

الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث.

٢/١ مشكلة البحث.

٣/١ أهمية البحث.

٤/١ أهداف البحث.

٥/١ فروض البحث.

٦/١ مصطلحات البحث.

أصبح البحث العلمي يمثل أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشري لمجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث ، كما أصبح من أهم العوامل الأساسية لتطوير المجتمعات البشرية المعاصرة للوصول لأعلى مستويات التقدم بشكل عام وفي مجال التربية الرياضية بشكل خاص ، ولقد أصبح من المألوف أن نلاحظ وجود علاقة إيجابية بين الدول التي حققت قدراً كبيراً من التقدم العلمي والتفوق في المجال الرياضي في البطولات العالمية والألعاب الأولمبية ، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، لذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه في البيئة الرياضية المصرية وخاصة لمرحلة الناشئين حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية ، حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية .

ويذكر عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) أن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام وفي الألعاب الجماعية بشكل خاص يتضح جلياً في ارتفاع مستويات الأداء بشكل كبير ، ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة بما تتضمنه من أساليب تدريبية وإمكانات مادية ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في بعض الألعاب الرياضية . (٤٠ : ١٥٥-١٥٦)

ويشير كل من ياسر دبور (١٩٩٧م) ومحمد الوليلي (٢٠٠٠م) وأحمد زكي (٢٠٠٦م) إلى أن لعبة كرة اليد تعد إحدى الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي والتشويقي والتي نشأت في العصر الحديث وتطورت بشكل ملحوظ إلى أن وصلت إلى الشكل الحالي بما تتضمنه من تشكيلات ومهارات هجومية ودفاعية وخصائص بدنية ، وكرة اليد من الألعاب التي استحوذت على اهتمام محبي الرياضة على مستوى العالم بصفة عامة نظراً لما تتميز به من إيقاع مرتفع في متغيرات اللعب وسرعة تبادل الهجمات وارتفاع معدلات التصويب والتهديف بين الفريقين ، إلا أن التقدم والارتقاء بالمستوى لن يأتي من فراغ وإنما يأتي كثمرة للمجهودات التي يقوم بها القائمون على هذه اللعبة في مصر بداية من الاهتمام بعملية الانتقال ووصولاً إلى تقنين عملية التدريب الرياضي على أساس علمي . (٩٥ : ١٢) ، (٦٨ : ١٢) ، (٩ : ٢)

ويشير أيضا محمد أبو العاصي ومدحت عبد الرازق (٢٠٠١م) أن لعبة كرة اليد هي إحدى الألعاب الجماعية فالسمة الأساسية لفرقها هي أنها جماعات يتميز تكوينها بتحقيق نتائج عن طريق تجمع الجهود الفردية التي يبذلها اللاعبون من الناحية الفسيولوجية والسيكولوجية وكذا الناحية التكتيكية والتكنيكية وهذه جميعاً تسعى لغرض محدود وهو الوصول إلى أفضل النتائج بتحقيق أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس . (٥٧ : ٥)

يرى منير جرجس (١٩٩٤م) أن المهارات الأساسية في كرة اليد تعتبر بمثابة العمود الفقري للعبة ثلاث أركان هامة بجانب الناحية النفسية والذهنية تراعى عند وضع مادة التدريب خلال المواسم الرياضية وهي الإعداد البدني والمهارات الحركية وخطط اللعب حيث أن المهارات الحركية الأساسية تعتبر أهم هذه الأركان الثلاثة وأكثرها حساسية فهي تأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، والإعداد البدني والخططي لا قيمة له بدون الإعداد المهاري وتعتبر المهارات الحركية الأساسية بتدريباتها التطبيقية وأساليبها المختلفة هي المحور الذي يدور حوله كل من الإعداد البدني والخططي . (٨٥ : ٨٥)

ويذكر محمد الوليلي (١٩٩٤م) أن المهارات عنصراً أساسياً وهاماً في شتى أوقات المباراة ، فلا يمكن للاعبين الأداء الجيد لخطط اللعب إذا لم يكونوا على مستوى عالي من الكفاءة مهارية . (٦٥ : ٢٦)

