

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات خاصة على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئات الهوكي

أ.م.د./ وسام عبد المنعم البنا

استاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب  
كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف

### المقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور العلمي في كافة مجالات الحياة دفع العديد من الدول للاستفادة من البحث العلمي بمختلف مناحيه ، لمسايرة ركب التطور العلمي الكبير الذي تطرق إلى مختلف حياة الإنسان في هذا العصر، كما إن السعي المستمر للإرتقاء بالمستويات الرياضية للوصول إلى القمة في البطولات المحلية والدولية، يعتمد على التخطيط السليم المعتمد على الأسلوب العلمي من خلال التدريب الرياضي، ويُعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأسس العلمية للوصول باللاعبين للمستويات العليا، لهذا يسعى العاملون في مجال التدريب الرياضي للتعرف على الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي وما يصاحبها من نظريات علمية. وقد تطورت رياضة الهوكي في الأونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً وتمشياً مع هذا التطور فى الأداء ومع انتشار ملاعب النجيل الصناعى، وفى ظل التطورات المتلاحقة التى طرأت على قانون رياضة هوكي الميدان يقوم المدربون بإعداد البرامج التدريبية والبدنية والمهارية والخططية على مدار فترات الإعداد المتاحة خلال الموسم الرياضي، وتتعدد المهارات الأساسية فى رياضة الهوكي والتي تستخدم فى التمير والتصويب، وتعددت أيضاً البرامج التدريبية التى تلعب دوراً هاماً وحيوياً فى إعداد اللاعب للوصول الى أعلى المستويات الرياضية.

ويعتبر الهدف الأساسي من التدريب هو محاولة الوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط التخصصي من خلال استخدام الأسلوب العلمي في برامج التدريب وتطوير ما وفره العلم والتقنيات التكنولوجية لخدمة العملية التدريبية حيث أن الإستناد على الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي ولا غنى عنها في عمل المدرب الناجح وإن برامج التدريب التي توضع بطريقة ارتجالية تؤثر بلا شك على انخفاض مستوى اللاعبين.(3 : 2)

ويتفق محمد عبد الغني عثمان (1994م) في أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين،

فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستوى الرياضي.(11 : 153)

ويشير محمد الشحات (2003م) أن رياضة الهوكي لها من الأساسيات التي تختلف بها عن غيرها من الألعاب الجماعية الأخرى حيث تعتمد معظم الألعاب الجماعية على الكرة فى أدائها، أما المهارات الأساسية فى رياضة الهوكي تعتمد بالإضافة الى الكرة على استخدام مضرب الهوكي فى ممارستها ولا بد لإتقان هذه المهارات ان يتقن اللاعب الإستعمال الصحيح لمضرب الهوكي بالإضافة إلى حركات القدمين وباقي المهارات الأساسية الأخرى(12: 177)

وتعد المهارات الأساسية فى رياضة هوكي الميدان هي العمود الفقري وجوهر الاداء لها ، فعن طريقها نستطيع تنفيذ خطط اللعب وتحقيق الفوز على الفريق المنافس . ويعتبر ( دفع الكرة ، نظر الكرة ، غرف الكرة ، ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب ) من أهم المهارات التي يستخدمها اللاعبون سواء لتغيير اتجاه اللعب او فى التميرير او المحاوره لإكساب مساحه من الملعب لمهاجمه الفريق المنافس او التصويب على المرمى وخاصة فى مباريات الناشئين . ( 12 : 179 )

ويشير عمرو التفاهنى (1999م) نقلاً عن بيفرى نوكولس Bevery nochols ان رياضة الهوكي تتميز بأنها احد الانشطه الجماعيه بمهاراتها المختلفه التي تتطلب استخدام اجزاء مختلفه من الجسم لاداء مهاراتها واتقان المدرب لهذه المهارات بصوره جيده هو الذى يميز ممارسه رياضه الهوكي بمقارنتها بالانشطه الرياضيه الأخرى . ( 6 : 3 )

تتميز رياضه الهوكي بالكثير من الاداءات الحركيه المنفرده والمركبه ، ويعنى بالاداء الحركي المنفرد الحركه الوحيدوه وهى عباره عن وحده حركيه واحده تؤدى فى شكل مفرد لها بدايه ونهايه محدده وقاطعه ، كما فى المهارات الحركيه التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمره واحده مثل مهاره دفع ونظر وغرف وضرب الكرة والضربات الجزائيه ، بينما الأداء المركب عباره عن عدد من الحركات المستقله غير المتماثله والمتباينه من حيث تكوينها واهدافها التي يتم ربطها ودمجها ببعضها البعض بكيفيه تجعل ادائها داخل اطار وهذا الاداء متواصل واقتصادي على درجه عاليه من التوافق مثل استلام الكرة ، المحاوره ، التصويب على المرمى. ( 6 : 1 )

ويؤكد عامر عزت المنسى (1995م) على ضروره التكامل حول تنمية المهارات المركبه وتطوير القدرات الحركيه الخاصه بها . ( 4 : 19 )

ويرى محمود فرج (2008م) نقلاً عن هشام صبحي (1993م) ضروره الإستعانه بالتدريبات الخاصه التي تؤدى بصوره تتفق مع طبيعه الاداء للمهاره ، وبإستخدام المجموعات العضليه العامله فى مهاره ذاتها ، مما يكون له افضل الأثر فى تحسين صفات بدنيه خاصه

تتحقق عن طريق التدريبات الخاصة التي تتفق مع طبيعته الأداء المهارى. ( 13 : 3 )  
ولقد بدأت معظم الانديه فى السنوات الاخيره الاهتمام بتوسيع قاعده الناشئين وتكوين  
مدارس لرعايتهم من مختلف الأعمار السنيه حيث ان توجيه الناشئ الى نوع النشاط الرياضى  
الذى يتناسب مع استعداداته وامكاناته يزيد من امكانيه الوصول بالناشئ الى المستويات  
الرياضيه العاليه. ( 13 : 3-7 )

وتشير ليلي زهران (1997م) الى ان التدريبات الخاصه تعتبر بمثابة عامل مساعد  
يهدف لإعداد اللاعب وتنميه مستواه فى نوع النشاط الذى تخصص فيه. ( 8 : 38 )  
ويذكر محمد ابراهيم سلطان (2004م) ان اللاعب الذى لا يتقن الأداء المركب يضطر  
الى ان يركز على الكره وطريقه لعبها اكثر من تركيزه على الناحيه الخططيه مع تركيز  
اللاعب على لعب الكره لا يستطيع ان يلاحظ بدقه تحركات زميله او منافسه فى الملعب مما  
يؤثر على دقه تنفيذ المبادئ الخططيه. ( 9 : 288 )

ويؤكد محمد احمد عبدالله (2004م) على ان هذه المشكله عامه بالنسبه للاعبى الهوكى  
على المستوى المحلى حيث يتم تدريبهم منذ مرحله الناشئين على المهارات الاساسيه بصورة  
منفرده ويؤدى ذلك الى بطئ ملحوظ فى الاداء المهارى لدى لاعبي الهوكى. ( 10 : 3 )  
ويرى الباحث أن التدريبات الخاصه تلعب دوراً رئيسياً فى الأداء الفنى للاعبى الهوكى،  
حيث أن هناك بعض العضلات الهامة التي تؤثر إيجابياً على مستوى الأداء والشكل الأمثل في  
الهوكى، ونظراً لأهمية التدريبات الخاصه والتي تلعب دوراً هاماً فى رياضة الهوكى لذا اقترح  
الباحث تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات خاصه على مستوى اداء بعض المتغيرات  
البدنيه والمهارية المركبة لناشئات الهوكى .

ويشير الباحث أن نتائج بعض الدراسات المرجعية السابقة المشابهة والمرتبطة توصلت  
إلى أهمية وفاعلية التدريبات النوعية والتدريبات بالأدوات على تطوير المهارات المفردة  
والمركبة مثل دراسة كلاً من محمد احمد عبد الله (2004م) (10) ، ودراسة وسام عبد المنعم  
البننا (2007م) (14)، ودراسة السيد محمد ابو النور (2008م) (2) ، ودراسة محمود المرسى  
فرج (2008م) (13) ، ودراسة احمد عز الدين الكيلانى (2010م) (1) ، ودراسة وسام عبد  
المنعم البننا ، السيد محمد ابو النور (2015م) (15) ، ودراسة Greer.N, (1992م) (16).

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب وحكم وما تيسر للباحث من متابعة للمسابقات  
العالمية والأولمبية والأفريقية والمحلية لاحظ إنخفاض مستوى الأداء المهارى المنفرد  
والمركب للاعبات هوكى الميدان مقارنة بلاعبى الفرق العالميه مثل هولندا- الارجننتين-  
بولندا - بلجيكا- أستراليا - أسبانيا- الهند - باكستان- جنوب افريقيا ، وقد يرجع ذلك الى

عدم الاهتمام بالتدريبات الخاصة لناشئات الهوكى ، مما دفع الباحث الى القيام بهذه الدراسة تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات خاصة على مستوى اداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لناشئات الهوكى.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي للتدريبات الخاصة للتعرف على :

1. تأثير البرنامج التدريبي في تنميه مستوى بعض المتغيرات البدنيه لناشئات الهوكي.
2. تأثير البرنامج التدريبي في تنميه مستوى اداء بعض الاداءات المهارية المركبه لناشئات الهوكي.

#### فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات فى المتغيرات البدنيه والاداءات المهاريه المركبه لناشئات الهوكى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى المتغيرات البدنيه والاداءات المهاريه المركبه لناشئات الهوكى للمجموعات التجريبية لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنيه والاداءات المهاريه المركبه لناشئات الهوكى لصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث :

**التدريبات الخاصه :** ويقصد بها التدريبات التى تكون وسيله اساسيه لتحقيق هدف مقصود كما هو الحال عند اداء تدريبات تخدم وتساعد فى تعليم المهارات الحركيه لكثير من الانشطه الرياضيه وتعتبر بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنميه مستواه فى النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه. (8 : 29)

**المهاره المركبه :** هى مجموعه مهارات مندمجه تؤدى كمنظومه حركيه واحده تتم بأليه ودقه وسرعه فى الأداء بحيث تكون احدى هذه المهارات او بعضها المرحله التمهيديه للجزء الاساسى من الحركة. (9 : 106)

#### الدراسات السابقة :

1- قام عبد الباسط محمد عبد الحليم(1998م) (5) دراسه بعنوان تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم وهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج

التدريبى على تنمية الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت (16) سنة واستخدم الباحث المنهج الوصفى التجريبي على عينه 30 ناشئى من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت (16) سنة وكانت وسائل وادوات جمع البيانات استمارات تسجيل اختبارات بدنية اختبارات مهارية واستخدم الباحث المعالجات الاحصائية النسبة المئوية المتوسط حسابى تحليل التباين وكانت اهم النتائج تصميم مجموعة من الأختبارات التى تقيس الأداءات المهارية المركبة وعددها (10) اختبارات وتحديد المعاملات العلمية لها ، وتوصل الباحث الى وجود فروق فى نسبه التحسن فى الاداءات المهارية المركبة بين مجموعى البحث لصالح المجموعه التجريبيه 2- قام محمد إبراهيم سلطان(2004م)(9) دراسه بعنوان نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة ومستوى الاداء الناجح لمجموعة المبادئ الخططية الهجومية للاعبى كرة القدم وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المهارات الأساسية المركبة " المندمجة" ومستوى الأداء الناجح لمجموعة المبادئ الخططية الهجومية للاعبى كرة القدم والتعرف على المهارات الأساسية المركبة المساهمه فى مستوى اداء بعض المبادئ الخططية الهجومية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى وكانت عينه البحث 84 ناشئى تحت (17) سنة من منطقة أسيوط لكرة القدم المسح المرجعى ، اختبارات وقياسات التى تقيس الأداء المهارى والخططى. واستخدم الباحث المعالجات الاحصائية من وسط الحسابى وانحراف المعيارى وتحليل التباين وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاداء الناجح لمجموعة المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة وكلاً من مهارة الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير. وكانت اهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء الناجح لمجموعة المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة لكل من مهارة (الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير) ( الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى بالكرة ).

3- قام محمد أحمد عبد الله(2004م)(10) دراسه بعنوان تطوير بعض الأداءات الحركية المركبة ( المندمجة) الهجومية لدى لاعبي الهوكى هدف البحث تطوير بعض الأداءات الحركية المركبة ( المندمجة) الهجومية لدى لاعبي الهوكى تحت 18 سنة بمنطقة الشرقية لموسم 2003-2004م استخدم الباحث المنهجين الوصفى والتجريبى وكانت عينه البحث 66 ناشئى وكانت وسائل وادوات جمع البيانات اختبارات بدنية ، اختبارات مهارية ، اختبارات أداءات حركية مركبة هجومية ، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية المتوسط الحسابى ، اختبار أقل فى معنوى L. S. D. ، الانحراف المعيارى ، معامل الارتباط ، اختبارات وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطة فى الأداءات الحركية المركبة الهجومية قيد البحث لصالح المجموعه التجريبية.

4- قام وسام عبد المنعم البنا(2007م)(14) دراسة بعنوان تطوير بعض الأداءات الحركيه

الهجومية المركبه لدى ناشئى هوكى الميدان وهدفت الدراسه الى تطوير بعض الأداءات الحركيه الهجوميه المركبه لدى ناشئى هوكى الميدان واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه عمديه مكونه من 32 ناشئى وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى الأداءات الحركية الهجومية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيه .

5- قام السيد محمد ابو النور (2008م) (2) دراسه بعنوان تأثير برنامج لتنميه مكونات التوافق الحركى على مستوى أداء بعض المهارات المركبه فى رياضه الهوكى لدى طلاب كلية التربية الرياضيه وهدفت الدراسه الى التعرف على تأثير برنامج لتنميه مكونات التوافق الحركى على مستوى أداء بعض المهارات المركبه فى رياضه الهوكى واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها 504 طالب وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى بعض المهارات المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيه .

6- قام احمد عز الدين الكيلانى (2010م) (1) دراسه بعنوان دراسة تحليلية لبعض الأداءات الحركية المركبة ( المندمجة ) لمراكز اللعب لفرق المستويات العليا لهوكى الميدان قاريا وعالمياً وهدفت الدراسه التحديد الكمي لأكثر الأداءات الحركية المركبة ( المندمجة ) والمسافات واتجاهات تمريرات الاداءات الحركية لمراكز اللعب المختلفه للمنتخبات عينه البحث واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينه عمديه عباراه عن مباراه مصر وجنوب افريقيا 2007م ونهائى اولمبياد بكين 2008م وكانت أهم النتائج منطقة اللعب رقم (1) اكثر المناطق تنفيذ للاداءات الحركيه المندمجه مركز الظهر فى منطقه (2) فى المرتبه الثانيه على التمرير العرضى ثم الامامى مركز ساعد الهجوم فى منطقه الهجوم (3) اكثر تنفيذ للاداءات الحركية المركبة المندمجة

7- قام سنجر روبرت فلورالين Singer Robert (1989م) (17) دراسه بعنوان تأثير خمس خطوات لاستراتيجية التعلم المعرفى ( الأدراكى ) على إكساب المهام الحركية المركبة هدفت الدراسه على التعرف على تأثير الخطوات الخمس لاستراتيجية التعلم فى تسجيل تعلم المهام الحركية المركبة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه 30 طالب وكانت اهم النتائج ان العمليات الإدراكية التى يتضمنها تعليم المهارات المركبة من الممكن الأستفاده منها عند استخدام الخطوات الخمس لإستراتيجية التعلم.

8- قام جرير . Greer. N . (1992م) (16) دراسه بعنوان تأثير البرنامج التدريبي النوعى المتخصص للهوكى على أداء اللاعبين الناشئين هدفت الدراسه الى التعرف على تأثير

البرنامج التدريبي النوعي المتخصص على أداء اللاعبين الناشئين واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه مكونه من 28 ناشئ وكانت اهم النتائج تدل النتائج أن الاختبارات التي تتصل بالهوكي يمكن إثبات تحسنها عن طريقة عملية التدريب النوعي والتخصصي بشكل أكثر دقة.

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي The Experimental Curriculum وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياس القبلي البعدي لكل مجموعة.

#### عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وعددهم (20) لاعبه (ناشئه) من لاعبات الهوكي الناشئات بنادي الشرقية الرياضي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة كل مجموعة (10) لاعبه (ناشئه)، وثمانية لاعبات (ناشئات) للدراسة الإستطلاعية، ليصح إجمالي العينة (28) لاعبة ناشئة.

#### جدول (1)

#### توصيف المجتمع الكلي لعينة البحث

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
1	العينة الاستطلاعية	(8) لاعبات ناشئات (عينة التقنين للمعاملات العلمية)	28.57%
2	العينة الأساسية	(20) لاعبه ناشئه (10) لاعبه ناشئه كمجموعة ضابطة (10) لاعبه ناشئه كمجموعة تجريبية	71.43%
4	المجتمع الكلي لعينة البحث	(28) لاعبه ناشئه	100%

#### شروط عينة البحث :

أن تكون ناشئة الهوكي مسجله بسجلات الإتحاد المصري للهوكي للموسم الرياضي (2021-2022م) تحت 20 سنة، مواليد (2002-2003م)، ومنتظم مع الفريق وكامله الحضور والعينة متجانسة ومتكافئة في متغيرات النمو والنواحي البدنية والمهارية قبل تطبيق البحث. خاليه من الإصابات.

توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية القيم :

#### اعتدالية توزيع عينة البحث :

قام الباحث بإجراء بعض المعاملات الإحصائية بين أفراد عينة البحث بهدف التأكد من أن العينة تقع ضمن حدود المنحنى الإعتدالي ( $3 \pm$ ) ويوضح ذلك جدول (2) وذلك في المتغيرات

قيد البحث والتي تم تجميع نتائجها من خلال استمارة جمع البيانات.

### جدول ( 2 )

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث=28

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	العمر	سنة	17.90	0.71	-0.90	0.12
2	الطول	سم	160.37	4.12	-1.07	0.33
3	الوزن	كجم	53.80	1.39	-0.94	0.01
4	العمر التدريبي	سنة	5.41	1.42	-2.42	-0.84

يوضح جدول ( 2 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (  $3 \pm$  ) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

ن=2=10

### جدول ( 3 )

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات دلالات النمو قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T
			س	ع±	س	ع±	
1	العمر	سنة	17.70	0.67	18.10	0.73	1.26
2	الطول	سم	161.1	4.33	159.6	3.97	0.80
3	الوزن	كجم	54.20	1.39	53.40	1.34	1.30
4	العمر التدريبي	سنة	5.35	0.84	5.7	0.95	0.45-

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجات حرية 18 = 1.734

يتضح من جدول ( 3 ) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات دلالات النمو قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغيرات تراوحت من ( 080 : 1.30 ) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية ، عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين ( الضابطة ، التجريبية ) في هذه المتغيرات .



