

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين المنافسة على مستوى أداء المهارات الأساسية لناشئ
الهوكي

**The effect of a training program using competition exercises on the
level of performance of the basic skills of hockey players**

أ.د/ رائد حلمي رمضان

استاذ دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والعب المضرب ووكيل الكلية لشؤون البيئة وخدمة المجتمع

Prof . Dr . Raed Helmy Ramadan

**Prof. of sports Games DEP&Racet Games Dep Faculty of Physical Education for Boys &
Grils Port said university**

أ.م.د / أحمد عبد الله أحمد حرّات

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات بجامعة بورسعيد

Ass.Prof. Ahmed Abd Alla Ahmed Harat

**Assistant professor of Department of theories and application of team &racquet games
faculty of physical education(boys ,girls) in port said University-**

أ.م.د / عمرو السيد محمود التفاهني

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات بجامعة بورسعيد

Ass.Prof. Amro Elsayed Mahmoud ELtafahny

**Assistant professor of Department of theories and application of team &racquet games
faculty of physical education(boys ,girls) in port said University-**

قمر الدجي محمد صديق المتبولي

اخصائي رياضي بجامعة بورسعيد كلية التربية الرياضية للبنين و البنات - جامعة بورسعيد

Kamar Eldoga Mohamed Sedik Elmatbuoly

**Specialist sports sponsored students at the University of Port Said
Within the requirements for obtaining a degree
in Physical Education**

المستخلص

استهدف البحث التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين المنافسة على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئين الهوكي ، استخدمتوا الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية)، بتطبيق القياس القبلي والبعدي لمناسبه لطبيعة البحث، وتم اختيار البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الهوكي نادي بور فؤاد فريق مواليد ٢٠٠٥ بلغ حجم العينة (٢٠) لاعب قسموا الي مجموعتين الاولى ضابطة قوامها (١٠) والثانية تجريبية قوامها (١٠) لاعبين، واستخلص البحث في التالي: حقق البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية الذي يشتمل على تمارين المنافسة ارتفاع وتقدم ملحوظ في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ الهوكي قيد البحث ، حقق البرنامج التدريبي التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة تحسن ملحوظ في أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث ولكن لم تصل الى درجة التحسن لدى المجموعة التجريبية ، تمارين المنافسة كان لها الاثر الايجابي في تحسن وتقدم مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث حيث تعمل على وضع اللاعبين في ظروف تشبه الى حد كبير ما يحدث اثناء المباراة مما يعطى اللاعبين خبرة سابقة وتغذية مرتدة يتم الاستفادة منها خلال مواقف المباراة المتغيرة واسترجاع تلك الخبرات التي سبق وان اكتسبها خلال التدريب بواسطة تمارين المنافسة. ويوصى بالتالي : الاستفادة من البرنامج التدريبي الذي يشتمل على تمارين المنافسة في مجال تدريب ناشئ الهوكي، الاهتمام بنشر استخدام تدريبات المنافسة في جميع الكتب الرياضية، إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية على عينات أخرى، ومن الأنشطة الرياضية المختارة

الكلمات المفتاحية : تمارين المنافسه ، مهارات اساسية ، هوكي

Abstract

The effect of a training program using competition exercises on the level of performance of the basic skills of hockey juniors, and it aims to identify the effect of a training program using competition exercises on the performance of some basic skills of hockey juniors. and dimensional due to its relevance to the nature of the research, and the research was chosen in an intentional way from the hockey players of Port Fouad Club, a team born in 2005. The sample size was (20) players divided into two groups, the first being a control group of (10) and the second experimental consisting of (10) players, and the conclusion of the research in the following: The program achieved The training program applied to the experimental group, which includes competition exercises, marked a significant rise and progress in the performance of some basic skills of the hockey junior under study. Competition exercises had a positive effect on improving and progressing the level of performance of some of the basic skills under discussion D works to put the players in conditions that are very similar to what happens during the match, which gives the players previous experience and feedback to be benefited from during the changing match situations and to retrieve those experiences that they had previously gained during training through competition exercises. The following is recommended: Take advantage of the training program that It includes competition exercises in the field of hockey junior training, interest in spreading the use of competition exercises in all sports books, conducting more research and scientific studies on other samples, and from selected sports activities

Keywords: competition exercises, basic skills, hockey

أولاً: التقديم ومشكلة البحث:

ويذكر ماهر وآلان (Maher & Alan) (٢٠٠١) ان الهدف من تدريب الناشئين هو خلق قاعدة عريضة من الممارسين والعمل على تنمية امكاناتهم وقدراتهم الرياضية الخاصة لذا وجب الاهتمام بهؤلاء الناشئين وتنمية قدراتهم وفق المتطلبات والمتغيرات الحديثة للنشاط الممارس وبأسلوب يتشابه وظروف المباريات .

و يوضح كوين queen (٢٠٠٥) أن البرامج التدريبية للناشئين يجب أن تراعي خصائص المراحل السنية وكذلك التركيز على النواحي البدنية والمهارية والنفسية للمراحل العمرية والعمل على تطويرها لتحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للناشئ ، وبذلك يمكن وصولهم لأعلى المستويات، بشرط قيام كلا من المدرب واللاعب بدوره في العملية التدريبية .

وتوضح اندرز (١٩٩٩) عندما تصل العملية التدريبية في رياضة الهوكي الى مراحلها الاخيرة فان ذلك يتطلب دمج جميع الجوانب المهارية والبدنية والنفسية والعقلية والخطية لافراد الفريق الواحد داخل نظام موحد اثناء المباراة يتضح من خلاله الجمل الخطية الهجومية والدفاعية التي يتدرب عليها الفريق.

