الفصل الأول

١/٠ مقدمة ومشكلة البحث

١/١ مقدمـــــــــة البحـــــــــث.

٢/١ مـــــشكلة البحـــــث وأهميتـــــه.

٣/١ أهـــــــــداف البحـــــــــث.

٤/١ فـــــــــروض البحـــــــــث.

٥/١ مـــــــــصطلحات البحـــــــــث.

الفصل الأول

١/٠ مقدمة ومشكلة البحث

١/١ مقدمة البحث :

أصبح التقدم العلمي في كافة المجالات العلمية سمة هذا العصر ، الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الإمكانات للبحث العلمي والتجريب والقياس حتى تتمكن من مسايرة التطور العلمي الكبير ، وتعتبر الأنشطة الرياضة من أهم المجالات لأنها تسهم في تقدم المجتمعات وتطويرها إذا أحسن إعداد ممارسيها .

ومع الاهتمام الإعلامي بالرياضة أصبحت الحكومات والهيئات المختلفة تهتم بها وبزيادة هذا الاهتمام بدأت في التطوير والتحديث .

وتعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الأكثر شعبية على مستوى العالم عامة ومصر خاصة وذلك بعد الإنجازات المصرية فى البطولات العالمية على مستوى الناشئين والشباب والرجال وتأتى هذه الإنجازات نتيجة ثمرة جهود التخطيط العلمى من قبل لجان الإتحاد المصرى لكرة اليد حيث اهتمت بجوانب التطوير المختلفة من توجيه التدريب وفق استراتيجيات علمية مدروسة ، وفرض سياسة تعتمد على الأساليب العلمية والدراسات ومقارنتها بالدول المتقدمة فكان لها أكبر الأثر لتحقيق أفضل النتائج .

ويشير كل من " **كمال درويش وآخرون** " (١٩٩٨) ، " **وسيد عبد المقصود** " (١٩٨٦) إلى أن لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه ، وأن مواقف اللعبة المتنوعة فى كرة اليد تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات الحركية بالكرة وتتضمن أداءات حركية مركبة لذا فمن الضرورة استخدام الأشكال التدريبية القريبة من شكل المنافسة على أن يتم إكتسابها والتدريب عليها مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت الكافى فى التدريب على هذه الأداءات الحركية . (٣٢ : ١٨) ، (٦ : ١١٦)

ويذكر كل من " **حنفى مختار** " (١٩٩٤) ، " **وكمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين** " (١٩٩٤) فى أن كل نشاط رياضى يتميز بأداءات مهارية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لأخر تبعاً لإختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة الممارس وخصائصها ونوعية الأداءات المهارية المختلفة وكمياتها . (١٤ : ٧١) ، (٣٤ : ١٥٥)

ويتفق " **عامر المنسي** " (١٩٩٥) ، " **وشعبان إبراهيم** " (١٩٨٩) أن الاهتمام الحديث بكرة اليد يعتمد أساساً على زيادة الاهتمام بالإعداد المهاري للاعبين وضرورة التكامل حول تنمية المهارات المتلازمة وتطويرها والقدرة على ربط المهارات بعضها ببعض وامتلاك الأداءات المهارية المركبة والتي تستخدم كثيراً ولكن باختلاف أسلوب تنفيذها لتكون أكثر فاعلية في مواقف المباراة . (٢١ : ١) (١٩ : ٧)

ويؤكد " **عمر أحمد على ومحمد يحى كامل** " (٢٠٠٣) فى أن الأداءات المهارية المركبة تعد العمود الفقرى فى التدريب الحديث لأى نشاط رياضى وتعتبر حجر الزاوية فى الأداء خلال المباريات ، كما أنها وسيلة هامة جداً فى تنفيذ خطط اللعب فلكل خطة مجموعة مهارات معينة ، لذلك فإن إتقان اللاعبين للأداءات المهارية المركبة عملية ضرورية لنجاح خطط اللعب . (٢٨ : ٣١٨)

