

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

القراءات النظرية	١/٢
القوة العضلية	١/١/٢
أنواع القوة العضلية	٢/١/٢
أهمية القدرة العضلية للاعب الهوكي	٣/١/٢
التدريب بالانتقال	٤/١/٢
التدريب بالانتقال للناشئين	٥/١/٢
مبادئ التدريب بالانتقال	٦/١/٢
فوائد التدريب بالانتقال	٧/١/٢
خصائص المرحلة السنوية	٨/١/٢
المهارات الأساسية لناشئ الهوكي	٩/١/٢
الدراسات السابقة	٢/٢
الدراسات السابقة العربية	١/٢/٢
الدراسات السابقة الأجنبية	٢/٢/٢
التعليق على الدراسات السابقة	٣/٢

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ القوة العضلية

يعرف كل من ويستكوت Westcott ١٩٩٨م، جامعة وايكيتو university of waikato ٢٠٠٤م القوة العضلية بأنها الجهد الذي تبذله العضلة أو المجموعة العضلية في حالة رفع أو تحريك أو دفع مقاومة ما. (٧٢ : ١٠) (٧٩)

٢/١/٢ أنواع القوة العضلية

يتفق كل من لاري كيني Larry Kenny ١٩٩٢م، ستيفن فريجياريو Stephen Virgilio ١٩٩٧م، جون بادر Jon Paddler ٢٠٠٤م على أن القوة العضلية تنقسم إلى ثلاث أنواع قوة قصوى، قدرة عضلية، تحمل قوة. (٧٠:١٤٧) (٦٥:٨٧) (٨٠)

١/٢/١/٢ تحمل القوة

يتفق كل من مسعد على ١٩٩٧م، محمد خليل ١٩٩٨م، صبحي حساتين ٢٠٠١م على أن تحمل القوة يشير إلى قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على العمل أو الانقباض ضد مقاومة خارجية خفيفة أو متوسطة لأكثر عدد من المرات. (٣٦:٦٨) (٢٦:٢٨٨) (٣٥:٢١٨)

كما يعرف كل من برايان شاركي Brian Sharkey ٢٠٠٢م، جامعة وايكاتو University Of Waikato ٢٠٠٣م أن تحمل القوة هو أقصى عدد من التكرارات لانقباض عضلي أقل من الأقصى. (٤٨ : ١٤٤) (٧٩)

٢/٢/١/٢ القوة القصوى

ويتفق أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ١٩٩٣م، ديف سمبسون Dave Thompson ٢٠٠١م أن القوة القصوى تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع التغلب على المقاومة الخارجية فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة، وعندما تستطيع مواجهة مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة. (١ : ٨٩) (٧٦)

ويشير في هذا الصدد عمرو عبد المطلب ١٩٩٧م إلى أن القوة القصوى تظهر أهميتها للاعب الهوكي في الهجوم المضاد عن طريق التمريرات الطويلة القوية لأفراد الهجوم كما تظهر أهميتها في التصويبات القوية على المرمى باستخدام مختلف الضربات، ويمكن تتميتها وتطويرها عن طريق استخدام الأثقال أو المالتى جم الموجودة حالياً في معظم صالات الأندية. (٢٤:٢٠)

٣/٢/١/٢ القدرة العضلية

ويشير كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ١٩٩٣م، وجون بدلر Jon Peddler ٢٠٠٢م إلى أن القدرة العضلية تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من القوة العضلية والسرعة في مكون واحد. (١: ١٩٦) (٨٠)

يتفق كل من محمد خليل ١٩٩٨م، صبحي حساتين ٢٠٠١م، محمد الشحات ٢٠٠٣م أن البعض يميل إلى استخدام مصطلح القدرة العضلية **Muscular power** بدلاً من مصطلح القوة المميزة بالسرعة باعتبارها المقدر على إنجاز أقصى قوة أقصر زمن. (٢٦: ٢٨٦) (٣٥: ١٠٧) (٤٤: ١٠٤)

ويؤكد كل من محمد علاوى ومحمد نصر الدين ١٩٩٤م، ويستكوت Westcott ١٩٩٨م على أن الأداء الرياضي الناجح يعتمد بقدر كبير على إخراج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) التي تشكل أساساً لمعظم الأنشطة الرياضية. (٣٤: ٦٨) (٧٢: ١٠)

٣/١/٢ أهمية القدرة العضلية للاعب الهوكي

يتفق روبرت جى Robert G ٢٠٠٣م، جامعة وايتو University of Waikato ٢٠٠٤م على أن القدرة العضلية من أهم القدرات البدنية الخاصة للاعب الهوكي وذلك لأهميتها في أداء المهارات الأساسية وكونها مؤثرة بطريقة مباشرة في باقي المكونات البدنية الأخرى مما يساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية لرياضة الهوكي. (٦٣: ٦) (٧٩)

يشير على سلامة ١٩٨٦م أن القدرة العضلية ضرورية للاعب الهوكي وبخاصة عند التصويب على المرمى باستخدام إحدى المهارات الأساسية. (١٣:١٩)

كما يشير أيمن الباسطي ١٩٩٠م أن لاعبي الهوكي يحتاجون القدرة العضلية بالرغم من اختلاف مراكز اللعب، فنجد أن اللاعب المهاجم يحتاج إليها في قدرته على ضرب الكرة باستخدام احد المهارات الأساسية لمحاولة التصويب على المرمى ، ويحتاج إليها لاعب الوسط لاستخدامها في تمريراته خلف خط دفاع الخصم، كما يحتاج إليها المدافعون في التمرير الطويل لمسافة ٦٠ ياردة لنقل الكرات من خط الدفاع إلى خط الهجوم، ويحتاج إليها حارس المرمى أيضا عند الخروج من مرماه بسرعة عالية لمقابلة المهاجم على حدود دائرة التصويب. (١٨:٣)

٤/١/٢ التدريب بالأنقال

يتفق كل من بريان شاركي Brain Sharkey ٢٠٠٢م، اسبورتس كوتش Sports coach ٢٠٠٤م التدريب بالأنقال أنه أحد أشكال تدريب المقاومة، حيث يمكن إضافة أو استبعاد الأنقال بأحجامها المختلفة إلى الحمل الكلي للوصول إلى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية. (٨:٤٨) (٧٨)

ويتفق كل من مسعد على ١٩٩٧م، جى هوفمان Jay Hoffmn ٢٠٠٢م على أن التدريب بالأنقال عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تؤدي بالأنقال الحرة أو ماكينات الأنقال المثبتة بهدف زيادة القوة والقدرة والتحمل العضلي والمرونة والمهارة. (٦٥ :٣٦) (١٧:٥٨)

