

أثر بدء التعليم باليد غير المهيمنة على مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة

م.د. عامر سعد عامر

مدرس دكتور بقسم تدريب الألعاب الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

أولاً: المقدمة

تتميز لعبة كرة السلة بأنها اللعبة الجماعية الوحيدة التي يجب أن يؤدي فيها اللاعبون المهارات الهجومية باستخدام كلتا اليدين بالتساوي (محاورة – تمرير - استلام - تصويب) و الذي تزامن مع التطور الكبير في القدرات البدنية مما أدى لزيادة قدرة المدافعين على أداء حركات دفاعية أسرع الأمر الذي استلزم معه تطوير القدرات مهارية للتغلب على الدفاع من أجل تحقيق أداء أفضل في مواقف المباراة المختلفة ، لذا كان لزاماً على المدرب أن يقوم بتعليم و تدريب المهارات الهجومية باستخدام كلتا اليدين من أجل توفير فرصة للاعب المهاجم لأداء أمثل تبعاً للمواقف المختلفة للمباراة.

يشير (Raymond & Pontier, 2004) (8) إلى أنه يتراوح عدد البشر المستخدمين لليد اليمنى كيد مفضلة ما بين ٨٥٪ إلى ٩٣٪ من إجمالي البشر و ما يتراوح بين ٧٪ إلى ١٥٪ من البشر يستخدمون اليد اليسرى كيد مفضلة مما يمنح أفضلية تكتيكية لبعض الرياضات لمستخدمي اليد اليسرى إذا ما قورنوا بمستخدمي اليد اليمنى.

أشار (Kelso & Schöner, 1988) (7) (Kelso J. , 2012) (6) أن الرياضيين في كرة السلة يجب أن يؤديوا مهارات كرة السلة بكلتا اليدين من أجل تحقيق نتائج أفضل و أن لاعب كرة السلة سيكون في حاجة لأداء جيد للمهارات عند استخدامه لليد غير المهيمنة.

تشير دراسة (Stöckel & Weigelt, 2012) (10) حيث تناول فيها تكرار استخدام لاعبي كرة السلة لليد المهيمنة لمهارات التصويب ، التمير ، الاستلام و المحاورة و ذلك على ٣ مستويات مختلفة لكرة السلة (هواة – غير محترفين – لاعبين محترفين) و كانت نتائج دراسته وجود علاقة عكسية خطية بين مستوى المنافسة و تكرار استخدام اليد المهيمنة و بالتالي كلما ارتفع مستوى المنافسة أصبح الفارق أقل بين استخدام اليد المهيمنة و اليد غير المهيمنة.

هذا ما أكدته دراسة (Tino & Christian, 2014) (11) أن لاعبي كرة السلة النخبة يستخدمون اليد غير المهيمنة بشكل أنجح بنسبة تصل لـ ٢٦٪ من لاعبي كرة السلة في المستويات الأقل.

أظهرت نتائج دراسة (Bruno, Alexandre , Pedro, & Victor, 2020) (3) و التي أجريت على مجموعة من لاعبي الدوري الأمريكي للمحترفين (NBA) أن الضغط الناتج عن المنافسة يمكن أن يعدل بشكل انتقائي تفضيل اليد لمهارات التمير و الاستلام في كرة السلة على مستوى اللاعبين المحترفين حيث زاد لاعبو NBA من وتيرة التمير باليد المهيمنة أثناء المواقف ذات الضغط العالي مع قلة في تكرار مهارة المسك و الاستلام باليدين ، علاوة على ذلك لوحظ انحياز استخدام اللاعبين اليد اليمنى (المهيمنة) لجميع المهارات و بشكل أقوى لكل من مهارات التصويب باختلاف أشكاله كما أن معدل النجاح كان متشابهاً بين اليدين في كل من ظروف الضغط المنخفض و العالي لجميع المهارات ، مما يدل على انخفاض الاختلاف في الأداء بين اليدين في فئة اللاعبين المحترفين.

يتضح مما سبق أن اللاعبين في المستويات العالية يتميزوا بعدم وجود اختلاف بين مستوى أداء المهارات عند استخدام أي من اليدين سواء اليد المهيمنة أو اليد غير المهيمنة.

مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة السلة و الإشراف الفني على المدربين في قطاع الميني باسكت في أكثر من نادي ظهر اغفال المدربين لتعليم و توجيه اللاعبين في التدريبات لاستخدام اليد اليسرى غير المهيمنة في مهارات المحاورة و التصويب السلمي و عدم إدراج استخدام اليد اليسرى غير المهيمنة في البرنامج التعليمي على الرغم من حتمية استخدام اليد غير المهيمنة في المباراة تبعاً لموقف اللعب و الذي يتغير مع تغيير أساليب و طرق الدفاع المختلفة من هذا

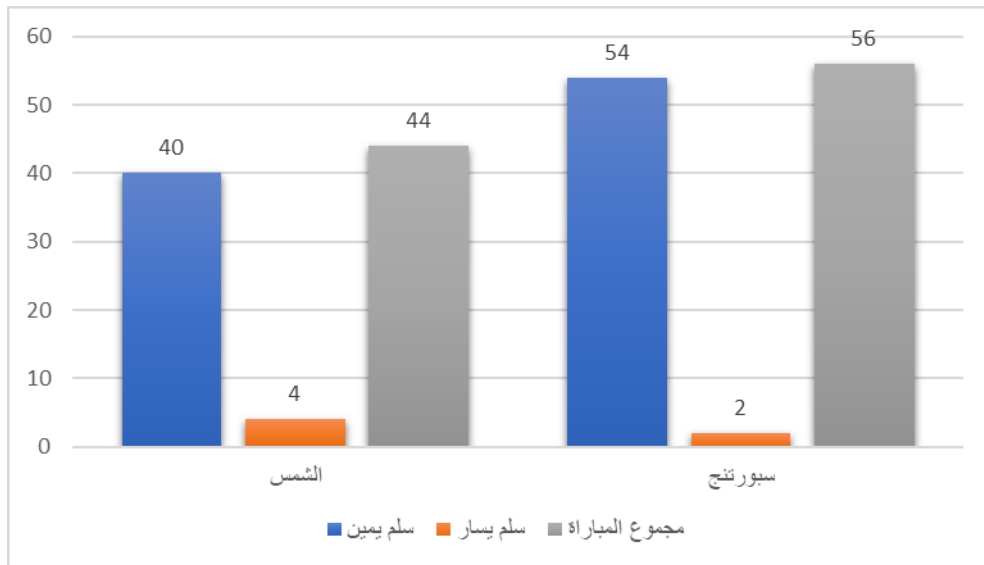
المنطلق قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على مباراة في تصفيات نهائيات بطولة الجمهورية تحت ١٤ سنة بين فريقي الشمس و سبورتنج حيث هدفت الدراسة للتعرف على عدد مرات استخدام اليد اليمنى (المهيمنة) و اليد اليسرى (غير المهيمنة) في مهارتي المحاوره والتصويب السلمي بالإضافة إلى حجم الكرات المفقودة أثناء المحاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) مقارنة بحجم الكرات المفقودة باليد اليمنى (المهيمنة) و كانت نتيجة الدراسة الاستطلاعية كما في جدول رقم (١)

المقارنة بين اليد اليمنى (المهيمنة) واليد اليسرى (غير المهيمنة) في مهارة المحاوره والتصويب السلمي والكرات المفقودة .

