

## مقدمة البحث وأهميته:

إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات، مما يتطلب تصميم البرامج التدريبية المقتنة التي تهدف لتحسين مكونات الحالة التدريبية لدى اللاعب بإتباع الأسلوب العلمي في ضوء ما يشهده المجال الرياضي من تطور، حيث يوجد شكل تنظيمي يطلق عليه التدريب المتقاطع يهدف لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالنشاط باستخدام أنشطة ورياضات ووسائل متعددة وتوظيف أجهزة وأدوات وتقنيات ذات صلة بالنشاط التخصصي، وهذا ما قد يكسب اللاعبين المتعة والإثارة، والتي تزيد الدافعية عند تنفيذ واجبات التدريب أملاً في ارتفاع مستوى الأداء في المنافسات، ويعمل التدريب المتقاطع على التخلص من نمطية الأداء والذي قد يؤثر بالسلب على ارتفاع مكونات الحالة التدريبية وعزوف بعض اللاعبين عن الإنتظام في التدريب بفعالية.

ويؤكد كل من زكي محمد حسن (٢٠٠٤)، و براد ولكر Brad Walker (٢٠٠٧)، و جاك ولمور وآخرون Jack Wilmore, et., al (٢٠٠٨) أن التدريب المتقاطع Cross Training أحد الأشكال التنظيمية الحديثة والتي تستخدم أنشطة متنوعة ووسائل غير تقليدية متعددة ، واستخدام مختلف الأنشطة لتحقيق تكيف شامل في النشاط الرياضي التخصصي، حيث أنه يستخدم أنشطة خارج التدريبات التخصصية ، وهو التدريب بأكثر من رياضة واحدة في نفس الوقت حيث يتدرب اللاعبون بمجموعة من تدريبات الأثقال، الباليستي، السباحة، الجري والدرجات للإعداد للمنافسات الرياضية.

بهدف تحسين القدرات البدنية والفيولوجية الخاصة بالنشاط وأكساب اللاعبين الخبرات الحركية والمتعة والإثارة لتحسين الحالة النفسية ، ولتوفير راحة من تأثيرات التدريب في رياضة التخصص، ، للعمل على تحقيق التوازن العضلي للرياضي، والذي ينعكس بدوره على تحسين الجوانب المهارية والخطية وعلى مستوى الأداء في المنافسة الرياضية ،حيث يؤدي التدريب المتقاطع إلى التخلص من نمطية الأداء، والذي يؤثر بالسلب على مكونات الحالة التدريبية للرياضيين. (٥: ١٤- ٢٢) ، (٢٨: ١٩) ، (٢٢: ٢٤)

ويعد حارس المرمى العمود الفقري للفريق بسبب الموقع الذي يشغله ودوره في الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعالة ، فمن الملاحظ بان النواحي المهارية تعد مهارات مكتسبة لذا فإنها لا تعتبر الأساس في اختيار حارس المرمى الجيد بل عليه ان يتصف بمواصفات جسدية وحركية و ارادية عالية اضافة الى تمتعه بقدرة خطية وذكاء ميداني لمواجهة شتى المواقف والحالات الصعبة ، لذلك تعتبر اختيار وإعداد التمرينات لحراس المرمى اللبنة الأولى والاساسية في بناء الوحدات التدريبية لهم . (١٦ : ٣)

وبواسطتها يمكن تنمية وتطوير المهارات الأساسية خاصة لرياضة الهوكي التي تتميز بإعتمادها على ادوات تتطلب تدريبات معينة تسهم في اداء اللاعب وبخاصة حارس المرمى كي يتمكن من تحقيق التقدم والتطور سواء على مستوى المهارات الاساسية أو المباريات .

وحارس المرمى له مركزه ودوره مقارنة بخطوط ومراكز اللعب في الفريق أثناء سير المباراة ، فهو ذات مواصفات بدنية خاصة تميزه عن زملائه ، بالإضافة لدوره في بناء الهجوم كما يعد الخط الأخير والأكثر خطورة في الدفاع . ومن هنا يمكن أن نتدارك أهمية مركز حارس المرمى والذي يستحوذ على جانباً مهماً من المنهج التدريبي في الخطط المرسومة من قبل المدربين كما ويخصص له مدربين متخصصين.

وبما أن تحركات حارس المرمى تتطلب قدرات بدنية تجعله يخرج أقصى قوة في أقل زمن للوصول إلى الكرة قبل المهاجمين لتكشف أبعادها لها أهميتها على صعيد رياضة الهوكي عامة ومركز حارس المرمى خاصة ، ولكي يستطيع حارس المرمى أن يؤدي واجباته بنجاح فإن القانون أعطاه صلاحية استخدام جميع أجزاء جسمه في صد وتشنيت الكرة داخل دائرة التصويب ، فإن الكرة والمضرب المستخدم في الأداء للاعب أثناء المنافسة وبخاصة في مباريات الهوكي الخماسي والتي أدخلت تطورات في مساحة اللعب في المباريات مما يزيد من الصفات والقدرات التي تتطلبها سرعة الأداء بتغيير تحركات واتجاهات اللاعبين في مساحة الملعب لتزيد نسبة التهديد في منافسات الهوكي الأمر الذي يتطلب ضرورة إعداد حارس المرمى إعداداً بدنياً مناسباً وفنياً على أعلى مستوى للتصدي لهذا التطور ، وضرورة النظر والاهتمام بتصميم برامج تدريبية بدنية وفنية لزيادة قدرات حارس المرمى على التصدي أيضاً للتطور في طرق اللعب الهجومية وبخاصة الكرات الهجومية المصوبة نحو الهدف

اذ يجب تخصيص زماً داخل دائرة التصويب لحراس المرمى في الهوكي لتدريبات تنمية المهارات الحركية و الأساسية بأنواعها المختلفة كما يجب ان تكون تلك التنمية تمتاز بالسرعة والشدة العالية بشكل ينسجم وشدة المباريات، كما يمكن زج حارس المرمى في أحد خطوط اللعب ولا سيما الدفاعي أثناء إجراء المباريات في الوحدات التدريبية.

يؤيد علماء التربية الرياضية والمتخصصين في التدريب فكرة التركيز كهدف على متغير (عنصر) تدريبي واحد في الوحدة التدريبية ، وعلى الجانب الآخر يقف فريق آخر منهم ، يعارض هذه الفكرة ، وينادي هؤلاء بضرورة استعمال أكثر من متغير تدريبي في الوحدة التدريبية الواحدة ، كما يدعون إلى تغيير اتجاه التدريب من التقليدي في الوحدات التدريبية ، إلى استخدام التدريب المتقاطع كأحد أساليب التدريب أهمية في الوحدات التدريبية . ولقد أدى هذا التباين في الآراء والاتجاهات إلى حدوث لبس وخلط لدى الكثير من المدربين وعدم قدرتهم على تحديد الطرائق والأساليب المناسبة ، بما يحقق الأهداف المرجوة من العملية التدريبية ، وهذه من المشكلات الخاصة في مجال متابعة وتدريب حراس المرمى في رياضة الهوكي ومن هذا المنطلق يرى الباحث أهمية توافر عامل الشمولية في وحدة التدريب وبخاصة لحراسة المرمى ، وضرورة التنوع في متغيراته وبما أن التدريب المتقاطع احد الاشكال التنظيمية الذي يهدف الى تحسين مستوى الاداء المهاري والبدني والخططي عن طريق التنوع في استخدام الأنشطة الرياضية والبعده عن النمطية في العملية التدريبية فيرى الباحث أنه الحل الأمثل والأكثر معقولة ، في استعمال أكثر من متغير تدريبي لأكثر من مركز من مراكز اللعب وبخاصة حراسة المرمى في وحدة التدريب الواحدة لإبعاد الملل عن اللاعبين باستخدام مختلف الأنشطة لتحقيق تكيف شامل في النشاط الرياضي التخصصي، حيث أنه يستخدم أنشطة خارج التدريبات التخصصية، لتوفير راحة من تأثيرات التدريب في رياضة التخصص، الأمر الذي يتيح للعضلات والأوتار والعظام والمفاصل والأربطة استراحة قصيرة، والعمل على تحقيق التوازن العضلي للرياضي، فالتدريب المتقاطع هو وسيلة فعالة ليستريح الجسم من الأنشطة الرياضية الخاصة العادية مع المحافظة على المستوى البدني والفني ومن هنا تبرز الأهمية العلمية لهذه الدراسة ، فهي محاولة لإضافة المزيد من المعلومات حول أثر أسلوب التدريب المتقاطع ، على المتغيرات الوظيفية ، وتسهيل الضوء على مدى أهمية تلك المتغيرات