ويرى العطلة (٢٠٠٢) ان برامج التدريب في رياضة الهوكي يجب ان يتم التخطيط لها على اسس علمية للارتقاء بمستوي اللاعبين ليتمكنوا من اداء المباريات بكفاءة نظرا لما تتطلبه ممارسة رياضة الهوكي من ان يتمتع اللاعبون بقدرات خاصة ، وبدون التخطيط السليم لبرامج التدريب لا يمكن التنبؤ بالمستوى الذي يجب ان يصل اليه اللاعب والفريق خلال فترة المنافسات.

ويذكر عباس (٢٠٠٥) أن التقدم في المجال الرياضي بشكل عام ، وفي الألعاب الجماعية بشكل خاص يتضح جلياً في ارتفاع مستويات الأداء بشكل كبير ، ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة بما يتضمنه من أساليب تدريبية وإمكانات مادية ، ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في بعض الألعاب الرياضية .

ويرى كل من حموده و سالم (٢٠٠٨) ان المهارة تعنى قدرة الفرد على استخدام الاساليب الفنية للمهارة في مواقف المنافسة الفعلية حيث ان اتقان اللاعب للمهارات الخاصة تعطى له الفرصة في ان يكون لاعباً متميزاً خطياً وذا فعالية عالية اثناء المنافسة .

يشير ابراهيم و الباسطى (١٩٩٩) انه نظراً لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن معظم التدريبات يجب ان تتم ظروف مشابهه للداء الحركي وان اختيار التدريبات الخاصة والتدريبات على الاداء الحركي المهاري الخاص بنوعية النشاط التخصصي يعتبر الاسلوب الامثل للتقدم بالاداء مع مراعاة اضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البنائية لهذا الاسلوب الذي يؤدي الى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمعارية الخاصة .

ويذكر عبد الخالق (٢٠٠٥) ان لتدريبات المنافسة دوراً هاماً في الفترة الاعدادية وفترة المنافسات لمختلف الانشطة ، وان تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لانها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة لمختلف النواحي الجسمية والحركية والفنية والنفسية .

ويذكر Australian (١٩٨٤) يتطلب الوصول باللاعب الى المستوى الرياضي العالى إلى اتقان المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي والتعرف على مبادئ كل مهارة ويظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات الاساسية .

وإيماناً من الباحثين بأهمية تدريب البراعم والناشئين حيث يمثل النواة والأساس في تنشئة أجيال الرياضية ، وانطلاقاً من ان ناشئين الهوكي اليوم هم مستقبلاً للعبة وعماد المنتخبات القومية مستقبلاً لذلك فالعناية بهم وتنشئتهم تنشئة سليمة يعنى

الاطمئنان على مستقبل رياضة الهوكي بمصر وحيث أن تدريب الناشئين له طبيعة خاصة نظرا لخصائص النمو في تلك المرحلة العمرية مما يستوجب مراعاة تلك الخصائص.

من خلال تتبع عينة البحث أثناء مشاركتهم في الدورى لاحظتوا الباحثين ان ترتيب الفريق فى مركز متأخر فى الجدول نتيجة عدم الفوز بالمباريات وذلك لضعف مستوى الاداء المهاري اثناء المباراة رغم امتلاك اللاعبين للمهارات الاساسية ولكن لا تؤدى بالشكل المطلوب تنفيذه خلال المنافسة وذلك بخلاف ما يحدث خلال تنفيذ اللاعبين الأداءات المهارية في التدريب ، مما دفع الباحثون للتفكير في التدريب باستخدام تمارينات المنافسة لتحسين مستوى اداء الناشئين مهاريا خلال المباريات والمنافسات لتحقيق الهدف المنشود وهو احراز الاهداف والفوز بالمباراة.

حيث يرى الباحثون ان اهمية استخدام تمارينات المنافسة تكمن في انها تضع اللاعب فى مواقف متنوعة ومتغيرة الامر الذى ينعكس على الناشئ بالإيجاب ويحسن مستواهم المهارى ، حيث يمكنهم من الاداء فى ظل ظروف المباراة والمنافسة وتحت ضغط الخصم ووجود التعب الذى يؤثر على مستوى اداء المهارات الاساسية ويفقد اللاعب السرعة والقوة و الدقة فى الاداء وبالتالي الوقوع تحت ضغط الخصم وهدم كل التكوينات المهارية التى من شأنها القيام بالواجبات الهجومية التى من شأنها احراز الاهداف.

ثانياً : أهداف البحث .:

١- التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارينات المنافسة على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئين الهوكي .

ثالثاً: فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئين الهوكي ولصالح القياس البعدي

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئين الهوكي ولصالح القياس البعدي

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئين الهوكي لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

تدريبات المناقصة :- هى تدريبات تستند الى القواعد الخاصة بمنافسات نوع النشاط الرياضى الممارس ويتم الحفاظ على دينامية وكمينماتيكية المسارات الحركية التى تؤدى فى المنافسات الى حد كبير .

إجراءات البحث

اولاً : منهج البحث :

استخدموا الباحثين المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية)، بتطبيق القياس القبلي والبعدي لمناسبتة لطبيعة البحث.

ثانياً : مجالات البحث :

أ- المجال الجغرافى : ملعب نادي بورفؤاد.