جدول رقم (١)

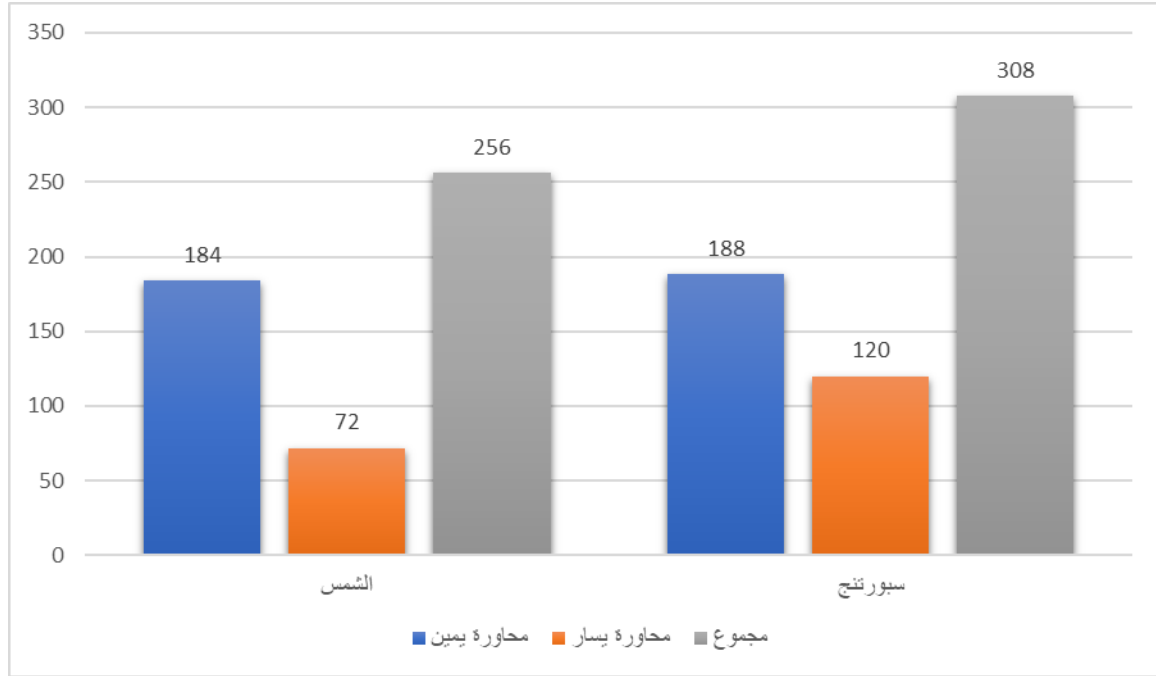
المقارنة بين اليد اليمنى (المهيمنة) و اليد اليسرى (غير المهيمنة) في مهارة المحاوره والتصويب السلمي و الكرات المفقودة

المتغير	الشمس		سبورتنج		مجموع المباراة	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
تصويب سلمي يسار	٤	%٩,٠٩	٢	%٣,٥٧	٦	%٦,٠٠
تصويب سلمي يمين	٤٠	%٩٠,٩١	٥٤	%٩٦,٤٣	٩٤	%٩٤,٠٠
محاوره يسار	٧٢	%٢٨,١٣	١٢٠	%٣٨,٩٦	١٩٢	%٣٤,٠٤
محاوره يمين	١٨٤	%٧١,٨٨	١٨٨	%٦١,٠٤	٣٧٢	%٦٥,٩٦
كرة مفقودة يسار	١٦	%٨٠,٠٠	٨	%٨٨,٨٩	٢٤	%٨٢,٧٦
كرة مفقودة يمين	٤	%٢٠,٠٠	١	%١١,١١	٥	%١٧,٢٤



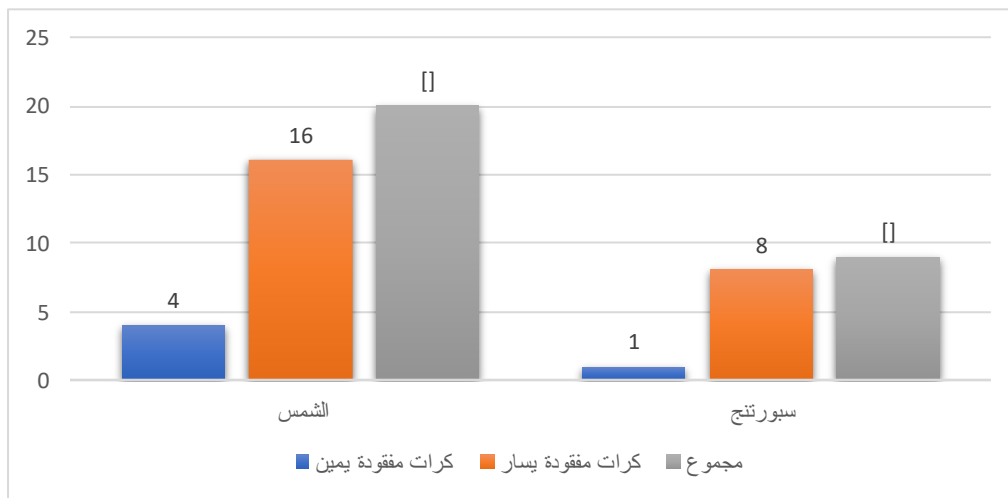
شكل رقم (١) المقارنة بين اليد اليمنى واليسرى فى التصويب السلمي

جدول رقم (١) و شكل رقم (١) يتضح منه أن إجمالي محاولات التصويبات السلمية لنادي الشمس كان ٤٤ مرة خلال المباراة منها ٤٠ مرة لمحاولة تصويبة سلمية باستخدام اليد اليمنى في حين كانت المحاولات باليد اليسرى لا تتعدى ٤ مرات كما أن إجمالي عدد محاولات التصويبة السلمية لنادي سبورتنج كانت ٥٦ محاولة منها ٥٤ محاولة باليد اليمنى و مرتين فقط باليد اليسرى مما يظهر الانخفاض الشديد في استخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) في المباراة لدى كلا الفريقين في مهارة التصويب السلمي.