وفي ضوء ما سبق يتضح أهمية تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بأداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي ، والتي تتطلب العديد من القدرات البدنية ، وذلك باستخدام التدريب المتقاطع باعتبارها احد الاشكال التنظيمية الحديثة وتوظيفها في إطار برنامج تدريبي مقنن، كما أشارت الدراسات السابقة في تحديد أهمية تصميم البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع كنتاج دراسة كل من : محمد حسن محمد (٢٠٠٢) (٩) ، محمد حامد شداد (٢٠٠٦) (٨) ، مها محمد الهجرسي (٢٠٠٧) (١٤) ، ياسر محمد حجر (٢٠٠٧) (١٧) ، محمود الحوفي وأحمد أمين الشافعي (٢٠٠٨) (١٣) ، ياسر عثمان محمد (٢٠٠٩) (١٦) ، ربيع عثمان الحديدي (٢٠١١) (٤) ، حمدي السيد النواصري (٢٠١٢) (٣) ، محمد عبد الموجود السيد (٢٠١٢) (١١)

وهذا ما يؤكد مدى أهمية استخدام أنشطة وبرامج التدريب المتقاطع في تطوير القدرات البدنية المختلفة للرياضيين. ويعكس أهمية تصميم برنامج تدريبي مقنن يهدف إلى تحسين مكونات الحالة التدريبية لحراس مرمى الهوكي وتكمن أهمية البحث في اعتماده على التخطيط العلمي السليم من خلال إعداد تمرينات متنوعة باستخدام التدريب المتقاطع وتأثيرها في تطوير القدرات البدنية الخاصة بحراس مرمى الهوكي .

بالإضافة الى ماسبق فمن خلال عمل الباحث في مجال تعليم وتدريب الهوكي ولاسيما التخطيط لبرامج المشروعات القومية بالاتحاد المصري للهوكي (دورات تعليم وتدريب) لاحظ الباحث ضعف الاهتمام بالمهارات الأساسية أو بالقدرات والقابليات البدنية والوظيفية لحراس المرمى على مستوى رياضة الهوكي ككل وبخاصة للمشروع القومي للهوكي للمرحلة السنوية قيد البحث بعد أنتقائهم نتيجة ضعف في القدرات الحركية والتوافقية ومستوى الاداء المهاري والبدني لديهم نظرا لعدم أهتمام المدربين أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي للفريق بالعمود الفقري لخط الدفاع الأول للفريق وهو حارس المرمى ، فضلا عن ملاحظة العديد من مباريات الهوكي من إنخفاض مستوى أداء بعض المهارات الحركية و الأساسية بصفة عامة لحراسة مرمى الهوكي

والذي قد يعزبه الباحث إلى إنخفاض توافر بعض القدرات البدنية التي تؤهل حارس مرمى الهوكي من أداء متطلباته الحركية وجودة أدائه ، فضلا عن نمطية التدريب التي تتصف بها بعض البرامج التدريبية في مجال تدريب الهوكي ، بالإضافة الى عدم الأهتمام بالبرامج التدريبية الخاصة بحراس مرمى الهوكي، بل أن هناك بعض البرامج التدريبية يتم تطبيقها دون الأهتمام أو النظر الى مركز حراسة مرمى الهوكي والتي قد تصيب اللاعب بفتور ، مما قد تتسبب في حدوث الملل وعزوف حارس المرمى عن الإنظام في التدريب.

وفق هذا المنطق جاء هذا البحث ليبيّن بعض هذه المتطلبات في وقت يرى الباحث انه متزامنا مع الأهمية المتزايدة لحراس مرمى الهوكي .

لذا رأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة متمثلة في استخدام وسيلة من وسائل التدريب الا وهي التدريب المتقاطع ومعرفة تأثيره في تطوير بعض القدرات و المهارات الحركية و الأساسية أو القدرات والقابليات البدنية والوظيفية والكفاية البدنية لحراس المرمى للهوكي وبخاصة بعد أضافة المتغيرات المختلفة للمواقف الفعلية لمباريات الهوكي الخماسي وأدخال قوانينه المستحدثة كموقف ال (challenge) بخلاف المواقف المختلفة لقانون الهوكي (الضربة الركنية الجزائية - ضربة الجزاء) ، وعلاقة هذا النوع من المواقف في المباريات باستخدام التدريب المتقاطع على التوقع ومستوى الاداء المهاري الحركي والبدني لحراس المرمى ، لذا ارتأى الباحث استخدام التدريب المتقاطع بالتنوع في استخدام التقنيات الحديثة من ادوات واجهزة وانشطة وتمرينات تختلف عن النشاط الاساسي وذلك لتنمية القدرات البدنية وبعض القدرات و المهارات الحركية و الأساسية والوظيفية والكفاية البدنية المتعلقة بحراسة المرمى في الهوكي ، مما أثار الباحث الى وضع برنامج يتضمن "التدريب المتقاطع وتأثيره على بعض القدرات البدنية و المهارات الحركية لحراس مرمى الهوكي "

#### أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع على القدرات البدنية والتحركات بدون كرة لحراس مرمى الهوكي.
- 2- التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع على المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي.

#### فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة أحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في القدرات البدنية والتحركات بدون كرة لحراس مرمى الهوكي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة أحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في بعض المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي.

#### المصطلح المستخدم فى البحث:

- التدريب المتقاطع: (Cross –Training): "هو شكل نظامي يمثل الإجراءات العلمية المخططة والمنظمة بصورة دقيقة لأنشطة رياضية مختلفة تضم تمارين متنوعة ذات علاقة بالنشاط التخصصي الممارس والتي تساعد الرياضي لتحقيق أهداف تعتمد على انجاز الأداء الرياضي فسي مكونات الحالة التدريبية " .\*(تعريف أجرائي)

#### خطة البحث :

##### اولا منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس (القبلي - البعدى) لمجموعة واحده تجريبية لملائمة لطبيعة هذه الدراسة.

##### ثانيا مجتمع وعينة البحث

##### 1- مجتمع البحث :

يتمثل في حراس مرمى المشروع القومي لناشئي الهوكي مواليد 2001/2002م وعددهم (40) لاعب .

##### 2- عينة الدراسة :

تم اختيارها بالطريقة العمدية من حراس مرمى المشروع القومي لناشئي الهوكي مواليد 2001/2002م ، وكان قوامها (23) لاعب ، بواقع (57.50%) من إجمالي مجتمع الدراسة وتوزيعها كالتالي :

##### • العينة الاستطلاعية :

وقد تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية ويمثلها (8) لاعب ، بواقع (20%) من إجمالي مجتمع الدراسة وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة.

##### • العينة الأساسية :

وقد تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العمدية ، وكان قوامها (15) لاعب ، بواقع (37.5%) من إجمالي مجتمع الدراسة.

##### • تجانس العينة :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث ككل والبالغ عددها (23) لاعب للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالي وذلك في متغيرات النمو ، القدرات البدنية والتحركات بدون كرة ، المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي.

جدول (١)  
التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث لحراس مرمى الهوكي

ن = ٢٣

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	١٢٦.٢٠	١٢٦.٠٠	٢.٣٧	٠.١٣-
٢	الوزن	٤٩.٠٧	٤٩.٠٠	١.٥٨	٠.٥٠-
٣	السن	١١.٦٧	١٢.٠٠	٠.٤٩	٠.٧٩-
٤	القوة الانفجارية للرجلين " الوثب العمودي من الثبات بالقدمين "	٢٨.٤٠	٢٨.٠٠	٣.٨٧	٠.٤٠
٥	القوة الانفجارية للذراعين " من وضع الجلوس علي الكرسي رمي الكرة الطبية ٣ كجم امام من فوق الرأس	٣.٣١	٣.٢٤	٠.٤٤	٠.٣٤
٦	القوة المميزة بالسرعة للرجلين " عدد مرات رفع وخفض الركبتين أعلي تردد ممكن في ١٠ ثانية "	٤.٩٣	٥.٠٠	٠.٨٨	٠.١٤
٧	سرعة التحركات الجانبية لحارس المرمى	١٧.٠٥	١٧.١٩	٢.٠٩	٠.٣٣-
٨	سرعة التحركات متعدد الاتجاهات لحارس المرمى	٦٦.١٧	٦٥.٠٥	١٠.٤٢	٠.٧٦
٩	مهارة السيطرة لحارس مرمى الهوكي على كرة الهوكي ( التنطيط )	١٨.٥٣	١٨.٠٠	٤.٥٠	٠.٠٥
١٠	مهارة ركل كرة هوكي لحارس مرمى الهوكي لأبعد مسافة	١٤.٩٣	١٤.٦٣	٢.٠٠	٠.٣٣
١١	الجري بكرة الهوكي لحارس مرمى الهوكي لمسافة ٢٥ متر بين الشواخص	١٨.٩٣	١٩.٠٠	٣.٥٢	٠.٠٤-
١٢	مهارة التصويب على المرمى بكرة الهوكي لحارس مرمى الهوكي	٩.٥٣	٩.٥٠	١.٢٧	٠.٥٩-
١٣	قدرة حارس المرمى علي منع الكرة من دخول المرمى	٤.٦٧	٤.٠٠	١.٤٥	٠.٦٣-

يوضح الجدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث والتي انحصرت ما بين (  $\pm 3$  ) بما يشير إلي تجانس عينة الدراسة.

