

تأثير أساليب تدريبيه مختلفه علي بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والمهارية للاعبين هوكي الميدان

أ.م.د/ سيد عبد الوهاب عبدالمعطي شلبي

مدرس بقسم تدريب الرياضات الجماعية
كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

أ.م.د/ إيهاب صابر إسماعيل إسماعيل

أستاذ مساعد بقسم نظريات و تطبيقات رياضات المضرب
كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

١/١ المقدمة ومشكلة البحث

إن التطور السريع الذي يشهده العالم في شتى أنواع الفعاليات الرياضية (القارية أو العالمية أو الأولمبية) بشكل عام، ورياضة هوكي الميدان بشكل خاص يرجع الفضل فيه إلى علم التدريب وتأثره بالتقدم العلمي السريع والتكنولوجي، فالتقدم العلمي في هذا المجال قد أضاف الكثير من الأساليب العلمية الحديثة في تدريب اللاعبين، وإن لعبة الهوكي تعتبر إحدى الألعاب التي لاقت اهتماماً عالمياً واسعاً من خلال البحث عن الطرق والأساليب التدريبية الحديثة، كما أن هذا التنوع في طرق وأساليب التدريب قد ساعد المدرب في الارتقاء بالعملية التدريبية لتحقيق أفضل النتائج من خلال تطور المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعبين.

ويذكر " محمد احمد عبدالله " (٢٠٠٦) إن اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية، وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسات والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ويعد الإعداد البدني نوع من النشاط الحركي الذي يعمل على إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية، التي تمكنه من الأداء الرياضي معتمداً على أجهزة الجسم. (٧ : ١٥٩)

يذكر "شيب سيجمن Chip Sigmon" (٢٠١٣) أن التنوع في الأساليب التدريبية المختلفة يستخدم للجمع بين تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترك والبالستي بهدف الربط بين القوة والقدرة الانفجارية حيث تعطى أفضلية على التدريب بالأثقال أو البليومترك منفردا وذلك بغرض تحسين السرعة والقدرة الانفجارية . (١٣ : ٣٢)

بينما يشير " دونالد شو Donald chu " (٢٠١٦) أن أساليب التدريب المختلفة تطورت إلى أداء تمرينات البليومترك والبالستي بين مجموعات الأثقال أو كجزء من مجموعة تدريبات الأثقال ، فإذا يتطلب التدريب أربع مجموعات من الأثقال بالتقل فسوف يقومون بأداء الوثب العميق أو الوثب من وضع الوقوف بين المجموعات وذلك للحصول على أفضل النتائج.(١٥ : ٤) ويوضح "عزت إبراهيم" (٢٠٠٤) أن التنوع في الأساليب التدريبية المختلفة هو أسلوب تدريبي يتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة في الاتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من

التمرينات.(٦:٤٥)

ويشير " ويليام William " (٢٠١٣) أن الانتقال من تمرين الأثقال إلى تمرين البليومترك ثم العودة مرة أخرى إلى تدريب الأثقال له فوائد عدة في زيادة الأيض وتحسين السرعة والقدرة الانفجارية والقوة العضلية والأداء الرياضي. (٢٣ : ٣٤٥)

ويذكر " وجدى الفاتح ومحمد لطفى " (٢٠٠٢) أن الأساليب التدريبية المختلفة يطلق عليها أسلوب التدريب البلغاري، وفيه تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الأتجاه ، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة بالإضافة إلى تجنب بناء هضبة تؤدي إلى توقف في مسار تطور مستوى القوة. (٩ : ٣٨٢)

ويرى " عزت إبراهيم " (٢٠٠٤) إلى أن التبديل بين تمرينات الأثقال والبليومترك والبالستي يؤدي إلى الربط بين القوة الخاصة والتوافق داخل العضلة ، وفي هذا الخصوص يتم استغلال أثر التباين للارتفاع بمستوى قدرة التوافق في العضلة، ويمكن في التدريب البليومترك أن يسهم أسلوب الأداء " المتباين " في رفع درجة الفاعلية للتدريب بصورة كبيرة ، مما يؤدي إلى التقدم بمستوى سرعة القوة ، ويمكن أن يحدث التباين مرة عن طريق تغيير مستوى الحمل، أو بتغيير نوع الانقباض (مراكز / بليومترك). (٦ : ٤٦)

ويتمثل التدريب المتباين بحيث تؤدي مجموعة من تمرينات القرفصاء (Half Squat) بالآثقال يعقبها مجموعة من الوثبات (Squat – Jump) أو مثل مجموعة من تمرينات الدفع أمام الصدر (Banch Press) يعقبها مجموعة من تمرير كرة طبية (Chest Press Medicin Ball)، حيث يمكن تناوب أداء مجموعة من تدريبات الأثقال (ب ١٠ تكرارات) يعقبها مجموعة من تدريبات البليومترك (ب ١٠ تكرارات) مع تكرار الأداء ثلاث مجموعات.(٦ : ٥٢)

ومن خلال ما تم عرضه يمكننا القول أن أساس الأساليب التدريبية المختلفة هي دمج التدريب بالآثقال مع التدريب البليومترك والبالستي حيث أن تدريبات الأثقال بشدة عالية (الجزء الأول من التدريب) تعمل على تجنيد وإثارة أكبر عدد من الألياف العضلية وبالتالي هذا يثير ويحفز الجهاز العصبي والعضلي بصورة أفضل لأداء تدريبات البليومترك والبالستي بفاعلية (الجزء الثاني من التدريب).

ظهرت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثان فأحدهما لاعب دولي سابق ومدرب نادي الزمالك للهوكي الحالي والآخر مخطط أحمال في مجال رياضات المضرب ومن خلال متابعتها لمباريات هوكي الميدان في العديد من البطولات المحلية والعالمية ومتابعة ناشئي الهوكي، لقد وجد الباحثان إفتقار لاعبي الهوكي لمكون القدرة العضلية أثناء التصوير خلال التدريبات والمنافسة

وهي عنصر مؤثر في نتيجة المباراة لأن المباريات في هوكي الميدان أصبحت تتميز بالإيقاع السريع وزيادة المناورات المستمرة بين المهاجمين والمدافعين خلال المباراة فمهارات اللعبة في تطوير مستمر طالما أن هناك صراع في الفكر بين الهجوم والدفاع وطالما هناك تغيير مستمر في قانون اللعبة يحتم على سرعة الأداء وزيادة إيقاعه.

وهوكي الميدان من الألعاب التي تحتاج إلى مهارات فردية متطورة لأنها تتأثر بشكل مباشر بالصفات البدنية وخاصة القدرة العضلية التي يعتمد عليها اللاعب عند أدائه جميع مهارات اللعبة الهجومية والدفاعية ويتوقف نجاح اللاعب في إنجاز واجباته المهارية على قدر ما يتمتع به من مستوى القدرة العضلية وأي انخفاض في مستوى المكونات البدنية والقدرة العضلية يؤثر على اللاعب سلباً في إنجاز واجباته الفنية لذلك فإن عملية تطوير مستوى الأداء المهارى لا يمكن الوصول إليها إلا من خلال الترابط الجوهرى بين القدرات البدنية و المهارية.

كما أن إفتقار الجسم للكتلة العضلية سواء في الذراعين والرجلين يؤثر على جميع العناصر البدنية الخاصة فلا توجد سرعة بدون قوة ولا يوجد تحمل بدون قوة عضلية، كما أن جميع الضربات ترتبط بالقدرة والقوة العضلية سواء للذراعين أو الرجلين لذلك لابد من إيجاد طرق جديدة لتدريب اللاعبين على القوة العضلية بنفس المسار الحركي الخاص بالمنافسات.