شكل رقم (٢) المقارنة بين اليد اليسرى و اليد اليمنى في المحاورة

جدول رقم (١) و شكل رقم (٢) يتضح منه أن إجمالي عدد مرات المحاورة لنادي الشمس بلغت ٢٥٦ مرة خلال المباراة منها ١٨٤ مرة للمحاورة باستخدام اليد اليمنى و ٧٢ مرة للمحاورة باستخدام اليد اليسرى كما بلغ إجمالي مرات المحاورة لنادي سبورتنج ٣٠٨ خلال المباراة منها ١٨٨ مرة للمحاورة باليد اليمنى و ١٢٠ مرة للمحاورة باليد اليسرى .



شكل رقم (٣) مقارنة بين اليد اليمنى و اليد اليسرى في الكرات المفقودة

جدول رقم (1) و شكل رقم (3) يتضح منه أن إجمالي الكرات المفقودة لمهارة المحاوره لنادي الشمس كان ٢٠ مرة خلال المباراة منها ١٦ مرة لكرة مفقودة من المحاوره باستخدام اليد اليسرى في حين كانت الكرات المفقودة من المحاوره باستخدام اليد اليمنى ٤ مرات فقط خلال المباراة كما أن إجمالي الكرات المفقودة من المحاوره لنادي سبورتنج كانت ٩ مرات منها ٨ مرات لكرات مفقودة من المحاوره باليد اليسرى في حين كانت مرة واحدة لكرة مفقودة باستخدام اليد اليمنى مما يظهر ارتفاع الأخطاء وانخفاض تحكم اللاعبين لكرة باستخدام اليد اليسرى (اليد غير المهيمنة) عند مقارنتها باليد اليمنى (اليد المهيمنة).

من خلال عرض الجدول رقم (1) و الأشكال رقم (١ ، ٢ ، ٣) يتضح انخفاض استخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) في التصويبات السلمية و المحاوره و ارتفاع تكرار الكرات المفقودة في حين ارتفعت عدد مرات استخدام اليد اليمنى (المهيمنة) في التصويبات السلمية و المحاوره و انخفضت تكرارات الكرات المفقودة مما يتضح منه الانخفاض العام في استخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) إذا ما قورنت باليد اليمنى (المهيمنة) كما يظهر ارتفاع الأخطاء عند استخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) و انخفاضها إذا ما استخدمت اليد اليمنى (المهيمنة) .

هنا تظهر مشكلة البحث و هي ضعف استخدام اليد اليسرى غير المهيمنة كما ظهر في نتائج الدراسة الاستطلاعية حيث يعد هذا البحث من البحوث التجريبية التي تحاول معالجة مشكلة لدى الكثير من اللاعبين المبتدئين التي لم يستطيع الكثير من المدربين وضعها في الاعتبار عند وضع أي برنامج تعليمي حيث أثبتت الكثير من الدراسات مدى أهمية تدريب كلتا اليدين في مهارات المحاوره و التصويب و مدى ارتباط استخدام اليد غير المهيمنة في المراحل السنية المتقدمة بالنجاح في المواقف المختلفة للمباراة ذلك ما أوضحه (Raymond & Pontier, 2004) (8) حين أشار إلى وجود أفضلية تكتيكية لبعض الرياضات لمستخدمي اليد اليسرى إذا ما قورنوا بمستخدمي اليد اليمنى مما يؤكد على أن الرياضيين الذين يستخدمون اليد غير المفضلة بشكل أفضل يكون لهم أفضلية في المباريات في الألعاب التي تتطلب استخدام كلتا اليدين كلعبة كرة السلة من هنا ظهرت أهمية تناول تلك المشكلة بالدراسة.

اطلع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية العربية كدراسة (أية عامر و أخرون، ٢٠١٩) (١) بعنوان "أنماط التعلم و التفكير لمستخدمي اليد اليمنى و اليسرى لعينة من طلبة الصف الأول بالمرحلة الثانوية" و كان من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط التعلم و التفكير بين التلاميذ مستخدمي اليد اليمنى و التلاميذ مستخدمي اليد اليسرى.

دراسة (ميسلون كامل و إسماعيل سعود، ٢٠١٨) (٢) بعنوان "أثر استخدام استراتيجيتي التعليم الأمري و التبادلي في كرة السلة" و كان من أهم نتائج الدراسة أن أسلوب التدريس التبادلي و الأمري كان لكل منهما تأثيرا إيجابيا على تحسين الأداء الحركي و تعلم بعض مهارات كرة السلة،

دراسة (Tino & Christian, 2014) (11) بعنوان "أنماط تفضيل اليد لدى لاعبي كرة السلة المحترفين : العلاقات المتبادلة بين كرة السلة بشكل خاص وسلوك الحياة اليومية" و كان من نتائج هذه الدراسة وجود أفراد لديهم القدرة على استخدام يدهم غير المهيمنة في المواقف التي لا تكون اليد المهيمنة هي المسيطرة كما أن اليد غير المهيمنة قد تؤدي المهام بنفس كفاءة اليد المهيمنة.

دراسة (Emanuela, Natascia, Alba, & Luciana , 2019) (4) بعنوان "تفضيل اليد و مستوى الأداء في مهام كرة السلة" و كان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن التدريب الاحترافي يؤدي إلى تغييرات في استخدام اليدين في مهام كرة السلة مما سيسمح للمدربين بتقييم إتقان اللاعب في التعامل مع الكرة حسب اليد التي يستخدمها اللاعب في المهام المختلفة في مباراة كرة السلة و أن لاعبو كرة السلة يفضلون أداء بعض مهارات كرة السلة باستخدام اليد اليسرى غير المهيمنة على الرغم من أنهم من مستخدمي اليد اليمنى كيد مهيمنة في مهام الحياة اليومية.

دراسة (Ulrike & Regine , 2006) (12) بعنوان "التعلم الحركي للإنسان : مراجعة للدراسات المعملية والحركية" كان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ملاحظة زيادة في نشاط النصف الأيسر للمخ عند التدريب على مهارات حركية بصرية بغض النظر عن اليد المستخدمة في الأداء أثناء التدريب كما أن المعلومات المرتبطة بالأداء يتم

نقلها بشكل أساسي بعد تدريب اليد اليسرى غير المهيمنة من النصف الأيمن إلى النصف الأيسر من الدماغ و الذي يكون مسئولاً عن تخزين المهارات البصرية كما أشرنا سابقاً

دراسة (Grafton , Hazeltine , & Ivry , 2002) (5) بعنوان "التسلسل الحركي للتعلم باليد اليسرى غير المهيمنة" وكان من أهم النتائج أن الاستجابات التي تتطور داخل الشبكات المتعلقة بالوظائف المعرفية و الحركية في المخ نتيجة للتعلم باستخدام اليد اليسرى غير المهيمنة قد أثر بشكل إيجابي عند الأداء باليد اليمنى المهيمنة كما أشارت نتائج الدراسة أيضاً أن البدء بتعليم المهارات باستخدام اليد اليسرى الغير مهيمنة قد أثر في نشاط جزء كبير من أنشطة الدماغ مما أثر بدوره على أداء الحركات و المهارات بكلا اليدين .

