

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظري :

رياضة الهوكى :

- نبذة عن رياضة الهوكى دوليا ومحليا .
- التعريف برياضة الهوكى .
- المهارات الأساسية فى الهوكى .

التدريب البليومترك :

- نبذة تاريخية عن تدريبات البليومترك .
- ماهية التدريب البليومترك .
- أهمية تدريبات البليومترك .
- أسس وقواعد تدريبات البليومترك .
- استراتيجية و استخدام التدريب البليومترك .
- مبادئ التدريب البليومترك .
- ما يجب مراعاته عند استخدام التدريب البليومترك .
- مزايا التدريب البليومترك .
- عيوب التدريب البليومترك .

فاعلية الأداء المهارى :

- ماهيتها .

البرنامج :

- أسس تصميم البرنامج .
- تحديد المتغيرات الأساسية .

ثانياً: الدراسات السابقة

- دراسات تناولت تدريبات البليومترك .
- دراسات تناولت تدريبات الأثقال والبليومترك .
- دراسات تناولت رياضة الهوكي .

أولاً : الإطار النظري :

نبذة تاريخية عن رياضة الهوكي :

عرف الإنسان رياضة الهوكي منذ القدم وذلك من اجل الترويح والرياضة معاً في آن واحد وفكرة ضرب شئ متحرك بواسطة عصا هي حركة طبيعية يمارسها الإنسان منذ نشأته وهي الأساس في بداية رياضة الهوكي .

وقد مرت رياضة الهوكي كمعظم الألعاب الرياضية و الترويحية بمراحل عديدة قبل أن تحتل مكانتها العالمية بصورتها الحالية . وقد تنازع كثير من دول العالم على اصل لعبة الهوكي و قد اتفق كل من منير جرجس و محمد علاوى و محمد عبد المطلب . نقلاً عن جوتيه الهندي *Indian Juteih* انه من الصعوبة إرجاع لعبة الهوكي إلى مصدر واحد ، حيث إن فكرة اللعب قد مارسها الإنسان في بقاع عديدة في وقت واحد تقريباً . (١٠ : ٥٩) (٩ : ٦٦)

ويذكر المؤرخون إن رياضة الهوكي قد ظهرت في عصور قديمة ، ويعتبر قدماء المصريين هم أول من مارسوا ألعاب المضرب و الكرة منذ حوالي ٤٠٠٠ عام ق . م و يظهر ذلك من خلال النقوش التي توجد على مقبرة الأميرة كيتى ببني حسن ، كما أنها ظهرت في بلاد فارس منذ ٢٠٠٠ عام ق . م ، كما زاول الإغريق القدامى مثل هذه الرياضة عام ٤٦٠ ق . م ، حيث اكتشف رسماً بارزاً بمدينة كمستكول *Kemestocol* باليونان ، وهو لستة أطفال يلعبون لعبة بعصا ملتوية و كرة و يوجد في الرسم اثنان منهم يؤديان لعبة البداية ولكن نهاية العصا تشير إلى أسفل بدلا من أعلى . وفي أوروبا و أمريكا فلقد اكتشفت مجموعة من الرسومات على جدران الكهوف يرجع تاريخها إلى العصر الحجري القديم حيث يتضح إن الإنسان كان يضرب بعنف حجر مستدير (يشبه الكرة) بواسطة شئ يشبه العصا الغليظ وذلك عندما كان يقيم حفلات السمر ، كما أن هناك رسومات في أديس بابا بإثيوبيا تشير إلى أن ابنة الملك شيبا كانت تلعب مثل هذه اللعبة منذ حوالي ١٠٠٠ عام ق . م وكانت تسمى غينا *Ghenna* . (٧٨ : ٧-٢٥)

و يذكر كل من محمد علاوى ١٩٧٧ ، كارجى *carg* ١٩٩٧ أن أسماء هذه الرياضة قد تعددت حتى وصلت إلى اسمها الحالي المتفق عليه في الريف المصري وكانت تعرف

في الصين باسم تشوه كوه *Cho koh* وفي فارس باسم تروهوجان *Truhegan* وفي الهند باسم كاتى شندو *Kti shindou* وفي اليابان باسم كيكو *Kiko* وفي اسكتلندا باسم شنتى *Shnti* ومارسها الايرلنديون منذ اكثر من ١٢٧٢ عام ق . م تحت اسم هورلنج *Haurling* وفي إنجلترا تحت اسم بال مول *Ball Moll* وكان يطلق عليها في فرنسا اسم هوك كيو *Houkiut* وفي ألمانيا اسم كولبي *Kolbe* وقد يرجع اسم لعبة الهوكي إلى الاسم الفرنسي القديم هوكيه *Hockie* أي عصا الراعي فأصبح يطلق عليها اسم هوكي *Hockey* وهو الاسم الذي يتفق عليه الآن في جميع دول العالم . (٦٦ : ١٠ - ١١) (٧٥ : ٧)

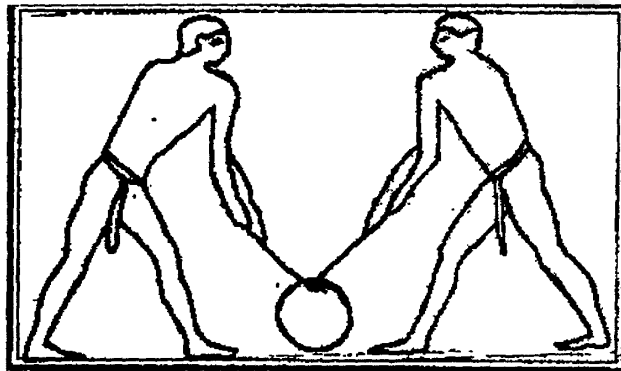
ثم أخذت رياضة الهوكي بعد ذلك في التطور في كل من فرنسا و إنجلترا حتى حوالي منتصف القرن التاسع عشر خلال الفترة من عام ١٧٥٠ إلى عام ١٨٠٠ م وكانت تمارس بالكلية الحربية الملكية ثم في نادى بلاك هيث بإنجلترا و لقد وضع أول قانون للهوكي عام ١٨٥٢ م على يد مدرس في بلدة صغيرة تسمى *Harro* بإنجلترا . وكان مكون من ثماني فصول و هو عبارة عن ١١ مادة ثم أصبح ١٢ مادة في مارس عام ١٨٨٦ م و في ١٨ يناير ١٨٨٦ م تم إنشاء أول اتحاد لرياضة الهوكي في إنجلترا . وكانت أول مباراة رسمية بين إنجلترا و أيرلندا عام ١٨٩٥ م . أما أول مباراة دولية كانت بين إنجلترا وفرنسا عام ١٩٠٧ م ، و ساعد ذلك على تأسيس اتحاد الهوكي الدولي للرجال في ٧ يناير ١٩٢٤ م ، ويرجع الفضل في ذلك إلى بولي لوتي *Boly Loty* وكانت باريس مقر له ، أما هوكي السيدات فان نقطة انطلاقه بدأت من كلية التربية الرياضية بإنجلترا ثم جامعة هارفارد *Harvard* بأمريكا عام ١٩٠١ م حيث انتشرت اللعبة بعد ذلك بين فتيات الجامعة الأمريكية ثم انتشرت اللعبة في جامعة ويلس *Wellesle* و سميث *Smith* و راد كليف *Rad Cliff* و براين ماور *Bryn Mawr* وأصبحت لعبة مشهورة و محبوبة للسيدات . و كان أول لقاء لهوكي الفتيات بين الجامعات الأمريكية عام ١٩٠٢ م . (١٠٢ : ٨٩ - ٩٠) (٦٦ : ١٣)

و أنشئ الاتحاد الدولي لهوكي الميدان للسيدات (*F . W . H . A*) عام ١٩٢٧ م . وبعد ذلك نظمت أول بطولة لكأس العالم للسيدات عام ١٩٧١ م في نيوزلندة و فازت بها هولندا . وفي عام ١٩٧٩ م نظمت ثاني بطولة لكأس العالم للسيدات بكندا وكان أول اشتراك لهوكي السيدات في الدورات الأولمبية كان بموسكو عام ١٩٨٠ م وفازت زيمبابوي بالميدالية الذهبية . من بين ستة دول ، وفي عام ١٩٨١ م اندمج كلاً من الاتحاد الدولي لهوكي الرجال و السيدات في اتحاد واحد للعبة و هو الاتحاد الدولي للهوكي (*F . I . H*) . وأصبح عدد الإتحادات ١١٧ اتحاد عضو في الاتحاد الدولي للهوكي . (٧٨ : ١٢١ - ١٢٢)

تاريخ اللعبة في مصر :

الهوكي قديماً :

يعتبر تاريخ رياضة الهوكي في مصر له جذوره الراسخة ويتضح ذلك من خلال النقوش المرسومة على مقبرة الأميرة كيتي ببني حسن بالمنيا وهي من الأسرة الحادية عشر و بالتحديد في المقبرة رقم ١٦ ، و تظهر بها لعبة تشبه الهوكي تماماً إلا أن الكرة قد استعيض عنها بطوق أو حلقة ولكن وقفة الاستعداد و العصي المعقوفة دليلاً على إن هذا الأثر هو الأصل في الهوكي والذي يرجع تاريخه إلى ٢٥٠٠ عام قبل الميلاد ، ويظهر فيه شخصان واقفان في مواجهة بعضهما ويمسك كل منهما عصا تشبه عصا الهوكي ويعتبر هذا الوضع عبارة عن وقفة الاستعداد في رياضة الهوكي حالياً كما يتضح ذلك في شكل رقم (١) وأيضاً طريقة مسك العصا باليدين وشكل التفاف الأصابع على العصا . كما إن شكل العصا في النقوش رفيعة إلى حد ما و ملفوفة في نهايتها بطريقة حادة مثل شكل الخطاف تماماً بزاوية ٩ درجات تقريباً . وكل ذلك مقارب لدرجة كبيرة جداً من رياضة هوكي الميدان الآن وهذا يوضح أن اصل رياضة الهوكي فرعوني . (٧٨ : ٥)



شكل (١)

صورة وقفة الاستعداد على جدران المقبرة الفرعونية للأميرة كيتي ببني حسن بالمنيا

الهوكى حديثاً :

بدأ ظهور لعبة الهوكي بصورتها الحالية بمدرسة الزقازيق الثانوية عام ١٩١٩م على يد المدرس الإنجليزي لوكر *Locker* ، ثم في مدرسة روض الفرج الثانوية (الأمير فاروق) سابقاً ، وكان الأجانب يمارسون اللعبة ويهتمون بها في نادى الجزيرة بالقاهرة ونادى ولكس (ضباط الشرطة) حالياً .

