

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

١/٥ الاستخلاصات

٢/٥ التوصيات

٥/ الاستخلاصات و التوصيات

١/٥ الاستخلاصات

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة واعتمادا على العرض والتحليل الاحصائي، يمكن للباحث استخلاص ما يلي
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأتقال اثر ايجابيا وبنسبة تحسن أعلى من البرنامج المتبع على الصفة البدنية قيد البحث (القدرة العضلية) للاعبين عينة البحث
 - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأتقال والذي هدف إلى الارتفاع بالقدرة العضلية أدى إلى تحسن المستوى المهاري من خلال الاختبارات المهارية
 - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأتقال أدى إلى نسبة تحسن وصلت في القدرة العضلية إلى ١٥,٤٤% والمتمثلة في دفع كرة طبية وفي بعض المهارات قيد البحث إلى ٢٦,٠٩% في مهارة الغرف عن البرنامج التقليدي
 - تأكيد العلاقة بين القدرة العضلية والمستوى المهاري حيث توجد بينهما علاقة طردية
 - تمرينات الأتقال الخاصة بتنمية القدرة العضلية تعمل على ارتفاع مستوى أداء المهارات الأساسية
 - استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب يساهم بدرجة كبيرة في الوصول باللاعب إلى المستوى البدني و المهاري الذي يتطلبه طبيعة النشاط الممارس
 - استخدام برامج التدريب المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تؤدي إلى تحسن أفضل من البرامج التدريبية الغير مقننة
 - اثر البرنامج المتبع على تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري ولكن بنسبة تحسن ضعيفة لم تعطى دلالة

٢/٥ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية

■ المدربين

- استخدام برنامج التدريب بالأثقال المقترح لتنمية القدرة العضلية لناشئ هوكي الميدان بما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري

■ الباحثين

- إجراء دراسات مماثلة على مختلف المراحل السنية
- توفير قاعدة من البيانات والمعلومات العلمية لبناء برامج التدريب للارتقاء بمستوى القدرة العضلية للناشئين في رياضة هوكي الميدان
- إجراء دراسات مماثلة على بعض مكونات اللياقة البدنية الأخرى وكذا بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية للناشئين في رياضة هوكي الميدان
- إجراء المزيد من الدراسات الأخرى للتعرف على تأثير التدريب بالأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية للناشئين في رياضة هوكي الميدان

■ اتحاد الهوكي

- تنظيم دورات صقل للمدربين تتعلق بأسلوب التدريب بالأثقال لناشئ رياضة هوكي الميدان

٠/٦ قائمة المراجع

١/٦ المراجع العربية

٢/٦ المراجع الأجنبية

٣/٦ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٢- أمر الله احمد البساطي: التدريب البدني - الوظيفي في كرة القدم ، تخطيط - قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٣- ايمن عبد الفتاح البساطي : القياسات الجسمية والصفات البدنية المساهمة في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعب الهوكي رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠م.
- ٤- _____ : محددات انتقاء الناشئين في رياضة الهوكي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
- ٥- إيهاب على زين العابدين : اثر برنامج تدريبي مقترح على المستوى المهارى لناشىء الهوكي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٦- أشرف ناصف يوسف : التحليل الكينماتيكي لأداء مهارة النظر في الهوكي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بورسعيد ، ١٩٩٤م.
- ٧- ثروت محمد الجندي : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال وتدريبات الوثب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ٨- جمال شيرازي، محمود سيف الدين : الاتحاد المصري للهوكي، قانون للعبة الهوكي، ١٩٩٦م.
- ٩- حنان احمد رشدي: الهوكي (كرة الهوكي) كلية التربية الرياضية للبنات، مذكرات غير منشورة ، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ١٠- حسنى عز الدين: العلاقة بين القدرة العضلية للذراعين ودقة أداء مهارة نظر الكرة في الهوكي، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثالث. العدد ١٨ كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٤م.