ن=28

## جدول ( 4 )

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التفريط	الالتواء
1	عضلات الرجلين	تكرار	7.45	0.93	1.56	-0.72
2	عضلات الذراعين	تكرار	6.25	0.85	-0.58	0.03
3	القبضة	كجم	5.42	1.24	0.86	2.01
4	عدو ( 1500 ) متر	ثانية	241.35	9.98	0.27	0.06
5	التحركات بالمواجه والظهر (600) متر	ثانية	121.15	2.70	-1.38	0.35
6	الجري الزجراجي	ثانية	3.17	0.30	0.16	0.59
7	الانبطاح من الوقوف	تكرار	17.80	0.69	-0.73	0.29
8	الوثب العمودي	سم	174.85	3.66	-1.62	-0.32
9	الوثب العريض	سم	189.55	20.39	13.43	-3.26
10	دفع كرة طبية	متر	7.19	0.49	1.57	1.27
11	رمي كرة الهوكي	متر	42.05	1.82	-0.84	0.61
12	العدو (30) متر	ثانية	5.02	0.42	-1.59	0.19
13	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	5.0	0.29	0.28	-0.49

يوضح جدول ( 4 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (  $3 \pm$  ) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

ن=10=2

## جدول ( 5 )

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T
			س	ع±	س	ع±	
1	عضلات الرجلين	تكرار	7.21	1.0	7.7	0.82	1.18
2	عضلات الذراعين	تكرار	6.2	0.63	6.30	1.05	0.25
3	القبضة	كجم	5.74	0.95	5.10	1.05	0.94
4	عدو ( 1500 ) متر	ثانية	241.7	8.16	241.0	11.97	0.15
5	التحركات بالمواجه والظهر (600) متر	ثانية	120.5	2.22	121.8	3.08	1.08
6	الجري الزجراجي	ثانية	3.08	0.18	3.26	0.36	1.43
7	الانبطاح من الوقوف	تكرار	17.60	0.516	18.00	0.816	1.30
8	الوثب العمودي	سم	173.6	3.33	176.1	3.69	1.58
9	الوثب العريض	سم	187.8	29.05	191.3	5.22	0.37
10	دفع كرة طبية	متر	7.07	0.24	7.31	0.64	1.11
11	رمي كرة الهوكي	متر	42.30	1.82	41.80	1.87	0.60
12	العدو (30) متر	ثانية	5.16	0.39	4.89	0.422	1.47
13	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	5.0	0.39	5.01	0.17	0.07

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجات حرية 18 = 1.734  
يتضح من جدول ( 5 ) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة  
التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة  
لهذا المتغيرات تراوحت من ( 0.07: 1.58 ) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية ، عند مستوى  
معنوية (0.05) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين (التجريبية ، الضابطة ) في هذه المتغيرات

جدول ( 6 ) ن=28

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	استقبال ثم التمير بالضربة الأفقية(سويب)	ثانية	4.54	0.33	-0.54	-0.3
2	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمير بالضربة الأفقية المسطحة(سويب)	ثانية	6.36	0.29	1.24	1.5
3	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالمحاوره ثم التمير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	9.81	0.15	0.02	-0.7
4	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضرب (سلاب)	ثانية	5.80	0.13	-0.88	-0.0
5	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضرب(سلاب)	ثانية	14.64	0.35	-0.59	-0.7
6	استقبال ثم التقدم بالمحاوره ثم التمير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	8.81	0.18	-0.46	-0.6
7	استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	4.98	0.40	3.63	1.4
8	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	6.72	0.22	1.27	-1.4
9	استقبال ثم التقدم بالمحاوره ثم التصويب بالغرف	ثانية	7.20	0.33	-0.68	0.1
10	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمير بالنظر	ثانية	7.00	0.31	-0.42	-0.6

يوضح جدول ( 6 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (  $3 \pm$  ) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

ن=10=2ن=1

جدول ( 7 )

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T
			ع ±	س	ع ±	س	
1	استقبال ثم التمير بالضربة الأفقية(سويب)	ثانية	0.37	4.57	0.31	4.52	0.324
2	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمير بالضربة الأفقية المسطحة(سويب)	ثانية	0.37	6.47	0.14	6.26	1.657

0.142	0.14	9.81	0.16	9.82	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	3
0.639	0.12	5.82	0.15	5.78	ثانية	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضرب (سلاب)	4
1.371	0.16	14.75	0.45	14.5	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضرب (سلاب)	5
0.470	0.21	8.79	0.15	8.83	ثانية	استقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	6
0.659	0.15	4.92	0.55	5.04	ثانية	استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب	7
0.680	0.30	6.69	0.11	6.76	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب	8
0.787	0.33	7.14	0.35	7.26	ثانية	استقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالغرف	9
0.138	0.31	7.01	0.33	6.99	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالنظر	10

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجات حرية 18 = 1.734

يتضح من جدول (7) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغيرات تراوحت من (0.14: 1.65) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية ، عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في هذه المتغيرات .

الدراسة الاستطلاعية :

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ( صدق الاختبارات )

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق المقارنة الطرفية للربيعين الاعلى والادنى في الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها 8 لاعبات .

جدول (8)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الأدنى للاختبارات البدنية قيد البحث ن=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (T)
			س	ع±	س	ع±	
1	عضلات الرجلين	تكرار	8.0	0.24	7.25	1.05	4.35
2	عضلات الذراعين	تكرار	7.0	0.21	5.50	0.65	6.51
3	القبضة	كجم	6.24	0.12	3.01	0.54	8.34
4	التحمل	عدو ( 1500 ) متر	246.0	0.35	237.50	0.61	4.86
5	الدوري التنفسي	التحركات بالمواجه والظهر (600) متر	122.0	0.42	120.00	0.13	8.25
6	الرشاقة	الجري الزجراجي	3.40	0.01	3.15	0.258	6.25
7		الانبطاح من الوقوف	18.0	0.06	17.50	0.94	4.68
8		الوثب العمودي	178.0	0.75	172.0	0.641	5.28
9	القدرة	الوثب العريض	205.50	0.64	190.0	1.02	8.16
10	العضلية	دفع كرة طبية	7.67	0.68	7.0	0.95	7.24
11		رمي كرة الهوكي	44.50	0.42	40.0	.135	6.24

12	السرعة	العدو (30) متر	ثانية	5.45	0.65	4.70	1.09	5.66
13	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	5.35	0.15	5.0	.02	2.65

مستوي الدلالة (T) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.38$  يتضح من جدول (8) بتطبيق اختبار (T) يتضح انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يعطى دلالة مباشرة على صدق هذه الأختبارات .

### جدول (9)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الأدنى للاختبارات المهارية قيد البحث ن=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (T)
			ع±	س	ع±	س	
1	استقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية(سويب)	ثانية	4.90	0.32	4.50	0.82	6.25
2	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقيه المسطحة(سويب)	ثانية	6.50	0.28	6.20	0.35	4.25
3	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقيه المسطحة (سويب)	ثانية	9.90	0.16	9.65	0.24	3.65
4	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضرب (سلاب)	ثانية	5.80	0.10	5.65	0.35	3.85
5	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضرب(سلاب)	ثانية	14.90	0.41	14.15	0.21	3.95
6	استقبال ثم التقدم بالحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقيه المسطحة (سويب)	ثانية	8.75	0.18	8.55	0.16	4.05
7	استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	5.00	0.09	4.85	0.31	4.30
8	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	6.90	0.20	6.65	0.28	2.98
9	استقبال ثم التقدم بالحاورة ثم التصويب بالغرف	ثانية	7.35	0.26	6.90	0.27	2.94
10	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالنظر	ثانية	6.90	0.25	6.50	0.28	3.65

مستوي الدلالة (T) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.38$  يتضح من جدول (9) بتطبيق اختبار (T) يتضح انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يعطى دلالة مباشرة على صدق هذه الأختبارات .

## المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ( ثبات الاختبارات )

قام الباحث بإيجاد ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية بفاصل زمني 5 أيام ، ثم حساب معامل الارتباط .

## جدول ( 10 )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة  $n=8$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
1	عضلات الرجلين	تكرار	7.76	0.65	8.01	0.69	0.86
2	عضلات الذراعين	تكرار	6.25	0.88	6.50	0.92	0.79
3	القبضة	كجم	4.62	1.32	4.76	0.95	0.86
4	التحمل الدوري	ثانية	240.87	11.48	242.87	11.43	0.84
5	التنفس	ثانية	121.37	2.06	123.75	3.01	0.86
6	الرشاقة	ثانية	3.34	0.19	3.26	0.18	0.81
7		تكرار	17.87	0.64	18.25	0.88	0.86
8	القدرة العضلية	سم	175.25	3.65	177.50	3.62	0.89
9		سم	197.75	9.28	199.62	10.52	0.91
10		متر	7.31	0.45	7.54	0.51	0.86
11		متر	42.12	2.23	43.62	2.26	0.82
12	السرعة	ثانية	5.28	0.37	5.03	0.52	0.86
13	المرونة	سم	5.10	0.35	5.33	0.59	0.90

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية (6) = 0.707

يتضح من جدول ( 10 ) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يعطى دلالة مباشرة على ثبات نتائج هذه الاختبارات .

## جدول ( 11 )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث  $n=8$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
1	استقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية(سويب)	ثانية	4.63	0.32	4.41	0.42	0.86
2	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة(سويب)	ثانية	6.40	0.28	6.21	0.22	0.84
3	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	9.77	0.16	9.48	0.42	0.82
4	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضرب (سلاب)	ثانية	5.75	0.10	5.38	0.42	0.79

0.86	46.88	30.96	0.41	14.51	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضرب (سلاط)	5
0.76	0.35	8.32	0.18	8.67	ثانية	استقبال ثم التقدم بالمحاوره ثم التميرر بالضربة الافقيه المسطحة (سويب)	6
0.75	0.47	4.56	0.09	4.93	ثانية	استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب	7
0.86	0.40	6.33	0.20	6.76	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التميرر بالدفع بالوجه المسطح للمضرب	8
0.74	0.58	6.66	0.26	7.12	ثانية	استقبال ثم التقدم بالمحاوره ثم التصويب بالغرف	9
0.86	0.39	6.33	0.25	6.70	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التميرر بالنظر	10

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية (6) = 0.707

يتضح من جدول ( 11 ) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق واعداد التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يعطى دلالة مباشرة على ثبات نتائج هذه الأختبارات .

#### أدوات ووسائل جمع البيانات : The Data Gathering Methods & Tools

من خلال إطلاع الباحث على العديد من القراءات النظرية والدراسات المرتبطة بمجال البحث (6)(7)(10)(14)(15)، وطبقا لما يتطلبه موضوع البحث من أدوات وأجهزة قياس، وكذلك اختبارات بدنية ومهارية.

الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:

الريستاميتير لقياس الطول.

الميزان لقياس الوزن.

ساعات إيقاف 001/1ث.

مسطرة خشبية 100سم.

شريط قياس.

جهاز المالتى جم لقياس قوة عضلات الرجلين ، وقوة عضلات الذراعين.

جهاز قوة القبضة .

الإستمارات المستخدمة في البحث:

استمارة تحديد المتغيرات البدنية لناشئات الهوكي.

استمارة تحديد متغيرات الاداءات المهارية المركبة لناشئات الهوكي.

القياسات والاختبارات المستخدمة:

من خلال متابعة الباحث والمسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية ورأي الخبراء

توصل الباحث للإختبارات والقياسات اللازمة والملائمة لموضوع البحث وهو كالتالي:

القياسات الأنثروبومترية.

