

الفصل الأول

٠/١ المقدمة ومشكلة البحث

تقديم	١/١
مشكلة البحث واهميتها	٢/١
هدف البحث	٣/١
فروض البحث	٤/١
مصطلحات البحث	٥/١

١/١ تقديم:

تعتبر رياضة الهوكي من الرياضات ذات الطابع الخاص إذ يستخدم فيها اللاعب أداة وهي الكرة والعصا بالإضافة إلى تحركات لاعبي الفريقين في مساحات مختلفة من الملعب حيث يعتمد الأداء فيها على الاستعداد البدني ومدى إتقان الناشئين للمهارات الأساسية وكيفية استخدام هذه المهارات في تنفيذ خطط اللعب .

ويتفق كل من ايان تيلور وديفيد فير Ian Taylor & David Vear ١٩٩٨م أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول لأفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى إنجاز اللاعب باعتبار أن الإنجاز هو محور الاهتمام في العملية التدريبية . (١١٤:٥٥)

ويرى محمد الشحات ٢٠٠٣م أن الصفات البدنية الهامة واللازمة في أداء المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي متعددة منها القدرة العضلية التي تشكل جزء هاماً في أداء المهارات الأساسية في رياضة الهوكي والتي يعنى بها إطلاق أقصى قوة في أقل زمن ممكن وذلك لما يتطلبه أداء المهارات من قوة وسرعة في أن واحد حتى تحقق المهارة غايتها المنشودة ويستطيع اللاعب الاستمرار في تنفيذ الواجبات المحددة له بكفائه عالية طوال زمن المباراة . (١٠٧:٤٤)

ويتفق كل من محمد الشحات ١٩٩٢م، أيمن الباسطي ١٩٩٥م، عمرو عبد المطلب ١٩٩٧م على أن القدرة العضلية تشكل جزءاً هاماً في أداء المهارات الأساسية لرياضة الهوكي نظراً لما تتطلبه معظم المهارات الأساسية إلى قوة وسرعة في أن واحد حتى تحقق غايتها المنشودة ويستطيع الناشئ الاستمرار في تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة عالية طوال زمن المباراة ، وكذلك أثناء الضربات الركنية الجزائية التي تعتمد على التصويب على المرمى بأقصى قوة وأقل زمن نظراً لخروج لاعبي الفريق المنافس بأقصى سرعة لمقابلة وإعاقة تصويبة الفريق المهاجم. (١١:٤١)(١٧:٤)(٢٧:٢٠)

ويذكر مدحت قاسم ١٩٩٦م نقلاً عن هارا Harra وجونسون وفيشر Jenson & Fisher أن القدرة العضلية لها دور بارز ومحدد لتحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب وخاصة عندما يتطلب الموقف إنتاج القوة في اللحظة وبالسرعة المناسبة كالتصويب. (٦:٣٧)

ويشير أمر الله البساطي ٢٠٠١م إلى أنه يجب على المدرب مراعاة التأكد من توافر مستوى من القوة والسرعة قبل البدء في تدريبات القدرة العضلية، حيث تتميز هذه التدريبات بقوة مع سرعة في نفس الوقت . (٤٩:٢)

ويشير عمرو عبد المطلب ١٩٩٧م أن رياضة الهوكي تأثرت تأثيراً إيجابياً مما ساعد على تحديث طرق وأساليب التدريب و إعداد اللاعبين من أجل الارتقاء و الوصول لأعلى مستويات المنافسة الرياضية . (٤:٢٠)

ويرى عمرو عبد المطلب ٢٠٠٢م على أن القدرة العضلية تعتبر من الصفات البدنية الهامة اللازمة لاعبي الهوكي حيث تبرز أهميتها في التمريرات السريعة للاعبين تحت ضغط المنافس . وهنا يحتاج اللاعب للقوة الممزوجة بالسرعة حتى يستطيع تمرير الكرة بسرعة لتفادي ضغط الخصم وبقوة حتى يمكن أن تصل إلى احد زملائه . (٢٨:٢١)

ويتفق كل من مسعد على ١٩٩٧، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ٢٠٠٠م، ديفيد ساندنر David Sandler ٢٠٠٣م، نمسيو الموجاريو Nmsu_Aalmogordo ٢٠٠٤م على أن التدريب بالأنقال مصطلح يستخدم ليصف نوعاً من أنواع تمرينات القوة العضلية التي تعمل ضد بعض أشكال المقاومة والتي تتم باستخدام أوزان مختلفة من الأنقال الحرة والأجهزة . (٦٤:٣٦) (٧٧:١٨) (١٦:٥١) (٧٥)

