

الفصل الاول

مقدمه البحث

- تقديم
- اهميه البحث والحاجه اليه
- هدف البحث
- فرض البحث

تقديم :

من المعروف ان لكل نشاط رياضى متطلبات خاصه من حيث النمط الجسمى وعناصر اللياقه الخاصه وكذا تكييف الاجهزه الداخليه للاعبين بما يتمشى ومتطلبات الاداء المهارى حتى يكتمل شكل هذا النشاط. وقد تطور مفهوم التدريب فى مجال رياضه كره اليد من مفهوم عام وشامل الى مفهوم خاص ودقيق ووصلت هذه اللعبه فى بلادنا الى مستوى من النضج و التقدم ، احتذت الكثيرين الى ممارستها وقيادتها وتدريبها مع انها تعتبر بعد جديده نسبيا اذا قيست بالانشطه الرياضيه الجماعيه التى تمارس فى ج٠٤٠٠٠٠ .

(١٦ : ٥)

وتعتبر المنافسات الرياضيه جزء ضرورى هام بالنسبه لكل الانشطه الرياضيه على الاطلاق فهى الهدف النهائى الذى يرمى اليه التدريب الرياضى بالاضافه الى انها وسيله فعاله لسرعه تطوير وتنميه المستوى الرياضى للفرد .

ويعد الاعداد البدنى من اهم اركان التدريب الذى يعتمد عليه فى تنميه اللاعب سواء كان مبتدئا او متقدما وهو من الاسس الهامه التى تشترك مع المهارات الاساسيه فى تكوين اللاعب من الناحيه البدنيه

(٢٧ : ٢٤)

ويهدف الاعداد البدنى الخاص الى تنميه الصفات البدنيه الضروريه لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد . فعلى سبيل المثال يحتاج لاعب كره السله الى صفات بدنيه ضروريه تختلف عن لاعب تنس الطاولة وعداء المسافات القصيره يحتاج الى صفات بدنيه ضروريه تختلف عن رامى القرص ، وهكذا نجد ان نوع النشاط الذى يمارسه الفرد والذى يينشد فيه تحقيق اعلى مستوى يحدد نوع الصفات البدنيه الضروريه التى تمكنه من الوصول للهدف المحدد

(٢٢ : ٨٠)

ويعتبر الاعداد البدنى متعدد الجوانب اساسا قويا للصفات البدنيه ويحسن العمل الخاص بالقلب والدوره الدمويه وكل الاجهزه الداخليه الاخرى كما انه ينمى العضلات بصوره متناسبه وفى نفس الوقت يمهدها الى اكتساب المهارات الاساسيه .

(١٧ : ٢٢٨)

ومن المعروف ان القدرات البدنيه الخاصه بكره اليد متعدده النواحي ، اذ يتطلب الامر ضروره تنميه صفات القوه والسرعه و التحمل والرشاقه والمرونه والقدره بما يتوافق مع تعدد المهارات الاساسيه لهذه اللعبه وجدير بالذكر ان هذه العناصر لاتظهر عند اداء المهارات بصوره منعزله بعضها عن البعض الآخر بل ترتبط معا بصوره دائمه .

وعلى ذلك نجد ان التصويب بالوثب يتطلب قوه الوثب وقوه الرمي وسرعه الاقتراب ودقه التصويب والقدره على التحمل عند التكرار والمرونه والرشاقه عند اداء هذه المهارات فى مواجهه المنافس . وهنا تكون قوه الاجهز الداخليه مهمه وحيويه لتحسين المستوى .

(٢٧ : ٢٢٨-٢٣٠)

ويرى ابو العلا وعلاوى ان الاعداد الرياضى هو تطبيقات لمعلومات فسيولوجيا الرياضه بهدف تحسين كفاءه الجسم للاستجابه بنجاح للتمرينات البدنيه الخاصه بنوع النشاط الرياضى الممارس .

(٢٣ : ١٢)

ومن المعروف ان التدريب لاي نشاط بدنى او رياضى يحدث بعض المتغيرات الواضحه فى الجهاز التنفسى كما يوءدى الى تحسن فى عمل الرئتين .
وجدير بالذكر ان مدى كفاءه الجهازين الدورى والتنفسى للرياضيين تعكس التغيرات الفسيولوجيه الناتجه عن تأثير ممارسه رياضه معينه او مهاره رياضيه خاصه .

(٤ : ٢)

وللوصول الى مستوى عال فى ممارسه اى نشاط رياضى يتطلب مواصفات جسميه خاصه باللاعبين ومن المعروف ان النمط الجسمى هو الشكل العام للجسم وتحدده مجموعه من القياسات المعياريه المتفق عليها علميا

ويرى علاوى (١٩٧٨) ان النمط الجسمى الذى يتميز به الفرد ، يولد لديه الرغبه وينمى عنده الميل لممارسه نوع معين من النشاط الرياضى يتناسب مع نوع نمطه الجسمى ، بذلك يصيح النمط الجسمى من الاسباب الرئيسيه التى تدفع الى ممارسه نشاط رياضى معين . وقد اشار الى ان اغلب ابطال كره اليد من اصحاب النمط العضلى النحيف .

(٢٤ : ٣٢٧)

وقد بين كل من كرتشمير **Kartashmur** وفلزت **Flezet** وهمبورجر **Hamborger** ان لكل

نشاط رياضي انماط جسميه تميزه عن غيره من الانشطة الاخرى .