ويذكر نمس الموجاردو Nmsu_Aalmogordo ٢٠٠٤م أن التدريب بالأنقال هو أحد أشكال التدريبات الخاصة بتنمية القدرة العضلية الذي يستخدم الأنقال كمقاومة من خلال الأنقال الحرة أو ماكينات الأنقال. (٧٥)

ويري عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ٢٠٠٠م أن التدريب بالأنقال هو طريق من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها. (٢٧ :١٨)

ويشير مسعد على ١٩٩٧م إلى أن التدريب بالأثقال يؤدي إلى زيادة قوة وقدرة العضلات نتيجة لتعرضها إلى ثقل متدرج الصعوبة، مما يؤدي إلى حدوث نوع من التكيف للعضلات المشتركة في العمل، وزيادة القوة العضلية نتيجة تعرضها لمقاومة أكبر فأكبر. (٣٦ : ٦٤)

٥/١/٢ التدريب بالأثقال للناشئين

يتفق كل من ابوالعلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين ١٩٩٣م، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ٢٠٠٠م على أن استخدام تدريبات القوة خلال مراحل النمو للناشئين من الموضوعات التي مازالت موضع جدل ومناقشات كثيرة، غير أنه يجب أن يوضع في الاعتبار أن هناك فرقا كبيرا بين استخدام التدريب بالأثقال ذات الشدة المتوسطة إلى الأقل من القصوى، وبين التدريب باستخدام الأثقال القصوى التي يمكن أن يؤدي استخدامها إلى حدوث بعض المشاكل بالنسبة للناشئين وخاصة في إصابات غضاريف النمو، ويؤدي تكرار تلك الإصابات التي تحولها إلى حالة مرضية ما بإصابات مفصل القدم والعمود الفقري والام أسفل الظهر وتشوهات القوام، غير أنه يمكن تنمية القوة العضلية بأنواعها خلال فترات ما قبل المراهقة دون التعرض لمثل هذه الإصابات إذا كان ذلك وفقا لتنظيم جيد وبرامج موجهة مع مراعاة عدم استخدام أقصى قوة، ومراعاة عوامل الأمان والسلامة وتجنب أداء التمرينات التي تؤدي برفع الأثقال فوق مستوى الرأس لحماية العمود الفقري، كما يجب أن يصاحب تدريبات الأثقال - وخاصة بعد فترة نمو النمو السريعة المفاجئة في سن البلوغ - تمرينات للمرونة والإطالة لتجنب التأثيرات السلبية على مرونة المفاصل. (١ : ١٢٢) (١٨ : ٢٧)

ويتفق كل من عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ٢٠٠٠م على أن التدريب بالأثقال للناشئين يحسن من التوافق الحركي المهارى حيث تنتج عنه عدد غير محدود من التكيفات العصبية العضلية ومنها تحسين التوافق بين المجموعات العضلية العامة وتحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية بكفاءة عالية. (١٨ : ٥٤)

٦/١/٢ مبادئ التدريب بالأثقال

ينفق كل من واينسي ويسستكوت وتوماس باكلي

David Sandler Wayne Westcott & Thomas Baechle م، ديفيد ساندلر ١٩٩٨ م،

٢٠٠٣ م، كوتش بر وجرام Coachlinkea programs ٢٠٠٤ م أن مبادئ التدريب بالأثقال

هي

- مبدأ التكيف للجهد أو الضغط Stress Adaptation

ويعني قدرة العضلة على التأقلم مع منبهات التدريب، وتقبل الزيادة التدريجية لوزن النقل

- مبدأ الوقت الكافي للراحة Rebuilding time

إعطاء وقت للراحة يكفي لاستعادة البناء والاستشفاء بين التمرينات وبين الوحدات لتجنب الإجهاد

- مبدأ المقاومة قرب الحد الأقصى Near – Maximum Resistance

التدريب بمقاومة تتعدى ٧٥٪ من أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة " 1.R.M "

- مبدأ التحكم في سرعة الحركة Controlled Movement speed

التحكم في سرعة انقباض وانبساط العضلة أثناء رفع وخفض النقل

- مبدأ المدى الكامل للحركة Full – Range Movement

أداء التمرين خلال المدى الكامل لحركة المفصل، لعدم التأثير سلباً على المرونة

- مبدأ رفع الحمل Over Load Principle

تتحسن القوة العضلية إذا عمل الجسم فوق قدراته الطبيعية بقليل

- مبدأ الاتزان في التنمية العضلية Muscular Balance

تنمية المجموعات العضلية العاملة وكذلك المجموعات المقابلة بنسب متساوية

- مبدأ الخصوصية Training specificity

يكون حمل التدريب محدد وموجه لتحقيق الهدف من التمرين، حيث تختلف متغيرات حمل التدريب لتمرين ما عند تنمية القوة القصوى عنها لنفس التمرين عند تنمية القدرة أو تحمل

القوة (٧٢ : ١٣٠) (١١ : ٥١) (٧٨)

٧/١/٢ فوائد التدريب بالأثقال

ينفق كل من مفتي حماد ٢٠٠٠ م، اسكوت Squat ٢٠٠٤ م أن للتدريب بالأثقال له عدة

فوائد مثل

- تنمية وتطوير القوة العضلية **Muscular Strength** بأنواعها
- تنمية وتطوير السرعة والمرونة
- زيادة قوة العظام والأربطة وسمك الغضاريف
- الوقاية من الإصابات وعلاجها
- تحسين وظائف الجهاز الدوري التنفسي
- زيادة الثقة بالنفس وتحسين المظهر الخارجي للفرد وزيادة الشعور بالسعادة
- تحسين عمليات التمثيل الغذائي **Metabolism**
- تأخير الشعور بالتعب وسرعة الاستشفاء
- نقص الدهون النسبي والكلبي بالجسم
- تطوير الأداء المهارى (٣٠ : ١٥) (٧٧)

٨/١/٢ خصائص المرحلة السنوية

ينفق كل من محمد علاوي ١٩٩٤م، محمد خليل ١٩٩٧م إلى أن أفراد هذه المرحلة

يتميزون بطرق نمو كبيرة وملحوظة في مختلف الجوانب وهي

١/٨/١/٢ النمو البدني والحركي

تتميز هذه المرحلة بزياده النمو البدني زيادة كبيرة وتظهر على من يمر بها زيادة ملحوظة في الطول والوزن مثل طول اليدين والذراعين، الساقين وذلك نتيجة لزيادة النمو في العظام والعضلات ، وهذا النمو البدني السريع وما يصاحبه من نشاط عضلي يحتاج إلى غذاء مناسب وفي هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الاضطراب الحركي، ويلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة وتعتبر هذه المرحلة نروة في النمو الحركي وسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وتثبيتها.

