

تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب المكثف والموزع علي بعض المتغيرات**البدنية والفسبولوجية في هوكي الميدان***** د/ نهاد محمود الكنيسي****المقدمة ومشكلة البحث:**

الرياضة علي مستوي العالم في حالة تغير مستمر ، وهذا التغير المستمر ليس وليد الصدفة وإنما هو نتاج العلم والسعي وراء فهم الذات البشرية من قدراتها البدنية والفسبولوجية والنفسية والاجتماعية ، لاستغلال تلك القدرات من خلال العملية التدريبية في الوصول لأفضل أداء وبالتالي أفضل نتائج .

فيؤكد " كمال الدين درويش ، عماد الدين عباس ، سامى محمد" (٢٠٠٢) علي أن التدريب الرياضي يرسى قواعده لتحقيق هدفه الأهم وهو الوصول إلي النموذج الأمثل للرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية من خلال تطوير جوانب الإعداد المختلفة ، وذلك من خلال مبدأ التكاملية في تنمية قدرات الرياضي للإستفادة منها والوصول لأقصى إنتاج من تلك القدرات تظهر أثناء الأداء في النشاط التخصصي . (12 : ١)

فيوضح " محمد لطفى ، وجدى مصطفى " (٢٠٠٢) أنه لتحقيق أهدافاً محددة يجب التمكن من معرفة الطريقة المناسبة لتحقيق الغرض ، وذلك من خلال الإلمام بمختلف الطرق والمتغيرات للإستفادة القصوي من الطريقة المختارة والمناسبة التي تتماشى مع اتجاهات التدريب وكذلك الإستفادة من التنوع في طرق التدريب للوصول باللاعب للثارة وخلق نواحي مختلفة ومتعددة لتطوير مستوي الرياضي وذلك من خلال الإجراء التطبيقي الموجه والمنظم للتدريبات المختارة للوحدة التدريبية تحت قيم محددة للحمل التدريبي الموجه . (١٥ : ٣٢١ ، ٣٢٢)

وقد ظهرت عدة طرق تدريبية تختلف فيما بينها، من حيث محتوى التدريب وكيفية تنفيذه وفترات الراحة والتكرار المستخدمة ، ويعتبر التدريب المكثف والموزع من الأساليب التي يمكن من خلالها الارتقاء بقدرات اللاعبين من خلال التحكم في فترات الراحة ، إذ يمكن القول أن فترات الراحة تشكل واحداً من أهم العناصر المؤثرة في الوحدة التدريبية من خلال العلاقة بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة التي تتخلله بما يضمن أن التعب الحاصل لا يؤثر سلباً علي اللاعب ومن هذه الطرائق التدريب المكثف والموزع.

فالتدريب الموزع يعطي نسبة راحة أكبر بين محاولات التدريب ربما تصل أحياناً إلى نفس مقدار ممارسة التدريب أو أكثر، فمثلاً إذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثانية) يعطى وقت للراحة (٣٠ ثانية) أو ربما أكثر قليلاً ، أما التدريب المكثف فهو التدريب الذي يكون فيه زمن الراحة قليلاً نسبياً بين محاولات التدريب، فمثلاً إذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثانية)

* مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب – كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

فيتم إعطاء وقت للراحة مقداره (٥ ثواني) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليه أحيانا الاستمرارية في التدريب (٢٢ : ١٠٣).

ويتفق كلاً من " قاسم صبر " (٢٠٠٥ م) ، " نبيل سلمان " (٢٠٠٥ م) علي أن التدريب المكثف هو مقارنة بعضها مع بعض بدون فترة راحة أو مع راحة قصيرة جدا ، أما التدريب الموزع فيعني استخدام كميات متساوية من أوقات الراحة بين التمارين التي تجعل التمرين مريحاً نسبياً ، كما أن التدريب المكثف يعني عدد من التكرارات بدون فترة راحة أو فترة راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات ، أما التدريب الموزع فيعني أن هناك فترة راحة كافية بين مجاميع التكرارات . (١١ : ٧٨) (١٩ : ٢٠٨)

لذا يمكن القول علي أن التدريب بالأسلوب المكثف و الموزع هوحلقة وصل جديدة فيما بين خصوصية الأداء والنشاط الرياضي الممارس ، وذلك لما لهما من صفة الدمج بين سمات وأسلوب النشاط الممارس ووسائل التدريب عليه ، وهذا ما تغلغه الطرق التقليدية حيث كان التدريب بمعزل في تطوير بعض العناصر دون الأخرى ، فالتدريب بالأسلوب المكثف و الموزع يسعيان بالتوازي لتطوير عناصر اللياقة البدنية بهدف أفرز تنمية متعددة لجوانب اللياقة البدنية. كما أضاف " بينتوا أس. s. pinto كوردور سي. Cadora ألبرتون سي. Alberton C. بجتتين أم. Bagatini N. زفيرا بي. Zaffari P. " (٢٠١٣) أن تدريب القدرات اللاهوائية و الهوائية لها تأثير كبير على تكيف الجهاز العصبي والقلب والأوعية الدموية التي تختلف عن التدريب الطبيعي فالتكيفات المبدئية هي تحسن أداء القوة (الأداء التخصصي للمهارات بأكبر ناتج للقوة) و التضخيم العضلي وتحسين أمتصاص الأكسجين و ال(VO2Max) كما تتضمن تكيفات مركزية و طرفية للجهاز العصبي والعضلي بحيث يحدث تحسن في(VO2Max) بدون زيادة في المقطع العضلي أو القوة العضلية ومن خلال المزج بين الأسلوب المكثف و الموزع له دور مهم في تحسين الصحة و تحسين القدرات الوظيفية لأن يحسن الناحية العصبية العضلية و الناحية الوظيفية للقلب والأوعية الدموية. (٢١ : ٥١٢)