وأقيمت أول مباراة للهوكي للمصريين عام ١٩٣٣م بين مدرسة روض الفرج الثانوية ومدرسة الزقازيق الثانوية بملعب نادى (ضباط الشرطة) وفازت مدرسة الزقازيق الثانوية ١/٣ .

وانتشرت اللعبة بعد ذلك في مدرسة الحسينية الثانوية (فؤاد الأول سابقاً) وتجارة الظاهرة . ثم انتقل مدرس الزقازيق لوكر إلى مدرسة السعيدية وتعاون مع شارب *Sharp* مدرس السعيدية لتكوين أول فريق بالمدرسة عام ١٩٣٧م .

أما نشأة الهوكي بأندية مصر فبدأت على يد المرحوم محمود مختار (التتش) حيث استعان بقدامى لاعبي كرة القدم بالنادي الأهلي في تكوين أول فريق هوكي بأندية مصر عام ١٩٣٧م . ثم أقيمت أول مباراة في الهوكي بين مدرسة السعيدية والزقازيق الثانوية عام (١٩٣٩ م) وتكون الاتحاد المصرى للهوكى ١٩٤٢ م والذي بدأ فى نشر اللعبة بين الأندية فى المدن المختلفة وانضمت مصر إلى الاتحاد الدولى للهوكى فى نفس العام ، وبعدها بدأت لعبة الهوكي فى الانتشار حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن . (٦٦ : ٢٤ - ٢٩)

التعريف برياضة الهوكي :

يشير جمال شيرازي ١٩٩٠م إلى أن لعبة الهوكي تمارس في ملعب طوله ١٠٠ ياردة (٩١,٥) متر وعرضه ٦٠ ياردة (٥٥) متر . ويتم تثبيت قوائم المرمى منسقة على الخط الخلفى ، كما يرسم خط أمام كل مرمى طوله ٤ ياردة و موازى له . وعلى بعد ١٦ ياردة من الخط الخلفى . ويتم قياس ١٦ ياردة من زاوية الحافة الداخلية للقائم إلى الحد الخارجى لهذا الخط ، ويمتد هذا الخط فى كل الجانبين ليقابل الخطوط الخلفية مشكلا ربع دائرة مركزها زاوية الحافة الداخلية لمواجهة قائم المرمى . وتسمى المساحة التي تحتويها هذه الخطوط ، بما فيها الخطوط نفسها ، بدائرة التصويب . ولا يحتسب الهدف في الهوكي إلا إذا صوبت الكرة

من داخل الدائرة بواسطة مضرب لاعب مهاجم ودخلت الكرة المرمى بكامل هيئتها تحت العارضة وبين القائمان . (٢٠ : ٢٠ - ٢٨)

ويمارس لعبة الهوكي أحد عشر لاعبا لكل فريق ويسمح باستبدال عدد خمس لاعبين لكلا الفريقين أثناء سير المباراة على أن يكون الاستبدال لجميع البدلاء في المرة الواحدة . ويستمر الاستبدال للخمسة لاعبين حتى نهاية المباراة ، ما عدا أثناء الضربة الركنية الجزائية (P . C) . وتستغرق المباراة ٧٠ دقيقة على شوطين بينهما ٥ دقائق راحة .

(٢٠ : ١٣ - ١٤)

ويستخدم اللاعبون مضارب خشبية يكون وجهها المسطح في اتجاه اليد اليسرى ويجب ألا يزيد وزن المضرب عن ٢٨ أوقية ولا يقل عن ١٢ أوقية . ويجب أن يمر المضرب من حلقة قطرها ٥,١ سم ، أما كرة الهوكي يجب أن تكون كروية وصلبه ويمكن أن تكون مجوفة . ويتراوح وزنها من ٥,٥ : ٥,٧٥ أوقية أي حوالي ١٥٦ جرام : ١٦٣ جرام . (٢٠ : ٢٩ - ٣٣)

المهارات الأساسية في رياضة الهوكي :

رياضة الهوكي لها من الأساسيات الحركية ما يميزها عن غيرها من الألعاب الجماعية ، حيث تعتمد معظم الألعاب الجماعية الأخرى على الكرة ، أما المهارات الأساسية في لعبة الهوكي تعتمد بالإضافة إلى الكرة على استخدام عصا الهوكي في ممارستها ، ولا بد لإتقان هذه المهارات أن يتقن اللاعب الاستعمال الصحيح لعصا الهوكي *Stick work* بالإضافة إلى الإعتماد على حركات القدمين *Foot work* (٥٩ : ٢٣)

ويشير محمد علاوى ١٩٧٧م إلى أن رياضة الهوكي مثل الرياضات الجماعية الأخرى تعتبر مهاراتها هي العمود الفقري لها ولكي تؤدي المهارات الأساسية لها بدرجة عالية من التوافق والدقة أثناء المباراة ، يجب على اللاعبين أن يدركوا كيفية أداء هذه المهارات بطريقة صحيحة . (٦٦ : ٢٥)

ويشير محمد الشحات ١٩٨٦م انه بدون إتقان المهارات الأساسية لرياضة الهوكي و التعرف على مبادئ كل مهارة لا يمكن أن يصل اللاعب إلى مستوى عالي ، و يظهر ذلك (٦٤ : ٣)

بوضوح في أهمية المهارات و كيفية أدائها ، وتعتبر الضربات المختلفة من المهارات الأساسية الهامة في رياضة الهوكي ، نظرا لأنها الأكثر استخداما طوال زمن المباراة ، والفريق الذي يجيد أفراده التمرير ويستخدمونه كثيرا بنجاح غالبا ما يتصف باللعب الجماعي ، ولا شئ يهدم لعب الفريق أكثر من التمريرات غير المقننة ، كما أنه لا شئ يبني الثقة لدى أفراد الفريق قدر التمريرات الجيدة بين اللاعبين ، لذا يجب إتقان الضربات المختلفة ، ودقة تمريرها لكي تساعد الفريق في نجاح المهاجمة والتصويب على المرمى . (٦٤ : ٣)

وقد قام أحمد خليل ١٩٩٥م بإجراء مسح مرجعي لـ ١٩ مرجعا عربياً وأجنبياً وذلك لتصنيف المهارات الأساسية للهوكي ، حيث صنفها إلى ثلاثة أقسام رئيسية بحيث يحتوى كل قسم على مجموعة من المهارات الخاصة برياضة الهوكي كما يلي :

أولاً : مهارات أساسية بدون كرة Basic Skills with out Ball

- | | |
|-----------|------------------------|
| The Grips | ١- مسك العصا (القبض) |
| Foot work | ٢- حركات القدمين |
| Position | ٣- وقفة الاستعداد |

ثانياً : مهارات أساسية باستخدام الكرة Basic Skills with Ball

أ) التقدم بالكرة

- | | |
|----------------|---|
| Loose Dribble | ١- عن طريق الدفع (المحاورة الحرة) |
| Close Dribble | ٢- عن طريق الدحرجة (المحاورة القريبة) |
| Indian Dribble | ٣- عن طريق المحاورة الهندية |

ب) الضربات . The Strokes

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| The push | ١- دفع الكرة بالوجه المسطح بالعصا . |
| The Flick | ٢- نظر الكرة بالوجه المسطح للعصا . |
| The Scoop | ٣- غرف الكرة بالوجه المسطح للعصا . |
| The Hit | ٤- ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا . |
| The Reverse Hit | ٥- ضرب الكرة بالوجه المعكوس للعصا . |
| The Reverse push | ٦- دفع الكرة بالوجه المعكوس للعصا . |
| The Reverse Scoop | ٧- غرف الكرة بالوجه المعكوس للعصا . |

The Slap Hit
The Pump Hit
The Cut Hit

- ٨- ضرب الكرة من مسكة الدفع (لطم الكرة) .
٩- ضربة المضخة .
١٠- الضربة القاطعة .

Square Pass
Back Pass
Angle Pass

ج (التمرير . The Passing

- ١- التمرير في خط مستقيم .
٢- التمريرة الخلفية .
٣- التمرير بزاوية .

د (استقبال الكرة واستلامها .

- ١- استقبال الكرة أمام الجسم .
٢- استقبال الكرة على يسار الجسم .
٣- استقبال الكرة على يمين الجسم .
٤- استقبال الكرة العالية .
٥- استقبال الكرة تحت ضغط منافس .

هـ (مهارات خاصة Special Skills

Positioning
Timing
Shooting
Flow up
Goal Sense

- ١- المكان المناسب .
٢- التوقيت المناسب .
٣- التصويب .
٤- المتابعة على المرمى .
٥- الإحساس بالمرمى .

و (المهاجمة Attacking

ز (الخداع Trickery

ثالثاً : مهارات حارس المرمى .

- ١- وضع الاستعداد .
٢- قطع وتشيت الكرات .
٣- الطيران لصد الكرات العالية .
٤- صد الكرات .
٥- المقابلة . (٤ : ١٥ - ١٦)

- التدريب البليومترى :

نبذة تاريخية عن تدريبات البليومترى

أخذ مصطلح البليومترى *plyometric* والتمرينات البليومترية أهمية كبيرة في الآونة الأخيرة لدى بعض اللاعبين في الرياضات المختلفة التي تحتاج إلى قدر كبير من القوى المتفجرة **Explosive Power**

ويرى كل من راد كليف و فرنشيز *Radcliff and Frantions* ١٩٨٥م ، وجامبيتا *Gambetta* ١٩٩٨م أن استخدام هذا النوع من التدريب ليس بالإبداع الجديد أو الأمور المبتكرة حديثا ولكنه يستخدم كطريقة تدريبية ناجحة لتطوير القوة الانفجارية . (٥٤:١٠٤) ، (٦١:٨٦)

ويشير كل من رادكليف و فرنشيز ١٩٨٥م وناجى اسعد ١٩٩٢م إلى إن مصطلح البليومترى ظهر في منتصف الستينات في أوروبا الشرقية ، على يد العالم " فيرخوشانسكى *Verochanski* " والذي يعتبر المدرب والباحث الأول المسئول بدرجة كبيرة عن انتشار البليومترى بجميع صورته في الاتحاد السوفيتي . (٤٩:٦٧) ، (٤:١٠٤)

