

## فاعلية التدريب المتزامن علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي هوكي الميدان

أ.م.د/ ضياء أحمد طلعت عبد الله

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية - جامعة السويس

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.242502.2561

### - مشكلة البحث وأهميته

يعتمد تحقيق المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية على استخدام الأساليب العلمية في مختلف جوانب هذه الأنشطة الرياضية وخاصةً في عملية التخطيط والإعداد للتدريب بغرض تحقيق المستويات الرياضية العليا ، ولقد أدى تنافس الدول على تحقيق الأرقام القياسية والمستويات العالمية التي وصلت إلى حد الإعجاز في استخدام أحدث الأساليب العلمية في بناء إستراتيجية تخطيط التدريب الرياضي وطرق تنفيذه لتحقيق الأهداف المستقبلية . (٤ : ٧)

ويشير **وجدى الفاتح (٢٠١٤م)** إلي أن تخطيط التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يدرس ويتفهم جيداً وبشكل دقيق كل عنصر من مشتملات الإعداد وحدود كل منها ومعرفة التداخل والتناظر بين بعضها البعض، وكذلك الشكل الأمثل لتطويرها وتأثيرها على اللاعب وكذا المرحلة السنية والفترة اللازمة لإحداث التطور المطلوب . (١٥ : ٢٤)

ويشير **مدحت صالح (٢٠١٩م)** أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها مستوى الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة ، لاعتماد الأداء الحركي على توافر مجموعة منها حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بسهولة لتحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفعالية . (١٣ : ٢١٨)

ويذكر **مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)** أن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي ، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة . (١٤ : ١٨١)

ويذكر **ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م)** الى أن معظم الرياضات تتطلب الوصول الى قمة الأداء الرياضي باستخدام صفتين بدنييتين على الأقل ، لذا فإن الفهم الجيد لعلاقة هذه الصفات ببعضها البعض يساعد المدرب لتنمية تلك الصفات وفقاً لمتطلبات النشاط التخصصي ، مثل

إرتباط القوة بالتحمل والذي ينتج عنه تحمل القوة . (٢ : ٥٩٥)

ويذكر مورلستس زسولب **Murlasits Thalib** (٢٠١٨م) على ضرورة إستخدام طرق تدريبية حديثة ذات تأثيرات إيجابية ملموسة للمتطلبات البدنية والمهارية وفاقه لنوع الرياضة التنافسية ، ويعتبر التدريب المتزامن أحد الطرق التدريبية الحديثة والتي أثبتت نتائج فعالة من خلال تدريب القوة والتحمل معاً للرياضيين خلال الأونة الأخيرة . (22 : ٦)

ويذكر ويلسون مارين وآخرون **Wilson Marin, et, al.** (٢٠١٢م) أن التدريب المتزامن هو تقسيم البرنامج التدريبي بالتساوي زمنياً بين تدريبات القوة وتدريب التحمل أو استخدام تدريبات التحمل وتدريب القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبياً داخل البرنامج التدريبي (وحدة تدريبية لتدريب المقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريب التحمل) . (24 : ٢٢٩٣)

ويشير أجارد أندرساين **Agard Andersen** (٢٠١٠م) إلى أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل بتدريب القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبياً داخل البرنامج التدريبي وحدة تدريبية لتدريب مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريب التحمل ، أو أسبوع تدريبي لتدريب مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريب التحمل أو تقسيم البرنامج كاملاً وبالتساوي زمنياً بين تدريبات المقاومة وتدريب التحمل ، فبعض الرياضيات تحتاج إلى التحمل العضلي بدرجة أكبر من عنصر التحمل والبعض الآخر يحتاج إلى القوة العضلية بدرجة أكبر من التحمل العضلي والغالبية تحتاج إلى العنصرين معاً بنفس الدرجة والأهمية . (16 : ٤١)

وتعتبر رياضة الهوكي أحدي رياضات المضرب حيث تعتبر مهاراتها هي العمود الفقري لها ولكي تؤدي المهارات الأساسية للعبة بدرجة عالية من التوافق والدقة يجب على اللاعبين أن يتعلموا كيف يؤدون المهارات بطريقة صحيحة . (23 : ٢٥)

ويشير محمد الشحات (٢٠٠٣م) إلى أنه يتطلب الوصول باللاعب إلى المستوى الرياضي العالي الاهتمام بتدريب المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي والتعرف على مبادئ كل مهارة ويظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات الأساسية وكيفية أدائها . (12 : ٩)