قياس الطول الكلي للجسم.

قياس وزن الجسم بالميزان الطبي.

الاختبارات البدنية:

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة (6)(7)(10)(14)(15) في

رياضة الهوكي ومجال الاختبارات والمقاييس واستطلاع رأي الخبراء تمكن الباحث من

استخلاص الاختبارات البدنية التالية التي تتلائم مع البحث:

القوة العضلية (للرجلين) (للذراعين) باستخدام جهاز المالتى جيم ، قوة القبضة باستخدام جهاز

الديناموميتر .

التحمل الدورى التنفسى تحمل (1500) متر ، التحركات بالمواجه والظهر (600) متر .

الرشاقة (الجرى الزجاجى) ، (الانبطاح من الوقوف) .

القدرة العضلية (الوثب العمودى) ، (الوثب العريض) ، (دفع كرة طبيه) ، (رمى كرة الهوكى)

السرعة (العدو 30 متر )

المرونة (ثنى الجذع أماما أسفل )

اختبارات المتغيرات المهارية المركبة :

استقبال ثم التمرير بالضربة الافقية المسطحة (سويب).

استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الافقيه المسطحة (سويب).

استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الافقية المسطحة (سويب).

استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضربه العمودية المستقيمة (سلاب).

استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضربه العموديه المستقيمه (سلاب).

استقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الافقيه المسطحة (سويب).

استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب.

استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب.

استقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالغرف.

استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالنظر.

مع العلم أن هذه الأختبارات أستخدمت فى العديد من الدراسات والبحوث السابقة

(6)(7)(10)(14)(15) وأثبتت أن لها معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية، وأيضاً

أستخدمها الباحث فى بعض الدراسات والبحوث السابقة لة قبل هذا البحث وأثبتت جميعها أن

لها معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية جداً، مما تؤكد لدى الباحث وأستقر لدية علمياً إلى استخدام تلك الأختبارات.

الدراسة الاستطلاعية : The Exploratory (Pilot) Study

أجريت تلك الدراسة في الفترة من 2021/7/7م حتى 2021/7/8م على عينة قوامها (8) لاعبات هوكي وتهدف الدراسة :  
صلاحية مكان ووقت إجراء التجربة والإختبارات، صلاحية أدوات القياس وسلامة تطبيق الإختبارات.

مدى ملائمة الإختبارات ومناسبتها لعينة البحث.

إعداد المساعدين وتعريفهم بالطريقة الصحيحة للإختبارات.

مدى ملائمة استمارة تسجيل بيانات العينة من نتائج الإختبارات بشكل مقنن.

التعرف على أداء العينة والمستوى المهاري لدى عينة البحث.

نتائج الدراسة الإستطلاعية :

تم تحديد مكان إجراء التجربة والإختبارات داخل ملعب الهوكي بنادي الشرقية الرياضي.

تبين أن الأدوات والأجهزة المستخدمة صالحة ومناسبة للإستعمال.

التأكد من سهولة التدوين في استمارات القياس وتسجيل النتائج.

الوصول إلى مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الإختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح :

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :

تم تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح وكانت مدتها ثلاثة شهور بواقع (12) أسبوع ابتداء (من 2021/7/11 إلى 2021/10/3).

تحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية (3) وحدات (الأحد - الثلاثاء - الخميس).

إجمالي عدد الوحدات 12×3 أسبوع = 36 وحدة تدريبية.

تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع الفترة كلها (80-100 ق) ومتوسط زمن الوحدة (90 ق).

إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع = 90 ق × 3 وحدات = (270 ق).

إجمالي زمن الوحدات في فترة الإعداد = 90 ق × 36 وحدة = (3240 ق).



## جدول (12)

## زمن التدريب في البرنامج التدريبي المقترح

بالساعات	بالدقائق	زمن التدريب
4,5 ساعة	270 ق	زمن التدريب في الأسبوع
18 ساعة	1080 ق	زمن التدريب في الشهر
54 ساعة	3240 ق	زمن التدريب الكلي للبرنامج

محتويات وحدة التدريب اليومية :

قام الباحث بتقسيم الوحدة التدريبية حيث تشتمل على:

## جدول (13)

## التوزيع الزمني للبرنامج (الوحدة التدريبية)

الزمن	المحتوى	الأجزاء	م
10 ق	تهيئة العضلات العاملة كالجري الخفيف وتمارين الإطالة للذراعين والرجلين.	الإحماء العام	1
75 ق	يشتمل على التدريبات مشابهة للمسار الحركي للهوكي والتي تعمل على تطوير المهارات المركبة لناشئات الهوكي. تدريبات هوائية ولا هوائية.	الجزء الرئيسي (إعداد بدني خاص)	2
5 ق	رجوع الجسم للحالة الطبيعية (مرحلة الاستشفاء) وتتميز هذه المرحلة بشدة منخفضة مع سرعة التخلص من حمض اللاكتيك في الدم.	التهدئة والختام	3

أولاً: الإحماء:

زمن الإحماء للوحدة التدريبية (10 ق) مع مراعات أن يتمشى الإحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية وحالة الجو والحرارة.

ثانياً: الإعداد البدني:

إعداد بدني عام: يهدف لرفع كفاءة الجسم الوظيفية واكتساب قدر قوي من القدرات البدنية العامة مع مراعات أن يحتوي الإعداد العام على تدريبات في مستوى قدرات لاعبي الهوكي البدنية والوظيفية.

إعداد بدني خاص: يهدف لتنمية عناصر اللياقة الخاصة بالمهارة مع مراعاة أن تكون التدريبات مشابهة للمسار الحركي للمهارات الأساسية قيد البحث في رياضة الهوكي من حيث العمل العضلي.

ثالثاً: الجزء الرئيسي:

يهدف إلى تحسين مستوى البدني ومستوى الاداء المهاري المركب بإستخدام التدريبات المقترحة ويحتوي على الإعداد البدني والإعداد المهاري.

رابعاً: الجزء الختامي:

يهدف إلى رجوع الجسم للحالة الطبيعية (مرحلة الإستشفاء) وتتميز هذه المرحلة بشدة

منخفضة مع سرعة التخلص من حمض اللاكتيك في الدم.

### جدول (14)

تشكيل حمل التدريب

ما قبل المنافسة		الإعداد الخاص					الإعداد العام					حمل التدريب
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												حمل أقصى %80 : %95
												حمل عالي %65 : %80
												حمل متوسط %50 : %65

### القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي في الفترة (2021/7/9م إلى 2021/7/10م) قبل تنفيذ البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية والضابطة.

### تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث في الفترة (2021/7/11م إلى 2021/10/3م) للمجموعة التجريبية والضابطة.

### القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في الفترة (2021/10/5م إلى 2021/10/6م) بعد الأسبوع الثاني عشر، أي بعد انتهاء البرنامج التدريبي النوعي قيد البحث للمجموعة التجريبية والضابطة.

### عرض النتائج :-

### جدول ( 15 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد

ن = 10

البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T
			س	ع±	س	ع±	
1	القوة العضلية	عضلات الرجلين	7.21	1.0	11.10	1.37	19.75*
2		عضلات الذراعين	6.2	0.63	11.20	1.39	*11.85
3		القبضة	5.74	0.95	8.01	0.54	*9.55
4	التحمل الدوري التنفسي	عدو ( 1500 ) متر	241.7	8.16	202.0	3.49	*20.66
5		التحركات بالمواجه والظهر (600) متر	120.5	2.22	93.70	4.00	*24.51
6	الرشاقة	الجري الزجراجي	3.08	0.18	2.72	0.25	*5.12
7		الانبطاح من الوقوف	17.60	0.516	23.40	1.074	*17.75

8	القدرة العضلية	الوثب العمودي	سم	173.6	3.33	207.0	4.24	*28.64
9	القدرة العضلية	الوثب العريض	سم	187.8	29.05	221.1	17.11	*7.48
10		دفع كرة طبية	متر	7.07	0.24	9.16	0.61	*10.18
11	السرعة	رمي كرة الهوكي	متر	42.30	1.82	57.2	1.98	*20.21
12		العدو (30) متر	ثانية	5.16	0.39	4.31	0.23	*6.28
13	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	5.0	0.39	8.84	1.47	*9.31

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 1.83

يتضح من جدول ( 15 ) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغيرات تراوحت من ( 3.12 : 18.51 ) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) والتي بلغت ( 2.201 ) .

ن = 10

جدول ( 16 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	
			س	ع±	س	ع±		
1	القوة العضلية	عضلات الرجلين	تكرار	7.7	0.82	9.01	0.66	*3.61
2		عضلات الذراعين	تكرار	6.30	1.05	6.75	0.85	1.06
3		القبضة	كجم	5.10	1.05	6.2	0.96	*3.42
4	التحمل الدوري التنفسي	عدو ( 1500 ) متر	ثانية	241.0	11.97	216.7	4.32	*6.22
5		التحركات بالمواجه والظهر (600) متر	ثانية	121.8	3.08	111.6	2.78	*8.73
6	الرشاقة	الجرى الزجراجي	ثانية	3.26	0.36	3.03	0.21	*2.53
7		الانبطاح من الوقوف	تكرار	18.00	0.816	20.90	0.99	*7.12
8	القدرة العضلية	الوثب العمودي	سم	176.1	3.69	193.6	7.01	*6.53
9		الوثب العريض	سم	191.3	5.22	178.1	59.4	0.70
10	السرعة	دفع كرة طبية	متر	7.31	0.64	7.76	0.56	*4.74
11		رمي كرة الهوكي	متر	41.80	1.87	46.7	1.05	*8.96
12	المرونة	العدو (30) متر	ثانية	4.89	0.422	4.77	0.38	1.08
13		ثني الجذع أماماً أسفل	سم	5.01	0.17	6.80	1.03	*5.25

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 1.83

يتضح من جدول ( 16 ) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ( 1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 10 ، 11 ، 13 ) قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذا الاختبارات تراوحت من ( 2.53 : 8.96 ) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) والتي بلغت ( 2.201 ) ، كما لا

توجد فروق دالة إحصائياً في إختبار ( 2، 9، 12) حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذه الاختبارات تراوحت من ( 0.70: 1.08 ) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) والتي بلغت ( 2.201 ) .

