

الفصل الأول

مقدمة البحث

مقدمة البحث

مشكلة البحث وأهميته

أهداف البحث

فروض البحث

مصطلحات البحث

الفصل الأول

مقدمة البحث

أولاً : مقدمة البحث :

إن التقدم العلمى فى تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضى فى الدول المتقدمة من بداية إعداد الناشئين الرياضيين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية فى البطولات العالمية و الدورات الأولمبية ، لا يأتى جزافاً أو بالصدفة بل من خلال التخطيط العلمى السليم والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين فى مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضة .

ومما لاشك فيه أن المستوى الرياضى قد حقق خطوه كبيرة للأمام فى النصف الثانى من القرن العشرين ، وقد انعكس ذلك فى تحطيم العديد من الأرقام القياسية يوماً بعد يوم والتي كان تحطيمها يعد حلماً للعاملين بالمجال الرياضى ويرجع الفضل فى هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمى الكبير فى طرق تدريب وإعداد اللاعبين ، وهذا التقدم الذى تم استناداً إلى الحقائق العلمية التى قدمتها مختلف العلوم سواء فى المجال الرياضى أو النفسى أو البيولوجى .

ويذكر "محمد حسن علاوى" (١٩٩٤) أن الهدف الرئيسى من التدريب الرياضى هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع النشاط الممارس ، و لى يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضى يسعى إلى تنمية وتطوير كل من الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل و النواحي الفنية كالمهارات والقدرات الخطئية . (٤٤ : ٣٦ ، ٣٧)

يشير "إبراهيم غريب" (١٩٩٦) إن الدول المتقدمة فى رياضة كرة اليد تعمل على الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والخطئى للاعبين من خلال برامج تدريبية تهدف إلى تنمية الخصائص البدنية والمهارية والخطئية والتي لها أكبر الاثر على المتغيرات الفسيولوجية والعمل على تطويرها واستمرارها بواسطة العملية التدريبية . (٣ : ٥) .

وترى الباحثة أن كرة اليد الحديثة تتطلب قدرة عالية من الاداء الفنى المهارى والخطئى حيث أصبح تحرك اللاعبين فى الملعب يتطلب أيضاً قدراً عالياً من القوة والسرعة والتحمل والدقة علاوة على القدرة الانجاز والسيطرة على الكرة طوال فترات المباراة .

إن كرة اليد من أحدث الألعاب الجماعية التى ظهرت فى العالم إذا ما قورنت بألعاب أخرى مثل كرة القدم وكرة السلة والهوكى . ويتحدد مستوى الأداء فى رياضة كرة اليد باكتمال الحالة التدريبية للاعب

والتي تعتمد على الجوانب (البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية ، العقلية ، الاجتماعية) حيث تعتبر هذه الجوانب هي المحددات الأساسية لمستوى الأداء في رياضة كرة اليد .

يذكر " محمد توفيق الوليلي " (١٩٨٤) أن كرة اليد تعتبر من الألعاب التي تتميز بالمناورات من خلال عمل الفريقين ولذا يجب دراسة مواقف اللعب دراسة دقيقة لتمثل استراتيجية في الهجوم والدفاع والتأكد على ما وصل إليه الفريق من إعداد بدني مهاري . (٣٨ : ٢)

ويضيف " كمال درويش " (١٩٧٧) إن نجاح هجوم الفريق و دفاعه يكون هو العامل الأساسي في تقنين قدرات الفريق من الناحية الخططية و البدنية والنفسية وتعتبر كاختبار لفترة التدريب السابقة للاعبين سواء كان ذلك على المستوى المحلي أو الدولي . (٣١ : ٢٦)

ويؤكد " ياسر دبور " (١٩٩٦) أن الأساس الذي يقوم عليه الأداء الرياضي دفاعي و هجومي هو الاستخدام الأمثل الصحيح المتقن للمهارات الحركية و الأساسية والقدرات الفردية التي تشمل النواحي البدنية والجسمية والمهارية والخططية والسمات الخلقية والإرادية للاعبين كأفراد . (٥٧ : ٣٥٢)

ثانياً : مشكلة البحث وأهميته :

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتأتى إلا من خلال التدريب السليم المبني على أسس علمية حتى يمكن مسايرة النهضة الرياضية التي سادت الدول المتقدمة .

و تعتبر رياضة كرة اليد إحدى الرياضات التي تناولتها يد التطوير من حيث مهارتها المتنوعة والمنبثقة عن التفكير الواعي المتجدد لمجتمع رياضة كرة اليد من لاعبين ومدربين وحكام وإداريين كما أن رياضة كرة اليد مثل غيرها من الرياضات الأخرى تعتمد على الناشئين باعتبارهم القاعدة العريضة ، فهم نواة المستقبل لهذه الرياضة إذ وضعت معظم الدول المتقدمة البرامج التعليمية والتدريبية المناسبة لتلك المرحلة السنوية (١٤ : ١٦) لتعليم الأداء المهاري بالصورة الصحيحة التي تساعد الناشئ في المستقبل للأداء بأفضل صورة ممكنة مع الاقتصاد في الجهد والوقت حتى يصل الناشئ إلى أعلى المستويات الرياضية .