دراسة (Tino & Christian, 2014) (11) تشير أن لاعبي كرة السلة النخبة يستخدمون اليد غير المهيمنة بشكل أنجح بنسبة تصل لـ ٢٦٪ من لاعبي كرة السلة في المستويات الأقل .

دراسة (Robert & Shailesh, 2015) (9) بعنوان "تقليل عدم التناسق في تعلم المهارات الحركية لمستخدمي اليد اليسرى مقارنة بالأفراد الذين يستخدمون اليد اليمنى" و كان من أهم نتائج الدراسة تحسن ملحوظ في اليد اليمنى المهيمنة في الأداء المهاري في حين لم تتحسن اليد اليسرى غير المهيمنة بنفس مقدار اليد اليمنى المهيمنة في حين أن المجموعة التجريبية لليد اليسرى المهيمنة قد أظهرت نتائج قياس مشابهة في الأداء المهاري لكل من اليد المهيمنة و اليد غير المهيمنة .

من خلال مراجعة الدراسات السابقة اتضح تناول بعضها لدراسة نشاط المخ فيما يتعلق بالأداء الحركي لكل من اليد المهيمنة و اليد غير المهيمنة و دراسات أخرى تناولت الأداء الحركي في المباريات و المهام اليومية للاعب كرة السلة فيما لم تتناول أي دراسة -في حدود علم الباحث- المقارنة بين البدء في تعليم مهارات كرة السلة باليد المهيمنة و اليد غير المهيمنة وأثرها على تعلم مهارتي المحاوره و التصويب السلمي و هذا ما دعى الباحث لتناول تلك المشكلة بالدراسة.

هدف الدراسة :

يهدف البحث الى التعرف على أثر بدء التعليم باليد غير المهيمنة على تعلم بعض مهارات كرة السلة وذلك من خلال :

- ١- التعرف على مستوى أداء مهارات المحاوره و التصويب السلمي في كرة السلة عند البدء بالتعليم باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) للمجموعة التجريبية الأولى .
- ٢- التعرف على مستوى أداء مهارات المحاوره و التصويب السلمي في كرة السلة عند البدء بالتعليم باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة) للمجموعة التجريبية الثانية .
- ٣- الفرق بين نتائج القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية.

تساؤلات الدراسة :

هل هناك فرق بين مستوى أداء الطلاب لمهارات المحاوره و التصويب السلمي عند البدء بالتعليم باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) مقارنة بالبدء بالتعليم باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة) ؟

مصطلحات الدراسة :

- اليد المهيمنة "الميل إلى استخدام يد واحدة بدلاً من الأخرى لأداء معظم الأنشطة بدقة و بشكل أسرع" .
- اليد غير المهيمنة (تعريف إجرائي)
- "اليد الأقل استخداماً بشكل منفرد في الأنشطة التي تتطلب استخدام كلتا اليدين " .

ثانياً إجراءات الدراسة :

منهج البحث :

البحث من البحوث التجريبية ذو التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين .

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجموعتين تجريبيتين من الفرقة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية (تتراوح أعمارهم بين ٢٠ : ٢٢ عام) و الملتحقين بالكلية بعد اجتياز اختبارات القدرات المقررة من وزارة التعليم العالي و التي شملت اختبار الطول و الوزن و الاختبارات البدنية بالإضافة إلى اختبار المهارة و التي لها معايير محددة يجب اجتيازها لكي يلتحق الطالب بالكلية و بالتالي يمكن اعتبار تلك الاختبارات المؤهلة للالتحاق بالكلية بمثابة التجانس المطلوب للعينة حيث تم اختيار عدد ٢ مجموعة دراسية من الطلاب بحيث شملت المجموعة التجريبية الأولى (اليد اليسرى غير المهيمنة) عدد ٣٢ طالب و المجموعة التجريبية الثانية (اليد اليمنى المهيمنة) ٣٢ طالب و البيان التالي يوضح مواصفات العينة:

١. تم اختيار الطلاب الذين حققوا نسبة حضور من ٨ إلى ١٠ محاضرات من إجمالي ١٠ محاضرات تم تدريسها حتي يكون هناك تأثير للبرنامج التدريبي و لا يتأثر الطلاب بقلة عدد مرات التدريب على المهارات موضوع الدراسة .
٢. تم استبعاد كل الطلاب الذين لهم سابق خبرة أو ممارسة للعبة كرة السلة من نتائج القياس .
٣. كافة طلاب المجموعتين التجريبيتين مبتدئين ليس لهم سابق معرفة أو ممارسة لكرة السلة .
٤. كافة الطلاب من مستخدمي اليد اليمنى المهيمنة

أدوات البحث :

استخدم الباحث كرات سلة قانونية و ملعب كرة سلة قانوني

المجال الزمني :

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة ٢٠١٩/١/٢٥ حتى ٢٠١٩/١/٢٨ .
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي التعليمي في المحاضرة العملية لطلاب المجموعتين خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩ من ٢٠١٩/٢/١٦ حتى ٢٠١٩/٥/٢ .
- القياس البعدي ٢٠١٩/٥/١١ .
- معالجة البيانات و استخراج النتائج أغسطس ٢٠٢٠ .

المجال المكاني :

ملاعب كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير – جامعة الإسكندرية

الدراسة الأساسية :

يكون من ضمن المواد الإجبارية للدراسة في الفصل الدراسي الثاني لطلاب السنة الدراسية الثانية لكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية مادة الألعاب الرياضية المقسمة بين كرة السلة و كرة اليد بالتساوي بحيث يدرس الطلاب محاضرة عملية واحدة و محاضرة نظرية واحدة في الأسبوع لكل من كرة السلة و كرة اليد حيث تم تعليم مهارة المحاور و مهارة التصويب السلمي لمجموعتين مختلفتين تم اختيارهم بالطريقة العمدية لتطبيق التجربة عليهم أثناء المحاضرات العملية التي امتدت لعدد ١٠ محاضرات عملية بعد إلغاء محاضرة واحدة لكل مجموعة نتيجة لظروف الطقس و الامطار التي حالت دون تدريس المحاضرة نظرا لتنفيذها في ملاعب مفتوحة حيث قام الباحث بتوزيع تعليم و تدريب المهارات كما في الجدول التالي :

