



كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
قسم التدريب الرياضى

**توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية وأثره
على بعض المتغيرات البدنية والمهارات
الخطية للاعبى الهوكى**

بحث مقدم من

طارق محمد محمد خليل الجمال

مدرس مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية

بمدينة السادات جامعة المنوفية

سنة التخرج ١٩٨٥ م

سنة المنح ٢٠٠٠ م

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة

دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

أشرف

أ. د / قدرى سيد مرسى أ. د / نبيه عبد الحميد سليمان العلقامى

رئيس قسم الألعاب سابقا

أستاذ بقسم الألعاب سابقا

أستاذ بقسم التدريب بكلية التربية

أستاذ بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالقاهرة

الرياضية للبنين بالقاهرة

جامعة حلوان

جامعة حلوان

القاهرة

١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م

" ملخص البحث باللغة العربية "

المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم في عصرنا الحالى تطوراً ملحوظاً فى مختلف مجالات الحياة حيث خضعت جميع الظواهر فى مختلف المجالات للبحث العلمى لاعتباره هو الطريق الامثل لمعالجة كثيراً من مشاكل الحياة المختلفة . ويعتبر تخطيط التدريب احد المجالات التى تستوجب الدراسة المستفيضة، وبالاعتماد على الدراسات وجمع الحقائق والبيانات والاحصائيات الخاصة بالتدريب خلال الفترة الزمنية المحددة يمكن تحقيق الاهداف ، لذا يجب أن يوضع فى الاعتبار ترتيب الإجراءات التدريبية فى تتابع معين يتم تحديد طبقاً لقوانين ومبادئ وأسس بوضع الاهداف التى تحقق النتائج على اعتبار انها الضوء الذى يستمد منها المخطط كل متطلبات عملية التخطيط، ولا بد ان يدرك القادة الرياضيين والقائمين بالتخطيط والعملية التدريبية أن رحلة التقدم لن تكتمل بغير قدرات الرياضيين وسيلنا الى هذا ان نعيد النظر فى التخطيط للتدريب، وإتصال الاهداف الخاصة بهذه المراحل ينبغى ان يكون لها الأولوية الأولى فى تخطيط البرامج لذا فالتخطيط للتدريب الرياضى : يعنى التوفيق الهادف فى عملية التفكير والمفاضلة والاختيار بين البدائل وصولاً الى الاهداف التى نسعى اليها من خلال خطة التدريب وتنفيذها ومتابعتها وتصحيح مسارها وتقويمها بهدف تحقيق انجاز مثالى من خلال مراحل التدريب لذا يعتبر التخطيط الموجه لرياضة الهوكى هو الحل الافضل فى بناء تدريب طويل المدى ومعالجة القصور والضعف فى مختلف الجوانب عن طريق توفير الاهداف والابعاد والمحتويات الخاصة برياضة الهوكى ، الامر الذى يجعل بناء التخطيط واقعى وفى حيز التطبيق بنتيجة جيدة وسريعة تنعكس على كفاءة وتطوير الاداء لأفضل اللاعبين فى المنافسة من خلال اتصال الاهداف الخاصة بالمراحل المختلفة للخطة الموضوعية وذلك عن طريق برنامج تدريب لمدة عام او اكثر وشمول هذا البرنامج تمارين خاصة موجهة ومحددة فى مختلف الجوانب (البدنية - المهارية - الخطية) .

وقد لاحظ الباحث من خلال عملية التخطيط والتدريب فى المراحل المختلفة لرياضة الهوكى عدم ارتباط مراحل التدريب وبالتالى عدم اتصال اهداف المراحل المختلفة للموسم الرياضى (الاعدادية - المنافسات - الانتقالية) وعدم ارتباط الاهداف بالفترات الزمنية الخاصة بها فى رياضة هوكى الميدان وبخاصة بعد الانتهاء من فترتى (الاعداد والمنافسات) واغفال الفترة الانتقالية بأهدافها وعدم استغلالها بالدورة التدريبية السنوية على الرغم من طول الفترة الزمنية للفترة الانتقالية لرياضة هوكى الميدان عنه بالنسبة للأنشطة الجماعية الاخرى. ومن خلال ماسبق استرعى اهتمام الباحث توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية بوضع برنامج مقنن لهذه الفترة فى مجال رياضة هوكى الميدان لما تتطلبه من قدرات بدنية خاصة ومهارية وفنية مكتسبة وخططية عالية بأبعاد ومحتويات واساليب وطرق تتناسب مع اهداف الفترة الانتقالية لتنمية وتطوير بعض الجوانب التى تم اكتشاف قصور وضعف ملحوظ بها خلال فترة المنافسات التى تسبق الفترة الانتقالية والتى تأثر على الجوانب المختلفة للموسم التالى، على ان يبدأ لاعب الهوكى فترة الاعداد للموسم التالى دون هبوط ملحوظ فى بعض المتغيرات او دون الاهتمام بتنمية بعض جوانب القصور والضعف للمهارات الخططية .

