

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولاً : القراءات النظرية

- المتطلبات البدنية الضرورية لكرة اليد .
 - اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .
 - الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد .
 - المهارات الأساسية .
 - المتطلبات البدنية لمستوى الأداء المهارى
- ثانياً : الدراسات السابقة .

أولاً : القراءات النظرية :

المتطلبات البدنية الضرورية لكرة اليد :

ان الاعداد البدنى العام يهدف الى خلق وتنمية الصفات البدنية العامة التى يمكن على أساسها بناء الصفات الخاصة بلعبة كرة اليد . وان الوسيلة الرئيسية للاعداد البدنى العام هى تمرينات التنمية العامة وهى عبارة عن تمرينات بدنية مختلفة الانواع بأدوات أو بدون أدوات أو على أجهزة وأن الاعداد البدنى الخاص يهدف الى تنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطئية على أن يكون مرتبط بالاعداد البدنى العام ارتباطا وثيقا فى جميع فترات التدريب (٢٦٤ : ٣٣) .

ويذكر كمال عبد الحميد عن هانز جيرت شتاين وادجار فيدرهوف ان رياضة كرة اليد ما هى الا لعبة تطبيقية لالعاب القوى ، كل حركات اللعبة ترجع فى أصلها الى الجرى والوثب والرمى وتشتمل على القوة العضلية وتظهر بصورة واضحة فى قوة الوثب والرمى والقوة المميزة بالسرعة وهى فى كرة اليد أهم من القوة العظمى أو تحمل القوة ، والسرعة تظهر فى الجرى حتى خط منتصف الملعب والجرى الحر والدفاع والسرعة الحركية ، وسرعة رد الفعل أو سرعة الاستجابة والتحمل العام ويظهر فى الاداء المستمر وتكرار حركات الجرى ، وتحمل السرعة لمسافات قصيرة مع تكرار عمليات البدء والوقوف والجرى لمسافات قصيرة وكذلك المرونة والرشاقة والتوافق وهى لا تظهر عند أداء الحركات بصورة منعزلة بل ترتبط معا بصورة دائمة . (١٧٦ : ٣٤) .

وتعرض الباحث لبعض آراء المراجع فى مجال اللعبة وعلم التدريب فى تحديد أهم

العناصر البدنية الضرورية لكرة اليد كما يوضحه جدول (١)

جدول رقم (١)
أراء بعض المراجع فى مجال اللعبة فى تحديد العناصر البدنية الضرورية لكرة اليد

م	الاسم	المراجع	متطلبات العناصر البدنية الضرورية
١	جيرد النجهوف ، تيواندرت	[١١٦ : ١٣٩] ١٩٧٤	السرعة - القوة - الجلد - الرشاقة - القدرة على التوافق - جلد السرعة - جلد قوة السرعة - جلد القوة .
٢	قدرى سيد مرسى	[١٣ : ٨٣] ١٩٨٠	القوة الممييزة بالسرعة - تحمل الاداء - تحمل السرعة - سرعة الاداء - الرشاقة - سرعة العدو - الدقة - سرعة الاستجابة - التوافق .
٣	كمال عبد الحميد صبحى حسانين	[١٦ : ٨٣] ١٩٨٠	القوة العضلية - الجلد العضلى - الجلد الدورى التنفسى - المرونة - الرشاقة - السرعة .
٤	محمد توفيق الولىلى	[٤٥٠ : ٤٦٠] ١٩٨٣	السرعة - التحمل - التوافق - المرونة - القوة العامة - القوة الخاصة .
٥	منير جرجس وآخرون	[٣٣ : ٢٦٤] ١٩٧٧	القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة .
٦	هانز جيرت شتاين وادچار فيدرهوف	[٣٤ : ١٧٦] ١٩٨٦	القوة العضلية - القوة الممييزة بالسرعة - السرعة - التحمل - تحمل السرعة - المرونة - الرشاقة - التوافق .

ويوضح محمد توفيق الولىلى أن لعبة كرة اليد من الرياضات التى تحتاج الى مستوى عالى من القوة والتحمل والسرعة ومستوى عالى من القوة البدنية وقوة السرعة وقوة التحمل وتغير الاتجاه والعناية بتدريبات القوة الممزوجة بالرشاقة الحركية وسرعة رد الفعل وأن يتمتع اللاعبون بقدر عالى من التحمل الدورى التنفسى وتلعب اللياقة البدنية العالية دوراً حيوياً فى نجاح العمل الدفاعى للاعبى كرة اليد مع الاهتمام بالمرونة وأن لعبة كرة اليد تحتاج لمستوى عالى من القوة والسرعة والتحمل وخاصة تحمل السرعة بجانب الرشاقة والمرونة . (٢١ : ٤٥٠ - ٤٥٥) .

اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد :

الاعداد البدنى الخاص فى كرة اليد يجب أن يتجه الى تنمية المكونات الهامة والمتمشية مع طبيعة اللعبة ومتطلباتها ، حيث تعطى أولوية لمكونات دون الاخرى فى ضوء شروط أساسية هى :

- ١- أن تتضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركى المستخدم فى كرة اليد .
- ٢- أن تستخدم التدريبات نفس الاجهزة العضوية المستخدمة فى كرة اليد
- ٣- يفضل استخدام نفس الادوات المستعملة فى كرة اليد .
- ٤- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات .

ويؤكد هذا الاتجاه كمال عبد الحميد وصبحى حسانين نقلا عن فيرنر فيك وآخرون الى ضرورة أن يتضمن الاعداد الخاص لكرة اليد نفس المتطلبات والمسارات الحركية الخاصة باللعبة ، كما يشيرون الى ضرورة أن يكون الاعداد باستخدام أداة اللعب وفى جو المنافسة المشابهة لجو المباريات (١٦ : ١٦) .

