريب خاص بالاصابع وهذا النظام يشمل اوزان الاصابع وشريط مصمم خصيصا لحمل هذه الاوزان على الاصابع وصمم خصيصا لزيادة نسبة التصويب وتحسينها وايضا لتحسين مهارات التحكم في الكرة والتمرير والمحاورة (١٥) .

- التعلم

هو محاولة التعديل في سلوك انطالبا باستخدام بعض الطرق والاساليب والادوات على مساعدته على ذلك . *

الدراسات السابقة

قام الباحثان بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة بهدف الاستفادة منها والاسترشاد بنتائجها ومنها:

* تعريف إجرائي

أولاً: الدراسات العربية:

(١) قام عبد العزيز النمر (١٩٩١) (٦) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي بالانتقال على معدل نمو القوة العضلية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة اشتملت عينة البحث على (٣٢) لاعب كرة سلة من المقريين بالاتحاد المصري تراوحت اعمارهم ما بين (١٩ - ٢٠ سنة) بالطريقة العمدية ولم يسبق لهم التدريب بالانتقال و اشارت اهم النتائج الى ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق نتائج افضل بالنسبة لمستوى القوة للعضلية وان تنمية القوة العضلية لن تتم الا باستخدام برامج تدريبية مقننة.

(٢) قام محمد عبدالوهاب (١٩٩١) (٩) بدراسة وعنوانها " تأثير التدريب بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين " استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة (قبلي - بعدى) اشتملت عينة البحث على ٢٠ لاعب كرة السلة للناشئين تتراوح اعمارهم من (١٠ - ١٢) سنة بالطريقة العمدية ولم يسبق لهم التدريب بالانتقال و اشارت اهم النتائج الى ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد حقق نتائج عالية بالنسبة لمستوى القوة.

(٣) قام طارق محمد عبد الرؤوف (١٩٩٣) (٥) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج للتدريب بالانتقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة السلة" ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدها تجريبية والاخرى ضابطة اشتملت عينة البحث على (١٨) لاعبه للمجموعة التجريبية ، (١٩) لاعبه للمجموعة الضابطة ثم اختارها بالطريقة العمدية و اشارت اهم النتائج الى ان هناك تأثير واضح للبرنامج المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية بالنسبة للناشئات.

(٤) قام ثروت محمد الجندي (١٩٩٦) (٢) بدراسة عنوانها تأثير برنامج تدريب مقترح بالانتقال وتدريبات الوثب العميقة على معدل النمو القوة العضلية للاعبين كرة السلة استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة (قبلي بعدى) اشتملت عينة البحث على (١٤) لاعب وكلهم من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بالطريقة العمدية و اشارت اهم النتائج الى أن التدريب بالانتقال والوثب العميق لهما

تأثيرا ايجابيا على نمو القدرة العضلية المتمثلة في (الوثب العمودي - قدرة عضلات الصدر - قدرة عضلات الرجلين)

(٥) قامت غادة جلال عبد الحكيم (١٩٩٨) (٧) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي بالثقال لليدن الخفيفة في المشى والجرى على كفاءة العمل البدنى لطالبات كلية التربية الرياضية "، وهدفها التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال الخفيفة في اليدين على الكفاءة البدنية ، واستخدمت المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من بين طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات، بالجزيرة وعددهن (٣٩) طالبة، وأشارت اهم النتائج الى ان البرنامج التدريبي للمشى/الجرى باستخدام اثقال خفيفة في اليدين له تأثير ايجابى على الكفاءة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية .

(٦) قام ايهاب احمد يحيى (٢٠٠٠) (١) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الاثقال لتنمية القدرة العضلية على تحسين نسبة التصويب للاعبى كرة السلة وهدفها وضع برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الاثقال، التعرف على تأثير التدريب بالاثقال على تنمية القدرة العضلية ، التعرف على تأثير برنامج التدريب بالاثقال على تحسين نسبة التصويب بالوثب واستخدم المنهج التجريبي، وطبق على (٣٠) لاعبا من نادى الزمالك والجزيرة المسجلين لدى الاتحاد المصرى لكرة السلة تحت (١٨) سنة قسمت العينة الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة استغرق البرنامج (١٠) اسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية فى الاسبوع زمن الوحدة (١٢٠) ق، وأشارت اهم النتائج الى ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تنمية القدرة العضلية ، وأدى ايضا الى تحسين نسبة التصويب من الوثب فى كرة السلة.

(٧) قام هند السيد امين (٢٠٢) (١٣) بدراسة عنوانها " تأثير التدريب بمقاومات مختلفة لجاكيت الاثقال على القدرة فى التصويب لناشئات كرة اليد " ، وهدفها التعرف على تأثير جاكيت الاثقال فى ضوء تشكيل ثلاث مقاومات (عالية ، متوسطة ، منخفضة) باستخدام وزن الجسم وتأثير ممارسة البرنامج التدريبي على كل من التنمية البدنية والمهارية بالجاكيت وبدونه واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت العينة

على (٣٦) لاعبة اختبرت بالطريقة العمدية من بين ٤٨ لاعبة تحت (١٣) سنة بنادي الطيران وأشارت اهم النتائج الى تأثير واضح للاداء بالجاكيت مقارنة بالاداء بدون جاكيت على نتائج الاختبارات البدنية وايضا الى تأثير واضح للاداء بالجاكيت مقارنة بالاداء بدون جاكيت على نتائج الاختبارات المهارية.

ثانياً: الدراسات الاجنبية :

بعد اطلاع الباحثان على العديد من شبكات المعلومات العالمية وفي حدود علم الباحثان لم يتمكننا من التوصل على حد علمهما الى اي دراسة اجنبية تم اجراؤها باستخدام الطريقة المقترحة " الاصابع المتقلبة " وتم عرض موضوعات ومقالات عنها فقط (١٥) ، (١٦) ، (١٧) ، (١٨).

التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق للدراسات التي اجريت في الفترة الزمنية من (١٩٩١) الى (٢٠٠٢) وقد بلغ عددها (٧) دراسات عربية ، ويتضح من تحليل بيانات الدراسات السابقة ما يلي:

أن جميع الدراسات استخدمت المنهج التجريبي ويرجع ذلك الى طبيعة اهداف واجراءات هذه الدراسات ونظرا لملائمة هذا المنهج لهذا النوع من الدراسات .

كما تنوعت العينات في الدراسات السابقة وتتراوح حجم العينة في الدراسات ما بين (١٤ - ٣٩) ومعظم الدراسات اجريت على ناشئين ومبتدئين وطلاب جامعة.

ولقد تنوعت ادوات جمع البيانات في كل دراسة من الدراسات السابقة ويرجع ذلك الى اختلاف الهدف المراد تحقيقه في كل دراسة وكذلك التحقق من فروض كل دراسة على حدة ، وقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات لاجراء هذا البحث .

* مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

قد استفاد الباحثان من نتائج بعض الدراسات التي تناولت التدريب بالانتقال ومن اهم نتائجها الى ان الناشئين بحاجة الى التعلم المهارى بطرق مختلفة عن الطريقة التقليدية

وفى ضوء ما اشارت اليه الدراسات السابقة استطاع الباحثان ان يضعوا الاسس العلمية والمنهجية للدراسة الحالية فيما يلى:

- تحديد اهداف البحث
- تحديد متغيرات البحث
- تحديد منهج البحث
- تحديد الاختبارات المستخدمة وطرق ووسائل وادوات القياس
- تحديد الاسلوب الاحصائى
- مقارنة نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة

اجراءات البحث

منهج البحث:

وفقا لطبيعة البحث واهدافه ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضباطه مستخدمين القياسين القبلى والبعدى

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية لعدد (٤٠) لاعبا من لاعبي مدرسة كرة السلة بنادى الجزيرة الرياضى بالقاهرة. وبعد استبعاد اللاعبين القدامى والغير منتظمين بالتدريب و اصبحت العينة (٣٠) ثلاثون لاعبا، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين (١٥) لاعبا للمجموعة التجريبية يقومون باداء التدريبات بالاصابع المتقلبة داخل الوحدة التدريبية حسب البرنامج الموضوع، (١٥) لاعبا للمجموعة الضابطة سوف يقومون بنفس التدريب ولكن بدون الاصابع المتقلبة ، وكان متوسط السن (٩) سنوات ومتوسط الوزن ٣٨ كجم تقريبا ومتوسط الطول ١٤٠ سم .

اسباب اختيار العينة:

- ١- اهتمام ادارة النادى بفكرة البحث وجديته.
- ٢- قيام الباحثان بالتدريب والاشراف على مدرسة كرة السلة بالنادى .

٣- توافر الامكانيات داخل النادي مما يساعد على جدية البحث

٤- سرعة التعلم خلال هذه المرحلة السنوية نتيجة للتكيف السريع " النمو " (١٧).

تجانس العينة:

قاما الباحثان بحساب معامل الالتواء لافراد عينة الدراسة (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات التي قد تكون لها تأثير على سير الدراسة وهي (السن والطول ، الوزن ومكونات اللياقة البدنية والاداء المهارى للمهارات قيد البحث ويتضح ذلك من جداول (١) ، (٢) ، (٣)

جدول (١)

معاملات الالتواء لمتغيرات الدراسة السن والطول والوزن

لعينة البحث (تجريبية - ضابطة)

(ن - ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٨,٤٦	١٥٠	٨	٢,٧٦
٢	الطول	سم	١٤١,٤٦	٥,٩٩٥	١٤٠	٠,٧٣٦
٣	الوزن	كجم	٣٦,٥٦	٥,٦٦	٣٧,٥	٠,٤٩٨

يتضح من الجدول السابق ان معاملات الالتواء تضع ما بين (٢,٧٦ : ٠,٤٩٨) او تحصر ما بين (+ ٣)

مما يدل على ان العينة تمثل مجتمعا اعتداليا متجانسا في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

معاملات الالتواء لاختبارات مكونات اللياقة البدنية

لعينة البحث (تجريبية - ضابطة)

(ن - ٢٠)

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الأتواء
١	توافق	التصويب ٣٠ ث	عدد	٩,٦٦	٠,٧١	١٠	١,٤٣٦
٢	رشاقة	جرى زجراج	ث	١٢,٠٣	٠,٩٦	١٢	٠,٩٣
٣	سرعة	٣٠ م عدو	ث	٦,٢٧	٠,٥٠	٦,٣	٠,١٨
٤	قدرة	الوثب العمودي	سم	٢٢,٠٣	٠,٩٩	٢٢	٠,٩

يتضح من الجدول السابق ان معاملات الالتواء تقع ما بين (١,٤٣٦ : ٠,٩٣) اي اقتصرت ما بين (+ ٣)

مما يدل على ان العينة تمثل مجتمعا اعتداليا متجانسا في مكونات عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث

جدول (٣)

معاملات الالتواء لاختبارات الاداء المهارى للمهارات
قيود البحث للعينة (تجريبية - ضابطة)

(ن - ٣٠)

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط	معلم الأتواء
١	التحكم فى الكرة	١-تمرير الكرة امام الرجل وبين التتمين	عدد	١١,٢	٠,٨٤	١١	٠,٧٣١
		٢-تمرير الكرة حول العذع		١٠,٩٦	١,٩	١١	٠,٦٣١
		٣- تمرير الكرة حول الراس		١٢,٥	١,٣٨	١,٢	١,٠٨٦
٢	المحاورة	قياس المهارة أثناء الحركة	ث	٢٣,٢	٠,٨٤	٢٣	٠,٧١٤
٣	التمرير	قياس الدقة فى التمرير	درجة	١,٥٢	١,٢٩	١٥	٠,٤٨٧
٤	التصويب	التصويبه الطويلة والقصيرة	عدد	٤,١٦	١,٢٣	٤	٠,٣٩٠

يتضح من الجدول السابق ان معاملات الالتواء يقع ما بين (١,٠٨٦ : ٠,٣٩٠) اى انحصرت ما بين (+ ٣)

مما يدل على ان العينة تمثل مجتمعا اعتداليا متجانسا فى المهارات قيد البحث .

