



□ كلية التربية الرياضية للبنين
□ قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
□ ورياضات المضرب

□ ملخص البحث

□ برنامج تدريبي مركب لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة
□ في ضوء نسبة مساهمتها في التهديف في رياضة الهوكي

□ بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية



إعداد

□ ياسر محمد رشاد عاشور الشاذلي

مدرّب هوكي

إشراف

دكتور

محمد محمد رفعت محمد

أستاذ الكره الطائرة ووكيل الكلية
لشؤون الدراسات العليا والبحوث بكلية
التربية الرياضية جامعة بنها

دكتور

محمد أحمد محمد الشامي

أستاذ الميكانيكا الحيوية بكلية
التربية الرياضية بنين جامعة بنها

١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م

مدخل البحث

من الأسس المهمة لنجاح العملية التدريبية وصولاً إلى تطوير مستوى الإنجاز العالي في الأنشطة الرياضية هي وضع البرامج التدريبية المقننة والمدرسة والتي تتناسب وظروف عملية التدريب، فالتدريب العلمي المنظم والمبني على الأسس الصحيحة من حيث التخطيط في جميع جوانبه هو أساس فعال لنجاح عملية التدريب.

والتدريب الرياضي بشكل عام و تنمية الصفات البدنية بشكل خاص شهد بالأونة الأخيرة الكثير من التقدم العلمي الهائل مما وضع لهذا العلم ركيزة أساسية لكافة الفعاليات والأنشطة الرياضية

وتعتبر البرامج التدريبية هي الوسيلة المثلى لتحقيق أهداف العملية التدريبية ، وذلك من خلال أسس علمية متطورة فالتخطيط من أهم الشروط لضمان نجاح البرنامج التدريبي ، والذي بواسطته يستطيع الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي والوصول به إلى المستويات الرياضية العالية.

والتخطيط للتدريب الرياضي عملية شاملة تبدأ من مرحلة التفكير النظري إلى التنفيذ التطبيق العملي ثم التقويم للوقوف على المستوى ومطابقته بالمعايير المطلوبة وذلك لاستمراره التنفيذ لعملي والتعديل بما يتناسب ومستوى قدرات الفرد واستعداداته وإمكاناته. ويذكر السيد عبد المقصود (١٩٩٢) أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول باللاعب لأفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى الإنجاز باعتبار أن الإنجاز هو محور العملية التدريبية .

ويشير محمد عبد المرضي (٢٠١٣) تعتبر الصفات البدنية من العوامل الهامة التي تسهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري وان الأداء المهاري الفائق يتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية ، فاللاعب ذو الكفاءة العالية يستطيع ان يقوم بالعدي من المتطلبات المهارية طوال المباراة .

والهوكي من الألعاب التي قفزت قفزات واسعة خلال العقدين الأخيرين نظراً للصراع المتواصل بين الفرق للوصول بالأداء إلى أعلى مستوى خصوصاً وأن طبيعة تسجيل الأهداف في هذه اللعبة يحتم على الفرق امتلاك مبدأ الحلول المتعددة لمواجهة ظروف المباراة المختلفة والتي يزداد ضعفها على الفريق عند ارتفاع مستوى المنافسة وظهر ذلك جليا في دورة الألعاب الأولمبية لندن ٢٠١٢

وقد تعددت أساليب وطرق التدريب ويلعب التدريب المركب دوراً هاماً في كثير من تنمية الصفات البدنية الخاصة والتي يتطلب أدائها تطوير هذه الصفات حيث تمتاز رياضة الهوكي بمهاراتها الأساسية والمركبة ذات الطابع السريع التي يتطلب أدائها بدقه كبيرة من اجل إصابة الهدف، فمهارات التهديد في الهوكي تحتاج إلى صفات بدنية خاصة ليتم تحقيقها.

