

تأثير التدريب الطولي على رفع مستوى الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات هوكي الميدان

د. احمد عز الدين ابراهيم كيلاني¹ د. محمد كمال طه الشاذلي²

وزارة الثقافة والرياضة والشباب/بسلطنة عمان/مدرّب هوكي

جمهورية مصر العربية/وزارة التربية والتعليم/موجه تربية رياضية بادارة شبين الكوم التعليمية/مدرّب هوكي

(¹ K36696633@gmail.com, ² shezo_hockey@yahoo.com, ³ mohamed222k222@gmail.com)

المستخلص: أهداف البحث

-التعرف علي تأثير التدريب الطولي على مستوي القدرات البدنية لدى ناشئات هوكي الميدان

-التعرف علي تأثير التدريب الطولي على مستوى الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات هوكي الميدان

فرض البحث:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة بالاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي التصميم التجريبي لمجموعة واحدة والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي، نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

تكون مجتمع البحث من ناشئات الهوكي بمحافظة المنوفية والذي تمثل في ناشئات المدرسة الرياضية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم 2022/2021، إذ انه المكان الوحيد بالمحافظة الذي يمارس به رياضة الهوكي للفتيات وعدد الناشئات هو (50) ناشئة.

فيما اشتملت العينة الاستطلاعية التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من ناشئات الهوكي بمحافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم 2022/2021، وعددهن (20) ناشئة. والعينة الاساسية التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من ناشئات الهوكي بمحافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم 2022/2021، وعددهن (30) ناشئة، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية .

في حدود أهداف الدراسة وتساؤلاتها وعينة الدراسة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات والمعالجات الإحصائية، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

1-المنهج التدريبي المقترح والمطبق على عينة البحث أدى إلى تحسين مستوى الاداء المهارى ولصالح القياس البعدي

2-تنمية الأداء المهارى من خلال التدريب الطولي أدى الى الارتقاء بكل من المستوى المهارى والبدني في تطوير التدريب.

3-وجود فروق في نسب التحسن في أزمته الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثان بالآتي:

1-تطبيق المنهج التدريبي المقترح لتطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة على ناشئات هوكي الميدان تحت 16 سنة.

2-ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التدريبات الطولية لتطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجه الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات .

3-ضرورة إجراء بحوث مشابهه لتحديد مستوى الاداءات المهارية المركبة باستخدام التدريب الطولي للمراحل السنية المختلفة .

الكلمات المفتاحية: التدريب الطولي - الاداءات المهارية المركبة - ناشئات -هوكي الميدان.

أولاً: المقدمة:

يهدف التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية خلال المنافسات الرياضية ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يعمل على إعداد وتنمية وتطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكافئة لدى لا عبي المستويات العليا في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويتميز هوكي الميدان أثناء المنافسة بالتغيير السريع في مواقف اللعب سواء الدفاعية أو الهجومية مما يتطلب التفكير السريع في طريقة الأداء بشكل عام والموقف التنافسي لاعب ضد لاعب أو أكثر بشكل خاص، وهذا ما يتطلب ان يكون اللاعب ذو مستوى عالي من الأداء الحركي لتحمل أعباء مواقف اللعب التي تتميز بالتغير المفاجئ لوضع اللاعب أثناء الأداء وكذلك الدقة سواء في أداء التصويب أو التمرير (7: 4)، (19: 125)، (36: 117).

وقد أوصت العديد من الدراسات لضرورة اعداد برامج تدريبية تعتمد في الأداء علي ظروف تشابه ظروف الأداء في المباريات، علي ان تحتوي تلك البرامج على تدريبات تتوافق مع متطلبات وظروف المواقف الخاصة التي يتنافس فيها لا عبي هوكي الميدان بصورة فردية، وتعمل على تحسين أداء كل المهارات والاداءات الحركية وتنمية الأداء في متغيرات سرعة ودقة وضرب وتمرير ودفع الكرة أثناء مباراة الهوكي (37: 267)، (38: 307).

ومع التغيرات التي طرأت على الجوانب الخطية والفنية لرياضة الهوكي مع سرعة وقوة الأداء أدى إلى تقليص حركة اللاعبين نتيجة ضغط المنافس على اللاعب طوال زمن المباراة، و يتطلب ذلك سرعة استجابة اللاعب لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء في مواجهة حركات المنافس السريعة، أو التغيير من حركة إلى أخرى، أو من مهارة إلى مهارة، أو ربط مهارة بأخرى، أو اختيار لحظة معينة للاستجابة الصحيحة، وهذا لا يحدث إلا من خلال اكتساب اللاعب مهارة الإحساس بالمسافة والزمن والمكان وسرعة رد الفعل خلال أجزاء الملعب. ويوضح عبد الفتاح عبدالله وآخرون (2007م) أنه يوجد ارتباط وثيق وعلاقة متبادلة بين القدرات التوافقية والمهارات التكنيكية

الرياضية، وأن تنمية وصقل المهارات التكنيكية الرياضية يشترط أن يملك الرياضي أساساً معيناً من القدرات التوافقية (18: 37). وقد أشار حسن أبو عبده (2013) إلى أن الاداءات المهارية المركبة تعتبر من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتنشيط دقة الأداء المهارى للعب، وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة ، وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته (10 : 152). وأشار احمد عز الدين (2016) إلى أن المراحل الثلاث للأداء المهارى المركب ترتبط مع بعضها تبعاً لعلاقة كلاً منها بالواجب المحدد للجملة (علاقة هدف - علاقة نتيجة) وتأخذ المرحلة الإعدادية أشكالاً متعددة تهدف جميعاً بصفة عامة لخلق أسس جمالية لأداء اقتصادي ناجح أثناء المرحلة الرئيسية التي تهدف بدورها إلى إنجاز الواجب الأساسي للحركة والذي يتحدد تبعاً للهدف من الأداء المهارى ككل، بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية الحركة التي لا تزال أثارها عند نهاية المرحلة الرئيسية والتي تهدف إلى إبطاء حركة الجسم أو أحد أجزائه أو الإعداد لأداء تالي في الأداء المهارى المركب ويضيف أيضاً إنه من حيث التركيب الزمني فإن الاداءات المهارية المركبة قد تندمج مع بعضها (على التوالي أو التوازي) إذ تتوالى العناصر المكونة للأداء المهارى المركب على التوالي وفق ترتيب حدوثها (استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها على التوازي (تزامناً) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما ويظهر ذلك أثناء تعاملات الخداع (استلام مع المحاورة)، في حين يشير بعض الباحثين إلى أن الأداء المهارى المركب إما متتالي أو متزامن أو خداعي، فالأداء المهارى المركب المتتالي تندمج فيه الاداءات المهارية بصورة متتالية وفق الترتيب الزمني لحدوثها، والتزامن تندمج فيه الاداءات المهارية تزامناً بكيفية يتعذر معها استيضاح التعاقب الحادث بينها أما الأداء المهارى المركب الخداعي فهو مشروع في تأدية مرحلة تمهيدية يقابلها رد فعل من المنافس وقرب نهاية المرحلة التمهيدية يقوم اللاعب بعمل قطع مفاجئ وينتقل بمسار الحركة إلى مرحلة رئيسية لأداء مهارى جديد بدون مرحلة تمهيدية خاصة به (3 : 14). ويشير مفتى إبراهيم (1990م) الى ان طريقة التدريب الطولي هي

تتمية قدرات وإمكانات لاعبات رياضة الهوكي لتحقيق افضل مستوى ممكن من التفوق والانجاز وتحقيق الفوز في إطار قانون رياضة الهوكي .

ثانياً: أهداف البحث

- التعرف علي تأثير التدريب الطولي على مستوي القدرات البدنية لدى ناشئات هوكي الميدان

- التعرف علي تأثير التدريب الطولي على مستوى الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات هوكي الميدان

ثالثاً: فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي.

رابعاً: مصطلحات البحث

التدريب الطولي: هي طريقة تم استحداثها للتدريب على الخطط الهجومية والدفاعية وتعتمد اساساً على تقسيم الملعب بخطوط وهمية سواء كان بالأقمار أو اعمدة أو اي بدائل أخرى الى 4 اجزاء أو الى 3 اجزاء أو الى جزئين وتعتمد على بناء الهجمة من الجانب الايمن والجانب الايسر (29 : 376).

طريقة مفتي الطولية: طريقة تتبع منهجية ذات مواصفات خاصة لتطوير المهارات واللياقة البدنية والقواعد الخططية الهجومية والدفاعية وخطط اللعب ونظم (طرق) اللعب والاعداد النفسي والذهني من خلال تصميم وتطبيق تمارين تطبيقية في كرة القدم (30 : 230).

الاداءات المهارية المركبة: هي " ترابط توالى تنفيذ العناصر المكونة للأداء الحركي وفق ترتيب زمن حدوثها وبذلك يصبح أداء هذه الحركات متواصلًا ومتوافقًا واقتصاديًا في الأداء الحركي المركب (استلام ثم تمرير-استلام ثم مراوغة ثم تمرير) "(28: 4). هي عدد من الاداءات الحركية والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل اطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون احدى أو بعض هذه الاداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيس من الحركة (4 : 22).

طريقة تم استحداثها للتدريب على الخطط الهجومية والدفاعية وتعتمد اساساً على تقسيم الملعب طولياً بخطوط وهمية سواء كان ذلك بالأقمار أو اعمدة أو اي بدائل أخرى الى 4 اجزاء أو الى 3 اجزاء أو الى جزئين، ويبدأ التمرين من حارس مرمى الفريق المهاجم إذ يشن هجوماً يهدف الى تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس على ان تستخدم فيه خطة أو عدة خطط سواء هجومية أو دفاعية المطلوب التدريب عليها، ويختلف عدد أفراد الفريقين المهاجم والمدافع طبقاً للخطة المحددة للتدريب على الخطة أو الخطط قيد التدريب وعدد الاقسام الطولية للملعب (29: 376). ويشير محمد كشك، أمر الله البساطي (2000م) أن المهارات الحركية المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية، والتي يؤديها اللاعب في موقف تنافسي لتحقيق هدف معين فاللاعب الذي لا يتقن الأداء المهارى المركب يضطر أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخططية بمعنى أن اللاعب يركز فقط على لعب الكرة ولا يستطيع أن يلاحظ بدقة ووعي تحركات زميله أو منافسة في الملعب مما يؤثر بالسلب في قوة تنفيذه إلا أنه يمكن أن تكتسب من خلال عملية التعلم التي تستهدف أداء المهارات على نحو صحيح وسريع واقتصادي وحل الواجبات الحركية التي تظهر أثناء مواقف اللعب المختلفة (24: 3).

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات البحوث السابقة وخبرة الباحثان العلمية والتطبيقية في رياضة الهوكي وعملهم كمدرسين ولاعبين هوكي بالاتحاد المصري للهوكي لاحظ الباحثان اهتمام العديد من المدربين بتنمية المكونات المهارية والخططية ولكن من خلال طرق بدنية بعيدة كل البعد عن المواقف الفعلية للاعبة خلال المباراة، لذا يسعى الباحثان الى استخدام اسلوب التدريب الطولي لتنمية الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات هوكي الميدان من خلال مساحات الملعب الطولية. إذ يعتقد الباحثان ان استخدام أسلوب التدريب الطولي سوف يسهم في المام اللاعبات بواجبات مراكزهن سواء الدفاعية والهجومية فضلاً عن تنمية المكونات البدنية والمهارية ووضع اللاعبات في مواقف مشابهة لمواقف المنافسة مما يسهم في

خامساً: الدراسات السابقة:

- أجرى **أيمن عبد الهادي (2000) (6)** دراسة بعنوان "تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي في الارتقاء بمستوى خطط اللعب الهجومية لنادي كرة القدم"، بهدف التعرف على تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي في الارتقاء بمستوى خطط اللعب الهجومية لنادي كرة القدم واختيرت العينة 30 ناشئ من ناشئ كرة القدم تحت 14 سنة بنادي المعادي الجديد أشارت نتائج البحث إلى طريقة التدريب الطولي أكثر فاعلية في الارتقاء بمستوى خطط اللعب الهجومية عن الفرق التقليدية النمطية و إيجابية التدريب الطولي في الارتقاء بمستوى خطط اللعب الهجومية.

- أجرى **عارف شوقي خبير احمد (2000) (15)** دراسة بعنوان "تأثير طريقة التدريب الطولي على تطوير طرق (نظم) اللعب لدى ناشئ كرة القدم تحت 14 سنة"، بهدف التعرف على التعرف على تأثير طريقة التدريب الطولي على تعلم طريقة اللعب واختيرت العينة 30 لاعباً أشارت نتائج البحث إلى ان المنهج المقترح باستخدام طريقة التدريب الطولي اثر تأثير إيجابياً في تعلم واتقان طريقة اللعب.

- أجرى **محمد أمام عبد الرحمن محمد (2001) (23)** دراسة بعنوان "تأثير طريقة مفتي على رفع مستوى الاداء المهارى لبعض المهارات لدى ناشئ كرة القدم" واختيرت العينة 30 ناشئ بهدف التعرف على تأثير طريقة مفتي للأعداد المهارى على الارتقاء بمستوى بعض المهارات الاساسية في كرة القدم وأشارت النتائج إلى أن طريقة مفتي للأعداد المهارى اثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الاداء المهارى لبعض المهارات الاساسية لنادي كرة القدم .

- أجرى **فتح الله محمد الشورى (2003) (20)** دراسة بعنوان "تأثير التدريب الطولي على مستوى أداء الجمل الخططية لنادي كرة القدم"، بهدف التعرف على التعرف على تأثير التعرف على التعرف على مستوى أداء الجمل الخططية واختيرت العينة 24 لاعباً وأشارت نتائج البحث التدريب الطولي تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الجمل الخططية لنادي كرة القدم .

- أجرى **محمد أحمد عبد الله (2004) (21)** دراسة بعنوان "تطوير بعض الاداءات الحركية المركبة (المندمجة) الهجومية

لدى لا عبي الهوكي "واختيرت العينة 66 ناشئ بهدف تطوير بعض الاداءات الحركية المركبة (المندمجة) الهجومية لدى لا عبي الهوكي تحت 18 سنة بمنطقة الشرقية لموسم 2003-2004م وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداءات الحركية المركبة الهجومية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

- قام **محمد بدر (2010م) (22)** بدراسة عنوانها "تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية لنادي هوكي الميدان" بهدف التعرف على تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لنادي هوكي الميدان، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئين تحت (12) سنة من ناشئ نادي الشرقية الرياضي وقوامها (24) ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين حجم كل منهما (12) ناشئ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في زمن الأداء ودقة الأداء والزمن والدقة معاً في اختبارات الاداءات الحركية المركبة قيد البحث، ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

- قام **حازم سليم (2013م) (9)** بدراسة عنوانها "تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض الاداءات المهارية لبراعم كرة القدم" بهدف تصميم برنامج تدريبي لتنمية (القدرات التوافقية، البدنية، الاداءات المهارية قيد البحث)، وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية والاداءات المهارية قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة والذي يعتمد على القياس القبلي البيني البعدي، على عينة قوامها (20) برعم تحت (12) سنة، وقام الباحث بتطبيق المنهج التدريبي المقترح لمدة (10) عشرة أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً، وكانت أهم النتائج المنهج التدريبي المصمم أثر إيجابياً على تنميته القدرات التوافقية والبدنية والاداءات المهارية (قيد البحث).

وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (2) تجانس عينة البحث الكلية (الاستطلاعية - الأساسية) ن = 50

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
النمو	العمر	سنة	15.365	15.000	0.565
	الطول	سم	147.690	148.000	0.052-
	الوزن	كجم	44.070	44.000	0.047-
	العمر التدريبي	سنة	4.500	4.000	0.001
البدنية	العدو 30 من البدء العالي	ثانية	5.712	5.673	0.689
	اختبار بارو	ثانية	12.361	12.144	0.839
	ثني الذراع من الوقوف	سم	9.973	9.000	0.768
	الوثب العريض من الثبات	سم	182.200	2.100	0.356
المهارية	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	ثانية	35.460	35.595	0.139-
	الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير	ثانية	31.348	31.570	0.172-
	الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	10.122	10.155	0.116-

يتضح من جدول (2) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين $(3 \pm)$ في المتغيرات قيد البحث إذ تراوحت قيمة

معامل الالتواء ما بين $(-0.839, 0.172)$ ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث.

3- أدوات البحث: استند الباحثان لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية:

أ-دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة:

-تحديد وحصر اختبارات القدرات البدنية التي تتناسب مع المتغيرات قيد الدراسة.

-تحديد وحصر اختبارات الاداءات المهارية المركبة التي تتناسب مع المتغيرات قيد الدراسة.

ب-المقابلة الشخصية: قام الباحثان بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية وذلك لاستطلاع رأيهم في أدوات البحث ومدي مناسبتها لأهداف البحث ومحتوي المنهج المقترح

سادساً: إجراءات البحث:

1-منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي التصميم التجريبي لمجموعة واحدة والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي، نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

2- مجتمع وعينة البحث

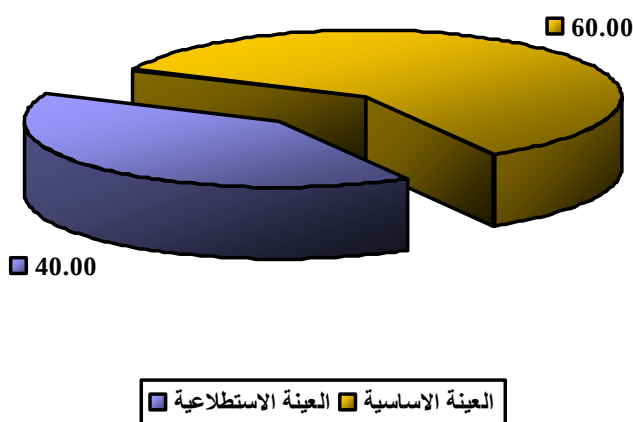
أ-مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من ناشئات الهوكي بمحافظة المنوفية والذي تمثل في ناشئات المدرسة الرياضية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم (2022/2021م)، إذ انه المكان الوحيد بالمحافظة الذي يمارس به رياضة الهوكي للفتيات وعدد الناشئات هو (50) ناشئة.

ب-العينة الاستطلاعية: تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من ناشئات الهوكي بمحافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم (2022/2021م)، وعددهن (20) ناشئة.

ج- العينة الأساسية: تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من ناشئات الهوكي بمحافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم (2022/2021م)، وعددهن (30) ناشئة، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية .

جدول (1) توصيف مجتمع وعينة الدراسة

البيان	أجمالي المجتمع	عينة الدراسة		
		الاستطلاعية	الأساسية	الأجمالي
العدد	50	20	30	50
%	100	40	60	100



شكل (1) عينة الدراسة

د-تجانس عينة البحث: وقد قام الباحثان بإيجاد التجانس لعينة البحث (الأساسية-الاستطلاعية) والبالغ عددهن (50) ناشئة

رياضة الهوكي وذلك لتحديد انساب الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة، والجدول التالي يوضح آراء الخبراء. جدول (3) آراء الخبراء حول انساب الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة والتي تتناسب مع هدف البحث
ن=5

المتغيرات	الاختبارات	الهدف	تكرار	%
البدنية	عدو ٢٢ م في منحني	السرعة	0	صفر
	العدو 15 ث	السرعة	1	20
	اختبار العدو 30 م من البدء العالي	السرعة	4	80
	اختبار بارو	الرشاقة	4	80
	الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث)	الرشاقة	0	صفر
	الجرى المكوكي	الرشاقة	1	20
	اختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة	4	80
	ثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل	المرونة	1	20
	اختبار الوثب العريض من الثبات	قدرة رجلين	5	100
	الوثب المعودي	قدرة رجلين	0	صفر
الاداءات المهارية المركبة	اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	الاداءات المهارية المركبة	5	100
	اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير	الاداءات المهارية المركبة	5	100
	اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير	الاداءات المهارية المركبة	5	100

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد مدي مناسبة الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة واهداف البحث مرفق (2) علي السادة الخبراء في مجال رياضة الهوكي من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (1)، جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء ما بين (صفر%-100%) وقد ارتضي الباحثان نسبة لا تقل عن (80%) من اتفاق آراء السادة الخبراء، وبذلك تكون الاختبارات المستخدمة في البحث هي:

- اختبار العدو 30 م من البدء العالي
- اختبار بارو

- اختبار ثني الجذع من الوقوف

- اختبار الوثب العريض من الثبات.

- اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التمرير

- اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير

- اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير

ب- تحديد محتوى المنهج المقترح قيد البحث: وفي ضوء ما توفر لدى الباحثان من مراجع علمية متخصصة في مجال رياضة الهوكي، قام الباحثان بدراسة مسحية لهذه المراجع بغرض تحديد محتوى المنهج المقترح للتعرف علي تأثير منهجية مفتي الطولية على رفع مستوى الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات هوكي الميدان، ثم قام الباحثان بوضعها في استمارة مرفق (2) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبير

ج- الاستمارات:

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مدي مناسبة أدوات القياس. مرفق (2).

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في محتوى المنهج التدريبي المقترح قيد البحث مرفق (2).

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث. مرفق (4).

د- الأجهزة المستخدمة في البحث: (ميزان طبي لقياس الوزن، جهاز الريستاميتير لقياس الطول، ساعة إيقاف، شريط قياس معايير لأقرب 0.5 سنتيمتر، عدد (40) اقماص تدريب، عدد (50) كرة هوكي، عدد (50) مضرب هوكي، عدد (20) اطواق، مقاعد سويدية، اهداف قانونية، صفارة).

هـ- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

* الاختبارات البدنية:

- اختبار العدو 30 متر من البدء العالي

- اختبار بارو

- اختبار ثني الجذع من الوقوف

- اختبار الوثب العريض من الثبات.

* الاختبارات المهارية:

- اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التمرير

- اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير

- اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير

سابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

1- الدراسة الاستطلاعية الاولى: قام الباحثان بالدراسة

الاستطلاعية الاولى لاستطلاع رأي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية وذلك بهدف:

- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.

- تحديد محتوى المنهج التدريبي المقترح قيد البحث.

أ- تحديد الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة المستخدمة في البحث: قام الباحثان بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة الهوكي لتحديد الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة والتي تتناسب مع اهداف البحث، ثم قام بوضعها في استمارة مرفق (2) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير، وتم عرضها علي عدد (5) خبراء في مجال

ضوء درجاتهم في الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات
المهارية المركبة، ثم قام الباحثان بإيجاد دلالة الفروق بين
المجموعتين، إذ كان عدد كل مجموعة (6) ناشئة والتي تمثل
(27%) من عدد افراد العينة الاستطلاعية وتم تنفيذ القياس يوم
الأحد الموافق 2021/9/5م والجدول التالي يوضح دلالة الفروق
بين المجموعتين في الاختبارات البدنية
جدول (5) دلالة الفروق بين المجموعتين (الأعلى والأدنى) في الاختبارات
البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة

المتغيرات	الربيع الأعلى ن=6	الربيع الأدنى ن=6	فرق المتوسط بين	قيمة ت
	±ع	±ع	±ع	±ع
العدو 30م من البدء العالي	5.029	1.12 7	6.684	1.13 1
بارو	11.49 2	0.99 7	13.01 3	1.00 1
ثنى الجذع من الوقوف	10.66 6	1.57 6	8.521	1.19 2
الوثب العريض من الثبات	2.015	0.33 2	1.46	0.39 1
الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	33.96 5	2.59 6	37.87 3	2.70 3
الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير	35.57 1	2.04 5	32.59 6	2.01 6
الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم المراوغة ثم التمرير	12.89 7	1.95 2	9.248	1.98 1

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (10) ، ومستوي دلالة (0.05) =
(2.228)

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين
المجموعتين (الربيع الاعلى والربيع الادنى) في الاختبارات
البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح
المجموعة (الربيع الاعلى) إذ تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما
بين (2.317، 2.934)، وهي قيم اكبر من قيمة " ت "
الجدولية عند ومستوي دلالة (0.05)، مما يدل على صدق
الاختبارات.

ب- ثبات الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية
المركبة: تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة
تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-Retest) علي عينة بلغ
قوامها (20) ناشئة من ناشئات الهوكي بمحافظة المنوفية تحت
(16 سنة) موسم (2022/2021م) من نفس مجتمع البحث
وخارج عينة البحث الأساسية "العينة الاستطلاعية" من نفس
مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد اعتبر الباحثان
نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول، ثم قام
بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات

وتم عرضها علي (5) خبير في مجال رياضة الهوكي من
أعضاء هيئة التدريس وذلك لتحديد محتوى المنهج، والجدول
التالي يوضح نتيجة استطلاع الرأي .

جدول (4) آراء الخبراء حول تحديد مدة المنهج ن=5

محتويات المنهج		التكرار	النسبة المئوية
عدد أسابيع المنهج	8 أسابيع	0	صفر %
	10 أسابيع	1	20 %
	12 أسبوع	4	80 %
عدد الوحدات في الأسبوع	1 وحدة	صفر	صفر %
	2 وحدة	1	20 %
	3 وحدة	4	80 %
زمن الوحدة	60 دقيقة	صفر	صفر %
	90 دقيقة	1	20 %
	120 دقيقة	4	80 %

يتضح من جدول (4) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد
مدة المنهج، عدد الوحدات الاسبوعية، زمن الوحدة، وقد تراوحت
بين (صفر%-80%) وقد ارتضى الباحثان نسبة لا تقل عن
(80%) من اتفاق آراء الخبراء لاختبار محتوى اعداد المنهج
المقترح إذ قام الباحثان بإعداد المنهج بحيث يشتمل على (36)
وحدة لمدة (12) أسابيع بواقع (ثلاث وحدات في الأسبوع)،
وزمن الوحدة (120) دقيقة.

2- الدراسة الاستطلاعية الثانية: كان الهدف من هذه الدراسة
هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات
البحث، إذ قام الباحثان بتطبيق أدوات البحث علي "العينة
الاستطلاعية" والتي يمثلها (20) ناشئة من داخل مجتمع البحث
وخارج العينة الاساسية للبحث من ناشئات الهوكي بمحافظة
المنوفية تحت (16 سنة) موسم (2022/2021م).

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

أ-صدق الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية
المركبة: تم حساب صدق الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات
المهارية المركبة عن طريق حساب صدق التمايز (المقارنة
الطرفية) علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (20) ناشئة من
ناشئات الهوكي بمحافظة المنوفية تحت (16 سنة) موسم
(2022/2021م) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث
الأساسية عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى
والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" "T.Test"، وذلك بعد أن
قام الباحثان بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في

-أن تشعر الناشئة بالأمان أثناء تعلم الاداءات المهارية المركبة قيد البحث .

-أن تشعر الناشئة بالحماس والرغبة في التدريب .

ج- أسس وضع المنهج: راعي الباحثان الأسس التالية عند وضع المنهج المقترح باستخدام التدريب الطولي إذ تعد تلك الاداءات المهارية المركبة المحور الرئيس الذي يدور حوله البحث، على اعتبار أن هذه الأسس معايير للبرنامج

-توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق المنهج .

-مستوي القدرات البدنية لدى عينة البحث.

-مستوي الاداء المهارى لدى عينة البحث.

-مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنية .

-مراعاة الفروق الفردية بين الناشئات.

-أن يناسب المنهج محتوى الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.

-أن يتميز المنهج بالبساطة والتنوع .

-أن يتناسب محتواه وأهداف المنهج .

-أن يكون المنهج متكاملًا خلال مراحله المختلفة .

-مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب .

-مراعاة مبدأ التمرج في درجة الحمل أثناء فترات المنهج التدريبي.

-أن يعمل المنهج على استثارة دوافع الناشئات.

-أن يحقق المنهج عامل التشويق والإثارة للناشئات.

-مرونة المنهج وقبوله للتطبيق العملي.

-توافر الإمكانيات و الأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البحث.

-مراعاة اختيار و ترتيب التمرينات داخل المنهج .

-مراعاة أن تكون فترات الراحة مناسبة للحمل المستخدم.

-أن تتم التمرينات بأقصى سرعة وقوة .

-أن يحقق المنهج تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته وعلاقته مع الآخرين.

د-محتوي المنهج المقترح: انطلاقًا من أهداف البحث وخصائص عينة البحث ومن خلال المسح المرجعي والاستفادة بآراء الخبراء تم وضع محتوى المنهج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الطولي لرفع مستوى الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات هوكي الميدان

بعد (7) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأحد الموافق 2021/9/12م، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (6) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة ن = 20

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
	ع±	س/	ع±	س/	
العدو 30م من البدء العالي بارو	5.887	1.129	5.972	1.201	*0.994
ثنى الجذع من الوقوف	9.624	1.384	9.841	1.392	*0.897
الوثب العريض من الثبات	1.768	0.362	1.882	0.422	*0.889
الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	35.949	2.650	35.627	2.703	*0.990
الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير	34.114	2.031	33.991	2.064	*0.998
الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم المراوغة ثم التمرير	11.103	1.967	10.968	1.997	*0.996

* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (10) ، ومستوي دلالة (0.05) = (0.579)

يتضح من جدول (6) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات ذو قيم دالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.05) إذ تراوحت قيم "ر" المحسوبة ما بين (-0.889- 0.998) وهي قيم أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند ومستوي دلالة (0.05)، مما يدل على ثبات الاختبارات . ومن نتائج الجدولين (5، 6) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية يكون قد تحقق توافر الصلاحية العلمية لاستخدام الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.

ثامناً: المنهج المقترح:

أ-أهداف المنهج المقترح: يهدف المنهج المقترح إلى التعرف على تأثير التدريب الطولي على رفع مستوى القدرات البدنية ومستوي الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات هوكي الميدان

ب-أغراض المنهج المقترح:

-أن تكتسب الناشئة المفاهيم والمعارف الخاصة بالآداءات المهارية المركبة قيد البحث.

-أن تتعرف الناشئة على طبيعة الأداء الصحيح للآداءات المهارية المركبة قيد البحث .

-أن تتفهم الناشئة تسلسل الأداء للآداءات المهارية المركبة قيد البحث .

-أن تكتسب الناشئة القدرة على التفكير العلمي المنظم .

-أن تكتسب الناشئة الشعور بالتشويق والسعادة .

-أن تكتسب الناشئة الشعور بالسرور والتجديد.

الإجمالي	الإعدادات للمباريات (الخططي)				الإعدادات الخاص (المهاري)				الإعدادات العام (البدني)			مرحلة الإعداد
	1	1	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1
الأسبوع	2	1	0									
درجة الحمل	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3
مجموع الأزمنة	8	4	0	4	0	6	0	6	3	6	3	0
ق	9	5	5	5	5	8	5	8	5	8	5	5
الإع	1	1	1	1	1	2	2	4	6	7	8	
داد	0	1	2	5	8	9	2	9	0	5	0	
البد	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
ني	14	4	4	6	7	7	8	0	3	2	5	4
ق	02	9	9	9	6	3	0	9	7	4	1	4
الإع	1	1	2	2	3	5	5	4	4	2	2	2
داد	0	0	4	9	7	1	0	6	0	5	5	0
المه	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
اري	14	4	4	9	3	5	8	0	6	3	2	6
ق	02	9	5	7	0	0	8	3	9	4	2	1
الإع	8	7	6	5	4	3	2	2	2	1	-	-
داد	0	9	4	6	5	0	8	5	0	5	-	-
الخ	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%		
ط	18	3	3	2	2	1	1	9	6	5	-	-
ي	69	9	5	5	4	8	1	1	2	7	5	
ق	1	1	9	9	2	0	3	2	7	5		
الإجمالي	46	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3
73	8	4	0	4	0	6	0	6	3	6	3	0
ق	9	5	5	5	5	8	5	8	5	8	5	5

التوزيع الزمني غير متضمن لزمان الإحماء والختام

جدول (8) يوضح توزيع مكونات الإعدادات المهاري بالنسبة المئوية والدقائق

الإجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	المكونات المهارية (الاداءات المهارية المركبة)
1402	359 ق	26%	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير
	546 ق	39%	الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير
	497 ق	35%	الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير

الجدول (9) التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لمكونات الإعدادات

الزمن ق	النسبة %	الأسبوع										
		1	1	1	9	8	7	6	5	4	3	2
359 ق	26	-	-	-	35	-	51	-	70	60	5	5
546 ق	39	-	2	2	55	71	64	12	53	40	3	3
497 ق	35	4	2	7	40	79	73	81	46	34	-	-
140 ق	100	4	4	9	13	15	18	20	16	13	9	8
2 ق		9	5	7	0	0	8	3	9	4	2	4

-تم تحديد مدة تنفيذ المنهج التدريبي المقترح وهي (12) أسبوع.

-تم تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية

-تم تحديد زمن الوحدات التدريبية إذ بلغ متوسط زمنها ما بين 100-130 ق.

-تم تحديد طريقة التدريب الفكري بنوعية المنخفض والمرتفع للاستخدام في البحث

-تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية والفترية بتشكيل (1 : 2) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع. تم التدرج بشدة الحمل التدريبي خلال المنهج على النحو التالي:

-الأسبوع الأول 50% من مستوى اللاعبين (305 ق) .

-الأسبوع الثاني زيادة بنسبة 10% عن زمن الأسبوع الأول (335 ق) .

-الأسبوع الثالث زيادة بنسبة 10% عن زمن الأسبوع الثاني (368 ق) .

-الأسبوع الرابع مساوي لزمن الأسبوع الثاني (335 ق) .

-الأسبوع الخامس مساوي لزمن الأسبوع الثالث (368 ق) .

-الأسبوع السادس زيادة بنسبة 10% عن زمن الأسبوع الخامس (405 ق) .

-الأسبوع السابع مساوي لزمن الأسبوع الخامس (368 ق) .

-الأسبوع الثامن مساوي لزمن الأسبوع السادس (405 ق) .

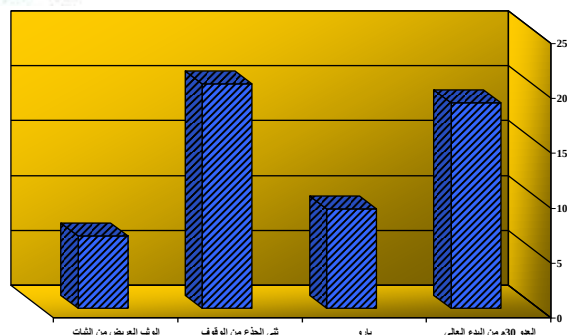
-الأسبوع التاسع يزيد بنسبة 10% عن الأسبوع الثامن (445 ق) .

-الأسبوع العاشر مساوي لزمن الأسبوع الثامن (405 ق) .

-الأسبوع الحادي عشر مساوي لزمن الأسبوع التاسع (445 ق).
-الأسبوع الثاني عشر يزيد بنسبة 10% عن زمن الأسبوع الحادي عشر (489).

تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي إذ بلغ 4673 دقيقة بواقع 1402 دقيقة للجزء البدني بنسبة 30%، و1402 دقيقة لتنمية الاداءات المهارية المركبة بنسبة 30%، و1869 دقيقة للارتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة 40% باستخدام طريقة التدريب الطولي والجدول (7، 8، 9) توضح التوزيع الزمني والنسبي ومحتوى المنهج بالتفصيل.

الجدول (7) يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح



الشكل (2) نسبة التحسن بين متوسط درجات القياس (القبلي - البعدي) لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي ناشئات المدرسة الرياضية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم (2022/2021م)، إذ تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.272، 51.468)، وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند ومستوي دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (7) نسبة التحسن الحادثة لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة والتي تراوحت ما بين (6.575، 20.419%).

مناقشة نتائج الفرض الأول:

وتشير نتائج جدول (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة قيد البحث (العدو 30م من البدء العالي "السرعة" - بارو "الرشاقة" - تشى الجذع من الوقوف "المرونة" - الوثب العريض من الثبات "القدرة العضلية للرجلين") لدى ناشئات الهوكي بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

كما اظهرت نتائج جدول (10) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي والتي بلغت بالنسبة "السرعة" 18.702، وبالنسبة "الرشاقة" 9.028، وبالنسبة "المرونة" 20.419، وبالنسبة "القدرة العضلية للرجلين" 6.575 %.

وبعزي الباحثان هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة قيد البحث إلى ما يحتويه المنهج المقترح من تدريبات للأداءات المهارية المركبة بأسلوب التدريب الطولي والذي يستدعي من

تاسعاً: خطوات تطبيق البحث:

1-القياسات القبليّة: قام الباحثان بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث والمكونه من (30) ناشئة من ناشئات الهوكي بمحافظة المنوفية تحت (16) سنة) موسم (2022/2021م)، وذلك في يوم الاحد 2021/9/19م.

2-تطبيق المنهج: قام الباحثان بتطبيق المنهج المقترح علي ناشئات المدرسة الرياضية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم (2022/2021م)، وذلك لمدة (12) اسبوع بواقع (3) وحدة أسبوعية، وذلك في الفترة من الاحد 2021/9/26م إلى الخميس 2021/12/16م.

3-القياسات البعديّة: تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق المنهج المقترح علي عينة البحث، وذلك يوم الاحد 2021/12/19م، وقد روعي عند إجراء القياس البعدي أن يكون تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياس القبلي.

عاشراً: عرض ومناقشة النتائج :

1-عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي.

وللتحقق من صحة الفرض الأول للبحث وجب علي الباحثان حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي-البعدي) في القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي ناشئات المدرسة الرياضية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم (2022/2021م) باستخدام اختبار "ت" T.Test".

جدول (10) دلالة الفروق بين متوسط درجات القياس (القبلي - البعدي)

لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة ن=30

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة 'ت'	التحسن %
	س/ع	ع/س	س/ع	ع/س			
العدو 30م من البدء العالي	5.930	1.994	4.821	1.673	1.109	*2.294	18.702
بارو	12.240	1.984	11.135	1.710	1.105	*2.272	9.028
تشى الجذع من الوقوف	9.550	2.952	11.500	2.785	1.950	*2.587	20.419
الوثب العريض من الثبات	182.500	0.971	194.500	0.796	12.000	*51.468	6.575

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (29) ، ومستوي دلالة (0.01) = (2.045)

2- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

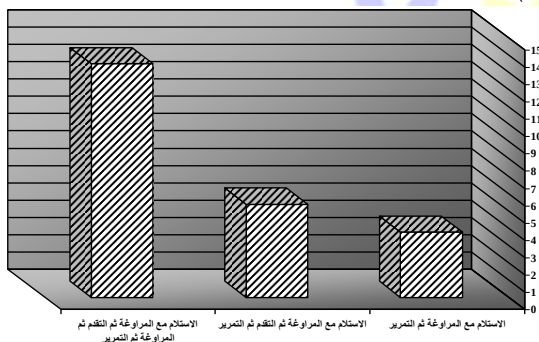
والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي.

وللتحقق من صحة الفرض الثاني للبحث وجب على الباحثان حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي ناشئات المدرسة الرياضية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم (2022/2021م) باستخدام اختبار "ت" "T.Test".

جدول (11) دلالة الفروق بين متوسط درجات القياس (القبلي - البعدي) لعينة البحث في مستوى الاداءات المهارية المركبة ن=30

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسط بين	قيمة ت	التحسن %
	ع	س	ع	س			
الاستلام مع المراوغة ثم التمريض	35.7	2.67	34.4	1.86	1.352	2.23	3.77
	88	5	36	2		*4	8
الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمريض	34.0	2.79	32.2	1.98	1.835	2.88	5.38
	53	6	18	6		*1	9
الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم المراوغة ثم التمريض	11.0	2.98	9.56	1.99	1.492	2.23	13.4
	60	4	8	5		*8	90

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (29) ، ومستوي دلالة (0.01) = (2.045)



الشكل (3) نسبة التحسن بين متوسط درجات القياس (القبلي - البعدي) لعينة البحث في مستوى الاداءات المهارية المركبة

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في مستوى الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي ناشئات المدرسة الرياضية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية تحت (16) سنة موسم (2022/2021م)، إذ تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.234، 2.881)، وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند ومستوي دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (7) نسبة التحسن الحادثة لعينة البحث في مستوى

اللاعبة بذل المزيد من المجهود لتنفيذ تلك الاداءات المهارية المركبة لتحقيق الهدف الخططي والذي بدوره يعمل من خلال خطة الحمل على ارتقاء مستوى المكونات البدنية المتعلقة بالأداء المهاري، وكذلك تميز تلك التدريبات بسرعة الأداء الحركي مع المحافظة على دقة الأداء والتحرك في الاتجاه السليم.

ويتفق ذلك مع ما ذكره أبو العلا عبد الفتاح (1997م) (1) من أن التمرينات التي تؤدي بالسرعة القصوى تؤدي إلى زيادة فاعلية الألياف السريعة وهذا ما يتوفر في تدريبات للأداءات المهارية المركبة بأسلوب التدريب الطولي التي تعمل على تنمية سرعة أداء المهارات مع تغيير اوضاع الجسم المستمر أثناء الاداء ويسرعة عالية، ويشير عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (1996م) (17) إلى أن حركات القدرة المتفجرة للصدر وحزام الكتف والذراعين هي المحصلة النهائية لسلسلة القدرة وهي التي تبدأ من الرجلين والمقعدة وتمر بالذراع وهذه الحركات تشمل على الدفع والجذب وهي أنشطة للطرف العلوي من الجسم إلا أنه بالتحليل الدقيق نجد أن كل من الرجلين والمقعدة والجذب تلعب دوراً هاماً في تدعيم ومساندة الحركات وانتقال الجسم والتوازن، وتعد حركة المتابعة هامة لحركات القدرة العضلية المتفجرة للمجموعات العضلية للطرف العلوي، إذ يجب بذل القوة بشكل مستمر باستمرار الحركة مع ضرورة التركيز على سرعة الأداء وهو ما يعتمد عليه تدريبات الاداءات المهارية المركبة بأسلوب التدريب الطولي. وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من دراسة أيمن عبد الهادي (2000) (2)، ودراسة عارف شوقي (2000م) (5)، ودراسة فتح الله محمد الشورى (2003م) (8)، ودراسة محمد امام عبد الرحمن (2001م) (9)، محمد بدر (2010م) (19)، والتي أشارت نتائج دراساتهم وأبحاثهم إلى التحسن الإيجابي للقدرة البدنية كنتيجة لتقنين برامج تدريبية لتحسين وتطوير المتغيرات المهارية. وبهذا يكون قد تحقق الباحثان من الفرض الاول والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي.

ودراسة فتح الله محمد الشورى (2003م) (20)، ودراسة محمد بدر (2010م) (22)، ودراسة محمد امام عبد الرحمن (2001م) (23)، ودراسة عبد الباسط عبد الحليم (1998م) (16)، ودراسة طارق عز الدين (2010م) (13)، والتي أشارت نتائج دراساتهم وأبحاثهم إلى الأثر الإيجابي الناجم عن البرامج التدريبية المقننة في تحسين وتطوير الاداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن سرعة الاداءات المهارية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

ويؤكد علي ذلك جمال محمد علاء الدين وناهد أنور الصباغ (1990م) إذ أشاروا إلى أن الأداء الحركي المركب عبارة عن عدد من الحركات المستقلة الغير متماثلة من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض، بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا (8 : 94).

وهذا يتفق مع ما ذكره أسامة راتب (1999م) أن هذه المرحلة السنوية تشهد المزيد من المزاوجة بين المهارات الأساسية فضلاً على أدائها على نحو أفضل من حيث الدقة والمهارة. (5 : 343) ويتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج الجدول (11) أن المنهج التدريبي المقترح قد ساهم في تحسين زمن الاداءات المهارية المركبة والمتمثلة في (الاستلام مع المراوغة ثم التمرير - الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير - الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير) ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي"

4-الخاتمة:

في حدود أهداف الدراسة وتساؤلاتها وعينة الدراسة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات والمعالجات الإحصائية، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- 1-المنهج التدريبي المقترح والمطبق على عينة البحث أدى إلى تحسين مستوى الاداء المهارى ولصالح القياس البعدي
- 2-تنمية الأداء المهارى من خلال التدريب الطولي أدى الى الارتقاء بكل من المستوى المهارى والبدني في تطوير التدريب.

الاداءات المهارية المركبة والتي تراوحت ما بين (3.778%، 13.490%).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

وتشير نتائج جدول (11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاداءات المهارية المركبة قيد البحث (الاستلام مع المراوغة ثم التمرير - الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير - الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير) لدى ناشئات الهوكي بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحثان هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع الاداءات المهارية المركبة قيد البحث إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي وما يتضمنه من تمارين لهذه الاداءات وتنوع طرق أدائها وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التمارين إذ كان التركيز على سرعة الأداء الحركي مع المحافظة على دقة الأداء .

وتظهر نتائج جدول (11) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي ويرجع الباحثان هذه الفروق في نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث والتي بلغت بالنسبة للاستلام مع المراوغة ثم التمرير 3.778%، للاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير 5.389%، للاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير ثم التمرير 13.490%، إلى تمارين الاداءات المهارية المركبة والتي نُظمت من خلال أسلوب التدريب الطولي داخل المنهج التدريبي المقترح، وخضوع عينة البحث للبرنامج التدريبي المطبق عليهم، والاهتمام بترتيب تدريبات الاداءات المهارية المركبة وفقاً لخطط اللعب لانتقال الكرة بين خطوط (الدفاع- الوسط- الهجوم) بطريقة طولية وذلك في اطار بناء الهجوم، إذ أن طريقة تنفيذ تمارين الاداءات المهارية المركبة علي عينة البحث والتي كان التركيز فيه على سرعة الأداء الحركي مع الاحتفاظ بمستوى الدقة كان له الأثر في تحسن مستوى الاداءات المهارية المركبة قيد البحث، إذ تتناقص زمن الأداء، مما كان له الأثر في وجود دلالة إحصائية في الزمن لهذه المتغيرات.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل دراسة أيمن عبد الهادي (2000) (6)، ودراسة عارف شوقي (2000م) (15)،

- [10] حسن السيد أبو عيده؛ الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 10، الإسكندرية، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2013.
- [11] طارق خليل الجمال؛ القدرات التوافقية، الدورة التدريبية لمدرسي المشروع القومي لنشر رياضة الهوكي بالمدارس، الاتحاد المصري للهوكي، 2012.
- [12] طارق خليل الجمال؛ دراسة تحليلية لفعالية التحركات الهجومية وعلاقتها ببعض نظم اللعب و نتائج المباريات في الهوكي، مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ببعض نظم اللعب و نتائج المباريات في الهوكي، 2005.
- [13] طارق عز الدين إبراهيم؛ فاعلية التدريبات النوعية على سرعة ودقة بعض الاداءات الحركية المركبة لنادي هوكي الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2010م.
- [14] طارق عز الدين إبراهيم؛ فاعلية المزج بين أساليب التدريب الطولي والعرضي في تطوير بعض القدرات الخططية لنادي هوكي الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2014.
- [15] عارف شوقي خبير احمد؛ تأثير طريقة التدريب الطولي على تطوير طرق (نظم) اللعب لدى ناشئ كرة القدم تحت 14 سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2000م.
- [16] عبد الباسط محمد عبد الحليم؛ تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لنادي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1998م.
- [17] عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب؛ التدريب بالأثقال، تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- [18] عبد الفتاح عبد الله، عاصم جاد، طارق الجمال، جلال عبد الجليل؛ المشروع القومي لإعداد الناشئين للهوكي 95- 1996، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2007م.
- [19] على سلامة على؛ تأثير استخدام جاكيت الأثقال على تطوير الأداء البدني والمهارى للاعب الهوكي، مجلة أسبوط علوم وفنون التربية الرياضية، العدد الخامس عشر، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، 2002.
- [20] فتح الله محمد الشورى؛ تأثير التدريب الطولي على مستوى أداء الجمل الخططية لنادي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2003م.
- [21] محمد احمد عبد الله؛ تطوير بعض الاداءات الحركية المركبة (المندمجة) الهجومية لدى لاعبي الهوكي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد 26، بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية، يناير 2004.
- [22] محمد احمد محمود على علي بدر؛ تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية لنادي هوكي الميدان، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (44)، العدد رقم (82)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، إبريل 2010م.
- [23] محمد امام عبد الرحمن محمد؛ تأثير طريقة مفتي على رفع مستوى الاداء المهارى لبعض المهارات لدى ناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2001م.
- [24] محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي؛ أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2000م.
- [25] محمد طلعت ابو المعاطي؛ بناء استراتيجية تدريبية للأداءات الحركية المهارية المركبة كمؤشر لتوجيه التدريب لنادي هوكي الصالة، انتاج علمي، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ع 28، ج 2، مارس، 2009.

- 3-وجود فروق في نسب التحسن في أزمه الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثان بالآتي:
- 1-تطبيق المنهج التدريبي المقترح لتطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة على ناشئات هوكي الميدان تحت 16 سنة.
 - 2-ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التدريبات الطولية لتطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات .
 - 3-ضرورة إجراء بحوث مشابهه لتحديد مستوى الاداءات المهارية المركبة باستخدام التدريب الطولي للمراحل السنبة المختلفة .

المصادر:

- [1] ابو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- [2] احمد عز الدين إبراهيم؛ دراسة تحليلية لبعض الاداءات الحركية المركبة - المندمجة -لمراكز اللعب لفرق المستويات العليا لهوكي الميدان قاريا- عالميا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين قسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب، جامعة الزقازيق، 2010.
- [3] احمد عز الدين إبراهيم؛ تطوير الجوانب الخططية وفقاً لمؤشرات بعض الاداءات الحركية المركبة للاعب هوكي الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2016.
- [4] احمد محمد حامد حيدر؛ تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على بعض الاداءات المهارية المركبة والتفكير الخططي الهجومي لنادي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب، جامعة بنها، 2012.
- [5] اسامة كامل راتب؛ النمو الحركي " مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- [6] ايمن عبد الهادي؛ تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي في الانقاء بمستوى خطط اللعب الهجومية لنادي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2000م.
- [7] ايهاب على زين العابدين؛ دراسة تحليلية للتحركات الهجومية والدفاعية خلال المباراة كمؤشر لتقنين احمال التدريب في هوكي الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2011.
- [8] جمال محمد علاء الدين؛ ناهد أنور الصباغ؛ علم الحركة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1990م.
- [9] حازم محمد ابو الخير سليم؛ تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض الاداءات المهارية لبراعم كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2013م.