٢/٨/١/٢ النمو العقلي

يتميز النمو العقلي في هذه المرحلة بزيادة القدرة على التفكير والاستنتاج، كما تزداد القدرة

على الانتباه والتركيز والملاحظة وتظهر الفروق الفردية في قدراتهم واستعداداتهم .

٣/٨/١/٢ التغيرات النفسية

تعتبر مرحلة المراقبة مرحلة مرونة نفسية حيث يكون المراقب مرنا قابل للتشكيل ويلاحظ بدرجة كبيرة إقبال المراقب على مهارات الألعاب التي يميل إليها كما تزيد رغبته في المنافسة والميل إلى الفوز والانتصار وغالبا ما يتصف اللاعب في هذه المرحلة السنية بالحساسية الذائدة في تصرفاته أو قد يكون القليل منهم عنيدا قليل الطاعة وعلى المدرب ألا يأخذ هذه الظاهرة السلبية على أنها مظهر من مظاهر عدم الطاعة ولكنها شيء ظاهري فقط. (١١٠:٣٣)(٣٧:٢٥)

٩/١/٢ المهارات الأساسية لناشئ الهوكي

تعد المهارات الأساسية هي جوهر الأداء في رياضة هوكي الميدان حيث أن المهارات قيد البحث وهي (دفع الكرة - نظر الكرة - غرف الكرة - ضرب الكرة بالوجة المسطح) من أهم المهارات الأساسية التي تستخدم في المباريات سوء للتمرير أو لتغيير اتجاه اللعب أو المراوغة لاكتساب مساحة من الملعب لمهاجمة الفريق المنافس أو للتصويب على المرمى وخاصة في مباريات الناشئين.

يذكر محمد الشحات ١٩٩٢م يتطلب الوصول باللاعب إلى المستوى الرياضي العالي إلى إتقان المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي والتعرف على مبادئ كل مهارة، ويظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات الأساسية وكيفية أدائها، وتعد الضربات المختلفة المتمثلة في (دفع الكرة، نظر الكرة، غرف الكرة، ضرب الكرة بالوجة المسطح، ضرب الكرة بالوجة المعكوس)، والتقدمات بأنواعها المختلفة (دفع، حرجة، محاورة) من أهم المهارات الأساسية في رياضة الهوكي نظرا لأنها الأكثر استخداما طوال زمن المباراة، فالفريق الذي يجيد لاعبيه التمرير ويستخدمونه بنجاح غالبا ما يتصف باللعب الجماعي، فلا شيء يهدم لعب الفريق أكثر من التمريرات غير المتقنة، لذا يجب على اللاعبين إتقان الضربات المختلفة السابق ذكرها ودقة تمريرها لكي تساعد الفريق في نجاح الهجمات، الأمر الذي يؤثر بطبيعية على نتائج المباريات. (١٣:٤٤)

يذكر أشرف يوسف ١٩٩٤م إلى أنه يجب الاهتمام بالمهارات الأساسية في رياضة

الهوكي والعمل على إتقانها للاعبين حتى يتمكنوا من تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية والارتقاء نحو الإجابة والامتياز. (١٩:٦)

كما يشير محمد الشحات ١٩٩٧م إلى أنه عندما يتطلب الوصول باللاعب إلى المستوى الرياضي العالي وذلك عن طريق الاهتمام بتدريب المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي والتعرف على مبادئ كل مهارة ويظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات الأساسية وكيفية أدائها . (٩:٤٣)

ويذكر جاف جادي Shiv jagday ١٩٩٩م أنه ليس هناك بديل عن المهارات الأساسية في رياضة هوكي الميدان فبدون المستوى المهارى العالي ومهما كانت جودة خطط لعب الفريق تكون فرصة الفوز منعزلة والعكس صحيح حيث أن المستوى المهارى العالي لن يكون ناجحا إذا كانت الخطة الموضوعية للفريق ضعيفة. (٦٤ : ٣٤)

ويشير محمد الشحات ٢٠٠٣م أن اللاعب الذى لم يصل إلى درجة الآلية لأداء جميع المهارات الأساسية في الهوكي عندما يوضع في موقف خطيا أثناء المباراة لن ينجح في تنفيذه، والتدريب على المهارات الأساسية يكون في تمارين تشبه ما يحدث في المباراة، وبذلك يمكن القول إن تدريب المهارات الأساسية هي وسيلة تنفيذ خطط اللعب الفردية أو الجماعية منها. (٩٠:٤٤)

قام محمد الشحات ٢٠٠٣م بعمل حصر لأراء الخبراء في اللعبة لتحديد أهم المهارات الأساسية في رياضة هوكي الميدان، حيث اختلفت الآراء من خبير لأخر ولكنهم اتفقوا على أن مهارات (دفع الكرة، نظر الكرة، غرف الكرة، ضرب الكرة بالوجة المسطح) من أهم المهارات الأساسية التي تستخدم في اللعب أثناء المباريات وحقت أعلى نسبة مئوية تبعا لحصر آراء الخبراء. (١٢:٤٥)

١/١٠/١/٢ مهارة دفع الكرة THE PUSH

يعرف الاتحاد الدولي للهوكي International Hockey Federation ٢٠٠٤م، على أن الدفع يحرك الكرة على الأرض بحركة دفع من المضرب بعد أن يوضع ملاصقا للكرة، وعند تنفيذ ذلك فإن الكرة وراس المضرب يكونا متلامستين على الأرض. (٨١)

ويشير كل من محمد الشحات وايمان الباسطى ١٩٩٥م، اليزبث اندرياس وسو مايرز Elizabeth Anders & Sue mayers ١٩٩٩م إلى أن مهارة دفع الكرة من أسهل المهارات في تعلمها لأنها لا تحتاج إلى تغيير في وضع الجسم، وتستخدم هذه المهارة إما في التميرير القصير أو التميريرات البينية أو محاولة تخطى اللاعب المنافس، كذلك تستخدم في التصويب على المرمى في الحالات التي تتطلب سرعة في الأداء، كما تستخدم في أداء ضربات الجزاء، كذلك تستخدم في تغيير اتجاه اللعب بسرعة وبشكل غير متوقع مما يجعل إيقاف أو اعتراض الكرة أمرا صعبا. (٢٧:٤٦) (٣٣:٥٢)

