

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث.

أهداف البحث.

فروض البحث.

التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث.

المقدمة ومشكلة البحث.

شهد هذا العصر تقدماً علمياً ملحوظاً يتسم بالتطور السريع، حيث تعددت الإنجازات عن طريق التنمية الشاملة في مختلف مجالات الحياة، وأنعكس ذلك بطبيعة الحال من خلال المعرفة والبحث العلمي على دراسة المشكلات واقتراح الحلول لها مما ينير الطريق ويرسم خطوات كل تقدم، وذلك بتواصل نتائج البحوث والدراسات المتعددة في المجالات التربوية، للمقارنة بين ما هو قائم من مستوي الإنجاز وما ينبغي أن يكون من تطوير وتعديل وإجراءات وخطط وبرامج للوصول إلى المستوي المثالي. (١٣ : ٦٢ - ٦٣)

ومجال التربية الرياضية يشغل مكاناً واضحاً وخاصاً في مسيرة ركب هذا التطور في مختلف التخصصات الهامة للنشاط الرياضي. فالتطور العلمي والرياضي يمكنهما من إحداث تقدم وتنمية رياضية تتوج بالنتائج وزيادة الكفاءة في مستوي الأداء، ومن الطموح أن نحقق ذلك في زمن قياسي (الفترة الزمنية المتاحة) تحسناً ملحوظاً من خلال توجيه وتعديل مسارات التدريب الخاصة بتحقيق الأهداف المرجوة لأنها تمثل المستقبل الذي لا يجوز التردد بشأنه للحاق بركب التطور الرياضي المذهل ، ويمكن ذلك من خلال ما يمكن أن نطلق عليه توجيه مستوي الإنجاز وتعديل كل الإجراءات الضرورية لتخطيط وتنفيذ ومتابعة وتقييم وتصحيح مسار التدريب بهدف الوصول بالإنجاز إلى المستوي المثالي. (١٤ : ١٨)

والمقصود بتوجيه التدريب تحديد أهدافه للتأثير على الرياضي من خلال تدخلات وعمليات ومخرجات تشتمل على (أهداف المراحل - طرق التدريب - درجات الاحمال - المحتويات - الأساليب) خلال الأزمنة المتاحة في المراحل التدريبية للوصول إلى المستوي المستهدف ، كما يعني توجيه تحديد مستوي الحالة التدريبية المعينة التي وصل إليها الرياضي بالفعل (المستوي الحالي) والتنبؤ بالحالة التدريبية المستقبلية (المتوقعة)، (١٤ : ٧٣) في توقيت معين مع متابعة الأهداف المحددة لهذا التوقيت وإدخال التعديل والتصحيح إذا تطلب الأمر ذلك أو الحفاظ على الحالة التدريبية إذا ثبت صلاحية تحقيق الأهداف .

وبما أن التدريب الرياضي الحديث عملية مخططة مبنية علي أسس علمية سليمة تعمل علي وصول اللاعبين إلي التكامل في الأداء الرياضي وما يترتب علي ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو تحقيق إنجاز مثالي يسهم في الوصول لمراكز متقدمة، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط قدرات لاعبيه البدنية والفنية والنفسية والإرادية في إطار موحد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي خاصة أثناء المباريات ، (٣٢ : ٢) لذا فإن وصول اللاعبين إلى المستوى المثالي يتطلب تخطيط علمي يهتم بتنمية وتطوير جميع العناصر المساهمة في رفع مستوي الأداء . (٣ : ١)

فيعتبر تخطيط التدريب أحد المجالات التي تستوجب الدراسة المستفيضة قبل وضعه ميداناً تطبيقياً وذلك عن طريق الاعتماد علي الدراسات وجمع الحقائق والبيانات والإحصائيات الخاصة بالتدريب خلال الفترة الزمنية المحددة لتحقيق الأهداف، ويجب أن يوضع في الاعتبار ترتيب الإجراءات التدريبية في تتابع معين يتم تحديده طبقاً لقوانين ومبادئ وأسس علمية للتدريب، حيث يبدأ بتحديد الأهداف متجهة إلى تحقيق النتائج علي اعتبار أنها الضوء الذي يستمد منها المخطط كل متطلبات عملية التخطيط . (٧٤ : ٧٦ - ٧٧)

