

الفصل الاول

- تقدم يسم
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة اليه
- أهداف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

تقديم :

يتميز هذا العصر الذى نعيش فيه بدفع علمى يكاد يكون ثوريا فى كثير من جنباته يؤثر فى كيانه تأثيرا بالغ الحد ، ويتصف بالحركة السريعة الطليقة فى خطواته ، وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر فى أهدافه وأسلوبه ونتاجه ، كما يؤثر فى العناصر التى تتفاعل فيه وتلزمها أن تتكيف لكل وضع أو فكرة مقبولة .

ويتميز عالمنا الآن فى جميع انحاء وأرجائه بوعى واسع شامل يتمتع به الناس على اختلاف مواطنهم وبيئاتهم وعقائدهم وثقافتهم ، وعى يدفعهم الى استعراض شئون حياتهم للوقوف على ما ينقصهم فيها والالمام بما يعوزهم من مقوماتها ، وعى يفتح أفقا أمامهم ويضئ السبيل ويوضح الاهداف .

لذلك كان على التربية والتعليم - وهى المرآة التى تنعكس عليها الفلسفة الجديدة للمجتمع وتطلعاته - أن توائم بين نظرياتها وخطتها ومناهجها وأساليبها وبين مطالب المجتمع ، وأن تصبوا أهدافها جنباً الى جنب مع الاهداف والمواصفات التى يريد المجتمع أن يحققها لنفسه .

ومن أجل ذلك تغير مفهوم التربية والتعليم فى هذه الفترة بالذات من حياتنا تغيرا جذريا ، وأصبح يتضمن جميع ألوان النشاط التى تنمى قوى الفرد واستعداداته وسلوكه حتى يستطيع أن يشكل الحياة نحو سعادته وسعادة المجتمع .

ويعد النشاط الرياضى - فى صورته التربوية الجديدة ، وبنظمه وقواعده السليمة ، وبألوانه المتعددة - ميدانا هاما من ميادين التربية ،

وعنصرا قويا فى اعداد هذا المواطن الصالح ، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ، وتجعله قادرا على أن يشكّل حياته ، وتعيّنه على مسيرة العصر فى تطوره ونموه . (١ : أ ، ب)

وقد حدثت طفرة كبيرة فى كل مجالات البحث العلمى ونتج عنها تقدم ملموس فى العلوم المختلفة وأصبح من سمات العصر الاساسية تحليل الظواهر وقياس العناصر وتقدير أهمية كل عنصر تبعا لنوع النشاط الممارس ، فى مجال التربية الرياضية فان الدراسات الاكاديمية فى البحث العلمى تعد حديثه العهد نسبيا اذا ما قورنت بالمجالات الاخرى ، لهذا تزداد الحاجة الى وضع أسس ثابتة للقياس الموضوعى الذى يعد حجر الاساس للوصول الى النتائج العلمية الصحيحة للابحاث العلمية ، وهناك قوانين ونظريات لدراسة الظواهر التى يهتم بها العاملون فى مجال التربية الرياضية ، ومن هذه الظواهر ، ظاهرة تقدم مستوى الطالبات فى المناهج الدراسية المقررة عليها من الناحية العلمية والتى منها منهج كرة اليد .

وكرة اليد ، احدى اللعبات الجماعية التى أخذت نصيبا كبيرا من الاهتمام فى ميادين البحث العلمى وارتبطت ارتباطا وثيقا بالاختبارات والمقاييس لمحاولة الوقوف على المستوى البدنى والمهارى للاعبات على وجه العموم كى يكون الاختيار والتخطيط على مستوى علمى سليم يدفع باللاعبات الى المستويات العليا .

ولما كانت كليات التربية الرياضية أولى المنشآت الرياضية التى تعمل على اعداد القادة الرياضيين كان لزاما على العاملين بها محاولة استخدام الاسلوب العلمى فى التخطيط للتدريب لرفع مستوى الطالبات .

