

"برامج تدريبي مقترح لتطوير التحمل اللهوائي وأثره علي التنفيذ الخططي لدي لاعبي بعض المراكز في رياضة الهوكي"

* د. محمد حسين محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

تتخذ الرياضة من العلم ركيزة للتقدم والوصول لأعلي المستويات والأرقام القياسية التي تسجل يوماً بعد يوم في مختلف الرياضات ، فقد أستطاع كثير من الرياضيين في مختلف دول العالم أن يحققوا مستويات رياضية كانت في حكم الأعجاز البشري ، ولم يعد الأمر يتوقف علي المصادفات والخوارق الرياضية لدي بعض الأفراد ، ومما لاشك فيه أن أساس هذا التطور والتقدم في المستويات والأرقام الرياضية إنما يرجع إلي أستغلال العلم لخدمة الرياضة .

ويوضح أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥ أن التدريب الرياضي من الوجهه البيولوجية ماهو إلا عمليات تعريض أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي في النهاية إلي تغيرات فسيولوجية «وظيفية» ومورفولوجية «بنائية» ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود علي مواجهة المتطلبات الفسيولوجية والبنائية لطبيعة نوع معين من الأنشطة الرياضية (٥:١).

ولقد شهدت لعبة الهوكي في الأونة الأخيرة تطوراً كبيراً في نصوص وبنود القانون الدولي للعبة هذه التطورات في النقاط التالية:-

(١) إقامة جميع المباريات الدولية علي ملاعب النجيل الصناعي .

(٢) إلغاء قاعدة احتساب التسلل من المباريات .

(٣) عدم تحديد عدد البدلاء في الأشتراك في المباريات من اللاعبين المسجلين قبل المباراة وعددهم ١٦ لاعباً . (٤:٤٢،٢٨،١٦).

ولو أستعرضنا هذه التغيرات نجد أنها تهدف في مضمونها الي تحسين فاعلية المباريات ورفع درجة التشويق والأثارة عن طريق زيادة نسبة التهديف ، حيث كان احتساب قاعدة التسلل من منتصف الملعب سابقاً مثل تطبيقها في كرة

* مدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية

- القدم وتم تعديلها لتصبح خارج منطقة الـ ٢٥ ياردة . ثم إلغيت قاعدة إحتساب التسلسل تماماً في التعديل الثاني الأمر الذي أدى إلي زيادة المساحات المخصصة للعب والمسافات البينية بين اللاعبين والتي تتطلب زيادة العبء البدني الواقع علي اللاعبين لتحقيق متطلبات الأداء الخططي .

ولقد أصبح للهجوم الخاطف السريع والهجمة المرتدة والعمل الفردي أهمية خاصة لدي المدربين والقائمين علي اللعبة ، وبالتالي أصبح عنصر السرعة له أهمية قصوي لدي اللاعبين المهاجمين . ومن المعروف أن هناك ارتباط بين القدرات اللاهوائية وعناصر الأعداد البدني فيشير في هذا الصدد أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر ١٩٩٣ علي أن هناك أنشطة تعتمد علي القدرات اللاهوائية وهي تلك الرياضات التي تستخدم نظامي إنتاج الطاقة (الفوسفاتي - حامض اللاكتيك) وبمنظرة تحليلية إلي تلك الرياضات وعناصر الأعداد البدني التي تتطلبها طبيعة كل منها يمكن إستخلاصها إلي ثلاثة عناصر أساسية هي :- القوة بأنواعها - السرعة بأنواعها - القوة والسرعة معاً (١٧٧:٢).

ويؤكد خالد حمودة وياسر دبور ١٩٩٥ علي تنمية مهارة السرعة كمتطلب أساسي عند اللاعبين ليكون مثل عادة حركية وطابعاً عاماً لأداء المهارات الفردية أثناء المنافسة دون الحاجة إلي توجيهات المدرب (٣١٣:٦).

ويشير في هذا الصدد أمر الله البساطي ١٩٩٥ إلي أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الفريق المنافس بالهجوم لإحداث ثغرات في دفاع المنافس من خلال سرعة أداء التميرير والتحرك وتغير المراكز (١٤١ : ٣).