جدول رقم (٢) توزيع تعليم المهارات الهجومية

الأسبوع	المجموعة التجريبية الأولى اليد غير المهيمنة	المجموعة التجريبية الثانية اليد المهيمنة
الأول	تعليم المحاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة)	تعليم المحاوره باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة)
الثاني	تدريب المحاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة)	تدريب المحاوره باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة)
الثالث	تدريب المحاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة)	تدريب المحاوره باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة)
الرابع	تعليم خطوات التصويب السلمي بدون محاوره + تدريب محاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة)	تعليم خطوات التصويب السلمي بدون محاوره + تدريب محاوره باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة)
الخامس	تعليم تصويب الكرة على السلة وربطها بخطوات التصويب السلمي بدون محاوره + تدريب محاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة)	تعليم تصويب الكرة على السلة وربطها بخطوات التصويب السلمي بدون محاوره + تدريب محاوره باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة)
السادس	تعليم ربط المحاوره من المكان بالخطوة الأولى للتصويب السلمي و أداء الخطوات ثم التصويب + تدريب محاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة)	تعليم ربط المحاوره من المكان بالخطوة الأولى للتصويب السلمي و أداء الخطوات ثم التصويب + تدريب محاوره باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة)
السابع	تعليم ربط المحاوره من الحركة بالجري بخطوات التصويب السلمي + تدريبات لتنمية المحاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة)	تعليم ربط المحاوره من الحركة بالجري بخطوات التصويب السلمي + تدريبات لتنمية المحاوره باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة)
الثامن	تدريبات لتنمية التصويب السلمي + تدريبات لتنمية المحاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) + تعليم التوقف و الارتكاز	تدريبات لتنمية التصويب السلمي + تدريبات لتنمية المحاوره باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة) + تعليم التوقف و الارتكاز
التاسع	تدريبات لتنمية التصويب السلمي + تدريبات لتنمية المحاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) + تدريبات على التوقف و الارتكاز	تدريبات لتنمية التصويب السلمي + تدريبات لتنمية المحاوره باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة) + تدريبات على التوقف و الارتكاز
العاشر	تدريبات لتنمية التصويب السلمي + تدريبات لتنمية المحاوره باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) + تدريبات على التوقف و الارتكاز	تدريبات لتنمية التصويب السلمي + تدريبات لتنمية المحاوره باستخدام اليد اليمنى (المهيمنة) + تدريبات على التوقف و الارتكاز
الحادي عشر	اختبار الأداء المهاري لمهاتري المحاوره و التصويب السلمي أثناء الامتحانات العملية	

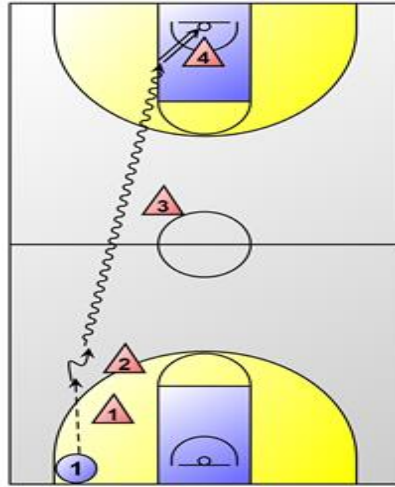
القياس القبلي :

لا يوجد قياس قبلي في كل المهارات حيث أن جميع أفراد العينة في المجموعتين التجريبتين مبتدئين ليس لديهم سابق معرفة أو ممارسة لكرة السلة.

القياس البعدي :

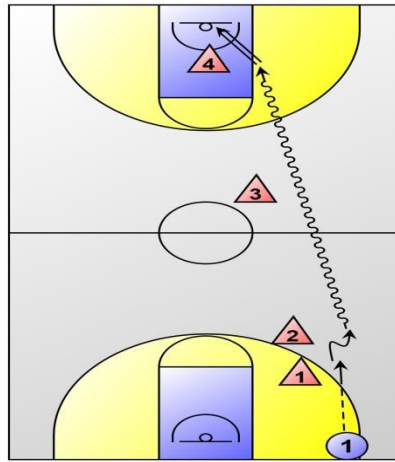
تم قياس الأداء من خلال جملة الاختبار العملي المقررة من قبل لجنة الاختبار المكونة من ثلاثة أساتذة في تدريب كرة السلة بكلية التربية الرياضية حيث تم تنفيذ الاختبار وفقا لجدول الامتحانات

شملت جملة الاختبار العملي للمجموعة التجريبية الأولى على تمريرة ذاتية + توقف و ارتكاز + محاورة باستخدام اليد اليسرى غير المهيمنة ثم تصويب سلمي باستخدام اليد اليسرى غير المهيمنة كما في الرسم في شكل رقم (١) .



شكل رقم (١) جملة الاختبار اليد غير المهيمنة (يسار)

و جملة الاختبار العملي للمجموعة التجريبية الثانية على تمريرة ذاتية + توقف و ارتكاز + محاورة باستخدام اليد اليمنى المهيمنة ثم تصويب سلمي باستخدام اليد اليمنى المهيمنة كما في الرسم في شكل رقم (٥) .



شكل رقم (٥) جملة الاختبار اليد المهيمنة (يمين)

تم تقييم الاختبار الذي خضعت نتيجة مهارتي المحاورة و التصويب فيه للمعالجات الإحصائية الخاصة بالدراسة كالتالي: -

١. مهارة التوقف ٣ درجات (لا تخضع للقياس الإحصائي و لا تدخل في إجراءات الدراسة) .
٢. مهارة الارتكاز و الدوران ٣ درجات (لا تخضع للقياس الإحصائي و لا تدخل في إجراءات الدراسة) .
٣. مهارة المحاورة ٤ درجات (تخضع للقياس الإحصائي و تدخل في إجراءات الدراسة) .
٤. مهارة التصويب السلمي ٥ درجات (تخضع للقياس الإحصائي و تدخل في إجراءات الدراسة) .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث النسبة المئوية و المتوسط الحسابي و اختبار (ت) للفرق بين المتوسطات لمعالجة البيانات التي تم التوصل إليها من اختبار المجموعتين التجريبتين .