ويهتم القائمون بالتدريب فى كرة اليد باللياقة البدنية العامة والخاصة فى غضون خطة التدريب السنوية فاللياقة البدنية العامة تأخذ مكانة كبيرة فى المرحلة الاولى من فترة الاعداد ثم تقل تدريجيا فى المرحلة الثانية من هذه الفترة لتأخذ اللياقة البدنية الخاصة الحيز الأكبر ، يعنى هذا أن اللياقة البدنية العامة هى الاساس الذى يبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة ، ولكن اللياقة البدنية الخاصة تعمل على ابراز صفات بدنية معينة لها أهميتها على صفات أخرى فى ضوء ما تتطلبه رياضة كرة اليد ، وكذلك تحدد اللياقة البدنية الخاصة نوعية الصفات البدنية التى يجب الاهتمام بتنميتها وتطويرها للاعب كرة اليد ، فلاعب كرة اليد على سبيل المثال يحتاج لقوة عضلية تختلف عن نوع القوة العضلية التى يحتاجها لاعب رفع الأثقال الأمر الذى يساعد مدرب كرة اليد على الاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعبه (١٥ : ٩) .

الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد :

بعد حصر المراجع العلمية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وجد أنها :

- ١- القدرة العضلية .
- ٢- تحمل السرعة المتغيرة .
- ٣- السرعة الانتقالية .
- ٤- الرشاقة .
- ٥- القوة العظمى .
- ٦- التوافق .
- ٧- تحمل العمل أو الاداء .

(٢٠ : ٧٧ - ٧٨) ، (١٩ : ١٧٥) ، (١٩ : ١٥٣) ، (٢٠ : ٢٧٧) ،
(٢٠ : ٢٠) (١٧٦ : ١٩) .

(١) القدرة العضلية :

تناولت البحوث الحديثة فى مجال القياس فى التربية الرياضية وفى مجال التدريب الرياضى تحليل المكون الحركى المركب الذى يربط ما بين القوة والسرعة واقترح بعض الباحثين استخدام مصطلح " القوة المتفجرة " أو مصطلح " القوة الانفجارية " على أساس أن السرعة المستخدمة فى الاداء تكون بمثابة أقصى سرعة ممكنة .

وكان كل من مصطلح " القدرة العضلية " و " القوة المميزة بالسرعة " و " القوة المتفجرة أو الانفجارية " تعنى جميعا شيئاً واحداً هو المكون الذى ينتج عن الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لأخراج نمط حركى (٢٣ : ٧٧ - ٧٨) .

ويشير بعض الخبراء الى أن توافر مكون القدرة العضلية تتطلب توافر ثلاث مقومات هامة هى :

- ١- درجة عالية من القوة العضلية .
- ٢- درجة عالية من السرعة .
- ٣- درجة عالية من المهارة لأدماج السرعة فى القوة العضلية (٢ : ٨) .

ويعرفها محمد حسن علاوى بأنها " أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الاداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التى يقطعها الفرد فى الاداء أو المسافة التى تقطعها الاداء المقذوفة " (٢٣ : ٨٠) .

ومن التعريف السابق نجد القدرة العضلية مكون فى مهارات الوثب للامام أو لأعلى

وفى رمى الاداة الى أقصى مسافة ممكنة وهذه المهارات ضرورية للاعب كرة اليد فالوثب للتصويب أو التمرير مهارات تعبر بشدة عن مكون القدرة العضلية .

ويؤكد أيضا هذا الرأي كل من بارو وماجكى Barrow , Mcgee أن القدرة العضلية شرطا أساسى للقيام بأنشطة الوثب - الرمي - الدفع (١ : ٢٥٧) .

ويذكر كريم مراد نقلا عن جمال حماده أنه عند تحليل العناصر البدنية اللازمة لاداء مهارة التصويب فاننا نجد أن القوة المميزة بالسرعة لازمة لنجاح هذه المهارة (١٥ : ١١) .

ويذكر قدرى سيد مرسى أن التصويب بالوثب يتطلب قدرة عضلية لعضلات الرجلين حتى يمكن للاعب الوثب لاقصى مسافة وكذلك لعضلات الذراعين حتى ينتج عنها تصويب قوى (١٣ : ٧٩) .

٢) تحمل السرعة المتغيرة :

ويقصد بها القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة .

(٢٤ : ١٧٥)

ويتفق كل من محمد حسن علاوى وأبو العلا أحمد فى ضرورة توافر هذه الصفة للاعب الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكى.. الخ (٢٣ : ٨) .

ويشير قدرى سيد مرسى الى أن التحركات الدفاعية والتحركات الهجومية تتطلب صفة تحمل السرعة (١٣ : ٢٦٤ - ٢٦٥) .

كما ذكر أن متوسط المسافة التى يقطعها لاعب كرة اليد فى المباراة للدفاع والهجوم والانتقال بين الدفاع والهجوم حوالى (٢٥٩٥ م) بمعدل (٤٣ م) فى الدقيقة خلال زمن المباراة (٦٠ ق) .

وعن قدرى مرسى فى دراسة أجريت فى جمهورية ألمانيا الشرقية للتعرف على متوسط المسافة التى يتحركها اللاعب فى مباراة الدورى الممتاز لكرة اليد وجد أنها (٣٣٢٠ م) فى زمن قدره (٤٨ ق) وقد أظهرت الدراسة أن المسافات وأنواع السرعات التى يؤدي بها اللاعبون المباراة هي :

- (١٥٥٤ م) متوسط المسافة التى يقطعها اللاعب بسرعة بطيئة .

- (١٢١٧ م) متوسط المسافة التي يقطعها اللاعب بسرعة متوسطة .