ويذكر كل من جامبيتا *Gambetta* ١٩٨٧م و دينتمان وآخرون *Dintman et all* ١٩٩٨م أن مصطلح البليومترى ظهر في اللغة الإنجليزية عام ١٩٧٥ ، عندما استخدم العداء الأولمبي الأمريكي " فريد ويلت *Fred Welt* " التدريب البليومترى ضمن تدريباته . (٣٠٩٩:٨٧) ، (١٢٢:٨١)

وقد أشار كل من كلوتش و ويلتون *Clutch , Welton* ١٩٨٣م و زانون *Zanon* ١٩٨٩م إلى أن مصطلح البليومترى هو كلمة منحدره من اصل إغريقي مكون من مقطعين هما " Ply " وتعنى زيادة أو كبر وكلمة " *Metric* " وتعنى كمية تقاس أو طول . (٧ : ١٠٩) ، (٥ : ٧٦)

بينما يرى كل من هنسون *Henson* ١٩٩٦م و دينتمان وآخرون *Dintman et all* ١٩٩٨م أن معظم المراجع أوضحت أن مصطلح البليومترى يتكون من كلمة *Plythein* اليونانية ، وتعنى الزيادة " *To In Crease* " أو من كلمة يونانية أيضا تتكون من مقطعين هما " *Plio* " وتعنى الزيادة و " *Metric* " وتعنى كمية مقاسه . (٧ : ٨٢) ، (٥ : ٩٠)

ويتفق كل من عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب ١٩٩٦م على انه بعد ظهور تأثير تدريبات البليومتر ك واضحا على النجاح المذهل للعداء الروسي " فاليري بورزوف *Valeri Borzov* " الحاصل على الميدالية الذهبية فى سباق ١٠٠متر عدو في زمن قدره عشر ثوان في دورة ميونخ الأولمبية ، قد تم إستخدام البليومتر ك على نطاق واسع في أوروبا وأمريكا و العديد من دول العالم . (١١٣:٤٣)

ومن خلال الاطلاع المرجعى والدراسات السابقة أتضح للباحث أنه قد تم إجراء العديد من الأبحاث العلمية على هذا النوع من التدريب على مختلف الأنشطة الرياضية ، مما أسهم في تطوير المستويات الرقمية والأداء الفني لكثير من الرياضيين والأبطال العالميين ، وأصبح واحد من أهم برامج التدريب للأنشطة الرياضية التي تعد القدرة العضلية متطلبا أساسيا لها .

ويذكر مارتى ديودا *Marty Dudo* ١٩٨١م نقلا عن " كو *Chu* " ١٩٨٩م بعض النماذج الناجحة التي استخدمت هذه التدريبات .فقد كان " كو " يدرّب عشرة من الأبطال في الوثب الطويل والوثب العالي . و قد كان من بينهم " كولين سومر *Colen Sommer* " بطل الولايات المتحدة في الوثب العالي ، وصاحب الميدالية الذهبية في بطولة Ban بأمريكا . ويضيف أيضا أن تدريبات البليومتر ك كان لها دور كبير في تحسين القوة والسرعة لدى لاعبي فريق واشنطن للهوكي . الذي شارك في تدريبه و قد استخدم " كوستيل *Costello* " الذي كان بطل العالم للجامعات في الوثب العالي أعوام ١٩٦٥م ، ١٩٦٦م هذه التدريبات مع اللاعب " رونالدنايم *Ronaldheim* " وقد أصبح بعد ذلك هو صاحب الرقم القياسي العالمي في الحواجز . (٦١:٩٨)

ويضيف هينسون *Henson* ١٩٩٦م أن الاهتمام الذي يسود العالم حاليا بالتدريب البليومتري إنما يرجع إلى النتائج التي حققها في العديد من المسابقات ، والذي شوهدت علاماته في تحسين القوى الانفجارية وتحقيق أرقام قياسية . كمثال العداء السوفيتي " بارزوف *Barzef* " فى أولمبياد ١٩٧٢م ، والعداء البولندية " شرفيشا *Szewinska* " وفى الوثب العالي المتسابق السوفيتي " بروميل *Brumel* " مسجلاً ٢٢٨ سم . وفى الوثب الثلاثي المتسابق " سافيف *Savev* " بطل دورة الألعاب الأولمبية ٣ مرات . (٩٠ : ٣٥)

واستخدم التدريب البليومتر ك منذ فترة طويلة تعود إلى أواخر السبعينات على يد سليمان حسن وعواطف نبيل دون معرفة للمصطلح ، وقد أطلقا عليها (تدريبات الدفع) في مرجعيهما عن تنمية القوى العضلية عام ١٩٧٨م . (٣٠: ٩٣-٩٨)

واستخدمته أكثر من دراسة تحت مصطلح الأسلوب الاستسلامي القهري منها دراسة جمال علاء الدين و آخرون ١٩٨٠م و صديق طولون ١٩٨٠م وإبراهيم حجاب ١٩٨٢م وعبد المنعم هريدي ١٩٨٤م والسيد شحاته ١٩٨٦م.

(٢١) ، (٣١) ، (١) ، (٤٥) ، (١٠)

وقد ظهر مصطلح البليومتر ك في كثير من البحوث المصرية في دراسة عبد المنعم هريدي ١٩٨٤م ، ودراسة حافظ الناجير ١٩٨٧م . (٤٥) ، (٨٨)
ومما سبق يرى الباحث أن الدراسات والمراجع العلمية أوضحت أن التدريب البليومتر ك لا يزال طريقة جديدة نسبيا ، إلا أن البعض اظهر أنها طريقة قديمة استخدمت في روسيا منذ سنوات عديدة ، ومع ذلك نجد أن جميع المراجع اتفقت على أن التدريب البليومتر ك أفضل طريقة لتنمية القوة الانفجارية .

ماهية وأهمية تدريبات البليومتر ك :

تعتبر تدريبات البليومتر ك من أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الرياضات التي تتطلب استخدام عنصر القدرة . وقد أصبحت تدريبات البليومتر ك ضمن التدريب المعتاد في معظم الدول المتقدمة ولكن النسبة المخصصة لتدريبات البليومتر ك في كل مرحلة من مراحل التدريب وفي الوحدة التدريبية تختلف طبقا لنوع المسابقة وكذلك طبقا لمستوى الفرد الرياضي . (٩٣ : ٤٢)

ويذكر موران وماجلين *Moran & Meglynn* ١٩٩٠م أن أسلوب تدريبات البليومتر ك أصبح من أكثر الأساليب استخداما في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية و التي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة .
(٦٩:٩٩)

ويتفق كل من لوكسباشير و كلين *Luxbacher & Klein* ١٩٩٣م و دافيس وآخرون *Davis et all* ١٩٩٤م وهولي و فرانك *Howley & Frank* ١٩٩٧م على أن تمرينات البليومتر ك تمرينات تأخذ أشكالا عديدة تنحصر في الوثب والحمل والحركات الارتدادية والتي تستخدم قوة الجاذبية الأرضية عن طريق حمل الجسم من ارتفاع والسقوط لتخزين طاقة حركة في العضلات العاملة والتي تحرر في اتجاه مضاد لاتجاه السقوط .

(١٤٠:٩٥) ، (٨٠ : ٤٣) (٣٤:٩٢)

وتتفق كل من وسيلة مهران وسميرة عبد الحميد نقلا عن ألفورد *Alford* " ١٩٩٥م أن تدريبات البليومترية تعرف على أنها نظام لتمرينات صممت من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية . حيث تبدأ المجموعات العضلية أولا بالاستطالة تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ بالانقباض بأقصى قدر ممكن . (٦٨ : ٨٦)

ويذكر ويستكوت *West Coot* ١٩٩٥م أن التدريب البليومترية تمرينات تتأسس على اعتقاد أن الإطالة السريعة للعضلة قبل الانقباض المباشر سوف ينتج عنها انقباض انفجاري قوى . (١٠٦ : ١٤٠)

كما يرى هيدرشيت وآخرون *Heiderschet et al* ١٩٩٦م أن التدريب البليومتري يهدف إلى التأثير الإيجابي على تنمية القوة القصوى التي تحتاج إليها بعض المهارات . (٨٩ : ١٢٥)

و يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب ١٩٩٦م أن كلمة *Plyometric* تستخدم لوصف نوع من التمرينات تتميز بالانقباضات ذات الدرجة العالية من القدرة (القوة المتفجرة) كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة . (٤٣ : ١١٣)

ويتفق كل من ناجي اسعد ١٩٩٢م وإلهام عبد الرحمن ١٩٩٧م على أن تدريبات البليومترية هي تدريب للعضلات على الانبساط والإطالة بهدف إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن . حيث يتم تقصير زمن ملامسة القدمين للأرض لحظة الارتقاء و إنتاج أكبر قوة انقباض في العضلات العاملة . (٥٠:٦٧) ، (٤٤:١٤)

ويتفق كلاً من فاهي *Fahy* ، سواردت *Swardt* ١٩٩٧م على أن تدريبات البليومترية تدريبات تتضمن الانفجار *Implosion* ، وأنها تدريبات تعتمد على حمل إطالة فجائي على العضلات يتبع في الحال بانقباض مركزي قوى بقدر ما يمكن ، حيث يسمى ما يتبع الإطالة الفجائية " رد فعل الإطالة *Stretch Reflex* " ويكون ناتج الانقباض أكثر قوة وسرعة . (١١:١٠٥)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون ١٩٩٧م نقلا عن كو *chu* أن التدريب البليومترية هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية ، وأنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين للقوة العضلية كصفة أساسية ، وإن التدريب البليومترية يقوم بتوجيه هذه القوة في مساراتها المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء .

ويتفق كل من السيد عبد الحافظ ١٩٩٦م وأبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م ودينتمان وآخرون *Dintman et al* ١٩٩٨م على أن البليومتر ك إحدى الطرق التدريبية المتدرجة و المؤثرة و المثالية التي تستخدم في تنمية القوة الانفجارية و تحسين السرعة لعضلات الرجلين على وجه الخصوص (٢٩:١١) ، (٢ : ٢٢) ، (٨١ : ١٢٢)

ويشير كومي *Komi* ١٩٩١ نقلاً عن نورمان وكومي *Norman & Komi* ١٩٧٩ وكومي *Comi* ١٩٨٤ أن تدريبات البليومتر ك تمثل النوع الطبيعي لحركة العضلة الذي يحدث فيه الجمع على التوالي بين الانقباض اللامركزي ثم الانقباض المركزي . (٩٤ : ١٦٩)

ويشير فيلد وروبرتس *Field & Roberts* ١٩٩٩ أن تدريبات البليومتر ك هي تدريبات تستخدم لتنمية القوة المتفجرة والقدرة . (٨٣ : ٦٣)

ويتفق كلاً من جامبيتا *Gambetta* ١٩٩٨م وموران وماجلين *Moran & Meglynn* ١٩٩٧م ، بومبا *Bomba* ١٩٩٩م على أنها عبارة عن تمرينات تحمل فيها العضلة فجأة وبقوة للإطالة ثم يتبع فوراً بالانقباض المركزي . (٨٦ : ٦١) (١٠٠ : ٦٣) (٧٤ : ١٧١)

ويعرف كل من بومبا *Bomba* ١٩٩٩ وفيلد وروبرتس *Field & Roberts* (١٩٩٩) بأنها ذلك النوع من التدريبات التي تحدث فيها الإطالة للعضلة من خلال الانقباض اللامركزي والذي يتبع فوراً بالتقصير من خلال الانقباض المركزي . (٧٤ : ١٧٠) (٨٣ : ٦٧)

مفهوم فاعلية الأداء المهارى :

تعددت آراء المتخصصين والباحثين فى المجال الرياضى لتحديد مفهوم فاعلية الأداء المهارى . فالبعض لا يفرق بين الفاعلية **Effectiveness** والكفاءة **Efficiency** والبعض الآخر يرى أن هناك اختلاف بينهما .

ويشير صلاح السيد قادوس ١٩٩٣ نقلا عن برهام **Barham** ١٩٧٨ إلى أن هناك فرقا بين الفاعلية والكفاءة . فالفاعلية هى القدرة على التأثير لتحقيق الهدف ، بينما الكفاءة فتشير إلى العلاقة بين العمل المبذول والطاقة المستهلكة . (٤٠ : ٣٢)

ويذكر برهام **Barham** ١٩٧٨ أن الفاعلية تقيم بمدى تحقيق وإنجاز الهدف بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل البيوميكانيكى المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة وتتضح فاعلية المؤدى فى مدى براعته الميكانيكية أو تطابق تكنيك أدائه مع القوانين الميكانيكية . (٧٣ : ٢٣)

ويذكر يوسف أحمد عبد الرحمن ١٩٨٥ أن الفاعلية هى عمل الأشياء الصواب أو هى الحد الأعلى للنجاح . (٧٠ : ٥)

ويرى جمال علاء الدين ١٩٨١ أنه يقصد بفاعلية الأداء المهارى بالنسبة لهذا الرياضى أو ذاك من الرياضيين درجة قرب وتمائل هذا الأداء المهارى مع أكثر أنماط الأداء الفنى منطقية وعقلانية علمية (مثالية) ويضيف أن فاعلية الأداء المهارى هى كيفية إتقان مستوى الأداء المهارى (الفنى) أثناء المباراة . (٢٢ : ٥)

ويذكر قدرى مرسى ١٩٩٠ أن كاب **Knapp** ١٩٨٣ قد أكد على أن أداء المهارة بدرجة عالية من الآلية ، لا تعنى علاقة نهائية لقدرة اللاعب بل الأهم هو قدرة اللاعب وطريقة أدائه للمهارة فى الخطة المناسبة حتى تكون ذات فاعلية . (٥١ : ٤٠)

كما يشير صلاح الدين قادوس ١٩٩٣ إلى اتفاق كل من ويلز وليتنجز **Wells & Luttgens** ١٩٨٣ ، وبروير **Broer** ١٩٧٣ مع تعريف برهام **Barham** ١٩٧٨ للكفاءة والفاعلية . (٣٢ : ٤٠)

ويرى حسن عبد السلام محفوظ ١٩٩٤ أن الفاعلية يمكن تقييمها من خلال قيام اللاعب بأداء هجومى دون تحقيق وإنجاز الهدف كاملا . (٢٦ : ٢٠٤)

ويرى طلحة حسام الدين ١٩٩٣ أن مفهوم الفاعلية هي الدرجة التي يصل إليها اللاعب من توظيف قواه البدنية والعقلية والنفسية لأداء المهارات الأساسية بصورة تتسم بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد لتحقيق أعلى النتائج والوصول للهدف .
(١٠ : ٣٧)

بينما يرى جمال علاء الدين ١٩٩٥ أن زمن الأداء يسهم في تقييم فعالية الأداء باعتباره أحد البواعث المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقلة في النظام الكلي للأداء المهاري . (٢٣ : ٢٠ - ٢١)

ثانيا : الدراسات السابقة :

قام الباحث بمسح شامل للدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في المجال الرياضي والمرتبطة بموضوع البحث في العديد من المصادر العلمية من أجل التعرف على ما استخدمته تلك الدراسة من أدوات مساعدة وكذلك أساليب التدريب وما وضعته من برامج وما توصلت إليه من نتائج حتى تكون عوناً للباحث في إجراء بحثه وفي حدود ما توصل إليه الباحث من الدراسات العربية والأجنبية ، وقام الباحث بتقسيم هذه الدراسات إلى :

أولاً : دراسات تناولت تدريبات البليومتر ك وعددها (١٣) دراسة عربية وأجنبية .

ثانيا : دراسات تناولت تدريبات الأثقال وتدرجات البليومتر ك وعددها (١٥) دراسة عربية وأجنبية .

ثالثاً : دراسات تناولت رياضة الهوكى وعددها (١٤) دراسة عربية .

وقام الباحث بعرض هذه الدراسات في صورة جداول من الأحدث الى الأقدم :

جدول (١)

أولاً : دراسات تناولت تدريبات الإجماليات :

م	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		أهم النتائج
						ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
١	عبد العاطي عبد الفتاح وخالد زبادة إنتاج علمي ٢٠٠٣ م (٤٢)	تأثير تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" على تنمية العضلية والقدرة الكروية	* التعرف على تأثير دورة "الإطالة - تقصير" على تنمية العضلية والقدرة الكروية	التجريبي	١٥ ناشئة (عمدية)	اختبارات البدنية ١- الوثوب العمودي من الثبات ٢- ثني الجذع من الانبطاح ٣- رمي كرة طرية ٣ كجم	- المتوسط الحسابي . - الوسيط . - الانحراف المعياري . - تحليل التباين - معامل الالتواء - معامل الارتباط .	* تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" أثرت إيجابياً على تنمية القدرة العضلية لعضلات الوركين والظهر والذراعين - لنشآت الكرة الطائرة . * تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" أثرت إيجابياً على تنمية دقة الإرسال التمرجي من أعلى والضرب الساق من مركز ٤ في مراكز ١ ، ٢ ، ٥ ، ٦ .

تابع جدول (١)

٢	اسم الباحث وتاريخ اجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	الاجراءات			أهم النتائج
					العينة	ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٢	محمد كشك و أمر الله البساطي إنتاج علمي ٢٠٠٢ م (٦٠)	دراسة تأثير التدرجات البليومترية في كمال التحسار الأفقي والراسي على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة	* التعرف على أثر استخدام التمرينات البليومترية في كمال التحسار الأفقي والالتجاه للراسي على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة * المقارنة بين تأثير التمرينات البليومترية في كمال التحسار الأفقي والالتجاه للراسي على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة * الكشف عن نسبة التحسن في مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لكل ممن العمل البليومتري في الالتجاه الأفقي والراسي .	التجريبي	٢٦ لاعيب من رياضات مختلفة .	- الاختبارات البدينية والحركية - عدو ١٠ متر - من الثبات والحركة - عدو ٣٠ متر - من الثبات - الوثب - العريض - الوثب العمودي - الوثبات الخمس الأفقية - عدو ١٢٠ ياردة	- المتوسط الحسابي . - الوسيط . - الانحراف المعياري . - تحليل التباين - معامل الارتواء - معامل الارتباط .	* التدريب البليومتري في الالتجاه الأفقي يؤثر إيجابيا على تحسن القدرة الانفجارية للراسية . * التدريب البليومتري في الالتجاه الراسي يؤثر إيجابيا على تحسن القدرة الانفجارية للراسية . * لم يتضح لأي من التدريب البليومتري في الالتجاه الأفقي والراسي تأثيرا معنوياً على تحسن مستوى تحمل السرعة لدى عينة البحث . * أمكن التعرف على نسبة التحسن في كل من مقدرات القدرة الانفجارية على مركبات السرعة نتيجة التأثير التدريبي في الالتجاهين الأفقي والراسي .

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	ادوات القياس	الاجراءات		أهم النتائج
							المعالجات الإحصائية	المعالجات الإحصائية	
٣	محمد جمال الدين ماجستير ٢٠٠٢م (٥٧)	تأثير التدريب الباليو مترى على بعض القدرات البدنية للاعبين كرة اليد .	التعرف على تأثير التريينات الباليو مترية على بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية - السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة اليد) .	التجريبى	٢٠ لاعب كرة يد	- اختبار الوثب العمودي . - اختبار الوثب العريض . - اختبار ثلاث جهات يمين وثلاث جهات شمال . - اختبار ٣٠ متر عدو . - اختبار الجري الارتدادى ٤ x ١٠م - اختبار ٣٠ متر زحاجى بدون كرة - اختبار بارو الرشاقة .	- المتوسط الحسابي . - الوسيط . - الانحراف المعياري . - اختبار (ت) الفروق .	١- التدريب الباليو مترى ضرورى لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمقعدة ٢- التدريب الباليو مترى ضرورى لتنمية السرعة الانتقالية . ٣- التدريب الباليو مترى ضرورى لتنمية الرشاقة .	

تابع جدول (١)

٢	اسم الباحث وتاريخ أجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		أهم النتائج
						ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٤	محمد أحمد و سامي محمد افتاح علمي ٢٠٠٢م (٥٤)	دراسة تأثير تدريبات البليومترك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقنن لفترة الإعداد على تطوير القدرة العضلية للاعبي كرة اليد .	١- تصميم وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تدريبات البليومترك كأحد مكونات برنامج تدريبي مفرد لفترة الإعداد للاعبي كرة اليد . ٢- التعرف على تأثير تدريبات البليومترك على القدرة العضلية للرجلين والذراعين .	التجريبي .	٢٤ لاعبا	- اختبار القدرة العضلية للرجلين :- اختبار الوثب العمودي . - اختبار القدرة العضلية للذراعين والحزام الصدري . - ثني الذراعين كاملا من الانبطاح المائل .	- الانحراف المعياري ، المتوسط الحسابي - اختبار (ت) ، معامل الانواء - طريقة تيسوكي ، تحليل التباين - نسبة التحسن	* برنامج التدريب البليومترك أدى إلى تطوير القدرة للرجلين والذراعين لدى لاعبي كرة اليد . * تشكل تدريبات البليومترك محتوى تدريبي هام للاعبي كرة اليد ذوي مستوى الأداء العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القدرة العضلية لديهم ، حيث أدى التدريب البليومترك إلى معاودة الارتقاع وتطوير القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد ذوي المستويات العليا .