### ثالثا وسائل وأدوات جمع البيانات :

- دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة في الهوكي.
- تحديد وحصر القدرات البدنية والتحركات بدون كرة لحراس مرمى الهوكي والمهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي واختبارتها.
- تحديد وحصر محتويات البرنامج .

### المقابلة الشخصية :

- قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء لتحديد (القدرات البدنية والتحركات بدون كرة - المهارات الحركية الأساسية بالكرة) لحراس مرمى الهوكي .
- استمارات استطلاع آراء الخبراء :
- قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع آراء للخبراء في مجال الهوكي وعددهم (٨) خبراء وذلك لتحديد (اختبارات القدرات البدنية والتحركات بدون كرة ، اختبارات المهارات الحركية الأساسية بالكرة ، تحديد محتوى البرنامج) لحراس مرمى الهوكي.

- الأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث:

● الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طيبي .
- جهاز الريستاميتير .
- مسطرة مدرجة طولها (٥٠) سم .
- شريط قياس المسافة .
- ساعة إيقاف .

● الأدوات المستخدمة في البحث :

- مضارب وكرات هوكي قانونية .
- ملعب هوكي قانوني .
- كرات طبية (٣) كجم .
- شريط لاصق .
- أقماع وقوائم .
- مقعد سويدي .

■ استمارات تسجيل البيانات :

- قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث مرفق (٣) بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من اجل تجميع البيانات وجدولتها ومعالجتها إحصائيا وهي كما يلي :
- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في متغيرات (السن - الطول - الوزن) .
  - استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في اختبارات القدرات البدنية والتحركات بدون كرة لحراس مرمى الهوكي واختبارات المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي.

■ الاختبارات المستخدمة :

أ- اختبارات القدرات البدنية والتحركات بدون كرة لحراس مرمى الهوكي:

- قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لتحديد اختبارات القدرات البدنية والتحركات بدون كرة لحراس مرمى الهوكي والتي تتناسب مع المهارات قيد البحث، ثم قام بوضعها في استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (٣) ، وتم عرضها علي عدد (٨) خبراء في مجال الهوكي وذلك لتحديد انساب الاختبارات والتي تتناسب مع أهداف الدراسة ، وجاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء بين (٣٧.٥% - ١٠٠%) وارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٧٥%) من اتفاق آراء الخبراء ، وتم التوصل إلي الاختبارات التالية :
- القوة الانفجارية للذراعين "من وضع الجلوس علي الكرسي رمي الكرة الطبية ٣ كجم امام من فوق الرأس" بنسبة (١٠٠%)
  - القوة الانفجارية للرجلين "الوثب العمودي من الثبات بالقدمين" بنسبة (٨٧.٥%)
  - القوة المميزة بالسرعة للرجلين " عدد مرات رفع وخفض الركبتين أعلي تردد ممكن في ١٠ ثانية " بنسبة (٧٥%)
  - السرعة الانتقالية " سرعة التحركات الجانبية لحارس المرمى " بنسبة (٨٧.٥%)
  - الرشاقة " سرعة التحركات متعدد الاتجاهات لحارس المرمى " بنسبة (١٠٠%)

ب- الاختبارات المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي:

- قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لتحديد اختبارات المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي التي تقيس الأداء المهاري للمهارات قيد البحث، ثم قام بوضعها في استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (٢) ، وتم عرضها علي عدد (٨) خبراء في مجال الهوكي وذلك لتحديد انساب الاختبارات والتي تتناسب مع اهداف الدراسة ، وجاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء بين (٧٥% - ١٠٠%) وارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٧٥%) من اتفاق آراء الخبراء ، وتم التوصل إلي الاختبارات التالية :
- اختبار مهارة السيطرة لحارس مرمى الهوكي على كرة الهوكي (التتيط) بنسبة (١٠٠%)
  - اختبار مهارة ركل كرة هوكي لحارس مرمى الهوكي لأبعد مسافة بنسبة (٧٥%)
  - اختبار الجري بكرة الهوكي لحارس مرمى الهوكي لمسافة ٢٥ متر بين الشواخص بنسبة (٨٧.٥%)
  - اختبار مهارة التصويب على المرمى بكرة الهوكي لحارس مرمى الهوكي بنسبة (١٠٠%)
  - اختبار قدرة حارس المرمى علي منع الكرة من دخول المرمى بنسبة (١٠٠%)

رابعاً الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم السبت ٢٠١٢/٦/٢ وحتى يوم السبت ٢٠١٢/٦/١٦ بهدف اجراء المعاملات العلمية للأختبارات المستخدمة في الدراسة وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٨) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة كعينة غير مميزة ، وعدد (٨) من حراس مرمي الأندية المسجلة بالاتحاد المصري للهوكي "منطقة القاهرة" لأندية القاهرة مواليد ٢٠٠١/٢٠٠٢م كعينة مميزة .

المعاملات العلمية :

١- حساب معامل صدق اختبارات (القدرات البدنية والتحرركات بدون كرة ، المهارات الحركية الأساسية بالكرة ) لحراس مرمي الهوكي قيد الدراسة :

قام الباحث بحساب صدق التمايز للاختبارات ، وذلك من خلال تطبيقها علي عينة الدراسة الاستطلاعية المجموعتين (الغير مميزة والمميزة) .

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين " المميزة و الغير مميزة" في اختبارات (القدرات البدنية والتحرركات بدون كرة ، المهارات الحركية الأساسية بالكرة ) لحراس مرمي الهوكي

$$n = 2 = 1$$

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع±	س/	ع±	س/		
١	القوة الانفجارية للرجلين " الوثب العمودي من الثبات بالقدمين "	سم	٢٥.٢٥٠	١.٣٨٩	٣٦.٠٠٠	٢.٤٤٩	١٠.٧٥٠	*١٠.١٠١
٢	القوة الانفجارية للذراعين " من وضع الجلوس علي الكرسي رمي الكرة الطبية ٣ كجم امام من فوق الرأس	متر	٢.٩٤٦	٠.١٥٥	٤.٣٩٩	٠.٢٩٨	١.٤٥٠	*١١.٤٣٤
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين " عدد مرات رفع وخفض الركبتين أعلى تردد ممكن في ١٠ ثانية "	عدد	٤.٢٥٠	٠.٤٦٣	٧.٦٢٥	٠.٥١٨	٣.٣٨٠	*١٢.٨٦
٤	سرعة التحركات الجانبية لحارس المرمي	ثانية	١٨.٥٨٨	١.١١٦	١١.٥٣٣	٠.٩٢٨	٧.٠٦٠	*١٢.٨٦٠
٥	سرعة التحركات متعدد الاتجاهات لحارس المرمي	ثانية	٧٣.٤٣١	٨.٥٦٥	٢٠.١٣٣	١.١٨٩	٥٣.٣٠٠	*١٦.٣٠٩
٦	مهارة السيطرة لحارس مرمي الهوكي على كرة الهوكي ( التنطيط )	عدد	١٤.٠٠٠	٢.٣٩٠	٣٠.٣٧٥	٢.٣٢٦	١٦.٣٨٠	*١٢.٩٨٩
٧	مهارة ركل كرة هوكي لحارس مرمي الهوكي لأبعد مسافة	متر	١٣.٢٨٠	٠.٧١١	٢١.٥٤٨	١.٤٥٨	٨.٢٧٠	*١٣.٤٨٧
٨	الجري بكرة الهوكي لحارس مرمي الهوكي لمسافة ٢٥ متر بين الشواخص	ثانية	٢٠.٦٤١	١.٩٢٣	١١.٠٩٦	٢.٠٤٩	٩.٥٥٠	*٨.٩٨٩
٩	مهارة التصويب على المرمي بكرة الهوكي لحارس مرمي الهوكي	درجة	٨.٦٢٥	٠.٩٩١	١٦.٦٢٥	٠.٩٥٤	٨.٠٠٠	*١٥.٣٨٤
١٠	قدرة حارس المرمي علي منع الكرة من دخول المرمي	درجة	٣.٥٠٠	٠.٩٢٦	٨.٥٠٠	١.٤١٤	٥.٠٠٠	*٧.٨٢٦

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٤) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٤٥)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين "المميزة و الغير مميزة" لصالح المجموعة "المميزة" ، مما يدل علي صدق الاختبارات البدنية والمهارية وقد ترواحت قيمة "ت" بين (٧.٨٢٦ – ١٦.٣٠٩) .