كما أشار إيلين وديع فرج ٢٠٠٨ م أن المقدرة لدي لاعبي الهوكي علي توليد قوة دافعة في المضرب لإيقاف الكرات وضربها وتصويبها يعتمد علي قوة عضلات الكتف والذراع واليد والرسغ والجذع والرجلين لذلك يجب توجيه التدريب لتطوير القوة نحو تلك الأجزاء الجسمية ، حيث كلما زادت قوة اللاعبين كلما قلت الطاقة المستهلكة لديهم وتبعاً لذلك فإن القوة ترفع المقدرة علي التحكم في الجسم وتوازنه بالاضافة الي التزامن الدقيق في العمل العضلي والذي بدوره يحسن مستوى أداء الضربات والتصويبات الخاصة بهوكي الميدان . (٣ : ٣٣٥)

ويذكر ليويد كلارك Liouyed Clarke ٢٠٠٩ أنه عند النظر إلي موضع جسم لاعب الهوكي ، يكون العمود الفقري دائماً في وضع مثني أثناء أداء المهارة ، مع حركات الدوران أثناء مختلف تقنيات تنفيذ المهارات الأساسية مثل ضرب الكرة والضغط علي الخصم ،

بالتالي يزيد من الضغط علي العمود الفقري والعضلات المحيطه به ، مما يؤدي إلي ألم في الظهر وعدم القدرة علي الإلتزان (٢٠ : ٤)

ومن خلال ملاحظة الباحثة لنتائج فريق الكليه لهوكي الميدان فقد لوحظ عدم فوز الكلية ببطولة الجامعة لهوكي الميدان لهذا العام ، الأمر الذي يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها ، ولقد رأت الباحثة أنه قد يكون من أهم الأسباب الأساليب والطرائق المستخدمة في تطوير القدرات البدنية والفسولوجية المعدة لتطوير مستوي الأداء لفريق الكلية ، وأختيار أنسب الطرائق الأفضل في تحسين وتطوير النواحي البدنية والفسولوجية.

ومن خلال إطلاع الباحثة علي العديد من الدراسات المرجعية للبحث بشأن التعرف علي أفضل أساليب التدريب والتي يمكن استخدامها في مجال هوكي الميدان لتطوير المستوي البدني والفسولوجي فقد أجمع الخبراء علي أن أسلوب التدريب المكثف و الموزع يمكن أن يحقق هذا التطوير، الأمر الذي دعا الباحثة للتفكير جدياً إلي محاولة دراستهما للتعرف علي مدي فاعليتهما علي المستوي البدني والفسولوجي لدي فريق الكلية .

وعلي حد علم الباحثة لا توجد دراسة علمية تطرقت إلي إستخدام التدريب المكثف والموزع في هوكي الميدان ، حيث طبق في مجالات أخرى مثل دراسة كلاً من " عصام محمد محمد صقر " (٢٠٠٨م) (9) ، ودراسة " أسامة أحمد ذكي " (٢٠٠٢ م) (2) ، ودراسة الحسيني حمد جاسم (٢٠٠٤) (٤) ودراسة " محمد محمد عبدالهادي " (١٩٩٧ م) (16) ، ودراسة " السيد محمد بسيوني" (١٩٩٦م) (٦) مما يضيفي صفة الحداثة علي البحث .

ومن هنا جاءت فكرة البحث في كونها محاولة علمية للتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب المكثف والموزع علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية في هوكي الميدان.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلي التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأسلوب المكثف والموزع علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية في هوكي الميدان .

فروض البحث

١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية الأولي (التدريب المكثف) في بعض المتغيرات البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التحمل - الدقة) والفسولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، معدل النبض أثناء المجهود ، معدل النبض أثناء الراحة ، معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم) لصالح القياس البعدى .

٢- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الموزع) في المتغيرات البدنية في بعض المتغيرات البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التحمل - الدقة) والفسولوجية (الحد الأقصى

لاستهلاك الأكسجين ، معدل النبض أثناء المجهود ، معدل النبض أثناء الراحة ، معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم) لصالح القياس البعدى .

٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية الأولى و الثانية في بعض المتغيرات البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التحمل - الدقة) والفسيولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، معدل النبض أثناء المجهود ، معدل النبض أثناء الراحة ، معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم) لصالح التدريب المكثف .

مصطلحات البحث :

الأسلوب المكثف *

هو " سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي يجب أن تكون فيها نسبة وقت الراحة أقل من نسبة وقت الممارسة أو تنعدم " . (٢٢ : ٤١٣)

الأسلوب الموزع *

هو " سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي ما تكون نسبة وقت الراحة مساوية تماماً لنسبة وقت الممارسة أو أكثر " . (٢٢ : ٤١٦)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعتين تجريبتين وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب فريق الهوكي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا (تخصص هوكي الميدان) ، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٣٤) طالب ، ثم قامت الباحثة باختيار عينة إستطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (١٠) طالب لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الاساسية (٢٤) طالب تم تقسيم إلي مجموعتين المجموعة الأولى (التدريب المكثف) وعددها (١٢) طالب، والمجموعة الثانية (التدريب الموزع) وعددها (١٢) طالب ، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث .

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
٥٦.٥٢%	٢٤	العينة الأساسية
٤٣.٤٨%	١٠	العينة الإستطلاعية
١٠٠%	٣٤	العدد الكلى

أسباب إختيار عينة البحث:

- جميع أفراد عينة البحث الأساسية يخضعون لخطة دراسية واحدة عملياً ونظرياً.
- تقوم الباحثة بالتدريس لعينة البحث وهذا يوفر حسن التعاون عند تطبيق تجربة البحث.

اعتدالية توزيع مجتمع البحث :

ثم قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية مجتمع البحث فى متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والفسولوجية - قيد البحث - وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لمجتمع البحث فى متغيرات النمو والمتغيرات البدنية

والفسولوجية (قيد البحث) ن=٣٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
معدلات النمو					
العمر	سنة	٢٠.١٧	٢٠.٠٠	١.٣١	0.39
الطول	سم	١٦٨.٦٢	١٦٨.٠٠	١.١٣	1.65
الوزن	كجم	٦٤.٠٩	٦٤.٠٠	١.٥٧	٠.١٧
الاختبارات البدنية					
العدو فى منحى مسافة ٢٢متر	ث	٤.٨٥	٥.٠٠	١.٠٠	٠.٤٥
رمى كرة طبية وزن ٣كجم	متر	٦.٥٣	٦.٠٠	١.١٧	١.٣٦
التصويب بالكرة على المستطيلات المتداخلة	درجة	١٥.٧٤	١٦.٠٠	١.٠٣	٠.٧٦
ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٧.٢٦	٧.٠٠	٠.٧٢	١.٠٨
الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥متر	ث	٢٧.٩٧	٢٨.٠٠	٠.٥١	١.٧٧
الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	١٤.٩٧	١٥.٠٠	٠.٦٣	١.٤٣
الاختبارات الفسولوجية					
اختبار معدل تركيز حامض اللاكتيك فى الدم	ملي مول/ لتر	4.00	4.00	0.16	٠.٠٠
اختبار معدل النبض أثناء المجهود	ن/ق	163.70	164.00	1.35	٠.٦٧
اختبار معدل النبض أثناء الراحة	ن/ق	52.94	53.00	1.60	١.١٣
اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	ملي لتر/كجم/ ق	46.39	46.10	1.34	-٠.٦٥

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء تنحصر ما بين ± 3 ، مما يدل على تجانسها في جميع المتغيرات - قيد البحث - وهذا يدل على إعتدالية عينة البحث. تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية (التجريبية الأولى ، التجريبية الثانية) في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية - قيد البحث - ، و جدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية الأولى والثانية في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية - قيد البحث -

$$n_1 = n_2 = 12$$

قيمة ت	م ف	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع (٢)	م (٢)	ع (١)	م (١)		
٠.١٣	٠.٠٨	٠.٨٠	٤.٧٥	١.١٢	٤.٨٣	ث	العدو في منحى مسافة ٢٢ متر
٠.٣٦	٠.٢٥	١.١١	٦.٥٨	٠.٨٦	٦.٣٣	متر	رمى كرة طبية وزن ٣ كجم
١.١٤	٠.٩٢	١.٠١	١٦.٤٢	١.٠٨	١٥.٥٠	درجة	التصويب بالكرة على المستطيلات المتداخلة
١.١٦	٠.١٧	٠.٣٩	٧.٩٢	٠.٦٧	٧.٧٥	سم	ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف
١.٠٢	٠.٣٣	١.١٣	٢٧.٨٣	٠.٣٢	٢٨.١٧	ث	الجرى بطريقة بارو 3×4.5 متر
١.٠٠	٠.٣٣	١.١٧	١٥.١٧	٠.٣٦	١٤.٨٣	عدد	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين
1.03	0.06	0.16	3.98	0.15	4.04	ملي مول / لتر	اختبار معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم
1.40	0.69	1.33	163.39	1.19	164.08	ن/ق	اختبار معدل النبض أثناء المجهود
1.39	0.85	1.84	52.69	1.20	53.54	ن/ق	اختبار معدل النبض أثناء الراحة
-1.28	-0.63	1.36	46.55	1.14	45.92	ملي لتر/كجم/ق	اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.07$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية الأولى والثانية في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية - قيد البحث - مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات. وسائل جمع البيانات : الأدوات والأجهزة المستخدمة.

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث :

- ميزان طبي ملحق به رستاميتير لقياس الوزن لأقرب كجم والطول لأقرب سم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدره بالثانية من (١ - ١٠٠ ثانية).
- علامات إرشادية لاصقة.
- كرات طبية.

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث : مرفق (٢)

- لتحديد الإختبارات البدنية قيد البحث قامت الباحثة بالمقابلة الشخصية مع الخبراء في التدريب الرياضي وهوكي الميدان مرفق (١) حول العناصر البدنية الأساسية في هوكي الميدان والإختبارات التي تقيسها حيث إرتضت الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر كحد أدنى لقبول الإختبار . وقد أسفرت نتيجة مقابلة الخبراء عن الإختبارات البدنية التالية.
- اختبار العدو (٢٢) م في منحني لقياس السرعة (بالثانية).
 - اختبار رمي كرة طبية وزن ٣ كجم لقياس القدرة العضلية للذراعين (بالمتر).
 - اختبار التصويب بالكرة على المستطيلات المتداخلة لقياس الدقة (بالدرجة).
 - اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف لقياس المرونة (بالسم).
 - اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو 3×4.5 متر لقياس الرشاقة (بالثانية).
 - اختبار الإنبطاح المائل ثنى الذراعين لقياس التحمل العضلي (بالعدد).

