

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

-

- المقدمة

- مشكلة البحث

- أهداف البحث

- فروض البحث

- المصطلحات المستخدمة في البحث

المقدمة

يعتبر التفوق فى مختلف الأنشطة الرياضية دليل على التقدم الحضارى للدول ، ويأتى هذا التفوق من خلال إهتمام الجهات المعنية بالناشئين من جميع النواحي للوصول بهم لأعلى المستويات ويتم ذلك بإعداد البرامج الخاصة بهم بحيث تعمل هذه البرامج على تحقيق الأهداف التى وضعت من أجلها .

ولقد حظيت الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة بنصيب وافر من التقدم والإزدهار بعد تطور الأبحاث العلمية التى كان هدفها الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى، وإستدعى ذلك إخضاع العديد من المشكلات للبحث العلمى مستعينا بالعلوم المرتبطة بممارسة النشاط الرياضى كعلم النفس والتدريب والفسىولوجى الخ بهدف رفع مستوى الأداء فى النواحي البدنية ، المهارية الأخطية ، النفسية ، الذهنية ، الفسىولوجية ، كعوامل رئيسية متكاملة فى إعداد اللاعبين .

والإرتقاء بمستوى اللاعب فى رياضة كرة اليد يتطلب تطبيق الإسلوب العلمى المناسب لتحقيق ذلك ، فكل نشاط رياضى يتطلب مواصفات خاصة يجب أن تتوفر لدى الأفراد الممارسين خاصة تلك الأنشطة التى تتطلب صفات بدنية ومهارات محددة . وتعد عملية التدريب القاعدة الأساسية التى تعمل على الوصول باللاعبين لتحقيق نتائج طيبة ، كما أن تخطيط برامج التدريب من أهم الأعمال التى يهتم بها العاملون فى مجال كرة اليد فالبرامج العلمية المقننة هى الضمان لأحداث النمو المطلوب . وعليه فإن وضع البرنامج يتطلب ضرورة التشخيص لحالة اللاعبين قبل وضع وتطبيق البرنامج حتى يمكن وضعه بما يتناسب مع الحالة الحقيقية للاعبين (٥١ : ٣٠) .

ولقد أجرى العديد من الأبحاث فى مجالات الأنشطة الرياضية بصفة عامة ومجال درس التربية الرياضية واللياقة البدنية بصفة خاصة ، عن مدى تأثير البرامج الرياضية المختلفة على تنمية وتحسين اللياقة البدنية فى مجال درس التربية الرياضية وفى المجالات الأخرى ، والتى قام بها كل من دولت عبدالرحمن (٢١) وتبيلة عبدالمنعم (٧٣) ومصطفى حسين (٦٨) وسميرة طه (٢٨) وإبتهاج أحمد عبدالعال (١) لمعرفة تأثير برامج الألعاب الصغيرة على تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية .

وتذكر سعاد السيد عن محمد على حافظ وفرحات مرزوق أن الألعاب التمهيدية تعتبر إحدى جوانب الأنشطة الرياضية ووسيلة من وسائل التربية التي تسير وفقا لأصول التربية العامة وطرقها وتنوعها وتباين قواعدها وإختلاف أساليبها بين السهل البسيط والصعب المركب، وتتمشى مع طرق التربية حيث يبدأ النشاط من المعلوم إلى المجهول ، وبتنوع الموضوع لإشباع الرغبات وزيادة الدافعية نحو الممارسة والبعد عن الملل وبهذا تتفق الألعاب التمهيدية في مبادئها مع ماترمى إليه التربية العامة ، ولذا يجب على المدرس أو المدرب أن يختار منها مايناسب المرحلة السنوية للممارسين ومستوى قدراتهم وان يضع خطته تبعا لمرحلة النمو فتتدرج تبعا لخصائص كل مرحلة (٢٦ : ٢) .

ومن المعروف أن الألعاب التمهيدية هي إحدى الوسائل الرئيسية التي تضيف على درس التربية الرياضية وتعليم المهارات الحركية طابع السرور والمرح والترويح والإسترخاءوهي إحدى أساليب الإثارة والمنافسة فى درس التربية الرياضية والتعليم بالمرحلة الإبتدائية . ولذلك يميل الأطفال إليها فى هذه المرحلة .