ويذكر علي البيك ١٩٩٢ أن السرعة بتقسيمتها الثلاثة سرعة الانتقال ، وسرعة الحركة ، سرعة الاستجابة لها أهمية خاصة للاعبين الألعاب الجماعية وتعتبر السرعة بأشكالها المختلفة من نتائج العمليات العقلية الراقية أي التي يتغلب فيها عامل الوراثة علي عامل الأكتساب إلا أن التدريب عليها هام جداً وضروري لجميع الألعاب الجماعية (٩٠ : ٧).

ويوضح أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥ أن كثير من الأنشطة الرياضية تعتمد علي التحمل اللاهوائي مثل العدو السريع الذي يتراوح مدته ما بين دقيقة ودقيقتين والسباحة وسباق الدراجات والمصارعة ، وكذلك الرياضات التي يتخللها سرعات كرة السلة والهوكي ، كرة القدم . ولذلك يجب أن يشمل جزء من التدريب علي تدريبات التحمل اللاهوائي (٥٩:١).

والتحمل اللاهوائي هو مقدرة اللاعب علي القيام بمجهود لأطول فترة زمنية ممكنة في إطار إنتاج الطاقة اللاهوائية والتي تتراوح مدتها من (٣٠ ثانية : ٣-٥ دقائق) بأقصى شدة ، ويتطلب ذلك كفاءة في قدرة العضلة علي تحمل نقص الأوكسجين وزيادة قدرتها علي إستخدام نظم الطاقة اللاهوائية وتحمل زيادة نسبة حامض اللاكتيك (٥ : ٢٠١).

وفي لعبة الهوكي بعد التطورات والتعديلات القانونية أصبح للهجوم الخاطف السريع والهجمات المرتدة والعمل الفردي دوراً إيجابياً علي المتطلبات الفنية للاعبي بعض المراكز ومنها خط المهاجمين (رأس الحربة ، الجناحان) وكذلك لاعبي خط الوسط (متوسط الملعب ، يمين ويسار الوسط) مما يشير إلي أهمية العمل اللاهوائي وتأثيره علي شكل الأداء .

ومن خلال تواجد الباحث مدرباً مع الفريق القومي المصري الأول للهوكي في تصفيات كأس العالم والتي أقيمت بمدينة كالياري بإيطاليا في الفترة من ٢٩ سبتمبر الي ١٢ أكتوبر ١٩٩٦ والتي تمثل أول بطولة دولية عالمية يطبق فيها التعديلات الجديدة، وضح أن هناك قصوراً لدي اللاعبين المهاجمين وخط الوسط للفريق المصري مقارنة بالفرق الأخرى إستغلالاً لهذه التعديلات . والتي أتضح منها أهمية عنصر السرعة بشكل كبير ومؤثر علي نتائج المباريات .

ومن هنا تظهر مشكلة البحث في كونه محاولة للتعرف علي تأثير تطوير التحمل اللاهوائي وأثره علي مستوي التنفيذ الخططي لدي بعض لاعبي الفريق القومي المصري للهوكي والتي يمكن أن تساهم في وضع بعض الحلول المنهجية التي تؤدي الي زيادة تأثير، العمل الهجومي لفرق الهوكي لمواكبة الهوكي العالمي من جهة ومن جهة أخرى قد يعد مدخلاً جديداً في تطوير أساليب التدريب المستخدمة في لعبة الهوكي من أجل التوصل الي مستوي فني أفضل وأيضاً الإسهام في خلق قاعدة كبيرة من ممارسي هذه اللعبة .

أهداف البحث

- (١) التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تطوير التحمل اللاهوائي لدي لاعبي بعض المراكز في لعبة الهوكي .
- (٢) التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تحسين مستوي التنفيذ الخططي لدي لاعبي بعض المراكز في لعبة الهوكي .

فروض البحث :

- (١) البرنامج التدريبي المقترح لتطوير التحمل اللاهوائي له تأثير ايجابي علي تطوير التحمل اللاهوائي لدي أفراد المجموعة التجريبية .
- (٢) البرنامج التدريبي المقترح لتطوير التحمل اللاهوائي له تأثير ايجابي علي مستوي التنفيذ الخططي لدي أفراد المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لمناسبة لهذه الدراسة وأهدافها.