ويؤكد كل من كارل ورد Carlward ١٩٨٩م، محمد الشحات ١٩٩٤م، اليزبث اندرياس وسو مايرز Elizabeth Anders & Sue mayers ١٩٩٩م أن مهارة دفع الكرة من المهارات الأساسية التي يستخدمها أفراد الفريق الواحد للتفاهم فيما بينهم كتميريره سريعة نظرا لعدم وجود مرجحة خلفية للعصا، كما أنها لا تغير من وضع المبتدئ من وقفة الاستعداد العادية في الهوكي، كما إنها وسيلة سهلة الاستقبال والسيطرة عليها من الزميل المستقبل لها في الفريق الواحد. (٤٤:٤٩) (١٠٨:٤٢) (٥٤:٥٢)

ويذكر عمرو عبد المطلب ١٩٩٧م، الاتحاد الانجليزى للهوكي English Hockey Association ١٩٩٨م إن مهارة دفع الكرة من أكثر المهارات شيوعا واستخلاص أثناء فترات المباراة وهي تستخدم في التميرير لبناء الهجمات كما أنها تعتبر احد أهم المهارات التي تستخدم في التصويب على المرمى نظرا لسرعة انطلاق الكرة من المضرب وصعوبة التكهون بمسارها الحركي. (٢٢:٢٠) (٧٤)

٢/١٠/١/٢ مهارة نظر الكرة THE Flick

يعرف كل من جمال شيرازى ومحمود سيف الدين ١٩٩٦م، الاتحاد الدولي للهوكي Federation International Hockey ٢٠٠٤م أن النظر يحدث عندما تدفع الكرة وكنتيجة لذلك ترتفع عن الأرض بمقدار ٥ بوصات تقريبا أو عاليا فوق الخصم ولذلك فهي تمريرة خطيرة وفعالة. (٢٥:٨) (٨١)

ويشير حسنى عز الدين ١٩٨٤م، الاتحاد الانجليزى للهوكى **English Hockey Association** ١٩٩٨م، إلى إن مهارة النظر توفر عنصر المفاجأة والتصويب على الهدف بسرعة ودقة لعدم وجود أرجحة خلفية للعصا في معظم تمريراتها، بجانب تلاصق الكرة والعصا والقدرة في التغلب على الأرض غير الممهدة. (١٠:٢١٠) (٧٤)

ويتفق كل من جون لـو **John Law** ١٩٩٠م، كارل ورد **Carl Ward** ١٩٨٩م، اليزبث اندرياس و سو مايرز **Elizabeth Anders & Sue mayers** ١٩٩٩م على أن مهارة النظر من أصعب التمريرات اعتراضا من قبل الخصم، وخاصة عندما ترتفع الكرة عن الأرض أو عاليا فوق الخصم كما تستخدم كوسيلة للتمرير فإن أفضل ارتفاع للكرة يكون قدم في الهواء وتستخدم أيضا لإسقاط الكرات خلف خط المدافعين كما يمكن أدائها من وضع الثبات أو الحركة. (٥٦:٤٦)(٤٩:٤٦)(٥٢:٥٨)

كما يتفق كل من حسنى عز الدين ١٩٨٤م، كارل ورد **Carl Ward** ١٩٨٩م، الاتحاد الانجليزى للهوكى **English Hockey Association** ١٩٩٨م أن مهارة نظر الكرة من أهم المهارات التي تستخدم في التصويب على المرمى لصعوبة إعاقتها من حارس المرمى نظرا لسرعتها وكذلك لعدم توقع اتجاهها بسهولة كما يمكن القول بأنها المهارة الوحيدة التي يكثر استخدامها في أداء ضربة الجزاء، وذلك لعدم وجود أرجحة خلفية للمضرب بالإضافة إلى ملاصقة الكرة للمضرب. (١٠:٢٠٧)(٤٩:٤٦)(٧٤)

ويري محمد الشحات ١٩٩٧م أن مهارة نظر الكرة تستخدم في التمرير للزميل في الأوقات التي تتطلب رفع الكرة من أعلى المنافسين وذلك لصعوبة إعاقتها من المنافس ولعدم توقع اتجاهها بسهولة، وكذلك تستخدم للتغلب على صعوبة الأرض الغير مستوية. (٤٣:١٠٢)

٣/١٠/١/٢ مهارة ضرب الكرة **THE Hit**

يعرف كل من جمال شيرازى ومحمود سيف الدين ١٩٩٦م، الاتحاد الدولي للهوكى **Federation International Hockey** ٢٠٠٤م أن الضرب عبارة عن حركة مروحية للمضرب تجاه الكرة مع عمل المتابعة بعد أدائها لكي تكتسب الكرة القوة والسرعة والاتجاه المراد الوصول إليه. (٨:٢٦) (٨١)

وتشير اليزبث اندرياس وسو مايرز Elizabeth Anders & Sue mayers ١٩٩٩م على أن مهارة ضرب الكرة بالوجة المسطح من أقوى الضربات في الهوكي، وتكمن مميزاتها في السرعة التي تتحرك بها الكرة والمسافة التي تقطعها، ويجب على المدرب أن يهتم بتعليم دقة الضرب من البداية.(٦١:٥٢)

كما يشير محمد عبد الله ١٩٩٦م أنه بالرغم من سهولة أداء وتعلم مهارة ضرب الكرة بالوجة المسطح إلا أنه يفضل تعلمها في نهاية الضربات حتى يتلاشى اللاعب تعوده على رفع المضرب أعلى من مستوى الكتف مما يتسبب في وقوعه في خطأ قانوني.(٤:٢٧)

كما يتفق كل من اليزبث اندرياس وسو مايرز Elizabeth Anders & Sue mayers ١٩٩٩م، محمد الشحات ٢٠٠٣م على أن مهارة ضرب الكرة بالوجة المسطح من المهارات الأولى التي يستخدمها اللاعب للهدف على المرمى، حيث يعتاد أن يقوم بضرب الكرة بالوجة المسطح بقوة ودقة في جميع أوضاع جسمه المختلفة طالما كان مواجه للهدف بجانبه الأيسر، ولكن عند مواجهة اللاعب للهدف بجانبه الأيمن فيستلزم أمر التصويب القوى استخدام مهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب، وفيها يكون وضع الاستعداد بمواجهة الجانب الأيمن للاعب اتجاة المضرب والمرجحة الخلفية تكون جهة اليسار ونهاية انحناء المضرب تجاه جسم اللاعب.(٦٣:٥٢) (٤٢:٤٤)

ويذكر محمد الشحات ١٩٩٢م إن لمهارة ضرب الكرة بالوجة المسطح أهمية بالغة نظرا لقوتها وكثرة استخدامها في الملعب وصعوبة صدّها.(١٤:٤١)