ويتفق كل من " **سماشكا Smashka** " (١٩٩٩) " **وياسر دبور** " (١٩٩٧) " **وأمر الله البساطى** " (١٩٩٤) فى أن مهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين مفرداتها وكذلك تحتوى على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة من المنافس ، حيث إن اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء فى ظروف يصعب التنبؤ بها أو التنبؤ بمتطلبات أدائه ، كما تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها ، وهذه المتطلبات دائماً ما تكون مركبة فى جمل حركية حيث أن المهارات الحركية فى كرة اليد تندمج مع بعضها البعض ، ويعتبر توقع المواقف أثناء المباريات أحد العوامل التى يتم على أساسها اختيار اللاعب لنوع الأداء المناسب كما يعتمد أيضاً على خبرته الشخصية ، فغالباً ما يقف اللاعب المستحوذ على الكرة أمام عدة خيارات متاحة وفقاً لمواقف اللعب (التمرير بأنواعه ، التصويب بأنواعه ، الجرى بالكرة ، التنطيط بأنواعه ، وعدة مواقف أخرى) ، وكذلك هناك عدة عوامل أخرى يتوقف عليها قراره ، منها ردود فعل الزملاء والمنافسين وإتجاه الكرة وغيرها ، وبذلك يستطيع إختيار وتنفيذ الأداء الحركى المناسب للموقف ، حيث يعتمد اختيار اللاعب للأداء وردود أفعاله على العناصر السابقة وعلى مدى تحقيق الربط بينهم جميعاً لتحقيق الهدف المراد من الأداء .

(٨٤ : ٢١-٢٢)،(٧ : ٢٠-٢١)،(٦٤ : ٢)

ويذكر " **محمد أشرف كامل** " (١٩٩٩) و " **جمال علاء الدين وناهد الصباغ** " (١٩٩٦) أن معظم الأداءات المهارية المركبة فى كرة اليد عن طريق شروع اللاعب فى تأدية مرحلة تمهيدية توحى للمنافس بأداء حركى معين حتى يبادر المنافس بإتخاذ قرار الفعل الحركى

المضاد ، هذا فى الوقت الذى لا ينوى اللاعب استكمال هذا الأداء المعين ، فيقطعه قرب نهاية التمهيد أو من خلال مرحلتة الرئيسية ليغير المسار فجأة بصورة فورية سريعة إلى مرحلة رئيسية أخرى لأداء حركى جديد يمثل الأداء الفعلى المقصود ولكن بدون مرحلة تمهيدية خاصة به .

(٣٩ : ٢٢) ، (١٣ : ٩٢)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته :

إنطلاقاً من كون ناشئى اليوم هم عماد الفرق القومية مستقبلاً لذلك فالعناية بهم وإعدادهم يعد اطمئنانا طيباً لكرة اليد المصرية نحو الوصول بها للمستويات العليا وهذا ما يسعى إليه الاتحاد المصرى لكرة اليد نحو تنفيذ المشروعات القومية للعمالقة والموهوبين والذين يعدون النواة الحقيقية للمنتخبات القومية .

ويذكر" **ماهر والآن** ***Maher D., M.,& Alan*** (٢٠٠١) و"**ياسر دبور**" (١٩٩٦) أن الهدف من تدريب الناشئين هو خلق قاعدة عريضة تنمى إمكاناتهم وقدراتهم الرياضية الخاصة لذا وجب الاهتمام بهذه المرحلة وتنميتهم التنمية القصوى وفق متطلبات ومتغيرات الأداء الحديث وبإسلوب يتشابه وظروف المباريات ، وتدريبهم على امتلاك العديد من الأداءات المهارية المركبة لإتاحة الفرصة أمام هؤلاء النشئ من اختيار أفضلها وانسبها وتنفيذها فى مواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة . (٧٣ : ٧٣) ، (٦٣ : ٦٤)