(٢٣ : ٣٢٧)

ويذكر كمال عبد الحميد واسامه كامل (١٩٨٦) ان النمط الجسمي او القياسات الجسميه تختلف من

مركز لمركز بين لاعبي كره اليد (١٤ : ٢٠) الا انه يتناول هذا الراي بالبحث العلمي

كما درست ستبينك **Stepnika** ١٩٧٩ اشارت الى وجود فروق محده في النمط الجسمي بين لاعبات

الفرق المختلفه ووجدت ان هذه الفروق اكثر وضوحا بين لاعبات كره اليد وفقا لمراكزهن (١٤ : ٤٥)

الا ان الباحثه لم يعطى اى بيانات اخرى متصله من حيث العينه كما انه لم يشير الى الفروق الموضحه

كما ذكره بين اللاعبات وفقا لمراكز هن .

ثم يأتى دور التوقع وسرعه رد الفعل ذلك لان لعبه كره اليد تتميز بالحركه المستمره والسرعه الفائقه

في مبارياتها . وتبادل عمليات الهجوم والدفاع بين اللاعبين في مسافه صغيره نسبيا تتميز بالسرعه والاناره

والتركيز على اللاعبين المتميزين بسرعه التلبيه ورد الفعل والتوقع الجيد على قطع التميريات وافساد الخطط

والانتقال السريع من حاله الدفاع الى حاله الهجوم .

(٦ : ٩)

مشكله البحث :

من المعروف ان لاعبي كره اليد يتم تقسيمهم الى خط امامي وخط خلفي ويشمل الخط الامامي الجناحين ومتوسط الهجوم ، اما الخلفي فيشمل الظهرين ومتوسط الدفاع .

وترى الباحثه ان المتطلبات المهاريه المنوطه بكل مركز من المراكز تختلف عن الاخر وبناءً على ذلك قد يتطلب لاعبي المراكز المختلفه مواصفات او متطلبات جسميه وبدنيه وفسولوجيه ونمطيه تتلاءم مع المتطلبات المهاريه المنوطه بها المركز المعين .

وجدير بالذكر ان طبيعته مثل هذا النوع من الدراسات تجرى على لاعبات ذوات مستوى عال من الاداء وهن فرق الدرجه الاولى او من اللعابات اللاتي اتاحت لهن فرصه التمثيل الدولي او الاولمبي حتى تتوصل الباحثه من خلال دراستها الى نتائج صادقه تصف بدقه تعدد الامكانات الخاصه لكل مركز من مراكز هذه اللعابه وتتعتمد فكره البحث على تحديد المتطلبات لتأهيل اللاعبه لممارسه رياضه كره اليد بكفاءه عاليه في المجالات المهاريه بناءً عن الاعداد البدنيه والنمط الجسمي والمتطلبات الانثروم ومتربيه وفسولوجيه .

ومن خلال ممارسه الباحثه كلاعبه في الفريق الاول للنادي الاهلي والفريق القومي ومدربه -لفريق الكليه ومنتخب الجامعه لكره اليد ومساعدته مدرب للفريق الاول بالنادي الاهلي لمست مشكله البحث عن قرب ، فقد لاحظت ان بعض اللعابات لايستطعن احراز نجاح في مراكزهن بينما يستطيعن احراز هذا النجاح في مراكز اخرى بقدره وكفاءه .

وترى الباحثه ان هذا النجاح اوعدمه قد يرجع الى ان كل مركز من المراكز له متطلبات خاصه من الناحيه البدنيه وفسولوجيه حتى يوفدى متطلباته المهاريه بكفاءه وقدره عاليه

من هذا المنطلق رأت الباحثه القيام بهذه الدراسه للوقوف على متطلبات مراكز اللاعبين من حيث المهارات الاساسيه والصفات البدنيه والمتغيرات الفسيولوجيه والنمطيه والنفسيه لتعضى موعشر الى خطه تدريب الفريق واختفاء اللاعبين لكل مركز بما يتناسب مع قدراته ومتطلبات هذا المركز من خلال نتائج هذه الدراسه .

وتعتبر هذه الدراسه اولى الدراسات التي ترمي لتحديد متطلبات كل مركز من مراكز اللاعبين على حده في مجال كره اليد وتشتمل على عدده متغيرات من صفات بدنيه ومتغيرات فسيولوجيه الى متغيرات نمطيه ونفسيه .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على :

متطلبات مراكز لاعبات كرة اليد من حيث :

- ١- المهارات الاساسيه (هجوميه ودفاعيه)
- ٢- عناصر اللياقه البدنيه الخاصه
- ٣- بعض المتغيرات الفسيولوجيه الخاصه بالجهازين الدورى والتنفسى التى تستخدم كمؤشر للكفاءه الفسيولوجيه
- ٤- النمط الجسمى وبعض القياسات الانثرومترية
- ٥- التوقع ورد الفعل

الفروض :

انطلاقا من القراءات النظرية والممارسه العمليه ونتائج الدراسات السابقه وهدف البحث تضع الباحثه

التساؤل التالى :-

ماهى متطلبات كل مركز من مراكز اللاعبات فى كرة اليد من حيث :-

- ١- المهارات الاساسيه (هجوميه ودفاعيه)
- ٢- عناصر اللياقه البدنيه الخاصه
- ٣- بعض المتغيرات الفسيولوجيه الخاصه بالجهازين الدورى والتنفسى التى تستخدم كمؤشر للكفاءه الوظيفيه
- ٤- النمط الجسمى وبعض القياسات الانثرومترية
- ٥- التوقع ورد الفعل