كما يحدث عادة للاعبى الهوكى وذلك عن طريق " توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية واثره على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الخططية للاعبى الهوكى "

اهداف البحث :

- ١- توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارات الخططية قيد الدراسة .
- ٣- التعرف على اثر توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة.
- ٤- التعرف على اثر توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية على المهارات الخططية للاعبى الهوكى .

فروض البحث :

- ١ - توجية التدريب من خلال البرنامج المقترح بمشتملاته الخاصة لصالح التطبيق خلال الفترة الانتقالية للتأثير على المتغيرات البدنية والمهارات الخططية قيد الدراسة .
- ٢ - توجد فروق بين القياسات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية قيد الدراسة لصالح القياسات البعدية الخاصة بالفترة الانتقالية .
- ٣ - توجد فروق بين القياسات القبلية والبعدية للمتغيرات المهارية الخططية قيد الدراسة لصالح القياسات البعدية الخاصة بالفترة الانتقالية .
- ٤ - يؤثر توجية التدريب خلال الفترة الانتقالية على تحسين متغيرات الدراسة بوجود فروق بين مسار مستوى انجاز التدريب فى الموسم السابق والموسم التالى لصالح الموسم التالى .

منهج البحث :

وجد الباحث ان المنهج التجريبي هو أنسب المناهج لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

عينة البحث :

تم إجراء التجربة على عينة قوامها (٢٧) لاعبا من لاعبي الفريق الأول للهوكى بنادى اتحاد الشرطة الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصرى للهوكى للموسم الرياضى ١٩٩٧/١٩٩٨ ، ١٩٩٨/١٩٩٩ .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

اعتمد الباحث على المصادر الرئيسية فى جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بمتغيرات البحث وهى :

- ١ - استطلاع رأى الخبراء عن طريق :
 - أ- المقابلة الشخصية :
 - ب- استمارة الاستبيان .

- ٢- الدراسات والبحوث المرتبطة والمشابهة .
 - ٣- الملاحظات الموضوعية .
 - ٤- تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية البدنية على اللاعبين عينة البحث.
 - ٥- تطبيق الاختبارات الموقفية للضربات الركنية الجزائية .
 - ٦- بناء البرنامج التدريبي المقترح للفترة الانتقالية.
- خطوات تنفيذ البحث :
- القياس القبلي لعينة البحث فى نهاية فترة الاعداد للموسم السابق لبرنامج الفترة الانتقالية للموسم الرياضى ١٩٩٧/١٩٩٨م
 - الوقوف على مستوى اللاعبين وتحديد مشتملات ومحتويات ووسائل التدريب التى تسهم فى بناء برنامج الفترة الانتقالية .
 - بناء البرنامج التدريبي المقترح للفترة الانتقالية .
 - القياس البعدى للفترة الانتقالية.
 - جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها
 - معالجة البيانات إحصائياً .
- الاستنتاجات :
- فى ضوء نتائج التحليل الاحصائى وفى نطاق هذا البحث توصل الباحث الاستنتاجات التالية :
- ١- وجود فروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى التأثير الإيجابى لبرنامج الفترة الانتقالية المقترح على المتغيرات البدنية والمهارات الخططية لصالح القياس البعدى .
 - ٢- تم التعرف على تأثير توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والخاصة بعنصرى القدرة العضلية وتحمل السرعة قيد الدراسة .
 - ٣- معرفة أثر توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية على المهارات الخططية التى تمثلت فى المواقف الفعلية للضربات الركنية الجزائية فى المباريات قيد الدراسة والتى لها تأثيرها الفعال على نتائج المباريات للاعبى الهوكى .