٢- حساب معامل ثبات اختبارات (القدرات البدنية والتحرركات بدون كرة ، المهارات الحركية الأساسية بالكرة ) لحراس مرمي الهوكي قيد الدراسة قيد البحث :

تم حساب معامل ثبات الاختبارات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test – Retest) علي عينة الدراسة الاستطلاعية المجموعة "الغير مميزة" ، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات وبفاصل (١٥) يوم السبت ٢٠١٢/٦/١٦م.

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين "الأول والثاني" لاختبارات (القدرات البدنية والتحركات بدون كرة ، المهارات الحركية الأساسية بالكرة ) لحراس مرمى الهوكي

ن=٨

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع±	/س	ع±	/س	
١	القوة الانفجارية للرجلين	سم	١.٣٨٩	٢٥.٢٥٠	٢٣.٢٨١	١.٠٩١	*.٩٥٢
٢	القوة الانفجارية للذراعين	متر	٠.١٥٥	٢.٩٤٦	٢.٧١٦	٠.١٢٢	*.٩٤٧
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	٠.٤٦٣	٤.٢٥٠	٣.٩١٩	٠.٤١٠	*.٩٨٨
٤	سرعة التحركات الجانبية	ثانية	١.١١٦	١٨.٥٨٨	١٧.١٥٩	١.٢٩٦	*.٩٨٩
٥	سرعة التحركات متعدد الاتجاهات	ثانية	٨.٥٦٥	٧٣.٤٣١	٦٧.٨٤٥	٩.٠٢٥	*.٩٩٧
٦	مهارة السيطرة لحراس مرمى الهوكي على كرة الهوكي ( التنطيط )	عدد	٢.٣٩٠	١٤.٠٠٠	١٢.٨٧٥	٢.٠٣١	*.٩١٢
٧	مهارة ركل كرة هوكي لحراس مرمى الهوكي لأبعد مسافة	متر	٠.٧١١	١٣.٢٨٠	١٢.٢٤٥	٠.٥٦٢	*.٩٤٧
٨	الجري بكرة الهوكي لحراس مرمى الهوكي لمسافة ٢٥ متر بين الشواخص	ثانية	١.٩٢٣	٢٠.٦٤١	١٨.٩٨٩	٢.٠٩٦	*.٩٩٥
٩	مهارة التصويب على المرمى بكرة الهوكي لحراس مرمى الهوكي	درجة	٠.٩٩١	٨.٦٢٥	٧.٩٤٥	٠.٧٩٨	*.٩٩٦
١٠	قدرة حارس المرمى علي منع الكرة من دخول المرمى	درجة	٠.٩٢٦	٣.٥٠٠	٣.٢٢٠	٠.٨٢٨	*.٩٩٨

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٦) مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) = ( ٠.٧٠٧ )

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات تراوحت بين (٠.٩١٢ - ٠.٩٩٨) وهذه القيم دالة إحصائياً مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات وعلى ثبات الاختبارات .

#### خامساً : برنامج التدريب المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج التدريب المقترح لحراس مرمى الهوكي واستند في هذا التصميم على.

#### ١- الإجراءات التي تسبق وضع البرنامج التدريبي:

قام الباحث بإجراء الدراسات استطلاعية وتحليل لأهم المهارات الأساسية قيد البحث وإجراء القياسات القبليّة للبرنامج للوقوف على أهم عناصر القصور والضعف للحالة التدريبية لحراس مرمى الهوكي والعينة قيد البحث ، والعمل على تنميتها وتطويرها خلال مراحل تنفيذ البرنامج لتكون نقطة انطلاق لتنفيذ البرنامج.

#### ٢- المحاور المؤثرة في البرنامج التدريبي:

- تحديد أهداف البرنامج
- مستوي القدرات البدنية و المهارات الحركية والأساسية لحراس المرمى قيد البحث
- تحديد التدريبات بنوعها القدرات البدنية والمهارات الحركية ( بالكرة - بدون كرة )
- المراحل الخاصة بتنفيذ البرنامج ( المرحلة الأولى ، المرحلة الثانية ، المرحلة الثالثة)
- الأزمنة المتاحة للتدريب
- التقسيم الزمني للبرنامج حسب المراحل
- عدد الوحدات التدريبية
- وإجمالي الوحدات التدريبية

#### ٣- أهداف البرنامج :

- تطوير بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الإنتقالية - الدقة - الرشاقة) للاعب حراسة المرمى للهوكي.

- الأرتقاء بمستوي القدرات البدنية والتحركيات بدون كرة لحراس مرمى الهوكي.
- الأرتقاء بمستوي المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي.

#### ٤- خطوات إعداد البرنامج:

- تحديد الهدف من البرنامج وهو الارتقاء بمستوي (القدرات البدنية والتحركيات بدون كرة ، المهارات الحركية الأساسية بالكرة ) لحراس مرمى الهوكي.
- الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تحقق الاهداف التي وضع من اجله البرنامج.
- تحديد التدريبات الخاصة بالمهارات قيد الدراسة
- تحديد محتوى البرنامج ككل .
- وضع البرنامج في شكله النهائي من حيث :
  - مدة البرنامج .
  - عدد الوحدات .
  - مشتملات وزمن الوحدات التدريبية .

#### ٥- تحديد محتوى البرنامج :

وفي ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع علمية متخصصة في مجال الهوكي، قام الباحث بدراسة مسحية لهذه المراجع لتحديد محتوى البرنامج ، ثم قام الباحث بوضعها في استطلاع رأي الخبراء مرفق (٢) وتم عرضها علي (٨) خبراء في مجال الهوكي من أعضاء هيئة التدريس لتحديد محتوى البرنامج .

وجاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء لتحديد مدة البرنامج تراوحت بين (صفر% - ٨٧.٥٠%) وارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء الخبراء وهي (١٢ أسبوع) .

والنسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء لتحديد عدد الوحدات خلال كل أسبوع للبرنامج تراوحت بين (صفر% - ١٠٠%) وارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء الخبراء وهي (٣ وحدات أسبوعيا) .

والنسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء لتحديد متوسط زمن الوحدة تراوحت بين (صفر% - ١٠٠%) وارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء الخبراء وهي (٩٠ دقيقة للوحدة).

#### - التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإعداد البرنامج بحيث يشتمل على (٣٦) وحدة لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣ وحدات اسبوعيا) ، ومتوسط زمن الوحدة (٩٠) دقيقة ، وذلك بناءً علي النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء .

#### ٦- مراحل وأسلوب تنفيذ البرنامج التدريبي:

تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاث مراحل كما بالجدول التالي :

### جدول (٤)

#### تخطيط وتقسيم مراحل البرنامج

مراحل البرنامج	عدد الأسابيع	عدد الوحدات الأسبوعية	إجمالي عدد الوحدات	متوسط زمن الوحدة	إجمالي زمن المرحلة
المرحلة الأولى	٤ أسابيع	٣	١٢	٦٥ق	٧٨٠ ق
المرحلة الثانية	٤ أسابيع	٣	١٢	٩٠ق	١٠٨٠ ق
المرحلة الثالثة	٤ أسابيع	٣	١٢	١٠٠ق	١٢٠٠ ق
الأجمالي	١٢ أسبوع	٩ X ٣	٣٦ وحدة تدريب	٩٠ق	٣٠٦٠ ق

وقد تم تطبيق برنامج التدريب المتقاطع قيد البحث (للتجربة الأساسية للبحث) خلال المراحل الموضحة بالجدول السابق لحراس مرمى الهوكي للمشروع القومي للهوكي لموايد ٢٠٠١/ ٢٠٠٢ قيد البحث.