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		أهم النتائج
						الاختبارات	المعاملات الإحصائية	
٥	حامد محمد الكومي إنتاج علمي ٢٠٠٢م (٢٤)	أثر استخدام التدريب البليو مترى على سرعة أداء التعركات الدفاعية لدى ناشئ كرة اليد	* التعرف على أثر استخدام تدريبيات البليو مترى على بعض المتطلبات البدنية للقدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الانتقالية - مرونة الفخذ والجذع)	التجريبي .	١٥ لاعب من ١٦ سنة	* الاختبارات البدنية :- - اختبار الوثب العمودى . - اختبار الوثب العريض . - اختبار دفع كرة طيبة ٣ كجم . - اختبار العدو ٢٠م	- المتوسط الحسابي ، - الانحراف المعياري ، - معامل الارتباط اختبارات نسبة التحسن .	- تم تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبيات البليو مترى لتطوير سرعة أداء الحركات الدفاعية . - التدريب سرعة أداء الحركات الدفاعية . - التدريب البليو مترى أثر إيجابيا على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية ومرونة الجذع . - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الوثب العمودى ، والوثب العريض ودفع كرة طيبة ٣ كجم والعدو ٢٠م ومرونة الجذع لصالح المجموعة التجريبية

تابع جدول (١)

٢	اسم الباحث وتاريخ اجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	الاجراءات			اهم النتائج
					العينة	ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٦	محمد جابر و عاطف رشاد انتاج علمي ٢٠٠١ م (٥٦)	تأثير بعض أنواع تدريبات دورة "الإطالـــــة" على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية .	* تصميم برنامج تدريبي للوثب الارتنادي . * تصميم برنامج تدريبي للوثب فوق الحواجز . * تصميم برنامج تدريبي للوثب العميق . * التعرف على تأثير البرامج المختلفة على القدرة العضلية للرجلين . * التعرف على تأثير البرامج المختلفة على السرعة الانتقالية .	تجريبي	٢٠ ناتج تحت ١٧ سنة	١- الوثب العمودي من اللفات . ٢- الوثب العمودي من الحركة . ٣- ٢٠ م ٤- عو .	- المتوسط - الانحراف المعياري - اختبار (ت) الفروق . تحليل التباين - نسبة التحسن .	* هناك تأثير إيجابي للأساليب الثلاثة المستخدمة (الوثب الارتنادي - الحواجز - الوثب العميق) في تنمية القدرة العضلية للرجلين . * أظهر الوثب العميق تقوفا دالا عن المجموعات الأخرى في زيادة مسافة الوثب العمودي من اللفات . * لم يحقق أى من الأساليب الثلاثة تقوفا على الآخر في تنمية الوثب العمودي من الحركة . * لم يحقق أى من الأساليب الثلاثة المستخدمة تقوفا على الآخر في تنمية السرعة الانتقالية - لم تحدث أى حالة إصابة نتيجة تنفيذ الأساليب الثلاثة المستخدمة .

تابع جدول (١)

٢	اسم الباحث وتاريخ أجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	الاجراءات			اهم النتائج
				المنهج	العينة	اموات القياس	المعالجات الإحصائية
٧	عمرو حسن تمام ماجستير ٢٠٠٠م (٤٨)	تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترك على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبي كرة السلة .	التعرف على أثر البرنامج المقترح على كل من معدلات النمو في القدرة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة .	تجريبي مجموعة تجريبية واحدة والمنهج الوصفي تحريبي واحدة والمنهج الوصفي باستخدام التحليل الفيديو جرافي .	١٢ لاعب تحت ١٨ سنة .	١- اختبار لث القوة القصوى . ٢- اختبار القدرة العضلية ٣- اختبار لث التصويب من القفز .	البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات البليومترك أدى إلى تطور القوة القصوى والقدرة العضلية وتحسن مستوى أداء التصويب عند القفز لدى لاعبي كرة السلة .
٨	محمد السيد حلمي دكتوراه ٢٠٠٠م (٥٥)	تأثير استخدام التدريب البليومترك على تحسين السرعة الحركية للاعبين الكرة الطائرة .	التعرف على تأثير استخدام التدريب البليومترك على مستوى القوة القصوى والقدرة العضلية المتفجرة والقدرة العضلية المتفجرة للجنح والسذراعين ، والسرعة الحركية للذراع الضاربة في مهاراة الضرب الساحق من الثبات والحركة	تجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة والمنهج الوصفي تحريبي واحدة والمنهج الوصفي باستخدام التحليل الفيديو جرافي .	٥ لاعبين تحت ١٥ سنة .	اختبارات القوة القصوى . ٢- اختبار القدرة العضلية الفروق .	أثر برنامج التدرج التدريبي البليومترك المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى السرعة الحركية لكل من الجزع والذراع الضارب في أداء مهارة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة .

٢	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	الاجراءات				أهم النتائج
				المنهج	العينة	ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٩	وفاء محمد الكناهي ماجستير ١٩٩٩م (٦٩)	أثر استخدام التدريب البليوميترك على الارتقاء بمستوى أداء مهربي القوسبالوثب العالي في كرة اليد	التعرف على تأثير تدريبات الوثب العميق وتدرجات الانتقال على مسافة الوثب العمودي .	تجريبي .	١٨ لاعباً	١- الاختبارات البدنية - اختبار القدرة العضلية	- المتوسط - الانحراف المعياري- اختبار (ت) الفروق .	- تدريبات الوثب العميق أثرت إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين والمقعدة . - كما أثرت إيجابياً على مسافة الوثب العمودي والوثب العريض
١٠	نيكول وآخرون Nicol . et al بحث منشور ١٩٩٧م (١٠١)	تأثير التكرارات المجهدة في تدريبات دورة "الإطالة" - تقصير "على الاستجابات الانعكاسية الكامنة القصيرة .	معرفة تأثير تكرار أنواع تدريبات دورة "الإطالة" - تقصير " على جودة الأداء .	تجريبي	٢٠ لاعباً كرة سلة	- الاختبارات البدنية - اختبار القدرة العضلية	- المتوسط - الانحراف المعياري- اختبار (ت) الفروق .	* زيادة التكرار لتدريبات دورة "الإطالة" - تقصير " ليست ذات فاعلية في عملية التدريب . * القدرة على أداء تكرارات أنواع تدريبات دورة "الإطالة" - تقصير " لا تمتد أثناء التكيف .

تأليع جدول (١)

٢	اسم الباحث وتأريخ وأجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	أهم النتائج
١١	هو لكومب وآخرون Holecomb et al ماجستير ١٩٩٦ م (٩٨)	تأثير برنامج تدرييب بليو مشترك على القدرة والوثب العمودي .	المقارنة بين برنامج تدرييب بليو مترية مختلفة (الوثب العميق ، الوثب الارزقحداي ، تدرييبات الاثقال ، الوثب القفدي) وتأثيرها على القدرة العضلية والوثب العمودي .	التجريبي	٤٠ لاعبا	- الوثب العمودي من الثبات . - الوثب العمودي من الحركة .	- اختبار (ت) الفروق - تحليل التباين .	تحسنت جميع المجموعات في مخني القوة والوثب العمودي حيث وصلت إلى أقصى درجة في القوة لجميع المجموعات عدا المجموعة الضابطة .
١٢	أحمد كامل مهدي إنتاج علمي ١٩٩٦ م (٥)	تأثير تدرييبات البليو مشترك على تطوير مسار طيران المتابعة في كرة السلة	التعرف على تأثير البرنامج المقدم لتنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام تدرييبات متغيرات مسار الطيران ، سرعة الانطلاق - الارتقاع العمودي - زمن الطيران (مهارة المتابعة في كرة السلة .	تجريبي .	٢٤ لاعبا تراوحت أعمارهم من ١٧ : ١٩ سنة .	- التصدوير السينمائي . - التحليل الكينماتوجرافي	- الوسط . - الانحراف المعياري - اختبار (ت) الفروق	تدريبات البليو مشترك أدت إلى تطوير الأداء المهاري وزيادة المقادير الكينماتوجية (سرعة الانطلاق - الانطلاق - الارتقاع العمودي - زمن الطيران) عن طريق بعض الصفات البدنية المرتبطة بأداء المهارة .

تابع جدول (١)

٢	اسم الباحث وتاريخ اجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	الاجراءات		اهم النتائج
					العينة	ادوات القياس	
١٣	عاطف رشاد خليل ماجستير ١٩٩٥ م (٤١)	تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة	١- وضع برنامج تدريبي بالوثب العميق للاعبين الكرة الطائرة . ٢- دراسة تأثير تدريب الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة . ٣- الرقابة .	التجريبي	١٩ لاعبين تحت ١٧ سنة .	* اختبار القدرة العضلية للرجلين : الوثب العمودي من الثبات الوثب العمودي من الحركة الوثب العريض من الثبات ثلاث وثبات طويلة * اختبار السرعة والرشاقة : - ٢٠ متر عدو . - العدو الارتدادي ٩ م x ٣ مرات . - اختبار الوثب حول المربع - اختبار الوثب من وإلى مركز الدائرة .	* تدريب الوثب العميق ضروري لتطوير القدرة العضلية للرجلين أو المقعدة * تدريب الوثب العميق ضروري لتنمية صفة السرعة . * تدريب الوثب العميق ضروري لتنمية صفة الرشاقة .