ويضيف "وليام William" (٢٠١٢) أن أساليب التدريب التي تجمع بين إستراتيجية التدريب بالأثقال وتمارين البليومترك والبالستي أصبحت تكتسب شعبية واسعة حيث أن هذه الطريقة تعمل على تحسين القدرة العضلية. (٢٤ : ٤٥)

ويشير "ويليام William" (٢٠١٧) أن الانتقال من تدريب الأثقال إلى تدريب الإطالة والتقصير ثم العودة مرة أخرى إلى تدريب الأثقال له فوائد في زيادة الأيض وتحسين السرعة والقدرة الانفجارية والقوة العضلية والأداء الرياضي (٢٥ : ١٦)

ويضيف "براد ماكريجو brad meGregor" (٢٠١٦) أن التنوع في الأساليب التدريبية المختلفة يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن الدراسات التي تناولت تأثيراته البدنية والفسيولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك لاختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (١١ : ٣٦٠)

يوضح "شيب سيجمن chip sigmon" (٢٠١٣) أن التنوع في الأساليب التدريبية المختلفة يستخدم للجمع بين تدريبات الأثقال وتدريب البليومترك والبالستي بهدف الربط بين القوة والقدرة الانفجارية حيث تعطى أفضلية على التدريب بالأثقال أو تدريب البليومترك منفرداً وذلك بغرض تحسين السرعة والقدرة الانفجارية (١٣ : ٣٢)

وتظهر هذه المشاكل بصورة واضحة في جميع فرق الدوري الممتاز وذلك بسبب عدم إهتمام

الفرق بمخططين الأحمال في جميع القطاعات، والتدريب بدون تخطيط وتقنين الأحمال البدنية بشكل علمي وواعي لطرق التدريب المختلفة القديمة منها والمستحدثة، حيث ظهرت في الفترات الأخيرة مجموعة من الطرق والأساليب العلمية التي تزيد بالقدرات البدنية للنشئ بصورة سريعة وعلمية وبدون إصابات طوال فترة الموسم بسبب الإجهاد أو بسبب عدم الإعداد الجيد. ويرى الباحثان أن تدريبات الأثقال مكمله لتدريبات البليومترك وأن البرنامج التدريبي الذي يحتوى على تدريبات أثقال بالتناوب مع تدريبات البليومترك المتشابهة في نفس المسار الحركي مع مهارات هوكي الميدان سوف يكون له أثر إيجابي على مستوى الأداء المهارى للاعبين. وفى إطار السعي المتواصل للمدربين والباحثين ومن خلال محاولات عملية جادة للبحث عن طرق وأساليب تدريبية حديثة لتطوير مستوى اللاعبين وتنميتهم بدنيا ومهاريا ظهر في الآونة الأخيرة أساليب تدريبية مختلفة تجمع بين تدريبات الأثقال والبليومترك والباليستي من خلال إستراتيجية خاصة في تنفيذ تلك التدريبات للحصول على أفضل النتائج ومن هنا طرأت فكرة البحث في محاولة من الباحثان لتطبيق أحد الطرق التدريبية الحديثة لتحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية (بدنية - مهارية) ينتقل أثرها إلى الأداء الفعلي خلال المنافسة.

٢/١ هدف البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير أساليب تدريبية مختلفة (الأثقال، البليومترك، الباليستي) علي بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والمهارية للاعبين هوكي الميدان.

٣/١ فروض البحث

١/٣/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القياسات المورفولوجية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٢/٣/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٢/٣/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٤/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/٤/١ الأساليب التدريبية المختلفة:

هو أسلوب تدريبي يتم فيه التناوب بين أداء مجموعة التدريب بالأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة أداء مجموعة تمرينات بليومترك وباليستي بشدات متنوعة مع الوضع في الاعتبار أن تتشابه المجموعات العضلية العاملة والمسار الحركي للأداء لمجموعة تمرينات البليومترك وباليستي مع مجموعة التدريب بالأثقال. (تعريف إجرائي)

٠/٢ الدراسات السابقة

١/٢ أجرى " أسامة محمود عبدالفتاح الجميزي " (٢٠٠٤)(٣) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتر ك على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى للاعبى هوكى الميدان" وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٥) لاعب واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميمه لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وكانت أهم النتائج أن تدريبات البليومتر ك أدت إلى تطوير القوة القصوى والقوة العضلية لجميع أجزاء الجسم وادت أيضا إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لعينة البحث.

٢/٢ أجرى "إبراهيم حامد إبراهيم" (٢٠٠٥)(١) دراسة بعنوان" تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية والمرونة على سرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى الهوكي" وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠) لاعب واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح أظهرت نسب تقدم لكل من المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى المجموعة التجريبية.

٣/٢ أجرى" أيمن أحمد الباسطي" (٢٠٠٥) (٤) دراسة بعنوان " فاعلية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئى الهوكي" وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٠) لاعب وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات النوعية له تأثير إيجابي على بعض المكونات البدنية المختارة وأيضا أن برنامج التدريب النوعي له تأثير إيجابي على بعض المكونات المهارية المختارة.

٤/٢ أجرى "محمد أحمد محمود على بدر" (٢٠١١)(٨) دراسة بعنوان " تأثير التدريب باليستى على القدرة العضلية القصوى وبعض الخصائص الميكانيكية للتصويب أثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائية في هوكي الميدان " استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٤) لاعب وكانت أهم النتائج برنامج التدريب باليستى المقترح أثر إيجابيا بدلالة معنوية على القدرة العضلية القصوى للاعبين المصوبين للضربة الركنية الجزائية مهارة النظر drog flick وبمهارة الضرب hit.

٠/٣ إجراءات البحث**١/٣ منهج البحث**

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث أندية هوكي الميدان في الدرجة الأولى بمنطقة القاهرة للهوكي

وعددهم (٦) أندية وعدد اللاعبين المسجلين بسجلات الإتحاد المصري للهوكي للعام التدريبي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م (١٥٠) لاعب، وقام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الزمالك للدرجة الأولى وعددهم (٢٨) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادي الشرقية للدخان وعددهم (١٠) لاعبين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٨) لاعب، جدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		عينة البحث الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
١٠	٢٦.٣٢	٢٨	٧٣.٦٨	٣٨	١٠٠

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٧٣.٦٨٪، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٢٦.٣٢٪.

٣/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحثان بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو، العمر التدريبي، القياسات الفسيولوجية، الإختبارات البدنية، مستوى الأداء المهارى كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي

والمغيرات المورفولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث

$$ن = ٣٨$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	٢٥.١٧	٢٥	١.٥٩	٠.٣٢
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٧٩.١١	١٧٨.٥٠	٣.٤٩	٠.٥٢
٣	وزن الجسم	كجم	٧٥.٥٧	٧٥	٢.٢٠	٠.٧٨
٤	العمر التدريبي	سنة	١٣.٣٩	١٣	١.٤٠	٠.٨٤
٥	محيط العضد الأيمن	سم	٣٤.١٣	٣٤	١.٣٦	٠.٢٩
٦	محيط العضد الأيسر	سم	٣١.٩٦	٣٢	١.٢٩	٠.٠٩ -
٧	محيط الفخذ الأيمن	سم	٥٣.١٤	٥٣.١٠	١.٢١	٠.٠٩
٨	محيط الفخذ الأيسر	سم	٥٢.٤٦	٥٢.٣٥	١.١٠	٠.٣

تابع جدول (٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٩	قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٨.٦٧	٣٨.٤٢	١.٢١	٠.٦٢
١٠	قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٧.٩٣	٣٨	١.٠٤	٠.٢٠ -
١١	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٥.٤١	٥٥.١١	٢.٤٢	٠.٣٧
١٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٦.٣٥	٦٥.٥٨	٣.٤٤	٠.٦٧
١٣	المرونة	سم	٧.٤٦	٧.٠٠	١.٠٤	١.٣٣
١٤	الرشاقة	ثانية	١٨.٨٢	١٩.٠٥	٠.٨٣	٠.٨٣ -
١٥	السرعة	ثانية	٦.١٠	٦.٠٢	٠.٥٨	٠.٤١
١٦	قوة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٤٨.٨٣	٥٠	٢.٤٩	١.٤١ -
١٧	قوة ضرب الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٧٣.١٦	٧٣.٢٣	٦.٣٥	٠.٠٣ -
١٨	قوة الضربة الأفقية المسطحة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٥٨.٥٨	٥٩.٩٥	٣.٦٦	١.١٢ -
١٩	قوة نظر الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٤٦.٥٤	٤٦.٠٥	٣.٧٩	٠.٣٩

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (- ٤١.١ : ١.٣٣)

أي أنها إنحصرت ما بين (± 3) وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

٤/٣ أدوات وأجهزة جمع البيانات

١/٤/٣ الإختبارات والقياسات المطبقة علي العينة قيد بحث.

