

الفصل الأول

مقدمة ومشكلة البحث

- مقدمة البحث .
- مشكلة البحث .
- أهمية البحث .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- المصطلحات المستخدمة في البحث .

- مقدمة البحث :

تُعد كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية التي نشأت في العصر الحديث وتطورت بشكل ملحوظ إلى أن وصلت إلى الشكل الذي توجد عليه الآن بما تتضمنه من تشكيلات ومهارات هجومية ودفاعية وخصائص بدنية وكذا طرق إدارة المنافسات وتحكيمها ، وكرة اليد من الرياضات التي إستحوذت على إهتمام محبى الرياضة على مستوى العالم بصفة عامة نظراً لما تتميز به من إيقاع مرتفع في متغيرات اللعب وسرعة تبادل الهجمات وإرتفاع معدلات التصويب والتهديف بين الفريقين ، كما إستحوذت بشكل خاص على مكانة عالية لدى الشعب المصرى نتيجة لما حققته من إنجازات على الصعيد الدولى وتعطش الجماهير إلى المزيد من الإنتصارات فى المحافل الدولية ، إلا أن التقدم والإرتقاء بالمستوى لن يتأتى من فراغ وإنما يأتى كثمرة للمجهودات التى يقوم بها القائمون على هذه الرياضة فى مصر بداية من الإهتمام بعملية الإنتقاء ووصولاً إلى تقنين عملية التدريب الرياضى على أساس علمى .

ويذكر عويس على الجبالي (٢٠٠٠) أن التدريب الرياضى يعتمد على نظريات علمية مختلفة تهدف إلى إستغلال أقصى ما يمكن من خصائص وقدرات ومواهب لدى اللاعبين تجاه نشاط معين ، بغرض الوصول إلى أعلى مستويات الأداء فى هذا النشاط لإمتلاك القدرة على التنافس وإحراز البطولات ، وترتكز عملية التدريب على ثلاثة أبعاد رئيسية تتمثل فى اللاعب وعملية التدريب والمدرّب حيث يمثل فيها اللاعب الجانب الأول من العملية التدريبية بما يتميز به من خصائص فردية والتي يجب تطويرها إلى أقصى مستوى ممكن ، وتمثل عملية التدريب الجانب الثانى والتي يُعبر عنها بمختلف الإجراءات والطرق المتبعة لتطوير مستوى أداء اللاعب وما تحتويه من إجراءات تتفق مع العلوم المرتبطة ، ويمثل المدرّب الجانب الثالث والذي يجب أن يكون ملماً بالأسس العلمية والتربوية لعملية التدريب وذلك حتى يمكن الوصول باللاعب إلى أفضل المستويات .

الأمر الذى يؤكد على أن الإهتمام بعملية التدريب الرياضى يُعد المحرك الأساسى للإرتقاء بمستوى الفرق الرياضية ، وأنه يمكن من خلال تطبيق أحدث النظريات ونتائج الأبحاث العلمية أثناء التخطيط وتنفيذ عملية التدريب بما تشتمل عليه من جوانب بدنية ومهارية وخططية الوصول بهذه الفرق إلى منصات التتويج العالمية ، فيشير منير جرجس إبراهيم (١٩٩٤) إلى أن هناك ثلاثة أركان أساسية لعملية التدريب فى كرة اليد تمثل العمود الفقري لعملية التدريب وهى الإعداد البدنى والمهارات الحركية وخطط اللعب ، ولقد أكد كمال عبد الرحمن درويش وآخرون (١٩٩٨) على أن رياضة كرة اليد بما تتميز به من طبيعة أداء متغيرة قد فرضت على المدرّب الإهتمام بالإعداد البدنى الشامل للاعب خلال فترات الإعداد العام

والخاص ، ووفق هذه الطبيعة المتغيرة للأداء يمكن تحديد الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد في التحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ، وهى صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء المهارى والخططى ويستطيع المدرب تنميتها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم .

كما يشير كلاً من أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه (١٩٩٩) إلى أن الإعداد البدنى يُعد من أهم أركان عملية التدريب الرياضى التى يعتمد عليها فى تطوير قدرات اللاعب سواء أكان مبتدئ أو متقدماً ، وهو من الأسس الهامة التى تشترك مع المهارات الحركية فى تكوين اللاعب من الناحية البدنية ، ويمكن تقسيمه إلى قسمين أحدهما عام يهدف إلى إحداث التكامل والإتزان فى الجسم والقوام وصحة اللاعبين والثانى خاص يهدف إلى تنمية الصفات الخاصة بالأداء والمهارة مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة .

كما يشير كمال عبد الرحمن درويش وآخرون (١٩٩٨) إلى أن طبيعة الأداء فى كرة اليد ونوعيته تختلف تبعاً لمراكز اللعب ، فإكتشاف القدرات الحركية التى يتميز بها كل لاعب عملاً هاماً وضرورياً فى توجيهه نحو ما يتناسب مع إمكاناته من واجبات عند وضع خطط اللعب سواء الدفاعية أو الهجومية ، ولقد أشار منير جرجس إبراهيم (١٩٩٤) إلى أن الإعداد المهارى يُعد من أهم هذه الأركان الثلاثة وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول فى التدريب ولا غنى عنه سواء للمبتدئين أو المتقدمين ، وتُعد المهارات الحركية هى حلقة الإتصال بين الجانب البدنى والجانب الخططى ، حيث أن اللاعب المعد بدنياً ومستواه أقل مهارياً لا يمكن أن يستطيع إستغلال إمكاناته البدنية ، كما أن اللاعب غير المتمكن مهارياً تعتبر خطط اللعب بالنسبة له حلاً يصعب تحقيقه ، فضلاً عن أن المهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية وأساليبها المختلفة يمكن أن تحقق فى حد ذاتها كلاً من الإعداد البدنى وخطط اللعب .

كما يؤكد كمال عبد الرحمن درويش وآخرون (١٩٩٨) على أهمية المتطلبات الخططية فى كرة اليد والتى تعنى التحركات والمناورات الهادفة والإقتصادية التى يقوم بها لاعبو الفريق بغرض تحقيق التفوق على المنافس ، ويمكن حصر هذه المتطلبات الخططية فى (خطط هجومية - خطط دفاعية) ، كما يشير ياسر حسن دبور (١٩٩٦) الى أن الإعداد الخططى الذى يهدف إلى تطوير الأداءات المهارية والإستفادة منها فى إطار عمل جماعى يهدف إلى خلطة الدفاع وفتح الثغرات ، ويُعد العمل الخططى محصله لجميع جوانب الإعداد ، لذلك نجد أن العمل الخططى عبارة عن مجموعة من التحركات الإيجابية داخل تكوينات متتالية

أو متداخلة يشترك فيها معظم أفراد الفريق كوحدة واحدة بغرض الإخلال بتصوير المنافس وفتح ثغرة بعيدة عن المراقبة .

وتُعد عملية التدريب وما تحتويه من مكونات بدنية ومهارية وخططية من الأهمية بمكان حيث أن لها تأثيراً كبيراً على الإستجابات الفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية للاعب وتعمل على تشكيل الحالة التي يُصبح عليها اللاعب بعد أداء الوحدة التدريبية أى أنها المحصلة التي يصل إليها اللاعب نتيجة للتدريب المنظم ، وهذا ما أكدته كمال عبد الرحمن درويش وآخرون (١٩٩٨) حيث أشاروا إلى 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 وذلك لتأثيرها على مستوى الأداء البدني وبالتالي المهارى والخططى في كرة اليد ، حيث ترتبط الإستجابات الفسيولوجية ارتباطاً وثيقاً بالأحمال التدريبية وكذلك بعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب والإستمرار بكفاءة طوال زمن اللعب .