جدول (٢)

ثانيا : دراسات تناولت تدريبات الاثقال والبليو مترك

م	اسم الباحث وتاريخ اجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	الاجراءات			اهم النتائج
					العينه	ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
١	أسامة أحمد عبد العزيز النمر دكتوراه ٢٠٠٢م (٧)	تأثير التدریب بالاثقال وتمريبات دورة "الإطالة - تقصير" وتمريبات المقاومة القذفيه وتمرينات المركبة اللياقسة العضلية	١- تصميم برنامج التدریب بالاثقال وتمريبات دورة "الإطالة - التقصير" وتمريبات المقاومة القذفيه وتمرينات المركبة اللياقسة العضلية ٢- التعرف على تأثير البرنامج على اللياقسة العضلية	التجريبى .	١٥ لاعب	اختبارات القوة القصوى ١- اختبار الدفع أمام الصدر ٢- اختبار القرفصاء اختبارات القدرة العضلية ١- الوثب العمودي . ٢- الوثب العريض . ٣- دفع الكرة الطبية . ٤- الجذب من الأرض للصدر . اختبارات التحمل العضلي - ثنى مد الزاعين من الانبساط اختبارات المرونة : ١- ثنى الجذع من الوقوف .	اختبار (ت) الفرق نسب التحسن	* تمرينات الأثقال وتمريبات دورة "الإطالة - تقصير" وتمريبات المقاومة القذفيه هامة لتنمية اللياقسة العضلية للاعبى كرة السلة * لم تحدث أى إصابات خلال تنفيذ البرنامج .

تابع جدول (٢)

٢	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		اهم النتائج
						ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٢	عادل محمد حسين ماجستير ٢٠٠١ م (٣٩)	تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب للاصبي الكرة الطائرة	* تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية . * التعرف على تأثير البرنامج المقترح على القدرة العضلية . * التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الضرب للاصبي الكرة الطائرة .	التجريبي . ١٥ لاعب	- اختبارات القدرة العضلية * اختبارات الحركة الوحيدة . - اختبارات الوثب العمودي من اللثات . - اختبار الوثب العمودي من الحركة . - اختبار الوثب العريض - رفع كرة طبية باليدين * اختبارات الحركة المتكررة وتشمل اختبار الجلوس من الرقود . - اختبار رفع الجذع . * الاختبارات مهارية من الرقود . * اختبار رفع الجذع . * الاختبارات مهارية وتشمل :- اختبار دقة الضرب الساحق القطري .	- المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، الاختبار (ت) الفسروق ومعامل الارتباط ، حساب معدل التغير .	- المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، الاختبار (ت) الفسروق ومعامل الارتباط ، حساب معدل التغير .	* تنفيذ تدريب واحد بالأوتال أسبوعياً يكون كافيًا للحفاظ على معدلات القوة العضلية التي تم الحصول عليها . * رفع معدلات القدرة العضلية للذراعين والرجلين والمقعدة يؤدي إلى رفع معدلات الأداء المهاري . * نظام التدريب الهرمي أفضل أحد أنظمة زيادة معدلات قوة العضلية للاصبي الكرة الطائرة . * زيادة جرعة التدريب البليومتري لمنطقتي الذراعين والرجلين عن منطقة الجذع للاصبي الكرة الطائرة .

تابع جدول (٢)

٢	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		اهم النتائج
						ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٣	محمد عبد العال وآخرون إنتاج علمي ٢٠٠٠م (٦٢)	تأثير استخدام أساليب تدريبيات الالاقصوال والبلليومترك والمخناط على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الارقمى لمسابقة الوثب الطويل .	التعرف على تأثير استخدام أساليب تدريبيات الالاقصوال والبلليومترك والمخناط (الالاقصوال والبلليومترك) على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الارقمى لمسابقة الوثب الطويل .	تجريبى	١٠٠ طالب من ١٨ - ٢٠ سنة .	- الاختبارات البدنية - اختبار القوة القصوى الحركية للتمربين ثقى الركتين نصفا . - اختبار القدرة الحركية القصوى الضغط بالذراعين ممن الرقود . - مسافة ٢٠م عدو من البدء الطائر . - ٣ حجلات برجل الارتفاع . - ٣ حجلات بالرجل الحرة . - الوثب العريض من الثبات . - الوثب الطويل من الالاقصوال طبقا للقانون .	- المتوسط - الاحراف - المعيارى - اختبار (ت) الفروق - تحليل التباين - معمدل التحسن . * استخدام أسلوب التدريب المخناط والبلليومترك أفضل من التدريب بالاقبال فى تنمية القوة القصوى الحركية والتطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز . * أساليب التدريب الثلاثة (الالاقصوال - المخناط - البلليومترك) أدت إلى تحسن فى مستوى القوة القصوى الحركية بليها القدرة العضلية فى سرعة العدو . * تقارب مستوى التحسن بين التدريب البلليومترك والمخناط .	

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	الاجراءات			أهم النتائج
				المنهج	العينية	ادوات القياس	المعالجات الإحصائية
٤	خالد محمد زيادة دكتوراه ٢٠٠٠م (٢٨)	تأثير برنامج التدريب بالانتقال بالأساليب المكثفة والموزعة و المكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية الخاصة للناشئين والبطانة تحت ١٧ سنة .	التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالانتقال باستخدام بعض أساليب التدريب بالانتقال لتطويع بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية للناشئين الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة :- ١- التدريب باستخدام أسلوب التدريب المكثف . ٢- التدريب باستخدام أسلوب التدريب الموزع . ٣- التدريب باستخدام أسلوب التدريب المكثف الموزع .	تجريبي . ٧٥ ناشئ تحت ١٧ سنة .	١- ٨٠٠م عدو . ٢- الوثب العريض ٣- الانبساط المائل ثني الذراعين . ٤- العدو ١٨م من البدء العالي . ٥- اختبار المسطرة لقياس السرعة لليد الضاربة . ٦- ثني الجذع أماما من الوقوف . ٧- تمرير كرة طبية على الحائط لمدة ٢٥ ث .	المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، الانتواء ، تحليل التباين ، معامل الارتباط L.S.D .	* البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة قد أثر إيجابيا على نتائج الاختبارات البدنية الخاصة والمهارية قيد البحث . * تفوق المجموعة التجريبية الأولى بالأسلوب المكثف على المجموعة الثانية بالأسلوب المكثف الموزع ، والمجموعة الثالثة بالأسلوب المكثف الموزع في المكونات البدنية مثل القدرة العضلية والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والرشاقة وكذلك التوافق .
٥	ينج وأخرون Young et al بحث منشور ١٩٩٩م (١٠٨)	العلاقة بين جودة القوة والأداء على الوثب العمودي من الثبات والحركة .	معرفة تأثير كل من سرعة القوة أو القوة القصوى على الفترة على الوثب .	تجريبي . ٢٩ لاعب .	١- اختبار سرعة القوة . ٢- اختبارات القوة القصوى .	المتوسط - الانحراف المعياري - اختبار (ت) الفروق	* تنمية أداء سرعة القوة هام لتنمية القدرة على الوثب أكثر فاعلية من تدريبات القوة القصوى . * تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" أفضل أنسواع التدريبات لتنمية القدرة على الوثب . * يفضل التنمية من خلال أفعال إضافية خفيفة .

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث وتاريخ أجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		أهم النتائج
						ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٦	أسامة أحمد النمر ماجستير ١٩٩٩م (٦)	تسائير برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولياقة الطاقة على معدلات نمو معدلات النمو الصفات البدنية والصفات البدنية معدلات نمو معدلات النمو الصفات البدنية والصفات البدنية معدلات نمو معدلات النمو	* معرفة تأثير برنامج اللياقة العضلية ولياقة الطاقة على معدلات نمو الصفات البدنية * معرفة تأثير برنامج اللياقة العضلية ولياقة الطاقة على المهارات الأساسية لكرة السلة .	تجريبي	١٧ لاعب تتنراوح أعمارهم بين ١٦ : ١٧ سنة .	١- الاختبارات البدنية . ٢- اختبارات القوى القصوى . ٣- الوثب العمودي . ٤- الوثب العريض . ٥- دفع كرة طبية .	اختبار دلالة الفروق . معدلات التحسن .	* معدلات النمو في اللياقة العضلية تتراوح بين ٢١٪ : ٤٠٪ . * معدل النمو في قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم ٣٠٪ . * معدل النمو في قوة عضلات الجزء السفلي من الجسم ٣٢٪ .
٧	طارق عبد الرؤوف ماجستير ١٩٩٨م (٣٣)	دراسة مقارنة بين التدريب بالاتقال وتدريب الباليو مترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين الناشئات كرة اليد .	* وضع برنامجين أحدهما بالاتقال والثاني بالباليو مترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين للعينة من البحث . * المقارنة بين الطريقتين لمعرفة أيهما أكثر إيجابية في تنمية القدرة العضلية للرجلين	تجريبي	٣٠ لاعب من ناشئات النسائي الأهلي ١٥-١٦ سنة .	* المقابلة الشخصية ١- الاختبارات البدنية الخاصة بقياس القدرة العضلية للرجلين . * الوثب العمودي من الثبات . * الوثب العريض . * ٢٠ م حمل شمال * ثلاث وثبات يمين * ثلاث وثبات شمال .	- المتوسط الحسابي . الانحراف المعياري - . اختبار (ت) الفروق .	* تدريبات الأقال ضروري لتطوير القدرة العضلية للرجلين . * تدريب الباليو مترك ضروري لتطوير القدرة العضلية للرجلين . * تدريب الباليو مترك ضروري لتطوير القدرة العضلية للرجلين وخاصة الوثب العمودي . * تدريب الباليو مترك ضروري لتطوير الوثب العمودي وأفضل من تدريب الأقال . * تدريب الأقال وتدريب الباليو مترك كلاهما يفيد في تطوير الوثب العريض . * الاهتمام بفترة التأسيس .

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث وتاريخ أجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		أهم النتائج
						المعالجات الإحصائية	ادوات القياس	
٨	إسلام توفيق السرسى ماجستير ١٩٩٧م (٩)	تأثير برنامج تدريبي بالأقمار وتدريبات البليومتر على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة .	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على معدلات نمو القدرة العضلية .	تجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة .	١٤ لاعب كرة سلة .	المتوسط الحسابي . الانحراف المعياري . اختبار (ت) الفروق .	الاختبارات البدنية الخاصة بقياس القدرة العضلية للرجلين . الوثب العمودى من الثبات * الوثب العريض .	* تدريبات الأقمار وتدريبات البليومتر أدت إلى تطوير القدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم .
٩	ويلسون وآخرون Wilson et al ماجستير ١٩٩٦م (١٠٧)	تأثير الأقمار والبليومتر على إنتاج القوة المركزية واللامركزية .	التعرف على تأثير كل من الأقمار والبليومتر على العمل المركزى والعمل اللامركزى .	تجريبي بتصميم ثلاث مجموعات (مجموعتين تجربيتين ومجموعة ضابطة) .	٤١ لاعب	اختبار (ت) الفروق	اختبار أقصى حمل على النش . اختبارات الدفع للرجلين .	المجموعة التى استخدمت البليومتر كانت أفضل من المجموعة الثانية التى استخدمت تدريبات الأقمار وخاصة فى تنمية القوة للجزء الأسفل من الجسم .