القياسات المورفولوجية . مرفق (٢)

محيط العضد الأيمن، محيط العضد الأيسر، محيط الفخذ الأيمن، محيط الفخذ الأيسر.

الإختبارات البدنية . مرفق (٣)

قوة القبضة اليمنى واليسرى، قوة عضلات الظهر والرجلين، المرونة، الرشاقة، السرعة.

الإختبارات المهارية . مرفق (٤)

إختبار قوة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب، إختبار قوة ضرب الكرة بالوجة المسطح للمضرب،

إختبار قوة الضربة الأفقية المسطحة بالوجة المسطح للمضرب، إختبار قوة نظر الكرة بالوجة

المسطح للمضرب.

٢/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز الرستامير لقياس الطول بالسنتيمتر . - ملعب هوكي الميدان قانوني وكرات هوكي قانونية.

- شريط قياس (متر). - ساعة إيقاف لقياس وتسجيل الزمن.

- مقاعد سويدية. - مراتب أحبال مطاطه وأقماع.

- صفارة وكرات طبية وكرات سويسرية. - صالة جيم مجهزة.

٣/٤/٣ تحديد المتغيرات قيد البحث

من خلال إطلاع الباحثان علي الدراسات السابقة تم التوصل إلي المتغيرات قيد البحث الآتية:

محيط العضد الأيمن والأيسر . محيط الفخذ الأيمن والأيسر .

قوة عضلات الظهر والرجلين قوة القبضة اليمنى واليسرى

معدل التنفس المرونة

الرشاقة السرعة

إختبار قوة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب إختبار قوة الضربة الأفقية المسطحة

إختبار قوة ضرب الكرة بالوجة المسطح للمضرب إختبار قوة نظر الكرة

٥/٣ الدراسات الإستطلاعية**١/ ٥/٣ الدراسة الإستطلاعية الأولى :**

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم السبت الموافق (٢٠٢١/٩/١١م) وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات).

٢/ ٥/٣ الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الأربعاء والخميس الموافق (٢٠٢١/٩/١٥م) و(٢٠٢١/٩/١٦م) وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٣)، (٤) المعاملات العلمية للقياسات المورفولوجية والإختبارات البدنية والمهارية.

١/٢/٥/٣ صدق الإختبارات

قام الباحثان بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحدهما مميزة وهم لاعبين الفريق الأول بنادي الشرقية للدخان وهي العينة الإستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية والمجموعة الأخرى غير المميزة من ناشئ نادي الزمالك تحت سن ١٦ سنة وعددهم (١٠) لاعبين، جدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في الإختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	القياسات والإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	محيط العضد الأيمن	سم	٣٤.٣٧	١.٤١	٢٩	١.٣١	٧.٩١
٢	محيط العضد الأيسر	سم	٣٢	١.٥١	٢٧.٣٧	٠.٩٢	٧.٤٠
٣	محيط الفخذ الأيمن	سم	٥٣.٣٨	١.٠٦	٥٠.٥٠	١.٦٠	٤.٢٣
٤	محيط الفخذ الأيسر	سم	٥٢.٨٨	٠.٩٩	٤٨.٨٧	١.٢٥	٧.٥٤
٥	قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٨.٤٠	١.١٤	٣٤.٢٥	١.٣٩	٦.٥٣
٦	قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٨	١.٠٧	٣١.٦٢	١.٧٧	٨.٧٣
٧	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٤.٩٤	٣.٢٥	٥٠	٢.١٤	٣.٦٠
٨	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٦.٣٥	٣.٩٣	٥٦.٦٢	٢.٠٦	٦.٢٠
٩	المرونة	سم	٧.٦٢	٠.٧٤	٥.٣٧	٠.٧٤	٦.٠٤
١٠	الرشاقة	ثانية	١٨.٥٧	٠.٨١	٢٢.٧٥	١.٤٩	٦.٩٧
١١	السرعة	ثانية	٥.٩٥	٠.٢٧	٧.٧٥	٠.٧١	٦.٧٢
١٢	قوة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٤٧.٥٠	٢.٦٧	٤١.٤٢	٢.٠٧	٤.٨٦
١٣	قوة ضرب الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٦٩.٠٩	١١.٦١	٤٧.٨٦	٤.١٤	٤.٥٧
١٤	قوة الضربة الأفقية المسطحة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٥٥.٧٣	٨.٣٥	٣٨.٤٢	٤.١٢	٤.٩٦
١٥	قوة نظر الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٤٥.٨٧	٦.١٠	٣٦.٥٧	٢.٤٤	٣.٧٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غيرالمميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات.

٢/٢/٥/٣ ثبات الإختبارات

قام الباحثان بحساب ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الإستطلاعية، بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق، وجدول (٤) يوضح معامل الإستقرار بين التطبيق وإعادة التطبيق للعينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث.

جدول (٤)

معامل الإرتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للعينة الإستطلاعية في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

م	القياسات والإختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	محيط العضد الأيمن	سم	٣٤.٣٧	١.٤١	٣٤.٦٦	١.٢٨	٠.٩٤٩
٢	محيط العضد الأيسر	سم	٣٢	١.٥١	٣٢.٢٠	١.٤٨	٠.٩٧٦
٣	محيط الفخذ الأيمن	سم	٥٣.٣٨	١.٠٦	٥١.٣٣	١.٥٢	٠.٩٥٦
٤	محيط الفخذ الأيسر	سم	٥٢.٨٨	٠.٩٩	٥٣.٢٧	١.٠٠	٠.٩٧٤
٥	قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٨.٤٠	١.١٤	٣٨.٧٦	٠.٨٥	٠.٩٨٣
٦	قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٨	١.٠٧	٣٨.٤٢	١.٠٧	٠.٨٩٨
٧	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٤.٩٤	٣.٢٥	٥٥.٤١	٣.٠١	٠.٩٩٢
٨	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٦.٣٥	٣.٩٣	٦٧.١٤	٣.٤٣	٠.٩٧٢
٩	المرونة	سم	٧.٦٢	٠.٧٤	٧.٧٢	٠.٦٨	٠.٩٧٥
١٠	الرشاقة	ثانية	١٨.٥٧	٠.٨١	١٨.٣٧	٠.٨٦	٠.٩٨٤
١١	السرعة	ثانية	٥.٩٥	٠.٢٧	٥.٨٧	٠.٣٢	٠.٩١٩
١٢	قوة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٤٧.٥٠	٢.٦٧	٤٩.٧٥	١.٧٥	٠.٩٨٢
١٣	قوة ضرب الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٦٩.٠٩	١١.٦١	٧٠.٦٢	١٢.٢٨	٠.٩١٧
١٤	قوة الضربة الأفقية المسطحة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٥٥.٧٣	٨.٣٥	٥٨.٧٥	٤.٥٩	٠.٩٩٤
١٥	قوة نظر الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٤٥.٨٧	٦.١٠	٤٧.٥٠	٤.٠٧	٠.٩٧٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٨) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٦ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الإختبارات.