ثالثاً: عرض و مناقشة الجداول

جدول رقم (٣)

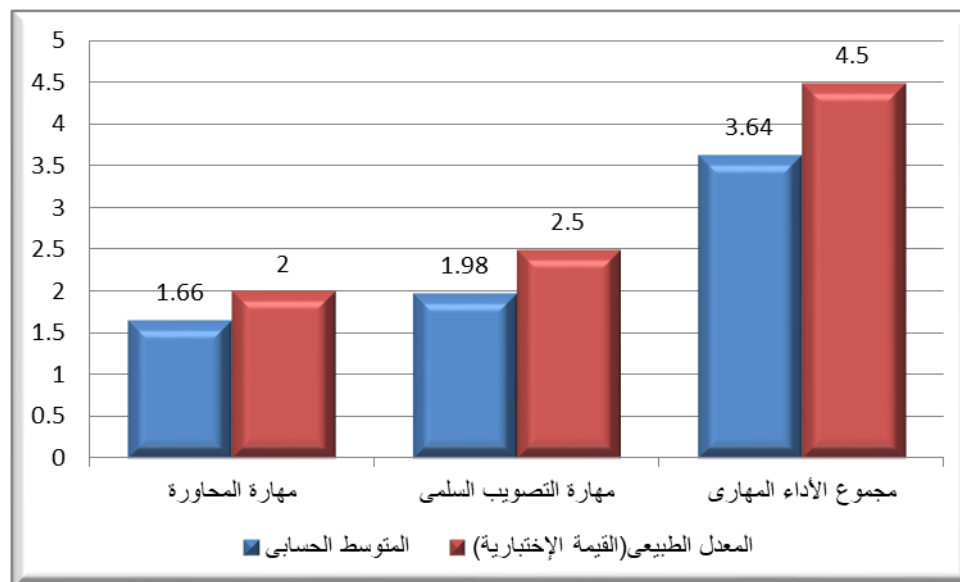
الدلالات الإحصائية الخاصة بمهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى للمجموعة التجريبية الأولى باستخدام اليد اليسرى

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المعدل الطبيعي (القيمة الإختبارية)	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
٠,٠٠٠	*٤,٧٤	٢	٠,٤١	١,٦٦	درجة	مهارة المحاوره
٠,٠٠٠	*٤,٨٤	٢,٥	٠,٦٠	١,٩٨	درجة	مهارة التصويب السلمى
٠,٠٠٠	*٥,٦٩	٤,٥	٠,٨٥	٣,٦٤	درجة	مجموع الأداء المهارى

ن=٣٢

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = (٢,٠٤)

يتضح من جدول رقم (٣) الدلالات الإحصائية بمهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى للمجموعة التجريبية الأولى باستخدام اليد اليسرى وشكل رقم (٦) الخاص بالمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى للمجموعة التجريبية الأولى باستخدام اليد اليسرى الخاص بمهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى للمجموعة التجريبية الأولى باستخدام اليد اليسرى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فى جميع المتغيرات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤,٧٤ ، ٥,٦٩) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢,٠٤) مما يشير لحدوث تحسن فى الأداء و أن هناك تأثير للبرنامج التدريبي على تعليم مهارتي المحاوره و التصويب السلمى للمجموعة التجريبية الأولى باستخدام اليد اليسرى غير المهيمنة و بذلك تم التعرف على الهدف الأول من أهداف الدراسة.



شكل رقم (٦) الخاص بالمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى للمجموعة التجريبية الأولى باستخدام اليد اليسرى والمعدل الطبيعي (القيمة الأختيارية)

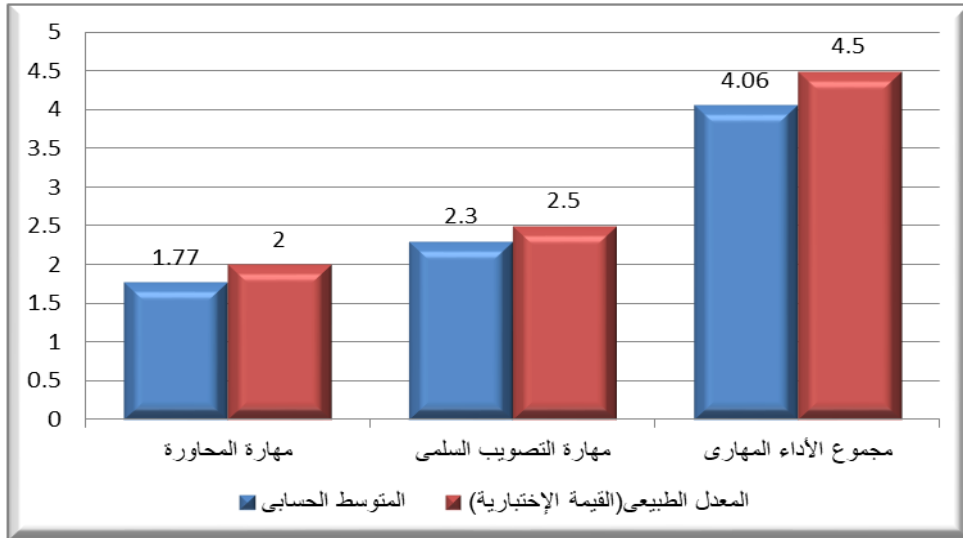
جدول رقم (٤)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمهارات المحاوراة والتصويب السلمي ومجموع الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام اليد اليمنى

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المعدل الطبيعي (القيمة الإختبارية)	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
0.02	*2.46	2	0.54	1.77	درجة	مهارة المحاوراة
0.16	1.43	2.5	0.80	2.30	درجة	مهارة التصويب السلمي
0.05	*2.06	4.5	1.20	4.06	درجة	مجموع الأداء المهاري

*معنوى عند مستوى 0.05 = (٢,٠٤) ن = ٣٢

يتضح من جدول رقم (٤) الدلالات الإحصائية الخاصة بمهارات المحاوراة والتصويب السلمي ومجموع الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام اليد اليمنى وشكل رقم (٧) الخاص بالمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمهارات المحاوراة والتصويب السلمي ومجموع الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام اليد اليمنى والمعدل الطبيعي (القيمة الإختبارية) الخاص بمهارات المحاوراة والتصويب السلمي ومجموع الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام اليد اليمنى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم المتغيرات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٠٦ ، ٢,٤٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (٢,٠٤) مما يشير لحدوث تحسن في الأداء و أن هناك تأثير للبرنامج التدريبي على تعليم مهارتي المحاوراة و التصويب السلمي للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام اليد اليمنى المهيمنة و بذلك تم التعرف على الهدف الثاني من أهداف الدراسة.