ويذكر " عصام عبد الخالق " (١٩٩٩) أن طرق التدريب الرياضي من الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للاعب بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق المطلوب ، وتعرف بأنها النظام المتقن لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من عملية التدريب الرياضي . (٢٣ : ١٤١)

ويذكر " كمال درويش وآخرون " (١٩٩٨) أن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية الهجومية بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل

الخطى ، وتختلف طبيعة الأداء فى كرة اليد وتتووع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجرى والتوقف ، وترجع عمليات التغير فى الأداء الخطى إلى طبيعة سير المباراة حيث تخضع رياضة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء المهارى والأداء الخطى تبعاً لإمكانات الفريق المنافس و قدراته المهارية و البدنية والخطية . (٢٢ : ٣٣)

وتشير "نادية الصاوى" (١٩٩٢) إلى أن كرة اليد تتميز بالسرعة فى الأداء والتفاعل المستمر بين العمليات الدفاعية والهجومية طوال المباراة وتتطلب هذه اللعبة الاهتمام والارتقاء بالجوانب المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية أو فسيولوجية أو نفسية . (٩ : ٥٥)

ويوضح "فاروق غازى" (١٩٩٢) انه لابد من تميز الفريق الجيد بقدرته على تنفيذ هجوم فعال وفى نفس الوقت يكون قادراً على تشييد دفاع فعال ومتماسك يمكنه من إحراز نتائج مقبولة فكل الشقين لا يمكن الاستغناء عن أحدهما فى مقابل الشق الآخر . (٣٤٩ : ٢٦)

ويضيف "ياسر دبور" (١٩٩٦) إلى أن ظهور وسائل وطرق هجوم جديدة يستلزم مواصلة البحث لإيجاد طرق دفاع بل طرق هجوم مضادة لها، ونتيجة لهذا التنافس الدائم المتبادل تتقدم اللعبة وتزدهر مما يؤدي تلقائياً إلى تطور الأداء الخطى الخاص بها ويجب التمييز والتوزيع بين خطط اللعب. (١٣ : ٥٧)

ويذكر "كمال درويش وآخرون" (١٩٩٩) أن معدلات تسجيل الأهداف ارتفعت من الهجوم الخاطف خلال مباريات الفرق ذات المستويات العالية لتصل نسبتها ما بين ٢٥% - ٣٥% تقريباً من إجمالى عدد الأهداف المسجلة خلال المباريات ، وخاصة فى البطولات العالمية . (٣٤ : ٧٥)

ومن خلال عمل الباحثة ك لاعبة سابقة ومدربة حالية ومن خلال متابعتها لعدد من المباريات على مستوى المنطقة والجمهورية للناشئات فى كرة اليد لاحظت الباحثة عدم استطاعت اللاعبات إتمام الهجوم الخاطف بالدقة والسرعة المطلوبة لإحراز هدف وأيضاً عدم الارتداد لتغطية الهجوم الخاطف (الدفاع المرتد السريع) وإيقاف هجوم الفريق المنافس .

ومن خلال متابعة الباحثة للبطولات والدورات الاولمبية والعالمية اتضح أن الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع يلعب دوراً هاماً فى تحقيق الفوز بالعديد من المباريات حيث بلغ نسبة التهديد خلال المباريات حوالى ٦٠% من إجمالى عدد الأهداف خلال البطولة عن طريق استخدام الهجوم الخاطف بأنواعه .

ومن خلال مقارنة الباحثة بين فرق الناشئات فى مستوى أداء الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع أظهرت المقارنة ضعف المستوى فى أدائهم المترتب على ضعف المستوى البدنى و المهارى والخطى مما أثر على الأداء بالدرجة المطلوب تحقيقها مما دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة .

ثالثاً : أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

- ١- تصميم برنامج تدريبي لفاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرتد السريع لناشئات كرة اليد
- ٢- التعرف على الفروق بين القياسات القبلية والبيئية والبعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث .
- ٣- التعرف على الفروق بين القياسات القبلية والبيئية والبعدية في المتغيرات المهارية قيد البحث .
- ٤- التعرف على الفروق بين القياسات القبلية والبيئية والبعدية في الهجوم الخاطف قيد البحث .
- ٥- التعرف على العلاقة بين الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع .

رابعاً : فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والبيئية و البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والبيئية و البعدية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والبيئية و البعدية في الهجوم الخاطف قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٤- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع.

خامساً : مصطلحات البحث المستخدمة :

الهجوم الخاطف : (FAST BREAK)

عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية . (٥٣ : ٢٥٠)

فاعلية الهجوم الخاطف : (DEVELOPING FAST BREAK)

هى كل التحركات الهادفة التى تتم بسرعة خاطفة من الفريق المهاجم فى أقل زمن وبأقل مجهود لتحقيق هدف مباشر فى مرمى المنافس (*) .

الدفاع المرتد السريع : (SPEED COUNTER DEFENSE)

الارتداد السريع بصورة خاطفة سريعة من المنطقة الهجومية إلى أماكنهم الدفاعية ومحاولة مجابهة هجوم المنافس (*) .