مشكلة البحث

نحن نرى اليوم حدوث تطور في المستوى البدني والفني لرياضة الهوكي على الصعيد العالمي وظهر ذلك جليا في أولمبياد لندن ٢٠١٢ الأمر الذي يتعين عليه العمل لمواكبة هذا التطور ، وتعد رياضة الهوكي من الرياضات التي تتصف بالعمل المستمر مع التغيير في سرعه وقوة الأداء والذي يتطلب العديد من القدرات البدنية التي تعين اللاعب على فاعلية الأداء لفترة طويلة دون حدوث هبوط في مستوى القدرات البدنية والفنية ، وفي لعبة الهوكي يعتبر مجمل أداء اللاعبين عامل هام لتحقيق الفوز. ولم يأت ذلك صدفا ولكن يأتي من خلال التدريب المبني على أسس علميه وفق برامج تدريبيه مقننه .

يشير إبراهيم حامد (٢٠٠٥م) تعتبر رياضة الهوكي من الرياضات التي تتطلب امتلاك مستويات عالية من الصفات البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخطئية المكلف بها طوال ال ٧٠ دقيقة زمن المباراة ، لذلك يجب علينا الاهتمام بالتركيز على تدريب اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ليصبح في مقدورهم الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وذلك عن طريق التدريبات التطبيقية الخاصة بتنمية الخصائص الحركية الأساسية للاعب والحفاظ على مستواه ،حتى يستطيع الانطلاق مستخدماً مهارته الحركية المختلفة بنجاح.

ويشير على سلامه (١٩٨٦م) أن عمليه تنمية الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية ، ولن يستطيع الفرد الرياضي إتقان هذه المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية لهذا النوع.

ويعتبر التهديد في رياضة الهوكي من المهارات التي تحتاج إلى التدريب المستمر وتكنيك خاص باللاعبين الذين يمارسونها إذ يجب أن تكون هذه التدريبات وفق الأداء الفني

للحركات ذات العلاقة بالمهارة . حيث إن مهارات التهديد من المهارات المهمة التي عن طريقها تحسم نتيجة المباريات وهي غاية كل مدرب ولاعب .

ويرى الباحث انه نظرا لسرعة الانتقال في المواقف الهجومية لأخذ المكان المناسب والهروب من المراقبة من اجل تسجيل الهدف فمهارات التهديد في الهوكي تحتاج إلى مزيد من القوة والسرعة والتركيز ومن هنا يكتب البحث أهمية في دراسة واستخدام بعض الأساليب التدريبية المختلفة للاعب الهوكي لتطوير القدرة على التهديد وأتمنى أن يسهم هذا البحث إسهاما جادا في تخطي كثير من المعضلات الميدانية من اجل وضوح الصورة إمام المدربين واللاعبين والمهتمين بهذا المجال بصدد الحقائق العلمية المرتبطة بالتدريب الرياضي.

هدف البحث:

تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة في ضوء نسبة مساهمتها في مهارات التهديد في الهوكي من خلال:

- ١- لتعرف على نسب مساهمة الصفات البدنية في مهارات التهديد قيد البحث
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المركب في تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث
- ٣- تأثير تنمية الصفات البدنية الخاصة في مهارات التهديد في الهوكي قيد البحث

فروض البحث:

- ١- تختلف نسب مساهمة الصفات البدنية في مهارات التهديد في الهوكي قيد البحث
- ٢- توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى مهارات التهديد قيد البحث لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث

منهج البحث:

المنهج الوصفي

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك للتوصل إلى الصفات البدنية المساهمة في متغيرات مهارات التهديد قيد البحث .

المنهج التجريبي

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة.