والتدريب في المجال الرياضي بمتغيراته المتعددة يتغير فيه نمط التخطيط ، وأصبح حجم التخطيط يتضاعف الأمر الذي يتطلب أن يكون للقائمين بالتخطيط للتدريب والقائمين بالعملية التدريبية على مستوى عالٍ من التعليم والتدريب، والقدرة على تصور التخطيط بوضع أهداف يتم تحديدها مقدماً قبل تخطيط البرامج التدريبية لاتخاذ قرارات تنفيذية تهتم بأعداد الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية (٧٤ : ٧٨ - ٨٠) ليكونوا قادرين على صراع التنافس في علم الرياضة.

لذا فالتخطيط للتدريب الرياضي يعني التوفيق الهادف في عملية التفكير والمفاضلة والاختيار بين البدائل وصولاً إلى الأهداف التي نسعى إليها من خلال خطة التدريب وتنفيذها ومتابعتها وتصحيح مسارها وتقويمها بهدف تحقيق إنجاز مثالي خلال مراحل التدريب . (٥٤ : ٣)

وتعد الأهداف التدريبية والتخطيط وجهان لعمله واحدة حيث أصبح القائم بالتدريب هو المسئول عن تقدم الرياضي والارتقاء بمستواه الذي يعتبر الدعامة الأولى والثروة الطبيعية المتجددة والغير قابلة للنفاذ ، والتي تزداد تميزاً نتيجة لما يقدم لها من برامج تدريبية . (٦٠ : ١١)

ومن هنا فإن التحدي الحقيقي الذي يواجه المستقبل الرياضي الآن هو ذلك التطور الهائل في مستوى الأداء العالمي الذي يجب أن نواكبه عن طريق تخطيط التدريب الذى تتغير فيه أنماط البرامج التدريبية المطروحة في الساحة الرياضية ، وحيث الانتقال من مرحلة تدريبية بأهدافها إلى مرحلة تالية ، والذى يتسم بالتطور والارتقاء من سنة تدريبية بأهدافها إلى سنة تدريبية تالية.

ومن هنا يعتبر الاهتمام بمستقبل الرياضي عند التخطيط أمر يجب أن نسارع إلى التفكير فيه بل وإخضاعه إلى حيز التنفيذ ، وهذا يتطلب إعادة النظر في البرامج التدريبية وفتراتها الزمنية بمراحلها وأهدافها على اعتبارها جزءاً أساسياً في تنمية القدرات والمستويات الرياضية ، فهو أداتها وهو هدفها في نفس الوقت.

وتعد رياضة الهوكى من أكثر الرياضات التى اهتمت بها الدول الغربية مما كان له اثر كبير فى تغيير خريطة المنافسة على المراكز المتقدمة فى المنافسات الدولية ولقد تطورت رياضة الهوكى كثيراً وذلك بعد أن اقر الاتحاد الدولى إدخال الملاعب الصناعية (الترتان) كملاعب للهوكى مما انعكس على شكل العصا كأداة مستخدمة وتبعاً لذلك تطور شكل الأداء المهارى والخططى لذلك تم تعديل بعض مواد القانون للاحق الارتفاع فى المستوى الفنى . (١٧: ٥ - ٦)

وكذا يعتبر التخطيط الموجه لرياضة الهوكى هو الحل الأفضل فى بناء تدريب طويل المدى عن طريق توفير المعلومات والبيانات والمعارف الخاصة بالهوكى الأمر الذى يجعل بناء التخطيط واقعي وفى حيز التطبيق بنتيجة جيدة وسريعة تنعكس على كفاءة وتطوير القدرات المختلفة للاعبين والتى تتمثل فى المتطلبات البدنية والمهارات الخططية للاعبى الهوكى . (٨٦: ٥ - ٨)

ويشير كل من صبحى حسانين ، كمال عبد الحميد ١٩٨٥ على أن الصفات البدنية هي المكون الأساسى الذى تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية ، والصفات البدنية الخاصة بالنسبة للنشاط الرياضى هي العمود الفقري والقاعدة العريضة التى لا تقبل مجرد المناقشة حول أهميتها لان أهميتها أصبحت من المسلمات فى مجال التربية البدنية والرياضة. (٦٥ : ٢٩)