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث وتاريخ اجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	ادوات القياس	الاجراءات		اهم النتائج
							المعالجات	الإحصائية	
١٠	ثروت محمد الجندى ماجستير ١٩٩٦م (١٩)	تأثير برنامج تدريبي مقتصرح بالانقعال والوثب العميق، على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبى كرة السلة .	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبى كرة السلة .	تجريبي بمصميم المجموعة الواحدة .	١٤ لاعب تترواح أعمارهم بين ١٩ : ٢٠ سنة .	الاختبارات البدنية الخاصة بقياس القدرة العضلية للرجلين . - اختبار الوثب العمودى	المتوسط	الحسابي . - الانحراف المعياري . اختبار (ت) الفروق .	* تدريب الانقعال والوثب العميق أدى إلى تطوير القدرة العضلية للرجلين والتمثلة في مسافة الوثب العمودى . * معدلات النمو فى قوة عضلات الجزء السفلى من الجسم أكبر من الجزء العلوى
١١	لينل وآخرون Lywrel et al بحث منشور ١٩٩٦م (٩٦)	تعزيز الأداء باستخدام أقصى قدرة مقابل استخدام الانقعال مع التدريبات البليومترك	مقارنة تدريبات الانقعال وتدربيات انقعال مقترحة بتدريبات البليومترك على تحسين الأداء .	تجريبي	٣١ لاعب مسن رياضات مختلفة	- المجموعة الأولى تستخدم تدريبات الوثب بالانقعال وتمريبات الدفع مع أقصى قدرة منتجة - المجموعة الثانية تستخدم الانقعال مع الوثب العميق وتمريبات الكرة الطبية .	المتوسط	الحسابي . - الانحراف المعياري . اختبار (ت) الفروق .	* عدم وجود فروق بين نوعى التدريب المستخدمة فى أداء مهارات الوثب الرمى ، رفع الانقعال .

تابع جدول (٢)

٢	اسم الباحث وتاريخ اجراء الدراسة	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	اوقات القياس	المعالجات الإحصائية	اهم النتائج
١٢	طارق محمد القطان إنتاج علمي ١٩٩٥م (٢٥)	دراسة مقارنة للثلاثة أساليب مقترحة على تنمية القوة المتفجرة للرجلين لدى لاعبي كرة السلة .	التعرف على تأثير تمرينات (الانتقال - الوثب بالعبل - الوثب فوق الحواجز) المستخدمة فيد البحث على تنمية القوة المتفجرة للرجلين للاعبين كرة السلة .	تجريبي	٣٠ لاعب كرة سلة من ١٨:٢٠ سنة .	١- اختبار الوثب العمودي .	- تحليل التباين . - اختبارات (ت) الفروق النسبية . - المعيارية لمعدل التغير	* أن هناك تباين إيجابي للأساليب الثلاثة المستخدمة (الانتقال - العواجز) في تنمية القوة المتفجرة * لم يحقق أى من الأساليب الثلاثة المستخدمة تفوقا على الآخر في تنمية القوة المتفجرة للرجلين . * التدريب باستخدام الجبال حقق أعلى نسبة تحسن في القوة للرجلين ١٦,٦٩١٪ ، يليه التدريب باستخدام الحواجز ١٦,٥٠٢٪ ، يليه التدريب باستخدام الانتقال ١٣,٨٨٪
١٣	طارق محمد عيد الرووف ماجستير ١٩٩٣م (٣٦)	تأثير برنامج تدريبي بالانتقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة .	تجريبي	٣٠ لاعبة تحت ١٦ سنة .	الوثب العمودي من الوثبات . * الوثب العريض من الثبات .	المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - اختبار (ت) الفروق .	* برنامج التدريب بالانتقال يؤثر تأثيرا إيجابيا على تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة .

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث وتأريخ أجراء الدراسة و درجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الإجراءات		أهم النتائج
						ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
١٤	Pen بن ماجستير ١٩٨٧م (١٠٣)	تأثير الوثب العميق والتدريب بالاقبال على الوثب العمودى	التعرف على تأثير الوثب العميق وتدريبات الاقبال على الوثب العمودى	تجريبى بتصميم ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة)	٣٩ لاعب	- اختبار الوثب العمودى	- اختبار (ت) للفروق - تحليل - تبين .	* تفوقت المجموعة الأولى الوثب العميق) ، والثانية (الاقبال) ، على المجموعة الثالثة (الوثب فى المكان) فى اختبار الوثب العمودى . * كما تفوقت مجموعة الوثب العميق على مجموعة الاقبال فى اختبار الوثب العمودى .
١٥	ديفيد كلاتش David Clutch ماجستير ١٩٨٣م (٧٩)	تأثير تدريبات الوثب العميق وتدريبات الاقبال على قوة الرجل والوثب العمودى .	التعرف على تأثير تدريبات الوثب العميق وتدريبات الاقبال على قوة الرجل وعلى القدرة على الوثب .	: التجريبى بتصميم مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)	٣٠ لاعب	- اختبار القوة القصى لكل من الخطف - البش - ثنى الركبتين نصفاً .	- اختبار (ت) للفروق .	- تميزت المجموعة التى استخدمت الوثب العميق عن المجموعة التى استخدمت تدريبات الاقبال .

ثالثاً : دراسات تناولات رياضة الهوكي

جدول (٣)

٢	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		اهم النتائج
						ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
١	أسامة حسين عبد الحميد حسين ٢٠٠٢ م ماجستير (٨)	فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية وعلاقتها بالتصريف الخططي لدى لاعبي الهوكي	التعرف على : - الفروق بين فاعلية الأداء المهارى بين الفرق عينة البحث . - إيجاد العلاقة بين أداء بعض المهارات الهجومية لمهارة التمرير ، التصويب ، التقدم بالكرة ، الخداع) والتصرف الخططي للاعب ومدى تأثيرها على نتائج المباريات . - محاولة التوصل إلى قياس فاعلية الأداء المهارى لبعض المهارات الهجومية أثناء المباريات .	الوصفي .	٧٣ لاعبا العمدية	كاميرا تصوير فيديو . استمارة اختيار المواقف الخططية . استمارة قياس فاعلية الاداء المهارى . الملاحظة الموضوعية	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري تحليل التباين ، معاملات الارتباط . دلالة الفروق الاحصائية	كل من المسئولية ، الثقة بالنفس ، العمر التدريبي ، التحكم الانفعالي تلعب دورا هاما في التفكير الخططي لدى لاعبي الهوكي . المهارات الأساسية المتمثلة في دقة النظر ، قوة الضرب بالوجه المعكوس ، المحاورة في خط مستقيم) من اهم الدعامات الأساسية للتصرف الخططي للاعب الهوكي أثناء أداء المهارة . تعتبر صفة القوة العضلية والتحمل والرشاقة من أهم العناصر البدنية المؤثرة في التصرف الخططي للاعب الهوكي .

تابع جدول (٣)

٢	اسم الباحث وتاريخ اجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	الاجراءات			اهم النتائج
					العينة	اوقات القياس	المعالجات الاحصائية	
٢	إيهاب على زين العابدين ٢٠٠١ م ماجستير (١٧)	اثر برنامج تدريبي بدني مقترح على المستوى المهاري لنادي الهوكي	وتهدف الدراسة الى التعرف على اثر البرنامج التدريبي البدني المقترح على المستوى المهاري لنادي الهوكي	التجريبي	٢٦ لاعبا	استمارة استطلاع راي الخبراء . الاختبارات مهارية البدنية للطارية القصيرة في الهوكي . القياسات (الطول والوزن) . السن والعمر التدريبي	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري تحليل التباين معامل الارتباط .	يعتبر عنصر التحمل من العناصر البدنية الهامة التي يجب مراعاتها في البرامج التدريبية وذلك نظرا لما تتطلبه طبيعة اللعبة . تعتبر القدرة العضلية المكون الاول في اللياقة البدنية وهي عنصر أساسي في القدرة الحركية . تعتبر السرعة الانتقالية من العناصر الهامة التي لا يجب إغفال المدربين عن تمتيعها للاثنين منذ الصغر . تعتبر الرشاقة من العناصر الهامة لدى لاعبي الهوكي حيث تتناسب طريقة أداء المهارات في الملعب .

تابع جدول (٣)

٢	اسم الباحث وتاريخ اجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		اهم النتائج
						ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٣	رائد السيد علي محمود ماجستير ١٩٩٩م (٢٩)	برنامج تدريبي لتطوير مهارات اللاعب بالوجه المعكوس للمضرب للنشئ الهوكي	- وضع برنامج تدريبي لتطوير مهارات اللاعب بالوجه المعكوس للمضرب للنشئ الهوكي . - التعرف على تأثير تطوير مهارات اللاعب المعكوس للمضرب على مهارات اللاعب بالوجه المسطح للمضرب (الدفع - المضرب - النطر - الضرب - الاستقبال - المحاولة)	تجريبي	١٦ لاعب (عديّة)	اختبارات بدنية (اختبار السرعة الانتقالية - الجلد الدوري التنفسي - الرشاقة - المرونة - التوافق - القدرة) اختبارات القوة - الدقة - السرعة للعب بالوجه المعكوس للمضرب . مهارات اللاعب بالوجه المسطح للمضرب اختبارات الخاصية بالمحاورة ، اختبار التثبيت بالوجه المعكوس للمضرب بالوجه المضرب في الجزئية	متوسط الحسابي الانحراف المعياري معامل الارتباط التمسسية المؤوية اختبار (ت) اختبار مان وندي	عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في العناصر البدنية قيد الدراسة . وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب . وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات اللعب بالوجه المسطح للمضرب .