- ١١- **خالد محمد زيادة**: تأثير برنامج للتدريب الرياضي بالأثقال بالأساليب المكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م.
- ١٢- **رائد السيد على** : برنامج تدريبي لتطوير مهارات اللعب بالوجة المعكوس للمضرب لناشئ الهوكي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.
- ١٣- **زكريا الشربيني** : الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة، ١٩٩٥ م .
- ١٤- **طارق خليل الجمال**: بناء بطارية اختبارات مهارية وبدنية لناشئ الهوكي رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، للبنين ، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ١٥- **عصام الدين عبد الخالق** : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف،الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ١٦- **عبد العزيز النمر**: تأثير استخدام الأثقال الحرة وجهاز الأثقال على تنمية التحمل العضلي للاعبين كرة السلة ، مجلة فنون وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
- ١٧- **عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب** : تدريب الأثقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٦م.
- ١٨- _____ : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة ٢٠٠٠م.
- ١٩- **على سلامه على** : دراسة لتحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبين هوكي الميدان، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٢٠- **عمرو عبد المطلب محمد**: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ الهوكي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس، بورسعيد، ١٩٩٧م.

- ٢١- عمرو عبد المطلب محمد: تأثير برنامج تدريبي لتنمية التحمل الهوائي واللاهوائي على بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية لناشئء هوكي الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة قناة السويس، بورسعيد، ٢٠٠٢م.
- ٢٢- على فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التسوني، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٢٣- عجمي محمد عجمي: برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠م.
- ٢٤- ليلى عبد العزيز زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٥- محمد السيد خليل : التربية الحركية "النظرية والتطبيق"، مذكرات غير منشورة، جامعة المنصورة، ١٩٩٧م.
- ٢٦- _____ : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مذكرات غير منشورة، جامعة المنصورة، ١٩٩٨م.
- ٢٧- _____ : تحليل الأداء الفني، وعلاقته بنتائج المباريات في الهوكي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ١٩٩٦م.
- ٢٨- محمد إبراهيم شحاتة ، صباح السيد فاروز: برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٦م.
- ٢٩- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣٠- مفتى إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات، طبعة أولى، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣١- مصطفى السايح محمد، صلاح انس محمد : الاختبار الأوروبي للياقة البدنية - يوروفيت، الطبعة الأولى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية ٢٠٠٠م.
- ٣٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

- ٣٣- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة
١٩٩٤م.
- ٣٤- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، الطبعة
الثالثة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٣٥- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، الجزء الأول
الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٣٦- مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع،
جامعة المنصورة ، ١٩٩٧م.
- ٣٧- مدحت قاسم عبد الرازق: تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال على بعض الصفات
البدنية للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة
حلوان، ١٩٩٦م.
- ٣٨- محمد محمود عبد الدايم ،مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكري: برامج تدريب
الإعداد البدني وتدريب الانتقال، الطبعة الأولى، مطابع الأهرام، القاهرة،
١٩٩٣م.
- ٣٩- منتصر مصطفى إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على تنمية بعض
المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية
لناشئ الهوكي، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا،
١٩٩٣م.
- ٤٠- محمد محمد الشحات : بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لناشئ الهوكي،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ١٩٨٦م.
- ٤١- _____: العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء
المهارى لدى لاعبي الهوكي، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.
- ٤٢- _____ : بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى
للتصويب بالدفع للاعبين الدرجة الأولى في رياضة الهوكي، مجلة بحوث
التربية الرياضية ، المجلد السادس ، العدد ٣١-٣٢، جامعة الزقازيق،
١٩٩٤م.

- ٤٣- محمد محمد الشحات: دليل الألعاب الرياضية الجماعية، الطبعة الأولى، مكتبة الإيمان، بالمنصورة، ١٩٩٧م.
- ٤٤- _____ : النظرية والتطبيق في هوكي الميدان، دار الفرقان، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٤٥- _____ : الاتجاهات الحديثة في تعليم المهارات الأساسية في رياضة الهوكي مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٤٦- محمد محمد الشحات، أيمن عبد الفتاح الباسطي: الأسس العلمية في هوكي، الميدان ١٩٩٥م.
- ٤٧- ياسر محمد رشاد : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لناشئ الهوكي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤م

٢/٦ المراجع الأجنبية

- 48- **Brian J.Sharkey** : Fitness and Health , Fifth Edition, Humai Kinetics Publisher, USA, 2002.
- 49- **Carl ward** : Play the Game Hockey , Byword lock limited, 8,Clifford Compan, 1989.
- 50- **Calder,-S**: A specific visual skills training programme improves Field Hockey performance, DR, U.S.A,1998.
- 51- **David Sandler**: Wight Training Fundamentals, A better way to learn the basics, human kinetics, usa, 2003
- 52- **Elizabeth Anders&Sue Myers** : steps to success , Human kinetics, New york, USA, 1999.
- 53- **Greer. N serfassr** : shool kinesiology and leisure studies University of Minnea pielen, 1992.