ويشير خالد حمودة ، ياسر دبور (١٩٩٥ م) إلى أن لفظ المهارات الأساسية إشارة إلى مهارات لاعب كرة اليد سواء أكانت هذه المهارات هجومية أو دفاعية ، فمهارات كرة اليد عديدة ومتنوعة وهي تساعد اللاعب على التفاعل والتحرك وفق قانون اللعبة وتعمل جميعها خاصة الهجومية منها على تحقيق هدف رئيسي ألا وهو التهديد . (٧٣ : ٦٩)

وقام كل من كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢ م) بتصنيف المهارات الأساسية التي تتضمن مهارات لاعب كرة اليد الأساسية سواء كانت هجومية بالكرة وبدونها ، مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على الكرة أو غير مستحوذ على الكرة أو مهارات حارس المرمى بشرط أن تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول لأفضل النتائج . (٥٠ : ٤٧)

ولقد أشار كل من خالد حمودة (١٩٩٥ م) ، Rqdfik Kronsunskin ، (٢٠٠٢م) ومنير جرجس (٢٠٠٤ م) ، عماد الدين عباس ، مدحت محمود (٢٠٠٧ م) إلى أن مهارة التمرير تعتبر من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد ويعتبر التمرير من أسرع

وأسهل السبل لنقل الكرة من مكان لآخر بالملعب كما أن التمرير يسهم في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب ، والفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع المتقن يعتبر من الفرق التي يصعب التغلب عليها حتى إذا كان الفريق لا يجيد أفرادها التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة فإجادة التمرير تمكن الفريق المهاجم من الوصول بالكرة إلى أقرب مكان من الهدف فيسهل التسجيل بالإضافة إلى أن القدرة على الاحتفاظ بالكرة بواسطة التمرير تجعل الفريق في موقف هجومي يهدد الخصم كما أن إجادة التمرير تدل على الاستيعاب الخططي للاعب المستحوذ على الكرة الذي يتضح من خلال حسن اختياره لنوع التمرير الصحيح والتوقيت الدقيق .

(٧٣ : ٢٠) ، (١١٢ : ١٢) ، (٨٦ : ٨٥ - ٨٦) ، (٤١ : ٢٠ - ٢١)

ويذكر كمال درويش وقنري مرسى وعماد الدين عباس (٢٠٠٢م) أنه عند تحليل العناصر البدنية الضرورية لأداء مهارات التمرير فإننا نجد أن القوة المميزة بالسرعة والدقة عنصران ضروريان لنجاح هذه المهارة . (٥٠ : ١٣٥)

يذكر كلاً من فوبيك Fobek (١٩٩٧) ، وعماد الدين عباس ومدحت محمود (٢٠٠٧م) ، على أن الأداء الصحيح للتمرير من حيث القوة والسرعة والدقة المطلوبة أحد أهم الأسباب تفوق فرق الألعاب الجماعية بشكل عام وكرة اليد بشكل خاص مما يتضمن قدرة الفريق على تنفيذ تصوره الخططي الهجومي أثناء المباريات ، والتمريرات السريعة الدقيقة مؤشراً وانعكاساً لمستوى الإعداد المهاري للفريق الذي يتضح من خلال إتقان أنواع التمريرات وسرعة استخدامها والقدرة على إخفاء طريقة التمريرة بمساعدة حركات الخداع وإنها تدل على الاستيعاب الخططي للاعب المستحوذ على الكرة الذي يتضح من خلال حسن اختياره التمريرة الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب . (١٠١ : ١٢) ، (٤١ : ٢٠ - ٢١)

وفي هذا الصدد أكد كل من خالد حموده وياسر دبور (١٩٩٥م) ومصطفى محمود (٢٠٠٢م) ، منير جرجس (٢٠٠٤م) وعماد الدين عباس ومدحت محمود (٢٠٠٧م) على أن هناك أشكال متعددة ومختلفة للتمريرات أهمها التمريرة الكرابجية وهي أكثر أنواع التمرير استخداماً في كرة اليد وتعد أهم مميزات التمريرة الكرابجية هي الحركة الكرابجية للذراع . (٧٣ : ٩٠) ، (٨٢ : ٩٨) ، (٨٦ : ٤٠ - ٤١) ، (٤١ : ٢١ - ٢٢)