ب- المجال الزمنى : فى الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٥ إلى ٢٠٢٠/١١/١٥ .

ج- المجال البشرى : لاعبي نادي بورفؤاد مواليد ٢٠٠٥ .

ثالثاً : عينة البحث :

أ- اختيار العينة :

تم اختيار البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الهوكي نادي بور فؤاد فريق مواليد ٢٠٠٥ وذلك من مجتمع البحث البالغ عدده ٢٥٠ لاعب يمثلون اللاعبين المسجلين في الاتحاد المصري للهوكي مواليد ٢٠٠٥.

ب- حجم العينة :

بلغ حجم العينة (٢٠) لاعب قسموا الي مجموعتين الاولى ضابطة قوامها (١٠) والثانية تجريبية قوامها (١٠) لاعبين.

ج - تجانس عينة :

وقد قاموا الباحثون بإجراء عمليات التجانس على أفراد عينة البحث قبل إجراء القياسات في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي ، و يوضح ذلك جدول (١) التالي

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل إجراء التجربة

$$١٠ = ٢ = ١$$

المتغيرات الأساسية المتوسطة	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٥,٤	٠,٢١	٠,١٤
الطول	١٦٢	٣,٧	٠,٤٥
الوزن	٥٠	٢,٠١	١,٠٦
العمر التدريبي	٥	٠,٤١	١,٦٢

يتضح من جدول (١) قيم معاملات الالتواء لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية لأفراد المجموعة التجريبية وجميعها انحصرت بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين قبل إجراء التجربة.

د - تكافؤ عينة البحث :

قاموا الباحثين بتطبيق اختبار مان ويتنى (ى) لإجراء عملية التكافؤ لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج التجريبي في متغيرات البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن_١ = ن_٢ = ١٠)

الانحراف	المتوسط	المجموعة	المتغيرات الأساسية
المعياري		الضابطة	السن
٠,٢١	١٥,٣٧	التجريبية	
٠,٢٣	١٥,٣٦	الضابطة	الطول
٣,٥٩	١٦٢,٧	التجريبية	
٣,٩٩	١٦٣,٢	الضابطة	الوزن
٢,٢١	٥٠	التجريبية	
١,٨١	٥٠,٨	الضابطة	العمر التدريبي
٠,٤٨	٤,٧	التجريبية	
٠,٣١	٤,٩		

جدول (٣)

دلالة الفروق باختبار مان-ويتني في المتغيرات الأساسية قيد البحث

(ن_١ = ن_٢ = ١٠)

Asymp. Sig. (2-tailed)	Z	Wilxon ضابطة W	Mann-Whitney U	المتغيرات الأساسية
٠,٩	٠,١١-	١٠٣,٥	٤٨,٥	السن
٠,٧٣	٠,٣٤-	١٠٠,٥	٤٥,٥	الطول
٠,٢١	١,٢٣-	٨٩	٣٤	الوزن
٠,٢٧	١,٠٩-	٩٥	٤٠	العمر التدريبي

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ± =

يتضح من جدول (٣) ان قيمة (ي) المحسوبة اقل من قيمة (ي) الجدولية في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن=١٠، ن=٢٠)

Std. Deviation	Mean	المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات المهارية
٠,٢٩	٤,٨٩	الضابطة	ث	التقدم بالكرة بدرجة
٠,٠٩	٤,٨٥	التجريبية		
٠,٢٩	١٢,٨٩	الضابطة	ث	التقدم بالكرة محاورة
٠,٠٩	١٢,٨٥	التجريبية		
٠,٧٣	٢,١	الضابطة	عدد	دقة دفع الكرة
٠,٧٨	٢,٢	التجريبية		
٠,٣٣	٩,٧١	الضابطة	ث	سرعة دفع الكرة
٠,٢	٩,٥٥	التجريبية		
٠,٢	٨,٢٩	الضابطة		قوة دفع الكرة
٠,٠٩	٨,٣٥	التجريبية	المتر	
٠,٨١	٢	الضابطة		دقة ضرب الكرة
٠,٦٦	٢	التجريبية	عدد	
٠,٣٣	١٣,٩٣	الضابطة	ث	سرعة ضرب الكرة
٠,٢	١٣,٧٧	التجريبية		
٠,٢	٢٣,٤٤	الضابطة	المتر	قوة ضرب الكرة
٠,٠٩	٢٣,٥	التجريبية		
٠,٥٦	٢,١	الضابطة	عدد	دقة الضرب سويب
٠,٦٧	٢,٣	التجريبية		
٠,٣٣	١١,٨١	الضابطة	ث	سرعة الضرب سويب
٠,٢	١١,٦٥	التجريبية		
٠,١٨	٢٢,٣٣	الضابطة	المتر	قوة الضرب سويب
٠,٠٩	٢٢,٣٨	التجريبية		

جدول (٥)

دلالة الفروق باختبار مان-ويتنى في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن_١ = ن_٢ = ١٠)

