

## الفصل الأول

- مقدمة البحث .
- مشكلة البحث .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .



## مقدمة البحث :

الأسلوب العلمي يثري الحياة الإنسانية وينميها بما فيها مجال التربية الرياضية التي تعتبر وسيلة هامة من وسائل التقدم الحضاري ، فقد أصبح إرتفاع مستوى الإهتمام بالتربية الرياضية في أي بلد من البلدان مؤشرا على مدى تقدمها الإقتصادي والإجتماعي والسياسي ، ويعد التقدم العلمي في طرق التدريب الحديث هو حجر الزاوية لهذا التقدم الرياضي ، حيث أنه المحصلة النهائية للإستفادة المباشرة من كافة العلوم الأخرى سواء كانت نفسية أو إجتماعية أو بيولوجية .

ويعتبر ميدان كرة اليد من الميادين الرياضية التي تأثرت إيجابيا بشكل كبير بتطور علم التدريب الرياضي ، وتحديث طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعب ، كما أنها من الألعاب التي تعتمد إلى حد كبير على إرتفاع مستوى اللياقة البدنية بجانب إتقان الأداء المهاري والخططي ، لذلك إختصتها الأبحاث والتجارب العلمية التي استهدفت التعرف على عناصر إعداد اللاعب والفريق . (٧٨ : ٨٥)

ومن الملاحظ أن مستوى الأداء في كرة اليد في مطلع التسعينيات وأوائل القرن الحالي قد ارتفع بشكل واضح ، وتضاعف الجهد المبذول خلال فترات الموسم الرياضي وأثناء المباراة ، وأصبحت اللعبة تتطلب مستوى عال من الكفاءة البدنية والفسيوولوجية حتى يتمكن اللاعب من أداء واجباته الخططية - هجوميا ، ودفاعيا - بكفاءة طوال زمن المباراة.

ويذكر كمال درويش وآخرون (١٩٩٨م) أن مستوى الأداء في كرة اليد يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية بما يتضمنه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية ، إلا أن العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك

العوامل لتأثيرها على مستوى الأداء البدني وبالتالي المهاري والخططي في كرة اليد ، ويرتبط ذلك إرتباطا وثيقا بالأحمال التدريبية . ونظرا للطفرة الهائلة التي حدثت في طبيعة الأداء الفني للاعب كرة اليد حاليا وما يتطلبه ذلك من زيادة هائلة في الأحمال التدريبية سواء من حيث الشدة أو الحجم كان لزاما على المدرب أن يلم بالتغيرات الفسيولوجية والكيميائية الناتجة عن الأحمال التدريبية على اللاعبين ، والذي يظهر في تطور وإرتقاء الجوانب المختلفة وخاصة الجوانب البدنية والمهارية والخططية وبالتالي الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية . ( ٦٤ : ١٧ )

### مشكلة البحث :

إن الإعداد البدني لأي نشاط من الأنشطة الرياضية يعتبر من الدعامات الأساسية للإرتفاع بمستوى الأداء في النشاط الرياضي والحفاظ على المستوى الذي وصل إليه اللاعب . ( ٢٧ : ٢٣ )

وعلى مستوى المنافسة فإن اللاعب غير المعد من الناحية البدنية يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو إنعدامه ، على العكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها . ( ١٠١ : ٤٣ )

كما أن النجاح في أداء مهارات كرة اليد يحتاج لتنمية صفات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية ، وأن هناك أكثر من عنصر بدني يسهم في أداء كل مهارة وفقا لطبيعتها . ( ٥٦ : ٨٣ )

ويؤكد ذلك كل من أسامة رياض ١٩٨٩م ، ومحمد توفيق الويللي ١٩٨٩م ، وكمال درويش وآخرون ١٩٩٨م ، وكمال درويش وآخرون ٢٠٠٢م ، على أن كفاءة الجهاز التنفسي والقوة العضلية والسرعة والتوافق

العضلي العصبي تعتبر من أهم المتطلبات للاعب كرة اليد .  
(١٢ : ٨٦) (٧٧ : ٤٥٢) (٦٤ : ٢١) (٦٧ : ٧٩)

وتعد القوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ، كما تعتبر من القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة وجودها بما يتناسب مع متطلبات كل أداء بدني . (٤٦ : ١٢٩)

وقد اتفق العديد من خبراء لعبة كرة اليد على أن القوة العضلية هي العنصر الأساسي من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد .

(٢٥ : ١٣٢) (٧١ : ٦١) (٧٧ : ٤٥٤) (١٠١ : ٤٣)

بالإضافة إلى ذلك تعتبر القوة العضلية من أهم العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أهم الأسباب في تطور الأداء وهي تؤثر بصورة مباشرة في سرعة الأداء ، وتختلف القوة العضلية من حيث أشكالها ومقاديرها تبعاً لطبيعة الأداء الحركي المطلوب لتنفيذ الجوانب مهارية والخطئية ، فالقوة المميزة بالسرعة ، وتحمل القوة من الصفات البدنية المطلوبة للاعب المدافع ، فلكي يستطيع اللاعب المدافع القيام بعملية الصد للتصويبات المختلفة ، وإتقان التحركات الدفاعية والتصدي للاعب المهاجم ومنعه من القيام بعمليات القطع والإختراق والحجز أو الحجز والمتابعة بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة ، فلا بد أن يكون متمتعاً بصفات بدنية مثل القوة العضلية ، والقوة المميزة بالسرعة ، بالإضافة إلى تحمل القوة وهي من الصفات البدنية التي تسهم في أداء اللاعب بكفاءة طوال زمن المباراة . (٦٥ : ١٥٢)

ويتفق كل من كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ١٩٨٠م ، ويلي لبيب وآخرون ١٩٩٣م على أن القوة العضلية من العوامل الفعالة في

ممارسة كرة اليد التي تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك وفيها يتم مواجهة ومقاومة المنافس وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العليا ، كما أنها تمثل المكون الأول فى اللياقة البدنية ، وإحدى المكونات الأساسية فى اللياقة والقدرة الحركية والأداء البدنى بصفة خاصة. (٦٠ : ٦١) (٦١ : ٧١)

وعلى ذلك يتضح مدى التأثير الكبير لعنصر القوة العضلية على الإرتفاع بمستوى الأداء المهاري والخططي والوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ذلك علاقته وتأثيره الإيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية ، وهذا ما يؤكد على فهمي البيك ١٩٩٢م حيث ذكر أن عدم القدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر بشكل كبير على إتقان الأداء المهاري والخططي ، حيث أن القوة العضلية أساس لإظهار سرعة الحركة والرشاقة كما أن القدرة على إظهار القدر المناسب من القوة الذي يضمن التوجيه السليم للكرة والذي قد يتم في بعض الأحيان بإظهار جزء بسيط من القوة فإن ذلك يعتبر إحدى عوامل الأداء الفني العالي . (٥٠ : ١٠١)

كما يشير محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ٢٠٠١م إلى أنه تبدو أهمية القوة العضلية في أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية أو بعض مكونات الأداء البدني الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة لإنتاج الحركة السريعة كما أنها عامل مؤثر في سرعة العدو ، ومن ناحية أخرى تؤثر القوة العضلية في قدرة الفرد على سرعة تغيير الإتجاه أو تغيير أوضاع الجسم وهذه المكونات تعتبر جوانب أساسية بالنسبة لصفة الرشاقة ، ويتضح ذلك في لعبة كرة

اليد أثناء أداء حركات الخداع والتحركات الدفاعية كالمقابلة للمهاجم .  
(٨٣ : ١٦)

وتضيف ليلي لبيب وآخرون ١٩٩٣م أن توفير عنصر السرعة في لعبة كرة اليد يمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بسرعة مناسبة كما يمكنه من التحرك والانتقال السريع داخل حدود الملعب سواء أثناء العمليات الهجومية أو الدفاعية. (٧١ : ٦١)