- (٥٥٩ م) متوسط المسافة التي يقطعها اللاعب بسرعة عالية .

وبناء عليه فإنه يشير الى أنه عند اختيار أو بناء اختبار لتحمل السرعة يجب أن يتضمن تحركات دفاعية وهجومية مشابهة لما يؤديه اللاعب فى المباراة (١٣ : ٧٩ - ٨٠) .

٣) السرعة الانتقالية :

يقصد بذلك محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعنى محاولة التغلب على مسافة معينة فى أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم مصطلح سرعة الانتقال فى أنواع الأنشطة الرياضية التى تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجرى والسباحة (٢٤ : ١٥٣) .

وفى مجال القياس فى التربية الرياضية يقتصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال فى الجرى أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بقدر أكبر من النواحي الفنية للاداء " التكنيك " وكرة اليد من الأنشطة الرياضية التى تعتمد على السرعة الانتقالية حيث يذكر محمد حسن علاوى أن السرعة الانتقالية تلعب دورا كبيرا جدا فى كرة القدم والسلة واليد (٢٣ : ٢٣٣) .

ويذكر كمال عبد الحميد أن السرعة الانتقالية هامة جدا للاعب كرة اليد حتى يستطيع الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء للهجوم أو الدفاع (١٦ : ٦٢) .

ويذكر قدرى سيد مرسى أن سرعة الانطلاق للهجوم أو الدفاع تتطلب صفة بدنية هى السرعة الانتقالية (١٣ : ٢٦) .

وفى استطلاع رأى لقدرى سيد مرسى حول أهم الصفات البدنية التى يتطلبها أداء كل مهارة توصل الى أن الانطلاق للهجوم الخاطف يتطلب سرعة انتقالية وأشار الى أنه يمكن قياس السرعة الانتقالية من خلال اختبارات الانطلاق للهجوم الخاطف (١٣ : ٧٨)

٤) الرشاقة :

أكد معظم علماء التربية الرياضية أن الرشاقة مكون هام فى الأنشطة الرياضية التى تتطلب المراوغة بالجسم أو الجرى المتعرج أو التوقف ثم البدء والتغيير فى أوضاع الجسم بسرعة (٢٣ : ٢٧٧) .

ولقد بلغت أهمية الرشاقة لدرجة أن وضعها العالم وليامز Williams كهدف هام من أهداف التربية الرياضية (١٧ : ٤٦) .

ويعرفها محمد صبي حسانين بأنها " سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الارض أو الهواء " (١٧ : ٨٥ - ٨٧) .

ويشير محمد حسن علاوى الى أن الفرد الرياضى يحتاج لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح فى ادماج عدة مهارات حركية فى اطار واحد . كما هو الحال فى حركات الجمباز والتمرينات الفنية والحركات الاكروبياتية والغطس .. الخ . أو فى أداء حركة ما تحت ظروف معينة وذلك بقدر من الدقة كما فى مختلف الالعاب الرياضية ككرة القدم والسلة واليد والهوكى مثلاً أو فى المنازلات الفردية وكذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية الى أخرى بصورة ناجحة أو لمحاولة سرعة تغيير الفرد لاتجاهه (٢٤ : ٢٠١) .

وفى استطلاع رأى قام به قدرى سيد مرسى عن أهم الصفات البدنية التى تتطلبها أداء المهارة أشارت النتائج الى أن الخداع والتحركات الدفاعية هى أكثر المهارات احتياجاً لصفة الرشاقة كما أشار أنه يمكن قياس الرشاقة من خلال اختبارات التحرك الدفاعى والعدو فى منحنى (١٣ : ٨٧) .

(٥) القوة العظمية :

يعرفها محمد حسن علاوى بأنها " أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلى العصبى انتاجها فى أقصى انقباض " وأهمية القوة العضلية تكمن فى أنها تلعب دوراً هاماً فى تنمية بعض الصفات البدنية أو بعض مكونات الاداء البدنى " الحركى " الاخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة كما أن القوة العضلية ترتبط بالسرعة لانتاج الحركة السريعة أو ما يمكن أن يطلق عليها القوة المميزة بالسرعة كما هو الحال فى مهارة التصويب فى كرة اليد ، كما أن القوة العضلية عامل مؤثر فى سرعة العدو لان العدو " الجرى السريع " يتطلب المزيد من القوة العضلية لكى يكتسب الجسم أقصى سرعة ويظل محتفظاً بهذه السرعة .

وبذلك تؤثر القوة العضلية على سرعة انطلاق لاعب كرة اليد من الدفاع الى الهجوم أو العكس .

كما تؤثر القوة العضلية فى قدرة الفرد على سرعة تغيير الاتجاه أو تغيير أوضاع

الجسم ، وبذلك تكون القوة العضلية ضرورية جدا لمهارة الخداع فى كرة اليد وكذلك فى التحركات الدفاعية كالمقابلة للمهاجم (٢٣ : ٢٠) .

ويشير كمال عبد الحميد الى أن القوة العضلية هامة فى كرة اليد حتى يتسنى للاعب مواجهة المنافس ومقاومته حيث أن كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك أى الألعاب التى يحدث فيها احتكاك جسمانى مباشر بين المنافسين (١٦ : ٦١) .

٦) التوافق :

يعرف التوافق بأنه " قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد " والتوافق مكون يتطلب تعاوننا وتنسيقا كامل بين الجهازين العضلى والعصبى فى الجسم لاجرا الحركات المختلفة فى النوع أو الاتجاه " فى شكل موحد متناسق . ويذكر كمال عبد الحميد أن التوافق يعد مكونا له أهميته فى ممارسة كرة اليد ففى مهارة التنطيط يلزم توافق العين واليد والكرة ، وفى التمرير يلزم توافق العين واليد والكرة .