كما يؤكد كل من كارل ورد Ward Carl ١٩٨٩م، الاتحاد الاسترالي للهوكي Hockey Association Australin ٢٠٠٣م أنه يكثر استخدام مهارة الضرب بواسطة المهاجمين لمحاولة إصابة مرمى المنافسين وللمدافعين بالتمريرات الطويلة والمتقاطعة لتغيير اتجاة الملعب، وكذلك عند القيام بأداء الضربات الحرة، ويمكن ضرب الكرة من الثبات أو أثناء الحركة.(٥٨:٤٩)(٨٣)

ويشير بودستا Podesta ١٩٨٢م وحنان رشدي ٢٠٠٠م أن مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب من أقوى الضربات في الهوكي ، وتكمن مميزاتها في السرعة التي تتحرك بها الكرة والمسافة التي تقطعها ، ويجب على المدرب أن يصر على تعليم دقة الضرب من البداية.(٢٢ :٦١) (٣٤:٩)

٤/١٠/١/٢ مهارة غرف الكرة Scoop

يتفق كل من الاتحاد الانجليزي للهوكي **English Hockey Association** ١٩٩٨م،

Jouen Debek ٢٠٠٠م، الاتحاد الدولي للهوكي **International Hockey**

Federation ٢٠٠٤م أن الغرف يحدث عندما ترتفع الكرة الساكنة أو المتحركة ببطء من على الأرض عن طريق حركة غرف بالمضرب بعد أن يكون راس المضرب قد وضع خفيفا تحت الكرة. (٨١) (٧٤) (٢٣:٥٧)

ويشير رائد السيد ١٩٩٩م إلى أن مهارة الغرف تستخدم في نقل أماكن اللعب من الدفاع إلى الهجوم أو في تغير الملعب من اليمين إلى اليسار وتستغلها بعض الفرق لعمل انفرادات بحارس المرمى، وذلك لعدم قدرة اللاعبين على قطعها لارتفاعها، كما تستخدم في التصويب على المرمى في حالة تقدم حارس المرمى لغلق المرمى أمام المهاجم فيقوم المهاجم بإسقاط الكرة خلف حارس المرمى المتقدم داخل المرمى بمهارة الغرف. (١٢ : ١١)

ويتفق كل من اليزيث اندرياس وسو مايرز **Elizabeth Anders & Sue mayers**

١٩٩٩م، محمد الشحات ٢٠٠٣م على أن مهارة الغرف تستخدم عندما يريد اللاعب رفع الكرة إلى ارتفاع أعلى من طريقة نظر الكرة وذلك لكي تمر فوق دفاع المنافس، وفي بعض الأحيان تكون الوسيلة الوحيدة للتصويب على الهدف عندما تكون الكرة على يسار المهاجم والهدف على يمينه فيقوم اللاعب بأداء المهارة على المرمى وهو في وضع الجري، ويراعى عند أداء هذه المهارة أن تكون المسافة بين اللاعب والمنافس لا تقل عن ٥ ياردات وذلك لتوفير عامل الأمان والسلامة. (٥٢:٥١) (٣٨:٤٤)

ويشير الاتحاد الانجليزي للهوكي **English Hockey Association** ١٩٩٨م إلى أن

مهارة غرف الكرة تكمن أهميتها التكتيكية الكبرى في إسقاط الكرة خلف المدافعين المتأخرين وكانت تعتبر أهم طريقة لضرب مصيدة التسلسل المقصودة ، وفي حالة الطوارئ يمكن المدافع من وضع الكرة بأمان داخل الملعب. (٧٤)

٢/٢ الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة عملية التواصل الفكري بين الحديث والقديم، وهذا التواصل في البحث العملي يعطى المؤشرات التي تحدد كيفية اختيار المنهج والأدوات والإجراءات المتبعة عند دراسة أى ظاهرة أو مشكلة في شتى مجالات البحث المختلفة، كما أن لها دور مهما في إلقاء الضوء على المشكلات العلمية التي تم دراستها.

وسوف يقوم الباحث بعرض وتحليل الدراسات السابقة في مجال رياضة هوكي الميدان وكذلك في البرامج الخاصة باستخدام تدريبات الأتقال التي أمكن الباحث التوصل إليها في البيئة العربية والأجنبية مشيراً إلى اسم الباحث والعنوان، الهدف، الفروض، العينة، وسائل جمع البيانات، المعالجات الإحصائية، أهم النتائج .

وقد قام الباحث بتصنيف هذه الدراسات المرتبطة برياضة هوكي الميدان إلى دراسات في البيئة العربية والأجنبية وجميعها تناولت تأثير برامج التدريب المختلفة على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

١/٢/٢ الدراسات المسابقة العربية
١/١/٢/٢ الدراسات المسابقة العربية الخاصة بالرياضة هوكي الميدان

جدول رقم (٢)

أهم نتائج الدراسة	إجراءات الدراسة				عنوان الدراسة	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجاتها	
	وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي	العينة				المنهج
			طريقة	قوامها			
<p>- وجود فروق فردية دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.</p> <p>- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.</p>	<p>- القياسات الجسمية البدنية والمهارية.</p> <p>- استمارة رأي الخبراء.</p>	<p>- المتوسط الحسابي.</p> <p>- الانحراف المعياري.</p> <p>- اختبار (ت).</p>	<p>صدقيه</p> <p>٤٤ لا ص ب</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الأعداد على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لنادي الهوكي</p>	<p>منتصر مصطفى إبراهيم ١٩٩٣م دكتوراه (٣٩)</p>	
<p>- البرنامج التدريبي المقترح يعمل على تنمية الصفات البدنية بفروق دالة إحصائياً أكثر من البرنامج التقليدي وقد اثر ذلك على الأجهزة الحيوية للاعبين والتي أوضحها الزيادة في المتغيرات الفسيولوجية.</p> <p>- البرنامج التدريبي المقترح يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للاعبين أكثر من البرنامج التقليدي بفروق دالة إحصائياً.</p> <p>- مستوى تقدم المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية أفضل من مستوى التقدم في المجموعة الضابطة.</p>	<p>- استمارة الخبراء.</p> <p>- استمارة رأي الخبراء.</p>	<p>- المتوسط الحسابي.</p> <p>- الانحراف المعياري.</p> <p>- معامل الارتباط.</p>	<p>صدقيه</p> <p>٤٠ ناديه</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لنادي الهوكي.</p>	<p>ياسر محمد رشاد ١٩٩٤م ماجستير (٤٧)</p>	