ويري الباحث أن القواعد الأساسية التي يتبعها المدربين لتدريب الناشئين تأسست علي تحذيرات إعطاء تدريبات التحمل بعد تدريبات القوة العضلية أو العكس وذلك في الوحدة التدريبية الواحدة ، حيث كان هذا المعتقد يتأسس من فكرة أن نوعية تدريبات مثل التحمل والقوة تعد تدريبات متضادة لا يمكن إستخدامها سوياً للاعبين في وحدة تدريبية واحدة أو علي النقيض فأن التطور المستمر والمتزايد لعمليات التدريب الرياضي حديثاً نحو الوصول إلي الأنجاز الرياضي خلال المنافسة قاد الباحثين في مجال التدريب الحديث للبحث عن طرق تدريبية يكون لها تأثير إيجابي علي القدرات البدنية والمهارية للاعبين في فترة زمنية قصيرة ، ويعد التدريب المتزامن إحدي الطرق

التدريبية التي إستحوزت علي أهتمامات الباحثين خلال الآونة الأخيرة والتي تتعارض مع التحذيرات التي يعتقدونها بعض المدربين بإستحالة تزامن تدريب القوة مع التحمل في أن واحد داخل نفس الوحدة التدريبية ، وهذا ما دعي الباحثون في المجال الرياضي لأجراء العديد من الدراسات في مجال التدريب بإستخدام طريقة التدريب المتزامن للوصول إلي حقائق علمية يمكن تطبيقها واقعياً في مجال التدريب الرياضي ، وتعددت هذه الدراسات التي سعت إلي هذه الحقائق مثل دراسة محمد أحمد وإبراهيم حامد (٢٠١٧) (٧) ، مارتين جابلر وآخرون ، **Martijn Gabler, et, al.** (٢٠١٨م) (٢٥) ، جريجوري ليفن **Gregory Levin** (٢٠١٩) (19) ، محمد عبد الموجود (٢٠١٩م) (١٠) ، طارق ندا وآخرون (٢٠٢١م) (٣) .

وتعتبر رياضة الهوكي إحدى رياضات المضرب التي تتطلب قدر عالي من القوة لتنفيذ المتطلبات المهارية أثناء المباراة ويظل خلالها اللاعبين في حالة مستمرة من الأداء والجهد البدني وهذا يتجلى واضحاً في المهارات التي يستخدمها اللاعبون بصورة متكررة خلال المباراة ، لذا فإن هذا الأداء الذي تتميز به رياضة الهوكي يحتاج إلى أداء يعتمد على القوة العضلية ولفترة طويلة ، ويعد هذا الأداء ما يتطلع إليه المدربين في مجال رياضة الهوكي أثناء تدريب وإعداد الناشئين والذي يتمثل في السعي لتنمية القوة والتحمل سوياً ليستطيع الناشئ أداء المتطلبات المهارية وفي أماكن تعد صعوبة على الخصم بالإضافة إلى تنمية قدرات الناشئ على تحمل تكرار هذه المتطلبات المهارية والمهارات التي يؤديها بتناوب مع الخصم وتحمله لهذا العبء البدني المهاري ، ومن هنا سعى الباحث لإستخدام طريقة تدريب تجمع في فكرتها التدريبية الدمج بين صفتي القوة والتحمل في إطار تدريبي واحد وبالتوافق مع نظام الأداء في رياضة الهوكي .

لذا تكمن أهمية البحث في إستخدام التدريب المتزامن داخل الوحدات التدريبية لناشئي الهوكي ، وذلك بإستخدام تدريبات القوة مع تدريبات التحمل وأدائهما في آن واحد داخل نفس الوحدة التدريبية لتحسين كلاً من القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

**هدف البحث .** التعرف علي تأثير التدريب المتزامن علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

**فروض البحث .**

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

٢- توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

#### - المصطلحات المستخدمة في البحث .

١- **التدريب المتزامن** . مزيج من تدريبات التحمل وتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبياً داخل البرنامج التدريبي . (١٦ : ٤٠)

الدراسات المرجعية .

١- أجري كلاً من محمد أحمد وإبراهيم حامد (٢٠١٧)(٧) دراسة عنوانها " تأثير التدريب المتزامن علي بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة عمق الضربات الأمامية والخلفية لدي ناشئي التنس " ، وتهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج مقترح بإستخدام التدريب المتزامن علي تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة عمق الضربات الأمامية والخلفية لناشئي التنس ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٦) لاعب ، حيث أشارت أهم النتائج أن التدريب المتزامن ٨ أسابيع أدت إلي تحسن في متغيرات التحمل العضلي والمتمثلة في تحمل القوة وتحمل تكرار السرعة والتحمل الهوائي مثل الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين لناشئي التنس .

٢- أجري مارتين جابلر وآخرون **Martijn Gabler, et, al.** (٢٠١٨م) (٢٥) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات القوة والتحمل المتزامنة على اللياقة البدنية والأداء الرياضي في مرحلة الشباب " ، وتهدف إلي التعرف تأثير تدريبات القوة والتحمل المتزامنة على اللياقة البدنية والأداء الرياضي في مرحلة الشباب ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الجودو تحت ١٥ سنة ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٢٠) طالب ، حيث أشارت أهم النتائج الي وجود فروق دال احصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اللياقة البدنية والأداء الرياضي للشباب في المرحلة العمرية من ١٤ الي ١٨ سنة .