تكافؤ العينة:

ولتكافؤ العينة تم حساب المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين

المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات السابقة، ويتضح ذلك من جداول أرقام (٤)

،(٥)،(٦).

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبيتين

والضابطه في السن ، الطول ، الوزن

(ن - ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
		١س	١ع	٢س	٢ع			
السن	سنة	٨,٤٦	٠,٥١	٨,٤٦	٠,٥١	-	٠,٥٠	غير دال
الطول	سم	١٤١,٢٦	٥,٧٦	١٤١,٦٦	٦,٣٤	٠,٤٠	٠,٤٣	غير دال
الوزن	كجم	٣٥,٨	٥,٧٧	٣٧,٣٣	٥,٦٣	١,٥٣	٠,٢٣	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند $\alpha = ٠,٠١ = ٢,٩٧$

يتضح من الجدول (٤) ان جميع قيم (ت) بكل من السن، والطول ، الوزن غير دالة مما يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث متغيرات السن ، الطول، الوزن.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة

(ت) في المتغيرات الجذنية موضوع الدراسة في القياس القبلي

(ن - ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
		١س	١ع	٢س	٢ع			
التوافق	عدد	٩,٦٦	٠,٨١	٩,٦٦	٠,٦١	-	٠,٥٠	غير دال
الرشاقة	ث	١٢,٣٣	١,٠٤	١١,٧٣	٠,٧٩	٠,٦	٠,٠٤	غير دال
السرعة	ث	٣,٢٦	٠,٥١	٦,٢٨	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٤٦	غير دال
القدرة	سم	٢٢,٢	٠,٩٤	٢١,٨٦	٠,٣٤	٠,٣٤	٠,١٩	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند $\alpha = ٠,٠١ = ٢,٩٧$

يتضح من جدول (٥) ان قيمة (ت) غير دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي بالنسبة للمتغيرات البدنية حيث كانت في القياس القبلي بالنسبة للمتغيرات البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوي (٠,٠١) وهذا يبين ان المجموعتين متكافئتين ومتجانستين.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات الاداء المهارى فى القياس القبلى

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
		س١	ع١	س٢	ع٢			
١- التحكم فى الكرة	عدد	١١,١٣	٠,٩٩	١١,٢٦	٠,٧٠	٠,١٣	٠,٣٤	غير دل
		١٠,٨٦	١,١٨	١١,٠٦	١,٠٣	٠,٢	٠,٣١	غير دل
		١٢,٤٦	١,٣٥	١٢,٥٣	١,٤٥	٠,٠٧	٠,٤٥	غير دل
٢- المحاوره	ث	٢٣,٢	١,٠١	٢٣,٢	٠,٦٧	-	٠,٥	غير دل
٣- التمرير	درجة	١٥,٢	١,٣٧	١٥,٢	١,٢٦	-	٠,٥	غير دل
٤- التصويب	عدد	٤٠,٠٦	١,٣٣	٤,٢٦	١,١٦	٠,٢	٠,٣٣	غير دل

قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠١ = ٢,٩٧

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمهارات الهجومية فى كرة السلة مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

وسائل جمع البيانات:

١- المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وذلك بغرض تحديد متغيرات وطرق قياسها.

٢- المقابلة الشخصية:

اجرى الباحثان العديد من المقابلات الشخصية مع الاساتذة المتخصصة وفى نفس الوقت مدربى بعض الاندية للتعرف على:

- أهم العناصر البدنية الخاصة بمدارس كرة السلة وأهم اختباراتها.

- الاختبارات التى تقيس المهارات الهجومية قيد البحث.

٣- الاستبيان:

قام الباحثان من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والابحاث المرتبطة والخبرات التدريسية والتدريبية السابقة بتصميم (٣) ثلاثة استمارات وتم عرضهم على (٥) خمسة من خبراء كرة السلة مرفق (رقم ١) لاستطلاع رأيهم فيما يتعلق بتحديد الاتى:

- أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية قد البحث مرفق رقم (٢)

- والاختبارات التى تقيس كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية ومرفق رقم (٣)

- الاختبارات التى تقيس امهارات الهجومية قد البحث مرفق رقم(٤) وقد تم من خلال تحليل آراء الخبراء تحديد عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة والاختبارات التى تقيسها فى الاستمارة الاولى لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة اللازمة لهذه المهارات، والثانية لتحديد الاختبارات التى تقيس كل عنصر، والثالثة لتحديد الاختبارات التى تقيس المهارات الهجومية لكرة السلة قيد البحث وهذا ما يوضحه جداول ارقام ٧، ٨، ٩ على الترتيب وذلك كالاتى:

١- أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية قد البحث. حيث يوضح جدول رقم (٧) أهم العناصر طبقاً لرأى الخبراء

جدول (٧)

النسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة
بأفراد العينة طبقاً لرأى الخبراء

(ن - ٥)

م	عناصر اللياقة البدنية	عدد الآراء الموافقة	النسبة %
١	القوة العضلية	٢	٤٠%
٢	الدقة	٣	٤٠%
٣	الرشاقة	٥	١٠٠%
٤	التوافق	٤	٨٠%
٥	السرعة	٥	١٠٠%
٦	القدرة	٥	١٠٠%
٧	التوازن	١	٢٠%
٨	المرونة	٢	٤٠%
٩	التحمل العضلي	٣	٤٠%

يتضح من الجدول (٧) ان آراء الخبراء قد انحصرت فيما في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث ما بين (٢٠% - ١٠٠%) وقد حدد الباحثان نسبة ٨٠% فأكثر لاهم العناصر ، وبالتالي تم تحديد عناصر اللياقة البدنية الاتية (الرشاقة - التوافق - السرعة - القدرة)

٣- اهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة قيد البحث حيث يوضح جدول رقم (٨) اهم الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية قيد البحث.