ويذكر قدرى مرسى ١٩٩٨ أن الإعداد البدني يعتبر الأساس لتنمية الصفات البدنية الذي يعمل على تحسين عمل الأجهزة الحيوية وجميع أجهزة الجسم الداخلية كما انه يرفع مستوى الأداء العضلي بصورة متناسقة مما يساعد على اكتساب المهارات الحركية بصورة ممتازة والقدرة على الاقتصاد في الجهد والزمن . (٥٤ : ٨٣)

وتعتبر المهارات الأساسية من الجوانب الفنية في جميع الأنشطة التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس والتي تعتبر من الجوانب الأساسية في تنفيذ الجانب الخططي للعب . (٢ : ٢)

ويتفق كل من محمد صبحي حسانين ١٩٨٥ ، ومحمد توفيق الوليلي ١٩٨٢ على أن المهارات الحركية بمثابة العمود الفقري للعبة ويجب التركيز عليها في عمليات التدريب حيث تؤثر على بعض الصفات البدنية للاعبين لذا فإنه يجب الاهتمام بهذه المهارات خلال الوحدات التدريبية بما يتناسب مع قدرات اللاعبين من الناحية البدنية والخططية . (٢٩ : ٦٥) ، (٥٧ : ٢٦)

ويؤكد قدرى مرسى أن المهارات الحركية تحتل أهمية خاصة في تخطيط التدريب حتى يمكن استخدامها بدرجة عالية من الفاعلية خلال المباراة وتلعب دوراً هاماً في إحراز الفوز أو تحقيق مركز أفضل ، وأن خطط اللعب الفردية هي اختيار لمهارة معينة في موقف معين، ويتحتم على اللاعب أداء المهارات تحت أقصى الظروف في المواقف المختلفة وبدرجة عالية من الفاعلية والثبات حتى تكون المهارة تحت تصرف اللاعب دائماً ويسهم ثبات التوافق الدقيق (الآلية) في توجيه تركيز اللاعب لانتباهه بالكامل لتحقيق مستوى إنجاز عالٍ للمهارة من الناحية الخططية الفردية، ويصبح من السهل أن يؤدي اللاعب تفكيراً مسبقاً لاختيار مهارة مناسبة للموقف . (٥٤ : ٦١).

ويتطلب تخطيط التدريب لموسم رياضي معين وضع مراحل التدريب (التقسيمات المختلفة) خلال الموسم في إطار من الأهمية القصوى نظراً لما تتطلبه كل مرحلة من تحقيق أهداف محددة بدقة.

وقد يختلف الكثيرون حول زمن كل مرحلة تطول أو تقصر وكذلك قد يكون الاختلاف حول تقسيم كل مرحلة إلى أقسام مثل مرحلة الإعداد الأولى - الثانية والتخصصية ولكن سيظل دائماً الاتفاق حول الأهداف التي تعمل كل مرحلة على تحقيقها وبذلك يتم توجيه عملية تخطيط التدريب إلى تحقيق هذه الأهداف.

وتعتبر التغيرات الفترية في تكوين ومحتويات التدريب شرط أساسى وموضوعى للتطور وتتطلب كل مرحلة من مراحل التدريب محتوى وبناء معين لعملية التدريب ولا يتطور مستوى الأداء والفورمة الرياضية والحفاظ عليها للاعب وكذلك الهدم المتعمد لهذه الفورمة إلا عندما يتم مراعاة الأهداف الخاصة بفترات التدريب والوسائل الخاصة بدرجات الأحمال من حيث الزيادة أو الإقلال من حجم أو شدة الحمل حسب مراحل تطور الحالة التدريبية.

