

ملخص البحث

أولاً : الملخص باللغة العربية .

ثانياً : الملخص باللغة الإنجليزية .

أولاً
الملخص باللغة العربية .

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد تطور مفهوم التعليم والتدريب في لعبة كرة اليد من مفهوم عام وشامل إلى مفهوم اص ودقيق وذلك في ظل المستحدثات التي أظهرتها نتائج البحوث العلمية ، ونظراً لانتشار كرة اليد وتطورها السريع فقد أصبح من الضروري أن تزداد العناية بإعداد الفريق وفقاً لأحدث النظم من حيث الإعداد البدني والمهاري والخططي ووفقاً لمعرفة نقاط القوة والعمل على تنميتها وتثبيتها ونقاط الضعف والعمل على تلافيها والاستفادة منها في وضع السياسات عامة والخاصة بتطور وارتقاء اللعبة .

والتخطيط العلمي للتدريب ما هو إلا خطوات منظمة تهدف إلى إحداث تغيرات موجبة استغلال الإمكانيات المتاحة لتحقيق أهداف محددة وترشيد بذل الجهد بأسرع الطرق وأقل تكاليف .

وقد يتأثر الأداء البدني للفرد بعدة عوامل بعضها فسيولوجية ومورفولوجية وبدنية البعض الآخر يرتبط بالعوامل النفسية والتربوية ، ولذلك يعد التخطيط للتدريب المبني على أسس علمية من أهم العوامل الأساسية لتقدم المستوى . (١٤ : ١١٣)

و هو ما يؤكد كمال الدين عبد الرحمن درويش ١٩٩٨م في أن مستوى الأداء في كرة يد يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية ، أن العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل لما لها من تأثير على المستوى البدني التالي المهاري والخططي . (١٥ : ١٧)

وتعد كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً وعملاً متواصلًا طوال مدة وجوده بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف ، ولا بد للاعب من أن يستمر في بذل الجهد لفترات ، وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستوى أدائه طالما كان مستمرًا في لعب بحيث يختم المباراة وهو في حاله لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها . (١٨ : ٤٤) ومن المعروف أن المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد هي الركن الأساسي والفعال لتحقيق فنون اللعبة والفوز لأي فريق ، فطبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة لاعب لأداء تلك المهارات الأساسية سواء دفاعية أو هجومية ؛ بالكرة أو بدونها ، وتوظيفها في القيام بالعمل الخططي ، فمثلًا المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد قد تعتمد على لاقة الحيوية الهوائية في أغلب الأداء الذي يتخلل التدريب والمباريات ولذلك يلزم اختيارهم على أسس الاختبارات الفسيولوجية المعروفة عالمياً . (١٦ : ٣٣) (١٥ : ١٨) (٨ : ٦٨)

ومما لاشك فيه أن الطاقة في جسم الإنسان هي مصدر الحركة وهي مصدر الانقباض العضلي وبالتالي مصدراً للأداء الرياضي بشتى أنواعه ، ولا يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة أو عن تثبيت أوضاع الجسم المختلفة بدون إنتاج الطاقة .
(١ : ٢٩-٣٠)

ويرى الباحث أن التدريب الرياضي الحديث تميز بالزيادة الكبيرة في أحجام الأعمال التدريبية حيث وصلت إلى مستويات تكاد تكون هي القصوى ، حيث إزداد عدد الجرعات التدريبية في اليوم الواحد من ٢ : ٣ جرعات ووصلت الجرعات الأسبوعية من ١٠ : ١٢ جرة في الأسبوع ، وكذلك زيادة نوعية الحمل التدريبي .

فطبيعة الأداء في كرة اليد تتنوع ما بين هوائي ولا هوائي أو ما بين التحمل والسرعة ويتمثل ذلك في العدو السريع - بالكرة أو بدونها - إلى الجري والتوقف ، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ، حيث يشير كمال درويش وآخرون ١٩٩٨م إلى أن لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة ، بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لإرتباطها بحركات المنافس ومواقفه (١٥ : ١٨)

ويرى الباحث أن كرة اليد من الألعاب الرياضية العنيفة والتي لا بد وان يتمتع لاعبيها بقدرات بدنية وفسيولوجية على مستوى متميز حتى يمكن القيام بمتطلبات الأداء المهاري بصورة صحيحة وبالتالي ينعكس ذلك على تقدم المستوى الخططي . كل ذلك يتطلب اتباع أسلوب مخطط واعى يعتمد على تجهيز الجسم لمحاولة التكيف مع متغيرات المنافسة التي تتميز بارتفاع شدة الحمل الواقع على أجهزة الجسم المختلفة خلال المنافسة وكذلك انخفاضه في الفترات البينية بين كل منافسة وأخرى ، كما أن هذه العمليات التدريبية تتم في مرحلة صعبة مع الحذر من عدم الوصول للاعب إلى حالة الإجهاد أو الحمل الزائد ، وهذا يتطلب أن يعمل المدرب دائماً وفقاً لما تملّيه عليه المؤشرات الفسيولوجية للاعب حيث أنها تعتبر مقياساً صادقاً لحالة الجسم الفسيولوجية الحقيقية .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم تدريبات تطبيقية مهارية (دفاعية وهجومية) وفقاً لنظم إنتاج الطاقة وذلك للتعرف على :

- ١- تأثير التدريبات التطبيقية المهارية المقترحة (هوائية - لاهوائية) على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد . (عينة الدراسة)
- ٢- تأثير التدريبات التطبيقية المهارية المقترحة (هوائية - لاهوائية) على مستوى الكفاءة البدنية للاعب كرة اليد . (عينة الدراسة)

وض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبيتين استخدام التدريبات التطبيقية المهارية الهوائية واللاهوائية في مستوى الأداء المهاري لصالح اس البعدي للعينة قيد الدراسة .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبيتين استخدام التدريبات التطبيقية المهارية الهوائية واللاهوائية في مستوى الكفاءة البدنية لصالح اس البعدي للعينة قيد الدراسة .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين باستخدام ربيات التطبيقية المهارية الهوائية واللاهوائية في مستوى الأداء المهاري والكفاءة البدنية صالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بالتدريبات التطبيقية المهارية اللاهوائية قيد دراسة.

راءات البحث :

أ : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبيتين ك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة .

ب : مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذه الدراسة لاعبي الدوري الممتاز ب بأندية محافظة أسيوط لكرة اليد ددهم (٢) خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٥م - ٢٠٠٦م ، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة . وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق بترول أسيوط وعددهم (٢٠) لاعباً .

ج : أدوات جمع البيانات :

- تحليل المحتوى .

- استمارة استطلاع رأي الخبراء .

- الاختبارات المهارية واختبارات الكفاءة البدنية المختارة .

أ- الاختبارات المهارية المختارة .

ب- اختبارات الكفاءة البدنية .

رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

تحقيقاً لأهداف البحث تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية :

١- الأجهزة المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي مقنن لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ساعة إيقاف لتحديد الزمن في بعض الاختبارات .

٢- الأدوات :

- حائط وطباشير .
- مكعبات خشبية بارتفاع ٥٠ سم .
- أقماع .
- مرمى كرة يد .
- ملعب كرة يد قانوني .
- كرات يد .
- كرات طبية .
- شريط قياس .

خامساً- بناء البرنامج التدريبي :

بناءً على الدراسة التحليلية التي قام بها الباحث لبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة وإستطلاع رأي الخبراء والتي هدفت إلى تحديد عدد أسابيع البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية في كل أسبوع وزمن وحدة التدريب توصل الباحث إلى الآتي :

المحددات الرئيسية للبرنامج هي :

- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج ٣٢ وحدة بمعدل ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع .
- زمن الوحدة التدريبية ٣٠ دقيقة .
- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي ٩٦٠ دقيقة .

- الإستنتاجات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال

مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

- ١- التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي تؤثر تأثيراً إيجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ على مستوى الأداء المهاري قيد الدراسة ، بينما التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي أثرت تأثيراً إيجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ على مستوى الأداء المهاري قيد الدراسة .

التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي تؤثر تأثيراً إيجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ على مستوى الكفاءة البدنية قيد الدراسة ، بينما التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي أثرت تأثيراً إيجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ على مستوى الكفاءة البدنية قيد الدراسة.

التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي تؤثر تأثيراً إيجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ على مستوى الأداء المهاري أفضل من التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي في جميع الإختبارات المهارية قيد البحث ما عدا إختبار التمرير والإستلام ٦٠ ثانية وإختبار التحركات الدفاعية والمقابلة ٢٠٠ متر .

التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي تؤثر تأثيراً إيجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ على مستوى الكفاءة البدنية أفضل من التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي .

التدريبات التطبيقية الهوائية أفضل في الكفاءة البدنية خاصة التحمل الدوري التنفسي وتحمل الأداء بينما التدريبات التطبيقية اللاهوائية أفضل خاصة في السرعة .

نظام الطاقة اللاهوائي يستخدم عند التدريب على المهارات بصورة منفردة بينما يتحول إلى نظام الطاقة الهوائي عند التدريب على المهارات بصورة مركبة .

توصيات :

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف وفروض الدراسة ونتائجها يوصى الباحث بما يلي :

استخدام التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي عند تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد .

استخدام التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي عند رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعبي كرة اليد .

إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنية أخرى .

تصميم وإعداد تدريبات مهارة أخرى وفقاً لنظم إنتساج الطاقة لرفع مستوى الأداء المهاري والكفاءة البدنية لألعاب أخرى .

استخدام التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة الهوائي لرفع مستوى التحمل الدوري التنفسي .

استخدام التدريبات التطبيقية المهارية بنظام الطاقة اللاهوائي لرفع مستوى السرعة وتحمل السرعة .

- الاهتمام بالتدريبات اللاهوائية لأنها البداية للياقة الطاقة .
- إجراء دراسات لمعرفة تأثير التدريبات التطبيقية المهارية على العتبة الفارقة بين الهوائي واللاهوائي .
- إجراء ملخص بنتائج الدراسة وتبادلها مع الكليات والإتحادات الرياضية والمناطق المعنية للعمل بها في مجال التدريب الرياضي الخاص بكرة اليد .
- ضرورة إهتمام المدرب بالتدريبات التطبيقية المهارية بنظامي الطاقة الهوائية واللاهوائية .