٣- أجري جريجوري ليفن **Gregory Levin** (٢٠١٩) (19) دراسة عنوانها " تأثير التدريب المتزامن علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وقياسات الأداء لدى لاعبي الدراجات ذوى المستوى العالي " ، وتهدف إلي التعرف علي تأثير التدريب المتزامن علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وقياسات الأداء لدى لاعبي الدراجات ذوى المستوى العالي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٤) لاعب دراجات ، حيث أشارت أهم النتائج إلي تفوق المجموعة التجريبية في القوة العضلية والحد الأقصى لأستهلاك الأكسجين وانخفاض مستوى زمن العدو السريع لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة

الضابطة .

٤- أجري محمد عبد الموجود (2019م) (11) دراسة عنوانها " تأثير التدريب المتزامن مع تناول عقار الغذاء الملكي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين المسافات المتوسطة " ، وتهدف إلي التعرف على تأثير التدريب المتزامن مع تناول عقار الغذاء الملكي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين المسافات المتوسطة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٧) لاعبين ، حيث أشارت أهم النتائج التدريب المتزامن مع تناول عقار الغذاء الملكي يؤثر ايجابيا بفروق دالة احصائياً على المتغيرات البدنية الخاصة والمتغيرات البيوكيميائية لدى أفراد عينة البحث .

٥- أجري كلاً من طارق ندا وآخرون (٢٠٢١م) (٣) دراسة عنوانها " تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي ٤٠٠ متر متنوع بدولة الكويت " ، وذلك بهدف التعرف على تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي ٤٠٠ متر متنوع بدولة الكويت ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٢٤) ناشئ ٤٠٠ متر متنوع ، حيث أشارت أهم النتائج جود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠ متر متنوع ولصالح المجموعة التجريبية المستخدمة البرنامج التدريبي المتزامن .

إجراءات البحث .

منهج البحث .

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياس القبلي البعدي لكل مجموعة .

مجتمع وعينة البحث .

يمثل مجتمع البحث ناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة بمحافظة الشرقية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للهوكي للعام التدريبي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي الشرقية الرياضي ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٢) ناشئ من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٢) ناشئ (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية) .

جدول (١) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٥,٦٣	١٥,٨٠	٠,٤٩	1.04 -
ارتفاع الجسم	سم	١٦٠,٧١	١٥٩,٥٠	٤,٣٧	0.83
وزن الجسم	كجم	٥٩,٢٥	٦٠,٠٠	٢,٩٥	0.76 -
العمر التدريبي	سنة	٤,٨٩	٥,٠٠	٠,٣٦	0.92 -
دفع كرة طبية (١ كجم)	متر	٨,٣٤	٨,٢٥	٠,٣٩	0.69
الوثب العريض	سم	١٧٢,٦٩	١٧٤,٥٠	٥,١٧	1.05 -
الجري المكوكي ٥٥×٥	ثانية	٣٣,٩١	٣٤,٢١	١,٢٥	0.72 -
ثني الجذع من الوقوف	سم	٩,٦٨	٩,٥٠	٠,٥٨	0.93
الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٤٩,٢٣	٥٠,٠٠	٢,٧٤	0.84 -
قوة دفع الكرة	متر	٢٧,٢٧	٢٦,٧٥	٢,٠٩	0.75
سرعة دفع الكرة	ثانية	٢٠,١٠	٢٠,٣٩	٠,٩٥	0.92 -
قوة الضربة العمودية المستقيمة	متر	٣٠,٢٥	٣١,٠٠	٢,٦٠	0.87 -
سرعة الضربة العمودية المستقيمة	ثانية	١٧,٦٩	١٧,٣٩	٠,٧٨	1.15
قوة الضربة الأفقية المسطحة	متر	٣٤,٣٠	٣٥,٢٥	٢,٩٦	0.96 -
سرعة الضربة الأفقية المسطحة	ثانية	١٨,٣٤	١٨,١٧	٠,٨١	0.63
قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح	متر	٣٦,٦٨	٣٧,٥٠	٣,٠٤	0.81 -
سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح	ثانية	١٦,٠٧	١٦,٢٦	٠,٧٢	0.79 -

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (- 1.05 : 1.15) وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm 3)$  ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات .

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- جهاز قياس الطول رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم .
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) ،
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية .
- شريط قياس الأطوال (سم) ، مسطرة (سم) مدرجة ، أقماع تدريب .
- دامبلز حديد مختلف الأوزان ، بار حديدي ، كور هوكي قانونية .