جدول ( 17 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T
			ع±	س	ع±	س	
1	استقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية(سويب)	ثانية	4.57	0.37	3.84	0.23	*12.7
2	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة(سويب)	ثانية	6.47	0.37	5.55	0.59	*9.2
3	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالحوارة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	9.82	0.16	7.52	0.32	*23.2
4	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضرب (سلاب)	ثانية	5.78	0.15	4.36	0.26	*21.9
5	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضرب(سلاب)	ثانية	14.5	0.45	12.58	0.48	*18.8
6	استقبال ثم التقدم بالحوارة ثم التمرير بالضربة الأفقيه المسطحة (سويب)	ثانية	8.83	0.15	7.23	0.20	*43.
7	استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	5.04	0.55	4.21	0.43	*13.8
8	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجة المسطح للمضرب	ثانية	6.76	0.11	5.60	0.20	*18.2
9	استقبال ثم التقدم بالمحاوره ثم التصويب بالغرف	ثانية	7.26	0.35	5.70	0.20	*16.1
10	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالنظر	ثانية	6.99	0.33	5.48	0.28	*12.4

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 1.83

يتضح من جدول ( 17 ) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغيرات تراوحت من ( 9.20: 43.81 ) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) والتي بلغت ( 2.201 ) .

جدول ( 18 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T
			ع±	س	ع±	س	
1	استقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية(سويب)	ثانية	4.52	0.31	4.24	0.18	*3.85
2	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقيه المسطحة(سويب)	ثانية	6.26	0.14	6.04	0.17	*3.97

*20.18	0.18	8.27	0.14	9.81	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالحوارة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	3
*11.06	0.13	5.12	0.12	5.82	ثانية	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضرب (سلاب)	4
*10.03	0.31	13.6	0.16	14.7	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضرب (سلاب)	5
*8.81	0.36	7.86	0.21	8.79	ثانية	استقبال ثم التقدم بالحوارة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	6
*3.72	0.28	4.65	0.15	4.92	ثانية	استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب	7
*3.98	0.17	6.17	0.30	6.69	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب	8
*10.69	0.11	6.16	0.33	7.14	ثانية	استقبال ثم التقدم بالمحاوره ثم التصويب بالغرف	9
*6.14	0.17	6.22	0.31	7.01	ثانية	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالنظر	10

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 1.83

يتضح من جدول (18) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذه المتغيرات تراوحت من (3.72: 20.18) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) والتي بلغت (2.201).

#### جدول ( 19 )

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات

#### البدنية قيد البحث

ن=1=2=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T
			س	ع±	س	ع±	
1	القوة العضلية	تكرار	11.10	1.37	9.01	0.66	*4.33
2		تكرار	11.20	1.39	6.75	0.85	*8.57
3		كجم	8.01	0.54	6.2	0.96	*5.62
4	التحمل الدوري التنفسي	عدو ( 1500 ) متر	202.0	3.49	216.7	4.32	*8.36
5		التحركات بالمواجه والظهر (600) متر	93.70	4.00	111.6	2.78	*11.65
6	الرشاقة	الجري الزجاجي	2.72	0.25	3.03	0.21	*2.91
7		الانبطاح من الوقوف	23.40	1.074	20.90	0.99	*5.39
8	القدرة العضلية	الوثب العمودي	207.0	4.24	193.6	7.01	*5.17
9		الوثب العريض	221.1	17.11	178.1	59.4	*2.19
10		دفع كرة طبية	9.16	0.61	7.76	0.56	*5.28
11	السرعة	رمي كرة الهوكي	57.2	1.98	46.7	1.05	*14.7
12		العدو (30) متر	4.31	0.23	4.77	0.38	*3.22
13	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل	8.84	1.47	6.80	1.03	*3.85

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجات حرية 18 = 1.734

يتضح من جدول ( 19 ) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، عند مستوي معنوية (0.05).

جدول ( 20 )

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات

المهارية قيد البحث

ن=10=2=1

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T
			ع±	س	ع±	س	
1	استقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية(سويب)	ثانية	3.84	0.23	4.24	0.18	*4.15
2	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة(سويب)	ثانية	5.55	0.59	6.04	0.17	*2.48
3	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	7.52	0.32	8.27	0.18	*6.34
4	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضرب (سلاب)	ثانية	4.36	0.26	5.12	0.13	*8.06
5	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضرب(سلاب)	ثانية	12.58	0.48	13.69	0.31	*6.07
6	استقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	7.23	0.20	7.86	0.36	*4.80
7	استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	4.21	0.43	4.65	0.28	*2.70
8	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	5.60	0.20	6.17	0.17	*6.75
9	استقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالغرف	ثانية	5.70	0.20	6.16	0.11	*6.14
10	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالنظر	ثانية	5.48	0.28	6.22	0.17	*7.04

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجات حرية 18 = 1.734

يتضح من جدول ( 20 ) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، عند مستوي معنوية (0.05) .

جدول ( 21 )

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

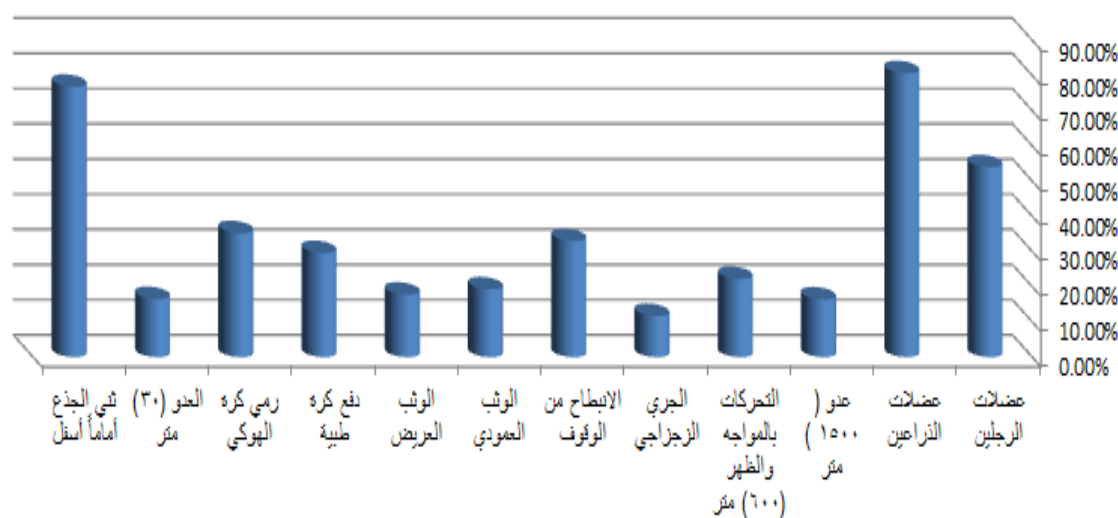
في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فروق المتوسطات	نسبة التحسن %
1	القوة عضلات الرجلين	تكرار	7.21	11.10	3.89	%53.95
2	العضلية عضلات الذراعين	تكرار	6.2	11.20	5	%80.65

3	القبضة	كجم	5.74	8.01	2.27	39.54%
4	التحمل الدوري التنفسي	عدو ( 1500 ) متر	241.7	202.0	-39.7	16.4%
5		التحركات بالمواجه والظهر (600) متر	120.5	93.70	-26.8	22.2%
6	الرشاقة	الجري الزجاجي	3.08	2.72	-0.36	11.7%
7		الانبطاح من الوقوف	17.60	23.40	5.8	32.95%
8	القدرة العضلية	الوثب العمودي	173.6	207.0	33.4	19.24%
9		الوثب العريض	187.8	221.1	33.3	17.73%
10		دفع كرة طبية	7.07	9.16	2.09	29.56%
11		رمي كرة الهوكي	42.30	57.2	14.9	35.22%
12	السرعة	العدو (30) متر	5.16	4.31	-0.85	16.5%
13	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل	5.0	8.84	3.84	76.8%

يتضح من جدول ( 21 ) نسب التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث حققت المجموعة التجريبية نسب تحسن تراوحت ما بين ( 16.4% : 80.65 % )

■ نسبة التحسن %



شكل ( 1 )

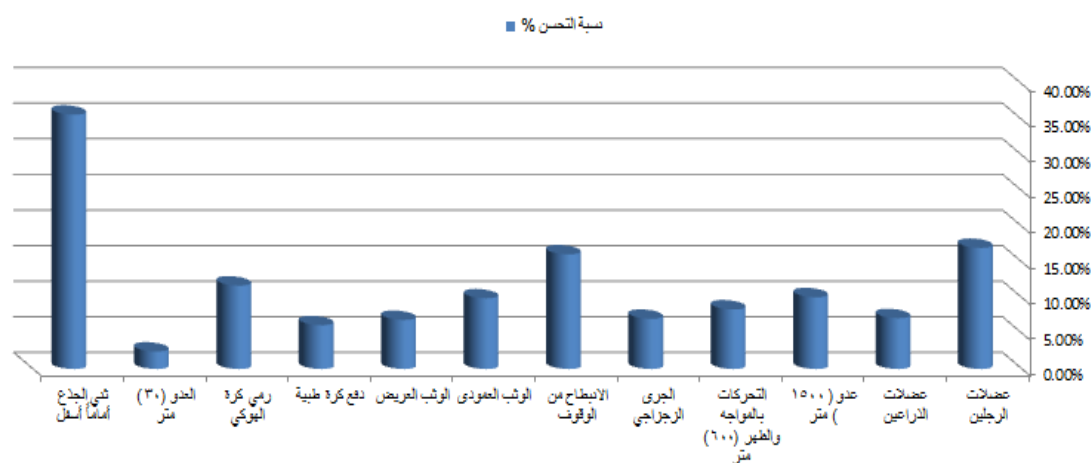
نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث

## جدول ( 22 )

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فروق المتوسطات	نسبة التحسن %
1	القوة العضلية	عضلات الرجلين	7.7	9.01	1.31	17.01%
2		عضلات الذراعين	6.30	6.75	0.45	7.14%
3		القبضة	5.10	6.2	1.1	21.56%
4	التحمل الدوري التنفسي	عدو ( 1500 ) متر	241.0	216.7	-24.3	10.08%
5		التحركات بالمواجه والظهر (600) متر	121.8	111.6	-10.2	8.37%
6	الرشاقة	الجري الزجراجي	3.26	3.03	-0.23	7.055%
7		الانبطاح من الوقوف	18.00	20.90	2.9	16.11%
8	القدرة العضلية	الوثب العمودي	176.1	193.6	17.5	9.93%
9		الوثب العريض	191.3	178.1	-13.2	6.9%
10		دفع كرة طبية	7.31	7.76	0.45	6.15%
11		رمي كرة الهوكي	41.80	46.7	4.9	11.72%
12		العدو (30) متر	4.89	4.77	-0.12	2.45%
13	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل	5.01	6.80	1.79	35.72%

يتضح من جدول ( 22 ) نسب التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث حققت المجموعة التجريبية نسب تحسن تراوحت ما بين ( 2.45% : 35.72% )



## شكل ( 2 )

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في الاختبارات البدنية قيد البحث



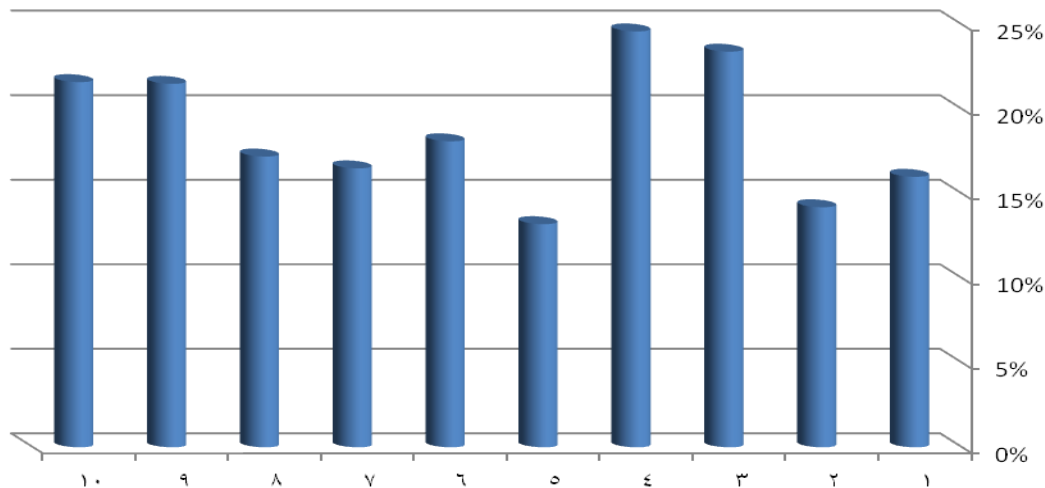
## جدول ( 23 )

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في الاختبارات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فروق المتوسط	نسبة التحسن %
1	استقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية (سويب)	ثانية	4.57	3.84	-0.73	16%
2	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	6.47	5.55	-0.92	14.2%
3	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالمحاوره ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	9.82	7.52	-2.3	23.4%
4	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضرب (سلاب)	ثانية	5.78	4.36	-1.42	24.6%
5	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضرب (سلاب)	ثانية	14.5	12.58	-1.92	13.2%
6	استقبال ثم التقدم بالمحاوره ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	8.83	7.23	-1.6	18.1%
7	استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	5.04	4.21	-0.83	16.5%
8	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	6.76	5.60	-1.16	17.2%
9	استقبال ثم التقدم بالمحاوره ثم التصويب بالغرف	ثانية	7.26	5.70	-1.56	21.5%
10	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالنظر	ثانية	6.99	5.48	-1.51	21.6%

يتضح من جدول ( 23 ) نسب التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث حققت المجموعة التجريبية نسب تحسن تراوحت ما بين (13.2%:24.6% ) .

■ نسبة التحسن %



شكل ( 3 )

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في الاختبارات المهارية قيد البحث

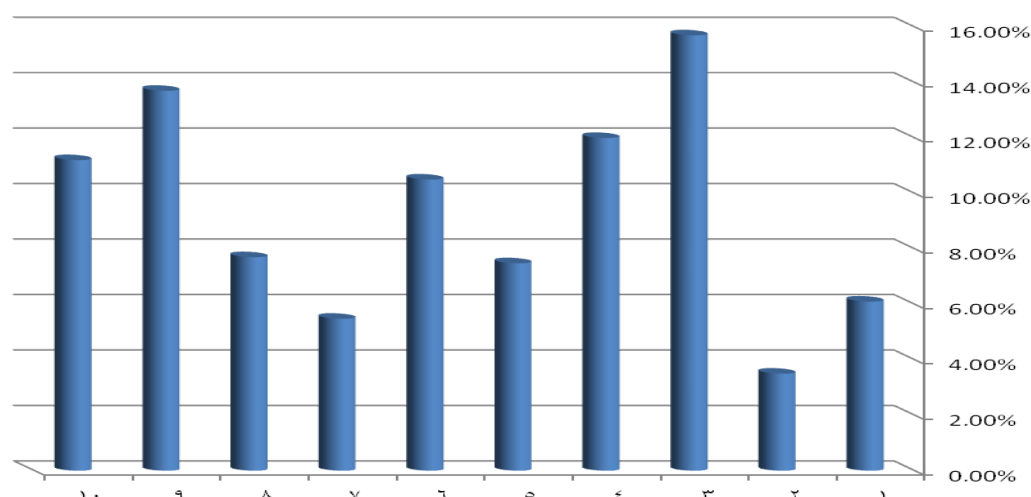
## جدول ( 24 )

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في الاختبارات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فروق المتوسط	نسبة التحسن %
1	استقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية (سويب)	ثانية	4.52	4.24	-0.28	6.1%
2	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	6.26	6.04	-0.22	3.5%
3	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	9.81	8.27	-1.54	15.7%
4	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضرب (سلاب)	ثانية	5.82	5.12	-0.7	12.0%
5	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضرب (سلاب)	ثانية	14.7	13.6	-1.1	7.48%
6	استقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	ثانية	8.79	7.86	-0.93	10.5%
7	استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	4.92	4.65	-0.27	5.48%
8	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب	ثانية	6.69	6.17	-0.52	7.7%
9	استقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالغرف	ثانية	7.14	6.16	-0.98	13.7%
10	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالنظر	ثانية	7.01	6.22	-0.79	11.2%

يتضح من جدول ( 24 ) نسب التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث حققت المجموعة التجريبية نسب تحسن تراوحت ما بين ( 3.5% : 15.7% ) .

■ نسبة التحسن %



شكل ( 4 )

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في الاختبارات المهارية قيد البحث

## جدول ( 25 )

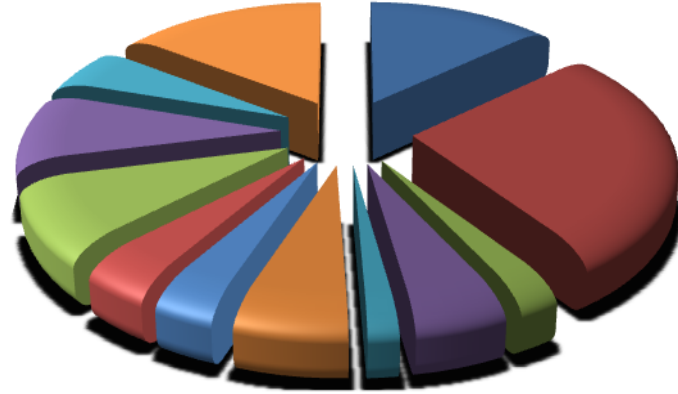
فروق نسبة التحسن المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة  
في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	النسب المئوية للمجموعة التجريبية	النسب المئوية للمجموعة الضابطة	فروق نسب التحسن المئوية	لصالح
1	عضلات الرجلين	53.95%	17.01%	36.94%	التجريبية
2	عضلات الذراعين	80.65%	7.14%	73.51%	التجريبية
3	القبضة	39.54%	21.56%	18.02%	التجريبية
4	عدو ( 1500 ) متر	16.40%	10.08%	6.32%	التجريبية
5	التحركات بالمواجه والظهر (600) متر	22.20%	8.37%	13.83%	التجريبية
6	الجري الزجاجي	11.70%	7.06%	4.65%	التجريبية
7	الانبطاح من الوقوف	32.95%	16.11%	16.84%	التجريبية
8	الوثب العمودي	19.24%	9.93%	9.31%	التجريبية
9	الوثب العريض	17.73%	6.90%	10.83%	التجريبية
10	دفع كرة طبية	29.56%	6.15%	23.41%	التجريبية
11	رمي كرة الهوكي	35.22%	11.72%	23.50%	التجريبية
12	العدو (30) متر	16.50%	2.45%	14.05%	التجريبية
13	ثني الجذع أماماً أسفل	76.80%	35.72%	41.08%	التجريبية