كما يشير كل من طلحة حسين حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٩) ، محمد على القط (١٩٩٩) إلى أن هناك نوعين من التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لأجهزة الجسم فإستجابة أجهزة الجسم لأداء حمل بدنى لمرة واحدة نطلق عليه إستجابات Responses وهى عبارة عن تغيرات مفاجئة ومؤقتة تحدث وسرعان ما تختفى بعد إنتهاء وقت الحمل ، أما النوع الآخر من الإستجابات الفسيولوجية قد حدث نتيجة تكرر أداء الحمل ويطلق عليها التكيف Adaptation وهى تغيرات بنائية تحدث نتيجة الإنتظام فى التدريب ، كما أكد ذلك ، على أن هناك بعض التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للصغار والناطقة عن التدريب الرياضى والنمو والنضج Maturation ومنها معدل النبض فى الراحة والمجهود وكذلك الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين .

ومن ناحية أخرى أكد كمال عبد الرحمن درويش وآخرون (١٩٨٥) ، مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦) ، خالد حسين عزت (١٩٩٧) أن ممارسة النشاط الرياضى لفترات طويلة تؤثر على الشكل الجسمانى للاعبين وتكسبهم مواصفات مورفولوجية خاصة ، كما تعمل على توجيه عملية التدريب بما يتفق مع الفروق الفردية مما يساعد على تقويم نمو الفرد ، وبشكل عام فإن التدريب الرياضى يعيد تشكيل الجسم من خلال زيادة ضخامة العضلات كما يقلل من الدهون ، وأنه من خلال نتائج بعض الدراسات والبحوث على لاعبي كرة القدم قد حققوا تقدماً فى نمو الهيكل العظمى فى المرحلة السنية من ١٠ - ١٥ سنة بمقارنتهم بغير الممارسين ، كما أشاروا إلى ضرورة الإتجاه إلى التطوير المنظم لمكونات البناء الجسمى للاعبين

واللاعبات والتي تشمل الطول والوزن ونسبة الدهون وكذلك يمكن إستخلاص المعايير التي يُستدل منها على المكونات الجسمية الهامة للاعبى كرة اليد .

وتعد الإستجابات المهارية من الأهمية بمكان حيث تمكن اللاعبين من توظيف المهارات سواء كانت دفاعية أو هجومية داخل منظومة أداء الفريق أثناء المنافسة ، ولذا يجب تركيز التدريب فى المراحل السنية للناشئين على تنمية وتطوير الإستجابات المهارية لما تمثله من حجر الزاوية فى التنبؤ بمستوى اللاعبين فى المستقبل ، ويشير كلاً من كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين (٢٠٠٢) إلى ضرورة أن يتمتع الناشئ الممارس لكرة اليد فى أى مرحلة سنية بقدر كبير من التدريب على المهارات الحركية سواء كانت مهارات بكرة أو بدون كرة ، كما يشير إلى ضرورة مراعاة مبدأ النضج عند محاولة إتقان المهارات الحركية وقد يظهر هذا الإتقان فى شكل نمو للمهارات الحركية المستقلة أو فى شكل نمو مزيج من المهارات الحركية ، مع ضرورة مراعاة مبدأ التدرج أثناء عملية التنمية .

ويشير مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦) إلى ضرورة الإهتمام بفرق الناشئين فى كافة الرياضات وفى كل المؤسسات من خلال توفير المناخ الجيد للتدريب والتركيز على إنتقاء اللاعبين المميزين ، حيث يمثل الناشئين القاعدة الأساسية التى تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المُعدين إعداداً فنياً جيداً ، وهذا ما أكد عليه علماء التربية البدنية والرياضة بضرورة الإهتمام بالناشئين باعتبارهم يشكلون القاعدة العريضة للرياضة .

