

الفصل الأول

قدمة البحث

- المقدمة ومشكلة البحث .
- أهمية البحث والحاجة إليه .
- هدف البحث .
- فروض البحث .
- التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث .

الفصل الأول

مقدمة البحث

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد شهد العصر الحالي تقدماً علمياً وتكنولوجياً ظهرت ثماره نتيجة الثورة الهائلة في مجالات البحث العلمي ، حيث تقوم الدول بتسخير إمكانياتها البشرية والمادية لخدمة هذا مجال الحيوي الذي يعتبر هو أساس تقدم الأمم وبه تسعد الشعوب في شتى مجالات الحياة . وتعتبر التربية الرياضية واحدة من المجالات التي تهتم بالإنسان فهي تهدف في المقام الأول إلى تنشئة الفرد وتهذيبه من خلال النشاط الحركي والرياضي ليصبح مواطناً صالحاً رافعاً على الإبداع والإنجاز .

ومن ثم شهدت التربية الرياضية خلال الآونة الأخيرة تطوراً هائلاً زاد من ارتباطها بعلوم الأخرى كالفسولوجي والتشريح والتربية والميكانيكا الحيوية وغيرها من المجالات في لها علاقة وثيقة بالتربية الرياضية كعلم .

وكرة اليد من الألعاب الجماعية التي نالت اهتماماً كبيراً بعد تصنيف مصر ضمن فرق مستوى الأول عالمياً وفوز الفريق المصري ببطولة العالم للشباب ١٩٩٣م ، وحصول فريق الأول على المركز السادس في بطولة العالم بأيسلندا ١٩٩٥م ، وفوز المنتخب سكري ببطولة العالم العسكرية برومانيا ١٩٩٨م، ثم الرابع في بطولة العالم بفرنسا ١٩٩٩م المركز الثالث في بطولة ٢٠٠٠م .

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

ويرى محمد توفيق الوليلي ١٩٩٠م أن كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تأثرت جابياً بشكل كبير من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب يث أنها تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية بجانب إتقان الأداء المهاري والتخطيطي (٢٤ : ٤٦)

وقد يتأثر الأداء البدني للفرد بعدة عوامل بعضها فسيولوجية ومورفولوجية وبدنية لبعض الآخر يرتبط بالعوامل النفسية والتربوية ، ولذلك يعد التخطيط للتدريب المبني على س علمية من أهم العوامل الأساسية لتقدم المستوى . (٣٣ : ١١٣)

و هو ما يؤكد كمال الدين عبد الرحمن درويش وعماد الدين عباس أبو زيد وسامي تمد علي ١٩٩٨م في أن مستوى الأداء في كرة اليد يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية

بما تتضمنه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية ، إلا أن العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل لما لها من تأثير على المستوى البدني وبالتالي المهاري والخططي . (٣٥ : ١٧)
وتعد كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً وعملاً متواصلًا طوال فترة وجوده بالملعب سواءً 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 اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حاله لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها . (٦٠ : ٤٤)
ومن المعروف أن المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد هي الركن الأساسي والفعال في تحقيق فنون اللعبة والفوز لأي فريق ، فطبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء تلك المهارات الأساسية سواءً دفاعية أو هجومية ؛ بالكرة أو بدونها ، وتوظيفها أثناء القيام بالعمل الخططي ، فمثلًا المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد قد تعتمد على الطاقة الهوائية في أغلب الأداء الذي يتخلل التدريب والمباريات ولذلك يلزم اختيار اللاعبين على أسس الاختبارات الفسيولوجية المعروفة عالمياً . (٤٦ : ٣٣) (٣٥ : ١٨) (١٢ : ٦٨)
وقد تشابهت آراء بعض العلماء في العلاقة بين المهارة الحركية ونمو الصفات البدنية وذكروا أن المهارة الحركية هي القدرة على استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ الحركة المرغوب فيها في الاتجاه والتوقيت المناسبين وبالدفقة المطلوبة . (٧٧ : ٣٠٩) كما أن الأداء الحركي والإنجاز المهاري لمهارات اللعبة يتوقف إلى حد كبير على مستوى اللياقة البدنية للاعب ، حيث يؤكد على وجود علاقة ارتباط بين مستوى الأداء الحركي لمهارات كرة اليد ومستوى اللياقة البدنية . (٨٣ : ١٠٤)

ومما لا شك 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 .
(٢٩ : ٣٠)