٦/٣ إعداد البرنامج التدريبي مرفق (٦ ، ٧ ، ٨)

١/٦/٣ أسس وضع البرنامج التدريبي

- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهي (١٢) أسبوع.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية.
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها ما بين ٥٠ - ١٢٠ ق بدون الإحماء والختام ، وتم تحديد زمن الإحماء ب (١٥) ق والختام ب (٥) دقائق.
- تم تحديد طريقة التدريب الفترى بنوعية المنخفض والمرتفع للإستخدام في البحث.
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية والفترية بتشكيل (٢ : ١) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.
- تم التدرج بشدة الحمل التدريبي خلال البرنامج على النحو التالي :

جدول (٥)

(تحديد الحمل التدريبي بالدقائق خلال الأسبوع الأول من فترة الاعداد)

المرحلة: اعداد عام الأسبوع : الأول زمن الأسبوع : ٣٢٠ ق درجه الحمل : متوسط

اليوم	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	مجموعه
اقصى								
عالي			❖			❖		
متوسط	❖	❖			❖			
راحة								
الإجمالي	٥٣ ق	٥٣ ق	٨٠ ق		٥٤ ق	٨٠ ق		٣٢٠ ق

ملحوظة : تم تحديد الحمل التدريبي خلال الأسبوع الأول من فترة الإعداد بدرجة حمل ٦٠٪ وفقاً للقياس القلبي لمستوى اللاعبين، وكذلك وفقاً لدرجات الحمل المنفذة على عينة البحث في الموسم الماضي.

جدول (٦)

تحديد حجم الحمل التدريبي خلال فترة الإعداد

المرحلة	الأسبوع	درجة الحمل	مجموع الأزمنة	مؤشر الارتفاع بالحمل التدريبي
اعداد عام	الأول	متوسط	٣٢٠ ق	٦٠٪ من مستوى اللاعبين وفقاً للقياس القلبي

تابع جدول (٦)

المرحلة	الأسبوع	درجة الحمل	مجموع الأزمنة	مؤشر الارتفاع بالحمل التدريبي
اعداد عام	الثاني	عالي	٣٦٨ ق	زيادة ١٥٪ عن زمن الأسبوع الأول
	الثالث	أقصى	٤٢٣ ق	زيادة ١٥٪ عن زمن الأسبوع الثاني
اعداد خاص	الرابع	متوسط	٣٦٨ ق	مساوي لزمن الأسبوع الثاني
	الخامس	عالي	٤٢٣ ق	مساوي لزمن الأسبوع الثالث
	السادس	أقصى	٤٨٦ ق	زيادة ١٥٪ عن زمن الأسبوع الخامس
	السابع	متوسط	٤٢٣ ق	مساوي لزمن الأسبوع الخامس
	الثامن	عالي	٤٨٦ ق	مساوي لزمن الأسبوع السادس
	التاسع	أقصى	٥٥٩ ق	زيادة ١٥٪ عن زمن الأسبوع الثامن
اعداد للمنافسات	العاشر	متوسط	٤٨٦ ق	مساوي لزمن الأسبوع الثامن
	الحادي عشر	عالي	٥٥٩ ق	مساوي لزمن الأسبوع التاسع
	الثاني عشر	أقصى	٦٤٣ ق	زيادة ١٥٪ عن زمن الأسبوع الحادي عشر
اجمالي زمن فترة الاعداد			٥٥٤٤ ق	

٢/٣٦ توزيع المحتوى للبرنامج التدريبي

جدول (٧)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل

الإجمالي	الزمن (بالدقائق)	النسبة المئوية	جوانب الإعداد
٥٥٤٤ ق	٢٢٣٠ ق	٤٠.٢ %	الإعداد البدني
	١٩٤٠ ق	٣٥ %	الإعداد المهاري
	١٣٧٤ ق	٢٤.٨ %	الإعداد الخططي

جدول (٨)

توزيع حجم الحمل التدريبي على متغيرات الأداء البدني خلال فترة الأعداد

متغيرات التدريب	المرونة	الرشاقة	التوافق	السرعة الانتقالية	تحمل سرعة	تحمل دوري تنفسي	تحمل قوة	القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية	اجمالي النسبة والزمن
النسبة	٥ %	٥.٢ %	٤ %	٣.٤ %	١٠ %	٩.٤ %	١٩.٨	٢٩.٤ %	١٣.٨ %	١٠٠ %
الزمن	١١١ ق	١١٦ ق	٩٠ ق	٧٦ ق	٢٢٣ ق	٢١٠ ق	٤٤١ ق	٦٥٥ ق	٣٠٨ ق	٢٢٣٠ ق

جدول (٩)

توزيع حجم الحمل التدريبي على متغيرات الأداء المهارى خلال فترة الأعداد

متغيرات التدريب	التصويب	التمرير	مهاري فردي	السيطرات	الجري بالكرة	المراوغة	المهاجمة	الضربة الركنية الجزائية	الضربات الشوط اوت	ضربات الجزاء البلانتي	اجمالي النسبة والزمن
النسبة	١٧%	٨.٥%	١٧.٥%	١١%	١٢%	١١%	٩.٥%	٥.٥%	٤.٥%	٣.٥%	١٠٠%
الزمن	٣٢٩ق	٦٥ق	٣٣٧ق	٢١١ق	٢٣٩ق	٢١٨ق	١٨٢ق	١٠٥ق	٩٠ق	٦٤ق	١٩٤٠ق

جدول (١٠)

توزيع حجم الحمل التدريبي على متغيرات الأداء الخططي خلال فترة الأعداد

متغيرات التدريب	خطط مراكز	خطط مجموعات	خطط فريق	مبادئ دفاعية	مبادئ هجومية	اجمالي النسبة والزمن
النسبة	١٨.٥%	٢١.٥%	٢٤%	١٩%	١٧%	١٠٠%
الزمن	٢٥٦ق	٢٩٦ق	٣٢٩ق	٢٦٣ق	٢٣٠ق	١٣٧٤ق

جدول (١١)

توزيع متغيرات الأداء على أسابيع فترة الأعداد

الأسابيع الحمل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الأجمالي	درجات الحمل		
														أقصى	عالي	متوسط
الزمن الاسبوعي الأعداد	٣٢٠ق	٣٦٨ق	٤٢٣ق	٣٦٨ق	٤٢٣ق	٤٨٦ق	٤٢٣ق	٤٨٦ق	٥٥٩ق	٤٨٦ق	٥٥٩ق	٤٤٣ق	٥٥٤٤ق			
الزمن	١٦٠ق	٢٠٢ق	٢١١ق	١٦٥ق	١٦٩ق	١٩٤ق	١٦٩ق	٢٠٠ق	٢٢٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	٢٢٣٠ق			
النسبة	٥٠%	٥٥%	٥٠%	٤٥%	٤٠%	٤٠%	٤٠%	٤١%	٣٩%	٣٧%	٣٢%	٢٨%				
الزمن	١٢٨ق	١٣٠ق	١٧٠ق	١٤٨ق	١٦٩ق	١٩٥ق	١٦٩ق	١٨٥ق	١٨٩ق	١٧٠ق	١٤٩ق	١٣٨ق	١٩٤٠ق			
النسبة	٤٠%	٣٥%	٤٠%	٤٠%	٤٠%	٤٠%	٤٠%	٣٨%	٣٤%	٣٥%	٢٧%	٢٢%				
الزمن	٣٢ق	٣٦ق	٤٢ق	٥٥ق	٨٥ق	٩٧ق	٨٥ق	١٠١ق	١٥٠ق	١٣٦ق	٢٣٠ق	٣٢٥ق	١٣٧٤ق			
النسبة	١٠%	١٠%	١٠%	١٥%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢١%	٢٧%	٢٨%	٤١%	٥٠%				

جدول (١٢)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح للاعبين هوكي الميدان