الاختبارات الفسيولوجية المستخدمة في البحث : مرفق (٣)

- ١- اختبار معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم .
- ٢- اختبار معدل النبض أثناء المجهود .
- ٣- اختبار معدل النبض أثناء الراحة .
- ٤- اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق وحدتين تدريبيتين بالأسلوب المكثف والموزع على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) طلاب من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٩/١٠/٢٠٢٢ م وحتى ٥/١١/٢٠٢٢ م وذلك للتأكد من:

- تدريب المساعدين على إجراء القياسات وتطبيق وحدة من وحدات البرنامج.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.
- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.

- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والفسولوجية- قيد البحث - .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والفسولوجية - قيد البحث - .

١-الصدق للأختبارات:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والفسولوجية عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة التي تم سحبها من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) طلاب، ومجموعة غير مميزة من طلاب الفرقة الثانية ومن خارج العينة الأصلية وقوامها (١٠) طلاب ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في بعض المتغيرات البدنية

والفسولوجية - قيد البحث - ن_١=١٠، ن_٢=١٠

قيمة ت	م ف	المجموعة غيرالمميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		٢ع	٢م	١ع	١م		
							الاختبارات البدنية
٥.٨٢	١.٥٠	١.١٣	٣.٦٠	١.٠٠	٥.١٠	ث	العدو في منحني مسافة ٢٢متر
٨.١٣	٢.٠٠	١.١٩	٤.٧٠	٠.٧٠	٦.٧٠	متر	رمي كرة طبية وزن ٣كجم
٦.٢٤	١.٦٠	١.٤١	١٣.٩٠	٠.٤٨	١٥.٥٠	درجة	التصويب بالكرة على المستطيلات المتداخلة
٥.٨٧	١.٤٠	١.١١	٥.٦٠	٠.٦٨	٧.٠٠	سم	ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف
٣.٨٣	١.٣٠	١.١٧	٢٦.٦٠	٠.٩٨	٢٧.٩٠	ث	الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ متر
٤.١٧	٠.٩٠	٠.٧٣	٣.٥٠	٠.٨١	٤.٤٠	عدد	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين
							الاختبارات الفسولوجية
٦.٧١	٠.٦٩	٠.٩٥	٤.٦٧	0.169	3.98	ملي مول/ لتر	اختبار معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم
٥.٢٥	١.٤٠	١.٢٠	١٦٥.٠	1.578	163.60	ن/ق	اختبار معدل النبض أثناء المجهود
٤.٧١	١.٢١	١.١٦	٥٣.٧١	1.650	52.50	ن/ق	اختبار معدل النبض أثناء الراحة
٦.٨٩	٠.٩٧	١.٩٨	٤٤.٨١	1.493	46.79	ملي لتر/كجم/ق	اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى مغنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في جميع المتغيرات البدنية والفسولوجية- قيد البحث - مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والفسولوجية المستخدمة .

النتائج :

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية والفسولوجية عن طريق التطبيق وإعادةه على أفراد العينة الإستطلاعية، بفاصل زمني قدره اسبوع، ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني و جدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات البدنية

والفسولوجية - قيد البحث -

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		١م	١ع	٢م	٢ع	
الاختبارات البدنية						
العدو في منحني مسافة ٢٢متر	ث	٥.١٠	١.٠٠	٤.٨٠	٠.٣١	٠.٩٢**
رمى كرة طبية وزن ٣كجم	متر	٦.٧٠	٠.٧٠	٦.٤٠	٠.٦٣	٠.٨١**
التصويب بالكرة على المستطيلات المتداخلة	درجة	١٥.٥٠	٠.٤٨	١٥.٢٠	١.٢٣	٠.٨٦**
ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٧.٠٠	٠.٦٨	٦.٧٠	٠.٨٣	٠.٨٤**
الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥متر	ث	٢٧.٩٠	٠.٩٨	٢٧.٥٠	١.٣٨	٠.٧٨**
الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	٤.٤٠	٠.٨١	٣.١٠	١.٤١	٠.٧٩**
الاختبارات الفسولوجية						
اختبار معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم	ملي مول/ لتر	3.980	0.169	3.930	0.177	0.92**
اختبار معدل النبض أثناء المجهود	ن/ق	163.600	1.578	162.600	1.776	0.93**
اختبار معدل النبض أثناء الراحة	ن/ق	52.500	1.650	52.300	1.494	0.75**
اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	ملي لتر/كجم/ق	46.790	1.493	47.240	1.379	0.93**

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية والفسولوجية ، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٧٣** ، ٠.٩٣**) أى إنحصرت ما بين ± ١ مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات.

اعداد البرنامج التدريبي المقترح :**أ. الهدف من البرنامج :**

يهدف إلي تطوير المتغيرات البدنية (السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة ، الدقة ، التحمل العضلي) والفسولوجية (اختبار معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم ، اختبار معدل النبض أثناء المجهود ، اختبار معدل النبض أثناء الراحة ، اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) لدي الطلاب وذلك من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب المكثف والموزع. مرفق (٤)

ب. أسس وضع البرنامج:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية تمكنت الباحثة من استخلاص الأسس التي سوف يبنى عليها البرنامج وهي :

أولاً: الأسس العامة:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية للعينة قيد البحث.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية
- التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط الي المركب.

