

الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحث

١/١ المقدمة

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ هدف البحث

٤/١ تساؤل البحث

٥/١ مصطلحات البحث

١/١ المقدمة

يتميز عصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يشمل جميع مجالات الحياة ويعتبر البحث العلمي سمة هذا العصر حيث يتسابق العلماء والباحثين لتطبيق أحدث الأساليب العلمية لحل المشكلات التي قد تعترض مسيرة التقدم وقد اهتمت كثير من الأمم المتقدمة في المجال الرياضي بإعداد لاعبيها علي أسس وفوائد علمية بعد أن أصبحت نتائج اللاعبين إحدى المؤشرات علي التقدم العلمي والحضري للدول. (١٠ : ٢)

وتهتم الدول المتقدمة بالتربية الرياضية اهتماماً بالغاً وذلك بتوفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية ونتيجة لتلك الجهود المبذولة من قبل العلماء ومختلف الجهات المعنية بالرياضة تطورت صورة النشاط الرياضي وقد استفادت التربية الرياضية من هذا التطور الحديث وارتبطت بالكثير من التخصصات العلمية لمختلفة مثل علم البيولوجي وعلم النفس وعلم التشريح وعلم الحركة وعلم الميكانيكا الحيوية وذلك للارتقاء بمستوى البني والمهاري إلي أن وصلت الرياضة بالصورة المثلى في البطولات والألعاب الدولية للأفراد (٣٦ : ٥١)

ويتفق كلا من محمد صبحي وأحمد كسري ١٩٩٨م أن علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية الرياضية حيث أن هذا العلم له ما يميزه عن العلوم الأخرى وفي نفس الوقت يستخدم عدداً كثيراً من العلوم المساهمة فيه مثل علوم البيولوجي والفسيولوجي وعلم النفس وغير ذلك من العلوم الأخرى.

(٥٤ : ٧)

ويشير عمل الشيبلي ١٩٩٧م أن كرة اليد إحدى الأنشطة الرياضية التي لها متطلبات بدنية وحركية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب الأخرى وتظهر إحدى هذه المتطلبات في الموصفات البدنية الواجب توافرها في الممارسين لهذه اللعبة. (٣٥ : ٢)

كما يشير ملحت قاسم ١٩٩٦م أن كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي يحلول فيها اللاعب لتفوق بدنياً ومهاريًا تطبيق الأساليب العلمية المختلفة لتحقيق الأهداف سواء كان ذلك في طريق اختيار اللاعبين أو في أسلوب تدريبهم وإعدادهم الإعداد المهاري والبدني المطلوب. (٥٦ : ٣)

وتعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تتطلب خصائص وموصفات معينة نظراً لطبيعة أدائها والتي بنورها تؤدي إلى اختلاف في الاستعدادات البيولوجية التي تمثل أساساً هاماً في تطوير مستوى الإنجاز غير أن أداء الفرد يرتبط بعوامل كثيرة، ومن أهم هذه العوامل التي أبرزها لنا العلم في الأونة الأخيرة علم "الإيقاع الحيوي" وعلاقته بأداء الفرد.

ويؤكد **أبو العلا عبد الفتاح** ١٩٨٢م أن تقيم المستوى الرياضي للفرد ما هو إلا عبارة عن تغيرات وظيفية وتكوينية في الأجهزة الداخلية وتبعاً لهذه التغيرات تردد قدرات الفرد الوظيفية. (٧ : ٢٠)

. وتشير **إلهام شلبي** ٢٠٠١م إلى أنه قد ازداد الاهتمام بموضوع الإيقاع الحيوي نتيجة لتقدم العلمي الهائل الذي يعيشه الإنسان حالياً ، حيث يرتبط الإيقاع الحيوي بتطور إيقاع الحياة المعاصرة والتطور الهائل الذي حدث في تكنولوجيا المواصلات والاتصالات بأمور الحياة والعمل ولقد أصبح إيقاع الإنسان أكثر سرعة مما أدى إلى زيادة الجهد البشري، وقصر فترات الراحة وعدم الاستقرار والانتقال السريع بين الهدوء والضوضاء في سبق الإنسان مع الزمن لتوفير عائد مادي أكبر، لذا أصبح الإيقاع الحيوي أمراً حيوياً وهاماً للإنسان، مما دعا إلى دراسته وتفهمه لتحقيق الأثران الأفضل للإنسان في هذا العصر الذي يتميز بسرعة للتغير. (٧ : ٣٩٣)