عينة البحث :-

أشتملت عينة البحث علي ١٥ لاعباً من لاعبي الفريق القومي المصري للهوكي والذي تم اختيارهم من قبل اللجنة الفنية للاتحاد المصري للهوكي لتمثيل مصر في تصفيات كأس العالم والتي أقيمت في مدينة كالياري بأيطاليا. وقد تم تقسيمهم حسب مراكز اللعب بواقع (٧) سبعة لاعبين مهاجمين، (٨) لاعبين لخط الوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي للسنة ٢٥ر٦٩ سنة بانحراف معياري ٩٢٥ر٠. والعمر التدريبي ١٥ر٦٧ سنة بانحراف معياري ١٥٢ر٠٤، في حين بلغ متوسط الطول ١٧٧ر٠٤ سم، بانحراف معياري ٢ر٠٩، كما بلغ متوسط الوزن ٧٣ر٥٥ كجم بانحراف معياري ١٥ر٥ كجم.

أدوات جمع البيانات :

أستخدم الباحث اختبار وينجت Wingate (٢٩٧:١١) لقياس القدرة اللاهوائية للرجلين ووقع الاختيار عليه لإتفاق العديد من المراجع علي تميزه بجانب أنه يتميز بمعامل ثقة يصل الي ٩٥٪ غير أنه يقيس القدرة اللاهوائية بصورة غير مباشرة وتتمثل طريقة الاختبار في عدد من الخطوات مرفق (١)

قياس مستوى التحسن في الاداء المهاري :-

تم قياس مستوى التحسن في الاداء المهاري عن طريق

(أ) قياس زمن أداء الجمل الخططية. مرفق (٢)

(ب) تقييم نتائج نهاية الهجمات.

مع مراعاة تكافئ العمل الدفاعي لكلا المجموعتين والذي تمثل في ثلاثة مدافعين وحارس مرمي. وقد تم القياس علي ملعب أستاذ الهوكي الدولي بمجمع الصالات بمدينة نصر.

البرنامج التدريبي المقترح :-

البرنامج التدريبي المقترح يستهدف تنميه وتطوير التحمل اللاهوائي لدي بعض لاعبي الفريق القومي المصري الاول للهوكي أفراد المجموعة التجريبية.

تصميم البرنامج :-

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح يتكون من مجموعة من التدريبات الغرضية تم الحصول عليها من بعض المراجع العربية والمراجع الاجنبية وأيضاً من خلال خبره الباحث في مجال اللعبة.

- أستخدم الباحث التدريب الفترتي (المزاحلي) Interval training

حيث ذكر محمد حسن علاوي (١٩٨٦) أن التدريب الفترتي طريقه من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل لبذل الجهد والراحة. وأهميته في الأنشطة التي تتطلب تنميه القوه العضليه والسرعة والتحمل وكذلك الصفات البدنية المركبة (١٠: ٢١٧-٢٢٤).

وأستخدم الباحث التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتمييزة بقله حجم الحمل وزيادة شدته .

وقد أتفق كل من فاضل سلطان شريده (٢٣:٩) ، دافيد لامب David Lamb (١١: ٢٩٧) ، ساندر ا sandra (١٣ : ٥٩) وبروك نوبل Bruce Noble (١٢ : ١١١) أن هناك شروطاً للتدريب علي التحمل اللاهوائي التي يمكن إجمالها فيما يلي :

- أستخدم طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة مع مراعاة أزمنا العمل والراحة طبقاً للجدول التالي

طريقة التدريب	فترات العمل (ث)	فترة الأستشفاء (ث)
التدريب الفتري	أقل من ٢٠	١٠ - ١٥
	٢٠ - ٣٠	٦٠ - ١٢٠
	٦٠ - ١٢٠	١٢٠٠ - ١٢٠٠

- عدم زيادة فترة العمل داخل الوحدة التدريبية بأستخدام التدريب الفتري عن (١ - ٢ دقيقة) حتي يعمل البرنامج علي إنتاج (ATP) لاهوائياً.

- ألا تقل عدد مرات التدريب الأسبوعية عن خمس وحدات إسبوعياً.

- إستخدام الراحة الايجابية وبعض وسائل إستعادة الشفاء وذلك لسرعة التخلص من التعب.

- تم تقسيم التدريبات الغرضية قيد الدراسة إلي مجموعات يمكن أداؤها بشكل سهل ومتسلسل.