ويؤكد روبرت جي Robret G ٢٠٠٣م أن التدريب بالأنقال أصبح في الآونة الأخيرة يستخدم على نطاق واسع في رياضة هوكي الميدان وخاصة للناشئين حيث يعمل على زيادة القدرة العضلية لديهم مما يساعد على تحسين مستوى الأداء ومن ثم تحقيق نتائج جيدة . (٤:٦٣)

وبالرغم من أن هناك بعض التحفظات على التدريب بالأنقال وخاصة بالنسبة للناشئين، إلا أن هناك العديد من الآراء المؤيدة لتنمية القوة والقدرة العضلية بالأنقال المقننة والمناسبة للمراحل السنية الصغيرة والتي قد لا تؤثر بالسلب على نموهم البدني والوظيفي .

٢/١ مشكلة البحث وأهميته :

لاحظ الباحث من خلال خبراته الميدانية وتحليل المباريات المقامة في استاد الهوكي الدولي بالقاهرة تحت إشراف الاتحاد المصري للهوكي للناشئين للمرحلة السنية ١٧ سنة وأيضا لكونه معاونا لمدرّب فريق نادي شباب شربين الرياضي وجد أن هناك قصور في الأداء المهاري للاعبين الناشئين وخاصة في مهارة تمرير الكرة بالعصا للزميل خلال المباريات، باستخدام مهارات (دفع الكرة ، نظر الكرة، غرف الكرة، ضرب الكرة بالوجة المسطح).

حيث أنها مؤثرة وفعالة على نتائج المباريات كذلك استخدم هذه المهارات في بعض الجزاءات التي تكون قريبة من المرمى وقد تؤثر على نتيجة المباراة فالتمرير لا يتم بالقوة والسرعة المطلوبة مما يؤدي إلى عدم وصول الكرة إلى الزميل وقطعها من قبل المنافسين.

كذلك عدم الاحتفاظ بالكرة حتى لا يقع في خطأ الاعتراض سواء كان ذلك في أول أو وسط أو نهاية المباراة خاصة في هذا الوقت الحرج الذي قد يؤثر بالفعل أو يغير من نتيجة المباراة.

ولقد ظهر أهمية تنمية القدرة العضلية للاعب هوكي الميدان كمكون بدني هام قد يظهر تأثيره على الأداء المهاري لرياضة هوكي الميدان بشكل عام وعلى التمرير للزميل باستخدام المهارات الأساسية بشكل خاص .

وباستخدام المقابلة الشخصية مع المدربين أثناء المباريات والبطولات المجمعّة لأندية (سموحة - دمنهور - النحاس - المنزلة - الليلية) لرياضة هوكي الميدان وتحليل هذه المقابلات توصل الباحث إلى انعدام استخدام تدريبات الأثقال عند تنمية القدرة العضلية واستخدامهم لطرق أخرى منها التدريب بوزن الجسم .

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة إلى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ هوكي الميدان .

٣/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ الهوكي وذلك من خلال:

١/٣/١ التعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث.

٢/٣/١ التعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث.

٣/٣/١ التعرف على دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث.

٤/٣/١ التعرف على معدل التحسن للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث.

٤/١ فروض البحث :

من خلال القراءات النظرية والدراسات السابقة أمكن صياغة فروض البحث فيما يلي :

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي

٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي

٣/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لكلا المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٤/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين معدل التحسن للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٥/١ مصطلحات البحث :

١/٥/١ القدرة العضلية : Muscular Power

القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت. (٧٧) (٧٨)

٢/٥/١ التدريب بالأنقال Weight Training

نظام للتدريب تؤدي مجموعات من تمارين المقاومة المتدرجة لاكتساب السرعة والقوة التحمل والقدرة والمهارة. (٣٦:٦٦) (٧٧) (٧٨)

٣/٥/١ البرنامج التدريبي Training Program

هو الهيكل العام المنظم لعملية التدريب على أسس علمية وتربوية والذي يعمل على الارتقاء بمستوى اللاعب بطريقة منظمة خلال فترات زمنية محددة، حتى يتمكن من الحصول على أحسن النتائج أثناء المباراة. (٢١:١٢)

٤/٥/١ مستوى الأداء Performance level

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة بدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (١٥:١٦٦)

٥/٥/١ المهارة الأساسية Basic Skill

هي كل أنواع الحركات الضرورية المناسبة التي تستخدم طبقا لقانون اللعبة أثناء المباراة. (٧:٤٠)

٦/٥/١ الناشئ Junior

هو الفرد الذي يمارس رياضة الهوكي وفقا للمراحل السنوية المختلفة والتي حددها الاتحاد المصري للهوكي ومنها مرحلة ١٧ سنة. (٧:٤٠) (٨:١٩)