جدول (٨)

النسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية قيد البحث وفقا لرأى الخبراء.

(ن - ٥)

العنصر	اسم الاختبار	عدد الموافقة	النسبة %
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	١	٢%
	جرى الزجراج	٣	١٠٠%
	الخطوة الجانبية (١٠ ث)	١	٢٠%
التوافق	- التصويب على الهدف ٣٠ ث	٣	٦٠%
	الوانر المرقمة .	١	٢٠%
	رمى واستقبال الكرة	١	٢٠%
السرعة	العدو ٦ ث من البدء العالى	-	- %
	العدو ٤٠ م	-	- %
	العدو ٣٠ م من ابدء المنطلق	٥	١٠٠%
القدرة	التد العمودى بالنزاعين	-	- %
	الوثب العمودى	٣	٦٠%
	الوثب العريض من الثبات	٢	٤٠%

يتضح من جدول (٨) ان النسبة المئوية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية كانت كالآتى:

- قياس الرشاقة (اختبار جري الزجراج) بنسبة ١٠٠ %
- قياس التوافق (التصويب على الهدف ٣٠ ث) بنسبة ١٠٠ .
- قياس السرعة (العدو ٣٠ م) بنسبة ١٠٠ %.
- قياس القدرة (الوثب العمودى) بنسبة ١٠٠ .

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في الاختبارات الخاصة

بقياس المهارات الهجومية قيد البحث

(ن - ٥)

النسبة %	عدد الموافقة	اسم الاختبار	المهارات الهجومية
٨٠%	٤	- المجموعة الأولى: - تمرير الكرة أمام الرجل وبين القتمين - تمرير الكرة حول الجذع - تمرير الكرة حول الرأس	التحكم في الكرة
٢٠%	١	- المجموعة الثانية - تمرير الكرة بين القتمين ١٥ ث - تمرير الكرة من الخلف للامام ١٠ ث - المجموعة الثالثة - المحاورة بين القتمين ١٠ ث - التمرير الارتكادي	
٤٠%	٢	قياس للترة على التحكم والرشاقة أثناء المحاورة	المحاورة
٦٠%	٣	قدرة اللاعب على التحكم في الكرة والرشاقة من خلال المحاورة قياس المهارة في المحاورة أثناء حركة الجسم	
٨٠%	٤	قياس الدقة في التمرير للكرة واستلامها أثناء التحرك	التمرير
٢٠%	١	قياس سرعة التمرير للكرة	
٠%	-	قياس سرعة التمرير	
٢٠%	١	التصويب لمدة ٣٠ ث	التصويب
٢٠%	١	قياس مهارة اللاعب في التصويب للرمية الحرة	
٦٠%	٣	التصويب الطويلة والتصيرة	

يتضح من جدول (٩) ان النسب المئوية لآراء الخبراء في اهم المهارات الهجومية واختباراتها قد تراوحت ما بين (٢٠% : ١٠٠%) طبقا للنسب المئوية لآراء الخبراء في تحديد الاختبارات المهارية . فقد تم الاتفاق على اختيار الاختبارات التي اتفق عليها الخبراء والتي حققت نسبة ١٠٠% . وبذلك تكون الاختبارات المهارية كالآتي.

- ١- التحكم في الكرة (المجموعة الأولى)
- ٢- المحاورة (قياس المهارة في المحاورة أثناء حركة الجسم)
- ٣- التمرير (قياس الدقة في التمرير للكرة واستلامها أثناء التحرك)
- ٤- التصويب (التصويبة الطويلة والقصيرة)

٤- **الأصابع المثقلة** : هي نظام تمرين خاص بالأصابع يشمل أوزان الاصابع وشريط مصمم لتثبيت هذه الأوزان على الاصابع وحمايتها من الاحتكاك ويعمل لزيادة نسبة الرميات وتحسينها وايضا لتحسن مهارة المحاورة ، التمرير - التحكم في الكرة ويساعد في تضاعف قوة الاصابع والرسغ وكف اليد . كما يساعد على قوة ومرونة وتحمل الاصابع وهذه الاحمال مصنوعة من مادة الالنتيمونيا ويتم تثبيتها في الاصابع اثناء التدريب ووزن الحمل المثبت في كل اصبع يتراوح ما بين ١٢٠-٠ جم ، ويتم تثبيتها في العقلة الوسطى او الأخيرة حسب اداء التدريب والمهارة المطلوب تحسينها .

المعاملات العلمية للاختبارات:

أولاً: الصدق :

للتحقق من صدق البرنامج استخدم الباحثان طريقة التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين احدها من نفس مجتمع البحث لمدرسة كرة السلة بنادي الجزيرة عددها (١٠) افراد يمثلون المجموعة غير المميزة والمجموعة اخرى عددها (١٠) افراد من فريق كرة السلة للولاد تحت ١٢ سنة بنفس النادي ويمثلون المجموعة المميزة وابداد دلالة الفروق بين المجموعتين للتحقق من صدق الاختبارات وجدول (١٠) يوضح ذلك

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في البرنامج

(ن - ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (١٠)		المجموعة الغير مميزة (١٠)		الفرق	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
التحكم في الكرة	عدد	٣,٤٨	٣١,١٥	٤,٢٨	٢٥,٤٣	٥,٧٢	٣,١٠٥١
المحاورة	ث	٠,٤٦	٤,٠٦	٠,٤٤	٣,٠٠	١,٠٦	٥,٠٤٨
التمرير	درجة	٧,٢٤	٥٣,٤٦	٨,٥٤	٦٨,١٤	١٤,٦٨	٣,٩٣٦
التصويب	نسبة	٠,٢٩	٧,٦٥	٠,٣٩	٨,٨٣	١,١٨	٧,٢٨٤

قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٠٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة الغير مميزة في الاختبارات الخاصة لاختبار (التحكم في الكرة ، المحاورة ، التمير ، التصويب) مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وضعت لقياسه.