ولقد أشارت بعض نتائج البحوث العلمية والدراسات كدراسة مجدى مصباح (١٩٩٥م) ، أشرف فتحي (١٩٩٦م) ، ومحاسن عدنان (١٩٩٧م) ، ومنير جرجس (٢٠٠٤م) على أن مهارتي التمرير والاستلام هما مؤشر التفاعل الإيجابي المبني على الاتصال السليم بين لاعبي الفريق كما أن نجاح التمرير والاستلام هما أساس العمل الهجومي في كرة اليد في بناء الهجمات أو التحضير لها ، كما يحقق أيضاً عملية التفاعل بين أفراد الفريق ضد متنافسين يحاولون بكل قواهم عدم تحقيق هذا التفاعل وبذلك تعتبر مهارتي التمرير والاستلام مهارتان متلازمتان لا يمكن الفصل بينهما وكلاً منهما تؤثر في الأخرى وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية فليس هناك تنطيط أو تصويب أو خداع إلا سبقه تمرير واستقبال وأي خطأ في أداء مهارتي التمرير والاستلام معناه فقد الكرة وعدم السيطرة عليها .

(١٢ : ٥٣) (١٥ : ١٤) ، (٥٥ : ٣٩) ، (٨٦ : ٩٣ - ٩٤)

ويرى نبيل عبد المنعم ، محمد الشامى (١٩٩٩م) وطلحة حسام الدين (١٩٩٤م) والسيد عبد المقصود (١٩٩٧م) ونبيل الشوربجي (٢٠٠٠م) أنه في الآونة الأخيرة اتجاهات حديثة في مجال التدريب الرياضي تشير إلى أهمية التدريبات النوعية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية فهي تعمل على خدمة الأداء المهاري وتحسين المسار الحركي للمهارة ، ويعتمد عليها اللاعب في فترة الإعداد الخاص وهي تشكل جزء هام من البرنامج التدريبي لتطوير الأداء الفني والحركي للمهارة .

(٨٩ : ٨٠) ، (٣٣ : ٢١٠ - ٢١١) ، (١٦ : ١٠) ، (٨٨ : ٩٦)

ويشير كلاً من يوسف عرابي (١٩٩٨م) ، وأحمد السيد (٢٠٠٧م) إلى أنه يمكن تقسيم التدريبات النوعية إلى نوعين هما :

تدريبات نوعية خاصة (بنائية) : وهي التدريبات التي تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بنوع النشاط التخصصي فهي تساهم في تشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذا النشاط وتشمل تقوية العضلات العاملة وتدريبات المرونة والمفاصل وغيرها من الصفات البدنية .

تدريبات نوعية خاصة (تمهيدية) : وهي التدريبات التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم المهارات وأجزائها وهي تركز في المقام الأول على التكنيك الحركي للمهارة .

(٩٦ : ١٣) ، (٨ : ١٣)

تعتبر لعبة كرة اليد فى تطورها المستمر جوهر للإثارة والتشويق بما تحتويه على عمليات هجومية ودفاعية خلال المباراة فمهارات كرة اليد المتنوعة التى تعطى للاعب حرية التحرك والتفاعل داخل إطار قانون اللعبة وخاصة المهارات الهجومية منها حيث أنها تهدف لتحقيق هدف أساسى وهو إحراز الهدف ، وإتقان تلك المهارات تتطلب قدرات بدنية خاصة .

وهناك ترتيب للمهارات الحركية الأساسية وفقاً لأهميتها ، فمن خلال المسح المرجعى للمهارات الأساسية فى كرة اليد وجدت الباحثة أن مهارة التمرير تأتى فى المركز الأول سواء من الحركة أو من الثبات وبليها مهارة الاستقبال حيث أن مهارتى التمرير والاستقبال هما حجر الزاوية للمهارات الأساسية واللاعب الذى يجيد التمرير والاستقبال يجيد التصويب والعكس ، وهذا ما أكده كل من كمال درويش ، قدرى مرسى ، عماد عباس (٢٠٠٢ م) . (٥٠ : ٥٧)

وتعتبر التمريرة الكرابجية من أهم أنواع التمريرات والأكثر استخداماً وشيوعاً فى الأداء المهارى الهجومى وسجلت التمريرة الكرابجية أعلى نسبة فى بعض المباريات ، ويستخدم هذا النوع من التمرير عند بدء تنظيم الهجمات وهو أكثر أنواع التمريرات فاعلية بالمقارنة مع باقى أنواع التمرير وهذا ما أكدته دراسة كلاً من مصطفى محمود (٢٠٠٢ م) ، ودراسة أحمد القط (٢٠٠٦ م) . (٨٢ : ٩٨) ، (٧ : ١١٨ - ١١٩)