تابع جدول رقم (٢)

أهم نتائج الدراسة	إجراءات الدراسة				عنوان الدراسة	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجاتها	
	وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي	العينة				المنهج
			طريقة	قوامها			
<p>- البرنامج التدريبي المقترح يعمل على تنمية الصفات الدينية بفروق دالة إحصائية أكثر من البرنامج التقليدي.</p> <p>- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تنمية مستوى الأداء المهاري في المهارات الأساسية للهوكي.</p>	<p>- استمارة</p> <p>- استطلاع رأي الخبراء.</p> <p>- أجهزة - أدوات للقياس.</p>	<p>- المتوسط الحسابي.</p> <p>- الانحراف المعياري.</p> <p>- معامل الارتباط.</p> <p>- معامـل الارتواء.</p> <p>- اختبار (ت) للفرقين.</p> <p>- اختبار (ت) للظرفين</p>	<p>صديه</p> <p>٣٠ ناشئاً</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير برنامج تدريبي مقترح للتنمية ببعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي الهوكي</p>	<p>عمرو عبد المطلب العطلة</p> <p>١٩٩٧ م ماجستير (٢٠)</p>	
<p>- البرنامج التدريبي المقترح يعمل على تنمية الصفات الدينية بفروق دالة إحصائية أكثر من البرنامج التقليدي</p> <p>- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تنمية مستوى الأداء المهاري في المهارات الأساسية للهوكي.</p>	<p>- استمارة</p> <p>- استطلاع رأي الخبراء.</p> <p>- أجهزة - أدوات للقياس.</p>	<p>- المتوسط الحسابي.</p> <p>- الانحراف المعياري.</p> <p>- معامل الارتباط.</p> <p>- معامـل الارتواء.</p> <p>- اختبارات الفـرروق للظرفين.</p>	<p>العديه</p> <p>٣٠ لاعبا</p>	<p>تجريبي</p>	<p>أثر برنامج تدريبي بدني مقترح على المستوى المهاري لناشئي الهوكي .</p>	<p>إيهاب على زين العابدين حسن</p> <p>٢٠٠١ م ماجستير (٥)</p>	

جدول رقم (٣) الأبحاث المسابقة العربية الخاصة بتدريبات الأتقال

أهم نتائج الدراسة	إجراءات الدراسة				عنوان الدراسة	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجاتها	
	وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي	العينة				المنهج
			طريقة	قوامها			
<p>- أن البرنامج التدريبي لتنمية القوة المميزة للسرعة يعمل على تنمية قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم .</p>	<p>- أدوات وأجهزة القياس - اختبارات بدنية - اختبارات مهارية .</p>	<p>- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - معامل الارتباط . - النسبة المئوية . - اختبار (ت) .</p>	<p>عمدية</p>	<p>٣١ لاعب</p>	<p>التجريبي</p>	<p>برنامج تدريبي مقترح بالأقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم</p>	<p>جمعي محمد عجمي ١٩٩٠ ماجستير (٢٣)</p>
<p>- استخدام كل من الأقال الحرة وجهاز الأتقال أدى إلى زيادة التحمل العضلي قصير المدى . - استخدام الأقال الحرة أدى إلى حدوث زيادة في التحمل العضلي للرجلين أفضل من استخدام جهاز الأتقال .</p>	<p>- استمارة تسجيل بيانات اللاعب - الاختبارات البنائية والمهارية .</p>	<p>- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - النسبة المئوية . - معامل الارتباط .</p>	<p>عمدية</p>	<p>٢٠ لاعبا</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير استخدام الأقال الحرة وجهاز الأتقال على تنمية التحمل العضلي للاعبين كرة السلة</p>	<p>عبد العزيز احمد النمر ١٩٩٢ إنتاج علمي (١٦)</p>

تابع جدول رقم (٣)

أهم نتائج الدراسة	إجراءات الدراسة				عنوان الدراسة	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجاتها	
	وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي	العينة				المنهج
			طريقة	قوامها			
<p>إيجابيا</p> <p>- أن البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال قد أثر إيجابيا على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبين كرة السلة.</p>	<p>المستثمرة</p> <p>المستطلاع رأي الخبراء .</p> <p>المستثمرات</p> <p>تسجيل بيانات خاصة باللاعبين</p>	<p>المتوسط الحسابي .</p> <p>الانحراف المعياري .</p> <p>معامل الارتباط .</p> <p>النسبة المئوية .</p>	<p>عشبية</p>	<p>١٤ لاعبا</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال وتدريبات الوثرب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبين كرة السلة</p>	<p>ثروت محمد الجندي</p> <p>١٩٩٤</p> <p>ماجستير (٧)</p>
<p>ان البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال اثر على تطور الصفات البدنية و كذلك رفع مستوى الاداء المهاري .</p>	<p>اجهزة</p> <p>و اوزان للقياس .</p> <p>اختبارات بدنية مهارية .</p>	<p>المتوسط الحسابي .</p> <p>الانحراف المعياري .</p> <p>معامل الارتباط .</p> <p>اختبار (ت) .</p>	<p>عشبية</p>	<p>٣٠ لاعبا</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال على بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد</p>	<p>مهدت قاسم عبد الرائق</p> <p>١٩٩٦</p> <p>ماجستير (٣٧)</p>
<p>توقفت المجموعة التجريبية الأولى بالأسلوب الموزع والمجموعة التجريبية الثالثة بالأسلوب المكثف الموزع في المكدرات البدنية مثل القدرة العضلية و السرعة الانتقالية و السرعة الحركية و سرعة رد الفعل و الرشاقة وكذلك التوافق .</p>	<p>استمارة</p> <p>تسجيل بيانات للاعبين</p> <p>الشخصية</p> <p>و الاختبارات البدنية</p> <p>و المهارية .</p>	<p>المتوسط الحسابي .</p> <p>الانحراف المعياري .</p> <p>معامل الارتباط .</p> <p>اختبار (ت) .</p> <p>نسبة التحسن .</p>	<p>عشبية</p>	<p>٧٥ لاعبا</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير برنامج للتدريب الرياضي بالأساليب المكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة و المهارية الناشئة الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة</p>	<p>خالد محمد زيادة</p> <p>٢٠٠٠</p> <p>مكتوبه (١١)</p>

٢/٢/٢ الدراسات السابقة الأجنبية
١/٢/٢ الدراسات السابقة الأجنبية الخاصة برياضة هوكي الميدان

جدول رقم (٤)