Asymp. Sig. (2-tailed)	Z	Wilxon ضابطة W	Mann- Whitney U	وحدة القياس	المتغيرات المهارات
٠,٦٥	٠,٤٥-	٩٩	٤٤	ث	التقدم بالكرة بدرجة
٠,٦٥	٠,٤٥-	٩٩	٤٤	ث	التقدم بالكرة محاورة
٠,٧٤	٠,٣٢-	١٠١	٤٦	عدد	دقة دفع الكرة
٠,٠٩	١,٦٦-	٨٣	٢٨	ث	سرعة دفع الكرة
٠,٣	١,٠٢-	٩١,٥	٣٦,٥	المتر	قوة دفع الكرة
١	٠	١٠٥	٥٠	عدد	دقة ضرب الكرة
٠,٠٩	١,٦٦-	٨٣	٢٨	ث	سرعة ضرب الكرة
٠,٣	١,٠٢-	٩١,٥	٣٦,٥	المتر	قوة ضرب الكرة
٠,٤٣	٠,٧٨-	٩٦	٤١	عدد	دقة الضرب سويب
٠,٠٩	١,٦٦-	٨٣	٢٨	ث	سرعة الضرب سويب
٠,٣	١,٠٢-	٩١,٥	٣٦,٥	المتر	قوة الضرب سويب

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ±

يتضح من جدول (٥) ان قيمة (ى) المحسوبة اقل من قيمة (ى) الجدولية فى المتغيرات المهارية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

من خلال قراءات الباحثون فى المراجع والأبحاث العلمية فى مجال تدريب الناشئين فى هوكى الميدان، قاموا الباحثون بجمع البيانات عن طريق الاختبارات والمقاييس التالية :

أ- قياس الوزن :

استخدموا الباحثين الميزان الطبي المعايير حتى أقرب ١/٢ كيلوجرام لقياس وزن الأشخاص.

ب- قياس الطول :

استخدموا الباحثين الرستامتر لقياس الطول وذلك حتى أقرب ١/٢سم.

ج- الاختبارات المهارية :

قاموا الباحثون بتحديد المتغيرات المهارية من خلال المسح المرجعي للدراسات والمراجع فى مجال تدريب الناشئين فى هوكى الميدان الاختبارات المهارية .

د- استمارة جمع البيانات :

قاموا الباحثين باستخدام استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات المستخدمة فى البحث:

- استمارة تسجيل جماعية لمتغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي . مرفق (١).

- استمارة تسجيل فردية للاختبارات المهارية . مرفق (٢).

خامساً : المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

قاموا الباحثين بحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (قيد البحث) وذلك على عينة استطلاعية قوامها ٦ لاعبين من فريق نادي الشرق الرياضي وذلك للتأكد من صلاحيتها في إجراء هذه الدراسة من خلال حساب معامل الثبات بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات وحساب الصدق الذاتي عن طريق ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات وجد أن جميع معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دالة إحصائياً وهذا يدل على أن الاختبارات المهارية قيد البحث ذات معاملات ثبات عالية كما يتضح ان معاملات الصدق الذاتي كلها دالة احصائيا مما يدل على صدق الاختبارات المهارية قيد البحث.

سادساً: اختيار المساعدين :

اختاروا الباحثين المساعدين من السادة خريجين كلية التربية الرياضية والمدربين في مجال الهوكي وقد تم تعريفهم بجوانب البحث بصورة مبسطة وتم أيضاً عرض الاختبارات المستخدمة عليهم وتدريبهم على طرق قياس الاختبارات، وتم تزويدهم بجميع المعلومات التي تمكنهم من الإجابة على أى استفسار يوجه إليهم أثناء العمل.

سابعاً : الدراسات الاستطلاعية :

١ - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أ- أهداف الدراسة :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - التأكد من تطبيق الاختبارات وفق الشروط الموضوعه لها.
 - تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات.
 - التعرف على مدى صلاحية تسلسل أداء الاختبارات.
- ب- نتائج الدراسة :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومطابقة الشروط والمواصفات الخاصة بالاختبارات.
- تفهم المساعدين طرق القياس وكيفية تسجيل البيانات فى استمارة التسجيل.
- تم تحديد المدة المستغرقة فى تنفيذ الاختبارات والقياسات

ثامناً: البرنامج التدريبي :

قاموا الباحثين تم تخطيط البرنامج التدريبي طبقاً للأسس العلمية ومبادئ التدريب الرياضي بالاستعانة بالمراجع والدراسات العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب رياضة الهوكي بصفة خاصة كما هو موضح في التالي :

البرنامج التدريبي :

- مدة البرنامج : ١٢ أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع : ٤ وحدات تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية : تتراوح ما بين ٧٥ق إلى ١٣٥ق.
- العناصر الأساسية للبرنامج :
- إعداد بدنى عام - إعداد بدنى خاص - إعداد مهاري - تمارين منافسة.
- دورة الحمل الأسبوعية : ١ : ٢ .
- دورة الحمل اليومية : ١ : ٣ ، ٢ : ٢ .

تاسعا : التجربة الأساسية و المعالجات الإحصائية :

أ- القياس القبلي :

قاموا الباحثين بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٠ إلى ٢٠٢٠/٨/١٤ بملعب المدينة الرياضية ببورسعيد.

ب- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية وذلك لمدة ثلاث أشهر في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٥ إلى ٢٠٢٠/١١/١٥ بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت، الأحد، الثلاثاء، الخميس وذلك بملعب المدينة الرياضية ببورسعيد.

