

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية :

يعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. وتعتبر لعبة كرة اليد رياضة من الرياضات العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في جميع النواحي

خاصة البدنية والمهارية , لهذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة والقوة في الأداء المهاري الدقيق, وهذا راجع إلى إهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع المهارات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

ومن أهم متطلبات حركات لاعب كرة اليد أن يتميز بالقوة والسرعة سواء في الدفاع أو في الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي أو الكفاح المستمر لاستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وكل هذا يحتاج إلى قوة كبيرة وسرعة جيدة.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخططية والسماة الإرادية"⁽¹⁾ .

ويعد الإعداد البدني أحد الأركان المهمة في عملية تهيئة اللاعب للمشاركة في المباريات ومن خلاله

تحقيق

الكثير من الأهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفس اللاعب وسلوكه ويعرف بأنه النشاط الحركي الذي يعمل

على إكتساب اللاعب عناصر اللياقة الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي

تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعضلية والعوامل المختلفة.

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة اللعب والقوة البدنية للاعبين الجزائريين وهذا النقص في القدرات البدنية له إنعكاس سلبي على الجوانب المهارية والخططية والنفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية للمقابلات الرسمية.

1- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي" ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994م ، ص51 .

وهذا راجع لعدم التكوين الجيد للاعبين وخاصة خلال مراحل التكوين للفئات الصغرى وذلك لعدم إتباع المدربين

لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذا الجوانب المهارية خلال المراحل التكوينية للأصناف الصغرى لأن الأصناف الصغرى هي المصدر الأساسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية والخططية والمهارية والنفسية.

ومن كل ما جاء يمكن أن نتساءل أنه إذا كان التحضير البدني الخاص (قوة-سرعة) تأثير على الأداء المهاري للاعبين في تحقيق النتائج الجيدة

• هل للتحضير البدني الخاص (قوة-سرعة) تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل للتحضير البدني الخاص (صفة القوة) تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد؟

2- هل للتحضير البدني الخاص (صفة السرعة) تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد؟

2- الفرضيات :

2-1- الفرضية العامة:

• للتحضير البدني الخاص (قوة-سرعة) تأثير على أداء لاعبي كرة اليد .

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- للتحضير البدني الخاص (القوة) تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

2- للتحضير البدني الخاص (السرعة) تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

3- أهداف الدراسة :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني الخاص والأداء المهاري للاعبين.
- مدى تأثير التحضير البدني الخاص على مستوى الأداء المهاري للاعبين.
- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين .

4- أسباب اختيار الموضوع :

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية والأخرى موضوعية.

4-1- الأسباب الذاتية:

- التأكد من صحة فرضيات البحث ومعرفة تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- الميل الشخصي نظرا لأنني ممارس ومدرب في الرياضة.

- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

4-2- الأسباب الموضوعية:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بإعتمادها خاصة على صفتي السرعة و القوة إعتمادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الأداء البدني فنجد أنه لأداء المهارات الدفاعية والهجومية في كرة اليد ومن ضمنها مهارة التسديد والحري بالكرة والذي يحتاج إلى صفة السرعة ومهارة الدفاع الذي يحتاج إلى قوة عضلية حيث يلعب التحضير البدني الخاصة دورا كبيرا.

5- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- تأتي أهمية بحثنا هذا من طبيعة الموضوع المدروس ألا وهو دراسة تأثير التحضير البدني الخاص على الأداء المهاري للاعب كرة اليد، حيث يعتبر هذا الموضوع من المواضيع الهامة في ميدان التدريب الرياضي إذ إن تحسين صفتي السرعة والقوة تساعد كثيرا في تحسين الأداء المهاري للاعبين.
- مناقشة النتائج و الخروج بالإستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الإقتراحات والتوصيات.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية تطوير القوة و السرعة عند لاعبي كرة اليد.
- إعطاء صورة واضحة على دور التحضير البدني الخاص.

6- تحديد المفاهيم :

6-1- التحضير البدني الخاص:

يعتبر الإعداد البدني الخاص أحد عناصر الإعداد الرئيسية، أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة⁽¹⁾.

و هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة .

6-2- القوة:

- يرى " هارا " القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاوم خارجية.

- ويرى كل من " كلارك " و " ماتبوس " و " جيتشل " في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء إندفاعية عضلية واحدة. (2)

1- أمر الله البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر ، مصر ، 1998، ص 21 .

2- محمود عوض بسبوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 - ، ص 171 .