ثانياً: الثبات:

للتحقق من ثبات البرنامج استخدام الباحثان مراقبة اعادة الاختبار test Re test وذلك بتطبيق البرنامج على عينة من فرق مدرسة كرة السلة بنادى الجزيرة مجتمع البحث. وخارج العينة الاصلية ثم اعيد التطبيق على نفس المجموعة بفاصل زمنى اسبوعين ويجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين للدلالة عن ثبات البرنامج. وجدول (١١) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى للبرنامج

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		البرنامج
	ع	م	ع	م	
٠,٨٤٣	٠,٤	٤,١	٠,٣٠	٣,٩	التحكم فى الكرة
٠,٩١١	٠,٩٢	٣,٤٠	٠,٩٢	٣,٤٠	المحاورة
٠,٨٩١	٠,٩٥	١٩,٥	٠,٧٥	١٨,٥	التمير
٠,٩	٠,٠٤	١,٧	٠,٠٤	١,٩	التصويب

يتضح من جدول (١١) ان معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى للبرنامج قد انحصرت بين (٠,٨٤٣ ، ٠,٩١١) مما يدل على ان الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية

التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية بهدف اعتياد اللاعبين لاداء المهارات قيد الدراسة فى وجود الاصابع المتقلة والتي تراوح وزنها من ١٠:١١ جم وذلك لمدة اسبوع قبل

تطبيق التجربة وقد اوضحت نتائج التجربة الاستطلاعية أن الأصابع المثقلة ملائمة لطبيعة المرحلة السنوية للعينة (قيد البحث)

- مدى مناسبة الادوات والاجهزة المستخدمة فى القياس .
- مدى مناسبة المتغير (الاصابع المثقلة) لطبيعة المرحلة السنوية
- تفهم المساعدين (مدربي النادي فى مدرسة كرة السلة) لطرق القياس.
- ملائمة البرنامج مع طبيعة المرحلة السنوية .

وقد اوضحت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن الاجهزة المستخدمة للقياسات ، الاصابع المثقلة ملائمة لطبيعة المرحلة السنوية للعينة (قيد البحث)

تطبيق التجربة:

أ- القياس القبلى:

اجرى الباحثان القياسات القبلىة فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٤/٥/١٨ الى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٤/٥/٢٠ ولمدة يومين على افراد المجموعتين فى متغيرات السن، الطول ، الوزن وكذلك المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث جداول (١)، (٢)، (٣)*.

ب- إجراء التجربة:

تم اجراء التجربة فى الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٠٤/ ٥/٢٥ وحتى يوم الخميس ٢٠٠٤/٩/٢ وقد استغرق الباحثان فى تطبيق التجربة (١٢) اثنى عشر اسبوعا هى فترة توزيع المهارات الهجومية بواقع (٦) ستة ساعات اسبوعيا اى (٣) ثلاث وحدات اسبوعية فى زمن قدرة (١٢٠) مانه وعشرون دقيقة للوحدة. بحيث تكون المجموعة التجريبية ايام السبت ، الاثين ، الاربعاء مستخدمة الاصابع المثقلة للتدريب بها (المتغير التجريبى للتجربة). وايام الاحد ، الثلاثاء، والخميس للمجموعة الضابطة بنفس التدريبات ولكن بدون الاصابع المثقلة. مرفق (رقم ٥).

أ- القياسات البعدية:

اجرى الباحثان القياس البعدى فى الفترة من يوم السبت الموافق ٩/٤/٢٠٠٤ وحتى يوم الاحد الموافق ١٠/٤/٢٠٠٤ ولمدة يومين بنفس ظروف وشروط القياس القبلى.

- المعالجة الاحصائية :

وقد تضمنت البيانات المعالجات الاحصائية التالية (المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، اختبارات دلالة الفروق الاحصائية بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين)

عرض ومناقشة النتائج :

اولاً: عرض النتائج

حدد الباحثان مستوى معنوية ٠,٠١ كمستوى للدلالة الاحصائية فى كل ما يتعلق بقياسات البحث، ومقاما بتحليل القياسات القبليّة والبعدية مستخدمين الوسائل والاساليب الاحصائية المناسبة بهدف التحقق من صحة الفروض، وتوضح الجداول ارقام (١٢ ، ١٣ ، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨ ، ١٩) القياسات والمقارنات المرادة .

ولتسهيل عرض النتائج قام الباحثان بعرض الجدوال باختيار كل فرض من فروض البحث ثم القيام بمناقشة النتائج وتفسيرها.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

(ن - ١٥)

المتغير البدني	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
توافق	ث	٠,٨١	٨,٠٠	٠,٧٧	٨,٠٠	١,٦٦	٥,٥٥	دال
رشاقة	ث	١٢,٣٣	١٠,٠٤	٠,٥١	١٠,٠٣	٢,٣	٧,٤٢	دال
سرعة ٣٠ م	ث	٦,٢٦	٠,٥١	٠,٤٤	٥,٠٤	١,٢٢	٦,٧٨	دال
قدرة	سم	٢٢,٢	٠,٩٤	٠,٩١	٢٤,٩٣	٢,٧٣	٧,٨	دال

قيمة "ت" عند مستوى معنوي $0.01 = 2.97$

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبالية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية .

جدول رقم (١٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بينى المتوسطين وقيمة "ت" ودالاتها بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية.