ويرى كمال درويش وعماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي ١٩٩٨م أن الطاقة تعتبر من الموضوعات الضرورية والهامة التي يجب على المدرب أن يراعيها جيداً ويضعها في الاعتبار عند تخطيطه لبرامج التدريب واختياره للتدريبات وطرق التدريب المناسبة لتنفيذ تلك البرامج لتحقيق الهدف منها . (٣٧ : ٣٥)

ويؤكد ذلك كلا من جوناث كارمال Gonath Karmal (٧٤) ، ترسي Trasse (٨٣) على أن متطلبات الأداء المهاري في كرة اليد تتطلب مستوى عال من القوة والسرعة والتحمل بالإضافة إلى قدر عال من الطاقة الهوائية Aerobic والطاقة اللاهوائية Anaerobic .

فإذا نظرنا إلى إجمالي زمن المباراة في كرة اليد (٦٠ق) وكذلك زمن كل شوط (٣٠ق) د أن ذلك يشير إلى إمكانية استخدام نظام الطاقة الهوائي نظراً لطول فترة الشوط أو مباراة ، أما إذا نظرنا لطبيعة الأداء خلال المنافسات فهي ما بين تحركات دفاعية أو هجومية إنقال بين الدفاع والهجوم وكذلك أنواع المهارات الأخرى كالنصويب مثلاً نجد أنه يتطلب باح هذه المتطلبات سرعة وقدرة أداء عالية مما يتجه معه إلى نظام انتاج الطاقة اللاهوائي. لذا فطبيعة الأداء في كرة اليد تتنوع ما بين هوائي ولاهوائي أو ما بين التحمل والسرعة تمثل ذلك في العدو السريع - بالكرة أو بدونها - إلى الجري والتوقف ، وترجع عمليات غير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ، حيث يشير كمال درويش وعما الدين عباس أبو د وسامي محمد علي ١٩٩٨م إلى أن لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المختلفة لمتغيرة ، بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لإرتباطها بحركات المنافس ومواقفه (٣ : ١٨)

ويرى الباحث أن كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تتطلب الكثير من الجهد طوال مباراة والتي لا بد وأن يتمتع لاعبيها بقدرات بدنية وفسولوجية على مستوى متميز حتى كن القيام بمتطلبات الأداء المهاري بصورة صحيحة وبالتالي ينعكس ذلك على تقدم المستوى فططي . كل ذلك يتطلب إتباع أسلوب مخطط واع يعتمد على تجهيز الجسم لمحاولة التكيف م متغيرات المنافسة التي تتميز بارتفاع شدة الحمل الواقع على أجهزة الجسم المختلفة خلال منافسة ، كما أن هذه العمليات التدريبية تتم في مرحلة حرجة مع الحذر من عدم الوصول للاعب إلى حالة الإجهاد أو الحمل الزائد ، وهذا يتطلب أن يعمل المدرب دائماً وفقاً لما تمليه ليه المؤشرات الفسولوجية للاعب حيث أنها تعتبر مقياساً صادقاً لحالة الجسم الفسولوجية حقيقة .

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من مباريات المنتخب المصري لكرة اليد فسي بطولة عالم بالبرتغال ٢٠٠٣م والتي حصل فيها المنتخب الوطني على المركز الخامس عشر وجد ، الفريق المصري في كثير من الأحيان يتقدم على الفريق المنافس ولكن مع التقدم في مباراة وخاصة في الشوط الثاني نجد أن الفريق المصري يتقهقر وتنتهي المباراة بفارق كبير ن الأهداف بالنسبة لمنتخب مصر ، ولاحظ الباحث أيضاً نفس المشكلة في بطولة العالم شباب بالبرازيل عام ٢٠٠٣م والذي حصل فيها المنتخب على المركز العاشر فبعد أن كانت رة اليد المصرية إحدى الفرق العظمى في كرة اليد إلا أننا في السنوات الأخيرة أصبحنا في خفاض مستمر .

واختلفت الآراء بالنسبة للنقاد الرياضيين والقائمين على المنتخبات القومية فالبعض أشار إلى ضعف اللياقة البدنية والبعض الآخر أرجع هذا الإخفاق على المدرب من حيث عدم قدرته

على قيادة الفريق أثناء المباراة إلا أن المشكلة الرئيسية تكمن في عدم مواكبة التطور والتقدم الهائل في العمليات التدريبية من حيث التدريبات المستخدمة وكيفية اختيارها وتقنياتها وطريقة أدائها لجميع اللاعبين بداية من الناشئين إلى المستويات المتقدمة ، فالتدريب الحديث الآن في جميع أنحاء العالم يقوم على أسس هامة وهي (علم فسيولوجيا الرياضة - علم الميكانيكا الحيوية - العلوم النفسية) ، ومعظم علماء فسيولوجيا الرياضة أكدوا على أن خصائص نمو مرحلة الناشئين لا يمكن معها تحديد أي من أنظمة الطاقة يمكن أن يستخدم وذلك بسبب عمليات النمو السريع التي تميز هذه المرحلة .

