

الفصل الاول

تقديم

مشكلة البحث وأهميته

أهداف البحث

تساؤلات البحث

تقديم :

أن محاولة الوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضى التخصصى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتربية الفرد الرياضى تربية كاملة ، أى تنمية وتطوير مختلف قدراته وصفاته ومعارفه بصورة قد تسهم فى قدرته على تحقيق المستويات الرياضية العالية .

وكرة اليد إحدى الألعاب الجماعية التى تحتل الآن مكان الصدارة بين الألعاب الأخرى حيث أخذت مكانتها فى الدورات الاولمبية ، وقد حدث كثير من التطوير والتعديل من الناحية القانونية والفنية والخططية منذ نشأتها حتى يومنا هذا .

ومن الطبيعى فان هذا التطوير يستلزم تطويراً آخر فى مستوى أعداد البرامج البدنية المهارية ، الأمر الذى قد يكون له أثر كبير فى اختيار المشكلات التدريبية التى لها علاقة بأعداد ناشئى كرة اليد للوصول الى المستويات الرياضية العليا، والتطوير الحديث لكرة اليد فى العالم وضع شروطاً ومقاييساً للاختبار لاعبى هذه اللعبة وتصنيفهم تبعاً للمواصفات الخاصة بمراكز اللعبة المختلفة ، وهذا التصنيف يشير الى أهمية التدريب الفردى وجماعية الاداء فى التدريب الحديث .

ويذكر ماس Mass " أن ممارسة أى وجه من أوجه النشاط الرياضى المختلف بانتظام ولفترات طويلة يكسب ممارسة مواصفات مورفولوجية وحيوية وبدنية خاصة ، وتعتبر هذه المواصفات بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول الى أعلى المستويات الرياضية التخصصية (٤٠ : ١٣٧) .

ويرى محمد حسن علاوى " أن كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية يتميز عن الآخر بالنسبة لتوافر قدرات وصفات معينة للفرد الرياضى تؤهله لممارسة هذا النوع من النشاط " (٢٤ : ٧٩) .

كما يضيف أيضاً " أن تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية . (٢٤ : ٨٠)

ويشير هانز جيرت ادجار Hanz Gyrt Edgar " أن القدرات البدنية

الموجودة فى كرة اليد متعددة النواحي مثلها فى ذلك مثل المهارات الحركية وخطط اللعب ، إذ يتطلب الامر ضرورة تنمية صفات القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة الأمر الذى يعطى لكرة اليد مكانة طيبة بين أنواع الأنشطة الرياضية للجنسين فى مختلف مراحل السن " (٣٤ : ٢٢٧) .

ومما لاشك فيه أن الأختبارات والمقاييس وسيلة علمية ضرورية لاستمرار التقدم العلمى فى هذا المجال ، ولقد أصبح لعلم القياس فى كرة اليد أهمية كبيرة فى تحديد قدرات اللاعبين بل تعدى ذلك الى تحديد الخصائص الجسمية والبدنية التى يجب أن يتصف بها اللاعب بما يتلاءم ومتطلبات هذا النشاط .

كما أن الاعداد البدنى المتعدد الجوانب لناشئى كرة اليد يعتبر أساسا قويا للصفات البدنية ويحسن العمل الخاص بالقلب والاعوية الدموية وكل الاجهزة الداخلية الأخرى وفى نفس الوقت يمهد هذا الاعداد الى اكتساب المهارات الخاصة برياضة كرة اليد ، وينطبق ذلك الى حد كبير على اللاعبين الناشئين (١١ : ٢) .

وجدير بالذكر أن تنمية الصفات البدنية يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الأساسية حيث أن افتقار اللاعب الى الصفات البدنية يؤدى الى عدم استطاعته اتقان المهارات الأساسية للعبة الممارسة ، كما أن الطابع المميز للمهارات الأساسية لنوع النشاط التخصصى للفرد هو الذى يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التى ينبغى تنميتها وتطويرها .

ويتم هذا عن طريق اعداد الناشئ من حيث الصفات البدنية والمهارات الأساسية والخططية التى لها اتصال باللعبة الممارسة ولتطوير هذا الاعداد متطلبات ذات أثر كبير فى اختيار موضوعات البحوث التى لها علاقة باعداد الناشئ عموما وناشئى كرة اليد بصفة خاصة لرفع مستواه المهارى .