(ن - ١٥)

الاختبار	قبلى		بعدى		الفرق	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
التحكم فى الكرة	١١,٣	٠,٩٩	١٣,٢١	٠,٧٥	١,٨٣	٥,٥١	دال
	١٠,٨٦	١,٨١	١٣,٥٦	٠,٨٥	٣,١	٧,٩٧	
	١٢,٤٦	١,٣٥	١٤,٦٣	٠,٩٥	٢,١٧	٤,٩٢	
المحاورة	٢٣,٢	١,٠١	٢٠,١١	٠,٩٨	٣,٩	١٠,٣٧	دال
التمرير	١٥,٢	١,٣٧	١٧,٩٣	٠,٨٣	٢,٧٣	٦,٣٨	دال
التصويب	٤,٠٦	١,٣٣	٧,٢	٠,٩٣	٣,١٤	٧,٢٤	دال

قيمة "ت" عند مستوى معنوي ٠.٠١ = ٢,٩٧

يتضح من جدول (١٣) ما يلى :

- وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلىة للمجموعة التجريبية فى كل الاختبارات المهارية.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" ودلالاتها
بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية

(ن-١٥)

المتغير البدنى	وحدة القياس	قبلى		بعدى		الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
توافق	ث	٩,٦٦	٠,٦١	٨,٩	٠,٦٥	٠,٧٦	٣,١٩	دال
رشاقة	ث	١١,٧٣	٠,٩٧	١٠,٨٣	٠,٧٩	٠,٩	٣,٠١	دال
سرعة ٣٠ م	ث	٦,٢٨	-٠,٥٠	٥,٧٤	٠,٣٨	٠,٥٤	٣,٢١	دال
قكرة	سم	٢١,٨٦	١,٠٦	٢١,٠٣	١,١٢	١,٢٧	٣,٠٨	دال

قيمة "ت" عند مستوى معنوى ٠,٠١ = ٢,٩٧

يتضح من جدول (١٤) ما يلى :

- وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلىة للمجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات البدنية المختارة.

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق	بعدي		قبلي		المتغير المهارى
			ع	س	ع	س	
دال	٢,٩٩	٠,٨٤	٠,٧٥	١٢,٠٨	٠,٧٠	١١,٢٦	التدكم فى الكرة
	٣,٠١	١,٠٤	٠,٧٨	١٢,١	١,٠٣	١١,٠٦	
	٣,٠	١,٤	٠,٩٨	١٢,٩٣	١,٤٥	١٢,٥٣	
دال	٣,٨٦	١,٢	٠,٧٠	٢٢	٠,٦٧	٢٣,٢	المحاورة
دال	٣,٣٣	١,٤	٠,٩٤	١٦,٦	١,٢٦	١٥,٢	التمرير
دال	٤,٠٠	١,٦	٠,٩٥	٥,٨	١,١٦	٤,٢	التصويب

قيمة "ت" عند مستوى مغوى $0.01 = 2.97$

يتضح من جدول (١٥) ما يلى :

- وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبليه للمجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات المهارية.

جدول (١٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفروق بين المتوسطين ونسب التحسن فى القياس البعدى بين المجموعة التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية

مستوى الدالة	قيمة (ت)	تلفى	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		درجة القياس	المتغير البدنى
			بعدى		بعدى			
			ع	س	ع	س		
دال	٣,٣٣	٠,٩	٠,٦٥	٨,٩	٠,٧٧	٨,٠	ث	توافق
دال	٣,٢	٠,٨	٠,٧٩	١٠,٣٨	٠,٥١	١٠,٠٣	ث	رشاقة
دال	٤,٥	٠,٧	٠,٣٨	٥,٧٤	٠,٤٤	٥,٠٤	ث	سرعة ٣٠م
دال	٤,٩٢	١,٩	١,١٢	٢٣,٠٣	٠,٩١	٢٤,٩٣	سم	قدرة

يتضح من جدول (١٦) ما يلى :

- وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية المختارة .

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفروق بين المتوسطين ونسب التحسن
في القياسين البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة
في الاختبارات مهارية.

المتغير البدني	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		الفرق	قيمة (ت) الدالة	مستوى الدلالة
	بعدي		بعدي				
	ع	س	ع	س			
التحكم في الكرة	١٣,٢١	١٢,٠٨	١٣,٩٦	١٢,٠٨	١,١٣	٣,٨	دال
	١٤,٦٣	١٣,٩٣	١٤,٦٣	١٣,٩٣	٠,٧	٣,٢٤	دال
المحاربة	٢٠,١١	٢٢,٠٠	٢٠,١١	٢٢,٠٠	١,٨٩	٥,٨٧	دال
التمرير	١٧,٩٣	١٠,٦	١٧,٩٣	١٠,٦	١,٣٣	٣,٩٧	دال
التصويب	٧,٢	٥,٨	٧,٢	٥,٨	١,٤	٣,٩٥	دال

يتضح من جدول (١٧) ان قيمة "ت" دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للقياس البعدي للاختبارات مهارية. وهذا يعني ان الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفروق بين المتوسطين وقيمة "ت"
ودالاتها بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس
البعدي في الاختبارات البدنية.

مستوى الدالة	قيمة "ت"	الفروق	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		درجة القياس	المتغير البدني
			بعدي		بعدي			
			ع	س	ع	س		
دال	٣,٣٣	٠,٩	٠,٦٥	٨٠,٩	٠,٧٧	٨,٠	ث	توافق
دال	٣,٢	٠,٨	٠,٧٩	١٠,٨٣	٠,٥١	١٠,٣	ث	رشاقة
دال	٤,٥	٠,٧	٠,٣٨	٥,٧٤	٠,٤٤	٥,٠٤	ث	سرعة ٣٠ م
دال	٤,٩٢	١,٩	١,١٢	٢٣,٠٣	٠,٩١	٢٤,٩٣	سم	قدرة

يتضح من جدول (١٨) ما يلي:

وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة
الضابطة في الاختبارات البدنية المختارة.

جدول (١٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفروق بين المتوسطين وقيمة "ت"
ودالاتها بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة
في القياس البعدي في الاختبارات المهارية.