مجموعة الأزمات (ق)	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأُسبوع	درجة الحمل
	أقصى	عالي	متوسط											
الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح														
٢٢٣٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	٢٢٠ ق	٢٠٠ ق	١٦٩ ق	١٩٤ ق	١٦٩ ق	١٦٥ ق	٢١١ ق	٢٠٢ ق	١٦٠ ق	الإعداد البدني	
١١١	----	----	----	----	----	----	----	----	١٤	٤٠	٣٠	٢٧	المرونة	
١١٦	----	----	----	١٠	٢٦	١٠	٣٠	٢٠	٢٠	----	----	----	الرشاقة	
٩٠	----	----	----	٢٠	١٠	----	----	----	----	١٠	٣٢	١٨	توافق	
٧٦	----	----	----	----	١٠	٢٠	٢٢	١٤	١٠	----	----	----	السرعة الانتقالية	
٢٢٣	----	----	----	١٠	٣٤	٥٤	٧٠	١٤	١٠	٢٤	٧	----	تحمل السرعة	
٢١٠	----	----	----	----	----	----	----	----	٢٠	٤٧	٧٣	٧٠	تحمل دوري تنفسي	
٤٤١	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٣٠	----	----	٤٦	٤٠	٤٠	٦٠	٤٥	تحمل قوة	
٦٥٥	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٦٠	٤٥	٤٢	٤٧	٥١	٥٠	----	----	القوة المميزة بالسرعة	
٣٠٨	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٣٠	٤٠	٣٠	٢٨	----	----	----	----	قوة انفجارية	
١٩٤٠ ق	١٣٨ ق	١٤٩ ق	١٧٠ ق	١٨٩ ق	١٨٥ ق	١٦٩ ق	١٩٥ ق	١٦٩ ق	١٤٨ ق	١٧٠ ق	١٣٠ ق	١٢٨ ق	الاعداد المهاري	
٣٢٩	٢٠	٢٠	٣٠	٣٩	٣٨	٤٢	٣٦	١٥	٢٩	٣٥	١٥	١٠	التصويب	
١٦٥	١٥	١٥	١٥	١٨	----	----	----	١٠	٢٩	١٥	٢٣	٢٥	التمرير	
٣٣٧	١٠	٢٥	١٥	٣٠	٦٦	٣٠	٤٠	٥٢	٢٨	٤١	----	----	مهاري فردي	
٢١١	----	----	١٥	----	١٥	١٥	٢٠	٢٠	١٥	٣٨	٣٨	٣٥	السيطرات	
٢٣٩	----	١٥	١٥	١٨	٢٥	٢٢	٣٧	١٥	١٧	٢٩	٢٦	٢٠	الجرى بالكرة	
٢١٨	----	----	١٥	٢٧	١٦	٣٠	٢٢	١٥	١٥	١٢	٢٨	٣٨	المراوغة	
١٨٢	١٥	----	----	١٥	٢٥	٣٠	٤٠	٤٢	١٥	----	----	----	المهاجمة	
١٠٥	٣٣	٣٠	٣٠	١٢	----	----	----	----	----	----	----	----	الركنية الجزائيه	
٩٠	٣٠	٢٠	٢٠	٢٠	----	----	----	----	----	----	----	----	(الثبوت اوت)	
٦٤	١٥	٢٤	١٥	١٠	----	----	----	----	----	----	----	----	ضربات جزاء	
١٢٧٤ ق	٣٢٥ ق	٢٣٠ ق	١٣٦ ق	١٥٠ ق	١٠١ ق	٨٥ ق	٩٧ ق	٨٥ ق	٥٥ ق	٤٢ ق	٣٦ ق	٣٢ ق	الإعداد الخططي	
٢٥٦	٩٠	٢٠	----	٢٠	٢٦	٢٠	٢٥	١١	١٢	----	----	٣٢	خطط مراكز	
٢٩٦	٦٠	٩٨	٢٣	٤٠	٣٥	١٥	٢٥	----	----	----	----	----	خطط مجموعات	
٣٢٩	٨٩	٥٧	٥٣	٣٠	٤٠	٢٠	٢٥	----	١٥	----	----	----	خطط فريق	
٢٦٣	٣٥	٥٥	٢٠	٣٥	----	١٥	١٠	٤٠	١٣	٢٢	١٨	----	مبادئ دفاعيه	
٢٣٠	٥١	----	٤٠	٢٥	----	١٥	١٢	٣٤	١٥	٢٠	١٨	----	مبادئ هجوميه	
٥٥٤٤ ق	٦٤٣ ق	٥٥٩ ق	٤٨٦ ق	٥٥٩ ق	٤٨٦ ق	٤٢٣ ق	٤٨٦ ق	٤٢٣ ق	٣٦٨ ق	٤٢٣ ق	٣٦٨ ق	٣٢٠ ق	الإجمالي	

جدول (١٣)

نموذج للتوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي خلال الأسبوع الأول

مجموعة الأزمنة (ق)	اليوم							درجة الحمل
	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت	
		❖			❖			
			❖			❖	❖	
الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح								
١٦٠ ق								الأحماء
								الإعداد البدني
		١٥	١٢					المرونة
								الرشاقة
						١٨		توافق
								السرعة الانتقالية
								تحمل السرعة
			٢٢		١٥	١٥	١٨	تحمل دورى تنفسى
		١٥			١٥		١٥	تحمل قوة
								القوة المميزة بالسرعة
								قوة انفجارية
١٢٨ ق								الإعداد المهاري
						١٠		التصويب
		١٥					١٠	التمرير (التسليم والتسلم)
								مهارى فردى
			١٠		١٥		١٠	السيطرات
			١٠			١٠		الجرى بالكرة
		١٩			١٩			المراوغة
								المهاجمة
								الضربات الركنية
								الجزائيه
								الضربات (الثوت اوت)
								ضربات الجزاء
٣٢ ق								الإعداد الخططى
		١٦			١٦			خطط مراكز
								خطط مجموعات
								خطط فريق
								مبادئ دفاعيه
								مبادئ هجوميه
								التهدئة
٣٢٠ ق		٨٠ ق	٥٤ ق		٨٠ ق	٥٣ ق	٥٣ ق	الإجمالى

٢/٦/٣ خطوات إجراء التجربة

تم تحديد خطوات إجراء التجربة على النحو التالي:

- مكان تطبيق البرنامج هو ملعب الهوكي بنادي مركز شباب الجزيرة وهو الملعب المخصص لتدريب الفريق الأول بنادي الزمالك.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢ م).
- قام الباحثان بعد تحديد الإختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للبحث وإختيار العينة بعمل بعض الخطوات والإجراءات للبحث والتي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية سليمة وصحيحة وكانت تلك الإجراءات كما يلي :

٣/٦/٣ القياس القبلي .

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي لعينة البحث يوم الأثنين الموافق ٢٠/٩/٢٠٢١ م حيث قام بقياس المتغيرات المورفولوجية والإختبارات البدنية والمهارية علي ملاعب مركز شباب الجزيرة بالزمالك.

٤/٦/٣ تطبيق البرنامج التدريبي

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث وذلك من يوم السبت الموافق ٢٥/٩/٢٠٢١ م إلي يوم الخميس الموافق ١٦/١٢/٢٠٢١ م لدة (١٢) أسبوع بواقع (٦٠) وحدة تدريبية مدة البرنامج التدريبي وذلك علي ملاعب مركز شباب الجزيرة بالزمالك.

٥/٦/٣ القياس البعدي .

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي بنفس الإجراءات التي تمت في القياس القبلي لعينة البحث وذلك يوم الأحد الموافق ١٩/١٢/٢٠٢١ م حيث قام الباحثان بقياس المتغيرات المورفولوجية والإختبارات البدنية والمهارية علي ملاعب مركز شباب الجزيرة بالزمالك

٦/٦/٣ المعالجات الإحصائية .