التعريف الإجرائي: وهي قابلية العضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة وبسرعة معينة وفي موضع معين وفي اتجاه معين. كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب

3-6- السرعة :

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن (1).
- فالسرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقل مدة أو لها تعرف أنها عدد الحركات الزمنية.

التعريف الإجرائي: تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك إنتقال للجسم أ وعدم إنتقاله.

الأداء:

هو تلك الحركات التي يؤديها لاعب وذلك باستعمال الكرة أو بدونها، ويختلف الأداء من لاعب إلى آخر حيث يرجع ذلك إلى اللاعب بحد ذاته أو إلى نوعية التدريب الذي يتلقاه.

4-6- المهارة:

المهارة في اللغة: جمع مهارة. والمهارة هي الحذق في الشيء، والإحكام له، والأداء المتقن له. يقال: مهَرَ الشيء مهارةً، أي () : «أحكمه وصار به حاذقاً. فهو ماهر.

المهارة اصطلاحاً: المهارة: «السهولة والدقة في إجراء عمل من الأعمال، وهي تنمو نتيجة لعملية التعلم». والمهارة هي: «القدرة على أداء عمل معين بإتقان مع الاقتصاد في الجهد والوقت وتحقيق الأمان.»

5-6- المنافسة:

وهي تلك التظاهرات الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية، وهي تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير البدني والتقني الطويل، والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة.

6-6- فئة الأكابر :

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان ، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر، حيث أن الكبار يبدوون الدراسة لديهم خبرات طويلة، كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية(2)

7-6- المرودية:

وهي النتائج أو ما يتحصل عليه اللاعب أو الفريق للوصول إلى الهدف المسطر.

1- علي فهمي ألييك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص157 - :
2 - علي أحمد مذكور: "منهج تعليم الكبار"، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص 101.

6-8- كرة اليد :

هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة وقد نشأت في القرن التاسع عشر، وهي تتكون من سبعة لاعبين. بما فيهم الحارس وتلعب باليد ولها ميدان طوله 40 م وعرضه 20 م وتسير من طرف حكمين، وتلعب بشوطين كل شوط مدته 30 د تفصلهما 10 د للاسترجاع و الراحة .

التعريف الأجرائي لكرة اليد: كرة اليد هي لعبة من الألعاب الرياضية الجماعية تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة إحتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.

7- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة مصدر لكل بحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة ، فبعد اطلعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة ، اللهم إلا إشارات مشاهمة وفي بعض الجوانب أو بعض النواحي ومن بين الدراسات المشاهمة .

الدراسة الأولى:

نجد مذكرة بعنوان: ((فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز - صنف الأكاير)). .

وقد كانت من إعداد الطلبة: بسي البشير وبوبكري السعيد وتحت إشراف الأستاذة قاسيمي فريدة ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2005-2006 جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله .

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في :

- هل لمدة التحضير البدني تأثير على مردودية الفريق خلال مرحلة المنافسة .

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطالبان بصياغة الفرضيات التالية :

- الفرضية العامة : إن تحسن مردودية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة مرتبط أساسا بنوعية التحضير البدني المطبق على اللاعبين خلال مرحلة التحضير .

وقد صاغوا الفرضيات الجزئية كما يلي :

- 1- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية ، كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي .
- 2- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة ، كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة - ذهاب وإياب .

وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مرد ودية الفريق خلال المنافسة .

وللإجابة على كل هذه التساؤلات استعمل الطالبان في الجانب التطبيقي للبحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع مثل هذه الدراسات ، كما اعتمد الطالبان على وضع استمارات استبيان ووزعت هذه الاستمارات على مجموعة من مدربين من القسم الوطني الثاني ، وكانت عينة بحثهم تتكون من 30 مدرب ومحضر بدني ، وتوصل الطالبان الباحثان على النتائج التالية :

أن المدربين واعون بأهمية مدة التحضير البدني ولذلك أعطوه المدة الكافية ، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، وأن لمدة التحضير دور فعال في تطوير مرد ودية اللاعبين و تحصيل النتائج الايجابية خلال المنافسة .

الدراسة الثانية:

مذكرة أخرى بعنوان: (أهمية التحضير البدني في تكوين المنتخب المدرسية 12-15).

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين المنتخب المدرسية .

وقد توصلوا إلى أن التحضير البدني هو الأساس في تكوين وإعداد المنتخب المدرسية من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، كما أن له دور فعال في تنمية القدرات الحركية.