نسبة التحسن %	الفرق	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		وحدة القياس	المتغير البدني
		بعدي		بعدي			
		ع	س	ع	س		
٩,٣٥%	١,١٣	٠,٧٥	١٢,٨	٠,٧٥	١٣,٢١	ث	التحكم في الكرة
١٥,٣٧%	١,٨٦	٠,٧٨	١٢,٠٠	٠,٨٥	١٣,٩٦		
٥,٠٢%	٠,٧	٠,٩٨	١٣,٩٣	٠,٩٥	١٤,٦٣		
٨,٥٩%	١,٨٩	٠,٧	٢٢	٠,٩٨	٢٠,١١	ث	المحاورة
٨,٠١%	١,٣٣	٠,٩٤	١٦,٦	٠,٨٣	١٧,٩٣	عدد	التمرير
٢٤,١٣%	١,٤	٠,٩٥	٥,٨	٠,٩٣	٧,٢	درجة	التصويب

يتضح من جدول (١٩) ان نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البعدية للاختبارات المهارية قيد البحث كانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية ونسب تحسن تراوحت بين (٥,٠٢% : ٢٤,١٣%) عن المجموعة الضابطة .

ثانياً: مناقشة النتائج :

فى ضوء نتائج التحليل الاحصائى للبحث فقد توصل الباحثان لتفسير النتائج على النحو التالى:

يتضح من جدول (١٢ ، ١٣) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية واختبارات المهارات الأساسية لكرة السلة ، ويعزى الباحثان هذا التحسن فى المستوى البدنى والمهارى الى تأثير المتغير التجريبي الذى ادخل على المجموعة التجريبية وهى الاصابع المثقلة المستخدمة فى البحث التى استخدمها الباحثان الاصابع المثقلة فى عملية التعليم لملائمتها ومناسبتها للمهارات قيد الدراسة ، وايضا بما تتميز به من منافسة وتشويق ، لذلك وجد التفاعل السريع معها .

ويفسر ذلك بأن الانشطة المختارة التى تضمنتها مجموعة التدريبات المستخدمة كانت موجبة توجيهها صادقاً لتنمية المهارات الاساسية لكرة السلة موضوع الدراسة، كما انها لاقت قبولا من اللاعبين الصغار مما جعلهم يقبلون عليها بايجابية اكثر مما كان له تأثير غير مباشر فى التأكيد على تحقيق الهدف .

ويتفق ذلك مع ما توصل اليه بوب واليامز (Bobwillams) (١٥) ان نظام الاصابع المثقلة تؤدى الى رفع قوة الاصابع للاعب وبالتالي تحسين ادائه وسرعة استجابة اليد وادائها الحركى اثناء التهديد كما اشار ماك ارفين Macirvin (١٦) فى ان استخدام الاصابع المثقلة فى التعليم تساعد على تنمية المهارات الاساسية عامة فى بعض الالعاب الجماعية وخاصة كرة السلة .

وبذلك نتحقق الفرض الاول ونصه " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية والمهارية " يتضح من جدول (١٤ ، ١٥) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات البدنية والمهارات الاساسية فى كرة السلة. ويرجع ذلك الى الوحدة التقليدية التى حققت تقدما فى مستوى المهارات الاساسية لكرة السلة وبعض عناصر اللياقة البدنية كما ان الوحدة التقليدية تتبع نفس الترتيب والاسلوب الذى اتبع للمجموعة التجريبية فيما عدا الاصابع المثقلة .

كما يتضح من جدول (١٦) وجود فروق داله احصائيا لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في العناصر البدنية ويرى الباحثان ان ذلك يرجع الى استخدام الاصابع المثقلة .

ويتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية في جميع المهارات الاساسية ويظهر التأثير الايجابي على المجموعة التجريبية بالمقارنة بالتحسن الناتج للمجموعة الضابطة ، في جدولي (١٩،١٨) ويرجع ذلك الى استخدام الاصابع المثقلة في المجموعة التجريبية . حيث قام الباحثان بتوظيف التدريبات بالاصابع المثقلة لتنمية المهارات الاساسية لكرة السلة وكان له تأثيرا ايجابى واضح على المجموعة التجريبية في القياسات البعدية وبذلك يتحقق الفرض الثانى ونصه : " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية "

كما يتضح من جدولي (١٩،١٨) ان المجموعة التجريبية حققت تحسنا في متغيرات البحث البدنية والمهارية تراوح ما بين (٧،٣٨ : ١٢،١٩) في الاختبارات البدنية وتراوحت ما بين (٢٤،١٣ : ٥،٠٢) في الاختبارات المهارية عن المجموعة للضابطة وهذا يرجع الى تأثير استخدام الاصابع المثقلة في المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات والتوصيات:**أولاً: الاستنتاجات:**

- فى ضوء نتائج الدراسة وتفسيرها ومن خلال الاهداف والفروض وفى حدود العينة والمعالجة الاحصائية للبيانات امكن التوصل الى الاستنتاجات التالية.
- ١- صلاحية التجربة المقترحة باستخدام الاصابع المثقلة فى تعليم بعض المهارات الاساسية فى كرة السلة للاطفال الصغر تحت ٩ سنوات (ميكرو باسكت).
 - ٢- سهمت التجربة المقترحة فى زيادة النواحي البدنية للاعبين الصغار .
 - ٣- حققت طريق استخدام الاصابع المثقلة نتائج لاجابية اكثر من الطريقة التقليدية فى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وتعلم بعض المهارات الاساسية فى كرة السلة .

ثانياً: التوصيات:

- ١- استخدم الاصابع المثقلة اثناء تعلم المهارات الاساسية فى كرة السلة له تأثير ايجابى فى التعلم.
- ٢- ضرورة تبنى الاتحاد المصرى لكرة السلة وكذلك وزارة الشباب وذلك بادخال طرق جديدة فى تعليم كرة السلة للصغار.
- ٣- تنظيم دورات ودراسات للمدربين ومعلمى كرة السلة للصغار لاطلاعهم على كل ما هو حديث من وسائل تعليمية فى كرة السلة.
- ٤- وجود حلقات اتصال بصفة دائمة مستمرة فى مجال البحث العلمى لمحاولة تطبيق نتائج وتوصيات البحوث الحديثة فى مجال التعليم بالمدارس الاجنبية والتجارب المختلفة باشراف لجان من وزارة الشباب والاتحاد المصرى لكرة السلة مع الخبراء بكلليات للتربية الرياضية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