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على ٢٠ لاعبا ممثلا للمنتخب الوطني العماني للهوكي تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

عينة البحث

عينة البحث المسحية

تم اختيار عينة البحث المسحية بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي المنتخب الوطني العماني للهوكي وقد بلغ حجم العينة (١٨) لاعبا وذلك لتحديد نسب مساهمة الصفات البدنية في مهارات التهديف قيد البحث

عينة البحث التجريبية

تم اختيار عينة البحث بالطريقة من لاعبي المنتخب الوطني العماني للهوكي وقد بلغ حجم العينة التجريبية (١٢) لاعبا

وسائل جمع البيانات

تحليل مباريات

تحليل مباريات الهوكي في بطولة دورة الألعاب الأولمبية لندن في أغسطس ٢٠١٢م وذلك حتى يستطيع الباحث من خلال هذا التحليل تحديد أهم وأكثر المهارات استخداماً وتكراراً في التهديف على المرمى من منطقة دائرة ١٦ يارده

مسح مرجعي

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات والبحوث العلمية العربية والأجنبية التي توافرت له في مجال الهوكي وذلك للتوصل إلى :

- مهارات التهديف في لعبة الهوكي
- الصفات البدنية الخاصة بلعبة الهوكي.
- اختبارات الصفات البدنية الخاصة بالهوكي
- اختبارات مهارات التهديف في الهوكي

استمارات جمع البيانات:

- استمارة تسجيل معدلات النمو والاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بتجانس عينة الدراسة .
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدي لمجموعة عينة البحث الاستطلاعية والتجريبية والاستطلاعية.
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية لكل لاعب وفيها: اسم اللاعب -الطول -الوزن - العمر الزمني -العمر التدريبي.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب (كجم)
- مقياس الطول Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم)
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب (٠,١) من الثانية.
- دينامو ميتر.
- أثقال حرة مختلفة الوزن تبدأ من (٥ - ١٠ كيلو)
- طارات أثقال وزن ١٠. ١٥. ٢٠ كجم
- صناديق خشبية مقسمة بأطوال مختلفة.
- كرات طبية أوزان ٣-٤-٥ كيلو
- علامات إرشادية - أحبال.
- أقماع بلاستيك - حواجز مرنة- عوارض خشبية- مقاعد سويدية.
- أحبال - كرات طبية- استيك مطاط.
- جيتر أثقال لليدين والرجلين مختلف الأوزان ١.٥-٢.٠٠-٢.٥ كجم .

الاختبارات المستخدمة:

الاختبارات البدنية:

- الجري بالواجهة والظهر ٦٠٠ م
- الوثب العريض من الثبات متر
- رمى كرة طبية ٣ كجم متر
- ثنى الجذع من الوقوف

- اختبار الجري الزجراجي ٩ م

- اختبار السرعة ٣٠ متر

- قوة القبضة يمين

- قوة القبضة يسار

الاختبارات المهارية

- سرعة دفع الكرة Examine the speed of the ball pushing

- سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح

- سرعة ضرب الكرة بخلف المضرب

- قوة دفع الكرة

- قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح

- قوة ضرب الكرة بخلف المضرب

- دقة دفع الكرة

- دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح

- دقة ضرب الكرة بخلف المضرب

إجراءات تنفيذ الدراسة:

- إجراء القياسات الخاصة بتحديد الصفات البدنية المساهمة في مستوى أداء مهارات

التهديف قيد البحث في الفترة من يوم الاثنين ١ / ٧ / ٢٠١٣م إلى يوم الأربعاء

٤ / ٧ / ٢٠١٣م

القياسات القبيلة

- قام الباحث بإجراء القياسات القبيلة الخاصة بالمتغيرات قيد البحث على عينة البحث

التجريبية على النحو التالي

- تم إجراء اختبارات القدرة العضلية للذراعين والرجلين والسرعة كقياس قبلي يوم

الخميس الموافق ٢٠ / ٢ / ٢٠١٤م إلى يوم الجمعة الموافق ٢١ / ٢ / ٢٠١٤م.