ثانياً: الأسس الخاصة:

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
- تحديد الأغراض الفرعية.
- اختيار التدريبات المناسبة للبرنامج .
- بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.

محتوى البرنامج:**المجموعة الأولى:**

- تستخدم البرنامج التدريبي بالاسلوب المكثف أي يتم أداء التدريبات - قيد البحث - من خلال (٨-١٠) تكرارات بصورة مستمرة دون إعطاء فتره راحة او بقدر متوسط زمن الأداء لمرة واحدة حوالي (٣٠ث) ومن ثم بدء التمرين مره أخري من (٨-١٠) تكرارات.

المجموعة الثانية :

- تستخدم البرنامج التدريبي بالاسلوب الموزع وفيه يعمل كل طالبين معا ، وذلك بأن يؤدي الطالب الأول التدريب مره واحده ثم يكرر الطالب الثاني التدريب ويعد زمن أداء الزميل فتره راحة للطالب الأول ثم يعود الطالب الأول لأداء التدريب مره أخري وهكذا حتي الانتهاء من عدد التكرارات (نفس عدد تكرارات التدريب المكثف).

ج. التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- التهيئة البدنية (الإحماء). (١٠ - ١٥ ق)

- الجزء الرئيسي. (٤٠ - ٥٠ ق)

- التهدئة والختام. (٥٠ ق)

خطوات تنفيذ البحث :**القياسات القبلية :**

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في جميع المتغيرات المحددة - قيد البحث - وذلك يومى الاحد والأثنين الموافق ٦ ، ٧/١١/٢٠٢٢م وتم القياس وفقاً للترتيب التالى (المتغيرات البدنية - المتغيرات الفسيولوجية) قيد البحث .

تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :

- قامت الباحثة بتطبيق التدريبات المقترحة في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٩/١١/٢٠٢٢م حتى يوم الأثنين الموافق ٥/١٢/٢٠٢٢م وذلك بواقع ٤ أسابيع متصلة ويتكون من (١٢) وحدة تدريبية بواقع ٣ وحدات تدريبية فى الأسبوع المجموعة الأولى (التدريب المكثف) أيام السبت ، الأثنين ، الأربعاء المجموعة الثانية (التدريب الموزع) أيام الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ، زمن الوحدة التدريبية (٩٥ - ١٠٠ ق) وقد تم التطبيق في الملاعب الخاصة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا بعد انتهاء اليوم الدراسي.

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات قيد البحث وقد روعيت نفس الشروط والظروف ونفس ترتيب القياس التي إتبع في القياسات القبلية وقد تمت هذه القياسات يومى السبت والاحد الموافق ١٠، ١١/١٢/٢٠٢٢م .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة لمعالجة بيانات البحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - النسب المئوية - معامل الالتواء -
معامل الارتباط - إختبار "t test" .
عرض ومناقشة النتائج:
أولاً: عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولي (التدريب المكثف) في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد البحث) ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف"	قيمة "ت
		م(١)	ع(١)	م(٢)	ع(٢)		
البدنية	ث	٤.٨٣	١.١٢	٣.٠٨	١.١٢	١.٧٥	٩.١٤
	متر	٦.٣٣	٠.٨٦	١٠.٠٠	٠.٣١	٣.٦٧	١٣.١٣
	درجة	١٥.٥٠	١.٠٨	١٩.٣٣	١.١٨	٣.٨٣	١٦.٧١
	سم	٧.٧٥	٠.٦٧	١٢.٢٥	١.٥١	٤.٥٠	١٤.٥١
	ث	٢٨.١٧	٠.٣٢	٢٥.٨٣	١.٠٧	٢.٣٣	١٨.١٢
	عدد	١٤.٨٣	٠.٣٦	٢٢.٥٨	٢.٠٣	٧.٧٥	١١.١٩
الفسولوجية	ملي مول/ نتر	4.04	0.15	2.59	0.26	1.45	19.57
	ن/ق	164.08	1.19	160.31	1.55	3.77	18.75
	ن/ق	53.54	1.20	49.46	1.20	4.08	22.95
	ملي نتر/كجم/ق	45.92	1.14	48.65	1.42	2.73	14.17

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٠

ينتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية الأولي (التدريب المكثف) في بعض المتغيرات البدنيه والفسولوجية (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الموزع) في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد البحث) ن = ١٢

قيمة ت	م ف"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع(٢)	م(٢)	ع(١)	م(١)		
١٦.١ ٢	٢.٩٢	٠.٢٦	١.٨٣	١.١	٤.٧٥	ث	العدو في منحى مسافة ٢٢ متر
١٢.٥ ٣	١.٦٧	١.١٨	٨.٢٥	٠.٨	٦.٥٨	متر	رمى كرة طبية وزن ٣ كجم
١٨.٢ ٠	٥.٥٨	١.٦٨	٢٢.٠٠	١.١	١٦.٤٢	درجة	التصويب بالكرة على المستطيلات المتداخلة
١٥.١ ٣	٢.٩٢	١.٧٩	١٠.٨٣	٠.٦	٧.٩٢	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف
١٠.١ ٠	٥.١٧	١.٨٩	٢٢.٦٧	١.٠	٢٧.٨٣	ث	الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ متر
١٩.٠ ٠	٢.٨٣	٠.٤٥	١٨.٠٠	١.٠	١٥.١٧	عدد	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين
11.34	0.56	0.27	3.42	0.16	3.98	ملي مول/لتر	اختبار معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم
12.00	1.85	1.27	161.54	1.33	163.39	ن/ق	اختبار معدل النبض أثناء المجهود
8.83	2.00	1.49	50.69	1.84	52.69	ن/ق	اختبار معدل النبض أثناء الراحة
6.54	1.29	1.17	47.84	1.36	46.55	ملي لتر/كجم/ ق	اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الموزع) في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية (التدريب المكثف والموزع) في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد البحث) ن=٢=١٢