ج- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج أي بعد ثلاثة أشهر في الفترة من ٢٠٢٠/١١/١٧ إلى ٢٠٢٠/١١/٢١

- المعالجات الإحصائية :

قاموا الباحثين بمعالجة البيانات إحصائية باستخدام برنامج SPSS للتحليل الاحصائي

عرض ومناقشة النتائج

أولا : عرض النتائج:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي في المتغيرات المهارة قيد البحث للمجموعة الضابطة

ن = ١٠

القياس البعدي		القياس القبلي		وحده	
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	القياس	المتغيرات المهارة
٠,٢٦	٤,٥٦	٠,٢٩	٤,٨٩	ث	التقدم بالكرة بدرجة
٠,٣١	١٢,٥٤	٠,٢٩	١٢,٨٩	ث	التقدم بالكرة محاورة
٠,٦٧	٣,٧	٠,٧٣	٢,١	عدد	دقة دفع الكرة
٠,٣٥	٩,٤١	٠,٣٣	٩,٧١	ث	سرعة دفع الكرة
٠,٢١	١٠,٢٣	٠,٢	٨,٢٩	المتري	قوة دفع الكرة
٠,٦٧	٣,٧	٠,٨١	٢	عدد	دقة ضرب الكرة
٠,٣٧	١٣,٦٢	٠,٣٣	١٣,٩٣	ث	سرعة ضرب الكرة
٠,٢٢	٢٦,٧	٠,٢	٢٣,٤٤	المتري	قوة ضرب الكرة
٠,٥٢	٣,٥	٠,٥٦	٢,١	عدد	دقة الضرب سويب
٠,٣٢	١١,٤	٠,٣٣	١١,٨١	ث	سرعة الضرب سويب
٠,٢٢	٢٤,٤٩	٠,١٨٧	٢٢,٣٣	المتري	قوة الضرب سويب

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة

ن = ١٠

Asymp. Sig. (2-tailed)	Z	وحده القياس	المتغيرات المهارية
٠,٠٠٥	-٢,٨٢١ ^b	ث	التقدم بالكرة درجة
٠,٠٠٥	-٢,٨٠٥ ^b	ث	التقدم بالكرة محاورة
٠,٠٠٧	-٢,٧١٤ ^c	عدد	دقة دفع الكرة
٠,٠٠٥	-٢,٨٠٥ ^b	ث	سرعة دفع الكرة
٠,٠٠٤	-٢,٨٤٨ ^c	المتر	قوة دفع الكرة
٠,٠٠٧	-٢,٧٠١ ^c	عدد	دقة ضرب الكرة
٠,٠٠٥	-٢,٨٢٣ ^b	ث	سرعة ضرب الكرة
٠,٠٠٥	-٢,٨١٠ ^c	المتر	قوة ضرب الكرة
٠,٠٠٦	-٢,٧٣٩ ^c	عدد	دقة الضرب سويب
٠,٠٠٥	-٢,٨٢٠ ^b	ث	سرعة الضرب سويب
٠,٠٠٥	-٢,٨١٢ ^c	المتر	قوة الضرب سويب

يوضح الجدول (٧) أن مستوى الدلالة الاحصائية لقيمة (Z) المحسوبة باستخدام اختبار رتب الإشارة لولكسون الضابطة Wilxon signed rank test للفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية (قيد البحث) للمجموعة الضابطة انحصرت بين (٠,٠٠٥ ، ٠,٠٠٧) ، وجميعها دالة إحصائياً ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في هذه المتغيرات حقيقة ولصالح القياس البعدي .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	المتغيرات المهارية
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
٠,١٥	٤,١٩	٠,٠٩	٤,٨٥	ث	التقدم بالكرة درجة
٠,١	١٢,٢	٠,٠٩	١٢,٨٥	ث	التقدم بالكرة محاورة
٠,٤٨	٤,٣	٠,٧٨	٢,٢	عدد	دقة دفع الكرة
٠,٢٤	٨,٨٧	٠,٢	٩,٥٥	ث	سرعة دفع الكرة
١,١٢	١١,٧٨	٠,٠٩	٨,٣٥	المتر	قوة دفع الكرة
٠,٥١	٤,٦	٠,٦٦	٢	عدد	دقة ضرب الكرة
٠,٣	١٣,٠٧	٠,٢	١٣,٧٧	ث	سرعة ضرب الكرة
٢,٢١	٣٠,٣	٠,٠٩	٢٣,٥	المتر	قوة ضرب الكرة
٠,٥٦	٤,١	٠,٦٧	٢,٣	عدد	دقة الضرب سويب
٠,٣	١٠,٩٣	٠,٢٠٤	١١,٦٥	ث	سرعة الضرب سويب
١,٥٦	٢٧,١٨	٠,٠٩	٢٢,٣٨	المتر	قوة الضرب سويب

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلى - البعدى) فى المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

Asymp. Sig. (2-tailed)	Z	وحده القياس	المتغيرات المهارية
٠,٠٠٥	-٢,٨٠٣ ^b	ث	التقدم بالكرة دحرجة
٠,٠٠٥	-٢,٨٠٣ ^b	ث	التقدم بالكرة محاورة
٠,٠٠٥	-٢,٨٣١ ^c	عدد	دقة دفع الكرة
٠,٠٠٥	-٢,٨٠٣ ^b	ث	سرعة دفع الكرة
٠,٠٠٥	-٢,٨٠٣ ^c	المتر	قوة دفع الكرة
٠,٠٠٤	-٢,٨٤٨ ^c	عدد	دقة ضرب الكرة
٠,٠٠٥	-٢,٨٠٥ ^b	ث	سرعة ضرب الكرة
٠,٠٠٥	-٢,٨٠٣ ^c	المتر	قوة ضرب الكرة
٠,٠٠٤	-٢,٨٥٠ ^c	عدد	دقة الضرب سويب
٠,٠٠٥	-٢,٨٠٣ ^b	ث	سرعة الضرب سويب
٠,٠٠٥	-٢,٨٠٣ ^c	المتر	قوة الضرب سويب