٢- الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

- الإختبارات البدنية . مرفق (٣)

أ- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة ، حيث تم قبول المتغيرات البدنية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% . مرفق (١)

ب- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الإختبارات البدنية المناسبة لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة ، حيث تم قبول الإختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% .

## مرفق (٢)

## - الاختبارات المهارية قيد البحث . مرفق (٦)

أ- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد المهارات الأساسية المناسبة لناشئي الهوكي تحت ٦ اسنة ، حيث تم قبول المهارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% .

## مرفق (٤)

ب- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الاختبارات المهارية المناسبة لناشئي الهوكي تحت ٦ اسنة ، حيث تم قبول الاختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠%

## . مرفق (٥)

## ٣- استمارات تسجيل البيانات .

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . مرفق (٧)

## الدراسات الاستطلاعية .

## الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (١٠) ناشئين تحت ٦ اسنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٨م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٧/١٢م ، وتهدف الي :

- التأكد من تدريب المساعدين وتوضيح طبيعة الأدوار أثناء تطبيق القياسات والاختبارات .
- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البحث .
- تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة .
- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/١٥م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٧/١٨م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

## أولاً : صدق الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (١٠) ناشئين تحت ٨ اسنة من نادي الشرقية الرياضي والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين تحت



١٦ سنة من نادي الشرقية الرياضي وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

١٠ = ن

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	دفع كرة طبية (١ كجم)	متر	٩,٦٥	٠,٤٨	٨,٢٥	٠,٢٨	7.97
٢	الوثب العريض	سم	١٨٥,٥٠	٤,٩٥	١٧٢,٤٠	٤,٣٩	6.26
٣	الجري المكوكي ٥٥×٥	ثانية	٣٠,٢٨	١,١٦	٣٣,٨٥	١,٣٧	6.29
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	١١,٥٥	٠,٧١	٩,٦٥	٠,٥٣	6.78
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٥٧,٤٠	٢,٥٨	٤٨,٨٠	٢,٣٤	7.81
٦	قوة دفع الكرة	متر	٣٥,٥٠	١,٩٣	٢٧,١٥	١,٩٢	9.70
٧	سرعة دفع الكرة	ثانية	١٦,٨٣	٠,٧٦	٢٠,٠٤	٠,٨٧	8.79
٨	قوة الضربة العمودية المستقيمة	متر	٤٠,٧٥	٢,٦٧	٢٩,٩٠	٢,٥٤	9.31
٩	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	ثانية	١٤,٩٨	٠,٦٥	١٧,٦٤	٠,٦٩	8.87
١٠	قوة الضربة الأفقية المسطحة	متر	٤٥,٢٥	٣,٢١	٣٤,٥٥	٣,٠٦	7.63
١١	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	ثانية	١٦,٠٩	٠,٧٨	١٨,٣٢	٠,٧٨	6.39
١٢	قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح	متر	٤٨,٦٥	٣,٢٠	٣٦,٦٠	٢,٩٥	8.76
١٣	سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح	ثانية	١٣,٢٦	٠,٥٦	١٦,٠٢	٠,٧٠	9.74

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .  
ثانياً : ثبات الاختبارات .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة عددها (١٠) ناشئين تحت ١٦ سنة من نادي الشرقية الرياضي وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وجدول (٤) يوضح ذلك .

١٠ = ن

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	دفع كرة طبية (١ كجم)	متر	8.25	0.28	8.30	0.35	٠,٨٩
٢	الوثب العريض	سم	172.40	4.39	172.65	4.78	0.87
٣	الجري المكوكي ٥٥×٥	ثانية	33.85	1.37	33.82	1.31	0.90
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	9.65	0.53	9.70	0.59	0.88
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	48.80	2.34	49.10	2.57	0.90
٦	قوة دفع الكرة	متر	27.15	1.92	27.20	1.96	0.86
٧	سرعة دفع الكرة	ثانية	20.04	0.87	19.96	0.83	0.89
٨	قوة الضربة العمودية المستقيمة	متر	29.90	2.54	30.15	2.59	0.91
٩	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	ثانية	17.64	0.69	17.59	0.65	0.87



0.90	3.14	34.75	3.06	34.55	متر	قوة الضربة الأفقية المسطحة	١٠
0.88	0.73	18.28	0.78	18.32	ثانية	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	١١
0.85	3.02	36.70	2.95	36.60	متر	قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح	١٢
0.90	0.67	15.94	0.70	16.02	ثانية	سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح	١٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

- البرنامج التدريبي المقترح .