ويؤكد كل من" **محمد أشرف كامل** " (٢٠٠٤) ، " **وشريف على طه** " (٢٠٠٣) ، " **محمد كشك وأمر الله البساطى** " (٢٠٠٢) **محمد عبد العزيز سلامة** " (٢٠٠١) ، " **أمر الله البساطى** "(١٩٩٩) ، " **حنفى مختار** "(١٩٩٩) ، " **كمال درويش وآخرون** " (١٩٩٨) " **محمد خالد حموده ، ياسر دبور** " (١٩٩٥) ، و "**شيور Schurr** " (١٩٩٥) ، " **مفتى إبراهيم** " (١٩٩٤) " **ويدسون ورينولدز Whidsonm Renolds** " (١٩٩٣) أن امتلاك اللاعب المبكر للأداءات المهارية الهجومية المركبة وفق متطلبات المباراة يتيح له اختيار أنسبها لمواقف اللعب المختلفة ، حيث تزيد من قدرته على المناورة والخداع ، وتنفيذ الخطط فى أماكن وإتجاهات مختلفة ولذلك لا يفاجأ بموقف ما لم يتم التدريب عليه ، ومن ثم يتم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق فى تنفيذ الواجب الخططى المطلوب ، كما أن استيعاب الخطة أمر سهل من الناحية العقلية ولكن الأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملى الذى يعتمد على مدى ما يمتلك اللاعب لمثل هذه الأداءات المختلفة .(٤٠ : ٣) ، (١٧ : ٣٤) ، (٤٩ : ٦٢) ، (٥٤ : ٣٠) ،(٨ : ٤٥) ،(١٥ : ١٣٧) ،(٣٢ : ٩) ، (٤٦ : ١٦٠) ، (٨٣ : ٤٣) ، (٥٧ : ١٣١) ، (٨٩ : ٢٣)

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كلاعب سابق ومدرب للمشروع القومي للعمالة والموهوبين تحت إشراف الاتحاد المصري لكرة اليد ، ومن خلال متابعته للمباريات الدولية العديدة وبطولات العالم لاحظ أن الفريق الذي يفوز بالمباراة هو الفريق الذي يمتلك أفراده كم أكبر من الأداءات المهارية المركبة ويستغلها وفق الموقف الذي يتعرض له اللاعب أثناء المباراة .

وقد حدثت في السنوات الأخيرة تطورات هامة تتعلق بقانون اللعبة (رمية الإرسال – اللعب السلبي) وتطورات تتعلق بالناحية المهارية والخططية في كرة اليد وهي :

- ارتفاع مستوى قوة ودقة التصويب .
- اكتشاف أشكال جديدة من طرق التصويب .
- اكتشاف أساليب جديدة فى استخدام التمريرات .
- زيادة سرعة المباراة من الناحية الهجومية لارتفاع مستوى المهارات الفردية .
- تحسين التحركات الهجومية والدفاعية .
- دخول منطقة المرمى (الطيران) ضمن التفكير الخططى الهجومى أثناء المباريات .

(٢٦ : ٢)

وبمتابعة الباحث أيضاً لمباريات فرق المشروع القومي للعمالقة والموهوبين مع فرق الأندية لاحظ ضعف مستوى أداء لاعبي المشروع للأداءات المهارية الهجومية المركبة في المواقف التنافسية ويرجع الباحث ذلك إلى أن معظم المدربين العاملين بالمشروع القومي من العمالقة والموهوبين يقومون بتدريب اللاعبين على المهارات الهجومية منفردة كل مهارة على حدة دون الربط أو الدمج بين هذه الأداءات كما تؤدي في مواقف اللعب الفعلية أثناء المباراة وذلك خلال مرحلة إعداد لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين من قبل الاتحاد المصري لكرة اليد .

وهذا يعني افتقار العملية التدريبية إلى مفهومين أساسين لتدريب الناشئين وهما :

- تنمية الأداءات المهارية الهجومية المركبة .
- توافر التدريبات الموقفية .

وهما العنصران اللذان يعتبران أساس هام للارتقاء بالمستوى التنافسي للناشئين حيث يتحدد مدى نجاح اللاعب في المباراة بأن يكون على دراية وفهم كاف لتكوين ونوع الأداءات المهارية الهجومية المركبة التي يمكن تأديتها من الوضع الذي يتخذه المنافس أثناء سير المباراة .