- ويشير الباحث انه تم قياس بعض العناصر البدنية التي يري الباحث ان البرنامج

التدريبي المركب قد يحدث تأثير فيها وهي الرشاقة

تطبيق البرنامج التدريبي

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث بمجمع السلطان قابوس الرياضي بسلطنة عمان خلال الفترة من يوم الأحد ٢٣ / ٢ / ٢٠١٤ إلى يوم الخميس ١٧ / ٤ / ٢٠١٤ ولمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً أيام (اللاحد ، والثلاثاء ، والخميس)

- القياسات البعدية

- بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بنفس ترتيب إجرائها في القاسات القبلية وذلك يومي الجمعة والسبت الموافقان

٢٠١٤/٤/١٨،١٩م

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط ليبرسون
- مصفوفة الارتباط البسيط لسيبرمان
- التحليل المنطقي للانحدار
- نسبة التحسن

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

بالنسبة للصفات البدنية المساهمة:

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض الصفات البدنية وأداء بعض مهارات التهديف في الهوكي قيد البحث
- نسبة مساهمة الصفات البدنية في أداء مهارات التهديف جيدة مما يؤكد فاعلية هذه الصفات في أداء المهارات حيث كانت:

دفع الكرة

- القوة المميزة بالسرعة للذراعين ٣٣.٤
- القوة المميزة بالسرعة للرجلين ٢٩.٢

- السرعة ٢٢.٧

- الرشاقة ١٣.٦

ضرب الكرة

- القوة المميزة بالسرعة للذراعين ٣٤.٦

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين ٢٨.٣

- السرعة ٢٢.٢

- الرشاقة ١٣.٣

ضرب الكرة بخلف المضرب

- القوة المميزة بالسرعة للذراعين ٣٢.٠

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين ٢٤.٦

- السرعة ٢٥.١

- الرشاقة ١٤.٢

٢ - بالنسبة للبرنامج التدريبي المقترح:

- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية الصفات البدنية "القوة المميزة بالسرعة و السرعة والرشاقة

- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن مستوى أداء مهارات التهديف قيد البحث

- أظهرت النتائج التي تم التوصل إليها مدى أهمية الوسائل التدريبية المتقلة (الجيتز للساعدين والساقين ، الاستيك المطاط) في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة شريطة أن تستخدم لتمرينات مشابهة للأداء المهارى وتكون مصممة بطريقة آمنة ومشوقة للاعبين.

التوصيات:

- اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها والاسترشاد بها وبالاستنتاجات، وفي إطار حدود نتائج الدراسة يوصي بما يلي:
أولاً: بالنسبة للصفات البدنية المساهمة:
 - مراعاة نسب مساهمة الصفات البدنية في المهارات الأساسية عند وضع برامج للتدريب في الهوكي
 - تحديد نسب مساهمة الصفات البدنية الخاصة في المهارات الأساسية الأخرى
- ٢- بالنسبة للبرنامج التدريبي:
- استخدام برنامج التدريب المركب باستخدام الأثقال والبليومتري عند تخطيط برامج تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي الهوكي.
 - استخدام تمرينات مشابهة للأداء المهارى باستخدام الوسائل التدريبية المتقلة لتحسين مستوى أداء المهارات في الهوكي.
 - استخدام الاختبارات الخاصة التي خضعت للمعاملات العلمية (الصدق - الثبات).
 - الاهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة خاصة على أسس علمية سليمة لتنمية الصفات البدنية
 - الخاصة لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى أداء التهديد في الهوكي
 - ضرورة تواصل التدريب على الصفات البدنية الخاصة خلال فترة المنافسات لضمان استمرار
 - تحسن مستوى الأداء المهاري للاعبين .
 - توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال
 - تدريب الهوكي في الأندية الرياضية للاستفادة من هذه النتائج.
 - توفير الأدوات والأجهزة مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة وخصائص النمو والفروق الفردية بين اللاعبين.
 - ابتكار وسائل تدريبية حديثة لتنمية المستوى البدني والمهاري للاعبين.