أهم نتائج الدراسة	إجراءات الدراسة				عنوان الدراسة	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجاتها
	جمع وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي	العينة	المنهج		
<ul style="list-style-type: none"> - أظهرت المجموعة التجريبية تحسنات واضحة في نسبة البداية، والعدو 40 ياردة ، والرؤب لمسافة، الجري بين العواجز، اختبارات القدرة . - بينما لم يتم إثبات تحسن إلا في نسبة البداية فقط في المجموعة الضابطة . - تل النتائج على أن الاختبارات التي تتصل بالهوكي يمكن إثبات تحسنها عن طريق عملية التدريب النوعي التخصصي للهوكي بشكل أكثر دقة ولكنها لا تتأثر بطريقة عملية الكدريب العام بشكل منفرد . 	<ul style="list-style-type: none"> - اختبارات - بدنية . - مقاييس - بدنية - اختبارات - مهارية . 	<ul style="list-style-type: none"> - المتوسط - الحسابي - الانحراف - المعياري - معامل - الانحراف - النسبية - المؤية 	<ul style="list-style-type: none"> - عدية ٢٨ 	<ul style="list-style-type: none"> - التجريبي 	<ul style="list-style-type: none"> تأثير البرنامج التدريبي النوعي المتخصص للهوكي على أداء اللاعبين الناشئين (بنجام) 	<ul style="list-style-type: none"> Green_n 1992م إنتاج علمي (٥٣)
<ul style="list-style-type: none"> - استطاع الباحث تطوير مهارات اللعبة لدى لاعبي المستويات العليا لاعبي هوكي الميدان وذلك من خلال البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث 	<ul style="list-style-type: none"> - استمارة - استبيان - اختبارات - مهارية 	<ul style="list-style-type: none"> - المتوسط - الحسابي - الانحراف - المعياري - النسبية - المؤية - معامل - الانحراف 	<ul style="list-style-type: none"> - عدية ٢٢ 	<ul style="list-style-type: none"> - التجريبي 	<ul style="list-style-type: none"> برنامج تدريبي مرني جديد يطور مهارات اللعبة لدى لاعبي المستويات العليا (هوكي الميدان) 	<ul style="list-style-type: none"> Salder-s 1997م دكتوراه (٦٦)

تابع جدول رقم (٤)

أهم نتائج الدراسة	إجراءات الدراسة				عنوان الدراسة	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجاتها	
	وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي	العينة				المنهج
			طريقتها	قوامها			
<p>- نصح البرنامج التدريبي المصمم من قبل الباحث في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي الهوكي</p>	<p>- استمارة بيانات خاصة باللاعبين بطارية اختبارات مهارة</p>	<p>- المتوسط الحسابي - الاحتراف المعياري - معامل الارتباط النسبية - المنوية</p>	<p>العمديه</p>	<p>٢٩ لاعبا</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير برنامج تدريبي خاص بالمهارات الأساسية على مستوى الأداء في رياضة هوكي الميدان</p>	<p>Calder's 1998 دكتوراه (٥٠)</p>
<p>- الوصول إلى التغيرات المؤثرة على مستوى اللاعبين</p> <p>- تحديد القدرات الأساسية لاعبي هوكي الميدان</p>	<p>- استمارة بيانات خاصة باللاعبين اختبارات مهارة وبدينية</p>	<p>- المتوسط الحسابي - الاحتراف المعياري - معامل الارتباط النسبية - المنوية - اختبارات</p>	<p>العمديه</p>	<p>٢٨ لاعبا</p>	<p>التجريبي</p>	<p>التغير في القدرات الأساسية لاعبي هوكي الميدان خلال فترة الإعداد وحتمية المناقصات الأولية</p>	<p>Strzelecyk; Konarski 2001 إنتاج علمي (٢٨)</p>
<p>- أثر البرنامج الخاص باستخدام التدريبات المهارية على رفع مستوى أداء اللاعبين المهاري</p>	<p>- استمارة بيانات خاصة باللاعبين بطارية اختبارات مهارة</p>	<p>- المتوسط الحسابي - الاحتراف المعياري - معامل الارتباط النسبية - المنوية</p>	<p>العمديه</p>	<p>٢٤ لاعبا</p>	<p>التجريبي</p>	<p>التدريب الخاص بالمهارات في هوكي الميدان</p>	<p>Williams,m 2003 دكتوراه (٧٣)</p>

أهم نتائج الدراسة	إجراءات الدراسة				عنوان الدراسة	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجاتها	
	وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي	العينة				المنهج
			طريقها	قوامها			
<p>الزيادة في القوة العضلية وعناصرها المختلفة (تحمل القوة - قوة قصوى - القدرة العضلية) للمجموعة التجريبية عنها في المجموعة الضابطة بمقدار 30.40%.</p>	<p>أدوات وأجهز - القياس. - استمارة بيانات خاصة باللاعبين</p>	<p>المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الارتباط. النسبية المئوية.</p>	<p>عمديه</p>	<p>٢٤ لاعب</p>	<p>التجريبي</p>	<p>بحث تأثير برنامج تدريبي تجريبي باستخدام الأثقال</p>	<p>Trzaskoma; Wit; Bartosiewicz ١992 م إنتاج علمي (٢٩)</p>
<p>ازداد الاختبار الثقيل الأقصى زيادة معنوية ($N=30P<0.05$) . ازداد الاختبار أقصى ثقل يمكن رفعه لمرّة واحدة (RMI) بنسبة 7%.</p>	<p>استمارة بيانات خاصة باللاعبين. أدوات وأجهز - القياس.</p>	<p>المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الارتباط. اختبار (XTG).</p>	<p>عمديه</p>	<p>٢٣ لاعب</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير اختلاف كل من التمرينات والراحة البدنية في التدريبات بالأثقال على القوة والقدرة وتدريبها التحمل ذات الشدة العالية</p>	<p>Robinson; Stone - Johnson 1995 م إنتاج علمي (٢٢)</p>
<p>أثبتت النتائج استخدام الحجم في التدريب على القوة العضلية والمتنمته في (تحمل القوة - القوة القصوى - القدرة العضلية) لمدة 10 أسابيع</p>	<p>استمارة استطلاع رأي الخبراء. أدوات وأجهز - القياس</p>	<p>المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. النسبية المئوية.</p>	<p>عمديه</p>	<p>٢٧ لاعب</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير التدريب بالأثقال على زيادة حجم ووظائف العضلات</p>	<p>Ostrowski;- Wilson 1997م أكتوبر (٢٠)</p>

تابع جدول رقم (٥)

