**تاثير التمرينات اللاهوائية في نهاية الوحدة التدريبية على زمن وعدد الهجمات في مباريات الهوكي**

**⃰ أ.د/ ياسر عبد العظيم سالم**

**⃰⃰⃰ ⃰ د/ خالد سعيد النبي إبراهيم صيام**

 يهدف البحث إلى معرفة تأثير التمرينات اللاهوائية في نهاية الوحدات التدريبية على زمن وعدد الهجمات في مباريات الهوكي , واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على الفريق الأول للهوكي بنادي الصيادين الرياضي والمشارك في الدوري الممتاز موسم 1999\_ 2000/ وحصل الفريق على المركز الثاني وتم تطبيق البرنامج بعد مباريات الدور التمهيدي وقبل الدورة المجمعة الأولى والثانية , واختار الباحثان مباريات فريق الصيادين مع الفرق المصعدة للدورة المجمعة الأولى والثانية لتحليل زمن وعدد الهجمات, وهي فرق الشرقية للدخان والحديد والصلب والزمالك والشرطة , وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين مباريات الدور التمهيدي ومباريات الدورة المجمعة الأولى والثانية لصالح الدورة المجمعة الأولى و الثانية في زمن وعدد الهجمات .

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**⃰ أستاذ ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.**

**⃰ ⃰ مدرس بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.**