قام الباحثان بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي إستخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض بإستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي : المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء، إختبار دلالة الفروق (ت)، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، نسب التحسن.

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للقياسات المورفولوجية قيد البحث

ن = ٢٨

م	القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	محيط العضد الأيمن	سم	٣٤.٠٣	١.٣٧	٣٦.٤٥	١.١٤	٦.٤١	٧.١١
٢	محيط العضد الأيسر	سم	٣١.٩٥	١.٢٣	٣٥.٦٠	١.١٤	١٠.٤٢	١١.٤٢
٣	محيط الفخذ الأيمن	سم	٥٣.٠٥	١.٢٨	٦١.٥٥	١.٤٣	١٢.٩٥	١٦.٠٢
٤	محيط الفخذ الأيسر	سم	٥٢.٣٠	١.١٣	٦٠.٥٠	١.٧٦	١٧.٩٦	١٥.٦٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢٧) = ١.٧٠٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في القياسات المورفولوجية للاعبين قيد البحث.

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية

للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن = ٢٨

م	القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٨.٧٨	١.٢٥	٤٠.٩٠	١.١٦	٢٠.٠٢	٥.٤٧
٢	قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٧.٩١	١.٠٦	٣٩.٧٠	١.١٧	٨.٩٦	٤.٧٢
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٥.٦٠	٢.٠٧	٦١.٩٠	٢.٢٢	١٩.٦٧	١٠.٧٩
٤	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٦.٣٥	٣.٣٣	٧١.٧٥	٣.٦٠	١٥.٧٧	٨.١٤
٥	المرونة	سم	٧.٤٠	١.١٤	٨.٩٠	١.٠٢	١٣.٠٧	٢٠.٢٧
٦	الرشاقة	ثانية	١٨.٩٣	٠.٨٣	١٦.٤٠	٠.٨٢	١٢.١٦	١٣.٣٦
٧	السرعة	ثانية	٦.١٨	٠.٦٥	٥.٤٥	٠.٣٩	٥.٤٩	١١.٨١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢٧) = ١.٧٠٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الإختبارات البدنية للاعبين قيد البحث. $3/1/4$ عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للإختبارات المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن = ٢٨

م	القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	قوة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٤٩.٣٨	٢.٢٨	٥٩	٢.٧٣	١٧.٩٤
٢	قوة ضرب الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٧٣.٢٩	٥.١٤	٨١	٤.٥٣	١٥.١٤
٣	قوة الضربة الأفقية المسطحة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٥٨.٨٨	٢.٧٩	٦٧.١٥	٤.٣٤	١١.١٧
٤	قوة نظر الكرة بالوجة المسطح للمضرب	متر	٤٦.٣٠	٣.٦٥	٥٧.٨٥	٣.٦٩	١٢.٤١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢٧) = ١.٧٠٣

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الإختبارات المهارية للاعبين قيد البحث. $2/4$ مناقشة النتائج

$1/2/4$ مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات الموفولوجية قيد البحث، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لمتغير محيط العضد الأيمن (٦.٤١)، محيط العضد الأيسر (١٠.٤٢)، محيط الفخذ الأيمن (١٢.٩٥)، محيط الفخذ الأيسر (١٧.٩٦).

ويتضح من جدول رقم (١٤) وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للقياسات الموفولوجية حيث بلغت نسبة التحسن لمتغير محيط العضد الأيمن (٧.١١)، محيط العضد الأيسر (١١.٤٢)، محيط الفخذ الأيمن (١٦.٠٢)، محيط الفخذ الأيسر (١٥.٦٨).

ويرجع الباحثان هذا التحسن إلى فاعلية الأساليب التدريبية المختلفة المكونة من تدريبات الأثقال والبليومترك والبالستي للذراعين والرجلين وكلها وسائل تساعد علي زيادة حجم العضلة من خلال تدريبات تشابة المسار الحركي لطبيعة النشاط الرياضي التخصصي.

حيث تعمل هذه التدريبات علي إستثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلي تجنيد عدد كبير منها في الأداء، فالدمج بين تدريبات الأثقال والبليومترك والبالستي يحدث طفرة في زيادة حجم العضلة وذلك بسبب تجنيد عدد كبير من الألياف العضلية لمقاومة الضغط الحادث مما يزيد من قدرة فتائل الأوكتين والمايوسين اللذان يعتبران العامل المشترك في عملية الإنقباض العضلي وبالتالي يحدث تضخم في العضلات.

كما ان تدريبات الأثقال تساعد علي تنمية كل من القوة والسرعة وبالتالي القدرة، ولكن لا يعد كافيًا لإنجاز أقصى قدرة عضلية وهنا يأتي دور تدريبات البليومترك والبالستي التي تعمل علي زيادة قدرة اللاعب علي سرعة التحول من الإنقباض العضلي بالتقصير إلي الإنقباض العضلي بالتطويل لإنجاز أقصى قدرة عضلية، وبناءً علي ذلك فإن تدريبات الأثقال ضرورية لبناء أساس من القوة العضلية وزيادة حجم العضلة طبقاً لضروريات ومتطلبات اللعبة، بينما القوة الديناميكية تنمي بتدريبات البليومترك والبالستي وهنا يأتي أهمية الأساليب التدريبية المختلفة في تحقيق التنمية والتطوير.

ويتفق هذا مع ما ذكره براندينبيرج (٢٠١٥م) أن هذا الدمج بين تدريبات الأثقال والبليومترك يؤدي إلي نتائج إيجابية في زيادة حجم العضلة والقدرة العضلية للرياضي والذي أصبح يمارس علي نطاق واسع في المجال الرياضي ويوصي به في تحقيق الإنجاز الرياضي، فهو عبارة عن أداء حركتين مرتبطتين من الناحية البيوميكانيكية بصورة متتالية، حيث تؤدي الحركة الأولى بإستخدام أثقال وبصورة بطيئة يتبعها الحركة الثانية والتي تؤدي بصورة إنفجارية سريعة بدون أثقال، فعلي سبيل المثال يقوم لاعب بأداء تمرين أثقال ثم يتبعه تمرين الوثب في المكان مع رفع الركبة عاليًا كتدريب بليومترك سريع. (١١ : ٤٢٩)

كما تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج كلاً من كلارك را وآخرون (٢٠١٦) و إيدموند بورك (٢٠١١) و فليك وآخرون (٢٠١٤) في أن البرنامج التدريبي بإستخدام الأثقال والبليومترك والبالستي أدى إلي تطوير حجم العضلة المناسبة للنشاط الرياضي مع تطوير القوة العضلية القصوي وتحمل القوة للعضلات الكبيرة والصغيرة بالجسم، وتطوير القدرة العضلية للاعبين وتنمية عدد من المتغيرات المورفولوجية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي.

وبهذا يتحقق فرض البحث الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المورفولوجية قيد البحث ولصالح

القياس البعدي.

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية (قوة القبضة اليمنى واليسرى، قوة عضلات الظهر والرجلين، المرونة والرشاقة والسرعة) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويتضح من نفس الجدول وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للإختبارات البدنية حيث بلغت أعلى نسبة تحسن (٢٠.٢٧) لمتغير المرونة، وأقل نسبة تحسن هي (٤.٧٢) لمتغير قوة القبضة اليسرى.

ويعزى الباحثان هذه الفروق المعنوية في إختبار قوة القبضة وقوة عضلات الظهر والرجلين إلي أن التدريب بالأثقال يساعد في تنمية القوة لجميع عضلات الجسم العاملة أو بعض العضلات الأخرى التي تعمل مع العضلات العاملة وعموماً وبصورة طبيعية تزداد القوه العامة للجسم مع التدريب سواء المقنن أو غير المقنن وتعتبر قوة القبضة مؤشر عام لتطور قوة الجسم وهذه الزيادة ناتجة إلي الأساليب التدريبية المختلفة وعموماً وبالأثقال بصورة خاصة، كما أن الأساليب التدريبية المختلفة تنمي القوة العظمي والإنفجارية حيث يجمع ما بين مميزات التدريب بالأثقال وتدريبات الإطالة والتقصير.