ويرى أسامة كامل راتب (١٩٩٩) أنه من الأهمية بمكان مراعاة قابلية الناشئين للتدريب Trainability على نحو مرادف لمفاهيم فترات الإستفادة من التدريب أثناء فترات معينة من النمو عن فترات أخرى ، ومثال على ذلك فترة المراهقة والتى ترتبط بمدى تأثير برامج التدريب المنتظمة على تنمية القوة العضلية ، أو فترة الطفولة المتأخرة والتى ترتبط بمدى تأثير برامج التدريب على تنمية السرعة ، ولقد إتفق كل من خليل ميخائيل معوض (١٩٩٤) ، أسامة كامل راتب و إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٩) على أن الطفل فى نهاية مرحلة الطفولة يتميز نموه بالإستقرار النسبى من حيث الطول والوزن ونمو العضلات الكبيرة كما يزداد ضغط الدم وأيضاً يتناقص النبض ويزداد وزن المخ وكفاءته ، وتتميز الحركة فى هذه المرحلة بالدوام والإستمرارية وتحسن القدرات التوافقية والتوازن والسرعة والقدرة العضلية .

- مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث الحالى فى الضغوط التى يمارسها مدرب كرة اليد على الناشئين من خلال زيادة الأحمال التدريبية فى مرحلة سنية مبكرة لا يُراعى فيها خصائص وإحتياجات هذه المرحلة ، الأمر الذى يؤدى إلى حدوث آثار سلبية على الناشئ والتى قد لا تظهر فى حينها وإنما تظهر فى المراحل السنية التالية ، وقد يرجع ذلك إلى تسرع المدرب فى الحصول على نتائج مغالى فيها على حساب ديناميكية تطور قدرات الناشئين على المستوى المحلى أو قد يرجع إلى عدم فهم أو إدراك المدرب للمعطيات الأساسية لمدى قابلية الناشئ للتدريب من حيث التوقيت الأمثل لتطوير الصفات البدنية ، وهذا الأمر من الخطورة بدرجة لما له من مخاطر فى إستنفاد أقصى طاقات الناشئين فى سن مبكرة ، وقد يتطور الأمر إلى فشل الناشئ فى تحقيق المأمول منه عند وصوله إلى الدرجة الأولى بمعنى الإحترق المبكر للناشئ أى حدوث خلل فى القدرات اللاعب ، ولذا فقد أدرك الباحث مدى خطورة التضحية بمستقبل الناشئين والتى لها من ذبول خيبة فى إعداد الفرق فى مرحلة المستويات العليا ، حيث أكد على فهمى البيك (١٩٨٤) نقلاً عن نيكسكى على ضرورة عدم الإسراع فى إعداد الناشئين لإظهار مستويات رياضية عالية إذ قد يؤثر عكسياً على الناشئين ويخل فى نموهم الوظيفى و النفسى .

وقد لوحظ من خلال إطلاع الباحث على نتائج الأبحاث العلمية ومن خلال تواجد الباحث كلاعب سابق ومدرباً للناشئين لأكثر من عشر سنوات ظهور فرق تتميز بإحتكارها لمراكز الصدارة فى بطولات البراعم والناشئين إلا أنه عند متابعة هذه الفرق فيما بعد وجد أنها قد تلعب فى الدرجات الأقل على الرغم من تفوقها فى مراحل الناشئين ، الأمر الذى قد يرجع إلى زيادة الأحمال التدريبية للاعبين فى مرحلة الناشئين أو عدم إدراك المدرب للمعطيات الأساسية لمدى قابلية الناشئ للتدريب من حيث التوقيت الأمثل لتطوير الصفات البدنية ، حيث أكد كلاً من خيرية إبراهيم السكرى ومحمد جابر بريقع (٢٠٠١) على أن الرياضيين الذين تلقوا التدريب التخصصى فى المراحل السنية الأولى من حياتهم الرياضية قد حققوا أفضل أداء لديهم مبكراً وهذا الأداء لم يستطيعوا تطويره عند سن أكثر من ١٨ سنة مما قد يؤدى إلى إعتزال اللعب قبل الوصول لهذا السن .