ونظرا لأهمية عنصر القوة والسرعة للاعبين لكرة اليد فقد قام الإتحاد المصري لكرة اليد بوضع قواعد إستثنائية لمباريات الناشئين ومراكز تدريب الموهوبين والعمالقة ومنها :

- احتساب الهدف المسجل من الهجوم الخاطف بهدفين بشرط تعدي جميع اللاعبين المهاجمين منتصف الملعب .
- احتساب الهدف المسجل من خارج الـ ٩ م والناتج عن التصويب بالوثب بثلاث أهداف.
- احتساب الهدف المسجل من خارج الـ ٩م والناتج عن التصويب بالإرتكاز بهدفين.

ومن خلال متابعة الباحث للبطولات العالمية والمحلية وبصفة خاصة بطولة كأس العالم للشباب ٢٠٠٢م التي أقيمت في البرازيل والتي ظهر فيها المنتخب المصري بمستوى أقل من المتوسط في عدة مباريات ، لاحظ من خلالها الباحث إفتقاد وضعف لاعبي المنتخب المصري إلى القدرة على سرعة الارتداد من الهجوم إلى الدفاع كذا الإرتداد من الدفاع إلى الهجوم بنسبة قد تصل إلى ٢٥٪ تقريبا في المباراة الواحدة ، ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى إفتقار اللاعبين لعنصري القوة العضلية والسرعة بأنواعهما

المختلفة حيث أنهما عنصرين هامين وأساسيين في الألعاب الجماعية بشكل عام وفي كرة اليد بشكل خاص ، وأيضا قد يرجع إلى عدم تمتع اللاعبين بخصائص وصفات فسيولوجية تساعدهم على الإحتفاظ بمستواهم وتأخير ظهور أعراض التعب عليهم ، وعلى ذلك يتضح للباحث أنه لا بد أن يتمتع اللاعبون بالقدرات البدنية والمهارية بالإضافة إلى القدرات الوظيفية العالية .

وتؤكد ذلك نتائج دراسة علوية محمد عوض ١٩٨٤م حيث ذكرت أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتأتى إلا بتوافر خصائص بدنية وفسولوجية وبرامج تدريب لكل نشاط رياضي . (٤٨ : ١٥٦)

كما تشير نتائج دراسة عماد الدين عباس أيوزيد ١٩٩٨م في مجال كرة اليد إلى أن نتائج المستويات الرياضية العالية يحققها أفراد يمتازون بالعديد من القدرات التي قد يكون منها بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية سواء بصفة منفردة أو مجتمعة . (٥٢ : ١١٢)

مما سبق وفي حدود إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة (٣٦) ، (٥٧) ، (٥٨) ، (٩٤) ، (٩٥) ، (١٠٨) ، (١١٤) تبين قلة وإفتقار مجال كرة اليد لبرامج التدريب التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة وأيضا معرفة تأثير هذا العنصر على كل من السرعة بأنواعها المختلفة والرشاقة وبعض المتغيرات الفسيولوجية ، وهذا ما دفع الباحث للقيام بتلك الدراسة محاولة منه للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية على مستوى الأداء المهاري وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد .

## هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية للاعبين كرة اليد

للتعرف على :

- ١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية كل من ( القوة قصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة ) للعينة قيد البحث .
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية كل من ( سرعة رد الفعل - السرعة الإنتقالية - الرشاقة ) للعينة قيد البحث .
- ٣- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث .
- ٤- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية ( النبض - الكفاءة البدنية - تركيز حمض اللاكتيك بالدم ) للعينة قيد البحث .

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في كل من (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في كل من (سرعة رد الفعل - السرعة الإنتقالية - الرشاقة ) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .

٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض - الكفاءة البدنية - تركيز حمض اللاكتيك بالدم ) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .