تأثير تدريبات المقاومة على تحسين مهارة دفع الكرة في رياضة الهوكي لدي طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية

دكتور/ سمير شعبان حوته

استاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية– كلية التربية الرياضية للبنين–جامعة الإسكندرية

دكتور/إسلام فكري إسماعيل ربيع

مدرس بقسم تدريب الألعاب الرياضية – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد تطورت علوم التدريب والتعليم بصورة كبيرة واتخذت نظرياته منحني جديد لمواجهة الإتجاهات الحديثة في التدريب والتعليم، إلى أن الوصول بمستوي اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب من البداية وفق برامج مقننة سواء كانت بدنية أو مهارية أو فنية أو خططية.

كما تمثل التربية الرياضية جانباً من جوانب التربية العامة، وأن أهداف التربية والتعليم أصبحت تتمشي وتساير مع الأهداف المرسومة للدول المتقدمة في كل مظاهرها الإجتماعية والثقافية والسياسية وأيضاً المظاهر الرياضية، ومن ثم فإن أهداف التربية الرياضية في أي مجتمع يجب أن تحقق تنمية المهارات المختلفة التي يمارسها الفرد سواء في حياته اليومية أو أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (١٣ :١)

وتعتبر رياضة الهوكي من الأنشطة الرياضية التي تختلف عن غيرها من الأنشطة الجماعية الأخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية خاصة مثل التوافق والدقة والرشاقة وغيرها نظراً لوجود عامل مشترك بين اللاعب والكرة وهو المضرب مثلها في ذلك مثل الرياضيات التي تستخدم الكرة والمضرب التي تحتاج إلى العديد من القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (٢٩: ٣٤)

والصفات البدنية الهامة واللازمة في أداء المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي متعددة ومنها القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتوافق والرشاقة وغيرها التي تشكل جزءاً هاماً في أداء المهارات الأساسية في رياضة الهوكي وذلك لما يتطلبه أداء المهارات من قوة وسرعة في آن واحد حتى تحقق المهارة غايتها المنشودة ويستطيع اللاعب الإستمرار في تنفيذ الواجبات الدفاعية أو الهجومية المحددة له بكفاءة عالية طوال زمن المباراة. (٣٠ :١٠٧)

ومهارة دفع الكرة في هوكي الميدان **(موضوع البحث)** غالباً ما تكون هي التمريرة الأولي التي يتعلمها لاعب هوكي الميدان حيث يتم إستخدامها من بداية تدريب اللاعبين الناشئين وحتى اللاعبين الأولمبيين، وتكون مهارة دفع الكرة مفيدة جداً للمسافات القصيرة سواء للتمرير أو التصويب حيث يتم إستخدام مهارة الدفع في التمرير وفي الضربات الحرة وضربات الجزاء والضربات الركنية الجزائية والتصويب المباشر على

المرمي وذلك إن دل على شيء فإنما يدل على الأهمية الكبرى لمهارة دفع الكرة في هوكي الميدان ولذلك يجب على المدربين التأكيد على اللاعبين في تعلم هذا المهارة على أكمل وجه. (٣٥ : ٤٣) (٤٦)

ويمكن القول بأن مهارة دفع الكرة هي إحدى المهارات الأساسية في الهوكي التي يستخدمها الفريق الواحد للتفاهم فيما بينهم كتمريرة سريعة نظراً لعدم وجود مرجحة خلفية للعصا وذلك لأنها لا تحتاج إلى تغيير في وضع الجسم أو تغيير في وضع المبتدئ من وقفة الإستعداد العادية في الهوكي. كما أنها سهلة الإستقبال والسيطرة عليها من الزميل المستقبل لها في الفريق الواحد، وتكمن أهميتها في التمريرات الدقيقة والقصيرة وأيضاً تستخدم في تغيير إتجاه اللعب بسرعة وبشكل غير متوقع مما يجعل إيقاف أو إعتراض الكرة من قبل الخصم أمراً صعباً. (٢٤: ٢٤٦)

ولذلك فإن الوسائل التدريبية المساعدة تعتبر عاملاً فعالاً في طرق التدريب الرياضي إذا ما استخدمت إستخداماً علمياً وإلا افتقدت قيمتها، بل ويمكن أن تعكس أثاراً سيئة في بعض الأحيان إذا لم يتضح الهدف منها أو إذا كانت معقدة أو مملة أو إذا أسئ استعمالها، وقد تأثر مجال التدريب في السنوات الأخيرة بالثورة العلمية والتكنولوجية إلى حد كبير، حيث اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة في العملية التدريبية. (٥ :١٥)

كما أن إستخدام الوسائل التدريبية المساعدة في العملية التعليمية والتدريبية تجعل من عملية التعليم والتدريب أكثر فاعلية وإيجابية، حيث يصبح اللاعب مسئولاً ومشاركاً بشكل كبير بعد أن كان مجرد مؤدي للمهارات بطريقة تقليدية وبالتالي يكون هناك تقدم وتحسن كبير في مستوي المتعلم. (٣٣: ٢٦)

ولذلك فإن التمرينات بإستخدام الأحبال المطاطية لها أثراً إيجابياً في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقدرات العضلية، حيث أن الإهتمام بالقدرات البدنية الخاصة يمكن أن يأتي بنتائج أفضل لعنصر الدقة في الأداء، وعليه فيجب إستخدام الوسائل التدريبية المساعدة مثل الأحبال المطاطية التي تسهم في التدرج السليم لشدة التمارين المطبقة في الوحدة التدريبية وحسب نوع المهارة بتطوير الجانب البدني المترابط مع الجانب المهارى للمهارات الأخرى. (٢٣: ١٠٢)

كما أن إستخدام التمرينات بالأحبال المطاطية للأطراف العليا تؤدي إلي التحسن في نتائج القوة المميزة بالسرعة وذلك من أجل زيادة إنتاج القوة لعضلات الأطراف العليا من الجسم بشكل خاص، بالإضافة إلي أن إعطاء هذه التمرينات بإستخدام الأحبال المطاطية في الوقت المناسب من زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية يؤدي إلي التأثير الإيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وغيرها من القدرات البدنية الخاصة وعلي المدرب أن يختار حجم المقاومات المستخدمة في التدريب مع الوضع في الإعتبار حساب الأوزان التي يتعامل معها اللاعبين ومستوي إعدادهم. (٢٣: ١٠٠-١٠١)

ومن خلال قيام الباحثان بتدريس مقرر الهوكي لطلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية فقد لاحظا أن الطريقة المتبعة في تدريس مهارة دفع الكرة هي طريقة الأوامر التي تعتمد على أسلوب التلقين من جانب المعلم والمصحوبة بأداء نموذج جيد للمهارة يعقبها أداء جماعي من قبل الطلاب وهو أسلوب تقليدي في التدريس يتحدد فيه دور المعلم بكونه المحور الرئيسي للعملية التعليمية، بينما الطالب متلقي سلبي.

ومما أكد ذلك ملاحظة الباحثان ضعف مستوي الأداء المهارى لمهارة دفع الكرة خلال الإختبار التطبيقي لأعمال الفصل خلال الفصل الدراسي الأول **مرفق (١)** من العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٠ وذلك مما دفع الباحث إلي إستخدام وتطبيق أسلوب التدريس بالأستيك المطاط لزيادة عامل المقاومة خلال أداء المهارة كأحد الإستراتيجيات المختلفة في عملية التدريس.

كما أن اغلب عمليات التدريب وخاصة من الناحية البدنية أو المهارية تقوم على أساس الأثقال والتمارين البدنية فقط. لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال إستخدام برنامج تدريبي بإستخدام وسيلة مساعدة في التدريب وهي (الحبال المطاطية) خلال أداء التمارين التدريبية ساعيين بذلك إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب، كما وهدف هذا البحث إلى إستخدام تمرينات خاصة بالحبال المطاطية تتناسب مع النوع والشدة المطلوبة لتطوير بعض القدرات البدنية المهمة لأداء مهارة دفع الكرة في الهوكي مثل القوة المميزة بالسرعة والدقة والتوافق.

ويري الباحثان أن طريقة تدريبات المقاومة بإستخدام الأستيك المطاط واحدة من أنسب الطرق التي تنمي القدرات البدنية الخاصة برياضة الهوكي بصفة عامة ومهارة دفع الكرة بصفة خاصة، وأن هذا الأسلوب الذي يتشابه فيه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة أثناء أداء مهارة دفع الكرة. كما وجد الباحثان ندرة في الدراسات التي تناولت موضوع تحسين مهارة دفع الكرة عن طريق إستخدام الأستيك المطاط لطلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين. مما دعا الباحثان للقيام بالتجربة موضوع البحث وهي:

" تأثير تدريبات المقاومة علي تحسين مهارة دفع الكرة في رياضة الهوكي لدي طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية ".

هدف البحث:

التعرف على تأثير تدريبات المقاومة في تحسين مهارة دفع الكرة في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بنين بجامعة الإسكندرية.

ويتحقق ذلك من خلال عدة واجبات فرعية وهي:

١. تدريبات المقاومة بالأستيك المطاط.
٢. وضع برنامج تدريبي بتدريبات المقاومة بالأستيك لمهارة الدفع.
٣. التعرف على تأثير البرنامج في تحسين مهارة دفع الكرة في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بنين.

فروض البحث

<u>في ضوء هدف البحث وواجباته توصل الباحثان إلى الفروض التالية:</u>

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية والمهارية والتقييم المهارى.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية والمهارية والتقييم المهارى.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية والمهارية والتقييم المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

تحقيقاً لأهداف الدراسة إستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وقد تم إستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبتهم لطبيعة الدراسة.

ثانياً: مجالات البحث:

١- المجال الزمني:

- تم تنفيذ إجراءات البحث في الفترة من ٢٠٢٠/١١ إلى ٢٠٢١/١ طبقا لما يلي:

أ- الدراسة الإستطلاعية الأولي لتحديد مشكلة البحث **مرفق (١)** بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩م أثناء الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م.

ب- تحديد المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٢١م إلى ٢٠٢٠/١١/٢٥م.

ج- القياس القبلي للإختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٢٦م.

د- القياس القبلي للإختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٢٨م.

ه- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث (المجموعة التجريبية) في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٢٩م – ٢٠٢١/١/٢٦م.

و- القياس البعدي للإختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة بتاريخ ٢٠٢١/١/٣١م.

ز- القياس البعدي للإختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢م.

٢- المجال المكاني:

تم تطبيق إجراءات البحث على ملعب الهوكي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية.

٢- المجال البشري:

- تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١، وبلغ العدد الكلي للعينة المختارة (٥٧ طالب) وقد تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية على عينة عددها (١٢ طالب) وتم تطبيق الدراسة الأساسية على عينه عددها (٤٠ طالب) تم تنفيذ البرنامج التعليمي التدريبي لمهارة دفع الكرة بإستخدام الوسيلة التدريبية (الأستيك المطاط) وتم إستبعاد عدد (٥ طلاب) لعدم الإنتظام في الحضور.

جدول (١) تصنيف عينة البحث

مجتمع البحث	طلاب الدراسة الإستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية		الطلاب المستبعدون	النسبة المئوية للعينة الأساسية
		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		
٥٧ طالب	١٢	٢٠	٢٠	٥	%٧٠

ثالثاً: تجانس عينة البحث:

- نظراً لتساوي أعمار الطلاب قام الباحث بإجراء عملية التجانس لعينة البحث في كل من المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات الأساسية (الطول – الوزن).

ب- متغيرات الإختبارات البدنية.

ج- متغيرات الإختبارات المهارية والتقييم المهارى.

جدول (٢) التوصيف الإحصائي للمتغيرات قيد البحث (الأساسية . البدنية . المهارية) قبل بداية التجربة

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
الطول	سم	١٧٧.٢٥	٦.١٤	٠.٩٦	١.٩٧
الوزن	كجم	٧٣.١٥	٩.٩٨	٠.١٤	٠.٠٥
اختبار بطن ٣٠ ث	عدد	٢٩.٢٥	٥.٥٨	٠.١٣	٠.١٤-
اختبار ضغط ٣٠ ث	عدد	٣٠.٥٣	١٠.٠٨	٠.٣٩	٠.٥٤-
اختبار ظهر ٣٠ ث	عدد	٤٠.٥٠	٦.٧٧	٠.٩٢	١.٤٧
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث	ثانية	٤.٦٦	٠.٣٦	٠.٢١	١.٥٤
اختبار دفع كرة طبية باليدين / متر	متر	٦.٤٩	١.٢٨	٠.٥٧	٠.٠٢
اختبار الوثب العريض من الثبات / متر	متر	٢.٢٤	٠.٢٥	٠.٢١	١.١٨-
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات	ثانية	٢.٩٢	٠.٢٣	٠.٤٤-	٠.٠٥
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة	ثانية	٤.٠١	٠.٢٧	٠.١٠	٠.٤٥
اختبار قوة الدفع	متر	١١.٧٠	٢.٣٦	٠.٤٤-	٠.٥٥
التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم	عدد	١.٥٨	٠.٥٩	٠.٤٧	٠.٦٢-
التقييم المهارى	درجة	٢.٥٣	٠.٣٩	٠.٢٥	٠.٤٨-

يتضح من **جدول (٢)** الخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في المتغيرات **قيد البحث (الأساسية . البدنية . المهارية)** قبل تنفيذ التجربة أن قيم معامل الإلتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر مما يدل على إعتدالية القيم لتلك المتغيرات، وتراوحت قيم معامل التفلطح ما بين ±٣ مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث قبل التجربة.

وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في **المتغيرات (الأساسية . البدنية . المهارية)** قيد البحث. وهذا التكافؤ يتيح الفرصة للباحث للتعرف على تأثير المتغير التجريبي المقترح، خاصة وأن الظروف والعوامل المتشابهة توفر مناخاً مناسباً لكل أفراد عينات البحث. وبالتالي يمكن أن يتحقق الباحث من فروضه الموضوعة والمرتبطة بالمتغير التجريبي وتم توضيح ذلك في **الجدول رقم (٣).**

جدول (٣) الدلالات الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (الأساسية. البدنية. المهارية) قيد البحث قبل التجربة

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٢٠		المجموعة الضابطة ن=٢٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
الطول	سم	١٧٧.٩٠	٦.٤٢	١٧٦.٥٣	٥.٩٠	١.٣٨	٠.٧٠	٠.٤٩
الوزن	كجم	٧٤.٨٨	١١.٨٠	٧١.٢٤	٧.٣٤	٣.٦٤	١.١٦	٠.٢٥
اختبار بطن ٣٠ ث	عدد	٣٠.١٩	٢.٨٦	٢٨.٧٤	٣.٣٥	١.٤٥	١.٤٨	٠.١٥
اختبار ضغط ٣٠ ث	عدد	٣٠.٦٢	٤.٦٣	٢٨.٤٢	٣.٩٦	٢.٢٠	١.٦٠	٠.١٢
اختبار ظهر ٣٠ ث	عدد	٤٢.٠٠	٨.٥٦	٣٨.٨٤	٣.٥٥	٣.١٦	١.٥٠	٠.١٤
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب	ثانية	٤.٥٨	٠.٤٣	٤.٧٤	٠.٢٧	٠.١٦-	١.٣٨	٠.١٨
اختبار دفع كرة طبية باليدين	متر	٦.٩٨	١.٣٩	٥.٩٥	٠.٩١	١.٠٣	٢.٧٣	٠.٠١
اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	٢.١٩	٠.٢٢	٢.٢٩	٠.٢٨	٠.١١-	١.٣٣	٠.١٩
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات	ثانية	٢.٨٧	٠.٢٦	٢.٩٧	٠.١٦	٠.١١-	١.٥٠	٠.١٤
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة	ثانية	٤.٠١	٠.٣٢	٤.٠٠	٠.٢١	٠.٠١	٠.٠٩	٠.٩٣
اختبار قوة الدفع	متر	١١.٢٩	٢.٨٧	١٢.١٦	١.٥٧	٠.٨٧-	١.١٨	٠.٢٥
التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم	عدد	١.٦٧	٠.٦٦	١.٤٧	٠.٥١	٠.١٩	١.٠٣	٠.٣١
التقييم المهارى	درجة	٢.٥٢	٠.٤٣	٢.٥٣	٠.٣٥	٠.٠٠	٠.٠٢	٠.٩٨

*** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٤)**

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٢ إلى ١.٦٠) وهذه القيم أقل من قيمة

(ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٤) ومستوى دلالة أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث قبل إجراء التجربة. فيما عدا إختبار دفع كرة طبية باليدين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥.

رابعاً ـ أدوات ووسائل جمع البيانات

تم جمع البيانات اللازمة للبحث بالوسائل التالية:

- جهاز معتمد لقياس الطول (رستا ميتر) لأقرب سنتيمتر.
- ميزان طبي معتمد لقياس الوزن.
- عدد (٢) كاميرا.
- برنامج كي نوفا للتحليل الحركي.
- مضارب وكرات هوكي.
- ساعة إيقاف وصافرة.
- شريط قياس.
- جهاز كمبيوتر.
- كرات طبية.
- أستيك مطاط.
- أثقال حره (دملبز).
- مقاعد سويدية.
- حواجز.

خامساً: الإختبارات قيد البحث

قام الباحث بتحديد الإختبارات البدينة والمهارية الخاصة بالمهارات الأساسية قيد البحث في هوكي الميدان بناءاً على المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في هوكي الميدان مثل : **محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٦) (٢٤)، ايلين وديع فرج (٢٠٠٨) (٨)،Anders , E (٢٠٠٨) (٣٥) ، Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (٢٠٠٩) (٣٧) ، Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C.(٢٠١٢) (٣٦) ، Johnson, P., Raju, G. P., Hymavathi, V., & Sarah, G. S. (٢٠١٤) (٤٠)** ، وتم عرض هذه الإختبارات على (٣) من خبراء العاب المضرب **مرفق (٢)** وبناءً على ذلك تم التوصل للإختبارات التالية:

١) الإختبارات البدينة قيد البحث:

- **٣٠م عدو من البداية الثابتة ببدء عالي (السرعة الإنتقالية)**
- **اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (القوة العضلية للذراعين)**
- **إختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية للرجلين)**
- **إختبار دفع كرة طبية باليدين (القدرة العضلية للذراعين)**
- **إختبار ظهر ٣٠ ثانية (القوة العضلية لعضلات الظهر)**
- **إختبار بطن ٣٠ ثانية (القوة العضلية لعضلات البطن)**

٢) الإختبارات المهارية قيد البحث:

- **إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات.**
- **إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة.**
- **إختبار قوة الدفع.**
- **التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم.**

سادسا المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث :

أ- <u>صدق الإختبارات</u>

للتأكد من صدق الإختبارات قام الباحث بإيجاد معامل الصدق من خلال صدق المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى وذلك بتطبيق الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية على مجموعة قوامها (١٢ طالب) من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الاسكندرية تم إختيارهم بالطريقة العشوائية ممثلين لمجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وجدول رقم (٤) يوضح معامل صدق الإختبارات.

جدول (٤) المقارنة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة للإختبارات البدنية قيد البحث
ن= ١٢

الدلالات الإحصائية / الإختبارات	وحدة القياس	الارباع الأعلى ن=٣		الارباع الأدنى ن=٣		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل الصدق
		سَ	±ع	سَ	±ع				
اختبار بطن ٣٠ ث	عدد	٣٢.٠٠	١.٠٠	٢٣.٦٧	٠.٥٨	٨.٣٣	١٢.٥٠	٠.٠٠	٠.٨٩٧
اختبار ضغط ٣٠ ث	عدد	٣٢.٣٣	٢.٥٢	٢٢.٦٧	٢.٣١	٩.٦٧	٤.٩٠	٠.٠١	٠.٦٢٢
اختبار ظهر ٣٠ ث	عدد	٤٢.٦٧	١.١٥	٣٠.٠٠	٢.٦٥	١٢.٦٧	٧.٦٠	٠.٠٠	٠.٧٧٧
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث	ثانية	٤.٤٣	٠.٢١	٥.١٥	٠.٣٩	٠.٧٢-	٢.٨١	٠.٠٥	٠.٤١٤
اختبار دفع كرة طبية باليدين / متر	متر	٧.٠٠	٠.٠٠	٥.٣٣	٠.٥٨	١.٦٧	٥.٠٠	٠.٠١	٠.٦٣٠
اختبار الوثب العريض من الثبات / متر	متر	٢.٦٢	٠.٠٣	١.٩٧	٠.١٦	٠.٦٥	٧.٠٦	٠.٠٠	٠.٧٥٣
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات	ثانية	٣.١١	٠.٠٧	٢.٧٦	٠.١٠	٠.٣٤	٥.٠٩	٠.٠١	٠.٦٣٦
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة	ثانية	٣.٦٥	٠.١٥	٤.١٧	٠.٠٤	٠.٥٢-	٥.٧٢	٠.٠٠	٠.٦٨٠
اختبار قوة الدفع	متر	١٤.٣٣	٠.٥٨	٩.٦٧	٠.٥٨	٤.٦٧	٩.٩٠	٠.٠٠	٠.٨٤٩
التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم	عدد	٢.٣٣	٠.٥٨	٠.٦٧	٠.٥٨	١.٦٧	٣.٥٤	٠.٠٢	٠.٤٩٨

*** معنوي عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٧٧)** *** معنوي (ر) عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٥٥٣)**

يتضح من جدول (٤) الخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الإختبارات البدنية والمهارية لإيجاد معامل صدق الإختبارات، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٨١، ١٢.٥٠) وهذه القيمة مرتفعة نسبياً عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٧٧)، كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (٠.٦٧، ٠.٩٠) مما يؤكد أن الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من أجله، وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة.

ب- ثبات الإختبارات

قام الباحث بتطبيق مجموعة الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية قيد البحث على عينة من الطلاب تتكون من (١٢ طالب) من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الاسكندرية تم إختيارهم بالطريقة العشوائية ممثلين لمجتمع البحث وخارج العينة الأساسية. وذلك لتقدير معامل الثبات للإختبارات البدنية والإختبارات المهارية المستخدمة عن طريق تطبيقها وإعادة تطبيقها (Test – Retest) في الفترة (٢٠٢٠/١١/٢١م) – (٢٠٢٠/١١/٢٥م) على نفس العينة وفي نفس الظروف والشروط، وذلك بعد

مرور (٤ أيام) من التطبيق. وتم حساب معامل الإرتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني والجدول (٥) يوضح الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الإختبارات).

جدول (٥) الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية والمهارية لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الإختبارات) ن= ١٢

الدلالات الإحصائية / الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	معامل الارتباط (بيرسون)
		سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع		
اختبار بطن ٣٠ ث	عدد	٢٨.٠٠	٣.١٦	٢٨.٥٠	٢.٧٨	٠.٥٠-	١.٠٠	١.٧٣	*٠.٩٥١
اختبار ضغط ٣٠ ث	عدد	٢٧.٤٢	٤.٠١	٢٨.٠٠	٣.٣٨	٠.٥٨-	١.١٦	١.٧٤	*٠.٩٦٤
اختبار ظهر ٣٠ ث	عدد	٣٧.٠٨	٥.٢٨	٣٧.٩٢	٤.٠٦	٠.٨٣-	١.٥٩	١.٨٢	*٠.٩٧٦
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب	ثانية	٤.٧٧	٠.٣٣	٤.٦٤	٠.٣٨	٠.١٢	٠.٢٢	١.٩٠	*٠.٨٠٩
اختبار دفع كرة طبية باليدين	متر	٦.٠٠	٠.٨٥	٦.١٧	٠.٨٣	٠.١٧-	٠.٣٩	١.٤٨	*٠.٨٩٤
اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٣٦	٠.٢٧	٢.٣٩	٠.٢٢	٠.٠٣-	٠.٠٩	١.١٤	*٠.٩٥٩
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات	ثانية	٢.٩٤	٠.١٤	٢.٨٩	٠.١٢	٠.٠٤	٠.٠٨	١.٩٤	*٠.٨٤٢
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة	ثانية	٣.٩٦	٠.٢٢	٣.٨٨	٠.٢٢	٠.٠٨	٠.١٦	١.٧٤	*٠.٧٢١
اختبار قوة الدفع	متر	١١.٩٢	١.٨٣	١٢.٠٠	١.٧١	٠.٠٨-	٠.٧٩	٠.٣٦	*٠.٩٠٢
التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم	عدد	١.٤٢	٠.٧٩	١.٥٨	٠.٦٧	٠.١٧-	٠.٣٩	١.٤٨	*٠.٨٧٢

*** معنوي عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١١)** *** معنوي (ر) عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٥٥٣)**

يتضح من جدول (٥) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية والمهارية لإيجاد معامل الثبات، عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٣٦ إلى ١.٩٤) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١١)، كما تراوحت قيمة معامل الثبات ما بين (٠.٧٢١ إلى ٠.٩٧٦)، مما يؤكد أن الاختبارات تتميز بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

سابعا: البرنامج التعليمي التدريبي بإستخدام الأستيك المطاط:

(أ) هدف البرنامج:

- يهدف البرنامج بإستخدام الأستيك المطاط إلي تحسين مهارة دفع الكرة في هوكي الميدان لطلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية.

(ب) أسس وضع البرنامج:

١- ملائمة محتوي البرنامج لقدرات الطلاب بالصف الثالث بكلية التربية الرياضية.
٢- مراعاة البرنامج الهدف الموضوع من أجله وهو تحسين مهارة دفع الكرة في هوكي الميدان.
٣- قيام الباحث بشرح مبسط للتدريبات والإختبارات وقواعدها قبل البدء في تنفيذها.
٤- مراعاة أن يحتوي الإحماء على بعض الألعاب الصغيرة بإستخدام المضرب والكرة لزيادة عامل التوافق بين الطلاب وأدوات اللعبة.
٥- البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتى يشعر الطلاب بالثقة.
٦- مراعاة أن يحتوي جزء الإعداد البدني علي بعض التمرينات البدنية البسيطة.

(ج) محتوى البرنامج:

قام الباحث بإختيار مجموعة من التدريبات البدينة والمهارية في هوكي الميدان والتي من خلالها يمكن تعليم وإتقان مهارة دفع الكرة في هوكي الميدان عن طريق تفهم الطلاب لمحتوي وطريقة أداء التدريبات المختارة **مرفق (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨)**، وذلك بناءاً على المسح المرجعي للمراجع العلمية في هوكي الميدان مثل: **أيمن أحمد الباسطي ومحمد أحمد عبد الله (١٩٩٨) (٩)، محمد محمد الشحات (٢٠٠٣) (٣٠)، محمد محمد الشحات (٢٠٠٩) (٣١)، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٦) (٢٤)، ايلين وديع فرج (٢٠٠٨) (٨)، Michael Stöckl and Stuart Morgan (٢٠١٣) (٤١)، Till-Martin Theilen ,Wiebke Mueller-Eising (٢٠١٥) (٤٣).**

(د) التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى التعليمى:

جدول (٦) متغيرات البرنامج التدريبي المقترح

م	متغيرات البرنامج التدريبي المقترح	الفترة
١	مدة البرنامج	٩ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٢ وحدة
٣	نسبة الإحماء	%١٥.٧٨
٤	نسبة الجزء الرئيسي	%٧٦.٣١
٥	نسبة الجزء الختامي	%٧.٨٩
٦	عدد ساعات التدريب	٣٠ ساعة

(هـ) مكونات الوحدة:

الإحماء:

ويحتوي هذا الجزء على مجموعة من التمرينات البسيطة والجري المتنوع وبعض الألعاب الصغيرة بإستخدام الأستيك المطاط وبدونه، وتمرينات لتهيئة أربطة ومفاصل الجسم وإطالة العضلات العاملة.

الجزء الرئيسي:

يحتوي هذا الجزء على مجموعة من التمرينات البدنية البسيطة لتنمية الصفات البدنية لطلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية بالإضافة إلى مجموعة التدريبات المقترحة بالأستيك المطاط لتحسين مهارة دفع الكرة في هوكي الميدان.

الجزء الختامي:

ويشتمل على بعض التدريبات الإسترخائية والتهدئة بهدف العودة بحالة الجسم إلى الحالة الطبيعية.

ويشير الباحث إلى أنه تم عرض محتوى البرنامج التعليمي لمهارة دفع الكرة بإستخدام الأستيك المطاط على مجموعة من الخبراء في رياضات المضرب بكليات التربية الرياضية **مرفق (٢)** للتعرف على آرائهم حول صلاحية البرنامج للتطبيق على أفراد العينة الأساسية، فأشاروا ببعض التعديلات كزيادة الألعاب الصغيرة في جزء الإحماء، والبدء بالتدريبات البسيطة أولاً، وتم التعديل وأصبح البرنامج جاهز للتطبيق **مرفق (٩).**

سابعاً: الدراسة الأساسية

أ- القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية بالنسبة لمتغيرات الطول والوزن والإختبارات البدنية والإختبارات المهارية لمهارة دفع الكرة في رياضة هوكي الميدان بتاريخ (١١/٢٦/ ٢٠٢٠م) للمجموعة الضابطة و (٢٠٢٠/١١/٢٨م) للمجموعة التجريبية.

ب- الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لمهارة دفع الكرة في رياضة هوكي الميدان بإستخدام الأستيك المطاط على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١، ولمدة ٩ اسابيع متصلة وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٢٩م – ٢٠٢١/١/٢٦م، وبواقع وحدتين في الأسبوع (في أوقات المحاضرة العملي للهوكي)، والمدة الزمنية للوحدة (١٠٠ دقيقة) وهو زمن المحاضرة.

ج- القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية بالنسبة لمتغيرات الطول والوزن والإختبارات البدنية والإختبارات المهارية لمهارة دفع الكرة في رياضة هوكي الميدان بتاريخ (١/٣١/ ٢٠٢١م) للمجموعة الضابطة و (٢٠٢١/٢/٢م) للمجموعة التجريبية.

بعض النصائح للسلامة أثناء إستخدام الأستيك المطاط:

١- عند أداء تمارين حبال المقاومة. انتبه جيدًا لجسمك ولا تدفع نفسك بسرعة كبيرة. يمكن أن تُؤذي نفسك أو تسبب مشكلة صحية.
٢- للسلامة أثناء ممارسة التمرين: قم بأداء كل تمرين ببطء، مع الانتباه إلى الشكل الصحيح.

٣- تمرن مع صديق لك.
٤- اشرب الماء جيدا طوال التمرين.
٥- تنفس جيدا، وتذكر دائما، الشهيق قبل الرفع والزفير أثناء الدفع. ولا تحبس أنفاسك أبدًا عند ممارسة التمرين.
٦- توقف عن التمرين إذا شعرت بألمٍ حاد .
٧- في حالة لم يزُل الألم عند التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية، استشر طبيبك الخاص.
٨- إذا كنت تعاني من حالة مَرَضية، استشر طبيبك بشأن ممارسة تمارين حبال المقاومة.
٩- انه ليس من الضروري القيام بهذه التمارين في جلسة واحدة فقط استهدف كل عضلة بتمرين واحد أو تمرينين.
١٠- تذكر أيضا أن النتائج لا تظهر من أول تمرين، بل تحتاج إلى بعض الوقت، ولا تنس القيام بتمارين الإحماء والإطالة قبل البدء في التدريب لتجنب الإصابات والسلام. **(٤٥)**

ثامناً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي Average
- الإنحراف المعياري Stander Deviation
- معامل الإلتواء Skewness
- معامل التفلطح
- التكرار والنسبة المئوية Repeat and Percentiles%
- إختبار (ت) للمشاهدات المزدوجة Test T Paired Sample
- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج:

أ- عرض النتائج:

أولاً: - عرض النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

جدول (٧) الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة
ن = ٢٠

الدلالات الإحصائية / الإختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
		سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع			
اختبار بطن ٣٠ ث	ثانية	٣٠.٢٥	٢.٩٢	٣٤.٩٠	٤.٣٤	٤.٦٥-	٣.٧٥	*٥.٥٥	٠.٠٠	١٥.٣٧
اختبار ضغط ٣٠ ث	ثانية	٣٠.٩٠	٤.٥٦	٣٩.٧٠	٨.٥٠	٨.٨٠-	٦.٥٠	٦.٠٥	٠.٠٠	٢٨.٤٨
اختبار ظهر ٣٠ ث	ثانية	٤٢.٤٠	٨.٥٧	٤٧.٠٠	٨.٥٣	٤.٦٠-	٢.٢١	*٩.٣١	٠.٠٠	١٠.٨٥
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث	ثانية	٤.٥٧	٠.٤٣	٤.٢١	٠.٣٣	٠.٣٦	٠.٢٤	*٦.٥٨	٠.٠٠	٧.٨٥
اختبار دفع كرة طبية باليدين / متر	متر	٧.٠٣	١.٤١	٨.٢٨	١.٣٠	١.٢٥-	٠.٧٧	*٧.٢٦	٠.٠٠	١٧.٧٩
اختبار الوثب العريض من الثبات متر	متر	٢.٢٠	٠.٢٢	٢.٣٧	٠.٢٣	٠.١٧-	٠.١١	*٦.٨١	٠.٠٠	٧.٦٢

**** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٩)**

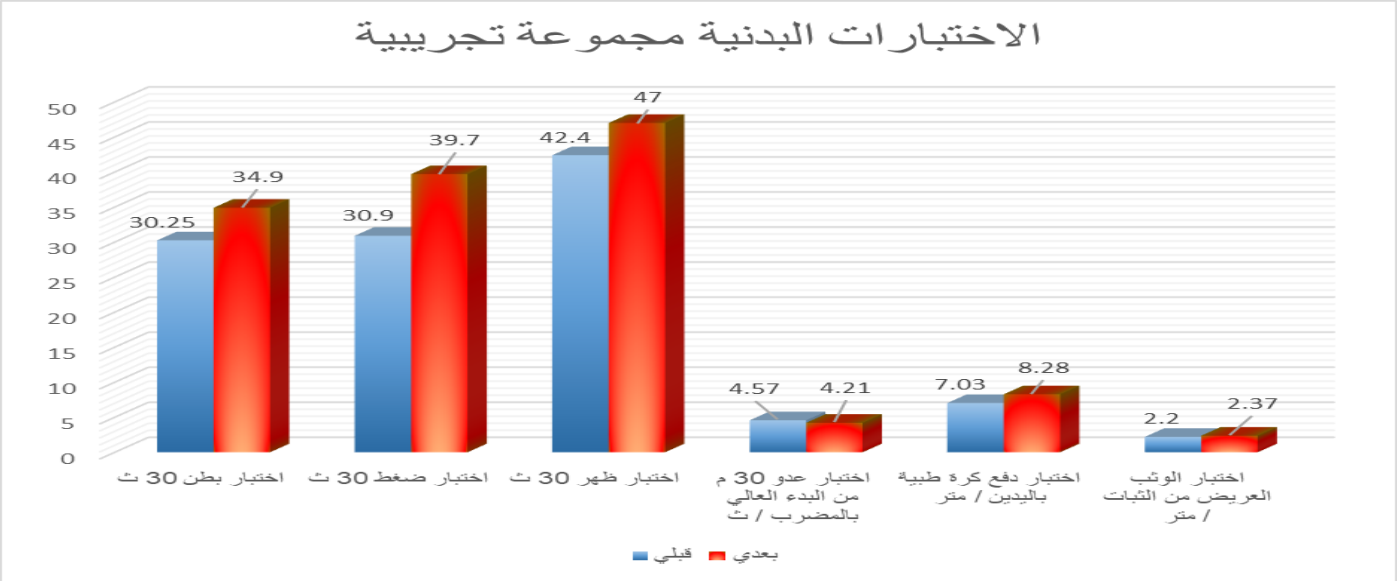
يتضح من الجدول رقم (٧) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة في الإختبارات البدنية قيد البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٥٥ إلى ٩.٣١) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٩) وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) وذلك بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٧.٦٢ % إلى ٢٨.٤٨%) ولصالح القياس البعدي.

تابع جدول (٧) معنوية حجم التأثير في الإختبارات البدنية للمجموعة التجريبية وفقا لمعادلات كوهن
ن= ٢٠

الدلالات الإحصائية / الإختبارات	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
اختبار بطن ٣٠ ث	ثانية	٥.٥٥	٠.٠٠	٠.٦٢	١.٢١	متوسط
اختبار ضغط ٣٠ ث	ثانية	٦.٠٥	٠.٠٠	٠.٦٦	١.١٢	مرتفع
اختبار ظهر ٣٠ ث	ثانية	٩.٣١	٠.٠٠	٠.٨٢	٠.٥٤	متوسط
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب	ثانية	٦.٥٨	٠.٠٠	٠.٦٩	٠.٨٧	مرتفع
اختبار دفع كرة طبية باليدين	متر	٧.٢٦	٠.٠٠	٠.٧٤	٠.٩١	مرتفع
اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	٦.٨١	٠.٠٠	٠.٧١	٠.٧٥	مرتفع

حجم التأثير: - ٠.٢: منخفض ٠.٥: متوسط ٠.٨: مرتفع

شكل (١) المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



جدول (٨) الدلالات الإحصائية للمتغيرات المهارية ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة
ن = ٢٠

الدلالات الإحصائية / الإختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
		سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع			
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات	ثانية	٢.٨٧	٠.٢٧	٢.٠١	٠.٣١	٠.٨٦	٠.٤٤	*٨.٨٣	٠.٠٠	٣٠.٠٧
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة	ثانية	٤.٠٠	٠.٣٢	٢.٨٧	٠.٥٥	١.١٤	٠.٦٧	*٧.٥٥	٠.٠٠	٢٨.٣٩
اختبار قوة الدفع	متر	١١.١٥	٢.٨٧	٢٠.٧٠	٢.٧٤	٩.٥٥-	٣.٨٧	١١.٠٣*	٠.٠٠	٨٥.٦٥
التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم	درجة	١.٦٥	٠.٦٧	٢.٤٥	٠.٦٩	٠.٨٠-	٠.٩٥	*٣.٧٦	٠.٠٠	٤٨.٤٨
التقييم المهارى	درجة	٢.٥٥	٠.٤٣	٣.٦٣	٠.٦٠	١.٠٨-	٠.٦٧	*٧.١٣	٠.٠٠	٤٢.١٦

** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٩)

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات المهارية ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة على

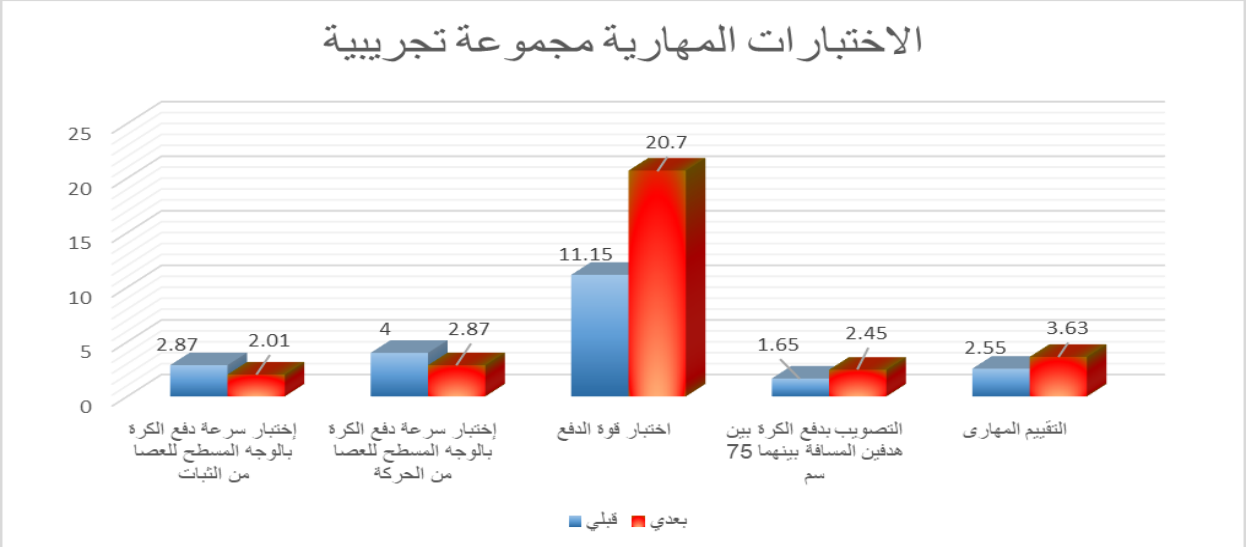
التوالي (٣.٧٦ إلى ١١.٠٣) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٩) وبمستوى دلالة أقل من ٠.٠٥. وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٢٨.٣٩% إلى ٨٥.٦٥%) لصالح القياس البعدي.

تابع جدول (٨) معنوية حجم التأثير في الإختبارات المهارية للمجموعة التجريبية وفقا لمعادلات كوهن
ن= ٢٠

الإختبارات / الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات	ثانية	٨.٨٣	٠.٠٠	٠.٨٠	٢.٩٣	مرتفع
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة	ثانية	٧.٥٥	٠.٠٠	٠.٧٥	٢.٥٤	مرتفع
اختبار قوة الدفع	متر	١١.٠٣-	٠.٠٠	٠.٨٦	٣.٤١	مرتفع
التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم	درجة	٣.٧٦-	٠.٠٠	٠.٤٣	١.١٨	مرتفع
التقييم المهارى	درجة	٧.١٣-	٠.٠٠	٠.٧٣	٢.٠٤	مرتفع

حجم التأثير: - ٠.٢: منخفض ٠.٥: متوسط ٠.٨: مرتفع

شكل (٢) الإختبارات المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



ثانياً: - عرض النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

جدول (٩) الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

ن = ٢٠

الدلالات الإحصائية / الإختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
		سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع			
اختبار بطن ٣٠ ث	ثانية	٢٨.٧٥	٣.٢٦	٣١.٨٠	٣.٤٧	٣.٠٥-	٥.٦٥	٢.٤١-	٠.٠٣	١٠.٦١
اختبار ضغط ٣٠ ث	ثانية	٢٨.٢٥	٣.٩٣	٣٤.٩٥	٤.١٢	٦.٧٠-	٥.٥٢	٥.٤٣-	٠.٠٠	٢٣.٧٢
اختبار ظهر ٣٠ ث	ثانية	٣٨.٦٠	٣.٦٢	٤٠.٨٠	٤.٧٠	٢.٢٠-	٥.٦٦	١.٧٤-	٠.١٠	٥.٧٠
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث	ثانية	٤.٧٥	٠.٢٧	٤.٥٧	٠.٤٣	٠.١٩	٠.٤٥	١.٨٤	٠.٠٨	٣.٩١
اختبار دفع كرة طبية باليدين متر	متر	٥.٩٥	٠.٨٩	٧.٠٣	١.٤١	١.٠٨-	١.٥٠	٣.٢١-	٠.٠٠	١٨.٠٧
اختبار الوثب العريض من الثبات / متر	متر	٢.٢٨	٠.٢٨	٢.٢٠	٠.٢٢	٠.٠٨	٠.٣٢	٢.٤١-	٠.٠٣	٣.٥٨

**** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٩)**

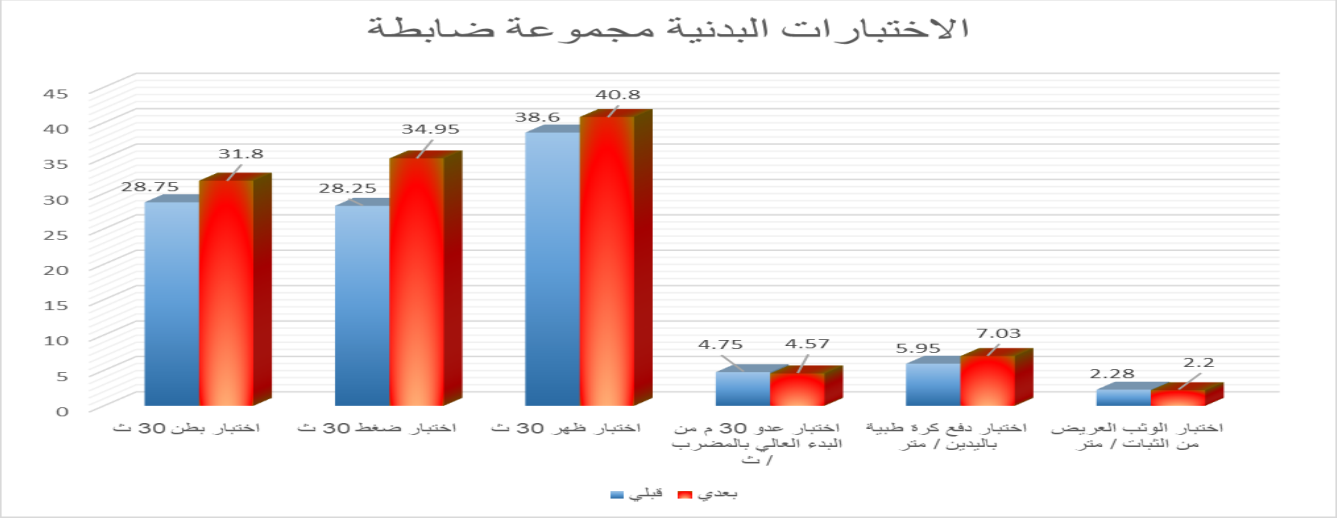
يتضح من الجدول رقم (٩) والشكل البياني رقم (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة في الإختبارات البدنية قيد البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في إختبارات (اختبار بطن ٣٠ ث، اختبار ضغط ٣٠ ث، اختبار دفع كرة طبية باليدين / متر) لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٩) وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥). بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في باقي الإختبارات حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ وبمستوي دلالة أكبر من ٠.٠٥، وذلك بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٣.٥٨ % إلى ٢٣.٧٢ %) ولصالح القياس البعدي.

تابع جدول (٩) معنوية حجم التأثير في الإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة وفقا لمعادلات كوهن
ن= ٢٠

الإختبارات / الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
اختبار بطن ٣٠ ث	ثانية	٢.٤١	٠.٠٣	٠.٢٥	٠.٩٤	مرتفع
اختبار ضغط ٣٠ ث	ثانية	٥.٤٣	٠.٠٠	٠.٥٩	١.٥٩	مرتفع
اختبار ظهر ٣٠ ث	ثانية	١.٧٤	٠.١٠	٠.٢١	٠.٦٧	متوسط
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث	ثانية	١.٨٤	٠.٠٨	٠.١٥	٠.٥١	متوسط
اختبار دفع كرة طبية باليدين / متر	متر	٣.٢١	٠.٠٠	٠.٣٥	٠.٩٠	مرتفع
اختبار الوثب العريض من الثبات / متر	متر	٢.٤١	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٣٢	منخفض

حجم التأثير: - ٠.٢: منخفض ٠.٥: متوسط ٠.٨: مرتفع

شكل (٣) لإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة



جدول (١٠) الدلالات الإحصائية للاختبارات المهارية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

ن = ٢٠

الدلالات الإحصائية / الإختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
		سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع			
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات	ثانية	٢.٩٧	٠.١٦	٢.٩٠	٠.٣٦	٠.٠٧	٠.٤١	٠.٧٥	٠.٤٦	٢.٢٩
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة	ثانية	٤.٠٢	٠.٢١	٣.٦٥	٠.٣١	٠.٣٧	٠.٣٤	٤.٨٨	٠.٠٠	٩.١٥
اختبار قوة الدفع	متر	١٢.٢٥	١.٥٩	١٣.٥٥	١.٧٣	١.٣٠-	٢.٧٤	٢.١٣	٠.٠٥	١٠.٦١
التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم	درجة	١.٥٠	٠.٥١	١.٦٥	٠.٦٧	٠.١٥-	٠.٩٩	٠.٦٨	٠.٥١	١٠.٠٠
التقييم المهارى	درجة	٢.٥٠	٠.٣٦	٢.٩٣	٠.٣٤	٠.٤٣-	٠.٤٧	٤.٠٧	٠.٠٠	١٧.٠٠

*** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٩)**

يتضح من الجدول رقم (١٠) والشكل البياني رقم (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات المهارية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة في الإختبارات المهارية قيد البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في إختبارات (إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة، اختبار قوة الدفع، التقييم المهارى) لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٩) وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥). بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في باقي الإختبارات حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ وبمستوي دلالة أكبر من ٠.٠٥، وذلك بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٢.٢٩% إلى ١٧.٠٠ %) ولصالح القياس البعدي.

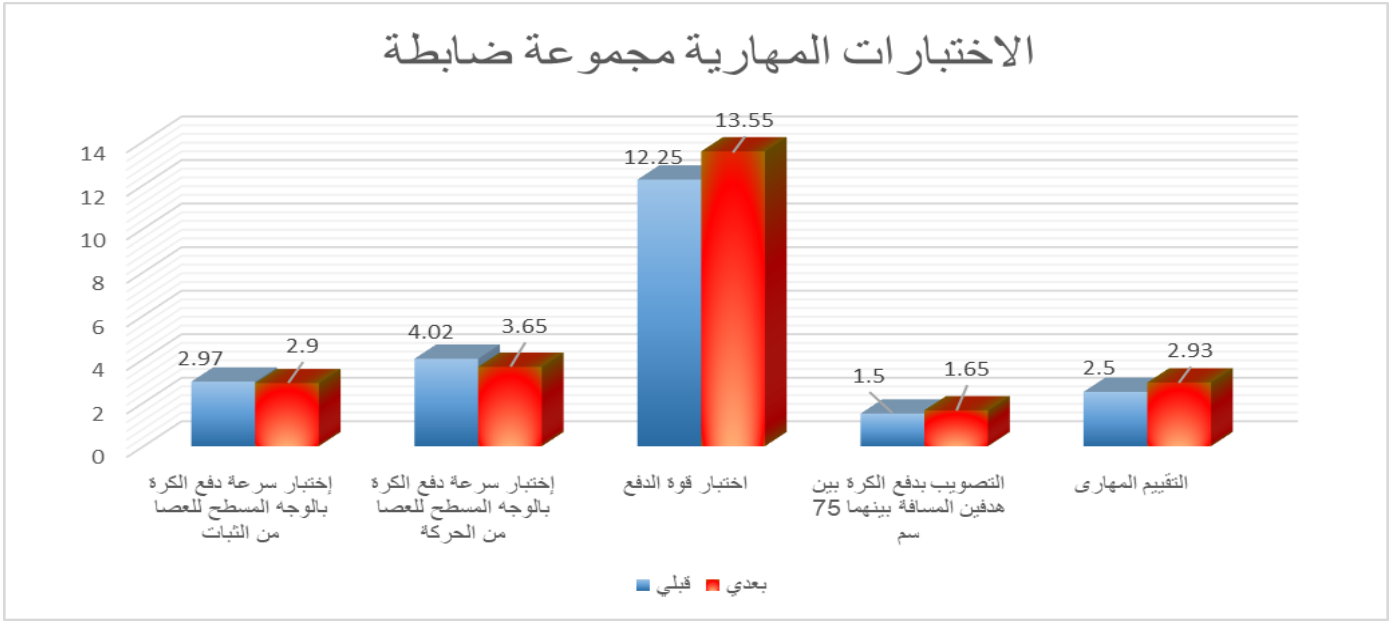
تابع جدول (١٠) معنوية حجم التأثير في الإختبارات المهارية للمجموعة الضابطة وفقا لمعادلات كوهن

ن= ٢٠

الإختبارات / الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات	ثانية	٠.٧٥	٠.٤٦	٠.٠٣	٠.٢٤	متوسط
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة	ثانية	٤.٨٨	٠.٠٠	٠.٥٦	١.٣٩	مرتفع
اختبار قوة الدفع	متر	٢.١٣-	٠.٠٥	٠.١٩	٠.٧٨-	مرتفع
التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم	درجة	٠.٦٨-	٠.٥١	٠.٠٢	٠.٢٥-	مرتفع
التقييم المهارى	درجة	٤.٠٧-	٠.٠٠	٠.٤٧	١.٢٢-	مرتفع

حجم التأثير: - ٠.٢: منخفض ٠.٥: متوسط ٠.٨: مرتفع

شكل (٤) الإختبارات المهارية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة



ثالثاً: - عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة

جدول (١١) الدلالات الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية قيد البحث بعد التجربة

الدلالات الإحصائية / المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٢٠		المجموعة الضابطة ن=٢٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معدل التغيير %
		سَ	±ع	سَ	±ع				
اختبار بطن ٣٠ ث	ثانية	٣٤.٩٠	٤.٣٤	٣١.٨٠	٣.٤٧	٣.١٠	*٢.٤٩	٠.٠٢	٩.٧٥
اختبار ضغط ٣٠ ث	ثانية	٣٩.٧٠	٨.٥٠	٣٤.٩٥	٤.١٢	٤.٧٥	*٢.٢٥	٠.٠٣	١٣.٥٩
اختبار ظهر ٣٠ ث	ثانية	٤٧.٠٠	٨.٥٣	٤٠.٨٠	٤.٧٠	٦.٢٠	*٢.٨٥	٠.٠١	١٥.٢٠
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث	ثانية	٤.٢١	٠.٣٣	٤.٥٧	٠.٤٣	-٠.٣٦	*٢.٩٥	٠.٠١	٧.٨٥
اختبار دفع كرة طبية باليدين / متر	متر	٨.٢٨	١.٣٠	٧.٠٣	١.٤١	١.٢٥	*٢.٩١	٠.٠١	١٧.٧٩
اختبار الوثب العريض من الثبات / متر	متر	٢.٣٧	٠.٢٣	٢.٢٠	٠.٢٢	٠.١٧	*٢.٣٦	٠.٠٢	٧.٦٢

**** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٤)**

يتضح من الجدول رقم (١١) والشكل البياني رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية بعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع الإختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٢٥ إلى ٢.٩٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٤). وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥). وبلغ معدل التغيير بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين في تلك المتغيرات ما بين (٧.٦٢% إلى ١٧.٧٩%) ولصالح المجموعة التجريبية.

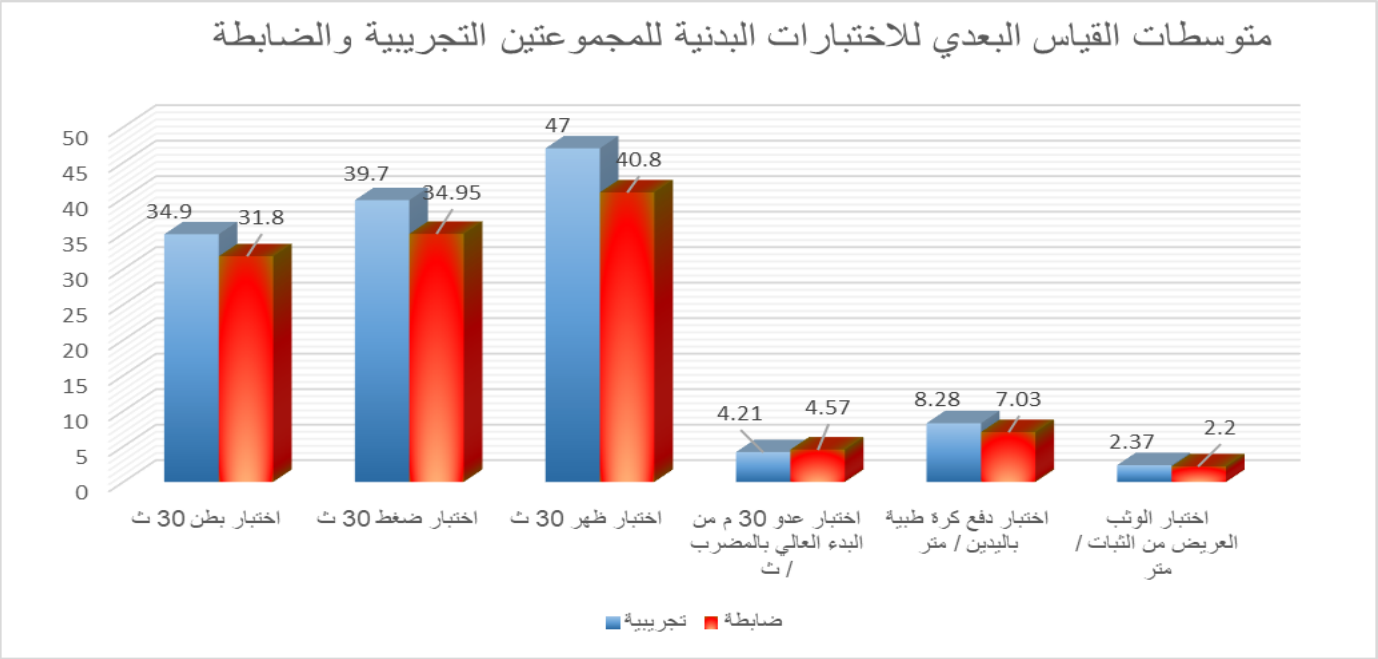
تابع جدول (١١) معنوية حجم التأثير في الإختبارات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا لمعادلات كوهن

ن= ٢٠

الإختبارات / الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
اختبار بطن ٣٠ ث	ثانية	٢.٤٩	٠.٠٢	٠.١٤	٠.٧٩	متوسط
اختبار ضغط ٣٠ ث	ثانية	٢.٢٥	٠.٠٣	٠.١٢	٠.٧١	متوسط
اختبار ظهر ٣٠ ث	ثانية	٢.٨٥	٠.٠١	٠.١٨	٠.٩٠	مرتفع
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث	ثانية	٢.٩٥-	٠.٠١	٠.١٩	٠.٩٣	مرتفع
اختبار دفع كرة طبية باليدين / متر	متر	٢.٩١	٠.٠١	٠.١٨	٠.٩٢	مرتفع
اختبار الوثب العريض من الثبات / متر	متر	٢.٣٦	٠.٠٢	٠.١٣	٠.٧٥	متوسط

حجم التأثير: - ٠.٢: منخفض ٠.٥: متوسط ٠.٨: مرتفع

شكل (٥) الإختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة



جدول (١٢) الدلالات الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات المهارية قيد البحث بعد التجربة

المتغيرات المهارية / الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٢٠		المجموعة الضابطة ن=٢٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معدل التغيير %
		سَ	±ع	سَ	±ع				
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات	ثانية	٢.٠١	٠.٣١	٢.٩٠	٠.٣٦	-٠.٩٠	*٨.٣٥	٠.٠٠	٣٠.٨٩
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة	ثانية	٢.٨٧	٠.٥٥	٣.٦٥	٠.٣١	-٠.٧٨	*٥.٥٦	٠.٠٠	٢١.٤٣
اختبار قوة الدفع	متر	٢٠.٧٠	٢.٧٤	١٣.٥٥	١.٧٣	٧.١٥	*٩.٨٨	٠.٠٠	٥٢.٧٧
التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم	درجة	٢.٤٥	٠.٦٩	١.٦٥	٠.٦٧	٠.٨٠	*٣.٧٣	٠.٠٠	٤٨.٤٨
التقييم المهارى	درجة	٣.٦٣	٠.٦٠	٢.٩٣	٠.٣٤	٠.٧٠	*٤.٥٣	٠.٠٠	٢٣.٩٣

**** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٤)**

يتضح من الجدول رقم (١٢) والشكل البياني رقم (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات المهارية بعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع الإختبارات المهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٧٣ إلى ٩.٨٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٤). وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥). وبلغ معدل التغيير بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين في تلك المتغيرات ما بين (٢١.٤٣% إلى ٥٢.٧٧%) ولصالح المجموعة التجريبية.

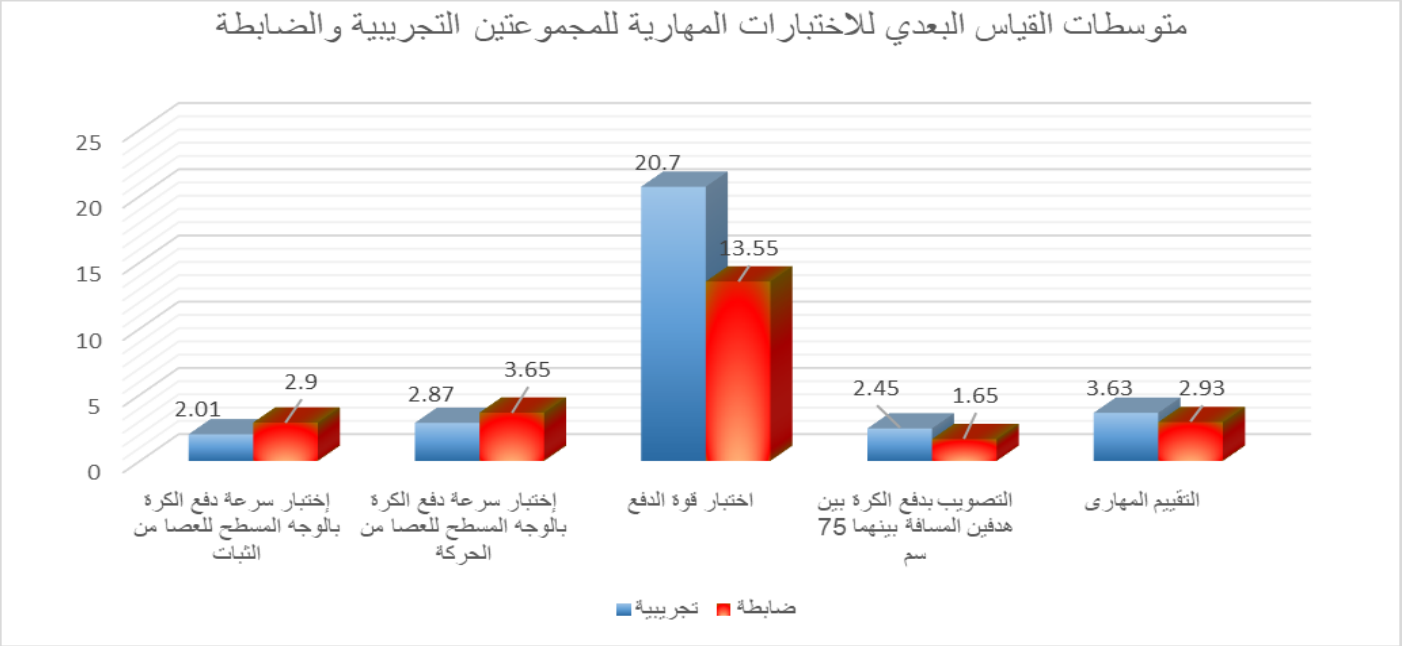
تابع جدول (١٢) معنوية حجم التأثير في الإختبارات المهارية لعينة البحث وفقا لمعادلات كوهن

ن= ٤٠

الإختبارات / الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات	ثانية	٨.٣٥	٠.٠٠	٠.٦٥	٢.٦٤	مرتفع
إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة	ثانية	٥.٥٦	٠.٠٠	٠.٤٥	١.٧٦	مرتفع
اختبار قوة الدفع	متر	٩.٨٨	٠.٠٠	٠.٧٢	٣.١٢	مرتفع
التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم	درجة	٣.٧٣	٠.٠٠	٠.٢٧	١.١٨	مرتفع
التقييم المهارى	درجة	٤.٥٣	٠.٠٠	٠.٣٥	١.٤٣	مرتفع

حجم التأثير: - ٠.٢: منخفض ٠.٥: متوسط ٠.٨: مرتفع

شكل (٦) الإختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة



ب- مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة نتائج المعاملات الإحصائية للإختبارات البدنية للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي:

تبين من خلال عرض نتائج البحث القبلية والبعدية للإختبارات البدنية للمجموعة التجريبية أن هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج المقترح المبني علي أسس علمية، حيث احتوي البرنامج على (١٨) وحدة تدريبية تضم عدد كبير من التدريبات البدنية الفردية والمركبة التي تنمي مهارات رياضة الهوكي بصفة عامة ومهارة دفع الكرة بصفة خاصة.

وكذلك احتوي البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات عامة بالأستيك المطاط والتي تعمل على تنمية العضلات العاملة على مهارة دفع الكرة مثل عضلات الذراعين والظهر والرجلين وأيضاً تنمية عناصر اللياقة البدنية الهامة والخاصة بمهارة دفع الكرة في هوكي الميدان مثل عنصر الدقة والقوة والتوافق والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وسرعة الأداء وغيرها من العناصر الضرورية التي تحسن من اداء اللاعب للمهارة وتحقيق أفضل النتائج منها.

ويري الباحثان ضرورة الترابط بين الجزء البدني والمهارى من حيث الأداء كوحدة واحدة دون إنفصال حيث أن التدريب الرياضي يجب أن يتضمن عدة نقاط أساسية مثل:

- أن تتضمن التدريبات المستخدمة نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في نوع النشاط المعين.
- يفضل إستخدام نفس الأدوات المستخدمة في نوع النشاط المعين.
- أن يعتمد التدريب على تطوير اللياقة البدنية والمهارية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف النشاط.

ويرجع الباحثان التحسن في نتائج إختبارات الأداءات البدنية الفردية والمركبة لطلاب الصف الثالث بالكلية إلى ما أشار إليه **عادل عبد البصير على (١٩٩٩) (١٦)** أن البرنامج التدريبي يكسب اللاعبين العامل التوافقي وزيادة القدرة علي دمج القدرات البدنية والأداءات المهارية في إطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية وحسن أداء الأداءات المهارية بما يتناسب ومواقف اللعب.

وهذا يتفق مع دراسة **أيمن عبد الفتاح ومجدي شوقي (٢٠٠٦) (١٠)** حيث توصلوا إلى أن إمتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من الأداءات البدنية والمهارية بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة يتيح لهم إختيار أفضلها من معظم المواقف الفعلية.

ثانياً: مناقشة نتائج المعاملات الإحصائية للإختبارات المهارية للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي:

تبين من خلال عرض نتائج البحث القبلية والبعدية للإختبارات المهارية للمجموعة التجريبية أن هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ويرجع الباحثان ذلك إلى أن فترة تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٩) أسابيع كانت كافية وجيدة من ناحية تطور مستوي الأداء المهارى للطلاب من جهة ومن جهة أخري إستخدام الحبال المطاطية وهي من الوسائل التدريبية المساعدة الحديثة والتي تخدم مستوي الأداء المهارى، وأيضاً لم تستخدم الحبال المطاطية من قبل في البرامج التدريبية لفئة الطلاب.

ويعزو الباحثان أيضاً هذا التقدم في المستوي المهارى إلى ملائمة البرنامج لهذه الفئة من حيث التدريبات والتمرينات وتنوعها وتدرجها من السهل إلى الصعب وإدخال عنصر التشويق والمنافسة بين الطلاب من جهة، وتطبيق المهارات قيد البحث بإستخدام الحبال المطاطية حيث كل وحدة تدريبية تختلف عن الأخرى مما أدخل عنصر التحدي والمنافسة بين جميع الطلاب من جهة أخرى.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (٢٨)، محمد حامد شداد (٢٠٠٣) (٢٧)، عصام محمد عبد الخالق (٢٠٠٨) (١٩) في أن التحسن في السرعة ودقة الأداء يرجع إلى إستخدام الأدوات والأجهزة وما يبني عليها من تدريبات تتطلب تغيراً في الإتجاهات وإستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهارى من سرعة لأدائه خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب.

ويؤكد ذلك ما أشار إليه إبراهيم محمد عبد الله (٢٠٠٩) (٣) إلى تحسن سرعة الأداءات المهارية للاعبين من حيث زيادة مستوي الأداء وتناقص زمن الأداء لإختبارات الأداءات البدنية والمهارية قيد البحث إلى الأسلوب التدريبي الذي إعتمد فيه الباحث علي إستخدام وتنمية الأداءات البدنية والمهارية في صورتها الموقفية أثناء المباريات بحيث تتضمن للاعبين التكيف مع ضغوط ومواقف المباراة من خلال تحمل أعباء بدنية ومهارية.

كما يرجع الباحثان هذا التحسن المعنوي في نتائج الإختبارات المهارية للطلاب للتأثر المباشر بالبرنامج المقترح الذي ساعد على إكتساب الطالب مجموعة من المتطلبات الفنية المطلوبة لمهارة دفع الكرة بطريقة ممتازة تساعد على الإرتقاء بالجانب الفني والبدني معاً، حيث أن امتلاك اللاعب للعديد من الأداءات المهارية

المتنوعة والجديدة تفيد كثيراً في تطور مستواه نظراً لتميز طبيعة المهارة بالمواقف المهارية المختلفة والمتغيرة مثل التدريب علي سرعة مهارة دفع الكرة وقوة ودقة مهارة الدفع وغيرها من المتطلبات الفنية للمهارة.

ثالثاً: مناقشة نتائج المعاملات الإحصائية للإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة للقياسين القبلي والبعدي:

ويرجع الباحثان هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في الإختبارات البدنية (**إختبار بطن ٣٠ث – إختبار ضغط ٣٠ث – إختبار دفع كرة طبية باليدين)** إلى البرنامج التعليمي التقليدي المتبع في التدريس لطلاب الصف الثالث بالكلية بالإضافة إلى إنتظام جميع أفراد المجموعة الضابطة في الحضور دون انقطاع وبالتالي قاموا بتحقيق نتائج إيجابية.

كما يؤكد الباحثان على أن هذا التحسن البسيط في بعض الإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة إلى التدريبات التي يؤديها الطلاب خلال المحاضرة العملية والتي تؤدي بدورها إلى تنمية بعض عناصر اللياقة البدينة لمهارة دفع الكرة.

وتتفق هذا النتائج السابقة من نتائج كل من **السيد سامي السيد (٢٠٠٨) (١٢) وعادل جودة هلال (٢٠٠٧) (١٥)** والتي أشارت إلى فاعلية إستخدام التمرينات الخاصة أو النوعية أو المشابهة للأداء البدني والمهارى والتي تعمل على تطوير القدرات البدنية المختلفة الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس مثل عنصر الرشاقة والقدرة العضلية والسرعة وغيرها.

ويعزو الباحثان عدم وجود تحسن في باقي الإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة **(إختبار ظهر٣٠ث - إختبار عدو ٣٠م من البدء العالي بالمضرب - إختبار الوثب العريض من الثبات)** إلى ما يشير إليه **عبد السلام مصطفي (٢٠٠٠) (١٨)** أن الطرق التقليدية في العملية التعليمية تعجز عن تحقيق مردود تعليمي أفضل، كما أنها تهتم بدرجة قليلة في تحقيق الأهداف المرجوة منها بالإضافة إلى أنها تستهلك مجهود كبير من المعلم لتوصيل المعلومة إلى الطلاب ولا تتيح للمتعلمين الفرصة للإشتراك بإيجابية في المواقف التعليمية المختلفة.

ويؤكد ذلك أيضاً **جانونج وانج Ganong Wing (٢٠٠١) (٣٩)** أن التنويع والتغيير والتجديد في ممارسة الأنشطة الرياضية تطفي على ممارسيها بعض التغيرات في النواحي البدنية أو المهارية التي تحدث نتيجة التأثير بالمجهود الرياضي وكذلك يحدث التغير في السلوك الحركي نتيجة للتدريب والممارسة.

رابعاً: مناقشة نتائج المعاملات الإحصائية للإختبارات المهارية للمجموعة الضابطة للقياسين القبلي والبعدي:

ويرجع الباحثان هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في الإختبارات المهارية (**إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة - اختبار قوة الدفع - التقييم المهارى)** إلى توافر عدد كبير من المضارب والكرات في مادة هوكي الميدان وذلك مما يتيح لجميع الطلاب التدريب على المهارات وتكرار الأداء عدة مرات أثناء المحاضرة العملية بالكلية ويؤدي ذلك بدوره إلى العمل علي تحسين وتثبيت مستوي الأداء المهارى للطلاب.

ولكن من ناحية أخرى عدم وجود تحسن في الإختبارات المهارية (**إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات - التصويب بدفع الكرة بين هدفين المسافة بينهما ٧٥ سم**) يؤدي إلى وجود قصور في أداء مهارة دفع الكرة لدي الطلاب حيث أنه من الضروري توافر جميع العناصر الفنية والبدنية لدي اللاعب لأداء المهارة بالشكل الأمثل مثل عناصر الدقة والقوة وسرعة الأداء والتوافق حيث أن جميعها متطلبات هامة للمهارة حتى يصل الطالب إلي الأداء المثالي للمهارة بدون وجود قصور في أي جنب من الجوانب المكملة للمهارة.

وفي هذا الصدد يشير الباحثان إلى أن اتباع أسلوب الأوامر والتلقين والإعتماد على الوسائل التقليدية في التدريب أدي إلى تعويد الطلاب على السلبية والإعتماد علي المعلم في جميع المهام الموكلة إليهم مما أداء إلى حدوث الملل نتيجة طول التعلم والشرح وقلة الوسائل التدريبية المساعدة، وأيضاً مع عدم التركيز والإستيعاب لكم هائل من المعلومات مع إرتفاع كثافة عدد الطلاب في المجموعة الواحدة مما يؤدي إلى عدم مراعاة الفروق الفردية فيما بينهم. وقد اتفق هذا مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من **أحمد العميري (٢٠٠٢) (٤) ودراسة أمنية حسين (٢٠٠٥) (٧) ودراسة نسرين محمد عبد الحميد (٢٠١٧) (٣٤).**

خامساً: مناقشة نتائج المعاملات الإحصائية للإختبارات البدنية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي:

يرجع الباحثان هذا التحسن في الإختبارات البدنية في القياس البعدي لدي المجموعة التجريبية إلي إهتمام الباحثان بتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة دفع الكرة في هوكي الميدان خلال البرنامج التدريبي المقترح مثل سرعة الأداء والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والدقة والتوافق وغيرها من العناصر الهامة للمهارة، حيث تعتبر هذه العناصر هي الركيزة الأساسية لمهارة دفع الكرة في هوكي الميدان وعليه قام الباحثان بإدخال تدريبات بدنية جديدة بإستخدام أحد الوسائل التدريبية المساعدة الحديثة في التدريب وهي الحبال المطاطية وأيضاً تدريبات بدنية بدون الأستيك لتنمية هذه العناصر المطلوبة.

وأيضاً اتجه الباحثان إلى الإهتمام بتطوير العضلات الهامة والعاملة على مهارة دفع الكرة من خلال وضع تدريبات بالأستيك المطاط بدون المضرب والكرة وأيضاً تدريبات بالأستيك المطاط مع المضرب والكرة وكذلك تدريبات بالمضرب والكرة بدون الأستيك المطاط خصيصاً لهذا الغرض مما أدي إلى التحسن في سرعة وقوة ودقة مهارة الدفع وبذلك يصل الطالب إلي الأداء الأمثل للمهارة.

واتفقت هذه الدراسة مع **دراسة جارو، ش. م (٢٠١٥) (١١)** والتي أشارت أن التمرينات البدنية الخاصة المقترحة بالحبال المطاطية أسهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الإنفجارية للذراعين والرجلين بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة **عصام ناجح أبو شهاب (٢٠١٦) (٢٠)** والتي أشارت إلى وجود تأثير كبير للبرنامج التدريبي بإستخدام الحبال المطاطية في تحسين مستوي الأداء المهارى بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

كما يضيف الباحثان أن البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التي تضمنت الوثبات والجري متعدد السرعات والحجل والتدريبات المتنوعة مختلفة المسافات وتدريبات السرعة الخاصة لتنمية عنصر السرعة والرشاقة

والقدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ساهمت في تنمية قوة وسرعة ودقة الأداء أثناء إستخدام مهارة دفع الكرة في التمرير أو التصويب على المرمي، وركزت تمرينات القوة المميزة بالسرعة وتدريبات القدرة العضلية للذراعين علي تنمية الأداء أثناء التصويب أو التمرير بالإضافة إلي تمرينات القوة المميزة بالسرعة وتدريبات القدرة العضلية للرجلين لتمكين اللاعب من إستخدام الجزء السفلي من الجم بكفاءة أثناء تنفيذ المهارة. ويتفق مع هذه النتائج دراسة **إبراهيم حامد حسن (٢٠١٦) (١)** والتي أشارت إلى مراعاة إختيار تمرينات السرعة والرشاقة والدقة والقدرة العضلية للرجلين والذراعين في البرنامج التدريبي والتي لها علاقية بأداء لاعبي الهوكي بصفة عامة حيث أن طبيعة رياضة الهوكي تحتاج إلى هذه العناصر لما تتطلبه مباريات الهوكي من مهارات متكررة من التمرير والإستلام وكذلك التصويب على المرمي.

ويتفق مع هذا أيضاً دراسة كل من **محمد أحمد بدر (٢٠١٣) (٢٦) وطارق عز الدين إبراهيم (٢٠١٠) (١٤)** والتي أوضحت أيضاً أن البرنامج التدريبي المتضمن على تدريبات خاصة بالرشاقة والسرعة والقدرة العضلية للرجلين والذراعين والقوة المميز بالسرعة أدي إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي هوكي الميدان.

كذلك لم يغفل الباحثان عن عنصري المرونة والتوافق أثناء البرنامج التدريبي الذي تم تصميمه بإستخدام التمرينات الخاصة المقننة بالحبال المطاطية والمشابهة للمسار الحركي للأداء حيث تم إختيار تمرينات المرونة والتوافق وفقاً لمقدار القوة اللازمة والتركيز على العضلات العاملة أثناء الأداء الحركي للأداءات المهارية التي تتطلب توافق عضلي عصبي أثناء أداء مهارة دفع الكرة سواء من الثبات أو الحركة، بالإضافة إلى التمرينات الخاصة بتنمية مرونة الجذع وتوافق الجزء السفلي من الجسم أثناء الأداء حيث تم إختيار التمرينات وفقاً لطبيعة المدي الزاوي بين المفاصل المشكلة لأطراف الجسم أثناء الأداء والتي كانت تؤدي في نفس المسارات الحركية للأداء أثناء أداء مهارة دفع الكرة سواء من الثبات أو الحركة. ويتفق مع هذا دراسة **إبراهيم حامد حسن (٢٠٠٥) (٢)** والتي أكدت أن تدريبات المرونة والتوافق أدت إلى تنمية بعض المهارات الهجومية لدي لاعبي هوكي الميدان.

سادساً: مناقشة نتائج المعاملات الإحصائية للإختبارات المهارية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي:

يري الباحثان أن التحسن في مستوي الأداء المهارى لدي طلاب الصف الثالث بكليه التربية الرياضية في المجموعة التجريبية حدث نتيجة البرنامج التدريبي المقترح وبما يحتوي من تمارين وتدريبات تعتمد بشكل كبير علي الحبال المطاطية والتي تم إستخدامها بطريقه علمية ومقننه وبشكل كبير أثناء التطبيق سواء إستخدام الحبال من قبل اللاعب نفسه أو من خلال مساعدة الزميل أو من خلال المجموعات، حيث يؤكد الباحثان أن إستخدام مجموعه من الحبال المطاطية عمل علي تحسين مستوي الأداء المهارى وخاصة التي اعتمدت علي القوة العضلية مثل قوة دفع الكرة ، ومن ثم الأداء المهارى الذي اعتمد علي الدقة والسرعة مثل سرعة ودقة دفع الكرة وبدورها ساعدت علي تحسين دقة التهديف لدي الطلاب.

ويتفق مع هذه النتائج دراسة **عبد الرضا، ج. ن (٢٠١٥) (١٧)** والتي أشارت إلى أن إستخدام الحبال المطاطية في تدريبات البرنامج التدريبي كان لها تأثير كبير علي تحسين القوة الإنفجارية والقوة المميزة بالسرعة مما عكس هذا التحسن على مستوي الأداء المهارى بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية. **وأيضاً دراسة Shady, A (٢٠١٦) (٤٢)**

والتي أشارت إلى أن تدريبات المقاومة الحركية بإستخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير إيجابي على مستوي القوة الخاصة وأيضاً مستوي الدقة والمتغيرات الحركية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية. وكذلك **دراسة Yalda and Khalid (2015) (٤٤)** والتي أشارت إلى أن إستخدام الحبال المطاطية في البرنامج التدريبي كان لها تأثير كبير علي تحسين السرعة والقوة والإنجاز ومستوي الأداء المهارى بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

كذلك يرجع الباحثان التحسن في سرعة ودقة أداء مهارة دفع الكرة قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح المتضمن تدريبات سرعة ودقة وقوة لمهارة الدفع بالحبال المطاطية حيث يري الباحثان أن التحسن في القدرات البدنية المرتبطة بالأداءات المهارية قد أدي إلى التحسن في مستوي الأداء المهارى لمهارة دفع الكرة، بالإضافة إلي عمل العضلات المستخدمة في أداء المهارة أثناء التدريب ووضع تدريبات خاصة لهذه العضلات في نفس المسار الحركي لمهارة الدفع، وأيضاً ما يحتويه البرنامج من تدريبات ممزوجة من سرعة ودقة الأداء المهارى والتي تتطلب من اللاعب سرعة في الأداء وتصويب الكرة بدقة في الأماكن المحددة من المرمي.

ويتفق ذلك مع رأي **علي محمد العجمي (٢٠٠١) (٢١)** في أن إمتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية والحركية من خلال البرنامج بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة يتيح لهم إختيار أفضلها في معظم المواقف الفعلية خلال المباريات ويزيد من قدرتهم على المناورة ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والمثالية.

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ما توصل إليه كل من **كريستينا لوبيز Cristina Lopez (٢٠١٢) (٣٨)**، **أحمد محمد عاطف (٢٠١٢) (٦)**، **طارق عز الدين إبراهيم (٢٠١٠) (١٤)**، **محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٤) (٢٥)**، **مرعي حسين مرعي ٢٠٠٠) (٣٢)**، **علياء محمد عزمي (٢٠٠١) (٢٢)** في نتائج دراستهم والتي أثبتت أن البرامج التدريبية أدت إلى تنمية وتطوير القدرات المهارية الخاصة بلاعبي هوكي الميدان.

وفي هذا الصدد يؤكد **جونسون بيتر Johnson Peter (٢٠١٤) (٤٠)** على ضرورة تصميم برامج تدريبية تحاكي وتشابه الأداء أثناء مواقف المباراة، وتشتمل تلك البرامج على تدريبات تتشابه في الأداء مع متطلبات وظروف المواقف الخاصة التي يتنافس فيها لاعبي هوكي الميدان بصورة فردية، وتعمل علي تحسين أداء كل المهارات والأداءات الحركية وتنمية الأداء في متغيرات سرعة ودقة وتمرير ودفع الكرة أثناء مباراة هوكي الميدان.

الخاتمة:

من خلال كل ما سبق من عرض ومناقشة نتائج تأثير تدريبات المقاومة في تحسين مهارة دفع الكرة في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بنين بجامعة الإسكندرية يتضح وجود تأثير كبير للبرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثان بإستخدام إحدى الوسائل التدريبية الحديثة وهي الحبال المطاطية في تحسين مستوي الأداء البدني والمهارى لدي طلاب كلية التربية الرياضية بنين بجامعة الإسكندرية أثناء أداء مهارة دفع الكرة في رياضة هوكي الميدان ومن ثم سيكون هناك تحسن ملحوظ في نتائج الطلاب في مادة الهوكي

وبذلك يكون البحث حقق الهدف الأساسي المراد منه وهو تحسين مهارة دفع الكرة في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بنين بجامعة الإسكندرية.

ويتفق مع الباحثان في ذلك **عبد السلام مصطفي (٢٠٠٠) (١٨) حيث يري** أن الطرق التقليدية في العملية التعليمية تعجز عن تحقيق مردود تعليمي أفضل، كما أنها تهتم بدرجة قليلة في تحقيق الأهداف المرجوة منها بالإضافة إلى أنها تستهلك مجهود كبير من المعلم لتوصيل المعلومة إلى الطلاب ولا تتيح للمتعلمين الفرصة للإشتراك بإيجابية في المواقف التعليمية المختلفة.

وكذلك يتفق مع الباحثان **أمنية حسين (٢٠٠٥) (٧)** في أن المعلم يجب أن يقود المتعلم لأن يفكر بنفسه وأن يكون لديه الإحساس بالمسئولية عن تعلمه، والخبرة التي يكتسبها منه، وهذا يستدعي إستخدام إستراتيجيات وأساليب جديدة وحديثة بعيدة عن الطرق التقليدية والمتبعة المعروفة التي لم تعد تؤدي الهدف المرجو من العملية التعليمية.

كما اتضح من خلال ما سبق من نتائج أن للتمرينات بإستخدام الحبال المطاطية أثراً إيجابياً في تطوير القوة المميزة بالسرعة إذ تبين أن الإهتمام بالقدرات البدنية الخاصة يمكن أن يأتي بنتائج أفضل لعنصر الدقة والسرعة والقوة في الأداء وعليه فالباحث يوصي بإستخدام وسائل تدريبية مساعدة حديثة في العملية التعليمية تسهم في التدرج السليم لشدة التمارين المطبقة في الوحدة التدريبية وحسب نوع المهارة بتطوير الجانب البدني المترابط مع الجانب المهارى لمهارات أخرى لم يتطرق الباحث لها خلال مجريات بحثه.

الإستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن إستنتاج الآتي:

١- أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الحبال المطاطية الذي استخدمته المجموعة التجريبية أدي إلى تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة دفع الكرة وتفوق على البرنامج التقليدي الذي استخدمته المجموعة الضابطة بنسبة كبيرة.
٢- أن التمارين بالحبال المطاطية مشابهة إلى حد كبير بتأثيرها على الضغط الواقع على العضلات أثناء القيام بأداء مهارة دفع الكرة.
٣- أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الحبال المطاطية الذي استخدمته المجموعة التجريبية أدي إلى تحسين درجة التقييم المهارى لمهارة دفع الكرة وتفوق على البرنامج التقليدي الذي استخدمته المجموعة الضابطة بنسبة كبيرة.
٤- التحسن الملحوظ في درجات الطلاب في التقييم المهارى يدل على صلاحية البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الحبال المطاطية في تحسين أداء مهارة دفع الكرة لطلاب الصف الثالث بالكلية.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:

١- التنوع في إستعمال طرق حديثة وأساليب تدريب متنوعة وبإتباع الأساليب العلمية الحديثة لتطوير مستوي الأداء لطلاب كلية التربية الرياضية في مختلف التخصصات.
٢- إستعمال الحبال المطاطية في العملية التعليمية والتدريبية لما لها من أفضلية في تطوير مستوي الأداء البدني والمهارى.
٣- الإستفادة من البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الحبال المطاطية كوسيلة للإرتقاء بالمستوي البدني والمهارى لجميع الفئات العمرية في هوكي الميدان.
٤- الإستفادة من البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الحبال المطاطية في تطوير مستوي طلاب كلية التربية الرياضية في مهارات أخرى في رياضة هوكي الميدان.
٥- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الفردية والجماعية الأخرى لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لدي الطلاب واللاعبين.
٦- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

المراجـــــــــــع

أولاً: المراجع باللغة العربية: -

١ إبراهيم حامد إبراهيم حسن (٢٠١٦) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م في هوكي الميدان. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، العدد الثامن والثمانون، يونيو.

٢ إبراهيم حامد إبراهيم حسن (٢٠٠٥) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية والمرونة على سرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ الهوكي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

٣ إبراهيم محمد عبد الله (٢٠٠٩) : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لحراس مرمي كرة القدم الدرجة الأولي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٤ أحمد عبد الحميد العميري (٢٠٠٢) : تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوي أداء رفعة النطر في رفع الاثقال لطلاب كلية التربية الرياضية. دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة.

٥ أحمد كرم محمد مسعود (٢٠٠٩) : تأثير إستخدام وسائل تدريبية مساعدة لتنمية القة المميزة بالسرعة علي تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

٦ أحمد محمد عاطف الشبراوي (٢٠١٢) : تأثير التدريبات التنافسية على تنمية بعض الأداءات الفنية والخططية للاعبي هوكي الميدان. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٧ أمنية محمد حسين (٢٠٠٥) : فاعلية أسلوب التعلم التعاوني على تعليم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

٨ إيلين وديع فرج (2008) : هوكي الميدان الأسس العلمية والتربوية. منشأة المعارف، الإسكندرية.

٩ أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطي ، محمد أحمد عبد الله إبراهيم(١٩٩٨) : هوكي الميدان (النظرية والتطبيق). مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

١٠ أيمن أحمد عبد الفتاح، مجدي أحمد شوقي(٢٠٠٦) : تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئ هوكي الميدان. مجلة نظريات وتطبيقات، لعدد ٥٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١١ جارو، ش. م شيرزاد محمد جارو (٢٠١٥) : تمرينات منوعة بالحبال المطاطية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة والتهديف بالقفز للاعبين الناشئين بكرة السلة. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد الثاني.

١٢ السيد سامي السيد (٢٠٠٨) : فاعلية تطوير السرعة على مستوي بعض الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة اليد. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

١٣ السيد محمد أبو النور حسن (٢٠٠٤) : تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الألعاب التمهيدية على مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

١٤ طارق عز الدين إبراهيم (٢٠١٠) : فاعلية التدريبات النوعية على سرعة ودقة بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئ هوكي الميدان. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

١٥ عادل جودة عبد العزيز هلال (٢٠٠٧) : فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداءات المهارية للاعبي كرة السلة. رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

١٦ عادل عبد البصير على (١٩٩٩) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٧ عبد الرضا، ج. نجيله نجم عبد الرضا (٢٠١٥) : التدريب بالحبال المطاطية وفقاً لإتجاه الحركة وتأثيرها في بعض المتغيرات البيوميكانيكية للخطوات الأخيرة والإرتقاء وإنجاز الوثب الطويل للشباب. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد (٢٧)، العدد (١) .

١٨ عبد السلام مصطفي عبد السلام (٢٠٠٠) : أساسيات التدريس والتكوير المهني للمعلم. دار الفكر العربي، القاهرة.

١٩ عصام عبد الخالق محمد (2008) : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات). الطابعة الحادية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٠ عصام ناجح أبو شهاب (٢٠١٦) : أثر برنامج تدريبي مقترح بإستخدام الحبال المطاطية لتحسين مستوي الأداء المهارى لدي ناشئي كرة القدم. جامعة مؤتة.

٢١ على محمد العجمي (٢٠٠١) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوي أداء لاعبي كرة السلة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢٢ علياء محمد سعيد عزمي (٢٠٠١) : فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدي لاعبي المراكز المختلفة وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة الهوكي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

٢٣ فردوس مجيد أمين ، موسي جواد كاظم (٢٠١٧) : تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا ودقة أداء بعض اللكمات للملاكمين الشباب. مجلة علوم الرياضة، العدد الثالث، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالي.

٢٤ محمد أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٦) : الإعداد الشامل للاعبي الهوكي. مركز آيات للطباعة والكمبيوتر ، الزقازيق.

٢٥ محمد أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٤) : تطوير بعض الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" الهجومية لدي لاعبي الهوكي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٦، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

٢٦ محمد أحمد محمود بدر (٢٠١٣) : تأثير برنامج تدريبي بالتدريبات النوعية على تطوير المستوي البدني والمهارى لحراس مرمي هوكي الميدان تحت ١٨ سنة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

٢٧ محمد حامد شداد (٢٠٠٣) : تأثير استخدام بعض الجمل الخططية المقترحة (المهارات الحركية) على نتائج المباريات لدي لاعبي الجودو. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢٨ محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢٩ محمد محمد الشحات (٢٠٠١) : تأثير التغذية الراجعة المدعمة بإستخدام بعض الوسائل التعليمية علي تحسين مهارة نطر الكرة في رياضة الهوكي. مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثاني عشر الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .

٣٠ محمد محمد الشحات (٢٠٠٣) : النظرية والتطبيق في هوكي الميدان. دار الفرقان، المنصورة.

٣١ محمد محمد الشحات (٢٠٠٩) : المبادئ الأساسية للألعاب الجماعية. هوكي الجزء الأول.

٣٢ مرعي حسين مرعي نصر (٢٠٠٠) : دراسة الأداءات الحركية المندمجة للاعبي المراكز وخطوط اللعب في رياضة الهوكي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ١٩، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

٣٣ مصطفي عاطف هدهود (٢٠٠٠) : تصميم وسيلة مقترحة لتنمية دقة التصويب المباشر في كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا.

٣٤ نسرين محمد عبد الحميد عاشور (٢٠١٧) : فاعلية بعض استراتيجيات التدريس على أنمط السيطرة المخية وتعلم مهارة دفع الكرة في الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية بنات. مجلة تطبيقات علوم الرياضة العدد الرابع والتسعون، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

ثانياً المراجع باللغة الأجنبية:

35 Anders , E (2008) : field hockey step to success, library of congress. in publication data .u.s.a

36 Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C. (2012) : the use of match statistics that discriminate between successful and unsuccessful soccer teams. journal of human kinetics, 31,

٣٧ Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquite, I. (2009) : tactical principles of soccer: concepts and application (Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação). Revista Motriz, 15(3),.

٣٨ Cristina, L., Gomez, M., Martin Casado, L., & Navarro, E. (2012) : Training induced changes in drag flick technique in female field hockey players. Biology of sport journal, 29(4), pp 263-268.

٣٩ Ganong Wing (2001) : Medical physiology ", Lange medical physiology, Lange

medical book, 15th ed.,

٤٠ Johnson, P., Raju, G. P., Hymavathi, V., & Sarah, G. S (2014) : Analysis of the changes on selected physical fitness and physiological profiles during two years of systematic training program in rdt hockey academy anantapur. International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports, 15(1), pp 305 – 308.

٤١ Michael Stöckl and Stuart Morgan (2013) : visualization and analysis of spatial characteristics of attacks in field hockey international journal of performance analysis in sport.

٤٢ Shady, A. (2016) : Effect of Kinetic Resistance Training and Technique on Special Strength Level and Effective Kinematic Variables in Instep Kick for Soccer Juniors, International Journal of Kinesiology & Sports Science, Australian International Academic Centre, Australia, Vol. 4 No. 1.

٤٣ Till-Martin Theilen ,Wiebke Mueller-Eising (2015) : injury data of major international field hockey tournaments Theilen t-m, et al. Br j sports med.

٤٤ Yalda, M. & Khalid, A. (2015) : The Effect of Using Rubber Ropes to Improve Speed Strength for Upper Limbs and The Achievement of Javelin Throw, The Swedish Journal of Scientific Research ISSN: 2001-9211. Vol. 2. Issue 5. May

ثالثاً: مواقع الإنترنت:

٤٥ - https://haronefit.com/

46- https://koasports.org/field-hockey-passes/

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على :
تأثير تدريبات المقاومة على تحسين مهارة دفع الكرة في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١، وبلغ العدد الكلي للعينة (٥٧ طالب) وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية على عينة عددها (١٢ طالب) والدراسة الأساسية على عينه عددها (٤٠ طالب) ، تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمهارة دفع الكرة بإستخدام الوسيلة التدريبية (الأستيک المطاط) وتم إستبعاد عدد (٥ طلاب) لعدم الإنتظام في الحضور. تم تطبيق البرنامج لمدة ٩ أسابيع بواقع ٢ وحدة أسبوعياً في مواعيد المحاضرات العملية وكان عدد الوحدات ١٨ وحدة، وتضمن البرنامج تدريبات بدنية مثل الرشاقة والسرعة والتوافق والقوة المميزة بالسرعة والدقة والقوة ومهارية مثل قوة دفع الكرة وسرعة ودقة دفع الكرة وقد راعي الباحثان العلاقة بين الحمل والراحة والتكامل بين أجزاء البرنامج التدريبي، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح بإستخدام الحبال المطاطية الذي تم إستخدامه للمجموعة التجريبية أدي إلى تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة دفع الكرة وتفوق على البرنامج التقليدي الذي استخدمته المجموعة الضابطة ، كما أن التحسن الملحوظ في درجات الطلاب في التقييم المهارى يدل على صلاحية البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الحبال المطاطية في تحسين أداء مهارة دفع الكرة للطلاب قيد البحث. ولذلک يوصي الباحث بالتنوع في إستخدام طرق حديثة وأساليب تدريب متنوعة وإتباع الأساليب العلمية الحديثة لتطوير مستوي الأداء لطلاب كلية التربية الرياضية في مختلف التخصصات وأيضاً الإستفادة من البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الحبال المطاطية كوسيلة للإرتقاء بالمستوي البدني والمهارى لجميع الفئات العمرية في هوكي الميدان.