وتذكر نبيلة عبدالمنعم أن من خلال أنشطة الألعاب التمهيدية المتنوعة يمكن لأى متعلم أن يحقق نوعا من النجاح وخاصة فى الأنشطة التنافسية التى يتضمنها الدرس مما يزيد من حماسه وميله إلى الدرس وبذلك تزداد سرعة تعلمه . وعنها يشير بيوتشر فى هذا الصدد إلى أن سرعة التعلم تزداد كثيرا إذا ماكان الموقف التعليمى مصدر إرتياح للتعلم . وجدير بالذكر أن الرضا والإرتياح يرتبطان دائما بالنجاح ، فاذا حقق المتعلم نجاحا ملحوظا فى مهارة ما فإن رغبته فى التعلم تزداد حتى يتيسر له الحصول على قدرا أكبر من النجاح (٧٣ : ٢ ، ٣) .

وقد أشارت نوال إبراهيم وعزة عمر عن كولمان إلى أن العملية التعليمية لا تكتمل بدون المنافسة وذلك لإحتياج الأطفال فى نموهم لدرجة من التحدى ، وبدون المنافسة أو بدائلها من الأنشطة التى تتحدى قدرات الطفل لا يكون هناك حافز للتقدم (٧٤ : ٣٨) .

كما تشير إيلين وديع إلى أن المبتدئ يجد صعوبة كبيرة فى إتقان أداء المهارات بسبب كثرة إخطائه ممايستدعى عدم إستمراره فى اللعب لفترة ما لذا فإن المسابقات البسيطة تعتبر وسيلة لإشباع رغبته وميوله فى الإستمرار فى اللعب بالإضافة إلى مزاياها الأخرى من حيث المرح والسرور فى أثناء ممارستها (١١ : ٢٩٩) .

وتؤثر المتطلبات الحركية المتعددة للألعاب التمهيدية بصورة إيجابية فى تنمية القدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية ، كما تعمل على ترقى القدرات الحركية للفرد ، فالجرب الذى يعتبر أساس لكثير من الألعاب التمهيدية يعمل على تنمية صفة السرعة والتحمل . وتتميز الألعاب التمهيدية بالثراء بالنسبة لنواحي التعلم الحركى وإكساب الفرد كثير من المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه (٤٠ : ٣٥) .

ولما كانت القياسات الفسيولوجية وخاصة تلك التى تقيس الجهازين الدورى والتنفسى واحدة من الوسائل الفعالة التى تساعد بإسلوب علمى فى التنبؤ بمستوى أداء اللاعبين والوقوف على حالتهم البدنية وبالتالي التنبؤ بإمكان إشراكهم فى المباريات أو تفضيل أحدهم عن الآخر ، فىجب أن يكون المدرب على علم وفهم بهذه الوظائف المختلفة لأعضاء الجسم حتى يمكنه من خلال برامج التدريب أن يطورها (٧٠ : ١٩٧) .

ولقد أشار كل من عصام الدين صالح (٣٥) ومحمد رضا الوقاد ومحمد العربى شمعون (٦٣) وقدرى سيد مرسى (٤٦) وعلاء سيد نبيه (٣٩) ومصطفى عبدالله (٦٩) إلى تأثير البرامج المختلفة على تنمية عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية التى تعتبر مؤشرا للكفاءة الوظيفية .

كما ذكر علاء سيد نبيه عن مورهاوس وميلر Miller Morhouse أنه لكى تؤدى الأجهزة الوظيفية عملها بكفاءة فأنها يجب أن تتمتع بقدر من اللياقة البدنية حتى يمكن أن تتحمل النشاط الذى يؤديه الفرد ، وذلك لأن ممارسة الأنشطة المختلفة تؤثر على وظائف كل من الجهاز العصبى ، التنفسى ، الدورى ، التمثيل الغذائى ، التنظيم الحرارى (٣٩ : ٢) .

ومن هذا المنطلق أصبح من الأهمية ضرورة تخطيط برامج رياضية مقننة لتنمية عناصر اللياقة البدنية وزيادة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وذلك بإستخدام الأساليب العلمية القائمة على القياس وتطبيق الإختبارات الخاصة باللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية .

مشكلة البحث

تهتم الدول المتقدمة فى رياضة كرة اليد بالإرتقاء بالمستوى البدنى والفسىولوجى والفنى للاعبات ، وذلك من خلال إعداد برامج مختلفة تهدف إلى تنمية الصفات البدنية والفسىولوجية لمبتدئات كرة اليد .

وقد أشار كمال عبدالحميد ، وصبحى حساتين إلى أن عملية بناء وتصميم البرامج العلمية المقننة من أهم الأعمال التى يهتم بها المدربون العاملون فى مجال الرياضة ، فهى الضمان الوحيد لأحداث التقدم المطلوب (٥١ : ٣٠) .

كما أتفقت كثير من آراء خبراء التربية الرياضية على أن هناك علاقة تبادلية بين كل من الصفات البدنية الخاصة والنشاط الرياضى الممارس ومستوى إنجاز هذا النشاط بمعنى أن تطوير الصفات البدنية الخاصة فى مستوى الإنجاز الرياضى كما وكيفا ومن جهة أخرى يؤثر الأداء الرياضى الصحيح فى نمو الصفات البدنية بصورة إيجابية (٧٧ : ٥) .

ويرى محمد حسن علاوى أن التدريب الرياضى يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل) والقوى الفنية (كالمهارات الحركية ، القدرات التخطيطية ، والقوى النفسية للفرد الرياضى ومحاولة إستخدامها وتوجيهها وتحقيق أعلى مستوى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (٥٧ : ٣٧) .

وأوضحت آراء معظم علماء التدريب أن الصفات البدنية هى المكون الأساسى الذى تبنى عليه بقيه المكونات اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية هذه الصفات يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لن يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة إفتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط (٥٧ : ٨٠) .

وتعد الصفات البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى مستوى عال فى الأنشطة الرياضية عامة وفى لعبة كرة اليد خاصة وذلك لأنها تسهم فى الإرتقاء بمستوى اللاعبين فهى الركيزة الأساسية التى تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة ، حيث تتطلب طبيعة الأنشطة الرياضية وجود تلك العناصر أو الصفات بدرجات متفاوتة وفقا لأهميتها النسبية وتبعها

لنوع النشاط الخاص به (٣٧ : ٤) ، والصفات البدنية للاعب كرة اليد تمثل مكانا هاما لأنها تسهم فى الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للاعب وبالتالي يستطيع تنفيذ الواجبات مهارية والخطية المكلف بها .

واللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد تعمل على إبراز صفات بدنية معينة لها أهميتها على صفات أخرى فى ضوء متطلبات هذه اللعبة وكذلك تحدد اللياقة البدنية الخاصة نوعية الصفات البدنية التى يجب الإهتمام بتتميتها وتطويرها للاعب كرة اليد فلاعب كرة اليد يحتاج لقوة عضلية تختلف عن نوع القوة العضلية التى يحتاجها لاعب رفع الأثقال ، الأمر الذى يساعد مدرب كرة اليد فى الإهتمام بتتمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة باللاعبين .(٩:٩) .

فعلى سبيل المثال لن يستطيع لاعب كرة اليد التمرير للزميل المناسب فى موقف معين فى حالة إفتقاره لسرعة الإستجابة والدقة والسرعة الحركية (٤٥ : ٨٤) وبهذا تكون الصفات البدنية العمود الفقري والقاعدة الأساسية لنجاحه فى مهامه (٥٠ : ٢٩) .

ويذكر محمد صبحى حسائين عن كلارك وماتيس Clark and Matheas إن إكتساب اللياقة البدنية يعتبر من الأهداف الأساسية التى تسعى التربية الرياضية إلى تحقيقها (٦٤ : ٨٣) وحتى يتسنى إكتساب اللياقة البدنية يجب إعداد برامج منظمة مبنية على أسس علمية وقواعد تربوية والتى قد يكون منها الألعاب التمهيدية وذلك بهدف تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية .

ومن خلال الدراسات التى أمكن للباحثة التوصل إليها أتضح أن معظم الأبحاث التى أجريت فى هذا المجال والتى إستخدمت الألعاب التمهيدية بصفة عامة لم تتطرق أى منها إلى أهمية الألعاب التمهيدية فى تنمية عناصر اللياقة البدنية وترقية عمل الجهازين الدورى والتنفسى سواء للمبتدئات أو المبتدئين . وقد أشار قدرى مرسى إلى أن الألعاب التمهيدية يمكن من خلالها تحقيق كثير من الأغراض التعليمية إلى جانب أنها تساهم فى تنمية عناصر اللياقة البدنية للممارسين (٤٤ : ١٢) كما ذكر حنفي مختار أن الألعاب التمهيدية تلعب دورا هاما فى درس التربية الرياضية حيث تعمل على تطوير صفات الناشئ البدنية من خلال الممارسة والأداء (١٩ : ١٢٩) .

ويشير محمد حسن علاوى إلى أهمية استخدام الألعاب التمهيدية فى تنمية القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم وإمتداد تأثيرها ليشمل الجوانب الحركية للفرد وترقية قدراته (٥٨ : ٣)

ومن خلال عمل الباحثة فى مجال تدريب كرة اليد بصفة عامة وتدريب المبتدئات بمدارس كرة اليد بالأندية بصفة خاصة لاحظت أن أسلوب التدريبات التقليدية المستخدم فى تنمية ورفع اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد للمبتدئات يتسم بدرجة عالية من الخشونة ويفتقر لعنصرى التشويق والمنافسة مما قد يترتب عليه ، تسرب الملل إلى نفوسهن وبالتالي يكون عاملا أساسيا فى عزوف العديد منهن وعدم إستمرارهن فى الممارسة .

من المنطلق السابق وإستنادا إلى أهمية الألعاب التمهيدية فى تنمية القدرات البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم تبلورت فكرة إستخدامها كبديل للتدريبات التقليدية المستخدمة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمبتدئات كرة اليد ودراسة أمتداد تأثيرها على الكفاءة الوظيفية لبعض الأجهزة الحيوية .

وتكمن أهمية هذا البحث فى أنه يعد محاولة علمية لدراسة تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى :

- ١ - تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٢ - وضع برنامج ألعاب تمهيدية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٣ - دراسة تأثير برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٤ - دراسة تأثير برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على الكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

فروض البحث

١ - يؤثر برنامج الألعاب التمهيدية المقترح تأثيرا إيجابيا على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٢ - يؤثر البرنامج التقليدي تأثيرا إيجابيا على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٣ - يؤثر برنامج الألعاب التمهيدية المقترح تأثيرا إيجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة) للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٤ - يؤثر البرنامج التقليدي تأثيرا إيجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة) بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٥ - يؤثر برنامج الألعاب التمهيدية المقترح تأثيرا أكثر إيجابية من البرنامج التقليدي على كل من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة وبعض المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة).

المصطلحات المستخدمة في البحث

البرنامج The Program

" هو تخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية لتغطية فترة زمنية محددة " (١٠٠:١٣٣).

الألعاب التمهيدية Prepartar games

هي " مجموعة من الألعاب الصغيرة تخدم متطلبات لعبة معينة من حيث عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بشكل مبسط يتسم بعامل المرح والتشويق " .

" تعريف إجرائي "

Physical Fitness اللياقة البدنية

" هي مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الأجهزة (الدورية والتنفسية والعضلية والهيكلية) على العمل عند المستوى المثالي " (٣ : ١٢) .

Special Physical Fitness اللياقة البدنية الخاصة

" هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين " (٦٤ : ١٦٨) .

Speed السرعة

" هي أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن " (٦٧ : ١٤١) .

Agility الرشاقة

" هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو إتجاهه بسرعة وبدقة ، وبتوقيت سليم ، سواء كان ذلك بإستخدام الجسم كله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء " (٥١ : ٥٦) .

Muscular Power القدرة العضلية

" هي قدرة الفرد على إطلاق أقصى قوة عضلية في أقل وقت " (٦٤ : ٣٧٦) .

Muscular Strenghth القوة العضلية

" هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها " (٥٩ : ٩١) .

Accuracy الدقة

" هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين " (٦٤ : ٤٤٩) .

Flexibility المرونة

" هي قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة ، دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة " (٦٤ : ١١٦) .