(١٦ : ٥٩)

ويذكر قدرى سيد مرسى لقياس عنصر التوافق والتى تبرز أهميته عندما يقوم اللاعب باداء حركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم فى وقت واحد وفى اتجاهات مختلفة يمكن استخدام اختبار تنطيط الكرة حيث تتفق طبيعة أدائه مع تعريف التوافق كما يوصى بالاهتمام بتنمية صفة التوافق العضلى العصبى من خلال مهارة التنطيط (١٣ : ٨٧) .

٧) تحمل العمل أو الاداء :

هناك نوع من التحمل يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو الاداء وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة ومثال لذلك المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية ككرة القدم والسلة واليد والطائرة (٢٤ : ١٧٦) .

ويرى قدرى سيد مرسى أن صفة تحمل الاداء تلزم لمهارة التمرير من المراكز والتحركات الدفاعية والهجومية وتكرار الانطلاق للهجوم الخاطف . (١٣ : ٨٦ - ٨٧)

المهارات الأساسية :

من المعلوم أن لكل عمل من الاعمال الهادفة جانبه الفنى ، وهذا ينطبق أيضا على

رياضة كرة اليد ، فان من يود الاشتراك فى مباراة عليه أن يجيد أولاً فن الاداء ، حيث أن فن الاداء هو " أمر تم التوصل اليه عمليا وتمت تجربته كثيراً حيث يعتبر وسيلة ايجاد أحسن الحلول الممكنة لأى واجب من الواجبات الرياضية البدنية ، وينبغى أن تكون وسيلة الحل هذه اقتصادية بقدر الامكان ، وهذا معناه ضرورة توافقها مع الغرض المنشود بما يؤدى الى التوصل لاكثر الطرق اقتصادا فى تحقيق أعلى مستويات الاداء فى اطار القوانين واللوائح المنظمة للمباريات الرياضية " (٣ : ١٤٠) .

ويذكر كمال عبد الحميد عن هانز جريت ادجار أن المقصود بالمهارات الحركية للعبة كرة اليد هو كل الحركات الهادفة والاقتصادية التى تسمح باستمرار اللاعب فى مواقفه المتعددة بطريقة قانونية ولكى يمكننا حصر جميع المهارات الحركية التى تحدث فى لعبة كرة اليد ، ينبغى علينا أن نقسمها الى مهارات حركية للاعب المهاجم ومهارات حركية للاعب المدافع . (٢٩ : ٣٤)

تصنيف المهارات الاساسية لكرة اليد :

أولاً : مهارات اللاعب فى الهجوم .

ثانياً : مهارات اللاعب فى الدفاع .

أولاً: مهارات اللاعب فى الهجوم

وتشتمل على المهارات الهجومية بالكرة وبدون كرة .

أ - المهارات الهجومية بالكرة وتنقسم الى :

- التمرير (من الثبات - من الجرى - من التحرك ثم الارتكاز) .

- الاستقبال (من الثبات - من الجرى) .

- التصويب (بالوثب عالياً - بالوثب أماماً - بالتحرك ثم الارتكاز - بالسقوط - بالطيران) .

- التنطيط (للهجوم الخاطف - لتحديد ال (٣ خطوات) أو ال (٣ ثوان) .

- الخداع (بكرة ، بدون كرة) .

- كما اتفقت المراجع (١١) ، (١٣) ، (١٩) ، (٦) ، على الترتيب التالى

للمهارات الهجومية بالكرة (التمير - الاستلام - التصويب - التنطيط - الخداع) .

ب- المهارات الهجومية بدون الكرة وهى :

- حجز المدافع . - الخداع . - الانطلاق للهجوم الخاطف .
- الجرى المفاجى لاستغلال ثغرة (القطع) .

وكان ترتيب المهارات بدون الكرة طبقا للمراجع (١١) ، (١٣) ، (١٩) ، (٦) كالتالى :

- ١- الخداع
- ٢- الحجز
- ٣- الانطلاق للهجوم الخاطف
- ٤- القطع

ثانياً: مهارات اللاعب فى الدفاع :

- التحرك الدفاعى (الامامى - الخلفى - الجانبى)
- التسليم والتسلم . - حائط الصد . - التخلص من الحجز .
- مراقبة المهاجم المقابل . (١٣ : ٣٧ - ٤٠)

كما قام سامى محمد على بتقسيم الاعداد المهارى الى :

- التصويب : بما يحتويه من أشكال مختلفة سواء من الثبات أو من الحركة .
- التمير والاستقبال : وهى أساس كرة اليد فى بناء الهجوم أو التحضير لها أساس العمل الهجومى .
- تنطيط الكرة : وهى مهارة لازمة فى بعض الحالات الخاصة فى كرة اليد
- التحركات الهجومية : أمامية أو مائلة أو عرضية أو طولية .
- الخداع : بكرة أو بدون كرة بسيط أو مركب .
- الحجز والمتابعة : سواء حجز المهاجم أو حجز المدافع والتدرج فى المتابعة .
- دفاع فردى : الاساس الذى يبنى عليه أى شكل من أشكال الدفاع على خط واحد أو أكثر من خط .
- التحركات الدفاعية : وهى أساس التناغم فى العمل الجماعى أو العمل الفردى .
- رميات الجزاء وحالات خاصة : وتشمل الرميات الحرة وهى مهارة لا بد من التدريب عليها .
- الهجوم الخاطف : لما يحتويه هذا لهدف من محاولة جادة الى اظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة والتصويب بعد التمير من الحارس وكذلك اختلاف كل مركز من مراكز اللعب فى أسلوب الهجوم الخاطف (٦ : ١٥) .