ويذكر **نوبينلي Xu-Benli** ١٩٩١م أن الإيقاع الحيوي المتعدد والذي يشمل الإيقاعات الثلاثة (البني - العقلي - الإنفعالي) له تأثير واضح على قدرات اللاعبين والأداء التنافسي وهذه حقيقة هامة وموضوعية كما أن الإيقاع الحيوي له تأثير سلبي على أداء الرياضيين الذين يشركون في الألعاب الفردية ويؤثر أيضاً على الحالة البدنية المتنوعة لدى الفرد. (٣١-٣٦ : ٨٨)

ويؤكد **كلا من عبد المنعم بدير ويوسف دهب** ٢٠٠٤م أن الرياضيين أنفسهم يلاحظون أنهم يستطيعون بسهولة أداء العمل اليومي ويظهر بمستوى رياضي عالٍ في الفترة الصباحية بينما هناك رياضي آخر يستطيع ذلك في النصف الثاني من النهار. (٣١ : ٣٤٤)

ويشير **شيفرد Shephard** ١٩٨٤م إلى الأهمية الوظيفية للإيقاعات الحيوية والتغيرات الفسيولوجية والاختلافات المرتبطة والمتعلقة بالأداء الرياضي والتي يتم اكتشافها في سياق اليوم أو الأسبوع أو الشهر أو لمنافسة السنوية كما يؤكد إلى أنه توجد اختلافات بين فترات الوقت لدى الرياضيين. (٣٥:٨٥-٣٧)

ويذكر **علي البيك** ١٩٩٠م إلى أن تحديد نمط الإيقاع الحيوي يساعد على التخطيط للأحمال التدريبية بما يتناسب مع أفضل الظروف لاستيعابها وكذلك يساعد في إنجاز متطلبات برامج التدريب بكفاءة كما يعطي أساساً لاختيار المجموعات المتجانسة لتحقيق أكبر الإنجازات. (٣٦ : ٣)

ويشير أحمد إبراهيم ١٩٩٥م إلي أنه في المجال الرياضي وجب علينا أن نوظف أهمية الإيقاع الحيوي، حيث ارتفع النتاج الرياضية من أرقام ومستويات للأداء خلال البطولات الدولية الأولمبية تظهر لنا الحاجة إلي أساليب البحث العلمي الحديثة علي نفع فعالية طرق التدريب الرياضي واستحدثت اتجاهات جديدة مرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي التخصصي. (٣٩ : ١٠)

ويرى سعد طه ١٩٧٩م أن المجهود البدني الذي يلقي علي كاهل الفرد يعتبر من العناصر الهامة في صيغته فهو يساعده علي مواجهة متطلبات حياته اليومية وأصبح من الأهمية أن يتعرف ويفهم العاملون في مجال التدريب الرياضي ما يحدث في أجسامنا من وظائف وعمليات تقوم بها أجهزة الجسم حتى تتكيف مع العمل الرياضي وحتى يستطيع اللاعب أن يواجهه للتعب ويكتسب صفة لتحمل لقي والمهاري. (١٧ : ٢٤)

ويوضح يوسف دهب ٢٠٠٠م عن سيركيف Cerkceev أن تجزئ عمليات التدريب الرياضي يظهر في العلاقة والتوافق بين توقيت وشدة التدريب من وجهة والخصائص الفردية لنمط الإيقاع الحيوي للاعب من جهة أخرى لذلك يجب الاهتمام بالإيقاع الحيوي للاعب وكذلك نمط الإيقاع الحيوي والعوامل الرئيسية التي تساعد علي تنظيم التوقيتات المختلفة للاعب. (٢ : ٧٥)

ويشير كلامن علي الييك وصبري عمر ١٩٩٤م عن أجادجيان، أوشاباتورا Agadaginyan, Shapatora أن معرفة قواعد التأثير المتبادل بين الإنسان والوسط المحيط به تعتبر من أهم احتياطات الارتقاء بعملية التدريب الرياضي وبناء علي ذلك من المنتظر استخدام قواعد الإيقاعات الحيوية خلال العمل الوظيفي لنشاط الفرد للوصول إلي التنبؤ بالحالة الحيوية في الظروف الغير عادية. (٣٧ : ٣٥)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