(١٣ : ٣٠١ - ٣٠٣)

ومن الأمور الهامة والمعروفة أنه لا يمكن تجنب الاختلاف في وجهات النظر حول التعرف على المشاكل العلمية وحلها ولا يمكن استثناء مجال تخطيط التدريب من هذه القاعدة لأهميته الحيوية وبخاصة مشكلة تقسيم التدريب الريلى إلى فترات. (١٣ : ٢٨٣)

وتتفق غالبية الآراء في تقسيم الدورة التدريبية إلى ثلاث فترات (فترة إعداد - فترة منافسات - فترة إنتقال) إلا أن هذا لا يمنع وجود تقسيمات أخرى حيث يرجع ذلك إلى تعدد المنافسات خلال تقسيم الدورة التدريبية في الموسم التدريبى. (١٣ : ٢٨٤)

ومن المعروف أنه يمكن التنبؤ بالحالة المستقبلية عند توجيه التدريب بأفضل صورة عندما يكون التخطيط للتدريب مبنى على تحليل دقيق للوضع الحالى والأهداف المستقبلية.

وبالرغم من وجود اتفاق غالبية الأنشطة الرياضية في التقسيم العام للدورة التدريبية في الموسم التدريبى (الإعدادية - المنافسات - الانتقالية) إلا أنه توجد اختلافات جوهرية حول الأزمنة المحددة لكل فترة (تطول أو تقصر) وفقاً لاعتبارات ومتغيرات مختلفة.

ألا أنه سيقى دائماً الاتفاق حول أهداف كل مرحلة بالنسبة للموسم التدريبى ككل، وبالنظر حول المناقشات والآراء عن الفترة الثالثة والاتفاق حول تسميتها عادة "بالفترة الانتقالية" على اعتبارها أحد مجالات واهتمامات البحث.

يتفق كل من قدرى مرسى ١٩٩٨، سيد عبد المقصود ١٩٩٥ أن اختلاف أهداف الفترات التدريبية تسهم بدرجة كبيرة في توجيه وتعديل التدريب نحو تحقيق الإنجاز المثالى، حيث تهدف الفترة الإعدادية إلى التنمية والتطوير والتحسين المستمر في قدرات اللاعب المختلفة، بينما تهدف فترة المنافسات إلى الحفاظ أو تثبيت المستوى الذى وصل إليه اللاعب في فترة الإعداد وهى في

الحقيقة عملية على درجة من الصعوبة خصوصاً في ظل زيادة فترة المنافسات لفترات طويلة، أما عن المرحلة الانتقالية فنجد أن الأهداف هنا تكون لاستجماع القوى (الاستشفاء) من حمل المنافسات. (٥٤ : ٥١)، (١٤ : ٧٦)

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت البرامج التدريبية سواء للأنشطة الرياضية بصفة عامة أو المرتبطة بالرياضة الهوكي بصفة خاصة يتضح أن هناك بعض الدراسات التي تناولت تخطيط البرامج التدريبية لمرحلتى الاعداد والمنافسات مثل دراسة راندى عبد العزيز ١٩٩٥، (٣٠) والبعض الآخر تناول بالدراسة أحد فترات الموسم التدريبى مثل دراسة أحمد عبد السلام حجازى ١٩٨٦م (٨) دراسة حسنى عز الدين وعلى سلامة على ١٩٩٣ (٢٤) ودراسة محمود وجيه همدى ١٩٩٣ (٦٩) وأخرى تناولت فترة المنافسات كدراسة أحمد دعبس ١٩٩٦ (٩)، بينما أجرى سامى محمد على دراسة لتخطيط برنامج تدريبي بفتراته الثلاثة (٣١) ولم تتطرق الدراسات التي تم الاستعانة بها غير دراسة واحدة أهتمت بتصميم برنامج تدريبي خاص بالفترة الانتقالية وهي دراسة ياسر عبد العظيم سالم، خالد سعيد النبوى إبراهيم صيام ١٩٩٩ (٧٥) وتهدف إلى الهبوط المتعمد بمستوى الحالة التدريبية في جانبها البدني عند التخطيط للتدريب للفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم لذلك كانت هناك حاجة ملحة لدراسة تتعلق بالفترة الانتقالية وأثرها على الحالة التدريبية للاعبين وبخاصة في مجال رياضة الهوكي مما دفع الباحث لتناول هذه الدراسة التي تهدف إلى توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية للتأثير على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الخططية للاعبى الهوكي.

أهداف البحث :

- توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارات الخططية قيد الدراسة .
- التعرف على أثر توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة .
- التعرف على أثر توجيه التدريب خلال الفترة الانتقالية على المهارات الخططية للاعبى الهوكي .