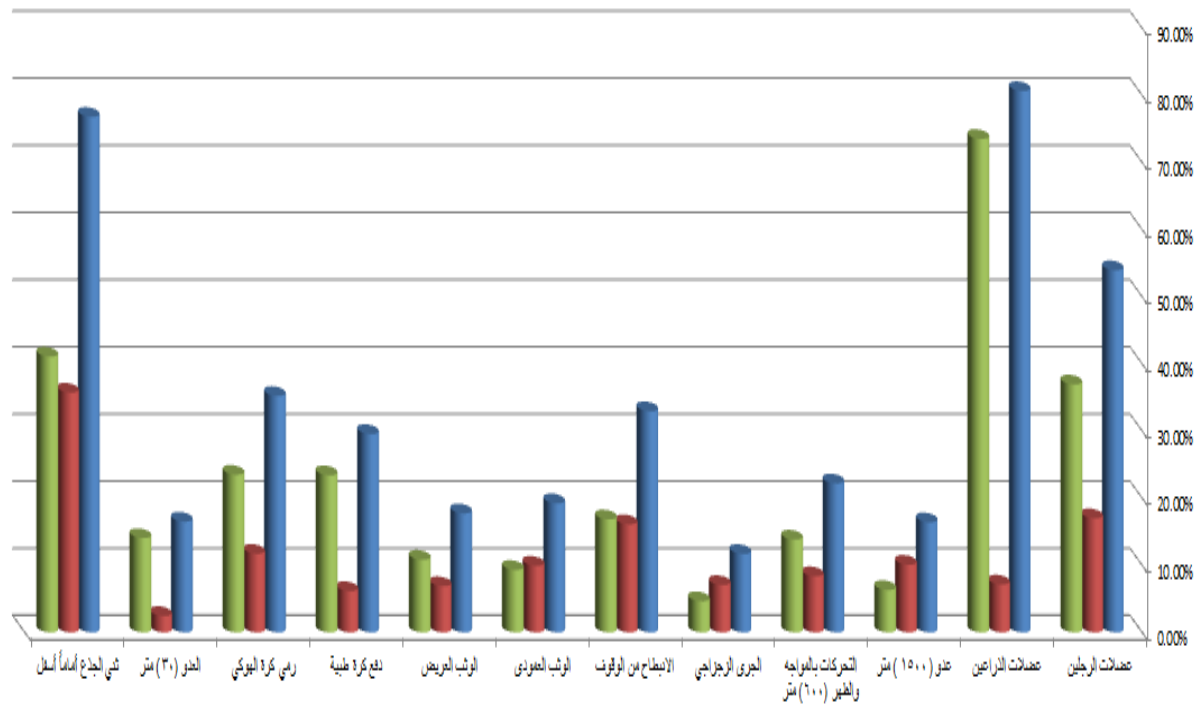
يتضح من جدول ( 25 ) فروق نسب التحسن المئوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت فروق نسب التحسن ما بين ( 4.65% : 73.51 % ) ولصالح المجموعة التجريبية

### فروق نسب التحسن المنوية

- عضلات الرجلين
- عضلات الذراعين
- عدو ( ١٥٠٠ ) متر
- التحركات بالمواجه والظهر (٦٠٠) متر
- الجري الزجراجي
- الانبطاح من الوقوف
- الوثب العمودي
- الوثب العريض
- دفع كرة طبية
- رمي كرة الهوكي



فروق نسب التحسن المنوية ■ السب المنوية للمجموعة التجريبية ■ السب المنوية للمجموعة الضابطة



شكل ( 5 )

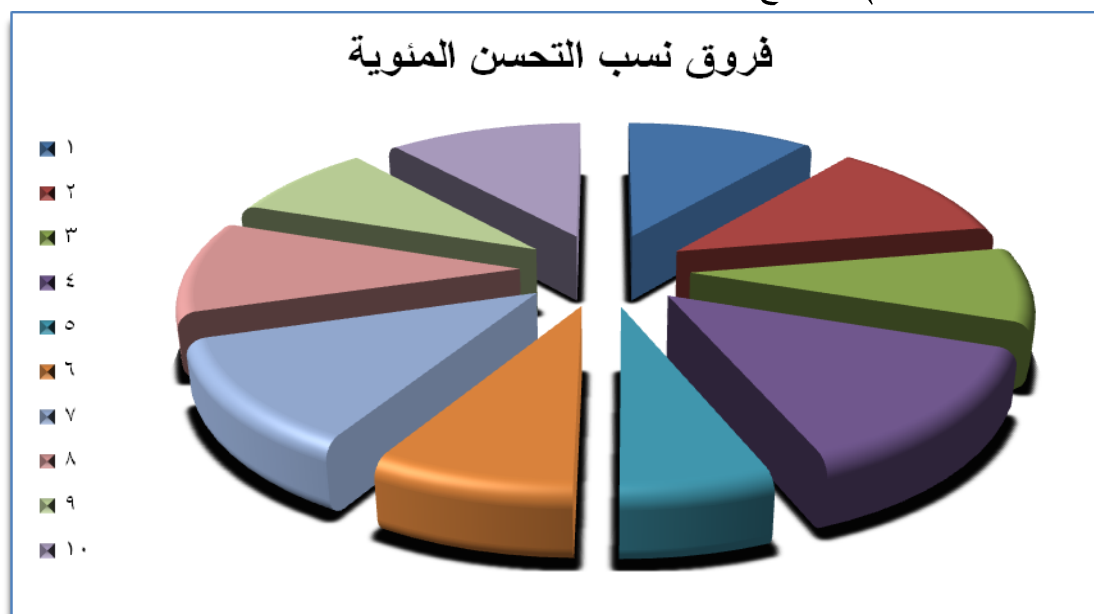
نسب التحسن والفروق بينهما للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

## جدول ( 26 )

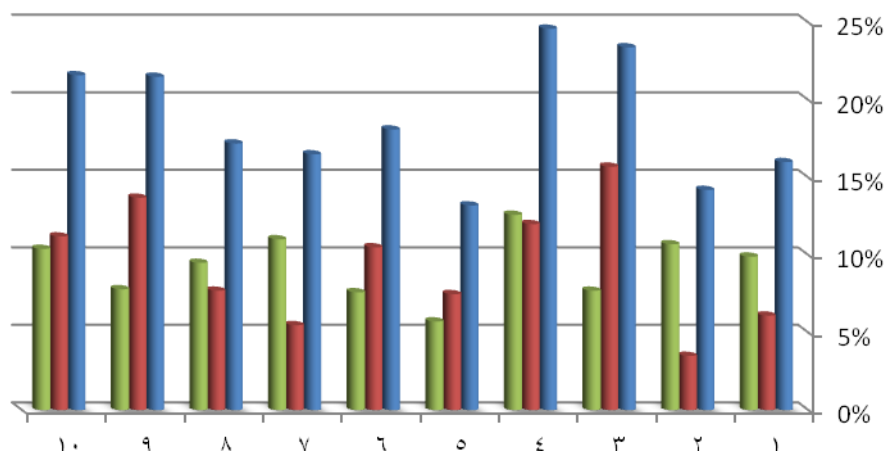
فروق نسبة التحسن المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة  
في الاختبارات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	النسب المئوية للمجموعة التجريبية	النسب المئوية للمجموعة الضابطة	فروق نسب التحسن المئوية	تصالح
1	استقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية (سويب)	16%	6.10%	9.90%	التجريبية
2	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	14.20%	3.50%	10.7%	التجريبية
3	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	23.40%	15.70%	7.70%	التجريبية
4	استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضرب (سلاب)	24.60%	12.00%	12.6%	التجريبية
5	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضرب (سلاب)	13.20%	7.48%	5.72%	التجريبية
6	استقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب)	18.10%	10.50%	7.60%	التجريبية
7	استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب	16.50%	5.48%	11.0%	التجريبية
8	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب	17.20%	7.70%	9.50%	التجريبية
9	استقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالغرف	21.50%	13.70%	7.80%	التجريبية
10	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالنظر	21.60%	11.20%	10.4%	التجريبية

يتضح من جدول ( 26 ) فروق نسب التحسن المئوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت فروق نسب التحسن ما بين ( 5.72% : 12.6% ) ولصالح المجموعة التجريبية



■ النسب المئوية للمجموعة الضابطة ■ النسب المئوية للمجموعة التجريبية  
■ فروق نسب التحسن المئوية



شكل ( 6 )

نسب التحسن والفروق بينهما للمجموعتين التجريبية والضابطة

#### مناقشة النتائج :

يتضح من جدولى (15)،(17) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي بالإضافة انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغيرات تراوحت من ( 3.12 : 18.51 ) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) والتي بلغت ( 2.201 ) ، وكذلك متغيرات المهارات المركبه حيث انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغيرات تراوحت من ( 9.20 : 43.81 ) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) والتي بلغت ( 2.201 ) .

ومن هنا يتم تحقيق الفرض الثانى الذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى المتغيرات البدنيه والاداءات المهاريه المركبه لناشئات الهوكى للمجموعه التجريبية لصالح القياس البعدي" وهذا ما يؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصة له تأثير فعال على المتغيرات البدنية قيد البحث من قوة العضلية ، وتحمل الدورى التنفسى ، ورشاقة ، وقدرة العضلية ، وسرعه ومرونة كما يعطي تحسنات هائلة في قوة وتحمل العضلة وكلها تؤدي إلى تحسن في الأداء وتساعد على تطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة في الهوكي وهذا ما أكده كل من وسام البنا (2007م). (15:210)

ويوضح جدولى (16)،(18) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير القدرات البدنية وذلك حيث انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ( 1، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 10، 11، 13 ) قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذه الاختبارات تراوحت من ( 2.53: 8.96 ) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) والتي بلغت ( 2.201 ) ، كما لا توجد فروق دالة إحصائية في إختبار ( 2، 9، 12 ) حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذه الاختبارات تراوحت من ( 0.70: 1.08 ) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) والتي بلغت ( 2.201 ) وكذلك في متغيرات المهارات المركبة قيد البحث انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات مهارية قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة لهذه المتغيرات تراوحت من ( 3.72: 20.18 ) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) والتي بلغت ( 2.201 ) . ومن هنا يتم تحقيق الفرض الثانى الذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى المتغيرات البدنيه والاداءات المهاريه المركبه لناشئات الهوكى للمجموعه الضابطه ولصالح القياس البعدي"

ويتضح من جدولى (19)،(20) تأثير برنامج المجموعة الضابطة التي تعرضت للبرنامج التقليدي الذي يماثل برنامج تدريب المجموعة التجريبية فيما عدا التدريبات الخاصة حيث اتضح من النتائج وجود تأثير معنوي في المتغيرات البدنية ومستوى الاداءات المهاريه المركبة لصالح المجموعة التجريبية، حيث يتضح من جدول (19) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، عند مستوي معنوية (0.05) ومن جدول (20) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، عند مستوي معنوية (0.05)

وكذلك يتضح من الجدولين السابقين(19)،(20) تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لمتغيرات القوة العضلية ، والتحمل الدورى التنفسى ، والرشاقة ، والقدرة العضلية ، والسرعه والمرونة والمستوى الاداءات المهارية المركبة ، ذلك لأنه توجد دلالة عند مستوى 0,05 لجميع متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية الموضحة بجدولى (21)،(23) واشكال (1)،(3) للمجموعه التجريبية فى المتغيرات البدنية ، حيث كانت أكبر نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي القوة العضلية لعضلات الذراعين

80,65% وكانت أصغر نسبة تحسن للرشاقة 11,7% وكانت أصغر نسبة التحسن في مستوى الاداء المهارى المركب 13,02% وذلك للمهارة المركبه استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضربة العمودية المستقيمة (سلاب)، وأكبر نسبة تحسن في المستوى المهارى المركب 24,06% للمهارة المركبة استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضربة العمودية المستقيمة (سلاب)، حيث يؤكد الباحث أن التدريبات المؤداه باستخدام التدريبات الخاصة تساعد على زيادة القوة والقدرة العضلية مما يساعد على تحسن الأداء المهارى المركب لناشئات الهوكى.