شكل رقم (٧) الخاص بالمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمهارات المحاوراة والتصويب السلمي ومجموع الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام اليد اليمنى والمعدل الطبيعي (القيمة الأختبارية)

جدول رقم (٥)

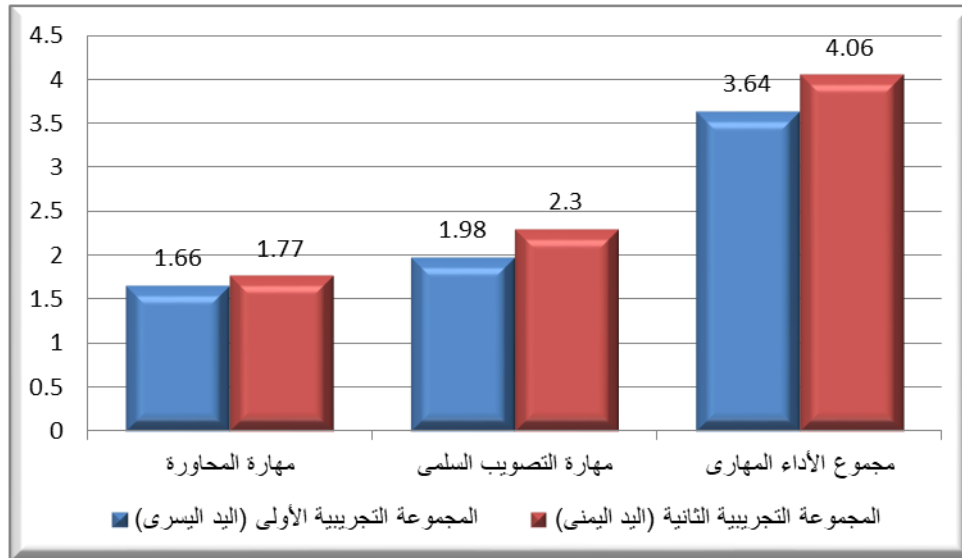
الدلالات الإحصائية في مهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى
قيد البحث لمجموعتى البحث بعد التجربة

نسبة الفروق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية الثانية (اليد اليمنى) ن=٣٢		المجموعة التجريبية الأولى (اليد اليسرى) ن=٣٢		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
٦,٢١	٠,٩١	٠,١١	٠,٥٤	١,٧٧	٠,٤١	١,٦٦	(درجة)	مهارة المحاوره
١٣,٤٨	١,٧٦	٠,٣١	٠,٨٠	٢,٣٠	٠,٦٠	١,٩٨	(درجة)	مهارة التصويب السلمى
١٠,٣٤	١,٦٢	٠,٤٢	١,٢٠	٤,٠٦	٠,٨٥	٣,٦٤	(درجة)	مجموع الأداء المهارى

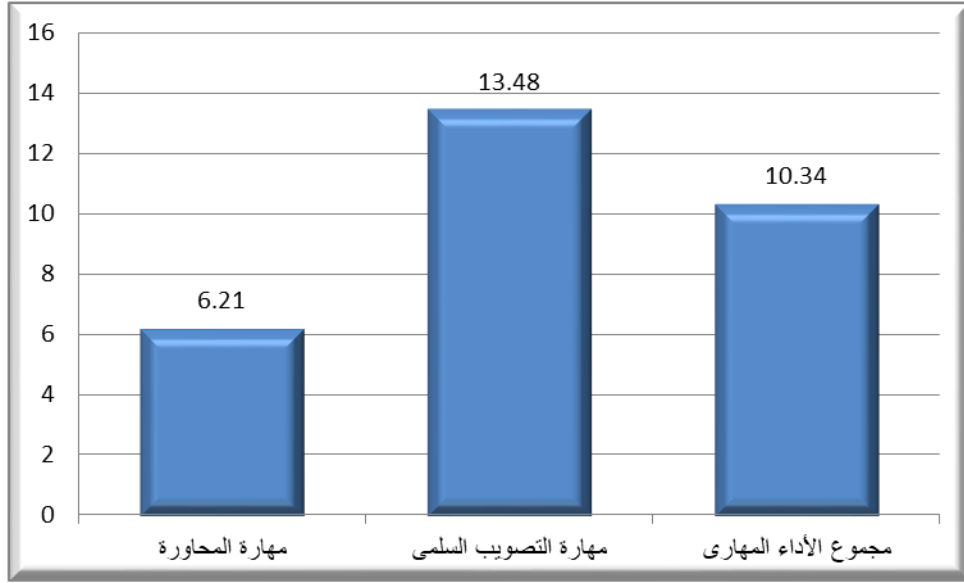
ن = ٦٤

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠٠)

يتضح من جدول رقم (٥) الدلالات الإحصائية في مهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى قيد البحث لمجموعتى البحث بعد التجربة وشكل رقم (٨) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى لمجموعتى البحث بعد التجربة شكل رقم (٩) الخاص بنسب الفروق لمهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى لمجموعتى البحث بعد التجربة الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى قيد البحث لمجموعتى البحث بعد التجربة عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١,٧٦ ، ٠,٩١) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (٢,٠٠) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (٦,٢١٪ ، ١٣,٤٨٪) مما يشير لعدم وجود فارق بين المجموعتين التجريبتين عند البدء بالتعليم باليد المهيمنة أو عند البدء بالتعليم باليد غير المهيمنة و بذلك تم التعرف على الهدف الثالث من أهداف الدراسة.



شكل رقم (٨) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى لمجموعتى البحث بعد التجربة



شكل رقم (٩) الخاص بنسب الفروق لمهارات المحاوره والتصويب السلمى ومجموع الأداء المهارى لمجموعى البحث بعد التجربة

مما سبق يمكن استخلاص أنه حدث تحسن في مستوى أداء مهارتي المحاوره و التصويب السلمى لكلا المجموعتين التجريبيتين كما أنه لا توجد فروق معنوية بين البدء بتعليم مهارات المحاوره و التصويب السلمى باليد اليمنى المهيمنة و اليد اليسرى غير المهيمنة على الأداء و أن نتائج الاختبار تشير إلى أن البدء بتعليم مهارات المحاوره و التصويب في كرة السلة باليد غير المهيمنة قد أعطى نتائج مشابهة للأداء عند البدء بتعليم نفس المهارات باليد المهيمنة و إذا ما تم ربط نتائج هذه الدراسة بالدراسات السابقة كدراسة (Ulrike & Regine , 2006) (12) و دراسة (Grafton , Hazeltime , & Ivry , 2002) (5) و دراسة (Robert & Shailesh, 2015) (9) و التي أشارت إلى حدوث تحسن في أداء اليد اليمنى المهيمنة في الأداء المهارى إذا ما تم البدء بتعليم المهارات باليد اليسرى غير المهيمنة نتيجة للعمليات التي تحدث في الدماغ نتيجة ارتباط الفص الأيمن في الدماغ بالحركات في اليد اليسرى و ارتباط الفص الأيسر بحركات كل من اليد اليمنى و اليد اليسرى مما يعطي أفضلية لإشراك جزء أكبر من الدماغ في حالة استخدام اليد اليسرى غير المهيمنة في التعليم و الذي يؤدي بدوره إلى تحسن الأداء في اليد اليمنى تبعاً.

