



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضيات الجماعية

رياضيات المضرب

ملخص البحث

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

بحث عقد من مطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية



إعداد

ياسر محمد رشاد عاشور الشاذلي

مدرب هوكي

إشراف

دكتور

دكتور

محمد محمد رفعت محمد

محمد أحمد محمد الشامي

أستاذ الكرة الطائرة ووكيل الكلية

أستاذ الميكانيكا الحيوية بكلية

لشؤون الدراسات العليا والبحوث بكلية

التربيـة الرياضـية بنـين جـامـعـة بنـها

التربية الرياضية جامعة بنها

مدخل البحث

من الأسس المهمة لنجاح العملية التدريبية وصولاً إلى تطوير مستوى الإنجاز العالى في الأنشطة الرياضية هي وضع البرامج التدريبية المقننة والمدرورة 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 تتمية 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 المثلث لتحقيق أهداف العملية التدريبية ، وذلك من خلال أسس علميه متطورة فالخطيط من أهم الشروط لضمان نجاح البرنامج التدريبي ، والذي بواسطته يستطيع الارقاء بمستوى الفرد الرياضي والوصول به إلى المستويات الرياضية العالية.

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

ويشير محمد عبد المرضي (٢٠١٣) تعتبر الصفات البدنية من العوامل الهامة التي تسهم في الارتفاع 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 .

والهوكى 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 جلياً في دورة الألعاب الأولمبية لندن ٢٠١٢

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

مشكلة البحث

نحن نرى اليوم حدوث تطور في المستوى البدني والفنى لرياضة الهوكي على الصعيد العالمى وظهر ذلك جلياً فى أولمبياد لندن ٢٠١٢ الأمر الذى يتعين عليه العمل مواكبة هذا التطور ، وتعد رياضة الهوكي من الرياضات التى تتصرف بالعمل المستمر مع التغيير في سرعة وقوة الأداء والذى يتطلب العديد من القدرات البدنية التى تعين اللاعب على فاعلية الأداء لفترة طويلة دون حدوث هبوط في مستوى القدرات البدنية والفنية ، وفي لعبة الهوكى يعتبر مجمل أداء اللاعبين عامل هام لتحقيق الفوز. ولم يأت ذلك صدفاً ولكن يأتى من خلال التدريب المبني على أساس 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 والخططية المكلف بها طوال الـ ٧٠ دقيقة زمن المباراة ، لذلك يجب علينا الاهتمام بالتركيز على تدريب اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ليصبح في مقدورهم الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية وذلك عن طريق التدريبات التطبيقية الخاصة بتنمية الخصائص الحركية الأساسية للاعب والحفاظ على مستوى ، حتى يستطيع الانطلاق مستخدماً أمراً رته الحركية المختلفة بنجاح.

ويشير على سلامه (١٩٨٦م) أن عملية تنمية الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطاً وثيقاً 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 التهديف في رياضة الهوكي من المهارات التي تحتاج إلى التدريب المستمر وتقنيات خاصة باللاعبين الذين يمارسونها إذ يجب أن تكون هذه التدريبات وفق الأداء الفني

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

ويرى الباحث انه نظرا لسرعة الانتقال في المواقف الهجومية لأخذ المكان المناسب والهروب من المراقبة من أجل تسجيل الهدف فمهارات التهديف في الهوكي تحتاج إلى مزيد من القوه والسرعة والتركيز ومن هنا يكتب البحث أهمية في دراسة واستخدام بعض الأساليب التدريبية المختلفة للاعبي الهوكي لتطوير القدرة على التهديف وأتمنى أن يسهم هذا البحث إسهاماً جاداً في تخطي كثير من المعيقات الميدانية من أجل وضوح الصورة إمام المدربين واللاعبين والمهتمين بهذا المجال بقصد الحقائق العلمية المرتبطة بالتدريب الرياضي.

