

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم

ثانياً : مشكلة البحث

ثالثاً : أهمية البحث والحاجة إليه

رابعاً : أهداف البحث

خامساً : فروض البحث

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم :

تعتبر رياضة كرة اليد أحد الأنشطة التي تتميز بطابع خاص حيث شهدت هذه اللعبة اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة لما تتميز به من التشويق والإثارة.

ولقد تطورت كرة اليد من الناحية القانونية والفنية والمهارية والتدريبية منذ بداية هذه اللعبة حتى الآن تطوراً سريعاً إذا ما قورنت بالألعاب الأخرى، ويستلزم هذا التطور الذي حدث تطوراً في طرق التدريب المستخدمة في لعبة كرة اليد وذلك لأن كرة اليد من الألعاب التي تتميز بأداء مجهود على فترات متقطعة.

ولما كانت مباراة كرة اليد تتميز بالسرعة في التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس حيث أن لاعب كرة اليد يلعب مهاجماً ومدافعاً في آن واحد فاللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة عندما يقوم بالهجوم على مرمى الفريق الآخر يقوم بالدفاع عن الكرة لمحاولة الوصول إلى الهدف إما للتصويب أو لأداء تمريرة صحيحة مؤثرة، بينما نجد اللاعب المدافع يقوم بالدفاع عن مرمى فريقه وفي نفس الوقت يهاجم اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة لقطع الكرة منه أو منعه من التصويب.

كما يتطلب لاعب كرة اليد أيضاً القدرة على الوثب لأعلى أو للأمام أثناء التصويب مستخدماً انقباضات المجموعات العضلية بقوة وسرعة ليصل لأعلى ارتفاع أو أطول مسافة لتلاشى المدافعين، وكذلك المتابعة الهجومية والدفاعية بجانب الجري بمختلف السرعات والتوقف وتغيير الاتجاه والتحركات الجانبية لكلا الجانبين وللأمام وللخلف.

وبتحليل الأداء في كرة اليد فإن لاعب كرة اليد يبذل مجهوداً بصورة فترية يتراوح شدته بين منخفضة وعالية وفقاً لنوع المواقف التي يتعرض لها أثناء الأداء وعلى ذلك فإن الطاقة التي يحتاجها اللاعب أثناء الأداء تختلف مصاردها بين هوائية ولاهوائية. (٧٢ : ٥٩)

- ويعد التدريب الرياضى بشكل منتظم ذا أهمية للوصول والاحتفاظ بمستوى عال من قدرة الجهاز التنفسى منها :
- معدل التنفس أكفاً وأكثر عمقاً وسهولة.
 - تهوية رئوية أكثر اقتصاداً أثناء المجهود.
 - الكفاءة الوظيفية للرئتين.
 - سرعة عودة معدل التنفس للحالة الطبيعية بعد التدريب.
 - يزداد سعة شبكة الشعيرات الدموية فى الرئة وزيادة فى عدد الحويصلات الهوائية العاملة.
 - تنمو عضلات الجهاز التنفسى وبذلك تسمح باستنشاق أكبر كمية من الهواء فى كل تنفس.

(٢٤ : ٧)

وتحتاج الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها إلى الطاقة بنسب مختلفة حيث يرتبط العمل العضلى الهوائى بقدرة العضلة على الاستمرار فى الأداء لفترات طويلة اعتماداً على استمرار الطاقة الهوائية. وهذا يعنى زيادة كفاءة العضلة فى استهلاك كم من الأكسجين الجوى الذى يعتمد فى المقام الأول على زيادة محتوى الخلية العضلية من إنزيمات الطاقة الهوائية وزيادة شبكة الشعيرات الدموية، وتعتبر هذه المتغيرات الوظيفية المسئولة بصورة أساسية مع غيرها عن زيادة كفاءة العضلة فى مقدار استهلاك الأكسجين وإنتاج الطاقة الهوائية اللازمة لاستمرار العمل العضلى فترات طويلة وتأخر ظهور التعب. (٣١ : ٣)

ويرتبط العمل العضلى اللاهوائى بقدرة العضلة على العمل بأسلوب إنتاج الطاقة من مصادر لاهوائية والنتى يتراوح فترة العمل العضلى فيها ما بين خمس ثوانى إلى أقل من دقيقة تقريباً ويعتمد هذا النوع من العمل العضلى على كفاءة عمل العضلة تحت تأثير نقص الأكسجين الجوى وزيادة قدرتها على استغلال مصادر الطاقة اللاهوائية وتحمل زيادة حامض اللبنيك. (٣١ : ٣)

مما سبق يتضح أن الناشئ فى كرة اليد أثناء المباراة يحتاج لكلاً من العمل الهوائى واللاهوائى بنسب متباينة تتناسب مع حجم العمل المؤدى سواء فى الدفاع أو الهجوم بما يتطلبه ذلك حتى يتسنى الأداء بصورة جيدة تساعد على الانجاز فى المباريات.

ثانياً : مشكلة البحث :

تعتبر كرة اليد إحدى الرياضات التى نالت اهتمام كبير فى الآونة الأخيرة حيث تعتبر من أحدث الألعاب الجماعية التى ظهرت فى العالم إذا ما قورنت بالألعاب الأخرى ككرة القدم وغيرها التى ظهرت قبلها بمئات السنين.

وبالرغم من تطور مستوى الفرق المصرية فى الآونة الأخيرة فى مجال كرة اليد إلا أنه لا بد من استمرار تقويم ودراسة مختلف المشكلات فى قطاع التدريب وإيجاد الحلول العلمية حتى يمكن استمرار وتحسين الأداء والمحافظة على المستوى الذى ظهر به الفريق القومى المصرى الأول وحصوله على المركز السابع فى بطولة العالم والمركز الأول فى البطولة العربية وفريق الشباب الذى حصل على المركز الثالث فى بطولة العالم للشباب وعلى المركز الثانى فى البطولة الأفريقية. وكانت هذه الإنجازات فى هذا العام ١٩٩٩م.

ونجد أن القياس فى كرة اليد يعتمد على تحديد قيم كمية أو كيفية تعبر عن مقدار ما يتمتع به اللاعبون من مستويات فى النواحي البدنية والمهارية الخاصة باللعبة وتحديد هذه القيم يجب أن يستخدم فى توجيه عملية التدريب واستخدامها كبدائية لرسم منحنيات التقدم بالنسبة للاعب خلال التدريب حيث أن تحديد مستوى اللاعب أمر ذو أهمية بالنسبة للمدرب لأن تقدم اللاعب بمعدلات جيدة يعتبر مؤشر لصلاحية المدرب وطريقة وأسلوب التدريب المستخدم. (٥٤ : ٢٧٧)

ويشير منير جرجس (١٩٨٦م) إلى أن لاعب كرة اليد الغير معد بدنياً يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططى أو انعدامه على العكس من اللاعب المعد بدنياً فإنه ينهى المباراة كما بدنها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهارى والخططى. (٤٨ : ٤٣)