رابعاً الاستخلاصات:

البدء بتعليم بعض مهارات كرة السلة باستخدام اليد اليسرى غير المهيمنة أعطى نتائج مشابهة للأداء عند البدء بتعليم نفس المهارات باستخدام اليد اليمنى المهيمنة.

خامساً التوصيات و الاستفادة العلمية من الدراسة:

- البدء بتعليم و التدريب على المهارات باستخدام اليد غير المهيمنة لتحسين الأداء في كرة السلة عند استخدام اليدين في الأداءات المهارية كما أنه يحسن من استخدام اليد المهيمنة كما أشارت نتائج الدراسة الحالية عند ربطها بنتائج الدراسات السابقة.
- يتميز لاعبي المستويات العليا بقدرتهم على استخدام اليد غير المهيمنة بشكل أفضل من لاعبي المستويات الأقل فوجب على العاملين في مجال تدريب كرة السلة أن يقوموا بتدريب اللاعبين على استخدام اليد غير المهيمنة بشكل أكثر أثناء التدريبات لتحسين أداء اللاعبين وصولاً إلى مستوى ينافس لاعبي المستويات العليا.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أية عامر، و أخرون. (٢٠١٩). أنماط التعلم و التفكير لمستخدمي اليد اليمنى و اليسرى لعينة من طلبة الصف الأول بالمرحلة الثانوية. مجلة دراسات الطفولة جامعة عين شمس، المجلد ٢٢ (٨٢).
doi:10.21608/JSC.2019.33719
٢. ميسلون كامل ، و إسماعيل سعود. (٢٠١٨). أثر استخدام استراتيجياتي التعليم الأمري و التبادلي في كرة السلة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، ٣٣ (٨).
doi:10.35552/0247-033-008-005

ثانياً: المراجع الأجنبية

3. Bruno, G., Alexandre , J., Pedro, H., & Victor, H. (2020). Does game pressure affect hand selection of NBA basketball players? *Psychology of Sport & Exercise*, 51. doi:10.1016/j.psychsport.2020.101785
4. Emanuela, G., Natascia, R., Alba, P., & Luciana , Z. (2019). Hand Preference and Performance in Basketball Tasks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4336). doi:10.3390/ijerph16224336
5. Grafton , S., Hazeltine , E., & Ivry , R. (2002). Motor sequence learning with the nondominant left hand. A PET functional imaging study. *experimental brain research*, 146(3), 369-378. doi:10.1007/s00221-002-1181-y
6. Kelso, J. (2012). Multistability and metastability: Understanding dynamic coordination in the brain. *Philosophical Transactions of the Royal Society, B*(367), 906-918. doi:10.1098/rstb.2011.0351.
7. Kelso, J. A., & Schöner, G. (1988). Self-organization of coordinative moment patterns. *Human Movement Science*(7), 27-46. doi:10.1016/0167-9457(88)90003
8. Raymond, M., & Pontier, D. (2004). Is there geographical variation in human handedness? *Laterality Asymmetries Body Cogn.*, 9, pp. 35-51.
9. Robert, L. M., & Shailesh, S. K. (2015). Reduced asymmetry in motor skill learning in left-handed compared to right-handed individuals. *human movement science*, 45, 130-141. doi:10.1016/j.humov.2015.11.012
10. Stöckel, T., & Weigelt, M. (2012). Plasticity of human handedness: Decreased one-hand bias and inter-manual performance asymmetry in expert basketball players. *Journal of Sports Sciences*, 30(10), 1037–1045. doi:10.1080/02640414.2012.685087
11. Tino, S., & Christian, V. (2014). Hand preference patterns in expert basketball players: Interrelations between basketball-specific and everyday life behavior. (38), 143-151. doi:10.1016/j.humov.2014.09.002
12. Ulrike , H., & Regine , K. L. (2006). Motor learning in man: A review of functional and clinical studies. *Journal of Physiology*, 99, 414-424. doi:10.1016/j.jphysparis.2006.03.007

المخلص

أثر بدء التعليم باليد غير المهيمنة على مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة

م.د. عامر سعد عامر

مدرس دكتور بقسم تدريب الألعاب الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

تتميز لعبة كرة السلة بأنها اللعبة الجماعية الوحيدة التي يجب أن يؤدي فيها اللاعبون المهارات الهجومية باستخدام كلتا اليدين بالتساوي (محاورة - تمرير - استلام - تصويب) لذا كان لزاماً على المدرب أن يقوم بتعليم و تدريب المهارات الهجومية باستخدام كلتا اليدين من أجل توفير فرصة للاعب المهاجم لأداء أمثل تبعاً للمواقف المختلفة للمباراة.

يتراوح عدد البشر المستخدمين لليد اليمنى كيد مفضلة ما بين ٨٥٪ إلى ٩٣٪ من إجمالي البشر و ما يتراوح بين ٧٪ إلى ١٥٪ من البشر يستخدمون اليد اليسرى كيد مفضلة مما يمنح أفضلية تكتيكية لبعض الرياضات لمستخدمي اليد اليسرى إذا ما قورنوا بمستخدمي اليد اليمنى.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين و هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى أداء مهارات المحاورة و التصويب السلمي في كرة السلة عند البدء بالتعليم باستخدام اليد اليسرى (غير المهيمنة) للمجموعة التجريبية الأولى و مقارنة تلك النتائج بالمجموعة التجريبية الثانية التي تم البدء فيها بالتعليم باليد اليمنى (المهيمنة).

أشارت نتائج الدراسة إلى أن البدء بتعليم بعض مهارات كرة السلة باستخدام اليد اليسرى غير المهيمنة أعطى نتائج مشابهة للأداء عند تعليم نفس المهارات باستخدام اليد اليمنى المهيمنة.

Summary

The impact of start teaching using non-dominated hand on the performance level of some basketball skills

D.r. Amer Saad Amer

PhD Lecturer Department of Sports Games training
Faculty of Physical Education for Boys
Alexandria University

Basketball is the only team sport in which players must perform offensive skills using both hands equally (dribble, pass, catch & receive and shooting) so the coach had to teach and train offensive skills using both hands in order to provide an opportunity for the players to perform optimally depending on the different situations of the game.

The number of humans using the right hand as dominated hand is between 85% to 93% of the total human population, between 7% and 15% of humans use the left hand as their non dominated hand, these statistics refer to giving tactical advantage to some sports to left hand users if compared to right hand users.

The researcher used the experimental curriculum of two experimental groups. The study aimed to identify the level of performance of the dribble and layup in basketball when starting teaching using the left (non-dominated) hand of the first experimental group and compare those results with the second experimental group initiated with right-hand (dominated).

The results of the study indicated that beginning to teach some basketball skills using a non-dominated left hand gave results similar to performance when teaching the same skills using a dominated right hand.