- ١- ايهاب احمد يحيى ٢٠٠٠ م " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الانتقال لتنمية القدرة العضلية على تحسين نسبة التصويب للاعبى كرة السلة " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة.
- ٢- ثروت محمد الجندى ١٩٩٦ م " تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال والونيسة العمودى على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبى كرة السلة " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٣- زكريا محى الدين ١٩٩٨ " تأثير استخدام جاكيت الانتقال وكرة السلة المتقلة على المهارات الهجومية واللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة السلة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٤- سمر حسين كامل الفضالى ٢٠٠٣ " تأثير برنامج تدريبي بالانتقال على معدلات نمو القوة العضلية للبنات فى مرحلة ما قبل البلوغ " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٥- طارق محمد عبد الرؤوف ١٩٩١ " تأثير برنامج للتدريب بالانتقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم .
- ٦- عبد العزيز ، ناريمان الخطيب ١٩٩٦ " تدريب الانتقال - الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر.

- ٧- غادة جلال عبد الحكيم ١٩٩٨ م " تأثير برنامج تدريبي باتقال اليدين الخفيفة في المشى والجرى على كفاءة العمل البدني لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ٨- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان ١٩٨٧ " الاختبارات المهارية النفسية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى -الطبعة الاولى ، دار الكتب المصرية.
- ٩- محمد عبد الوهاب ١٩٨١ م " تأثير التريب بالاتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة السلة للناشئين " ، انتاج علمى ، مؤتمر الاسكندرية ، الطبعة الاولى.
- ١٠- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحى حسنين ١٩٨٤م " القياس فى كرة السلة" . دار الفكر العربى -الطبعة الاولى.
- ١١- محمد محمود عبدالدايم وآخرون ١٩٩٣ " برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الانتقال ، الطبعة الاولى.
- ١٢- هشام احمد عبد العزيز ١٩٩٨ " تأثير برنامج لتدريب القوة باستخدام كلا من الانتقال الحرة والاجهزة على نتيجة السرعة للاعبان كرة اليد المصغرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ١٣- هند السيد امين ٢٠٠١ " تأثير التدريب بمقاومات مختلفة لجاكت الانتقال على القدرة فى التصويب لناشئات كرة اليد " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Brookard N.strand, Ralayne Wilsan: 1993 Assessing spart, Utah stale
u nirersify, Human kinetics pulishers,U.S.A.,

ثالثاً: شبكة المعلومات:

15- HIIP://WWW..FINGER WEIGHTS.COM/HOME

16- .ASP

17- http:www.DNA.com2002 .

18- http:www.accassexcellence.com.2002.

19- http.www.jumpUSA.com

20- http://ed-

ملخص البحث

تأثير استخدام الأصابع المثقلة على تعلم بعض

المهارات الهجومية في كرة السلة

د. منير مصطفى عابدين

+ د. سوسن حنى محمود¹

يعتبر التدريب بالانتقال من أساسيات الاعداد الحديث حيث اصبح من المتطلبات الضرورية في مختلف الانشطة الرياضية الى يمكن ممارستها سواء كانت تلك أنشطة فردية لوجامعية كما يعتبر للتدريب بالانتقال من الاساليب الفعالة التي لها تأثير على تنمية وتعلم المهارات الاساسية في كرة السلة.

لذا تعتبر تدريبات الانتقال هي احد الوسائل المستخدمة للتقدم بالحالة التدريبية البدنية (المهارية) لما لها من أثر واضح على تنمية الصفات البدنية والمهارية.

ومن خلال قراءات الباحثان والاطلاع وجد أن لابد من التفكير في استخدام الاصابع المثقلة في اطار تعلمي لمعرفة اثرها على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة للناشئين ايماناً من الباحثان بضرورة الاهتمام بالنشى حتى يتسنى الوصول بهم الى أعلى مستوى رياضى ممكن فى الاداء وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية تخضع للمتغير التجريبي (الاصابع المثقلة) والاخرى ضابطة تخضع للطريقة التقليدية فى التعلم بنظام القياسين القبلى البعدى ، اما العينة فكانت عبارة عن ٣٠ ناشئ من مدارس كرة السلة بناد الجزيرة

¹ * لمتلة مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

+ مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب والتربية العملية - كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة حلوان

الرياضى بالقاهرة تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين (١٥) لاعبا لكل مجموعة. وطبق الباحثان التجربة فى الفترة ٥/٢٥ حتى يوم ٢٠٠٤/٨/٣١ وقد استغرق الباحثان (١٢) أسبوعا فى تطبيق التجربة بواقع ثلاث وحالات تدريبية اسبوعيا، زمن من كل وحدة ١٢٠ وقد استخدموا الباحثان المعالجات الاحصائية المناسبة لهذه الدراسة .

وقد توصلا الباحثان الى النتائج التالية:

" وجود فروق دالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التى استخدمت الاصابع المثقلة" .

Summary

THE EFFECT OF USING FINGER WEIGHTS ON LEARNING SOME BASKETBALL OFFENSIVE SKILLS

Dr. Monir Mustafa Abdin (1)

Dr. Sawsan Hosny Mahmoud (2)

The weight training has become one of the basic elements for preparing and building up player at any sport, single or team sports, and it has a great effect of developing the abilities of the body to learn and perform more skills in basketball.

And as the researchers believed that there should be other way and new techniques for weight training. And they were searching they found the finger weights, and they thought that it's a must to start considering them as a new way to develop the learning skills and the abilities of the body at basketball for young players, as they believed that the early years of the player are the time to build the base for a good players.

The researchers studied 2 groups, one of them was training using the finger weights, while the other proceeded conventional training methods, 15 player for every the group, and it was applied for 12 weeks, in 3 training sessions weekly, and every session was about 120 min. and they used the statistical factor which fits this study. And they found that:

There is an apparent difference in results, which lies on the difference in the training method, and this can be detected from the statistics they made.

(1) Assistant professor at the faculty of physical education, Al Mansoura University.

(2) A teacher at the faculty of physical education for girls, Helwan University.