وبناءً على ما سبق يرجع الباحث انخفاض المستوى إلى نقص في الكفاءة البدنية للاعب نتيجة عدم التدريب على كيفية الإقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة وكذلك قد يرجع إلى نقص الأكسجين الوارد للعضلة في هذا النوع من الأداء وعدم كفايته لإنتاج الطاقة المطلوبة بسرعة وأيضاً قد يرجع إلى زيادة تركيز حامض اللاكتيك في العضلة نتيجة عدم التدريب وفقاً لنظم إنتاج الطاقة مما يسبب سرعة الإحساس بالتعب العضلي ، كذلك إلى ضعف اللياقة البدنية من سرعة وقوة وتحمل أداء وتحمل دوري تنفسي إلا أن تحمل الأداء والتحمل الدوري التنفسي من العناصر الحاسمة دائماً في نتائج المباريات خاصة في نهايتها . وتتأسس التدريبات المقترحة على أن تشمل في مكوناتها الأساسية تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة اليد وفقاً لطبيعة الأداء الذي يتفق مع طبيعة وظروف المنافسة .

ويتضح مما سبق وفي حدود إطلاع الباحث على الدراسات السابقة وبعض المراجع العلمية المتخصصة (٣)(١٢)(١٤)(٢٠) أن هذه الدراسة سوف تؤكد مبدأ هاماً في مجال تدريب كرة اليد وهي أن العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة العوامل التي لها تأثير على المستوى البدني وبالتالي المهاري والخططي .

أهمية البحث والحاجة إليه :

ترجع أهمية البحث من خلال النقاط التالية :

- ١- قد تساعد نتائج هذه الدراسة المدربون في مجال تدريب لعبة كرة اليد في كيفية توصيف تدريبات مهارية طبقاً لنظم إنتاج الطاقة أثناء التدريب عليها للارتقاء بمستوى اللاعب .
- ٢- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في معرفة مدى تأثير التدريبات التطبيقية المهارية وفقاً لنظام الطاقة المستخدم على الكفاءة البدنية وبالتالي تتميتها لدى اللاعبين .
- ٣- قد تساعد نتائج هذه الدراسة المدربون في كيفية الإرتقاء بمستوى اللاعب مهارياً من خلال نظم إنتاج الطاقة ومراعاة الفروق الفردية لكل لاعب على حده .

- قد تحدد نتائج هذه الدراسة مجالات أخرى في مجال تدريب كرة اليد تبين موقع العوامل
نفسولوجية بين العوامل الأخرى التي لها تأثير على المستوى البدني والمهاري والخططي .
دفع البحث :

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

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

موضوع البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبتين
باستخدام التدريبات التطبيقية المهارية الهوائية واللاهوائية في مستوى الأداء المهاري
لصالح القياس البعدي للعينة قيد الدراسة .

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبتين
باستخدام التدريبات التطبيقية المهارية الهوائية واللاهوائية في مستوى الكفاءة البدنية
لصالح القياس البعدي للعينة قيد الدراسة .

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين باستخدام
التدريبات التطبيقية المهارية الهوائية واللاهوائية في مستوى الأداء المهاري والكفاءة
البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بالتدريبات التطبيقية المهارية
اللاهوائية قيد الدراسة.

تعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث :

- **التدريبات التطبيقية المهارية : Skillfull Pratical Training's (Drills)**
" هي تدريبات مشابهة لأداءات اللاعب أو الفريق أثناء المنافسة وتستخدم لتنمية الأداء
مهاري والبدني للاعب وقد تكون تدريبات منفردة أو مركبة وتتصف بال تكرار والتنوع " *

- **الكفاءة البدنية : Physical Working Capacity (PWC)**
" إمكانية الجسم في توفير مواد الطاقة الهوائية واللاهوائية اللازمة لأداء أقصى عمل
عضلي ميكانيكي والاستمرار فيه لأطول فترة زمنية ممكنة " . (٥ : ٢٧)