أ. الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب ، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل علي البيك وآخرون - الجزء الثالث (٢٠٠٩م) (٥) ، مفتي حماد (٢٠١٠م) (١٤) ، أبو العلا عبدالفتاح (٢٠١٢م) (١) ، وجدي الفاتح (٢٠١٤م) (١٥) ، عصام أحمد (٢٠١٥م) (٤) ، مدحت صالح (٢٠١٩م) (١٦) حيث تمكن الباحث من التوصل إلي :

١. تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
٢. مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
٣. ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للناشئين .
٤. الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدة والموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
٥. مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وصلاحيته للتطبيق العملي .
٦. مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة .
٧. أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهاري .
٨. الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :

- محتوى التدريبات المقترحة . مرفق (٩)

- توزيع درجات حمل التدريب والتوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة وتدريب التحمل والتدريبات المهارية خلال وحدات وأسابيع البرنامج حيث بلغ الزمن الكلي للبرنامج ١٨٣٦ دقيقة ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء . مرفق (١٠)

ب- مكونات البرنامج التدريبي المقترح .

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح لناشئي الهوكي مرفق (٨) ، حيث تم قبول المكونات التي بلغت أهميتها النسبية ٨٠% فأكثر

وقد انحصرت في :

- ١- مدة البرنامج (شهرين - ٨ أسابيع) . ٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣ وحدات) .
- ٣- بداية زمن الوحدة التدريبية (٦٠ق) . ٤- درجة الحمل (١ : ٢) .
- الدراسة الأساسية .
- القياس القبلي .

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في المتغيرات البدنية ومستوي أداء المهارات الأساسية في الهوكي قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٣/٧/٢١ م ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس .

#### - تطبيق البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (١١)

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتزامن في المدة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٢ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٩/١٣ م ، ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء .

- القياس البعدي . قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي ، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٩/١٤ م .

#### المعالجات الإحصائية .

(المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - اختبار دلالة الفروق (ت) - نسب التحسن) .

- عرض ومناقشة النتائج .

#### ١- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات البدنية وأختبارات المهارات الأساسية قيد البحث

ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	دفع كرة طبية (١ كجم)	متر	٠,٤١	٨,٤٢	٠,٤٣	٩,٥٨	6.48
٢	الوثب العريض	سم	٥,٢٦	١٧٢,٩٦	٥,٣٢	١٨٤,٧١	5.21
٣	الجري المكوكي ٥٥×٥	ثانية	١,٤٩	٣٤,١٤	١,٢٦	٣٠,٥٧	6.07
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	٠,٦٥	٩,٧١	٠,٦٩	١١,٢٩	5.53
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٢,٣٨	٤٨,٦٧	٣,٤٠	٥٧,٩٢	7.39
٦	قوة دفع الكرة	متر	٢,٤٧	٢٧,٢٩	٢,٦٢	٣٤,٣٨	6.53
٧	سرعة دفع الكرة	ثانية	٠,٩١	٢٠,٠٦	٠,٨٦	١٧,٢٣	7.50
٨	قوة الضربة العمودية المستقيمة	متر	٢,٦٨	٣٠,٣٨	٢,٧٨	٣٨,٥٠	6.97
٩	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	ثانية	٠,٨٣	١٧,٧٢	٠,٧١	١٥,١٧	7.74
١٠	قوة الضربة الأفقية المسطحة	متر	٢,٩٥	٣٤,٢٥	٣,١٥	٤٢,٥٤	6.37

5.61	٠,٧٩	١٦,٤٢	٠,٨٤	١٨,٣٧	ثانية	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	١١
6.55	٣,٢٣	٤٥,٧٩	٣,١٩	٣٦,٨٣	متر	قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح	١٢
6.36	٠,٦٢	١٤,٢٦	٠,٧٦	١٦,١٤	ثانية	سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح	١٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الأختبارات البدنية وأختبارات المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

## ٢- عرض نتائج الفرض الثاني :

ن = ١٢

جدول (٥) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات البدنية وأختبارات المهارات الأساسية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	دفع كرة طبية (١ كجم)	متر	٠,٤١	٨,٤٢	٠,٤٣	٩,٥٨	13.78
٢	الوثب العريض	سم	٥,٢٦	١٧٢,٩٦	٥,٣٢	١٨٤,٧١	6.79
٣	الجري المكوكي ٥٥×٥	ثانية	١,٤٩	٣٤,١٤	١,٢٦	٣٠,٥٧	10.46
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	٠,٦٥	٩,٧١	٠,٦٩	١١,٢٩	16.27
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٢,٣٨	٤٨,٦٧	٣,٤٠	٥٧,٩٢	19.01
٦	قوة دفع الكرة	متر	٢,٤٧	٢٧,٢٩	٢,٦٢	٣٤,٣٨	25.98
٧	سرعة دفع الكرة	ثانية	٠,٩١	٢٠,٠٦	٠,٨٦	١٧,٢٣	14.11
٨	قوة الضربة العمودية المستقيمة	متر	٢,٦٨	٣٠,٣٨	٢,٧٨	٣٨,٥٠	26.73
٩	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	ثانية	٠,٨٣	١٧,٧٢	٠,٧١	١٥,١٧	14.39
١٠	قوة الضربة الأفقية المسطحة	متر	٢,٩٥	٣٤,٢٥	٣,١٥	٤٢,٥٤	24.20
١١	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٠,٨٤	١٨,٣٧	٠,٧٩	١٦,٤٢	10.62
١٢	قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح	متر	٣,١٩	٣٦,٨٣	٣,٢٣	٤٥,٧٩	24.33
١٣	سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح	ثانية	٠,٧٦	١٦,١٤	٠,٦٢	١٤,٢٦	11.65