- تم تحديد الفترة التي سيتم تطبيق البرنامج خلالها (٨ أسابيع) وذلك بعد رجوع الباحث الي العديد من المراجع وبعض المتخصصين في مجال التدريب وقد تم تقسيم المدة الي فترتين الأولى مدتها أربع أسابيع وهدفت الي تنمية التحمل اللاهوائي بشكل منفصل والفترة الثانية ومدتها أربع أسابيع هدفت الي تنمية التحمل اللاهوائي للأداء.

- وقد راعي الباحث بعض الجوانب عند تنفيذ البرنامج مثل توفير الادوات المساعدة من الاقماع والكور حتي يمكن الحفاظ علي أزمنا العمل والراحة وأيضاً تم الاستعانة بعدد أربعة مساعدين للقيام بضبط زمن الأداء والراحة وتدوين عدد التكرارات المؤداة.

- تم اجراء التجربة الاستطلاعية وأستهدفت التعرف علي الصعوبات التي قد يواجهها الباحث عند تطبيق التجربة الأساسية وكانت في الفترة من الجمعة الموافق ٩٧/١/١٠ إلي الثلاثاء الموافق ٩٧/١/١٤ وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية علي عدد خمسة لاعبين من الفريق القوي المصري الاول وقد أفادت التجربة الاستطلاعية عن أطمئنان الباحث الي كفاءة المساعدين وتوافر الادوات والأجهزة.

التجربة الأساسية:-

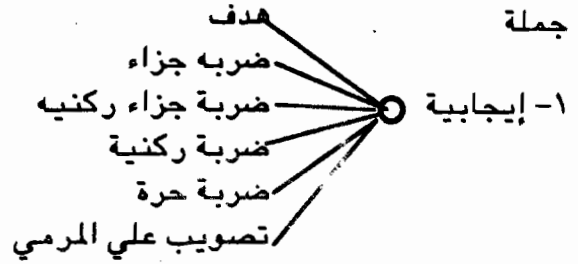
قام الباحث لقياس مستوى الأداء المهاري لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وذلك عن طريق:

أ- قياس زمن الاداء لعدد ستة جمل خطوية مركبة (كل جملة علي حدا)

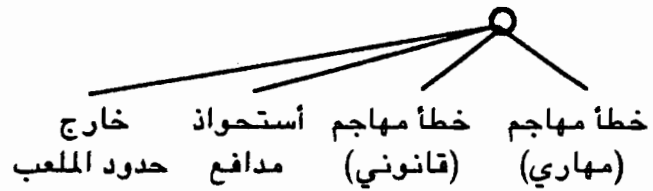
ب- تقييم نتائج نهاية الهجمات علي النحو التالي

- لعدد ٥ محاولات

- وحساب الزمن لكل



٢- سلبية



- قام الباحث بالقياسات مهارية والتحمل اللاهوائي لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٩٧/١/٢٠ الي ٩٧/١/٢٥ وذلك في معمل القياسات بالمركز الاولمبي بالمعادي وأستاذ الهوكي الدولي بمجمع الصالات بمدينة نصر (قياس قبلي).

- تم تطبيق البرنامج المقترح لتطوير التحمل اللاهوائي علي المجموعة التجريبية في فترة مدتها ٨ أسابيع في الفترة ما بين الثلاثاء الموافق ٩٧/١/٢٨ حتي الاثنين الموافق ٩٧/٣/٣١ متمثلة في ٤٨ وحدة تدريبية أستغرقت ٨ أسابيع بواقع (٥) وحدات أسبوعية.

وقد تم تطبيق البرنامج المقترح عن طريق إستخدام التدريبات الغرضية الآتية :-

١- الجري الحر بالمضرب مسافات مختلفة (١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠) ياردة.

٢- الجري والكرة ملاصقة للمضرب (١٠، ١٥، ٢٥) ياردة.

٣- الجري المحاورة (١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥) ياردة.

٤- جمل خطوية مركبة لمراكز اللاعبين قيد الدراسة (عدد ٦ جمل حركية) (مرفق ٢).

هذا وقد تم تحديد هذه المتغيرات والمسافات بعد الرجوع لمجموعة من الخبراء الدوليين بالإضافة الي خيره الباحث التدريبي في مجال اللعبة. (مرفق ٩).

اما المجموعة الضابطة فكانت تخضع للبرنامج التدريبي للأندية إستعداداً للدوري العام.

- إجراء القياس البعدي لزمن الأداء لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٢/٤/١٩٩٧ الي ٦/٤/١٩٩٧. كما تم اجراء القياس البعدي للتحمل اللاهوائي في الفترة من ٢/٤ الي ٩/٤/١٩٩٧.