أهم نتائج الدراسة	إجراءات الدراسة				عنوان الدراسة	اسم الباحث وتاريخ إجراء الدراسة ودرجاتها	
	وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي	العينة				المنهج
			طريقة	قوامها			
<p>- حدثت زيادة معنوية في القوة العضلية بعناصرها المختلفة (تحمل القوة - قوة قصوى - قدرة عضلية)</p>	<p>استمارة . استبيان . المقابلات الشخصية . أدوات وأجهزة - وأجهزة القياس .</p>	<p>- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - معامل الارتباط . - اختبار (ت) النسبية المئوية .</p>	<p>العشوائية</p>	<p>٣٤ لاصبا</p>	<p>التجريبي</p>	<p>التدريب الوظيفي الأيوز ومتسرى بالانتقال وتأثيره على التنمية الوظيفية للعضلات بعد فترة من التدريب لمدة ٨ أسابيع</p>	<p>Giorgi;-Wilson;- 1998م إنتاج علمي (٥٤)</p>
<p>- أوضحت النتائج أن التدريب بالانتقال باستخدام (DUP) 3 مجموعات من التريب أنها أفضل وأعطى من مجموعة واحدة للحصول على التقدم في تنمية القوة العضلية القصوى والقدرة العضلية .</p>	<p>- المقابلات الشخصية . - استمارة خاصة ببيانات خاصة باللاعبين . - أدوات وأجهزة - وأجهزة القياس .</p>	<p>- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - اختبار (ت) النسبية المئوية .</p>	<p>صدية</p>	<p>١٦ لاصبا</p>	<p>التجريبي</p>	<p>تأثير ثلاث مجموعات من تدريبات الانتقال على أعلى من مجموعة واحدة بنفس الشدة مساوية لتنمية القوة العضلية</p>	<p>Matthew; Branly; Alvar; Stevan; 2000م إنتاج علمي (٥٩)</p>

٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من عرض الدراسات السابقة أنها تناولت العديد من الموضوعات ذات الصلة بالبحث الحالي، فمنها ما هو تشابهة في هدف موضوع الدراسة وهو وضع البرامج التدريبية التي تهتم بالشق المهارى أو البدنى أو الخططي، ومنها ما هو خاص بوضع اختبارات بدنية ومهارية للاعبى الهوكي، ومنها ما يقوم بتحديد الصفات البدنية الخاصة للاعبى الهوكي، ومنها ما يبحث في المهارات الحركية الخاصة برياضة الهوكي وتحديد أهم هذه المهارات المستخدمة في الأداء الفني عموماً.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث الجانب التدريبي ووضع البرامج التدريبية المقننة على أسس علمية سليمة، إلا أنها اختلفت في الأهداف والمتغيرات التي يسعى كل برنامج لتحقيقها .

١/٣/٢ الدراسات التي استخدمت البرامج التدريبية في رياضة الهوكي

حيث تناولت ٤٥% من الدراسات السابقة دور البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية صحيحة وتخضع للتقنين واستخدام أحدث أساليب التدريب منها ٤ دراسات عربية وتمثل ٢٠% من اجمالى الدراسات و ٥ دراسات أجنبية وتمثل ٢٥% منها ما اهتم بالجانب البدنى مثل دراسة جرين إن Green_In ١٩٩٢م، ياسر رشاد ١٩٩٤م، عمرو عبد المطلب ١٩٩٧م، سترزلسكى Strzelczyk ٢٠٠١م، إيهاب زين العابدين ٢٠٠١م .

ومنها ما اهتم بالجانب المهارى وهى ٣ دراسات أجنبية ويمثلوا ١٥% وهم سدر Salder ١٩٩٧م، كلدر Calder_s ١٩٩٨م، وليمز Williams ٢٠٠٣م .

منها أيضا ما اهتم بالجانبين معا (البدنى المهارى) وهم دراسة عربية وتمثل ٥% مثل دراسة منتصر إبراهيم ١٩٩٣م.

٢/٣/٢ الدراسات التي استخدمت برامج تدريبات الأثقال

حيث تناولت ٥٥% من الدراسات السابقة دور الأثقال كوسيلة تدريبية تساعد على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة منها ٥ دراسات عربية وتمثل ٢٥% مثل عجمي محمد ١٩٩٠م، عبد العزيز النمر ١٩٩٢م، ثروت الجندي ١٩٩٤م، مدحت قاسم ١٩٩٦م، خالد زيادة ٢٠٠٠م، ومنها أيضا ٦ دراسات أجنبية وتمثل ٣٠% مثل دراسة

ترازاسكوما Trazaskoma ١٩٩٢م، روبنسون Robinson ١٩٩٥م ، اوستروويسكي Ostrowski ١٩٩٦م، جورجى ويلسون Giorgi,Wilson ١٩٩٨م، الفر استيفان Alvar Stevan ٢٠٠٠م، مايكل ستون Maykel Ston ٢٠٠٢م.

ويتضح من العرض السابق للدراسات السابقة وتحليلها ما يلي أنها أجريت في الفترة من ١٩٨٤م إلى ٢٠٠٣م وقد بلغ عدد هذه الدراسات ٢٠ دراسة موزعة كالتالي ١١ دراسة في مجال تدريبات الأتقال منها ٥ دراسات عربية ٦ دراسات أجنبية، ٩ دراسات في مجال رياضة هوكي الميدان منها ٤ دراسات عربية ٥ دراسات أجنبية.

١- المنهج المستخدم

استخدمت الدراسات المنهج التجريبي كمنهج علمي للبحث وهذا ساعد الباحث كثيرا في اختيار المنهج العلمي المناسب لدراسة الحالية .

٢- عينة البحث

يتراوح حجم العينة في الدراسات السابقة فيما بين ١٢ إلى ١٠٥ فردا، وأجريت الدراسات على ممارسين رياضة الهوكي على مستوى الفرق الرياضية أو على المستوى القومي بالأندية وطلاب الكليات.

٣- نتائج الأبحاث

أشارت النتائج في جميع الأبحاث التجريبية التي تم عرضها إلى إمكانية تحسين المتغيرات البدنية والمهارية من خلال برامج التدريب المقننة على أسس علمية سليمة.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

- اختيار عينة البحث المناسبة
- استخدام الباحث المنهج التجريبي لطبيعة البحث
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراء البحث
- تحديد الجوانب الفنية الخاصة بتصميم البرنامج التدريبي
- تحديد أهم الاختبارات البدنية المستخدمة في قياس القدرة العضلية قيد البحث
- تحديد أهم الاختبارات المهارية المستخدمة في قياس المهارات الأساسية قيد البحث
- تساعد نتائج الدراسات السابقة في عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية
- اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة البحث