#### ٧- كفاءة إعداد البرنامج التدريبي المقترح وتطبيقه:

قام الباحث باعداد محتويات البرنامج التدريبي بما يتناسب مع العينة والأهداف قيد البحث ، وازداد بعض المستجندات معتمدا في ذلك على خبرته بمجال أعداد البرامج التدريبية للمشروع القومي للهوكي بالاتحاد المصري والاستفادة من بعض آراء الخبراء بأستطلاع آرائهم حول محتوى وفترة البرنامج قيد البحث ، اذ استغرق تنفيذ البرنامج المدة من (٢٠١٢/٦/٢٤) حتى (٢٠١٢/٩/٢٠) وقد تكون البرنامج التدريبي من (٣٦) وحدة تدريبية لمدة (١٢) اسبوع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وكان متوسط زمن الوحدة التدريبية لحراس المرمى العينة قيد البحث هو (٩٠) دقيقة،



بعد الاحماء مباشرة اذ تضمن تمرينات متنوعة مثل (الجرى بمهمات حارس المرمى وأستخدام تدريبات السلم والتزلق واستخدام الدراجة وأستخدام التدريبات بأستخدام كرات التنس بدلا من الهوكي لتنمية سرعة رد الفعل، وتمرينات الأثقال والتي تشمل جهاز الأثقال المتعدد والاوزان الحرة ، وتدريبات الوثب بسلم التدریب والعقلة) وتهدف الى تنمية الرشاقة والقدرة والسرعة و القوة والمرونة، وبعض التدريبات في المسبح التعليمي كالقفز والطيران بالجانب وتدريبات في اتجاه العمل العضلي لبعض العضلات (الذراعين – الجذع – الرجلين) .

#### ٨- مكونات برنامج التدريب المتقاطع لحراس مرمى الهوكي:

قام الباحث بتوجيه أنشطة التدريب المتقاطع لتطوير القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الإنتقالية - الدقة - الرشاقة) وبعض المهارات الحركية الأساسية بأستخدام الكرات البديلة لاعبي حراسة المرمى للهوكي عن طريق الدمج بين أنشطة التدريب المتقاطع ومن أجل تحقيق هذا الهدف تم استخدام أنشطة التدريب المتقاطع تدريبات الأثقال الخاصة بالعضلات العاملة للرجلين وفق حركة ميكانيكيه الركض وكان انصب وسيله لأداء هذا العمل هي الدراجة الثابتة والمتحركة بأستخدام حمالات خاصة لحمل الأثقال تربط بجزئي الرجل ( الفخذ والساق ) معا مرة وبالتناوب مرة أخرى وطريقة التدريب بالأثقال بأرتداء سترة الصدر أو حمل الزميل عند الجري أو السحب بأنواعه ولكن تدريبات الأثقال المقصود على العضلات العاملة للرجلين بنفس ميكانيكية حركة الجري وفقا لهدف البرنامج التدريبي المعد لهذا الغرض مع الاستفادة من ارتفاع وخفض مقعد الدراجة وما لهذا من اثر ميكانيكي في تطوير القدرات البدنية لإنتاج اكبر قوة ممكنة في سرعة الانبساط والتقلص للمراحل التي تمر بها العضلات العاملة لحراس مرمى الهوكي بالأنقضاض لأستقبال وصد الكرات في جميع الأوضاع ( الوقوف – الرقود الجانبي – الطيران ) وفي الأثران والعودة بالاستناد المواجه الأمامي للملعب بعد الأنقضاض لكونها تحقق الانتقال الحركي الصحيح والمماثل للمهارات الحركية عند التدريب بالأثقال في اتجاه العمل العضلي لتلك العضلات وذلك لأنه مثل تلك التدريبات بالأثقال ذو خصوصية لعضلات الرجلين لحراس المرمى لكونها تزيد من تنوع المقاومة حسب متطلبات الحركة الميكانيكية للأداء مما له من أثر في تنمية بعض القدرات البدنية لتلك العضلات العاملة له ، فضلا عن التدريب الباليستي والتدريب المائي واستخدام رياضة كرة الطائرة لتحقيق المتعة في التدريب.

### جدول (٥)

#### نموذج لبعض التدريبات ومكونات الحمل التدريبي لها

التدريب	الشدة	تكرار	راحة بين التكرار	المجميع	راحة بين المجميع
- تمرين الدراجة الثابتة بارتفاع مقعدها ( ٤٠ سم ) ❖ الأداء ( ٣٠ ث X ٦ ) ٣ - انطلاق عالي التركيز على توافق عمل الذراعين والرجلين السريع ❖ الأداء ( ٢٠ م X ٣ ) ٢ ❖ الأداء ( ٣٠ م X ٣ ) ٢ ❖ ركض خفيف ( ٢ X ٤٠٠ م )	٩٠%	٦	٣:٢	٣	٣-٤ د
- تمرين الدراجة المتحركة بارتفاع مقعدها ( ٣٥ سم ) ❖ الأداء ( ٤٠٠ م X ٣ ) ٢ - الجري المستمر مع تغيير السرعة لكل ١٠٠ م سرعة خفيفة + سرعة متوسطة حسب الشدة ❖ الأداء ( ٤٠٠ م X ٢ ) ٣	٧٠%	٣	٣:١	٢	٣ د
		٢	٢:٢	٣	٣-٤ د

سادساً : خطوات تطبيق البحث :

• القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث التجريبية وإيجاد التجانس للعينة ككل في المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٢/٦/٢١.

• تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي علي المجموعة التجريبية من يوم الأحد الموافق ٢٤/٦/٢٠١٢ إلي يوم الخميس الموافق ٢٠/٩/٢٠١٢ ، وكانت مدة البرنامج (١٢) أسبوع .

● القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية يوم السبت الموافق ٢٢/٩/٢٠١٢ و قد روعي أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها .

سابعاً : المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (ت)
- معامل الارتباط البسيط.
- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى لعينة الدراسة ونسب التحسن في القدرات البدنية والتحرّكات بدون كرة لحراس مرمى الهوكى

ن=١٥

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق	قيمة "ت"	نسبة التحسن
			ع±	س/	ع±	س/			
١	القوة الانفجارية للرجلين " الوثب العمودي من الثبات بالقدمين "	سم	٣٨٦٩	٢٨.٤٠٠	٣٣.١٣٣	٣.٨١٥	٤.٧٣٣	*٣.٢٥٩	%١٦.٦٦٧
٢	القوة الانفجارية للذراعين " من وضع الجلوس علي الكرسي رمي الكرة الطبية ٣ كجم امام من فوق الرأس	متر	٣.٣١١	٠.٤٤٢	٤.٠٣٧	٠.٤٧٥	٠.٧٢٥	*٤.١٨١	%٢١.٩٠٥
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين " عدد مرات رفع وخفض الركبتين أعلى تردد ممكن في ١٠ ثانية "	عدد	٠.٨٨٤	٤.٩٣٣	٦.٨٠٠	١.٠٨٢	١.٨٦٧	*٤.٩٩٩	%٣٧.٨٣٨
٤	سرعة التحركات الجانبية لحارس المرمى	ثانية	٢.٠٩٠	١٧.٠٥٢	١١.٩٤٧	٠.٩٢٤	٥.١٠٥	*٨.٣٦١	%٢٩.٩٤٠
٥	سرعة التحركات متعدد الاتجاهات لحارس المرمى	ثانية	١٠.٤٢١	٦٦.١٧٥	١٩.٩٥٧	١.٣٨٠	٤٦.٢١٧	*١٦.٤٥١	%٦٩.٨٤١

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٣) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٦٠)

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة في القدرات البدنية والتحرّكات بدون كرة لحراس مرمى قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدى ، وتراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٣.٢٥٩ – ١٦.٤٥١) وهي قيم دالة إحصائية ، وهذا ما تؤكده نسبة التحسن لكل اختبار ، وكان أعلى فرق في نسبة التحسن بين المتوسطات للقياسات (القبليّة والبعدية) (٦٩.٨٤١%) لاختبار (سرعة التحركات متعدد الاتجاهات لحارس المرمى).