قيمة ت	م ف	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع (٢)	م (٢)	ع (١)	م (١)		
٦.١٦	١.٢٥	٠.٢٦	١.٨٣	١.١٢	٣.٠٨	ث	العدو في منحني مسافة ٢٢ متر
٤.١٢	١.٧٥	١.١٨	٨.٢٥	٠.٣١	١٠.٠٠	م	رمى كرة طبية وزن ٣ كجم
٣.٨٣	٢.٦٧	١.٦٨	٢٢.٠٠	١.١٨	١٩.٣٣	درجة	التصويب بالكرة على المستطيلات المتداخلة
٣.١٨	١.٤٢	١.٧٩	١٠.٨٣	١.٥١	١٢.٢٥	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف
٨.٢١	٣.١٧	١.٨٩	٢٢.٦٧	١.٠٧	٢٥.٨٣	ث	الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ متر
٧.١٨	٤.٥٨	٠.٤٥	١٨.٠٠	٢.٠٣	٢٢.٥٨	عدد	الإنبساط المائل ثنى الذراعين
7.88	0.83	0.27	3.42	0.26	2.59	ملي مول/ لتر	اختبار معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم
2.22	1.23	1.27	161.54	1.55	160.31	ن/ق	اختبار معدل النبض أثناء المجهود
2.32	1.23	1.49	50.69	1.20	49.46	ن/ق	اختبار معدل النبض أثناء الراحة
1.60	0.81	1.17	47.84	1.42	48.65	ملي لتر/كجم/ق	اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٧

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في المتغيرات الفسولوجية لصالح المجموعة الأولى المطبق عليها التدريب المكثف أما في القدرات البدنية - قيد البحث - فبعضها لصالح المكثف والآخر لصالح الموزع .

ثانياً مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الأولى المطبق عليها التدريب المكثف في المتغيرات البدنية والفسولوجية- قيد البحث- لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب المكثف بما يتصف به من حيث أنه يتيح فترات راحة قصيرة نسبياً أو ما تسمى بالراحة المستحقة وكذلك الاستفادة من كل الوقت متاح في التدريب ، بالإضافة إلي التخطيط الجيد لبرنامج التدريب المكثف وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي بما يناسب القدرات البدنية الخاصة - قيد البحث - .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " محمود داود سلمان " (٢٠٠٦م) (١٧) أن فترات الراحة وعملية تنظيمها في الوحدات التدريبية أو البرامج التدريبية القصيرة أو الطويلة هي الحد الفاصل في تطور مستوى الانجاز عند الرياضي .

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه "شمدة" Schmidt .A.Richard and Graig, A, wrisberg (٢٠٠٠) (٢٢) إلي أنه يجب علي المدرب تشجيع اللاعب على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التدريب قدر المستطاع لتحسين الأداء.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من " عصام محمد محمد صقر " (٢٠٠٨م) (٩) الحسيني حمد جاسم (٢٠٠٤ م) (٤) ودراسة " محمد محمد عبدالهادي " (١٩٩٧ م) (١٦) ودراسة " السيد محمد بسيوني" (١٩٩٦م) (٦).

ومن خلال العرض السابق تكون الباحثة قد قام بتحقيق صحة الفرض الأول والذي ينص علي:

" وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التدريب المكثف) في بعض المتغيرات البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التحمل - الدقة) والفسولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، معدل النبض أثناء المجهود ، معدل النبض أثناء الراحة ، معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم) لصالح القياس البعدي .

وتشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الموزع) في جميع المتغيرات البدنية والفسولوجية - قيد البحث - لصالح القياس البعدي ، وترجع الباحثة هذه الفروق الي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب الموزع والذي يسمح بفترة راحة بين التكرارات ، بالإضافة إلي استخدام تمارين مناسبة للهدف وعينة البحث وتقنين تلك التدريبات علمياً بما يتناسب مع متطلبات القدرات البدنية الخاصة والفسولوجية .

ويشير كلاً من " ناهد سعد ، نيللي فهيم " (٢٠٠٤ م) (١٨) إلي أن التعب يؤدي إلي تشتيت الانتباه وبالتالي فقدان المعلومات أو المهارات المتعلمة بسهولة حيث أن التدريب تحت ظروف التعب يولد أداء منخفضاً مما يولد برامج حركية مناسبة لذلك الاداء المنخفض ، وبتكرار الاداء تحت ظروف التعب سوف تتولد وتثبت برامج حركية غير فعالة .

وفي هذا الصدد يذكر كلاً من " ضياء فاضل ، محمد عطية (٢٠٠٥ م) (٧) " محمد صالح" (٢٠٠٤ م) (١٣) أن التدريب بالأسلوب الموزع أدى إلي زيادة فاعلية الأداء لدي اللاعبين بصورة ايجابية حيث أن هذا الأسلوب يمنح فترات راحة بينية طويلة نسبياً ، كما أن التناسب بين العمل والراحة له تأثير في تنمية المهارات الحركية .