يتضح من جدول (٥) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث بنسب متفاوتة لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة " .

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات البدنية (دفع الكرة الطبية (١ كجم) ، الوثب العريض ، تحمل القوة للرجلين يمين ، تحمل القوة للرجلين يسار ، ثني الجذع من الوقوف ، الوثب والتوازن فوق العلامات) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٤٨ ، ٥,٢١ ، ٦,٠٧ ، ٥,٥٣ ، ٧,٣٩) في القياس (القبلي/البعدي) ، وفي أختبارات المهارات الأساسية (قوة دفع الكرة ، سرعة دفع الكرة ، قوة الضربة العمودية المستقيمة ، سرعة الضربة العمودية المستقيمة ، قوة الضربة الأفقية المسطحة ، سرعة الضربة الأفقية المسطحة ، قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح ، سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح)

حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٥٣ ، ٧,٥٠ ، ٦,٩٧ ، ٧,٧٤ ، ٦,٣٧ ، ٥,٦١ ، ٦,٥٥ ، ٦,٣٦) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,١٠١) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة للمجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التمرين المتزامن والذي تميز بتوزيع شدات التدريب باستخدام تدريبات القوة مع تدريبات التحمل في توقيت متزامن داخل الوحدة التدريبية والذي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنظمة بالإضافة الي مراعاة الأسس والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة التدريبية لعينة البحث والتي تم مراعاة التدرج في زيادة الأحمال وشدتها لتشمل صفتي التحمل والقوة داخل الوحدة التدريبية التركيز على التمرينات الخاصة والتي تعمل في نفس المسار الحركي للعضلات العاملة أثناء الأداء والتي تم أدائها وفقاً للتقنين الفردي مع تطبيق الديناميكية والاستمرارية لمتغيرات حمل التدريب الوحدة التدريبية بشكل متزامن أستمروا لمدة ثمانية أسبوع والذي أدى إلي تحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة بحيث تكون أكثر تركيزاً على تطوير المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م) أن العلاقة بين كل من السرعة والقوة والتحمل تمثل دوراً هاماً في الوصول إلى قمة الأداء ، مثل ارتباط القوة بالتحمل والذي ينتج عنه تحمل القوة أو ارتباط السرعة بالتحمل والذي ينتج عنه تحمل السرعة ، لذا فان الفهم الجيد لعلاقة هذه الصفات ببعضها البعض يساعد المدرب لتنمية تلك الصفات وفقها لمتطلبات النشاط التخصصي . (٢ : ٥٩٥)

ويذكر ميليجن جيمس **Milligan James** (٢٠١٤م) أن التدريب المتزامن من أهم الأساليب التي لها تأثير فعال في تنمية القوة العضلية بأنواعها حيث يعمل على زيادة قوة العضلات ترقية النمو الشامل المتزن بالجسم ، كما أن قيمة التدريب المتزامن يزيد من كلاً من القوة والتحمل وهما مكونان لإنتاج تحمل القوة والتي تعتبر عاملاً أساسياً وهاماً من المكونات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يؤثر الأداء الرياضي . (21 : ٤٧٢)

ويضيف فليك كرايمر **Flick Kramer** (٢٠١٧م) إلي أن التدريب المتزامن واحد من أهم أساليب التدريب التي لها تأثيراً فعالاً على تنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم وتحسين المسارات العضلية والعصبية وحماية العضلات

وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية لمختلف الأنشطة الرياضية . (18 : 1٤٠)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من محمد أحمد وإبراهيم حامد (٢٠١٧) (٧) ، مارتين جابلر وآخرون **Martijn Gabler, et, al.** (٢٠١٨م) (٢٥) ، جريجوري ليفن **Gregory Levin** (٢٠١٩) (19) ، محمد عبد الموجود (٢٠١٩م) (١٠) ، طارق ندا وآخرون (٢٠٢١م) (٣) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البرامج التدريبية باستخدام التدريب المتزامن لها تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في نوع النشاط التخصصي .

ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة " .

أظهرت نتائج جدول (٧) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات البدنية (دفع الكرة الطبية (١ كجم) ، الوثب العريض ، تحمل القوة للرجلين يمين ، تحمل القوة للرجلين يسار ، ثني الجذع من الوقوف ، الوثب والتوازن فوق العلامات) حيث بلغت قيمة نسب التحسن (١٣,٧٨ ، ٦,٧٩ ، ١٠,٤٦ ، ١٦,٢٧ ، ١٩,٠١) ، وفي أختبارات المهارات الأساسية (قوة دفع الكرة ، سرعة دفع الكرة ، قوة الضربة العمودية المستقيمة ، سرعة الضربة العمودية المستقيمة ، قوة الضربة الأفقية المسطحة ، سرعة الضربة الأفقية المسطحة ، قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح ، سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح) حيث بلغت قيمة نسب التحسن (٢٥,٩٨ ، ١٤,١١ ، ٢٦,٧٣ ، ١٤,٣٩ ، ٢٤,٢٠ ، ١٠,٦٢ ، ٢٤,٣٣ ، ١١,٦٥) بنسب متفاوتة .

ويعزى الباحث نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة للمجموعة التجريبية إلى تأثير التدريب المتزامن والذي تمثل في اختيار تدريبات بدنية ومهارية خاصة تعتمد في تشكيل حملها وتنظيمها داخل الوحدات إلى التقنين التدريبي المتدرج وفقاً لإستخدام صفتي القوة العضلية والتحمل وأستهدافاً لتنمية القدرات البدنية الخاصة والتي تميزت بها التدريبات المهارية لتطوير الأداء مع مراعاة العمل على تنمية القوة العضلية ومن ثم تدريبات التحمل العضلي الهوائي داخل الوحدة التدريبية الواحدة بطريقة متزامنة ، الأمر الذي أدى إلى تطور القدرة على استهلاك الأكسجين والقدرة على العمل المتكرر مع تحمل قوة وصعوبة الأداء ، وهذا ما أظهرته نتائج نسب التحسن للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

ويشير جاكسون هوكي **Jackson Hickey** (٢٠١٧م) إلى أهمية استخدام التدريب المتزامن في تطوير عناصر اللياقة البدنية عامة لما له من تأثير إيجابي على عنصري القوة والتحمل حيث أنهما

الأساس في تطوير كل تلك العناصر . (٢٠ : ٢٩٢)

ويشير إدورد ديز Edward Dias (٢٠١٨م) أن التدريب المتزامن يتيح إمكانية التنمية الصحيحة للقوة العضلية بأنواعها المختلفة وبالكيفية التي تستدعي الاستجابات المناسبة في تطوير وتنمية الجهاز العضلي العصبي في اتجاه الأداء المهاري وخصوصاً إذا ما تشابهت التدريبات المستخدمة في بنائها مع التركيب الحركي للمهارة ككل أو مع بعض أجزائها . (17 : ٦٢)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من مارتين جابلر وأخرون Martijn Gabler, et, al., (٢٠١٨م) (٢٥) ، جريجوري ليفن Gregory Levin (٢٠١٩م) (١٩) ، محمد عبد الموجود (٢٠١٩م) (١١) ، طارق ندا وأخرون (٢٠٢١م) (٣) أن برنامج التدريب المتزامن أثر في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري ، كما يتفق أيضاً مع دراسة محمد أحمد وإبراهيم حامد (٢٠١٧) (٧) أن التدريب المتزامن لمدة ثمان أسابيع تدريبية وبواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً في تحسن متغيرات القدرة على تكرار السرعة والقدرة الهوائية و متغيرات القدرة العضلية ، كما أكدت على أن التدريب المتزامن يحسن من القدرات العضلية العصبية لدى اللاعبين الناشئين .

**الإستخلاصات .**

- ١- البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب المتزامن أظهر تأثيراً إيجابياً علي المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ٦ اسنة .
  - ٢- البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب المتزامن أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ٦ اسنة .
- التوصيات .**

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتزامن لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير المتغيرات والبدنية والمهارات الأساسية للناشئين في رياضة الهوكي .
- ٢- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام التدريب المتزامن على اللاعبين في المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالمبتدئين والناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة الهوكي .