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى لعينة الدراسة ونسب التحسن في المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكى

ن=١٥

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق	قيمة "ت"	نسبة التحسن
			ع±	س/	ع±	س/			
١	مهارة السيطرة لحراس مرمى الهوكى على كرة الهوكى (التخطيط)	عدد	١٨.٥٣٣	٢٧.٨٦٧	٣.٣٩٩	٩.٣٣٣	*٦.١٩١	%٥٠.٣٦٠	
٢	مهارة ركل كرة هوكى لحراس مرمى الهوكى لأبعد مسافة	متر	١٤.٩٢٩	١٩.٧٧٦	٢.٣٢٥	٤.٨٤٧	*٥.٩١٥	%٣٢.٤٧٠	
٣	الجري بكرة الهوكى لحراس مرمى الهوكى لمسافة ٢٥ متر بين الشواخص	ثانية	١٨.٩٣٢	١٣.٤٨٥	٣.٢٧٥	٥.٤٤٧	*٤.٢٤٢	%٢٨.٧٧٠	
٤	مهارة التصويب على المرمى بكرة الهوكى لحراس مرمى الهوكى	درجة	٩.٥٣٣	١٥.١٦٧	٢.٠٤١	٥.٦٣٣	*٨.٧٥٩	%٥٩.٠٩١	
٥	قدرة حارس المرمى علي منع الكرة من دخول المرمى	درجة	٤.٦٦٧	٧.٣٣٣	١.٦٣٣	٢.٦٦٧	*٤.٥٧٢	%٥٧.١٤٣	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٣) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٦٠)

يتضح من جدول (٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدى لعينة الدراسة في المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكى قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدى ، وتراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٤.٢٤٢ – ٨.٧٥٩) وهي قيم دالة إحصائياً ، وهذا ما يؤكد نسبة التحسن لكل اختبار ، وكان أعلى فرق في نسبة التحسن بين المتوسطات للقياسات (القبلي والبعدى) (٥٩.٠٩١%) لاختبار (مهارة التصويب على المرمى بكرة الهوكى لحراس مرمى الهوكى).

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول:

يتبين لنا من نتائج جدول (٦) المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى ونسبة التحسن في القدرات البدنية والتحركات بدون كرة لحراس مرمى الهوكى قيد البحث وكانت تلك الفروق لصالح الاختبار البعدى حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة بين (٣.٢٥٩ – ١٦.٤٥١) وهي قيم دالة إحصائياً ، كما تراوحت نسبة التحسن المئوية بين (١٦.٦٧٠% – ٦٩.٨٤٠%) وكان أعلى فرق في نسبة تحسن لاختبار (سرعة التحركات متعدد الاتجاهات لحراس المرمى) ، كمؤشر للاستدلال على الكفاءة البدنية والتحركات بدون كرة لحراس مرمى الهوكى وقياس الاختبارات ، ان الفروق بين القياسيين للاختبارات قيد البحث قد حققا هدفهما في التأثير المعنوي في تطور بعض المتغيرات لعينة البحث من خلال نسب التحسن.

وهذا يتفق ويعضد النتائج المستخلصة قيد البحث فيما جاء به كل من حمدي النواصري (٢٠١٢) (٣) ، ربيع الحديدي (٢٠١١) (٤) ، محمد حامد شداد (٢٠٠٦) (٨) ، ياسر عثمان (٢٠٠٩) (١٦) في أن التدريب المتقاطع يؤثر بدوره على الأداء الرياضي في النشاط التخصصي للمستوى المهاري والبدني والفسولوجي من خلال التنوع في التدريب فهو وسيلة فعالة للمساعدة في الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط ، كما أنه يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة على التدريب من خلال توفير أكبر قدر من الأنشطة المتنوعة حتى يستمر لاعبيهم في اكتساب وتحقيق متطلبات اللياقة الشاملة بأسلوب مرضي وآمن وهذا ماتؤكدته الدراسات وتعزز نتائج البحث

حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه كل من Chatzopoulos DE, et all (٢٠٠٧) (٢٠) ، محمد حسين أحمد جويد (٢٠٠٤) (١٠) ، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٣) (٢) والتي تشير إلى أن البرنامج التدريبي أدى إلى حدوث تقدم ملحوظ في فترات الإعداد خلال البرنامج التدريبي في متغير السرعة الإنتقالية، عن طريق تدريبات الجري والعدو.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع توصل إليه كل من محمد حسين أحمد جويد (٢٠٠٤) (١٠) ، محمد لطفى السيد وأشرف محمد زين (٢٠٠٣) (١٣) ، محمد حسن محمد (٢٠٠٢) (٩) على أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع يؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات البدنية المختلفة.

وكذلك تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : اريك و ليندا Eric & Linda (٢٠٠٢)، زكي محمد حسن (٢٠٠٤) أن للتدريب المتقاطع درجة عالية من الأهمية في تحسين مستوى مكونات اللياقة البدنية من خلال أنشطة التدريب المتقاطع المتمثلة في السباحة والدراجات والجري والمشي في الماء، وكذلك صعود المدرج والتجديف، كما أنه ليس المقصود بالتدريب المتقاطع ممارسة نشاط ليجل محل الجدول الزمني للتدريب، ولكنه يعد بمثابة مُحسن للأداء الرياضي، من خلال بناء العضلات وتنمية التوافق والتوازن والسرعة والقوة الانفجارية. (٣٩:٢١)، (١٣:٥)

ويضيف جاك ولور وآخرون Jack Wilmore, et., al (٢٠٠٨) (٢٢) أن التدريب المتقاطع هو التدريب بأكثر من رياضة واحدة في نفس الوقت أو تدريب عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل التحمل والقوة والمرونة في وقت واحد حيث يتدرب اللاعبون بمجموعة من تدريبات الأثقال، الباليستي، السباحة، الجري والدراجات للإعداد للمنافسات الرياضية.

### ويغزو الباحث ظهور هذه النتيجة إلى:

تأثير المنهج التدريبي المطبق باستخدام احد الاتجاهات الحديثة في التدريب وهو (التدريب المتقاطع) والذي اعتمد بصورة كبيرة على تنمية بعض القدرات والقابليات البدنية باستخدام أنشطة متعددة ومتنوعة ومشابهة للمسار الحركي للمهارات لاعبي حراسة المرمى للهوكي ، وكذلك إنتظام حراس المرمى العينة قيد البحث في تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع بما يشتمل على أنشطة متعددة ومتنوعة والذي يتسم بالتنوع في استخدام طرق التدريب المختلفة ، وكذا استخدام أجهزة وأدوات ووسائل تدريبية غير تقليدية مختلفة عن التي تستخدم في النشاط الأساسي وتناسب مع قدرات وقابليات عينة البحث ، مع مراعاة الإمكانات المادية والبشرية عند التخطيط، بالإضافة إلى تخطيط وتصميم هذا البرنامج بإتباع الأسلوب العلمي والذي شمل جزء إعداد بدني، حيث يعد الإستمرار في التدريب احد المبادئ الأساسية في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس، فضلاً عن إخراج العملية التدريبية في إطار علمي منظم ، وقد اشتمل على مجموعة من تدريبات الأثقال للرجلين والذراعين والجدع لتأسيس القوة العضلية (المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي المقترح) بالإضافة إلى ممارسة التدريب المائي ورياضة الكرة الطائرة كعامل ترفهية بعيدا نوعا ما عن نشاط الهوكي ، وفي المرحلة الثانية تم تنفيذ تدريبات الأثقال بشدات عالية حتى نتأكد من تطور القوة العضلية لحراس مرمى الهوكي ، ثم تم البدء في المرحلة الثالثة تنفيذ التدريبات الباليستية، حيث روعي فيها تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة اداء حراس مرمى الهوكي بالإضافة إلى ممارسة التدريب المائي ورياضة الكرة الطائرة.

اذ يشير "ابو العلا ١٩٩٧" ان انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية بعد احد الاتجاهات الحديثة في المجال الرياضي حيث ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الامكانيات الوظيفية للرياضي لتحسين مستوى القدرات البدنية. ويشير كل من "ادريان Adrian ٢٠٠٦" و"مارتن Martin ٢٠٠٦" ان التنوع في استخدام الأنشطة المختلفة والوسائط التدريبية المختلفة للتدريب داخل الماء، المرتفعات، الرمال، صالات الجيم، التمرينات بادوات، هذا التنوع يؤدي إلى استمرارية في التدريب وهو الخطوة الاولى لتحسين الحالة التدريبية للرياضي. (١)، (١٨) ، (٢٣)

ويشير "محمد حسين جويد ٢٠٠٤" أن التدريب المتقاطع هو شكل تنظيمي لطرق واساليب التدريب وهو يعتمد على التنوع في ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة ذات علاقة بالنشاط التخصصي الممارس، يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والفسولوجية والمهارية عن طريق استخدام الاجهزة والادوات والتقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي ، كما يؤثر استخدام التدريب المتقاطع على الجانب النفسي من خلال التخلص من الروتين عند التدريب على نشاط واحد فقط وإزالة الشعور بالملل والرتابة وحدث نوعاً من التكيف النفسي وزيادة فعالية التدريب، فالنشاط الواحد قد يكون له بعض القصور ولكن إذا وجد ضمن أنشطة أخرى فلا شك سوف يؤدي ذلك إلى تغطية هذا القصور وإختزال آثاره، هذا إلى جانب أنه يستثير الممارس ويؤدي إلى تشويقه ويجعله إيجابياً وذلك إما بالانتقال إلى أماكن وأجواء تدريبية مختلفة، أو باستخدام أساليب تدريب غير تقليدية (١٠) : (٣٨٢).