تشير كثيرا من الدراسات والأبحاث في المجال الرياضي والتي تدرس للفوز أو الهزيمة إلا أنه بالرغم من توافر عوامل تحقيق الفوز سواء ما يتعلق بعملية الإعداد البدني أو النفسي وتوافر كافة الإمكانيات وتوافر اللاعبين والأدوات وتوافر مدربين أكفاء بالرغم من كل ذلك فقد لا يتحقق المكسب للاعب. (١٤٥ : ٥٧)

وقد لاحظ الباحث من خلال إطلاعه علي الأبحاث والدراسات والمراجع العملية والعلمية التي أجريت في هذا المجال ومن خلال عمله في المجال الرياضي كذلك من خلال ملاحظته إلي الكثير من اللاعبين أثناء اللعب وجد الباحث أن الكثير من اللاعبين تكون قدراتهم البدنية والمهارية المرتفعة أحيانا في بعض المباريات وتنخفض أحيانا في بعض المباريات بالرغم من توافر كافة الإمكانيات لديهم.

ويتفق يوسف دهب وآخرون ١٩٩٥ م، وجمل إسماعيل ٢٠٠٤ م بأن المنافسة الرياضية مليئة بالتحدي بين الأفراد فهي تتيح فرصة ممتازة لدراسة أهمية دور الإيقاع الحيوي لأن الفرد الرياضي أثناء المنافسة يجب أن يكون في قمة أدائه لذا فإنه من الأجدر معرفة العوامل المشاركة في هذا الأداء الأمثل.
(٧٧ : ٥٥) (١٦ : ٢٤٩)

لذلك يحول الباحث لتعرف علي مدى علاقة فترات الإيقاع الحيوي الشهري ببعض القدرات البدنية والمهارية لنشئ كرة اليد، وبذلك يمكن أن يفسح المجال للمدربين لاستخدامه في برامج إعداد اللاعبين في البطولات المحلية والدولية ومعرفة كل لاعب الإيقاع الخاص به.

٣/١ هدف البحث

يهدف البحث إلي تحديد الإيقاع الحيوي الشهري لدي نشئ كرة اليد وعلاقته ببعض القدرات البدنية والمهارية وذلك من خلال دراسة:

- علاقة الإيقاع الحيوي الشهري ببعض القدرات البدنية لنشئ كرة اليد.
- علاقة الإيقاع الحيوي الشهري ببعض القدرات المهارية لنشئ كرة اليد.

٤/١ تسؤل البحث:

- هل يؤثر الإيقاع الحيوي للاعب كرة اليد في مستوي أدائه البدني ؟
- هل يؤثر الإيقاع الحيوي للاعب كرة اليد في مستوي أدائه المهاري ؟

٥/١ مصطلحات البحث :

■ الإيقاع الحيوي :

ويشير يوسف دهب وآخرون ١٩٩٥ م إلى أن الإيقاع الحيوي هو تلك التغيرات الحادثة في الحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتي ترتبط بميكانيزمات وتغيرات الوسط الدلخي والخرجي. (٧٧ : ٢٣)

ويوضح أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٨٥ م إلى أن الإيقاع الحيوي هو رد لفعل الحيوي لمنكرر الذي يظهر لدي الكائن الحي نتيجة لبيئة المحيطة به. (٣ : ٣٩٩)

ويشير منحت قاسم ٢٠٠٢ م أن الإيقاع الحيوي لدى الرياضيين هو العلم الذي يسعى إلي تفسير اختلاف حالة اللاعب الرياضي بين الهبوط والارتفاع في المستوي مع توفر عوامل الفوز. (٤٩ : ١٤٦)

■ **القررات البننية :**

وتوضح نالية الصلوى ١٩٩٥ م أن لقررات البننية هي إحدى العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم الحركي وهي الوسيلة الأولى والفعلة التي كلما ارتفع مستواها لدى اللاعب كلما أمكنه الوصول لمستوي أعلي في الأداء. (٦٧: ٨)

■ **الأداء البنني (الفني) :**

ويوضح مسعد على ٢٠٠٠ م أن الأداء البنني يعنى اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائه. (٦٠: ٤)