وهذا ما دعى الباحث إلى ضرورة إجراء هذا البحث من خلال تصميم برنامج تدريبى معدل وفقاً لقياسات متكررة للتعرف على تأثير هذا البرنامج التدريبى على تنمية الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية لناشئ كرة اليد تحت ١٢ سنة ، ومحاولة توجيه وتنمية هذه الإستجابات بما يتفق مع الأسس والمبادئ العلمية لتدريب ناشئ كرة اليد وبما تسمح به قابلية الناشئ للتدريب .

- أهمية البحث :

قد يساعد البحث الحالى فى توجيه عملية التدريب إلى تنمية قدرات الناشئين بما يراعى الحدود العليا والدنيا للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة ، وتحديد نوعية التدريبات والإهتمام بالكيف والبعد عن الكم الذى يعتمد على إرتفاع الشدة والحجم أو العكس ، وبدون إستنفاد قدرات الناشئين فى مرحلة مبكرة بما يعود عليهم بآثار سلبية لاحقة ، كما قد يساعد على الإقتصاد فى الوقت والجهد والمال ، حيث يوفر على المدرب والناشئ إضاعة الوقت فى تنمية قدرات فى غير الوقت المناسب لتتميتها وبالتالي توفير للجهد المبذول فى غير موضعه والحفاظ على الناشئ من الإصابة أو الإحتراق ، وبالتالي وإستثمار الإمكانيات البشرية الممثلة فى الناشئين للوصول بهم إلى أفضل المستويات .

- أهداف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى :

- ١- تصميم برنامج تدريبي معدل وفقاً لقياسات متكررة لناشئ كرة اليد .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المعدل على تنمية :
 - أ - الإستجابات البدنية لناشئ كرة اليد .
 - ب- الإستجابات الفسيولوجية لناشئ كرة اليد .
 - ج - الإستجابات الأنثروبومترية لناشئ كرة اليد .
 - د - الإستجابات المهارية لناشئ كرة اليد .

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية فى متوسط القياس البينى الأول بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية فى متوسط القياس البينى الثانى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية فى متوسط القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

- المصطلحات المستخدمة فى البحث :

القياسات المتكررة : *

هى مجموعة من الإجراءات التى يقوم بها المدرب ومساعدوه بهدف الوقوف على الوضع الحالى ، ثم بعد ذلك إتخاذ القرارات التى من شأنها توجيه عملية التدريب فى الفترات اللاحقة بما يتماشى مع الأسس والمبادئ العلمية .

الإستجابة : Responses *

هى أى رد فعل لأجهزة الجسم الحيوية وقد تصل إلى مرحلة التكيف نتيجة إنتظام التدريب الرياضى .

الإستجابات البدنية : Physical Responses *

هى التغيرات التى تحدث فى جميع القدرات البدنية تحت تأثير التمرينات البدنية والفنية مثل تحمل القوة والقدرة العضلية والتحمل الدورى التنفسى والسرعة والمدى الحركى والقدرات التوافقية .

الإستجابات الفسيولوجية : Physiological Responses *

هى التغيرات التى تحدث فى أجهزة الجسم الداخلية تحت تأثير التمرينات البدنية والفنية مثل معدل النبض والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين $Vo_2 Max$.

الإستجابات الأنثروبومترية : Anthropometric Responses *

هى التغيرات التى تحدث فى قياس الشكل الخارجى للجسم نتيجة التمرينات البدنية والفنية مثل الأطوال والأعراض والمحيطات وسمك الدهن والوزن .

الإستجابات المهارية : Skills Responses *

هى التغيرات التى تحدث فى السلوك المهارى تحت تأثير التمرينات البدنية والفنية مثل المهارات الهجومية بإستخدام الكرة وبدونها ، وكذا المهارات الدفاعية ضد لاعب مستحوز على الكرة وضد لاعب غير مستحوز على الكرة .