المتطلبات البدنية لمستوى الاداء المهارى

أن النجاح فى مهارات كرة اليد يحتاج لتنمية صفات بدنية ضرورية تسهم فى أداءها بصورة مثالية وأن هناك أكثر من عنصر بدنى يسهم فى أداء كل مهارة وفقاً لطبيعتها وأن الصفات البدنية الخاصة لا تظهر بصورة منفصلة عند أداء الحركات بل ترتبط معها بصورة واقعية . (١٣ : ٨٣)

فمثلاً تدريبات التصويب تفيد فى تطوير عنصر القوة وتدريبات الدفاع والهجوم الخاطف يفيد فى تطوير صفة السرعة والتحمل كما تسهم تدريبات الجرى المتعرج بالكرة وعمليات الخداع المختلفة وحركات الدفاع والهجوم الفردى فى تطوير وتنمية صفة الرشاقة كما أن عنصر التحمل ذاته يسهم فى استمرار اتقان العمل المهارى والهجومى والدفاعى أى أن هناك علاقة متبادلة بين الاعداد المهارى والبدنى (٢٠ : ٤٢) .

ثانياً : الدراسات السابقة :

يتعرض الباحث فى هذا الجزء الى بعض الدراسات السابقة العربية والاجنبية والمشابهة للدراسة الحالية قام الباحث بترتيبها وفقاً لسنوات الاجراء بغية الاستفادة منها فى حصر وتحديد الصفات البدنية واختباراتها وكيفية الاجراء والمعالجات الاحصائية .

(١) قام ادجرن Edgren بدراسة عام ١٩٣٢ تحت عنوان " قياس مدى التقدم فى كرة السلة " (٣٧ : ١٥٩ - ١٧)

استهدفت الدراسة تشكيل سلسلة من الاختبارات لقياس مهارات كرة السلة ، وعلاقة المهارات فى كرة السلة بعناصر اللياقة والقدرة الحركية .

وتضمنت عينة البحث مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية حجم كل منهما ثلاثون مبتدئاً ، وقد استخدم لقياس مهارات كرة السلة الأختبارات الاتية :

- ١- سرعة التمرير
- ٢- دقة التمرير .
- ٣- دقة التصويب .
- ٤- الارتكاز والتصويب .
- ٥- التنطيط .
- ٦- التنطيط والتصويب .
- ٧- معاملة الكرة (اللف والدوران) .
- ٨- التصويبة الصدرية .

وقد استخدم لقياس عناصر اللياقة البدنية الأختبارات الآتية :

١- الرشاقة .

٢- الجلد .

٣- السرعة .

٤- التوافق .

ولقد أسفرت نتائج الدراسة على أن هناك علاقة متبادلة بين مهارات كرة السلة وبين عناصر اللياقة البدنية (قيد الدراسة) .

(٢) قام قدرى سيد مرسى بدراسة عام ١٩٧٧ م تحت عنوان " وضع مجموعة أختبارات بدنية و مهارية للاعبى الدورى الممتاز لكرة اليد " (١٣ : ١٠ - ٨٣) .

واستهدفت الدراسة ما يلى :

- وضع مجموعة أختبارات بدنية مهارية لقياس وتحديد مستوى لاعبى الدورى الممتاز .

- وضع مستويات معيارية للأختبارات تسهم فى الأختيار والتصنيف للاعبى كرة اليد والمقارنة بينهم .

- امكان استخدام كل أختبار على حدة للتعرف على مستوى اللاعب فى مهارة ما أو عنصر بدنى معين .

- أن تكون مجموعة الأختبارات وحدة تدريبية يمكن استخدامها لتنمية العناصر البدنية والمهارات الخاصة بلعبة كرة اليد .

ولقد بلغ حجم العينة (٧٥) لاعبا من لاعبى الدورى الممتاز من أندية الزمالك ، الاهلى ، الاوليمبى ، الترسانة ، الجزيرة ، اسكو ، الطيران ، سبورتنج اسكندرية ، هليوبوليس ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى ، المنهج التجريبي ، المنهج الاحصائى . وقام الباحث بتطبيق (٢٢) اختبار بدنى ومهارى وهم :

١- التمرير من الجرى (خلال الانتقال الى الهجوم الخاطف) .

٢- التمرير من الجرى (للانتقال من الدفاع للهجوم) .

٣- التمرير من الجرى .

٤- التمرير من المركز (من خلال التشكيلات الهجومية) .

- ٥- التمرير من المركز (دقة التمرير من خلال سرعة التحرك من المركز)
- ٦- التمرير من المركز (دقة التمرير من خلال سرعة التحرك من المركز) .
- ٧- التصويب بالوثب عاليا .
- ٨- التصويب من الثبات .
- ٩- التصويب بعد الخداع .
- ١٠- التنطيط الجزاجى ٣٠ م .
- ١١- التنطيط الجزاجى ١٥ م .
- ١٢- التنطيط فى خط مستقيم .
- ١٣- عدو ٣٠ م .
- ١٤- العدو لمسافة (٢٢ م) فى خط مستقيم .
- ١٥- العدو (٢٢ م) فى منحنى .
- ١٦- التحرك الدفاعى .
- ١٧- التحرك الدفاعى والانطلاق للهجوم الخاطف فى منحنى .
- ١٨- ٦٠٠ ياردة جرى ومشى .
- ١٩- تحمل السرعة بالجرى المواجهة والظهر لمسافة (٢٥٢ م) .
- ٢٠- تحمل السرعة لمسافة (٢٠٠ م) فى شكل تحركات دفاعية وهجومية .
- ٢١- رمى كرة لاقصى مسافة من الثبات .
- ٢٢- رمى كرة لمسافة بعد دفع الارض (بالوثب) .