وفى مجال كرة اليد عدة طرق لقياس المستوى البدنى والمهارى للطالبات منها الاختبارات المهارية والبدنية ، وهناك العديد من طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير المهارات والصفات البدنية كالتدريب الدائرى باستخدام طرقه المختلفة (الفترى ، المستمر ، التكرارى)

مشكلة البحث :

تشمل عملية اعداد لاعبات كرة اليد كلا من الاعداد البدنى والمهارى والخططى ، وهذه الجوانب يجب أن تكون متكاملة ومتداخلة وتؤثر كل منها على الاخرى وتتأثر بها فلا يمكن التركيز على جانب ما واغفال الاخر ، فالاعداد البدنى يمكن أن يكون من خلال التدريب على المهارات الاساسية والتدريب على الخطط يمكن أن يتم فى ظروف تشبه المباريات .

ومن خلال ممارسة الباحثة كلاعبة فى الفريق القومى ومدربه لفريق كرة اليد بالكلية ، لاحظت هبوطا واضحا فى مستوى الاداء المهارى والبدنى للاعبات ، وكذلك مع الفرق النهائية بالكلية ، وأن بعض اللاعبات المحطات مهارات لا يستطيعن احراز النجاح المطلوب فى الملعب ، وتعزى الباحثة ذلك الى انخفاض الكفاءة البدنية للاعبات .

وانطلاقا من هذا برزت لدى الباحثة أهمية التعرف على أكثر الطرق والاساليب تأثيرا ايجابيا على رفع مستوى اللياقة البدنية للطالبات ايمانا منها بأن الجانب البدنى له تأثيره الايجابى على الجانب المهارى ورأت الباحثة أن تتناول هذه الملاحظة بالبحث والدراسة وأن تتعرف على أنسب طرق التدريب استخداما لرفع مستوى اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهارى للطالبات مجتمع الدراسة فى كرة اليد .

أهمية البحث والحاجة اليه :

أجمع كثير من الباحثين فى المجال الرياضى عامة ومجال التدريب خاصة على أهمية الاعداد البدنى للاداء المهارى الجيد .

ويرى " هارا " Hara " (١٩٧٨) أن تنمية وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة أساس جوهرى لتعليم واتقان النواحي الفنية الرياضية ويمكن تطبيق ذلك بأساليب التدريب المختلفة .

والتدريب الدائرى من أهم هذه الاساليب ، فهو أسلوب للبناء والاعداد البدنى ويتضمن تكرار تمرينات متقدمه خلال حدود زمنية معينة .

ويقول " شولش " Scholich (١٩٧٢) أن الهدف من التدريب الدائرى بمختلف تشكيلاته هو امكانية تحميل جميع العضلات والاجهزة داخل الجسم باتزان ، وخلال تنظيم مكونات الحمل وطرقه يمكن تنمية الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة والقدرة بجانب الصفات البدنية الاساسية عامة وكذلك تحسن مستوى اعداد الفرد . (١٥٢ : ٤)

ويقول " مورجان " Morgan (١٩٧٢) أن للتدريب الدائرى ثلاث صفات

مميزة :

- ١- يهدف للتنمية العضلية وتحسين القدرة الوظيفية .
- ٢- يطبق فيه مبدأ زيادة الحمل .
- ٣- يساعد على الاقتصاد فى الوقت . (١٥٢ : ٤)

وقد حظيت الانشطة الرياضية باهتمام كبير من الباحثين للتعرف على العوامل والاسباب التى تؤثر على مستوى الاداء الرياضى ، وفى هذا

الصدد قام " ماربون Marion " (١٩٧٣) بتحديد متطلبات كفاءة الاداء في العوامل البدنية ، العقلية ، الانفعالية . (٢٧ : ٨٣)

ونتيجة للدراسات والمراجع والابحاث التي حصلت عليها الباحثة وجدت أن هذه الدراسات لم تتعرض لاستخدام أكثر من أسلوب للتدريب الفــــــتري المنخفض الشدة وذلك لمعرفة تأثيره على اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى فى لعبة كرة اليد .