جدول رقم (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمن وفاعلية أداء الجمل
الخطية في القياس القبلي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات الخطية
٠.٦٤	١٧.٦٧	زمن الجملة الاولى
٢.٧٠	٢.٤٠	فاعلية الجملة الاولى
٠.٦٣	٢٣.٢٧	زمن الجملة الثانية
٠.٧١	٤-	فاعلية الجملة الثانية
٠.٤٢	٢٥.٠٤	زمن الجملة الثالثة
٢.٢١	٢.٤٠	فاعلية الجملة الثالثة
٠.٦٢	٢٦.٢٨	زمن الجملة الرابعة
٢.٨٨	١.٦٠	فاعلية الجملة الرابعة
٠.٥٧	٣٢.٢٢	زمن الجملة الخامسة
٢.٧٧	٢.٨٠	فاعلية الجملة الخامسة
٠.٣٠	٢٧.١٦	زمن الجملة السادسة
٢.١٢	٣.٢٠	فاعلية الجملة السادسة

جدول رقم (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمن وفاعلية أداء
الجمل الخططية في القياس البعدي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متغيرات التنفيذ الخططي
٢٢ر	١٢ر٨٨	زمن الجملة الاولى
١١٤ر	٥ر٦٠	فاعلية الجملة الاولى
٣٧ر٠	١٧ر٨٦	زمن الجملة الثانية
٧١ر٠	٦ر-	فاعلية الجملة الثانية
١٨ر٠	١٨ر٨٧	زمن الجملة الثالثة
٨٤ر٠	٦ر٢٠	فاعلية الجملة الثالثة
٧٨ر٠	٢١ر٧٠	زمن الجملة الرابعة
٨٩ر٠	٥ر٤٠	فاعلية الجملة الرابعة
٣٩ر٠	٢٤ر٠٩	زمن الجملة الخامسة
١٢٠ر	٤ر٨٠	فاعلية الجملة الخامسة
٢٥ر٠	٢٢ر٩١	زمن الجملة السادسة
١١٤ر	٥ر٤٠	فاعلية الجملة السادسة

جدول رقم (٣)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في زمن
وفاعلية أداء الجمل الخططية

معدل التحسن	قيمة الإشارة	قيمة ت	الانحراف المعياري للتحسن	المتوسط التقدم والتحسين	المتغيرات
٪٧٢ر٨٩	٢ر٦١١٢	١٧ر٠٧	٠ر٦٣	٤ر٧٩	زمن الجملة الاولي
٪٦٤ر٧١	١ر٥٠٨	٢ر٧٥	١ر٣٩	٢ر٢٠	فاعلية الجملة الاولي
٪٦٩ر٧١	*٢ر٦١١٢	*١٩ر٣٧	ر٦٣	٥ر٤١	زمن الجملة الثانية
٪٥٠	*٢ر٥٧٨٠	*٤ر٤٧	١ر-	٢ر-	فاعلية الجملة الثانية
٪٧٥ر٣٦	*٢ر٦١١٢	*٢٧ر٤٥	ر٥٠	٦ر١٧	زمن الجملة الثالثة
٪٨٢ر٣٥	**٢ر٠٤٠٩	٢ر٠١	٣ر١١	٢ر٨٠	فاعلية الجملة الثالثة
٪٨٢ر٢٦	*٢ر٦١١٢	*٢٠ر٨٣	ر٥٠	٤ر٦٨	زمن الجملة الرابعة
	**٢ر٤٦٢٧	**٢ر٨٨	٢ر٩٥	٣ر٨٠	فاعلية الجملة الرابعة
٪٧٤ر٧٧	*٢ر٦١١٢	*٢١ر٩٩	ر٨٣	٨ر١٣	زمن الجملة الخامسة
٪٧١ر٤٣	١ر٣٨٧٦	٢ر٥٨	١ر٧٣	٢ر-	فاعلية الجملة الخامسة
٪٨٤ر٣٥	*٢ر٦١١٢	*١٧ر٨٦	ر٥٣	٤ر٢٤	زمن الجملة السادسة
٪٦٨ر٧٥	١ر٢٨٣٢	١ر٨٣	٢ر٦٨	٢ر٢٠	فاعلية الجملة السادسة