ومن خلال تحليل الباحثة لمباريات فرق الدورى الممتاز لموسم التدريبى (٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ م) وجدت أن التمريرة الكرابجية هى الأكثر فاعلية وإستخدام أثناء المنافسات حيث وصل إستخدامها فى المباراة الواحدة إلى (٣٥٠) تمريرة للتمرير الكرابجى بالمقارنة مع أنواع التمرير الأخرى بنسبة مئوية قدرها (٥٤ %) من إجمالى مرات التمرير وعددها (٦٤٨ تمريرة) ، ومن خلال الملاحظة العلمية والدراسة الإستطلاعية التى قامت بها الباحثة للتعرف على مستوى الأداء للتمريره الكرابجية لدى عينة البحث وذلك من خلال تحليل مباراة فى كرة اليد لأفراد العينة ، أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية أن عدد مرات التمريرات الكرابجية الفاشلة كبير بالقدر الذى يوضح ضعف مستوى أداء مهارة التمريرة الكرابجية وترجع الباحثة ذلك إلى أنه قد يكون نتيجة لضعف المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة مما دفع الباحثة الى استخدام أسلوب التدريبات النوعية كأحدث أساليب التدريب للارتقاء بمستوى الأداء المهارى للتمريرة الكرابجية ، وذلك من خلال تنمية المتطلبات

البدنية الخاصة بالمهارة والتي قد تؤدي للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى وتحسين المسار الحركى للمهارة ، وهذا ما أكده السيد عبد المقصود (١٩٩٧ م) ودراسة كل من طلحة حسام الدين (١٩٩٣ م) ، نبيل عبد المنعم ، محمد الشامى (١٩٩٩ م) ، نبيل الشوربجي (٢٠٠٠ م).

(٣٣ : ٢١٠-٢١١) ، (١٦ : ١٠) ، (٨٩ : ٨٠) ، (٨٨ : ٩٦)

من هذا المنطلق تحاول الباحثة تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية التى تتشابه مع طبيعة الأداء الفنى للمهارة وتعمل على تحسين المسار الحركى لمهارة التمريرة الكرابجية وتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة ومعرفة مدى تأثير البرنامج فى تحسين مستوى الأداء المهارى للتمريرة الكرابجية .

٢/١ أهمية البحث :

حيث أن التمريرة الكرابجية من أهم المهارات الأساسية فى كرة اليد وهى الأكثر استخداما وشيوعاً فى المباراة سواء من الثبات أو الحركة وإنها بمثابة العمود الفقري للعبة ويمكن استخدامها للتصويب على الهدف من خلال زيادة لف الجذع والذراع الرامية وفيها للتصويب المفاجئ .

فإن دقة وإتقان تلك التمريرة يؤدي لتحسين نتائج الفريق وتحقيق أفضل الانتصارات الرياضية .

٤/١ أهداف البحث :

تصميم برنامج تدريبي نوعي وتأثيره فى مستوى أداء مهارة التمريرة الكرابجية للاعبى كرة اليد وذلك من خلال التعرف على :

- (١) تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة التمريرة الكرابجية من الثبات ومن الحركة.
- (٢) تأثير التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء مهارة التمريرة الكرابجية من الثبات ومن الحركة .

١/٥ فروض البحث :

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية .

١/٦ مصطلحات البحث :

١/٦/١ التدريبات النوعية Quality Exercise :

هي تلك التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات ، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة ، وتعتبر الأعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي . (٥٢ : ٢٧٩)

١/٦/٢ مستوى الأداء المهاري The level of performance skills :

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها اللاعب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد . (٣٧ : ١٨٦)

(*) هو القياس الموضوعي والمؤشر الذي نستند إليه للتعرف على المستوى الذي يصل إليه اللاعب من خلال الاختبارات قيد البحث .

١/٦/٣ التمرير Passing :

هو أحد المهارات الأساسية في كرة اليد وهو الوسيلة لانتقال الكرة في الملعب . (٣٨ : ٧)

١/٦/٤ التمريزة الكروية Overhnd pass :

هي أكثر أنواع التمريرات استخداماً في لعبة كرة اليد وتؤدي من مستوى فوق الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى . (٣٢ : ٢٥)