النتائج :

ولقد أسفرت نتائج الدراسة عن بطارية اختبار تتكون من (٨) وحدات يتمثل فيها قياس المهارات الهجومية والدفاعية التى حددتها هذه الدراسة وهى .

- ١- التمرير من الجرى (ذهاب فقط) لاتجاهين .
- ٢- تنطيط الكرة لمسافة (٢٢ م) فى خط مستقيم .
- ٣- سرعة التمرير من المركز (٨ كرات) .
- ٤- الجرى لمسافة (٢٠٠ م) فى شكل تحركات دفاعية وهجومية .
- ٥- رمى الكرة من الوثب لاقصى مسافة .
- ٦- التصويب من الوثب عاليا (١٠ كرات) .
- ٧- التحرك الدفاعى والانطلاق للهجوم الخاطف .
- ٨- التصويب بعد أداء الخداع (١٠ كرات) .

- وأسفرت الدراسة عن أن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد هي (القوة المميزة بالسرعة - تحمل الاداء - تحمل السرعة - سرعة الاداء - الرشاقة - سرعة العدو - الدقة - التوافق) .
- ويمكن استخدام كل اختبار من أختبارات البطارية بمفردة لقياس المهارة أو العنصر البدني الذي يهدف الى قياسه .
- يمكن استخدام بطارية قصيرة أو مختصرة حيث أنه يفضل ألا تقل عدد الوحدات عن ثلاثة أختبارات .
- وضع مستويات معيارية للأختبارات .

(٣) قام محمد توفيق الوليلي بدراسة عام ١٩٧٧ تحت عنوان " وضع مجموعة أختبارات لقياس المهارات الحركية الأساسية فى كرة اليد " (١٩ : ١٥ - ٧٧) استهدفت الدراسة وضع مجموعة أختبارات لقياس المهارات الأساسية للاعبى الدورى الممتاز .

- وضع مستويات معيارية يمكن عن طريقها تقويم مستوي الاداء .
- ترتيب فرق الدورى الممتاز للموسم الرياضى ٧٤ - ١٩٧٥ وفقاً لنتائج الأختبارات .

ولقد بلغ حجم العينة (٧١) لاعبا من لاعبي الدورى الممتاز يمثلون (٩) أندية من اجمالى الاندية المشتركة فى الدورى وعددها (١٢) ناديا ، وقام الباحث باستطلاع رأى الخبراء حول أهم المهارات الأساسية وأظهرت النتائج المهارات التالية طبقا لترتيب تأثيرها على تنفيذ خطط اللعب وهى (التمرير - الاستقبال - التصويب - الخداع - التنطيط) وقام الباحث بترشيح (١٢) اختبار وقد اختار منها (٧) أختبارات معتمدا على سهولة تنفيذها فى رأيه .

وتم عرض الأختبارات المختارة على مجموعة من الخبراء وذلك للتعرف على مدى صلاحيتها لما وضعت لقياسه وهذه الأختبارات هى :

١- التمرير والاستلام على حائط لمدة (٣٠ ث) .

٢- جرى (٣٠ م) زجاجى بالكرة .

- ٣- رمى كرة وزنها (٨٠٠ جم) لأبعد مسافة .
- ٤- التصويب بالوثب على هدف محدد (مربعات طول كل من أضلاعها ٦٠ سم) .
- ٥- تصويب كرجاجى بثنى الجذع من أسفل .
- ٦- الجرى الزججاجى بالكرة ثم التصويب بالوثب من فوق عارضة ارتفاعها (٢٤٠ سم) .
- ٧- تصويب (١٠) كرات .

وقد أشارت نتائج الدراسة الى :

- ضرورة تطبيق الأختبارات بترتيبها للتعرف على لاعبي كرة اليد
- أن أختبار رمى الكرة لمسافة كان أعلى أختبار من حيث الصدق يليه أختبار التمرير على الحائط .
- قام الباحث بوضع مستويات معيارية لكل أختبار .
- (٤) قامت منى جوده بدراسة عام ١٩٨٠ تحت عنوان " تحديد عناصر اللياقة الخاصة للعبتي التنس وكرة السلة " (٣١ : ٣٥ - ٥٠)
- استهدفت الدراسة تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبتي التنس وكرة السلة ، ولقد بلغ حجم العينة (٣٠) لاعبة من أندية الدرجة الاولى و (٣٠) لاعبة من أندية الدرجة الثانية واستخدمت الباحث المنهج المسحي كما استخدمت

أ- اختبارات عناصر اللياقة البدنية التالية :

- قوة القبضة .
- الوثب العريض من الثبات (قدرة الرجلين) .
- التصويب باليدين على الدوائر المتداخلة (دقة) .
- أختبار باس المعدل للتوازن .
- العدو ٣٠ مترا من البدء الطائر (سرعة) .
- دفع كرة طبية لأبعد مسافة (قدرة الزراعين) .

- الوثب فى الدوائر المرقمة (توافق) .
- اختبار أوكران للمرونة .
- اختبار الخطوة لهارفارد (تحمل دورى تنفسى) .
- اختبار الجرى بين الحواجز (الرشاقة) .
- ب- اختبار ليلتش Leilich لقياس المستوى المهارى وهو يتكون من :
- اختبار سرعة التصويب (٣٠ ث) .
- اختبار دقة وسرعة التمرير .
- اختبار التصويب والمحاورة .