لذا وجدت الباحثة أنه يمكن تطبيق أسلوب من أساليب التدريب يستخدم أكثر من أسلوب مع ربط المهارات الحركية والصفات البدنية الخاصة فى تدريب واحد يمكن عن طريقه رفع مستوى الطالبة البدنى والمهارى فى لعبة كرة اليد . وترى الباحثة أن تطبيق هذه النوعية من البحوث التجريبية سوف يسهم كثيراً فى رفع مستوى الطالبات .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- ١- مدى تأثير التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة بأسلوب عمل ١٥ ثانية ، راحة ٥ ثانية على :
 - (أ) اللياقة البدنية الخاصة للطالبات عينة البحث فى كرة اليد .
 - (ب) مستوى الاداء المهارى للطالبات عينة البحث فى كرة اليد (المجموعة الاولى) .
- ٢- مدى تأثير التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة بأسلوب عمل ١٥ ثانية ، راحة ٣٠ ثانية على :
 - (أ) اللياقة البدنية الخاصة للطالبات عينة البحث فى كرة اليد .

- (ب) مستوى الاداء المهارى للطالبات عينة لبحث فى كرة ليد (المجموعة لثانية)
- ٣- التعرف على أى الاسلوبين يؤثر ايجابيا على طالبات كلية التربية الرياضية (عينة البحث) .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى لصالح القياس البعدى فى :
- أ- اللياقة البدنية الخاصة للطالبات عينة البحث فى كرة ليد .
- ب- مستوى الاداء المهارى للطالبات عينة البحث فى كرة ليد .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدى فى :
- أ- اللياقة البدنية الخاصة للطالبات عينة البحث فى كرة ليد .
- ب- مستوى الاداء المهارى للطالبات عينة البحث فى كرة ليد .
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية لصالح المجموعة الاولى فى :
- أ- اللياقة البدنية الخاصة للطالبات عينة البحث فى كرة ليد .
- ب- مستوى الاداء المهارى للطالبات عينة البحث فى كرة ليد .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

Special Physical Fitness : (١) اللياقة البدنية الخاصة :

"كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين"

$$(\varepsilon \gamma : \gamma)$$

Circuit Training : (۲) التدريب الدائرى :

" طريقة تنظيمية لاداء التمرينات بأداة أو بدون أداة ، يراعى فيها شروط معينه بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدها وفترات الراحة البينية ، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أى طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية " (٦ : ٢٥)

Physical Fitness : (٣) اللياقة البدنية :

" قدرة الشخص على العمل بأفضل ما في هذا الشخص من قدرات جسمية وعقلية وروحية" (٦ : ١٧٩)

(٤) فترات الراحة البينية : The Time of Relax

"الفترات التي تفصل بين مرات تكرار التمرين الواحد أو بين مجموعة من التمرينات وبين المجموعة التالية لها" (٩ : ٥٩)

Interval Training : (٥) التدريب الفترى المنخفض الشدة :

"التخطيط المقنن للتبادل المستمر ما بين فترات الحمــــــــــــل وفترات الراحة أثناء وحدة التدريب " (٥ : ١٣١)

واستخدمت الباحثة التعريف التالى :

" خطوات التدريب الفترى هو وضع الجسم فى فترات تدريب تتكرر على فترات منتظمة يتخللها فترات راحة بينيه (للشفاة) مقننة بدرجة عليا " . (٥ : ١٣١)

(٦) الاختبار الاقصى : Maximum Test

" العدد الكلى من التكرارات لتمرين واحد يؤديها فرد واحد "

(٢٥ : ١٤)

(٧) أساليب التدريب الفترى المنخفض الشدة :

الاسلوب الاول (١٥ ث عمل ، ٤٥ ث راحة) وفى هذا النموذج يتم أداء كل تمرين لمدة ١٥ ث ، وراحة ٤٥ ثانية بين كل تمرين والتالى له .

الاسلوب الثانى (١٥ ث عمل ، ٣٠ ث راحة) وفى هذا النموذج يتم أداء كل تمرين لمدة ١٥ ثانية وراحة ٣٠ ثانية بين كل تمرين والتالى له .

الاسلوب الثالث (٣٠ ث عمل ، ٣٠ ث راحة) وفى هذا النموذج يتم أداء كل تمرين لمدة ٣٠ ثانية وراحة ٣٠ ثانية بين كل تمرين والتالى له .

(٦ : ١٧١)

(٨) جرعة التدريب : Dose of Training

" تتنوع بين $\frac{1}{4}$ أو $\frac{2}{3}$ من أقصى تكرار لكل تمرين يؤديه الفرد "

(٢٥ : ١٢)

وتحدد جرعة التدريب بناءً على نتيجة الاختبار الأقصى لكل فرد على حدة .