هدف البحث:

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

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

فرضيات البحث:

- ١- تختلف نسب مساهمة الصفات البدنية في مهارات التهديف 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 التهديف قيد البحث لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث

منهج البحث:

المنهج الوصفي

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

المنهج التجريبي

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

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على ٢٠ لاعباً ممثلاً 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) لاعباً 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) لاعباً

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 يارد

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

استمرارات جمع البيانات:

- استماراة تسجيل معدلات النمو والاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بتجانس عينة الدراسة .
- استماراة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية لمجموعة عينة البحث الاستطلاعية والتجربيّة والاستطلاعية.
- استماراة تسجيل البيانات الشخصية لكل لاعب وفيها: اسم اللاعب - الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريسي.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب (كجم)
- مقياس الطول Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم)
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب (١٠٠) من الثانية.
- دينامو ميتر.
- أثقال حرة مختلفة الوزان تبدأ من (٥ - ١٠ كيلو)
- طارات أثقال وزن ١٠٠.١٥ كجم
- صناديق خشبية مقسمة بأطوال مختلفة.
- كرات طيبة أوزان ٤-٣-٥ كيلو
- علامات إرشادية - أحبال.
- أقماع بلاستيك - حواجز مرنة - عوارض خشبية - مقاعد سويدية.
- أحبال - كرات طيبة - استيك مطاط.
- جيتير أثقال لليدين والرجلين مختلف الأوزان ١.٥ - ٢٠٠ - ٢.٥ كجم .

الاختبارات المستخدمة:

الاختبارات البدنية:

- الجري بالمواجهة والظهر ٦٠٠ م
- الوثب العريض من الثبات متر
- رمي كرة طيبة ٣ كجم متر
- ثني الجزء من الوقوف

- اختبار الجري الزجاجي 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
- الcasas القبلية**
- قام الباحث بإجراء القياسات القبلية الخاصة بالمتغيرات قيد البحث على عينة البحث التجريبية على النحو التالي
- تم إجراء اختبارات القدرة العضلية للذراعين والرجلين والسرعة كقياس قبلي يوم الخميس الموافق ٢١ / ٢ / ٢٠١٤م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٢ / ٢ / ٢٠١٤م.
- ويشير الباحث انه تم قياس بعض العناصر البدنية التي يرى الباحث ان البرنامج التدريسي 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 ثلات وحدات تدريبية أسبوعياً أيام (اللحد ، والثلاثاء ، والخميس)

القياسات البعدية

- بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بنفس ترتيب إجرائها في القياسات القبلية وذلك يومي الجمعة والسبت الموافقان ١٩ / ٤ / ٢٠١٤، ١٨ / ٤ / ٢٠١٤ م

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- معامل الارتباط ليبرسون

- مصفوفة الارتباط البسيط لسييرمان

- 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 الهوكى قيد البحث

- نسبة مساهمة الصفات البدنية في أداء مهارات التهديف جيدة مما يؤكد فاعليّة 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 المقلدة(الجيتر للسعداء والساقين ، الاستيك المطاط) في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة شريطة أن تستخدم لتمرينات مشابهة للأداء المهاوى 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 التدريب في الهوكي
- تحديد نسب مساهمة الصفات البدنية الخاصة في المهارات الأساسية الأخرى

٢- بالنسبة للبرنامج التدريبي:

- استخدام برنامج التدريب المركب باستخدام الأنقال والبليومترى عند تخطيط برنامج تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي الهوكي.
- استخدام تمرينات مشابهة للأداء المهارى باستخدام الوسائل التربوية المتقدمة لتحسين مستوى أداء المهارات في الهوكي.
- استخدام الاختبارات الخاصة التي خضعت للمعاملات العلمية(الصدق – الثبات).
- الاهتمام بوضع برنامج تدريبي مقتنة خاصة على أساس علمية سليمة لتنمية الصفات البدنية
- الخاصة لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى أداء التهديف 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 المقترن 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 والفرق الفردية بين اللاعبين.
- ابتكار وسائل تدريبية حديثة لتنمية المستوى البدني والمهارى للاعبين.