ولقد أسفرت نتائج الدراسة على الآتى : -

- وجود علاقة موجبة وداله احصائيا بين المستوى المهارى للاعبات كرة السلة وبين العناصر التالية (قدرة الذراعين - قدرة الرجلين - الرشاقة - الدقة) ولم يختلف الترتيب باختلاف مستوي أفراد العينة .
 - وجود علاقة موجبة بين مهارة التصويب وعناصر (القدرة للرجلين - القدرة للذراعين - التوافق - الرشاقة) .
 - وجود علاقة موجبة بين مهارة المحاورة وعناصر (الرشاقة - التوافق - القدرة للرجلين - السرعة) .
- (٥) قام مارك وتونر Mark & Toner بدراسة عام ١٩٨٢ تحت عنوان " تحديد العلاقة بين بعض الصفات البدنية والمهارات فى كرة السلة وبعض المتغيرات المزاجية وتأثيرها على النجاح والممارسة فى كرة السلة " (٤٣ : ٩ - ٣٩) .
- واختار الباحثان (٨ مدارس ثانوية للبنات قسمت الى ثلاث مجموعات وطبق اختبار مك ناير Nair Mc للحالة المزاجية بالاضافة الى الأختبارات البدنية والمهارية التالية :
- الجرى لمدة ١٢ دقيقة ، العدو ، قدرة الرجلين ، التصويب أسفل السلة ، سرعة المحاورة ، سرعة التمرير .

ولقد أسفرت نتائج الدراسة على :

- وجود علاقة بين الأختبارات البدنية والأختبارات المهارية .
- درجة الأختبارات المهارية والبدنية تعد مؤشراً للنجاح فى كرة السلة .
- (٦) قامت عفاف محمد حسن خطابى بدراسة عام ١٩٨٤ تحت عنوان " الصفات البدنية المساهمة فى مستوى الاداء المهارى لكرة اليد " (١١ : ١١ - ١١٣) .
- استهدفت الدراسة التعرف على أهم الصفات البدنية اللازمة والمساهمة فى المستوى المهارى للاعبات المستوى العالى لكرة اليد ، ومدى وجود علاقة ارتباطية بين الصفات البدنية والمجموع المعيارى للمستوى المهارى للاعبات المستوى العالى لكرة اليد .
- وقد بلغ حجم العينة ٤٨ لاعبة من أندية جمهورية مصر العربية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وهى نادى (الجزيرة ، الاهلى ، الطيران ، هليوبوليس ، اسبورتنج ، الاسكندرية) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى لملائته لطبيعة الدراسة وقامت الباحثة باستطلاع رأى الخبراء لتحديد الصفات البدنية موضوع الدراسة والتي تمثلت فى :
- القدرة العضلية (للذراعين والرجلين) ، السرعة ، التحمل الدورى التنفسى ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق ، الدقة وقامت بتطبيق الاختبارات التالية :

أولا الاختبارات البدنية :

- ١- اختبار العدو (٣٠ م) من البدء الطائر
 - ٢- رمى كرة طبية لابعده مسافة ٨٠٠ جم
 - ٣- الوثب العريض من الثبات .
 - ٤- التصويب على المربعات المتداخلة
 - ٥- رمى كرات تنس على الحائط
 - ٦- الجرى المتعرج .
 - ٧- اختبار أوكران
 - ٨- اختبار الخطوة هارفارد
- لقياس عنصر السرعة .
- لقياس قدرة الذراعين .
- لقياس قدرة الرجلين .
- لقياس عنصر الدقة .
- لقياس عنصر التوافق .
- لقياس عنصر الرشاقة .
- لقياس عنصر المرونة .
- لقياس عنصر التحمل .

ثانياً : الاختبارات المهارية :

- ١- التمرير والاستلام على الحائط الامامى (١٠ مرات) .
- ٢- التمرير على المربعات المتداخلة .
- ٣- التصويب بالوثب العالى على هدف محدد ٦٠ × ٦٠ سم .
- ٤- تنطيط الكرة مع تغيير الاتجاه .
- ٥- التنطيط المستمر فى خط مستقيم (٣٠ م) .

النتائج :

يوجد ارتباط موجب ذات دلالة احصائية بين المجموع المعيارى للمستوى المهارى للاعبات كرة اليد والصفات البدنية المختارة كالاتى :

- عند مستوي ٠,٠١ فى قدرة الذراعين ، الدقة ، التحمل ، مرونة العمود الفقرى ، قدرة الرجلين .

-وعند مستوي ٠,٠٥ فى التوافق .

- يوجد ارتباط سالب ذو دلالة احصائية عند مستوي ٠,٥ ، للسرعة .

وتشير نتائج الدراسة أن الصفات البدنية المساهمة فى المستوى المهارى تبعا لترتيب مساهمتها كالتالى :

قدرة الذراعين ، التحمل ، الدقة ، قدرة الرجلين ، السرعة ، وقد استنتجت الباحثة ما يلى :

١- تتميز لاعبة كرة اليد (عينة الدراسة) بالقدرة العالية لكل من الذراعين والرجلين ومرونة العمود الفقرى وأن تكون على مستوى عالى من التحمل والدقة والتوافق والسرعة .

٢- تسهم قدرة الذراعين والتحمل والدقة وقدرة الرجلين والسرعة (من الصفات البدنية المختارة) فى المستوى المهارى للاعبات كرة اليد قيد الدراسة .

(٧) قام طارق محمد شكرى القطان بدراسة عام ١٩٨٥ تحت عنوان " الصفات البدنية المساهمة فى مستوي الاداء المهارى لكرة السلة " (٩ : ١٤ - ٣٥) .

استهدفت الدراسة ما يلي :

- تحديد نسب مساهمة الصفات البدنية فى كل مهارة على حده من المهارات الأساسية المختارة .

- وضع معادلة للتنبؤ بالمهارات الأساسية بدلالة الصفات البدنية .

- بناء معايير لأختبارات الصفات البدنية والمهارات الأساسية المستخدمة فى البحث .