يوضح الجدول (٩) أن مستوى الدلالة الاحصائية لقيمة (Z) المحسوبة باستخدام اختبار رتب الإشارة لولكسون الضابطة Wilxon signed rank test للفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات المهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية انحصرت بين (٠,٠٠٥ ، ٠,٠٠٧) ، وجميعها دالة إحصائياً ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى هذه المتغيرات حقيقة ولصالح القياس البعدى

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

المتغيرات	الانحراف المعياري	المتوسط		
التقدم بالكرة درجة	٠,٢٦	٤,٥٦	١	ث
	٠,١٥	٤,١٩	٢	
التقدم بالكرة محاورة	٠,٣١	١٢,٥٤	١	ث
	٠,١	١٢,٢	٢	
دقة دفع الكرة	٠,٦٧	٣,٧	١	عدد
	٠,٥١	٤,٦	٢	
سرعة دفع الكرة	٠,٣٥	٩,٤١	١	ث
	٠,٢٤	٨,٨٧	٢	
قوة دفع الكرة	٠,٢١	١٠,٢٣	١	المتر
	١,١٢	١١,٧٨	٢	
دقة ضرب الكرة	٠,٦٧	٣,٧	١	عدد
	٠,٥١	٤,٦	٢	
سرعة ضرب الكرة	٠,٣٧	١٣,٦٢	١	ث
	٠,٣	١٣,٠٧	٢	
قوة ضرب الكرة	٠,٢٢	٢٦,٧	١	المتر
	٢,٢١	٣٠,٣	٢	
دقة الضرب سويب	٠,٥٢	٣,٥	١	عدد
	٠,٤٨	٤,٣	٢	
سرعة الضرب سويب	٠,٣٢	١١,٤	١	ث
	٠,٣	١٠,٩٣	٢	
قوة الضرب سويب	٠,٢٢	٢٤,٤٩	١	المتر
	١,٥٦	٢٧,١٨	٢	

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث

$$١٠ = ٢ = ١٠$$

المتغيرات	وحده القياس	Mann-Whitney U	Wilxon الضابطة W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
التقدم بالكرة درجة	ث	١١	٦٦	٢,٩٥-	٠,٠٠٣
التقدم بالكرة محاورة	ث	١٢,٥	٦٧	٢,٨٣٦-	٠,٠٠٥
دقة دفع الكرة	عدد	١٧	٧٢	٢,٦٩-	٠,٠٠٧
سرعة دفع الكرة	ث	١٣	٦٨	٢,٨٠٥-	٠,٠٠٥
قوة دفع الكرة	المتر	٧	٦٢	٣,٢٥٥-	٠,٠٠١
دقة ضرب الكرة	عدد	١٧	٧٢	٢,٦٩-	٠,٠٠٧
سرعة ضرب الكرة	ث	١٤	٦٩	٢,٧٢٥-	٠,٠٠٦
قوة ضرب الكرة	المتر	٠	٥٥	٣,٧٨١-	٠
دقة الضرب سويب	عدد	١٧	٧٢	٢,٨٠٥-	٠,٠٠٥
سرعة الضرب سويب	ث	١٤,٥	٦٩	٢,٦٨٦-	٠,٠٠٧
قوة الضرب سويب	المتر	٠	٥٥	٣,٧٨١-	٠

يوضح جدول (١١) أن قيمة (U) المحسوبة باستخدام اختبار مان ويتنى Mann-whitney لتقييم الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي للمتغيرات المهارية (قيد البحث) تراوحت ما بين (صفر ، ١٧) وبمستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وجميعها دالة إحصائياً ، ويعنى ذلك أن الفروق بينهما حقيقية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية .

ثانياً : مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

ويعزى الباحثين تلك الفروق ذات الدلالة الإحصائية في المتغيرات المهارية إلى خضوع المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي التقليدي المبني على الأسس العلمية في التدريب الرياضي بما يحتويه من تدريبات الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري إضافة إلى وهو ما قد أدى إلى تحسن المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث.

ويضيف مختار (١٩٩٠) ان التخطيط السليم لبرامج التدريب الرياضى واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية والمهارية والخطية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من الجيزي (٢٠٠٤)؛ عاطف (٢٠٠٥) والتي أشارت إلى تحسن مستوى وفعالية الأداء المهاري لناشئ الهوكي نتيجة تطبيق برامج التدريب المقننة علمياً .

ويرى الباحثين ان البرامج التدريبية التي يتم اعدادها على الاسس والطرق العلمية المتبعة فى التدريب الرياضى والتي يتم تقنينها بحيث تتناسب مع المستوى التدريبى للاعبين تؤثر تائيرا ايجابيا فى ذلك المستوى حيث يتم تطور وتحسن مستوى اللاعبين فى بعض او كافة عناصر الحالة التدريبية.

ويتضح مما سبق ان الفرض الأول للدراسة والذي ينص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئين الهوكي ولصالح القياس البعدي" قد تحقق.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجداول وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

ويعزي الباحثون هذا التحسن فى مستوى المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي إلي ان الاستمرارية فى التدريب بشكل علمي سليم من تشكيل وتقنين للحمل التدريبي بالإضافة الى استخدام اسلوب تدريبات المنافسة تساهم فى تطوير الاداء المهارية للرياضين بصفة عامة ولاعبى الهوكي بصفة خاصة مما يساعد فى تحقيق الانجازات الرياضية فى المنافسات الرياضية المختلفة.