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الإجراءات		أهم النتائج
						أدوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٤	عاطف حافظ حسين عثمان ماجستير ١٩٩٧ م (٤٠)	التعرف على تأثير برنامج مقترح على تطوير الإدراك الحس حركى لبعض المهارات الهجومية لنادى الهوكى تحت ١٢ سنة بمحافظة الشرقية	تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير الإدراك الحس حركى لبعض المهارات الهجومية لنادى الهوكى تحت ١٢ سنة بمحافظة الشرقية	التجريبي	١٨٠ ناشئ من ١٠ - ١٢ سنة (عدية)	- استمارة استطلاع رأى الخبراء . - اختبارات الإدراك الحس حركى (اختبار عمق الرؤية - مجال الرؤية) . - الاختبارات المهارية (دقة الدفع ، سرعة النظر ، دقة الغرف ، دقة الضرب) . - اختبارات بدنية (قوة عضلات البطن - السرعة والقدرة على تغيير الاتجاه) .	- المتوسط الحسابى . - الانحراف المعياري . - معامل الارتباط . - اختبار (ت) .	- البرنامج المقترح أثر ايجابيا فى تنمية قدرات الحس حركى وكذلك المستوى المهارى للمجموعة التجريبية . - البرنامج التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة ليس له تأثير على المدركات الحس حركية . - يمكن تطوير وتنمية الإدراك الحس حركى عن طريق التدريب وفقا لما جاء بمحتويات البرنامج التدريبى . - تدريبات الإدراك الحس حركى تكون فى بداية أائها صعبة بالنسبة للناشئين وسرعان ما تزول هذه الصعوبة بعد التكيف .

م	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		اهم النتائج
						ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٥	عمرو عبد المطالب ماجستير ١٩٩٧ (٤٩)	تأثير برنامج تدريبي مقترح للتنمية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى الأداء الهوائي لناتشي الهوكي	التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح للتنمية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى الأداء الهوائي لناتشي الهوكي	التجريبي	٣٠ ناشئا (عديدة)	- استمارات استطلاع رأي الخبراء . - أجهزة و أدوات للقياس	- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري . - معامل الارتباط - معامل الالتواء اختبار (ت) للفروق - اختبار (ت) للطرفين	- البرنامج التدريبي المقترح يعمل على تنمية الصفات البدنية بفروق دالة إحصائيا أكثر من البرنامج التقليدي . - البرنامج أثر تأثيرا إيجابيا على تنمية مستوى الأداء الهوائي في المهارات الأساسية للهوكي - وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قياسات الصفات البدنية الخاصة وقياسات مستوى الأداء الهوائي لمصالح المجموعة التجريبية . - المحاضرة هي أكثر الأساليب الهجومية نجاحا للتقدم بالكرة . - أكثر أنواع مهارات المهاجمة هي من اليمين ثم من الأمام . - أكثر أنواع الخداع من يمين المدافع ثم الخداع من يسار المدافع ثم الخداع بالمحاورة . - توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين مجموع وأنواع المهارات (التحركات الهجومية - التقدم بالكرة - التصويب على المرمى - الخداع)
٦	محمد أحمد عبد الله دكتوراه م ١٩٩٦ (٥٣)	تحليل الأداء الفني وعلاقته بنتائج المباريات في الهوكي	التعرف على تحليل الأداء الفني وعلاقته بنتائج المباريات في الهوكي	الوصفي	٦ فرق المشاركة ففي الدوري	- كاميرا تصوير فيديو . - جهاز فيديو . - استمارة تسجيل البيانات . الإجراءات الإدارية	- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري . - معامل الالتواء . - تحليل التباين . - معامل الالتواء . - التحليل العملي - مصدرة الارتباط .	

تابع جدول (٣)

٢	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	ادوات القياس	الاجراءات		اهم النتائج
							المعالجات الإحصائية		
٧	أيمن عبد الفتاح الباسطي دكتوراه ١٩٩٥م (١٦)	محددات إتقاء الناشئين في الهوكي	التعرف على محددات إتقاء الناشئين في الهوكي	الوصفي	١٣٣ ناشئا (عشوائية)	- استمارة جمع البيانات - أدوات وأجهزة للقياسات	- المتوسط الحسابي - الانحدار - المعيارى . - معامل الارتواء . - معامل الارتباط . - التحليل العاملى .	- المحدد النشر وبومترى يتمثل فى عامل العراض وعامل سمك الدهن ، عامل الأطوال ، عامل المحيطات . - المحدد البدنى ويمثله عامل قوة القضة ، عامل السرعة . - المحدد المهارى ويمثله عامل دفع الكرة ، عامل صد الكرة . - المحدد النفسى ويمثله الذكاء ، والسمات الشخصية .	
٨	طارق محمد محمد الجمال ماجستير ١٩٩٤م (٣٤)	بناء بطارية اختبارات مهارية وبدنية لناشئى الهوكي تحت ١٢ سنة	التوصل إلى بناء بطارية اختبارات مهارية وبدنية لناشئى الهوكي تحت ١٢ سنة	الوصفي	١٠٢ ناشئا (عشوائية)	- استمارة - استطلاع رأى الخبراء . - أدوات وأجهزة للقياس .	- المتوسط الحسابي - الانحدار - المعيارى . - معامل الارتباط . - الانحدارات - المعيارية . - التحليل المنطوقى للانحدار - التحليل العاملى	- استخلاص بطاريات لقياس القدرات المهارية لناشئى الهوكي . - بطارية قصيرة وتتضمن ستة اختبارات . - بطارية طويلة وهى تتضمن اثنى عشر اختبارا	

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الاجراءات		أهم النتائج
						ادوات القياس	المعالجات الإحصائية	
٩	منتصر مصطفى إبراهيم دكتوراه ١٩٩٣م (٦٥)	تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على تنمية بعض الميول الجيدة والصفات الشخصية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لنادي الهوكي	التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على تنمية بعض الميول الجيدة والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لنادي الهوكي	التجريبي	٤٤ لاعب	- القياسات الجسمية والبدنية والمهارية . - استمارة استطلاع رأي الخبراء .	- المتوسط الحسابي - الانحدار - المعيارى . اختبار (ت) .	- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي . - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث وتاريخ أجراء الدراسة ودرجتها	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	الإجراءات		أهم النتائج
						المعالجات الإحصائية	أدوات القياس	
١١	على سلامة على دكتوراه ١٩٩١ م (٤٧)	علاقة السلوك الخطي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية و الانفسية للاعبين الهوكي	التعرف على علاقة السلوك الخطي ببعض المتغيرات البدنية والمهارية النفسية وتحديد نسب مساهمة هذه المتغيرات في السلوك الخطي	الوصفي	٤٨ لاعب درجة أولى	- المتوسط - الحسابي - الانحراف المعياري تحليل التباين - معامل الارتباط	- استخدام بعض الاختبارات المهارية والبدنية - تصميم مقياس للتفكير الخطي	كل من (المسئولية - الثقة بالنفس - العمر التدريبي - التحكم الانفعالي) تلعب دورا هاما في التفكير الخطي لدى لاعبى الهوكي المهارات الأساسية المتمثلة في (دقة النط - قوة الضرب بالوجه المعكوس - المحاور في خط مستقيم) من أهم الدعامات الأساسية للتصرف الخطي للاعب الهوكي أثناء أداء المهارة تعتبر صفة القوة العضلية والتحمل والرشاقة من أهم العناصر البدنية المؤثرة في التصرف الخطي .
١٢	أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطي ماجستير ١٩٩٠ (١٥)	القياسات الجسمية والصفات البدنية للمساهمة في مستوى أداء بعض المهارات الهوكمية للاعب الهوكي	التعرف على : نسبة مساهمة القياسات الجسمية والصفات البدنية في مستوى أداء بعض المهارات الهوكمية للاعبين الهوكي . التوصل إلى معادلة للتنبؤ لهذه القياسات والصفات في مستوى الأداء الهوكمي .	الوصفي	٥٨ لاعبا	- متوسط - انحراف معياري - تحليل تباين - معمل ارتباط - دلالة الفروق	- استثمار رأى الخبراء . - أجهزة وأدوات خاصة للقياسات - اختبارات بدنية ومهارية	الصفات البدنية أكثر مساهمة من القياسات الجسمية في مستوى الأداء الهوكمي للمهارات الأساسية للاعبين الهوكي .

التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق للدراسات المرتبطة أنه قد أجرى عدد (٣٨) دراسة في الفترة من (١٩٩٠ م) إلى (٢٠٠٣ م) ، وعدد (٤) دراسات في الفترة من (١٩٨٣ م) إلى (١٩٨٨ م) ، وكان عدد الدراسات العربية (٣٥) دراسة ، وعدد (٧) دراسة أجنبية .

المنهج المستخدم :

استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي كمنهجاً علمياً بينما اختلف في نوعية التصميم التجريبي المستخدم في البحث ، بالإضافة إلى المنهج الوصفي .

عينة البحث :

تراوح عدد أفراد العينة في الدراسات السابقة من ٥ إلى ١٨٠ فرداً ، وقد تم إجراء الدراسات على الممارسين لرياضة الكرة لطائرة وكرة السلة واليد والهوكي على المستوى القومي والعالمي وكذلك الفرق الرياضية بالأندية وطلاب كلية التربية الرياضية .

نتائج الدراسات :

نتائج الدراسات التي تناولت تدريبات البليومترك :

- أهمية تدريبات البليومترك في تنمية القدرة العضلية للرجلين .
- أهمية تدريبات البليومترك في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة الانتقالية والرشاقة .
- أهمية تدريبات البليومترك في تحسين مستوى الأداء في الرياضات المختلفة .
- اختلاف وسائل وأساليب تقنين الأحمال لتدريبات البليومترك تبعاً لعينة البحث ونوعية التمرينات المستخدمة .

نتائج الدراسات التي تناولت تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتر ك :

- أهمية كلاً من تدريبات البليومتر ك وتدريبات الأثقال في تنمية القدرة العضلية للرجلين .
- تدريبات البليومتر ك أكثر أهمية من تدريبات الأثقال في تنمية القدرة العضلية .
- أعطى مزيج من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتر ك معاً نتائج أفضل في تنمية القدرة العضلية فضلاً عن تدريبات الأثقال منفردة أو تدريبات البليومتر ك منفردة .
- أهمية كلاً من تدريبات الأثقال والبليومتر ك في تنمية القوة العضلية .
- معدلات نمو القوة العضلية للطرف السفلى أكبر من الطرف العلوى .
- تراوحت فترة تطبيق التجربة ما بين ٣ أسابيع إلى ١٢ أسبوع بواقع ٢ : ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- بعد أن عرض الباحث أهم الدراسات السابقة ، فقد أستخلص الباحث منها أهم الأسس العلمية التي أعتمد عليها في بناء الخطوات الإجرائية للدراسة الحالية :
- أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .
 - أستخدم الباحث الاختبارات البدنية المناسبة للقدرة العضلية .
 - التوصل للمعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة .
 - الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة وعرض نتائج الدراسة الحالية .