مناقشة النتائج:-

يوضح الجدول رقم (١، ٢) أن هناك فروق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمان وفاعلية أداء الجمل الخططية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة قيد الدراسة. حيث بلغت نسبة التحسن لزمان الأداء للجمل الخططية الست النحو التالي:- ٨٩ر٧٢٪، ٧١ر٦٩٪، ٣٦ر٧٥٪، ٢٦ر٨٢، ٧٧ر٧٤٪، ٣٥ر٨٤٪ كما بلغت نسبة التحسن لفاعلية الأداء للجمل الخططية الست علي النحو التالي :- ٧١ر٦٤، ٥٠٪، ٣٥ر٨٢٪، ٤٣ر٧١٪، ٧٥ر٦٨٪.

يوضح الجدول رقم (٢) والخاص بدلالة الفروق لمتوسط التقدم والتحسين والانحراف المعياري للتحسين وقيمة ت وقيمة الأشارة ومعدل التحسن للقياس القبلي والبعدي في زمن وفاعلية أداء الجمل الخططية الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الجملة الثانية والثالثة والرابعة في زمن وفاعلية الأداء وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية للجملة الخامسة والسادسة لزمان الأداء فقط ولم يظهر الجدول أي فروق إحصائية في الحملة الأولى إلا أن هناك فروق في معدل التحسن بلغت ٨٩ر٨٢٪ لزمان الجملة وكذلك ٧١ر٦٤٪ لفاعلية الأداء.

كما يتضح من الجدول رقم (١، ٢) الي وجود فروق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمان وفاعلية أداء الجمل الخططية لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق الي الإجراءات التي أتخذت لإعداد وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح والتي كان لها هذا التأثير الايجابي علي مجموعة اللاعبين بالاضافة الي مدة البرنامج التدريبي التي بلغت ٨ أسابيع فكانت فترة كافية لإحداث هذا التحسن كما أن هذه النتائج يتفق مع ما ذكره علي البيك ١٩٨٤ عن نتائج أبحاث كل من برفانيون بأن الاستخدام المباشر لطريقة التدريب الفتري سواء المنتظم أو المتغير تؤدي الي تحسين النتائج الرياضية وزيادة القدرات الهوائية وتحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة (٨: ١٦٤-١٦٥).

ويتضح من الجدول رقم (٣) الي وجود فروق ذات دلالة احصائية زمن أداء الجمل الخططية من الثانية حتي الجملة السادسة لصالح القياس البعدي ويرجع هذا الي التأثير الايجابي للبرنامج علي تطوير وتحسين الامكانيات اللاهوائية لدي أفراد العينة بأستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة حيث أن هناك علاقة بين الامكانيات اللاهوائية وعنصر السرعة ويشير في هذا الصدد أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥ أن هناك رياضات التي يتخللها سرعات مثل كره السله والهوكي وكرة القدم

لذلك يجب أن يشمل جزء من التدريب علي تدريبات التحمل اللاهوائي (٦ : ٥٩) .

ولم يشير الجدول الي وجود فروق ذات دلالة مضمونه لزمن أداء الجملة الاولى ويرجع هذا الي ان هذا الفارق كان صغيراً بحيث لم يظهر أختيار (ت) وقيمة الإشارة أي فروق معنوية إلا أن هناك فروق في النسبة المئوية لمعدل التحسن حيث بلغت ٧٢٫٨٩٪ لصالح القياس البعدي مما يشير الي حدوث تحسن في زمن أداء الحملة الخططية بالإضافة الي أن هذه الجملة من الجمل المركبة تتم بين أربعة مراكز تبدأ من الجانب الأيسر في الملعب وصلأ الي الركن الأيمن بالإضافة إلي أنها تشمل ١٣ واجب حركي سواء بالكرة أو بدون مما قد يؤثر علي زمن الأداء الكلي للحملة سلبياً.

ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي لفاعلية أداء كل من الجمل الثانية والثالثة والرابعة ويعزي الباحث ذلك لتأثير البرنامج التدريبي المقترح علي نجاح الهجوم الخاطف السريع حيث أن هذه الجمل الثلاث تتم من جانب واحد من الملعب وهو الجانب الأيمن وبأقل عدد من اللاعبين حيث بلغ عدد المشتركين في تنفيذ هذه الجمل ثلاث لاعبين فقط بالإضافة الي قلة الواجبات الحركية داخل هذه الجملة سواء بالكرة أو بدون كرة حيث بلغ متوسط هذه التحركات والواجبات (٧) تحركات بالإضافة الي استخدام الوجه المسطح للمضرب في تنفيذ هذه الواجبات مما يساعد بشكل مباشر علي الدقة في الأداء.