وقد بلغ حجم العينة (١١٤) لاعبا من منطقتى القاهرة والجيزة الناشئين تحت

١٩ سنة ، وتم استخدام المنهج الوصفى (المسحى) ، واستخدم الباحث الاستبيان

لتحديد الصفات البدنية ، والأختبارات والمقاييس لقياس الصفات البدنية والمهارات الأساسية :

ولقد أسفرت نتائج الدراسة عن ما يلى :

- مساهمة الصفات البدنية فى المهارات الأساسية قيد البحث جاءت كالاتى :

مهارة التمير : وقد حققت نسب مساهمة قدرها ٢٨,٩٥ ٪ .

مهارة المحاوره : وقد حققت نسب مساهمة قدرها ٢٢,٩٩ ٪ .

مهارة التصويب : وقد حققت نسب مساهمة قدرها ١٩,٧٠ ٪ .

- تم استخراج معادلات التنبؤ الخاصة بمستوى المهارات الأساسية قيد البحث بدلالة الصفات البدنية التى حققت مساهمة معهم .

- بناء جداول معيارية (درجة تائية) لجميع الأختبارات المهارية والبدنية المستخدمة فى هذا البحث .

(٨) قامت عائشة محمود مصطفى بدراسة عام (١٩٩٠) تحت عنوان "

الخصائص الفسيولوجية والبدنية ومساهماتها فى مستوى الاداء المهارى لتخصصات اللاعبين فى الكرة الطائرة " (١٠ : ٢٥ - ٣٠) .

هدف الدراسة :

استهدفت الدراسة التعرف على الخصائص الفسيولوجية والبدنية المساهمة فى

مستوى الاداء المهارى لتخصصات اللاعبين (المعدين - الضاربين) .

وأجرى هذا البحث على عينة مختارة بالطريقة العمدية التطبيقية وعددها (٧٠) لاعب لمستوى الدرجة الاولى الممتازة من أندية القاهرة والجيزة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لهذا البحث فى دراسة العلاقات وتحديد نسب المساهمة لكل من الخصائص الفسيولوجية والبدنية فى مستوى الاداء المهارى لكل من المعدين والضاربين وأيضا استخدمت الدراسة النظرية والدراسة المسحية وقياسات الخصائص الفسيولوجية والبدنية ومستوى الاداء المهارى لعينة الدراسة كوسائل لجمع البيانات .

نتائج الدراسة :

وقد أسفرت نتائج الدراسة على الآتى :

أولا : تساهم الخصائص البدنية التالية بنسبة ٦٣,٨ ٪ فى مستوى الاداء المهارى للضاربين وفقا للترتيب التالى :

- ١- الجلد الدورى .
- ٢- القدرة العضلية للذراعين .
- ٣- التوافق العضلى العصبى .
- ٤- السرعة الانتقالية القصوى .
- ٥- مرونة الجذع للانثناء الامامى .
- ٦- الرشاقة .
- ٧- الجلد العضلى الكلى .
- ٨- مرونة الجذع للانثناء الخلفى .
- ٩- القدرة العضلية للرجلين .

ثانيا : تساهم الخصائص البدنية التالية بنسبة ٤٨,٩ ٪ فى مستوى الاداء المهارى للمعدين وفقا للترتيب التالى :

- ١- القدرة العضلية للرجلين .
- ٢- مرونة الجذع للانثناء الخلفى .
- ٣- الجلد الدورى التنفسى .
- ٤- التوافق العضلى العصبى .
- ٥- مرونة الجذع للانثناء الامامى .
- ٦- السرعة الانتقالية القصوى .
- ٧- الرشاقة .
- ٨- القدرة العضلية للذراعين .

التعليق على الدراسات السابقة :

١- أظهرت الدراسات السابقة فى مجال كرة اليد أن أهم المهارات الهجومية هى (التمرير - الاستلام - التصويب - الخداع - التنطيط) وهذا يفيد الباحث فى اجراءات البحث .

٢- أشارت نتائج دراسة قدرى سيد مرسى (١٣) الى أن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة اليد هى : القوة المميزة بالسرعة ، تحمل الاداء ، تحمل السرعة ، سرعة الاداء ، الرشاقة ، سرعة العدو ، الدقة ، التوافق ، بينما أشارت نتائج دراسة عفاف خطابى (١١) الى أن قدرة الذراعين والدقة والتحمل ومرونة العمود الفقرى وقدرة الرجلين والتوافق والسرعة تساهم بنسبة عالية فى المجموع المعيارى للاداء المهارى للاعبات كرة اليد .

٣- اتفق كل من قدرى سيد مرسى وعفاف خطابى (١٣) (١١) فى أن أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبى ولاعبات كرة اليد هى القوة المميزة بالسرعة ممثلة فى قدرة الرجلين والذراعين والتحمل (تحمل أداء وتحمل سرعة) التوافق ، الدقة ، السرعة ممثلة فى سرعة العدو وسرعة الاداء ، والرشاقة .

٤- أمكن ترشيح بعض الأختبارات المستخلصة لاستخدامها فى هذه الدراسة وهى (رمي الكرة لمسافة - التصويب بالوثب عاليا - تنطيط الكرة ٢٢ م فى خط مستقيم) .

٥- اتبعت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفى وهذا ما يتفق وطبيعة مثل هذه الدراسات :

٦- معظم الدراسات السابقة تناولت بالدراسة مكونات اللياقة البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوي الاداء فى المستويات العالية .

٧- من هذا يتضح القصور حول مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالنسبة للناشئين فكان هذا دافعا للباحث بأن يحاول فى هذه الدراسة القاء الضوء على المكونات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوي الاداء المهارى لناشئى كرة اليد .

٨- أمكن للباحث الاستفادة من الدراسات السابقة فى اجراءات الدراسة الحالية ومعالجة البيانات المتحصل عليها احصائيا بما يحقق أهداف هذا البحث .