✓ وفى رياضة مستويات الناشئين التى يتناولها الباحث احدى مشاكلها بالدراسة نجد أن التدريب يتجه الى تنمية متطلبات النشاط الرياضى الممارس والعمل على تطويرها لاقصى مدى حتى يمكن الوصول لاعلى المستويات الرياضية . ومن المعروف أنه فى فترة الاعداد البدنى الخاص ترتبط عملية تنمية الصفات البدنية ارتباطا وثيقاً بتنمية المهارات الحركية فلن يستطيع اللاعب الأداء المثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذى

يمارسه مالم يتمتع بالصفات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارة وعلى سبيل المثال . لا يتمكن لاعب كرة اليد من اتقان مهارة التصويب بالوثب أماماً فى حالة افتقاره لصفة القوة المميزة بالسرعة وهنا لابد من تطوير قوة وسرعة عضلات الرجلين التي تساعد على الوثب لأبعد مسافة ممكنة ، وكذلك لعضلات الذراعين حتى يمكنه التصويب بقوة وسرعة ، هذا بالإضافة الى ضرورة توفر عنصر الدقة الذي يعمل على تحقيق المهارة لهدفها .

من هذا المنطلق اتجه تفكير الباحث تفكيره لهذه الملاحظات الهامة والتي قد يكون لها التأثير الأكبر على مستوى الاداء ونتائج المباريات ، وكان اختيار البحث بهدف التعرف على الصفات البدنية الخاصة المساهمة فى مستوى الأداء المهارى .

وقد تساعد نتائج هذه الدراسة فى الاشارة الى أهمية توجيه التدريب فى كرة اليد بمايتناسب مع متطلبات تخصص اللاعب . عن طريق الاعداد البدنى الخاص حيث أن التدريب على الصفات البدنية الخاصة وفقاً لدرجة مساهمتها فى الأداء قد يكون له أثر كبير فى رفع مستوى أداء الناشئين .

مشكلة البحث وأهميته:

تتطلب كرة اليد خصائص معينة للاعبين حيث تختلف أهمية تلك الخصائص باختلاف الواجبات الحركية التي تقتضيها ظروف اللعب وهناك مواقف دفاعية وأخرى هجومية الامر الذي يتطلب توافر مواصفات بدنية خاصة لمراكز اللاعبين والتي تسهم فى الأداء المهارى .

وتعتبر الصفات البدنية الخاصة الركيزة الأساسية التي تمكن الناشئ من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة ، وتتطلب طبيعة اللعبة وجود تلك الخصائص بدرجات متفاوتة وقد تختلف الأهمية النسبية تبعاً لنوع وطبيعة المهارة (١٤ : ٢) .

ويشير " نيكولس " Nicholls الى أن تعدد المهارات الفنية فى مباريات كرة اليد فرضت على الناشئين الاحتياج الى متطلبات بدنية عديدة تتطلب برامج واسعة المدى وذلك لتطوير كل من القوة المميزة بالسرعة والجلد العضلى والكفاءة الدورية والمرونة والرشاقة وعلى سبيل المثال تحتاج بعض المهارات الى قوة الاصابع ورسغ اليد وأيضاً القدرة العضلية لكل من الرجلين والذراعين وذلك لأهميتها فى مهارة التصويب (٤٠ : ١٦) .

ومشكلة هذا البحث تتعلق بتحديد أولويات الصفات البدنية من حيث مدى ارتباطها بالاداء المهارى فى كرة اليد والتي يمكن أن تساعد الناشئ على تحسين أدائه لتلك المهارات لاعاداه فى هذه المرحلة ومواصلة سيرة الى المستويات العالية .

من هذا المنطلق فالبحث الحالى هو محاولة من الباحث للتعرف على الأهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى لناشئ كرة اليد .

ومن خلال العرض السابق يطرح الباحث هذا التساؤل لتوضيح أبعاد المشكلة وأهميتها فى مجال كرة اليد :

١- ما هو ترتيب الصفات البدنية وفقا لنسب مساهمتها فى الاداء المهارى ، وهذا يعتبر اجراء ضروريا وهام لبناء برامج التدريب وذلك خلال الموسم الرياضى بفتراته الثلاث .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على الأهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى لناشئ كرة اليد من خلال التعرف على :

١- نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى لناشئ كرة اليد " عينة البحث " .

٢- نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى لمراكز لاعبي كرة اليد الناشئين " عينة البحث " .

٣- ترتيب الصفات البدنية تبعاً لأهميتها بالنسبة للاداء المهارى لناشئ كرة اليد " عينة البحث " .

تساؤلات البحث :

١- ماهى نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى لناشئ كرة اليد (عينة البحث) .

٢- ماهى نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى لمراكز لاعبي كرة اليد الناشئين (عينة البحث) .

٣- ما هو ترتيب الصفات البدنية وفقاً لأهميتها بالنسبة للاداء المهارى لناشئ كرة اليد (عينة البحث) .