تتفق النتائج مع ما أشار إليه البساطي و كشك (٢٠٠٢)؛ ابراهيم (٢٠١٩) ؛ شفيق (٢٠١٩) أن اسلوب تدريبات المنافسة يؤثر ايجابيا على مستوى الأداء المهاري.

ومما سبق نجد أن الفرض الثاني للبحث و الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئين الهوكي ولصالح القياس البعدي" قد تحقق

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي المهارية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع ما ذكره الدسوقي (٢٠١٢) ؛ بصل (٢٠١٣) ؛ امين (٢٠١٩) ؛ مصطفى (٢٠١٩) ؛ عبد الله (٢٠٢٠) بأن التدريبات التنافسية التي تأخذ شكل المنافسة ومشابهة للأداء الفعلي للمباريات له تأثيرا ايجابيا على تنمية المهارات الأساسية ،وحيث أن البرنامج التدريبي يهدف الى تنمية كل من الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري والإعداد الخططي المبني على أسس علمية والتخطيط المقنن لحمل التدريب لة تأثير إيجابي يؤدي إلي تطوير وتحسين استعداد اللاعبين للاشتراك فى المنافسات فى مختلف الانشطة الرياضية ، وفي ضوء أن البرنامج المقترح قيد الدراسة باستخدام تدريبات المنافسة فى تنمية الاستعداد البدني والمهاري والخططي للاشتراك فى المنافسات مع تقنين حمل التدريب ومراعاة حدوث التكيف وتثبته كل ذلك أدى الي تحسين مستوى اداء المهارات الاساسية .

حيث يشير كلا من اثاناسيوس والفزيروس(٢٠٠٩) Athanasios And Eleftherios الى ان التدريبات التنافسية والمباريات التي تؤدي فى شكل مجموعات صغيرة ٣*٣ ، ٢*٢ ، ٢*١ ، ١*١ حيث يكون اللاعب أكثر تماساً وتفاعلاً مع الكرة أدى الى زيادة مقدرة اللاعب على اداء المهارات التي تتطلبها لعبة الهوكي بألية واتقان مما انعكس على تطوير وتحسين المهارات الأساسية .

ومما سبق نجد أن الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة وأداء بعض المهارات الأساسية لناشئين الهوكي لصالح المجموعة التجريبية " قد تحق

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة واعتماداً على العرض والتحليل الإحصائي، يمكن للباحثون استخلاص ما يلي :

٣- حقق البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية الذي يشتمل على تمارين المنافسة ارتفاع وتقدم ملحوظ في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ الهوكي قيد البحث .

٤- حقق البرنامج التدريبي التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة تحسن ملحوظ في أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث ولكن لم تصل الى درجة التحسن لدى المجموعة التجريبية.

٣- تمارين المنافسة كان لها الأثر الإيجابي في تحسن وتقدم مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث حيث تعمل على وضع اللاعبين في ظروف تشبه الى حد كبير ما يحدث اثناء المباراة مما يعطى اللاعبين خبرة سابقة وتغذية مرتدة يتم الاستفادة منها خلال مواقف المباراة المتغيرة واسترجاع تلك الخبرات التي سبق وان اكتسبها خلال التدريب بواسطة تمارين المنافسة.

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما قاموا به الباحثون من دراسة وما توصلت إليه من نتائج واعتماداً على منهج البحث والبرنامج التدريبي المقترحة والعينة التي طبقت عليها الدراسة أمكن التوصل إلي التوصيات التالية:

٥- الاستفادة من البرنامج التدريبي الذي يشتمل على تمارين المنافسة في مجال تدريب ناشئ الهوكي.

٦- الاهتمام بأداء تمارين المنافسة داخل وحدات البرنامج التدريبية لناشئ هوكي الميدان لما لها من تأثير إيجابي على الجوانب البدنية والمهارية.

٧- الاهتمام بنشر استخدام تدريبات المنافسة في جميع الكتب الرياضية.

٨- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية على عينات أخرى، ومن الأنشطة الرياضية المختارة

قائمة المراجع

اولاً- المراجع العربية :-

ابراهيم ،احمد ؛ البساطي ،أمر الله . (١٩٩٩)، تأثير توجيه احمال تدريبية وفقاً لنمط الايقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الاداء المهارى للمجلة الحركية الدولية للاعب الكاراتية ، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة الاسكندرية.

Ibrahim Ahmed، Al-Basati, amr alla. (1999), *The effect of directing training loads according to the biorhythm pattern on the values of some functional indicators and the level of skill performance of the International Karate Player Kinetic Journal, Journal of Theories and Applications, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University*

ابراهيم ،عبد الرحمن.(٢٠١٩) ، تأثير استخدام تمارينات المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية على حراس مرمى الناشئين فى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

Ibrahim,Abd Rahman.(2019) *The effect of using competition exercises on some physical and skill variables on young goalkeepers in football, Master's thesis, Faculty of Physical Education, Minia University.*

ابو زيد ،عماد الدين. (٢٠٠٥)، التخطيط والاسس العلمية لبناء و اعداد الفريق فى الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية

Abu Zeid, Imad El-Din(2005) ،*Planning and scientific bases for team building and preparation in team games, theories - applications, knowledge faculty, Alexandria*