ويتفق هذا مع ما أشار اليه " محمد عثمان (٢٠٠٠) (١٤) بأن عملية الراحة بعد الحمل تتخذ سرعة عالية خلال الربعين الأول والثاني من الزمن الكلي للراحة اللازمة ، بينما تقل

هذه الراحة خلال الربيعين الثالث والرابع ، وبالنسبة للراحة الكاملة أي بعد الربيع الأخير فيستخدم هذا النوع من الراحة في التدريبات الخاصة لتطوير الأداء لدى اللاعبين .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من " عصام محمد محمد صقر " (٢٠٠٨م) (٩) الحسيني حمد جاسم (٢٠٠٤م) (٤) ودراسة " محمد محمد عبدالهادي " (١٩٩٧ م) (١٦) ودراسة " السيد محمد بسيوني" (١٩٩٦م) (٦).

ومن خلال العرض السابق تكون الباحثة قد قامت بتحقيق صحة الفرض الثاني والذي

ينص علي :

" وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الموزع) في بعض المتغيرات البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التحمل - الدقة) والمهارية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، معدل النبض أثناء المجهود ، معدل النبض أثناء الراحة ، معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم) لصالح القياس البعدي .

وتشير نتائج جدول (٨) إلى فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبتين الأولى (المكثف) والثانية (الموزع) في جميع المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث - لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المكثف) ، وهذا لما اشتمل البرنامج عليه من شدات عالية التي تساعد في تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية طبقا للنشاط الممارس وكذلك تأثير تدريبات المقاومات وتأثيرها علي النبض وتكوين حامض اللاكتيك بالدم ومن هنا يسهل التعرف علي تأثير تلك التدريباتبأسلوب المكثف في تطوير بعض القدرات الفسيولوجية - قيد البحث - .

وفي هذا الصدد يري كل من " السيد إبراهيم ، ابراهيم غريب " (٢٠٠٥) (٥) ، وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣) (١) إلي أن اللاعبين المدربين جيدا يتمتعون بنسبة أقل في تكوين حامض اللاكتيك في الدم بعد أداء المجهود عن اللاعبين غير المدربين ، كما أنه يتم زيادة معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم بزيادة شدة التدريب مما يؤدي ذلك لزيادة معدل الحد الأقصى لإستهلاك الكسجين ، أي أنه كلما زادت شدة الحمل زادت الحاجة لإستهلاك الأكسجين فهو عامل لإنتاج الطاقة اللازمة للأداء بصفة عامة .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه " عادل فاضل " (٢٠٠٦) (٨) ، " علي فهمي البيك واخرون (١٩٩٧ م) (١٠) إلي أن التدريب الذي يتميز بالشدّة العالية يؤدي إلي تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الحركية بالإضافة إلي ضرورة زيادة مقادير الأحمال التدريبية وإنجازها مع مراعاة مستوي الأداء المطلوب في حد ذاته يحتاج من المدرب الامام والمعرفة بالاساليب المختلفة التي تسمح بانجازات ذلك والذي يتوقف إلي حد كبير علي تقنين واختيار فترات الراحة المناسبة .

أما بالنسبة للمتغيرات البدنية فتشير نتائج جدول (٨) أن التدريب بالاسلوب الموزع كان أفضل في تنمية بعض العناصر البدنية مثل السرعة والرشاقة والدقة حيث ان عدم إعطاء فترات راحة كافية بين المجموعات وخاصة في تدريبات السرعة يؤدي إلي تنمية تحمل السرعة وليس تنمية السرعة فحسب أما بالنسبة للدقة فانها تحتاج لتنميتها إلي التركيز ولضمان التركيز لابد من وجود فترات راحة كافية أما بالنسبة للرشاقة فهي مكون شديد التعقيد والتركيب ومن ثم فإن تنميتها قد يتطرق إلي مكوناتها بشكل منفرد (سرعة ، تغيير اتجاه ، دقة ، توافق ، سرعة رد فعل) وحيث أن تنمية الرشاقة تلقي عبئا كبيرا علي الجهاز العصبي المركزي وتعمل علي إرهاق الفرد الرياضي نسبيا فيجب مراعاة عدم التدريب علي الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر فيها الفرد الرياضي بالتعب او الارهاق لذا لابد من توافر فترات راحة كافية لتنمية الرشاقة وهذا ما يوفره التدريب الموزع

أما بالنسبة لباقي العناصر البدنية الاخرى مثل التحمل والقدرة والمرونة فكان التحسن أفضل في التدريب المكثف حيث أن فترات الراحة غير كافية وهو مناسب لتنمية هذه العناصر ، لذا تري الباحثة أن هذه الفروق والتحسين ترجع إلي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المكثف وما يحتويه من تدريبات الاعداد البدني بالاضافة إلي العبء الواقع علي كاهل اللاعب نتيجة أداء التدريبات بالاسلوب المكثف الذي يتميز بالشدة العالية قد يكون سببا بشكل واضح علي تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة - قيد البحث - .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من " عصام محمد محمد صقر " (٢٠٠٨م) (٩) الحسيني حمد جاسم (٢٠٠٤م) (٤) ودراسة " محمد محمد عبدالهادي " (١٩٩٧ م) (١٦) ودراسة " السيد محمد بسيوني" (١٩٩٦م) (٦). حيث أشارت نتائج كلا منهما إلي تفوق أسلوب التدريب المكثف علي أسلوب التدريب الموزع .