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة والمشابهة في مجال تطوير القدرات والقابليات البدنية باستخدام التدريب المتقاطع كدراسة "محمد حسن ٢٠٠٢" ودراسة "محمد جويد ٢٠٠٤" والدراسات الأجنبية المشابهة فضلاً عن دراسة "وفاء صباح ٢٠٠٥" ودراسة "غصون فاضل ٢٠٠٠" باستخدامها الاختبارين موضوع البحث. (٩)، (١٠)، (١٥)، (٧)

وكذلك تؤكد دراسة "محمد لطفي واشرف محمد ٢٠٠٣" ان التدريب المتقاطع يقلل من اصابة العضلات بالارهاق اذ ان التدريب على أنشطة مختلفة داخل الوحدة التدريبية يقلل من الاصابة لانه عن طريق الجمع بين عدة أنشطة متنوعة يمكن استخدام اكبر عدد من العضلات ويتحقق بذلك تنمية متزنة. (١٢)

وهكذا يرى الباحث تلك الآراء قد شكلت دعماً نظرياً لنتائج بحثه وان كل هذه العوامل مجتمعة ادت إلى التأثير الإيجابي في تطوير الكفاءة البدنية الخاصة ، وان استخدام التدريب المتقاطع ولاسيما للمبتدئ يقضي على حاجز الملل وعلى درجة صعوبة الاداء من خلال استخدام العديد من المهارات المشابهة للمسار الحركي لمهارات حراسة المرمى للهوكي ، إلى جانب استخدام التدريبات والادوات والاجهزة المختلفة التي تتناسب مع قدرات وقابليات عينة البحث مما يؤدي إلى عدم الشعور بالملل وتآخر الشعور بالتعب والإقبال على العمل وهذا ما يقدمه التدريب المتقاطع في تنمية القدرات البدنية كما يعمل على تنمية الجوانب الفسيولوجية المتعلقة بالاداء الرياضي فضلاً عن تطوير الجانب النفسي الرياضي.

وبناءً على ما تقدم يتبين أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع قد أثر تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات البدنية – قيد البحث – لدى حراس المرمى ، و تم التحقق من صحة الفرض الأول للبحث والمتمثل في التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تنمية بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى-

### مناقشة الفرض الثاني:

يتبين لنا من نتائج جدول (٧) المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن في المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي قيد البحث وكانت تلك الفروق لصالح الاختبار البعدي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة بين (٤.٢٤٢ – ٨.٧٥٩) وهي قيم دالة إحصائياً ، كما تراوحت نسبة التحسن المئوية بين (٢٨.٧٧٠% – ٥٩.٠٩٠%) وكان أعلى فرق في نسبة تحسن لاختبار (مهارة التصويب على المرمى بكرة الهوكي لحراس مرمى الهوكي) ، وذلك للاستدلال على الكفاية الأدائية للمهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي ، في قياس أختبارات المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي ، وان الفروق بين القياسين للاختبارات قيد البحث قد حققا هدفهما في التأثير المعنوي في تطور بعض المتغيرات لعينة البحث من خلال نسب التحسن.

### ويعزو الباحث ظهور هذه النتيجة إلى:

تنوع استخدام التدريبات المناسبة بالكرات البديلة في تنمية مهارة تشتيت الكرة والتي ساهمت إلى حد كبير في رفع المستوى المهاري للعينة قيد البحث ، حيث تم التركيز على الكرات الجانبية وطرق لعبها من داخل دائرة التصويب ومن أماكن مختلفة لأن تنوع أساليب اللعب الحديث جعل اللاعبين يركزون هجومهم على الجناحين ولعب الكرات العرضية أمام المرمى وغالباً ما تكون هذه الكرات صعبة من ناحية خروج حارس المرمى على الكرة لسرعة لعب الكرة واتجاهها وكذلك وجود عدد من المدافعين والمهاجمين وهذا ما يتفق انه ليس مطلوب من حارس المرمى الخروج على جميع الكرات العرضية التي تلعب داخل دائرة التصويب أو على حدود دائرة التصويب إلا إذا كان متأكداً من انه سيحسم الموقف لصالحه ، خاصتاً إذا علمنا إن طريق الخروج لملاقاة الكرة قد يكون محدوداً للرؤية ومعيقاً للمسار الذي أمامه بعدد كبير من المدافعين والمهاجمين الأمر الذي يصعب مهمته في الخروج.

لذا فإن نوعية التدريبات كان له الأثر الكبير في تطوير مهارة حارس المرمى لصد وتشتيت الكرات فضلاً عن التنوع في أحجام الكرات البديلة كان له الأثر الكبير في تنمية هذه المهارة لحارس المرمى ، وهذا يؤكد صحة فرض البحث . ولأن مركز حارس المرمى يحتاج في بعض الأحيان إلى رد فعل عال تم إدخال محفزات تساعد حارس المرمى على تطوير رد الفعل لديه من خلال التمارين التي كان يطبقها بالكرات المختلفة الأحجام أثناء الوحدة التدريبية ، وأن هذه التمارين أثرت على المردود للمهارات الحركية الأساسية والتي ساعدت حارس المرمى إلى درجة كبيرة من التوقع العالي لديه ، ولأن التدريبات التي استخدمت فيها كرات تنس بديلة وخاصتاً لمركز حارس المرمى أدت إلى ردود وسرعة رد فعله تجاه الكرة لذا فإن هذا المركز على درجة كبيرة من الأهمية وذلك للتصدي للكرات التي تكون مباحته وسريعة نحو الهدف

مما يكون له الأثر الإيجابي على تحسن المستوى البدني وبالتالي المهاري لبعض الاداءات المهارية لحراس مرمى الهوكي وقد يعزى هذا التحسن إلى استخدام البرنامج للتدريبات التوافقية والموقفية بالأساليب الحديثة كالتدريب المتقاطع ، فضلاً عن تحسن مستوى أداء حراس المرمى في الهوكي والتدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال التدريب بأساليب علمية مقننه تتفق وقدرات حراس المرمى في الهوكي . وبناءً على ما تقدم يتبين أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع قد أثر تأثيراً إيجابياً على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي قيد البحث.

وفي ضوء ما سبق قد تم التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي.

### الاستنتاجات :

في حدود أهداف البحث والعينة المستخدمة وبناءً على نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- البرنامج التدريبي باستخدام (التدريب المتقاطع) حقق تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية والتحركيات بدون كرة وبعض المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي للعينة قيد البحث.
- 2- أظهر البرنامج التدريبي والمطبق على عينة البحث التجريبية ان الشكل التنظيمي للوحدة التدريبية التي يتخللها مجموعة من الأنشطة المختلفة والأجهزة والأدوات وتمارين تختلف عن النشاط الأساسي (بحراسة المرمى للهوكي) الذي أدى إلى خلق روح من المتعة ويعطي حافظاً لاستمرار التدريب بكفاءة عالية مما انعكس على تنمية القدرات البدنية والتحركيات بدون كرة و المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي قيد البحث.
- 3- استخدام التدريب المتقاطع يتناسب مع المرحلة السنوية من مواليد ٢٠٠١ – ٢٠٠٢ لعينة البحث التجريبية من لاعبي حراسة المرمى للمشروع القومي للهوكي .

- ١- ضرورة التدريب باستخدام أسلوب (التدريب المتقاطع) في تدريب حراسه المرمى للهوكي لما له من تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية والتحركات بدون كرة لدى حراس المرمى .
- ٢- أهمية انتقاء وتوفير أدوات وأجهزة وأنشطة وتمارين تختلف عن النشاط الأساسي والمستخدمة في التدريب المتقاطع بما يخدم العملية التدريبية وذلك لتنمية المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي مما يعكس على تحسين الاداء على مستوى مختلف المراحل السنية.
- ٣- محاولة نشر مفهوم التدريب المتقاطع في الأندية والهيئات الرياضية الممارسة للهوكي حتى يمكن الاستفادة منه في مجال تطوير الحالة الرياضية للأبطال الرياضيين.
- ٤- استخدام أنشطة التدريب المتقاطع بشكل رئيسي في فترة الإعداد الخاص والفترة الإنتقالية لما لها من أهمية في تحسين الحالة الوظيفية لدى حراس المرمى بشكل خاص ولاعبى الهوكي بوجه عام .