ومن هنا تكون الدراسة الكلية أكثر فاعلية عند استخدام نتائجها في المجال التطبيقي حيث كان البرنامج التجريبي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة أكثر إيجابيا، حيث تفوقت المجموعة التجريبية في قياسات القوة العضلية (للرجلين) (للذراعين) ، قوة القبضة، والتحمل الدورى التنفسى عدو (1500) متر، التحركات بالمواجه والظهر (600) متر، والرشاقة (الجرى الزجراجى) ، (الانبطاح من الوقوف) ،، والقدرة العضلية (الوثب العمودى) ، (الوثب العريض) ، (دفع كرة طبيه) ، (رمى كرة الهوكى) ،، والسرعة (العدو 30 متر) ،، والمرونة (ثنى الجذع أماما أسفل) ،،

وأيضاً المستوى المهارى المركب لناشئات الهوكى استقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب) ، استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب) ،، واستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالمحاوره ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة (سويب) ،، واستقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضربه العمودية المستقيمة (سلاب) ،، واستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضربه العموديه المستقيمه (سلاب) ،، واستقبال ثم التقدم بالمحاوره ثم التمرير بالضربة الأفقيه المسطحة (سويب) ،، واستقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب ،، واستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب ،، واستقبال ثم التقدم بالمحاوره ثم التصويب بالغرف ،، واستقبال ثم التقدم بالدرجه ثم التمرير بالنظر . ، وهذا يتفق مع دراسة وسام عبد المنعم البنا ، السيد محمد ابو النور (2015م) (15)، احمد عز الدين الكيلانى (2010م) (1)، وسام عبد المنعم البنا (2007م) (14).

" ومن هنا تحقق الفرض الثالث الذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنيه والاداءات المهاريه المركبه لناشئات الهوكى لصالح المجموعة التجريبية " .

The Conclusions And The Recommendations : والتوصيات والاستنتاجات



## الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها ،  
 أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

1. البرنامج التدريبي التقليدي له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية والمهارات المركبة (قيد البحث) مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب للمجموعة الضابطة للقياسين القبلي والبعدي، حيث كانت أكبر نسبة تحسن للمرونة 35,72% وكانت أصغر نسبة تحسن للسرعة حيث كانت 2,45% وكانت أصغر نسبة التحسن في مستوى الاداء المهاري المركب 3,05% وهي للمهارة المركبة استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الافقية المسطحة (سويب) ، وأكبر نسبة تحسن في مستوى الاداء المهاري المركب 15,07% للمهارة المركبة استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الافقية المسطحة (سويب).

2. البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية كان مؤثراً بشكل إيجابي على المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب للقياسين القبلي والبعدي، حيث كانت أكبر نسبة تحسن لقوه عضلات الذراعين بنسبة 80,65% وكانت أصغر نسبة تحسن للرشاقة حيث كانت 11,07% وكانت أصغر نسبة التحسن في مستوى الاداء المهاري المركب 13,02% وهي للمهارة المركبة استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم المحاورة ثم التصويب بالضربة العمودية المستقيمة (سلاب) ، وأكبر نسبة تحسن في مستوى الاداء المهاري المركب 24,06% للمهارة المركبة استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضربة العمودية المستقيمة (سلاب).

3. البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية أثر تأثيراً كبيراً عن البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة، حيث كانت أكبر نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت أكبر فروق نسب التحسن للقوه العضلية لعضلات الذراعين حيث بلغت 73,51% في حين كانت أصغر فروق نسب التحسن للرشاقة (الجرى الزجراجي) حيث كانت 4,65% وكانت أصغر فروق نسب التحسن في مستوى الاداء المهاري المركب 5,72% وهي للمهارة المركبة استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم المحاورة ثم التصويب بالضربة العمودية المستقيمة (سلاب) ، وأكبر فروق نسب التحسن في مستوى الاداء المهاري المركب 11,0% للمهارة المركبة استقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب.

## التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

1. تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام (التدريبات الخاصة على ناشئات الهوكي) داخل الوحدات التدريبية.
2. الاهتمام بتنمية القدرات البدنية القوة العضلية (للرجلين) (للذراعين) ، قوة القبضة، والتحمل الدورى التنفسى عدو (1500) متر ، التحركات بالمواجه والظهر (600) متر.، والرشاقة (الجرى الزجاجى) ، (الانبطاح من الوقوف) .، والقدرة العضلية (الوثب العمودى) ، (الوثب العريض) ، (دفع كرة طبيه) ، (رمى كرة الهوكى) .، والسرعة (العدو 30 متر) .، والمرونة (ثنى الجذع أماما أسفل) .، حيث أنها تلعب دوراً رئيسياً في تطوير القدرات البدنية في نفس المسارات الحركية المطلوبة.
3. الاهتمام بتنمية الاداءات المهارية المركبة لناشئات الهوكي استقبال ثم التمرير بالضربة الافقية المسطحة (سويب) .، استقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الافقيه المسطحة (سويب) .، واستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الافقية المسطحة (سويب) .، واستقبال ثم تقدم بالدرجة ثم التصويب بالضربه العمودية المستقيمة (سلاب) .، واستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم المحاوره ثم التصويب بالضربه العموديه المستقيمه (سلاب) .، واستقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير بالضربة الافقيه المسطحة (سويب) .، واستقبال ثم التصويب بالضرب بالوجه المسطح للمضرب .، واستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالدفع بالوجه المسطح للمضرب .، واستقبال ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالغرف .، واستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالنظر.
4. تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام (التدريبات الخاصة) على مراحل سنوية مختلفة من لاعبات الهوكي.
5. إجراء دراسات مماثلة على باقي الأندية الأخرى المسجلة بالاتحاد المصري للهوكي.

## المراجع

### المراجع العربية :

1. احمد عز الدين الدين الكيلانى (2010م): دراسة تحليلية لبعض الأداءات الحركية المركبة ( المندمجة ) لمراكز اللعب لفرق المستويات العليا لهوكى الميدان قاريا وعالمياً ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
2. السيد محمد ابو النور (2008م): تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركى على مستوى أداء بعض المهارات المركبه فى رياضه الهوكى لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
3. زكي محمد حسن (2002م): طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم - تدريب - تطبيق)، دار

الإشعاع، الإسكندرية.

4. عامر عزت المنسى (1995م): وضع مستويات معيارية لبعض القدرات الحركية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
5. عبد الباسط محمد عبد الحليم (1998م): تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
6. عمرو السيد التفاهنى (1999م): اثر استخدام التعلم المبرمج على تعلم بعض المهارات الاساسية فى لعبة الهوكى للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس.
7. عمرو عبد المطالب العطلة (1997م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لناشئ الهوكى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
8. لىلى عبد العزيز زهران (1997م): الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية والايقاعية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
9. محمد ابراهيم سلطان (2004م): نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة ومستوى الاداء الناجح لمجموعة المبادئ الخططية الهجومية للاعبى كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 53 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
10. محمد أحمد عبد الله (2004م) : تطوير بعض الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) الهجومية لدى لاعبي هوكى الميدان ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات، العدد 26 يناير، جامعة الاسكندرية.
11. محمد عبد الغنى عثمان (1994م): التعليم الحركي والتدريب الرياضي، ط2، دار القلم، الكويت.
12. محمد محمد الشحات (2003م): النظرية والتطبيق فى هوكى الميدان، دار الفرقان، المنصورة.
13. محمود المرسى فرج (2008م): تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على مستوى اداء بعض المهارات المركبة لناشئى الهوكى ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
14. وسام عبد المنعم البنا (2007م): تطوير بعض الأداءات الحركية الهجومية المركبة لدى ناشئى هوكى الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة

الزقازيق.

15. وسام عبد المنعم البنا ، السيد محمد ابو النور (2015م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب المتقاطع على مستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط.

المراجع الأجنبية :

16- Greer.N., Serfassr, picconattow, Blatherwick, J. (1992): School of Kinesiology and Leisure Studies, University of Mirrea Polis 55455.

17- Singer, Robert Flora(1989) : the effect of a five –Lynna step cognitive learning strategy on the acquisition of a complex motor task, J. of appl. Sport

**مخلص البحث**

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات خاصة على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لناشئات الهوكي

أ. م. د وسام عبد المنعم البنا

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات خاصة علي مستوي اداء بعض المتغيرات البدنية والمهارة المركبة قيد البحث لناشئات الهوكي تحت 18 سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبه لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه باستخدام القياسين القبلي والبعدي ، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الهوكي تحت 18 سنة من نادي الشرقية الرياضي وبلغ عددهم (30) ناشئه ، وأستخدم الباحث التدريبات الخاصة كوسيلة لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصة أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوي المهارات المركبة قيد البحث لناشئات الهوكي تحت 18 سنة ، وكانت أهم التوصيات استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الخاصة لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير مستوي المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للناشئات في رياضة الهوكي .

**Abstract**

**The effect of using special exercise program on some physical variables and the Compound Skill For female juniors field hockey**  
*Dr. Wesam Abdel Moneim El bana*

The research aims to identify effect of using special exercise program on some physical variables and the Compound Skills For female juniors field hockey under18 years, the researcher used experimental method due to its suitability and nature of research through experimental design using pre- and post- per two groups, the researcher choose research sample in a deliberate from sharkia sports clubs where number of sample (30)female juniors, and the researcher use physical and compound skills tests as a means of data collection, and the most important results is training program using special exercise program on Positive impact on some physical variables and the Compound Skill For female juniors field hockey Under18 years , and the most important recommendations apply training program using special exercise because of its effective on development performance level of some physical variables and the Compound Skill for female juniors field hockey