وهذا ما دعا الباحث إلى وضع برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة اليد من لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين حتى يتقنها اللاعبون ويؤدونها بآلية وسرعة في المواقف التنافسية واستمرار تقدمهم لما يتميزون به من خصائص بدنية وجسمية إيماناً بأن الوصول باللاعب للمستويات العليا إنما يتطلب في المقام الأول تنمية القدرة على امتلاك الأداءات المهارية الهجومية المركبة والتدريبات الموقفية التي تحدث أثناء المباراة والتي تعين اللاعب على سرعة اتخاذ القرار لمواجهة مواقف اللعب التي يتعرض لها ، ومن هنا وجب الاهتمام بضرورة التخطيط لبرامج إعداد الناشئين فى مرحلة مبكرة بوضع مثل هذه المتطلبات من الاداءات المهارية الهجومية المركبة والتدريبات التوافقية خلال برامج التدريب والمباريات التجريبية وهذا ما أكده كل من " **محمد أشرف كامل** " (٢٠٠٤) ، " **وشريف طه** " (٢٠٠٣) ، **محمد كشك وأمر الله البساطى** " (٢٠٠٢) ، " **كارلوس جارسيا Carlos Garcia** " (٢٠٠٠) ، " **هاجن وروكذا** "**Rackner H.** " (١٩٩٨) ، " **فيرنرفيك وآخرون** "(١٩٩٧)" **أمر الله البساطى** "(١٩٩٤) . (٤٠ : ٤)،(١٧ : ٤٣)،(٤٨ : ٥٤)،(٦٩ : ٦٠٥)،(٨٠ : ١)،(٣٠ : ٢١٣)،(٧ : ٣٤)

ومن خلال العرض السابق تتضح أهمية البحث والحاجة إليه نحو التدريب والارتقاء بمستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة والتدريبات الموقفية وفقاً للأسس العلمية لناشئي كرة اليد حيث أن لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين عينة جيدة نحو إجراءات البحث لما توليه الدولة لهذا المشروع من اهتمام في محاولة جادة من الباحث نحو إكساب هؤلاء اللاعبين خبرات موقفية تثري إمكاناتهم وقدراتهم البدنية والمهارية على أن يكون التدريب عليها مبكراً قدر الإمكان واستغلال الوقت الكافي في التدريب ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال :

- تصميم اختبارات لقياس الأداءات المهارية الهجومية المركبة بشكل جديد يعكس بوضوح وأكثر موضوعية مستوى أداء اللاعبين طبقاً لما تتطلبه المواقف الفعلية من أداءات خلال المباريات .

- مساعدة المسئولين عن تدريب رياضة كرة اليد بالتعرف على أحدث برامج التدريب بما ينعكس مستقبلاً على تحقيق أفضل النتائج للاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين .

١/٣ هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبى مقترح لبعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئي كرة اليد وذلك للتعرف على :

- تأثير البرنامج التدريبى المقترح على مستوى الأداء البدنى لناشئي كرة اليد .
- تأثير البرنامج التدريبى المقترح على مستوى الأداء المهارى لناشئي كرة اليد .

١/٤ فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبينى فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البينى .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البينى والبعدى فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبينى فى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البينى .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البينى والبعدى فى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٥/١ مصطلحات البحث :

١/٥/١ الاداءات المهارية المركبة :

أن الأداء المهارى المركب عبارة عن عدد من الحركات المستقلة الغير متماثلة والمتباينة من حيث تكوينها وأهدافها والتى يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلاً واقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق . (١٢: ١٠٦)

(*) تعريف مستوى الأداء إجرائياً :

هو : " انعكاس لما يتم تحقيقه من نتائج في الاختبارات البدنية والمهارية والخططية التي يؤديها ناشئي كرة اليد سواء كان هذا الأداء فردى أو جماعى أو فريقى " .