ولم يوضح الجدول أي فروق ذات دلالة معنوية لفاعلية الأداء لكل من الجمل الأولى والخامسة والسادسة ويرجع ذلك لزيادة الواجبات التنفيذية والتحركات للاعبين مما قد يساعد علي نجاح العمل الدفاعي ضد هذه الجمل وإن كان هناك تأثير واضح للبرنامج علي النسب المئوية لمعدل طول لتحسن بلغت ٦٤٫٧١٪ لفاعلية أداء الحملة الأولى وبلغت ٧١٫٤٣٪ وفاعلية الجملة الخامسة وبلغت ٦٨٫٧٥٪ لفاعلية الحملة السادسة.

الاستنتاجات:

مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم ووسائل جمع البيانات والأساليب الإحصائية والعينة التي طبقت عليها الدراسة نستطيع أستخلاص الأتي:-

- ١- التحمل اللاهوائي له دور إيجابي ومؤثر علي نجاح العمل الهجومي السريع بعد الغاء قاعدة احتساب التسلل.
- ٢- التدريب الفترتي المرتفع الشدة من أنسب الطرق لتطوير التحمل اللاهوائي للاعب الهوكي.
- ٣- التمرير السريع وتقليل الواجبات الحركية للاعبين تساعد بشكل كبير ومؤثر علي نجاح الهجوم الخاطف السريع.
- ٤- إستخدام أحد نصفي الملعب طولاً يساعد علي سرعة إنجاز العمل الهجومي السريع.

التوصيات:-

- ١- ضرورة توجيه جزء من التدريب وخصوصاً في فترة ما قبل المنافسات لتطوير وتحسين القدرات اللاهوائية لزيادة فاعلية الأداء الخططي للاعبين.
- ٢- التركيز علي الجانب الأيمن من الملعب لبناء الهجوم الخاطف السريع مع تقليل عدد التمريرات والواجبات الحركية للاعبين.
- ٣- ضرورة تطوير وتغير برامج التدريب لتتشمشي مع طبيعة مباريات الهوكي وفق التعديلات الجديدة في القانون الدولي.
- ٤- إجراء مزيد من البحوث والدراسات في مجال اللعبه للوقوف علي العوامل المؤثرة في نجاح العمل الهجومي في رياضة الهوكي.

المراجع

- ١- أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥ :- بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر ١٩٩٣ : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي .
- ٣- أمر الله أحمد البساطي ١٩٩٥ : التدريب والأعداد البدني في كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الريب .
- ٤- القانون الدولي للهوكي ١٩٩٦ :- الاتحاد المصري للهوكي .
- ٥- حسن عبد السلام محفوظ ١٩٩٤ : أثر تطوير التحمل الخاص علي فاعلية الأداء الخططي للمصارعين مجلة نظريات وتطبيقات، العدد العشرين كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة الاسكندرية .
- ٦- خالد حمودة، ياسر دبور ١٩٩٥: الهجوم في كرة اليد، الطبعة الأولى دار الديد .
- ٧- علي فهمي البيك ١٩٩٢: أسس أعداد لاعبي كرة القدم، الطبعة الأولى، مطبعة التوني .
- ٨- _____ ١٩٨٤ : حمل التدريب، الطبعة الأولى، مطابع الشروق ، القاهرة .
- ٩- فاضل سلطان شريفة الخالدي ١٩٩٠ : وظائف الأعضاء والتدريب البدني، الطبعة الأولى، الاتحاد العربي السعودي للطلب الرياضي .
- ١٠- محمد حسن علاوي ١٩٨٦ : علم التدريب الرياضي، الطبعة العاشرة، دار الفكر العربي القاهرة.
- 11- Lamb D.R., 1984 : Physiology of exercise, second edition, Macmellam publishing co.,
- 12- Bruce J. Noble, 1986: Physiology of excrise and sport, Times Mirror/ Mosly college publishing, it. Lauis, Toronto, sunta clora.
- 13- Sandra, J., 1982: coaching female Gymnastic charles C., Thomas, Spring Field., Illinois., .