### المراجع

#### أولاً المراجع العربية :

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح ( ١٩٩٧ ) : التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢- إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٣) : استخدام أزمات الأتقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق
- ٣- حمدي السيد النواصري (٢٠١٢) : تأثير التدريب المتقاطع على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بدمياط ،جامعة المنصورة.
- ٤- ربيع عثمان الحديدي (٢٠١١) : فاعلية التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى أداء مهارة الوثب الطويل ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد(٤٥) ، العدد(٨٥)، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
- ٥- زكي محمد حسن (٢٠٠٤) : التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي،المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ٦- ضرغام جاسم محمد النعيمي (٢٠٠٢) : دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى اندية دوري النخبة العراقي بكره القدم، مجلة التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثالث.
- ٧- غصون فاضل هادي (٢٠٠٠) : تأثير تدريبات المطاوله ومركبات الحديد على بعض مؤشرات الدم وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- ٨- محمد حامد شداد (٢٠٠٦) : تأثير التدريب المتقاطع في المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدني للاعبى الجودو ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد (٥٩)، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٩- محمد حسن محمد (٢٠٠٢) : تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير القوة العضلية للسابحين الناشئين وتأثيره على الانجاز الرقمي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية
- ١٠- محمد حسين أحمد جويد (٢٠٠٤) : تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فعالية الأداء الخطي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- ١١- محمد عبد الموجود السيد (٢٠١٢) : تأثير التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية ومكونات الدم للاعبى ٤٠٠ متر عدو ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٤١) كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
- ١٢- محمد لطفي السيد واشرف محمد زين الدين (٢٠٠٣) : التدريب بالأسلوب المتنوع وأثره على مقدرة وثب اللاعب لأعلى في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٤٧ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- محمود الحوفي وأحمد أمين الشافعي (٢٠٠٨) : استخدام التدريب المتقاطع في تحسين التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٤- مها محمد الهجرسي (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ١٥- وفاء صباح محمد الخفاجي (٢٠٠٥) : تدريبات الهيبوكسيك وتأثيرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية وانجاز سباحة ٥٠ م حرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- ١٦- ياسر عثمان محمد (٢٠٠٩) : تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
- ١٧- ياسر محمد حجر (٢٠٠٧) : تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية بعض الأداءات الهجومية لدى مبتدئي المباراة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية .

## ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 18- Adrian, A (2006): Cross-training not cross-purposes. Physician and sports medicine.
- 19- Brad Walker (2007): The anatomy of sports injuries, North Atlantic Books, U.S.A.
- 20- Chatzopoulos DE, Michailidis CJ, Giannakos AK, Alexiou KC, Patikas DA, Antonopoulos CB, Kotzamanidis CM (2007) : Postactivation potentiation effects after heavy resistance exercise on running speed. J. Strength Cond. Res. 21(4):1278-1281. 2007
- 21- Eric Small & Linda Spear (2002) : Kids & sports: everything you and your child need to know about sports , New market Press, , U.S.A.
- 22- Jack Wilmore,et.,al.(2008): Physiology of sport and exercise , 4 ed , Human Kinetics, , U.S.A.
- 23- Martin, k will (2006): cross-training make me more fit? Health & fitness.
- 24- www. Suite 102. com. Spring cross-training part II. By Miczak, M. 2005.
- 25- www. Sported. Com. What is cross training? By Phyllis, c. 2005.

## ملخص البحث :

## الملخص باللغة العربية :

إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات، مما يتطلب تصميم البرامج التدريبية المقتنة التي تهدف لتحسين مكونات الحالة التدريبية لدى اللاعب بإتباع الأسلوب العلمي في ضوء ما يشهده المجال الرياضي من تطور، حيث يوجد شكل تنظيمي يطلق عليه التدريب المتقاطع يهدف لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالنشاط باستخدام أنشطة ورياضات ووسائل متعددة وتوظيف أجهزة وأدوات وتقنيات ذات صلة بالنشاط التخصصي، وهذا ما قد يكسب اللاعبين المتعة والإثارة، والتي تزيد الدافعية عند تنفيذ واجبات التدريب أملاً في إرتفاع مستوى الأداء في المنافسات، ويعمل التدريب المتقاطع على التخلص من نمطية الأداء والذي قد يؤثر بالسلب على إرتفاع مكونات الحالة التدريبية وعزوف بعض اللاعبين عن الإنتظام في التدريب بفعالية.

## وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام (التدريب المتقاطع) حقق تأثيرا ايجابيا علي القدرات البدنية والتحركات بدون كرة وبعض المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي للعبة قيد البحث.
- ٢- اظهر البرنامج التدريبي والمطبق على عينة البحث التجريبية ان الشكل التنظيمي للوحدة التدريبية التي يتخللها مجموعة من الأنشطة المختلفة والأجهزة والأدوات وتمرينات تختلف عن النشاط الأساسي (بحراسة المرمى للهوكي) الذي أدى إلى خلق روح من المتعة ويعطي حافزا لاستمرار التدريب بكفاءة عالية مما انعكس على تنمية القدرات البدنية والتحركات بدون كرة و المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي قيد البحث.
- ٣- استخدام التدريب المتقاطع يتناسب مع المرحلة السنوية من مواليد ٢٠٠١ – ٢٠٠٢ لعينة البحث التجريبية من لاعبي حراسة المرمى للمشروع القومي للهوكي .

## وقد اوصى الباحث :

- ١- ضرورة التدريب باستخدام أسلوب (التدريب المتقاطع) في تدريب حراسة المرمى للهوكي لما له من تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية والتحركات بدون كرة لدى حراس المرمى .
  - ٢- أهمية انتقاء وتوفير أدوات وأجهزة وأنشطة وتمرينات تختلف عن النشاط الأساسي والمستخدم في التدريب المتقاطع بما يخدم العملية التدريبية وذلك لتنمية المهارات الحركية الأساسية بالكرة لحراس مرمى الهوكي مما يعكس على تحسين الاداء على مستوى مختلف المراحل السنوية.
  - ٣- محاولة نشر مفهوم التدريب المتقاطع في الأندية والهيئات الرياضية الممارسة للهوكي حتى يمكن الاستفادة منه في مجال تطوير الحالة الرياضية للأبطال الرياضيين.
- استخدام أنشطة التدريب المتقاطع بشكل رئيسي في فترة الإعداد الخاص والفترة الإنتقالية لما لها من أهمية في تحسين الحالة الوظيفية لدى حراس المرمى بشكل خاص وللاعب الهوكي بوجه عام

## الملخص باللغة الانجليزية :

The programming of training according to the scientific principles and principles of the content of the traditional exercises is not enough to reach the player to the highest levels, which requires the design of training programs that are designed to improve the components of the training situation of the player following the scientific method in light of what is happening in the field of sport development, where there is a regulatory form launched Cross-training aims to improve the physical abilities of the activity by using activities, sports and various means and the use of equipment, tools and techniques related to the activity of specialization, which may earn players pleasure and excitement, which increases motivation in the implementation of training duties hoping The high level of performance in the competition, and works to get rid of cross-module training and performance, which may adversely affect the high training components of the situation and the reluctance of some players in training for Regularity effectively.

### **The study resulted in the following results:**

- 1 - The training program using (cross training) achieved a positive impact on physical abilities and movements without a ball and some of the basic motor skills ball for goalkeepers goalkeeper Hawki for the sample in question.
- 2- The training program applied to the experimental research sample showed that the organizational form of the training unit, which is interspersed with a variety of different activities, equipment, tools and exercises, is different from the basic activity (the goal keeper), which created a spirit of pleasure and gives motivation to continue the training with high efficiency, Physical abilities, ballless movements and basic ball skills for goalkeepers are under consideration.
- 3 - Use cross-training commensurate with the stage of the baby born in 2001-2002 for the experimental research sample of the goalkeepers of the National Hockey Project.

### **The researcher recommended:**

- 1 - The need for training using the method (cross training) in the training of goalkeeping goalkeeper of the Hawk because it has a positive impact in the development of physical abilities and movements without a ball in the goalkeepers.
- 2 - The importance of selecting and providing tools, devices, activities and exercises different from the basic activity and used in cross-training to serve the training process to develop the basic motor skills ball for goalkeeper goalkeepers, which reflected on improving performance at different levels of the Sunni.
- 3 - Try to spread the concept of cross-training in clubs and sports bodies that practice hockey so that it can be used in the development of the sporting condition of the athletes champions.

The use of cross-training activities mainly during the special preparation period and the transitional period, because of its importance in improving the functional situation of the goalkeepers in particular and the players of the hockey in general