ومن خلال العرض السابق تكون الباحثة قد قام بتحقيق صحة الفرض الثالث جزئيا والذي ينص علي

" وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية الأولى و الثانية في بعض المتغيرات البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التحمل - الدقة) والمهارية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، معدل النبض أثناء المجهود ، معدل النبض أثناء الراحة ، معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم) لصالح التدريب المكثف". فيما عدا السرعة والرشاقة والدقة .

الاستنتاجات والتوصيات :**أولاً: الاستنتاجات:**

فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة للآتى:

- البرنامج المقترح باستخدام التدريب المكثف والموزع أدى إلى تحسين المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث- (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، معدل النبض أثناء المجهود ، معدل النبض أثناء الراحة ، معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم) لدى عينة البحث.
- البرنامج المقترح باستخدام التدريب المكثف أكثر فاعلية في التأثير علي المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، التحمل ، المرونة) والفسيولوجية - قيد البحث - مقارنة بالتدريب الموزع .
- البرنامج المقترح باستخدام التدريب الموزع أكثر فاعلية في التأثير علي المتغيرات البدنية (السرعة ، الدقة ، الرشاقة) - قيد البحث - مقارنة بالتدريب المكثف .

ثانياً: التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث واستنتاجاته توصى الباحثة بـ :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب المكثف والموزع لما له من تأثير فعال فى تحسين المتغيرات البدنية والفسيولوجية - قيد البحث - .
- ٢- اتباع أسلوب التدريب المكثف عند تنمية المتغيرات الفسيولوجية فى هوكي الميدان
- ٣- إجراء دراسات مماثلة على عينات ورياضات أخرى مختلفة .
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات للمقارنة بين الأسلوبين علي متغيرات أخرى .

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

١. أبو العلا أحمد عبد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٣ م
الفتاح
٢. أسامة أحمد ذكي : تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين المكثف والموزع علي تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلي وعلاقتها بالانجاز الرقمي للوثب الثلاثي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .2002م
٣. إيلين وديع فرج : هوكي الميدان الأسس العلمية والتدريبية ، كلية التربية الرياضية

- للبنات ، جامعة الاسكندرية ، دار منشأة المعارف ٢٠٠٨
٤. الحسيني حمد جاسم : تأثير استخدام أسلوب التدريب الموزع والمكثف في بعض المتغيرات
المهارية والبدنية والوظيفية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة
بابل ، العراق . ٢٠٠٤ م .
٥. السيد إبراهيم عبده ، : تقويم بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية كمعايير لتقنين
إبراهيم محمود غريب حمل التدريب لناشئ كرة اليد ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، العدد ٥٦ ، ٢٠٠٥ م .
٦. السيد محمد بسيوني : تأثير التدريب بالأسلوب المكثف والموزع علي القدرة العضلية
والمستوي الرقمي للموهوبين رياضيا في مسابقة الوثب العالي (
فوسبري فلوب) بحث منشور في المؤتمر العلمي الثاني ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ١٩٩٦ م
٧. ضياء منير فاضل ، : التدريب الموزع والمتجمع وتأثيره في دقة التهديف من علامة الجزاء
محمد عبدالحسين عطية بكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد
الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ٢٠٠٥ م
٨. عادل فاضل علي : أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي ، (جدولة التمرين)
الأكاديمية الرياضية العراقية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد
٢٠٠٦ م .
٩. عصام محمد محمد صقر : تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف علي بعض القدرات
البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي الكاراتيه ٢٠٠٨ م
١٠. علي فهمي النيبك : راحة الرياضي ، منشأة دار المعارف للنشر والتوزيع ، الاسكندرية.
وآخرون ١٩٩٩ م
١١. قاسم لزام صبر : موضوعات في التعليم الحركي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
بغداد . 1999 م
١٢. كمال الدين عبدالرحمن : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط ١ ، ٢٠٠٢ م .
درويش ، عماد الدين
عباس أبو زيد ، سامي
محمد علي

١٣. محمد صالح محمد : تأثير أسلوب التمرين المتوزع والمتجمع في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . ٢٠٠٤ م
١٤. محمد عثمان : العمل التدريبي والتكيف الاستجابات البيوفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ٢٠٠٠ م
١٥. محمد لطفى السيد ، وجدى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب والمدرّب) ، دار الهدى مصطفى الفاتح للنشر والتوزيع ، المنيا ، ٢٠٠٢ م
١٦. محمد عبد الهادي : تأثير برنامج التدريب بالاثقال بالأسلوب المكثف والموزع علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لدفع الجلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ١٩٩٧ م
١٧. محمود داود سلمان : طرائق وأساليب التدريس المعاصرة ، عالم الكتب الحديث ، الاردن ٢٠٠٦ م
١٨. ناهد سعد ، نيللي فهيم : طرق التدريس في التربية الرياضية ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ١٩٩٨ م
١٩. نبيل محمود شاكر : علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ديالي ، جامعة ديالي . ٢٠٠٥ م

ثانياً: المراجع الأجنبية

- ٢٠-Liouyed Clarke : Acomparison study between core stability and trunk extensor endurance training in the management of acute low back pain in field hockey players, Durban university ,south Africa .2009
- 21-pinto s.s. , cadora : effect of entra session exercise sequence during water base concurrent training , int J sports med , c.l., alberton c.l. , march 30 new york 2013
zaffari p. ,bagatini N.c.,
- 22-Schmidt .A.Richard : Motor learning and performance second Edition , and Graig, A, wrisberg Human kinetics.2000