البساطي ،أمر الله ؛ كشك ،محمد . (٢٠٠٢) أثر توجيه حمل المباريات المصغرة لتحسين القدرة الهوائية على مستوى الأداء البدني- المهارى فى كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٢٥، العدد ٦٠، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق

albasatiu ،amr allah kishk ,muhamad. (2002) ،*The effect of directing carrying mini-games to improve aerobic capacity on the level of physical-skillful performance in football, Journal of Physical Education Research, Volume 25, Issue 6٠, Part Two, Faculty of Physical Education for Boys, Zagazig University*

الجزيري ،أسامة. (٢٠٠٥) ، تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى للاعبى الهوكي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

Al-Jeezy, Osama،(2005).*The effect of a training program using plyometric exercises on the development of muscular ability and the effectiveness of skill performance for hockey players, a master's thesis, Faculty of Physical Education, Tanta University.*

الدسوقي ،محمد. (٢٠١٢) ، استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم، (رسالة دكتوراه)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

El-Desouky, Mohamed. (2012), *Using mini-games to improve the level of some combinatorial and skill abilities of soccer buds, Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, Benha University.*

الشبراوي ، احمد .(٢٠٠٥)، تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية
لناشئ هوكي الميدان، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

Al-Shabrawy, Ahmed ،(2005). *The effect of developing muscular ability using weight training on the performance level of some basic skills for field hockey juniors*, Master's thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

العادلى ،محمد.(٢٠١٩) ، تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض القدرات البدنية وبعض الخطط
الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

Al-Adly,Muhammad. (2019). *The effect of a training program using competitive exercises on some physical abilities and some individual offensive plans for junior footballers*, PhD thesis, Faculty of Physical Education, Benha University.

العطلة ، عمرو .(٢٠٠٢)، تأثير برنامج تدريبي لتنمية التحمل الهوائي ولا هوائي على بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات
الفسيولوجية والمهارات الاساسية لناشئ هوكي الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

Al-eutla, Amr. (2002), *The effect of a training program for developing aerobic and anaerobic endurance on some special physical traits, physiological variables and basic skills for junior field hockey*, Ph.D., Faculty of Physical Education, Suez Canal University.

بصل ،مصطفى .(٢٠١٣) ، تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم
بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا ،(رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية .

Basal, Mustafa.(2013), *The effect of some competitive exercises on improving some complex skill performances of football players at the Arab Academy for Science and Technology*, Master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.

حموده ، محمد ، سالم ،جلال.(٢٠٠٨) ، الهجوم والدفاع فى كرة اليد ، ماكس جروب ، القاهرة

Hamouda, Mohammed؛ Salem Jalal.(2008), *Attack and Defense in Handball, Max Group*, Cairo

راحج ، فالح.(٢٠٢٠) ، فاعلية استخدام التدريبات التنافسية على مستوى أداء بعض الاداءات المهارية لناشئ الكرة الطائرة
بذولة الكويت ، (رسالة دكتوراه)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

Rahej, Faleh. (2020), *The effectiveness of using competitive exercises on the level of performance of some skill performances for volleyball juniors in the State of Kuwait*, PhD thesis, Faculty of Physical Education, Benha University.

شفيق ،محمود . (٢٠١٩)، تأثير تدريبات المنافسة على مستوى بعض الاداءات البدنية والمهارية وفاعلية الاداء الخطى
للاعبى الكوميتية ، (رسالة دكتوراه)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

Shafiq, Mahmoud.(2019), *The effect of competition training on the level of some physical and skill performances and the effectiveness of the tactical performance of kumite players*, Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University

عبد الخالق ،عصام الدين . (٢٠٠٥) ، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، الاسكندرية

Abdel-Khaleq, Essam El-Din. (2005), *Sports Training - Theories and Applications*, Twelfth Edition, Dar Al Maaref, Alexandria

عبد الله ،محمد .(٢٠٠٦) ،الإعداد الشامل للاعبى الهوكي، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.

Abdulla Mohammad. (2006), *Comprehensive preparation for hockey players*, Ayat Center for Printing and Computer, Zagazig

عبد المقصود ،السيد .(١٩٩٧) *نظريات التدريب الرياضي - تدريب فسيولوجيا القوة*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Abdel-Maqsoud, alsayid. (1997) *Athletic Training Theories - Strength Physiology Training*, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

عمار ،ايمان .(٢٠١٩) ، تأثير تمارين المنافسة وفقا لمراكز اللعب على الضرب الهجومي فى الكرة الطائرة ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

Ammar, Iman.(2019), *The effect of competition exercises according to the playing positions on the offensive hitting in volleyball*, a master's thesis, Faculty of Physical Education, Minia University.

مختار ، حنفى . (١٩٩٠) *الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم* ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

Mukhtar, Hanafi. (1990) *The Scientific Foundations in Football Training*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

ثانياً- المراجع الأجنبية :-

Athanasios Katis And Eleftherios Kellis . (2009) *Effects Of Small-Sided Games On Physical conditioning And Performance In Young Soccer Players*, Journal Of Sports Science And Medicine, no. 8, 374-380:

Australian Hockey؛ Assosiation. (1984) ,*coaching Hockey,the Australian Way,Renwick Pride Pty, Ltd., Melbourne.*

Elizabeth Andrs. (1999), *Field hockey step to success*, Human Kinetics, Publisher Inc.

Maher D &Alan E. (2001) , *basic hand ball practical exercises European ghand ball federation*

Queen , R. (2005) , *How to make A program for soccer players u15* , Matrix soccer Academy CTD, Bolton , UK , (22)