- 54- **George, Wilson** : Functional isometric weight training it effects on the development of muscular function and the endocrine system over an 8- week training period , journal of strength .U.S.A, 1998.
- 55- **Ian Taylor with David Vear** : Taylor on hockey, first published, Greater House , London, 1998.
- 56- **John law** : How to Coach Hockey , willow Books , willia CollinSons & Coltd, London.Glasgow. Sydney. Auckland ,Toronto , Johann Esbutg, 1990.
- 57- **Jouen Debek** : Teaching and Coching hockey, khel sahitya a Kendra, wp-474,1 floor shivmkt ashok vihar. Delhi-52, 2000.
- 58- **Jay Hoffman** : Physiological Aspects of SPORTS TRAINING AND PERFORMANEC, 2002.
- 59- **Matthew R.Rhea, brent A .Alver, Stephen D:** Three Sets of Weight training superior to 1 set with equal intensity for eliciting strength, exercise and wellness research laboratory, department of exercise science and physical education, Arizona State University,U.S.A, 2000.
- 60- **Ostrowski,k,othere** : The effect of weight training volume on hormonal out put and muscular size and function, journal of strength and conditioning research.U.S.A, 1997.
- 61- **Podesta,t.** : Hockey for men and women, E.p.publishing L.T.D London, 1982.
- 62- **Robinson, othere** : Effect of different weight training exercise rest interval on strength, power, and high intensity exercise endurance, journal of strength and conditioning research,1995.

- 63- **Ropart G** : The Ultimate Guide to Wight training for field hockey,
Published by worled Enterprises, New Yourk, USA, 2003.
- 64- **Shiv jagday** : The official magazine of the international Hockey Federation, U.K No .28 April, 1999.
- 65- **Stephen J. Virgilio** : Fitness Education for Children, Human Kinetics Publisher, New Yourk, USA, 1997.
- 66- **salder,-S** : Look good for hockey: a new visual training program improves game skills im elite players, U.S.A, 1997.
- 67- **Steven J. Fleck** : Proceedings National Athletic Trainers Association 50th Annual Meeting and Clinical Symposia, Human Kinetics Publisher, Missouri, USA, 1999.
- 68- **Strzelczyk,Konarski** : Changes in the abilities of Field Hockey players during the preparatory period leading up to the main competition,DR ,Czech Republic, 2001.
- 69- **Trazaskoma,z,Wit and Othere** : Investigation of an experimental weight training program, journal of sports sciences (London)England, 1992.
- 70- **W. Larry Kenney** : American College of Sport and Medicine Fitness Book, Leisure Press Publisher, USA, 1992.
- 71- **Werner W. K. Hoeger, Sharon A. Hoeger** : Fitness and Wellness, Third Edition, Morton Publisher Company, USA,1996.
- 72- **Woyne L. Westcott, Thomas R. Baechle** : Strength Training, Human Kinetics Publisher, USA, 1998.
- 73- **Williams,A-M;Ward** : Training Pperceptual Skill IN Field Hockey, DR , U.S.A, 2003.

- 74- [www.field hockey England.uk](http://www.fieldhockeyengland.co.uk)
- 75- [www. NMSU_ ALAMOGORDO. Eud](http://www.NMSU_ALAMOGORDO.edu)
- 76- [www.weight training . htm](http://www.weighttraining.com)
- 77- www.dr_squatu.htm
- 78- [www.sports coach_ conditioning.htm](http://www.sportscoachconditioning.com)
- 79- [www.university of Waikato.htm](http://www.universityofwaikato.ac.nz)
- 80- [www.paddlar@ paddlar.ca](mailto:paddlar@paddlar.ca)
- 81- [www.field hockey international .com \(FIH\)](http://www.fieldhockeyinternational.com)
- 82- [www.muscle net.com](http://www.muscle.net)
- 83- [www.fieldhockeyplant.eud.org](http://www.fieldhockeyplant.edu.org)