كما يرجع الباحثان هذه الفروق المعنوية في إختبار قوة عضلات الظهر والرجلين إلي تأثير الأساليب التدريبية المختلفة علي مدار فترة الإعداد وقبل المنافسات والمنافسات والتي إستخدم فيها الباحثان مجموعة من التدريبات المتنوعة والمقننة والمتدرجة في اتجاه العمل العضلي مع التركيز على العضلات العاملة في الأداء، بالإضافة الى تقوية العضلات الأخرى وذلك باستخدام تمرينات حره وباستخدام تمرينات مقاومة سواء بالأثقال الحرة أو بالبارات أو بالطارات أو بالأحبال المطاطة كالأساتيك المطاطة والكرات السويسرية.

ويعزى الباحثان هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات القوة المميزة بالسرعة حيث تم مراعاة التدريب علي السرعة والقوة وبعض تدريبات التحمل العضلي في الوحدات التدريبية ومراعاة الإستشفاء الذي يساعد اللاعب علي إخراج القوة مع السرعة مع التحمل العضلي مما أدى إلي زيادة تحمل القوة في برنامج الأساليب التدريبية المختلفة.

ويعزى الباحثان هذه الفروق المعنوية في إختبار السرعة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي أن التدريب البليومتري يستغل الطاقة والقوة المخزونة نتيجة الانقباض والمطاطية ثم التحرر فجأة أي لحظياً لإنتاج قوة إنفجارية هائلة حيث أن التدريب البليومتري تتضمن إطالة سريعة للعضلة في وضع الإنقباض بالتطويل (اللامركزي) إلى وضع الإنقباض بالتقصير (المركزي)

لإنتاج حركة تتميز بأقصى قوة خلال أقل زمن ممكن.

ويعزى الباحثان هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات الرشاقة الخاصة بلعبة هوكي الميدان التي لها طبيعه خاصة وكذلك تدريبات الجري الإرتدادي وتدريبات الأقماع والحواجز حيث راعي الباحثان شدات التدريبات وأحجامها وكذلك فترات الراحة البينية حتي يتم تنمية وتطوير الرشاقة بالصورة العلمية.

كما أن الرشاقة من القدرات البدنية الخاصة التي ترتبط بالقدرات البدنية الأخرى بالإضافة لإرتباطها الوثيق بالأداء الحركي الخاص بالنشاط الممارس، حيث أنها تكسب الفرد القدرة على إنسيابية الأداء الحركي والتوافق والقدرة على الإسترخاء والإحساس السليم للأداء والإتجاهات والمسافات وكل هذه العوامل ضرورية تم مراعاتها أثناء البرنامج.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع " رحمان رحيمي (٢٠١٥) أن الأساليب التدريبية المختلفة يتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق إستخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الإتجاه، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة بالإضافة إلى تجنب بناء هضبة تؤدي إلى توقف في مسار تطور مستوى القوة. (١٩ : ٨٥)

ويؤكد " سميلوز لايس وآخرون " (٢٠١٥م) أن الأساليب التدريبية المختلفة يستخدم للجمع بين تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترك والبالستي بهدف الربط بين القوة والقدرة الانفجارية حيث تعطى أفضلية على التدريب بالأثقال او البليومترك منفرداً وذلك بغرض تحسين السرعة والقدرة الانفجارية مما يؤدي إلي تنمية المهارات الحركية والقدرات البدنية المرتبطة بالقوة والقدرة.

(٢١ : ٦١)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع " وسام عبدالمنعم يوسف البنا " (٢٠٠٧م) (٩٢) والتي أشارت إلي أن البرامج التدريبية التي تستهدف التدريب البدني بالربط مع التدريب المهاري أدى الى تحسين مستوى سرعة ودقة الأداءات الحركية الهجومية المركبة قيد البحث حيث توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعه التجريبية.

ويشير " ميسينيلي (٢٠١٧) أن تدريب بالأساليب التدريبية المختلفة والتثقل من تمرين الأثقال إلى تمرين البليومترك ثم العودة مرة أخرى إلى تدريب الأثقال له فوائد عدة في زيادة الأيض وتحسين السرعة والقدرة الانفجارية والقوة العضلية والأداء الرياضي. (١٨ : ٢١)

وبهذا يتحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٣/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية (قوة دفع الكرة، قوة ضرب الكرة، قوة الضربة الأفقية المسطحة بالوجة المسطح للمضرب، قوة نظر الكرة) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويتضح من نفس الجدول وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للقياسات المهارية حيث بلغت أعلى نسبة تحسن (٢٤.٩٥) لمتغير قوة نظر الكرة ، وأقل نسبة تحسن هي (١٠.٥٢) لمتغير قوة ضرب الكرة.

ويعزي الباحثان هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي الأساليب التدريبية المختلفة التي تم إستخدامها داخل الوحدات التدريبية وربط الصفة البدنية بنوعية الأداء المهارى أدي إلى الإرتقاء بمستوى المهارة الحركية وهذا ما حدث أثناء التدريب فتم ربط تدريبات الأثقال والبليومترك والبالستي بمهارة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب، كما يسهم فى رفع درجة الفاعلية للتدريب بصورة كبيرة، مما يؤدي إلى التقدم بمستوى القوة المميزة بالسرعة.

كما يعزي الباحثان هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تأثير الأساليب المختلفة التي تساهم فى تحسين عمل الإشارات العصبية من خلال المستقبلات الحسية للوصول إلى المخ وبالتالي سرعة الإستجابة الحركية وقوتها وبما يتناسب مع متطلبات الأداء وكذلك وجود تدريبات بنفس طبيعة المنافسة وربط التدريبات البدنية بالمهارية كما سبق الإشارة سابقاً.

ويعزي الباحثان أيضاً هذه الفروق المعنوية إلي تدريبات الأثقال التي نمت القوة وتدريبات القوة المميزة بالسرعة التي أدت إلي تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين والتدريبات كانت مرتبطة بطبيعة الأداء المهاري مما أدي إلي تطور المهارة الحركية بصورة جيدة كما أدت هذه التدريبات إلي تنمية الدقة بسبب التكرار علي المرمي ومعرفة خطوط سير الكرة تحت جميع الظروف السهلة والصعبة بسبب التدرج في التدريبات من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب.

ويؤكد سانوبين وكيبيبرلي (٢٠١٧) و وليام إيبان (٢٠١٢) إلى أنه يمكن تحسين مستوى الأداء المهارى أثناء فترات التدريب عن طريق أساليب تدريبية مختلفة حيث يساعد في تنمية القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة في نفس إتجاه العضله ومع حركة المقذوف مما يساعد علي تحسين المهارات الحركية الخاص بطبيعة النشاط الرياضي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج " وسام عبدالمنعم يوسف البنا " (٢٠٠٧م) (١٠) و أحمد خليفة حسن (٢٠٠٨) والتي أشارت إلي أن البرامج التدريبية التي تستهدف التدريب البدني

بالربط مع التدريب المهاري أدى الى تحسين مستوى سرعة ودقة الأداءات الحركية الهجومية المركبة قيد البحث حيث توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعه التجريبية.

وبهذا يتحقق فرض البحث الثالث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات المهاريّة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

٥/٠ الإستنتاجات والتوصيات

٥/١ الإستنتاجات

تمكن الباحثان من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

٥/١/١ الأساليب التدريبية المختلفة أثرت تأثيراً إيجابياً علي تطوير المتغيرات المورفولوجية قيد البحث للاعبين هوكي الميدان.

٥/١/٢ تنوع الأساليب التدريبية المختلفة في فترات الإعداد أفضل من استخدام أسلوب تدريبي واحد في تنمية أنواع القوة العضلية وخاصة القدرة العضلية.