Coordination التوافق

" هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة " (٦٤ : ٣٩١) .

الجلد الدورى التنفسى Cardiorespiratory, Endurance

" هو كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لإستمرارها فى العمل لفترات طويلة " (٥١ : ٥٥) .

الجلد العضلى Msuclaur Endurance

" هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية " (٥٩ : ١٧٢) .

النبض Pulse

هو " موجات التمدد المنتظم فى جدران الشرايين فى الدقيقة ، وتنتشأ نتيجة لإنقباض عضله القلب وتمدد الأورطى فى مواجهة الدم المدفوع من القلب إلى الأورطى " (٨٩ : ٣٨٦) .

ضغط الدم Blood Pressvre (B.P)

هو " الضغط الناتج من تأثير تدفق الدم على جدار الشرايين " (٢٧ : ٦٣) .

الضغط الإنقباضى Systolic Blood Pressure (S.B.P)

هو " الضغط الذى يخلفه اندفاع الدم من القلب عند إنقباضه على جدران الأورطى وهو يساوى ١٢٠ ملليمتر من الزئبق " (٨٧ : ٧٤) .

الضغط الإنبساطى Dlastolic Blood Pressure (D.B.P)

هو " الضغط الناتج عن إنبساط القلب ويقل تدريجيا إلى أن يصل إلى ٨٠ ملليمتر من الزئبق " (٩٢ : ٧٥) .

السعة الحيوية THE Vital Capacity

" هى أقصى حجم من الهواء يمكن اخراجه فى عملية الزفير وذلك بعد أقصى شهيق " (٨٣ : ١٨٥) .

السعة الحيوية القصوى Forced Vital Capacity

" هي أقصى حجم من الهواء يمكن ان يتنفس في دقيقة بواسطة اعمق و اسرع تنفس ممكن " (٢٧ : ٦٥) .

حجم هواء الزفير المطرود بقوة في نهاية الثانية الأولى :

Forced Expiratory Volume in the First Second (F.E.V1)

" هو حجم الهواء الذي يمكن أن يطرد من الرئة في نهاية الثانية الأولى عند قياس السعة الحيوية ، وتساوي حوالي ٨٣٪ من السعة الحيوية " (٢٧ : ٦٦) .

تدفق هواء الزفير بقوة ما بين ٢٥٪ ، ٧٥٪ F.E.F 25% & 75%

" هو كمية هواء الزفير المتدفق عند ٢٥٪ ، ٥٠٪ ، ٧٥٪ من الزمن الكلي للسعة الحيوية " .

المتوسط الحسابي لمنتصف زمن الزفير (Mmet (sec) Meanmid Expiratory Time

" هو المتوسط الحسابي لمنتصف الزمن اللازم لإتمام عملية الزفير " .

الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير

Forced Expiratory Flow Maximal Or pearexpi - Flow Rate (F.EF)

" هو أقصى كمية هواء يمكن أن يزفره الشخص بأقصى زفير ممكن " .

الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٢٥٪ F.E.F 25%

" هو كمية هواء الزفير المتدفق عند ٢٥٪ من الزمن الكلي للسعة الحيوية " .

الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٥٠٪ F.E.F 50%

" هو كمية هواء الزفير المتدفق عند ٥٠٪ من الزمن الكلي للسعة الحيوية " .

الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٧٥٪ F.E.F 75%

" هو كمية هواء الزفير المتدفق عند ٧٥٪ من الزمن الكلى للسعة الحيوية

(٧٩ : ٦٥٩-٦٦١)

زمن الزفير Expiratory Time

" هو الزمن الذى يستغرقه الشخص لإتمام عملية الزفير " (٨٠ : ٦٦٢) .

الحد الأقصى للسعة الحيوية بقوة Max Imal (F.V.C)

" هو الحد الأقصى لكمية الهواء التى يمكن زفرها بأقصى زفير بعد أقصى شهيق".

الحد الأقصى لهواء الزفير فى الثانية الأولى Maximal F.V.C.1 (Forced Vital Capacity)

" هو الحد الأقصى لكمية الهواء التى يمكن زفرها بقوة فى نهاية الثانية الأولى عند

قياس السعة الحيوية " (٧٩ : ٦٦٣ - ٦٦٤).