## المراجع .

## أولاً : المراجع العربية .

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : " التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية - تدريب الناشئين – التدريب طويل المدى – أخطاء حمل التدريب) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .
- ٢- ريسان خريبط مجيد ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : " التدريب الرياضي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦ م .
- ٣- طارق محمد ندا ، أمجد زكريا أحمد ، عبدالله خالد فهد : " تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي ٤٠٠ متر متنوع بدولة الكويت " ، مج ٦٨ ، عدد ١٢٩ ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢١ م .
- ٤- عصام أحمد أبو جميل : " التدريب في الأنشطة الرياضية " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٥ م .
- ٥- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ م .
- ٦- كمال عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد عباس ابو زيد : " القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات وتطبيقات) " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٧- محمد أحمد بدر ، إبراهيم حامد إبراهيم : " تأثير التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة عمق الضربات الأمامية والخلفية لدى ناشئى التنس " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٨١ الجزء الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٧ م .
- ٨- محمد أحمد عبد الله إبراهيم : " الأعداد الشامل للاعبى الهوكي " ، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر ، الزقازيق ، ٢٠٠٦ م .
- ٩- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، درا الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٠- محمد صبحي حسنين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، الجزء الثاني ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١١- محمد عبد الموجود السيد : " تأثير التدريب المتزامن مع تناول عقار الغذاء الملكي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبى المسافات المتوسطة " ، مج ٩ ، مجلة فنون وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠١٩ م .
- ١٢- محمد محمد الشحات : " النظرية والتطبيق في هوكي الميدان " ، دار الفرقان ، المنصورة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٣- مدحت صالح سيد : " إستراتيجيات التدريب الرياضى للناشئين " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٩ م .
- ١٤- مفتي إبراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .
- ١٥- وجدى مصطفى الفاتح : " الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين فى المجال الرياضى " ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، ٢٠١٤ م .



ثانياً : المراجع الأجنبية .

- 16- Aagard Andersen, J. L. : " **Effects of strength training on endurance capacity in top level endurance athletes** ", Scandinavian journal of medicine & science in sports, 20(s2), 39-47, 2010 .
- 17- Edward Dias, : " **The Resistance-Band Workout Deck-For Women** ", A and C Blak Publishers Ltd, London, 2018.
- 18- Fleck Kraemer, N.E : " **Desigining Resistance Training Programs** ", ٢nd. Ed. Human Kineties champaign, ٢٠١٧.
- 19- Gregory T. Levin : " **The Effect of Concurrent Resistance and Endurance Training on Physiological and Performance Parameters of Well-Trained Endurance Cyclists** ", Master's Thesis, School of Exercise, Biomedical, and Health Sciences, Edith Cowan University, 2019 .
- 20- Jackson Hickey : " **High Resistance Low Repetition vs. Low Resistance / High Repetition Training: Effects on Performance of Trained Cyclists** ", Journal of Strength and Conditioning Research, ٢١(١), ٢٩٥-٢٨٩, 2017 .
- 21- Milligan James : " **Resistance Band Workout : A Simple Way to Tone and Strengthen Your Muscles** ", ISBN, 2014.
- 22- Murlasits Thalib Kneffel : " **The physiological effects of concurrent strength and endurance training sequence** ", A systematic review and meta-analysis, Journal of Sports Sciences, 2018 .
- 23- Shiv jagday : " **The official magazine of the international Hockey Federation** ", U.K No, April, 2009 .
- 24- Wilson Marin, P. J., Rhea, M. R., Wilson, S. M., Loenneke, J. P., Anderson, J. C. : " **Concurrent training: a meta-analysis examining interference of aerobic and resistance exercises** ", The Journal of Strength & Conditioning Research, ٢٦(٨), ٢٣٠٧-٢٢٩٣; 2012 .
- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .
- 25- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.01.057/full>

## ملخص البحث

### فاعلية التدريب المتزامن علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى

### أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي هوكي الميدان

أ.م.د/ ضياء أحمد طلعت عبد الله

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير التدريب المتزامن علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة ، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة من نادي الشرقية الرياضي وبلغ عددهم (٢٢) ناشئ ، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتزامن أظهر تأثيراً إيجابياً علي المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة والبرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتزامن أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة ، وكانت أهم التوصيات استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير المتغيرات والبدنية والمهارات الأساسية للناشئين في رياضة الهوكي ، وإجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام التدريب المتزامن على اللاعبين في المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالمبتدئين والناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة الهوكي .

## Abstract

### Effectiveness of concurrent training on some physical variables and performance level of some basic skills for field hockey juniors

**Dr. Diaa Ahmed Talat Abd Allah**

The research aims to identify effect of concurrent training on some physical variables and performance level of some basic skills for field hockey juniors under16 years, the researcher used experimental method due to its suitability and nature of research through experimental design using pre- and post- per one group, the researcher choose research sample in a deliberate manner from sharkia sports clubs where number of sample (26) juniors, and the most important results training program using concurrent training has appositve effect on physical variables and performance level of some basic skills for field hockey juniors under16 years and training program using concurrent training has appositve effect In rates of improvement on physical variables and performance level of some basic skills for field hockey juniors under16 years, and the most important recommendations using training program using concurrent training because of its effective on development physical variables and basic skills for juniors of field hockey, conducting more similar experimental research using simultaneous training on players at different age levels, taking into account individual differences, until we reach beginners and juniors to the highest levels of championship in hockey .