٥/١/٣ الأساليب التدريبية المقننه وخاصة بالأنقال تقاوم حدوث الإصابات المتكررة التي يمكن أن تحدث للاعبين في فترات الموسم المختلفة .

٥/١/٤ البرنامج التدريبي بتنوع الأساليب التدريبية أثر إيجابياً على تنميه المتغيرات البدنيه والمهاريّة قيد البحث للاعبين هوكي الميدان.

٥/٢ التوصيات

٥/٢/١ يجب أن تكون التدريبات بالأساليب التدريبية المختلفة في نفس إتجاه العمل العضلي للمهارة وبنفس السرعة.

٥/٢/٢ ضرورة إهتمام المدربين بتنوع الأساليب داخل فترات الإعداد ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً.

٥/٢/٣ الإسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالإرتقاء بالجوانب البدنية والمهاريّة لمراحل الناشئين لهوكي الميدان وخاصة تدريبات الأنقال لتلاشي الإصابة.

٥/٢/٤ ضرورة الإهتمام بتدريبات المرونة والإطالة قبل وبعد أداء الأساليب التدريبية المختلفة.

٥/٢/٥ إهتمام المدربين بالإختبارات التي قام بها الباحثان لتحديد مستوى القدرات البدنية والمهاريّة للمراحل السنية المختلفة.

٥/٢/٦ الإهتمام بالقياسات المورفولوجية كأساس يعتمد عليه لتوجيه عملية التدريب وخاصة المتعلقة بالقوة العضلية والإهتمام بهذه القياسات طول فترات الموسم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- (١) إبراهيم حامد إبراهيم" (٢٠٠٥) تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية والمرونة على سرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ الهوكي , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق , جامعة الزقازيق .
- (٢) أحمد خليفة حسن" (٢٠٠٨م) تأثير استخدام التدريب (المركب -الباليستي- المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- (٣) أسامة محمود عبدالفتاح الجميزي" (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى للاعبين هوكى الميدان،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- (٤) أيمن أحمد الباسطى" (٢٠٠٥م) فاعلية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئ الهوكي ,كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق, جامعة الزقازيق.
- (٥) عبدالمنعم أحمد جاسم" (٢٠١٩): أساسيات القياس وإختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- (٦) عزت إبراهيم السيد" (٢٠٠٤م): تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومتريك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل , رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا.
- (٧) محمد احمد عبدالله" (٢٠٠٦م) الإعداد الشامل للاعبين الهوكى، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
- (٨) محمد أحمد محمود على بدر" (٢٠١١م) تأثير التدريب الباليستي على القدرة العضلية القصوى وبعض الخصائص الميكانيكية للتصويب أثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائية في هوكي الميدان , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق
- (٩) وجدى مصطفى الفاتح ومحمد لطفى السيد" (٢٠٠٢) : الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا .
- (١٠) وسام عبد المنعم يوسف البنا" (٢٠٠٧م) تطوير بعض الأداءات الحركية الهجومية المركبة لدى ناشئ هوكي الميدان ,رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

11) Brad Me Gregor (2016): The application of complex training for the conditioning research ,14(3), pp :360.

- 12) **Brandenburg, J. (2015)** : the acute effects of prior dynamic resistance exercise using different loads on subsequent upper – body explosive performance in resistance – trained men. Journal of strength and conditioning research 19(2) p427 - 432.
- 13) **chip Sigmon (2013)**: 52 week Basket ball training , human Kinetics. USA.
- 14) **Clark Ra , Bryantal , Raeburmp (2016)**: The Acute effects of a single set of contrast preloading on a loaded counter movement jump training session strength condres , fed : 20(1) : 162 -6.
- 15) **Donald A Chu (2016)** : jumping explosive power K human Kineticed, USA .
- 16) **Edmund R. Burk (2011)**: Ballistic Training for Explosive Results, Human Kinetics Publisher, Florida, U.S.A.
- 17) **Fleek, S. And Kramer, W.J (2014)** : Designing resistance training program .3rd ed .Human kinetics champain. New Yourk U.S.A .
- 18) **McNeely. Ed (2017)** : In troductory to plyometrics: Converting Strength to Power. NSCA S Performance training journal Vol. 6No.5-p12-22 .
- 19) **Rahman Rahimi , Naser Behpur (2015)**: The Effect plyometric weigh and plyometric – weight training on anaerobic and muscular strength , physical Education and sport vol . 3no 1, pp. 81 -91.
- 20) **Sanboen. Kimberly (2017)**: DEVELOPMENT OF Explosive Power: Plyometric training Olympic Coach USA vOL. 20No.2p12-13.
- 21) **Smilios Llias, at all (2015)** : Short – term effects of selected exercise and load in contrast training on vertical Jump performance strength , con dress. (1) Greece.
- 22) **thomas .R . beachle , rper w.earle.(2020)** : essentials of strength training and conditioning association, human kinetics champain united states.
- 23) **William .p. Ebben (2013)** : Kinetic analysis of complex training Training Rest interval Effect on vertical jump performance , Journal of strength and conditioning research , vol 17 Bo2 PP. 345- 349 .
- 24) **William .p. Ebben” (2012)**: complex Training: a brief review, journal of science and medicine, 42- 46.
- 25) **William. P. Ebbwn (2017)**: Practical Guidelines for Plyometric Intensity NSCA S Performance training Journal Vol. 6No.5-p12-16.

ملخص البحث

تأثير أساليب تدريبه مختلفه علي بعض المتغيرات المورفولوجية

والبدنية والمهارية للاعبي هوكي الميدان

أ.م.د/ إيهاب صابر إسماعيل إسماعيل

م.د/ سيد عبد الوهاب عبدالمعطي شلبي

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير أساليب تدريبية مختلفة علي بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والمهارية للاعبي هوكي الميدان، إستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين الفريق الأول بنادي الزمالك الرياضي وعددهم (٢٨) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من الفريق الأول بنادي الشرقية للدخان وعددهم (١٠) لاعبين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٨) لاعب، وإستخدم الباحث القياسات المورفولوجية والإختبارات البدنية المهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج يؤثر البرنامج التدريبي بتنوع الأساليب التدريبية تأثيراً إيجابياً علي تنمية المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبي هوكي الميدان، الأساليب التدريبية المقننه وخاصة بالانتقال تقاوم حدوث الإصابات المتكررة التي يمكن أن تحدث للاعبين في فترات الموسم المختلفة، تنوع الأساليب التدريبية المختلفة في فترات الإعداد أفضل من إستخدام أسلوب تدريبي واحد في تنمية أنواع القوة العضلية وخاصة القدرة العضلية، الأساليب التدريبية المختلفة أثرت تأثيراً إيجابياً علي تطوير المتغيرات المورفولوجية قيد البحث للاعبي هوكي الميدان.

Abstract

The effect of different training methods on some morphological, physical and skill variables for field hockey players

Dr. Ehab Saber Ismail Ismail

Dr. Sayed Abdel-Wahhab Abdel-Moaty Shalaby

The research aims to identify the effect of different training methods on some morphological, physical and skill variables for field hockey players. The first team in Zamalek Sports Club numbered (28) players, in addition to a sample of survey studies from the first team of the Sharkia Tobacco Club, numbering (10) players, bringing the total sample to (38) players. The researcher used morphological measurements and physical skill tests as a means of data collection, and the most important results were The training program with a diversity of training methods has a positive impact on the development of the physical and skill variables under discussion for field hockey players. The training methods are codified, especially with weights, that resist the occurrence of repeated injuries that can occur to players in different season periods, the diversity of different training methods in the preparation periods is better than using a training method One in developing types of muscle strength, especially ability Muscularity, different training methods had a positive impact on the development of the morphological variables under consideration for field hockey players.