- [26] محمد كمال طه الشاذلي؛ بناء بطارية اختبارات للأداءات المهارية المركبة في هوكي الميدان ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها 2021.
- [27] محمد كمال طه الشاذلي؛ دراسة تحليلية للأداءات المهارية المركبة لأبطال كأس العالم للناشئين 2016 للهوكي بالهند، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 28، العدد 6، يونيو 2022، الصفحة 101-139.
- [28] مصطفى عبد الحميد ذكي؛ فاعلية استخدام طريقتي التدريب الطولي والعرضي في تطوير القدرات البدنية والفنية للاعبين المراكز الدفاعية في كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد 78، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، 2009.
- [29] مفتي إبراهيم حماد؛ الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
- [30] مفتي إبراهيم حماد؛ جمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014.
- [31] مفتي إبراهيم حماد؛ الهجوم بالبحث عن ثغرة في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2017.
- [32] مفتي إبراهيم حماد؛ البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 .
- [33] مفتي إبراهيم حماد؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2009.
- [34] هاشم ياسر حسن؛ تحمل الأداء للاعبين كرة القدم. ط 1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011.
- [35] وسام عبد المنعم البناء؛ تطوير بعض الاداءات الحركية الهجومية المركبة لدى ناشئ هوكي الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2007.
- [36] Cristina, L., Gomez, M., Martin: Training Induced Changes in Drag Flick Technique in Female Field Hockey Players. Biology of Sport Journal, 29(4), Pp 263–268, (2012).
- [37] Johnson, P., Raju, G. P., Hymavathi, V., & Sarah, G. S: 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, (2014).
- [38] Mohamed Ahmed Badr: Effects of visual exercises training on developing ball velocity and accuracy shooting of penalty corner in field hockey, Journal (International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA), (2016).

الملاحق:

المرفق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1	محمد طلعت أبو المعاطي	أستاذ رياضات المضرب بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب وعميد كلية التربية الرياضية "سابقاً" جامعة السادات
2	طارق خليل الجمال	أستاذ رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
3	طارق عز الدين إبراهيم كيلاني	أستاذ مساعد بقسم رياضات وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
4	محمد احمد محمود علي بدر	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة دمياط
5	مصطفى طه محمود طه	أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب، جامعة بنها

* اسماء السادة الخبراء مرتبة أبجدياً

المرفق (2) يوضح استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور/

الوظيفة/

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحثان/ احمد عز الدين كيلاني، محمد كمال الشاذلي. بإعداد بحث بعنوان: " تأثير التدريب الطولي على رفع مستوى الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات هوكي الميدان " ويهدف هذا البحث إلى تقويم الاكاديمية الرياضية بإستاد جامعة المنوفية وذلك من خلال التعرف علي:

-التعرف علي تأثير التدريب الطولي على مستوى القدرات البدنية لدى ناشئات هوكي الميدان

-التعرف علي تأثير التدريب الطولي على مستوى الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئات هوكي الميدان

الأمر الذي يتطلب تحديد الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة تتناسب مع اهداف البحث والمرحلة السنية لعينة البحث والمتغيرات قيد البحث، وكذلك تحديد المحتوي الزمني للبرنامج المقترح، لذا قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للأطر المرجعية النظرية والبحوث والدراسات المشابهة والمرتبطة إذ توصل إلى الاختبارات المقترحة والمحتوي الزمني للبرنامج المقترح، ولما كنتم سيادتكم من ذوى الخبرة في هذا المجال يشرفنا تعاونكم مع الباحثان في تحكيم الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة الواردة في الاستمارة وكذلك المحتوي الزمني للبرنامج المقترح بوضع علامة (√) في الخانة الخاصة برأي سيادتكم راجين وضع ما ترونه من تعديل أو إضافة أو حذف أي اختبار ترونه مناسب لأهداف البحث .

شاكراً لسيادتكم صادق تعاونكم

الباحثان

الاختبارات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة المقترحة

المتغيرات	الاختبارات	موافق	موافق مع التعديل	غير موافق
البدنية	عدو ٢٢ م في منحنى			
	العدو 15 ث			
	اختبار العدو 30 م من البدء العالي			
	اختبار بارو			
	الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث)			
	الجري المكوكي			
	اختبار ثني الجذع من الوقوف			
	ثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل			
	اختبار الوثب العريض من الثبات			
	الوثب العمودي			
الاداءات	اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التمرير			

			اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير	المهارية
			اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم المراوغة ثم التمرير	المركبة

* اقتراحات - من وجهة نظر - سيادتكم حول تحديد اختبارات أخرى:

م	المقترحات	
	اختبارات بدنية	اختبارات الاداءات المهارية المركبة
1		
2		
3		
4		

اسم الخبير /

الوظيفة /

التوقيع /

المحتوي الزمني للبرنامج المقترح

محتويات المنهج			موافق	ارفض
عدد أسابيع المنهج	8 أسابيع			
	10 أسابيع			
	12 أسبوع			
عدد الوحدات في الأسبوع	1 وحدة			
	2 وحدة			
	3 وحدة			
زمن الوحدة	60 دقيقة			
	90 دقيقة			
	120 دقيقة			

مقترحات سيادتكم لم ترونه مناسب للمحتوي الزمني للبرنامج المقترح

اسم الخبير /

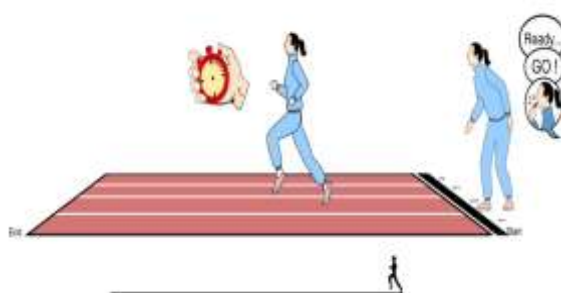
الوظيفة /

التوقيع /

المرفق (3) يوضح اختبارات المستخدمة في البحث

اختبار عدو (30 متر) من بدء مرتفع

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .
- الأدوات: ساعة إيقاف، خطان متوازيان المسافة بينهما (30 متر) أحدهما للبداية والآخر للنهاية .



*مواصفات الأداء: من وضع البدء العالي، عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالعدو بأقصى سرعة في خط مستقيم حتي يتخطي خط النهاية.

*الشروط:

-يجب أن يكون العدو في خط مستقيم.

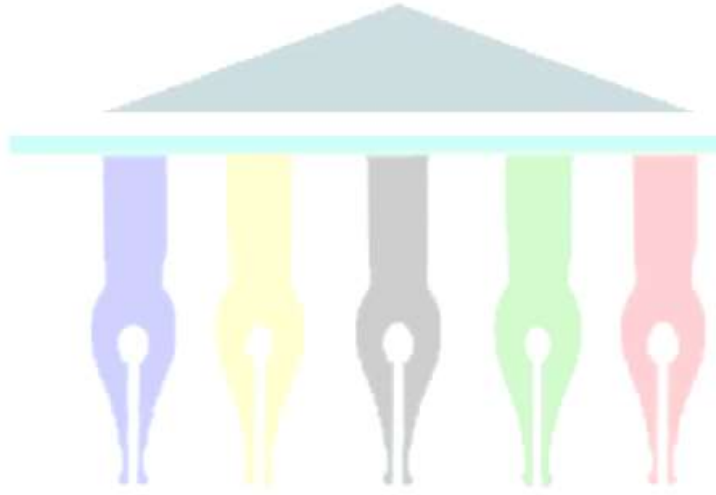
-لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

*التسجيل: يسجل الزمن الذي حققه المختبر لأقرب 0.01 ثانية .

اختبار ثنى الجذع من الوقوف

*الغرض من الاختبار: قياس المرونة .

*الأجهزة والأدوات المستخدمة: مسطرة مثبتة على حافة مقعد بحيث يكون منتصفها أعلى حافة المقعد ، والنصف الآخر أسفل الحافة ويفضل أن يكون التدرج في مستوى حافة المقعد يبدأ من الصفر .



*مواصفات الأداء:

-يقف اللاعب المختبر على حافة المقعد بحيث يكون القدمان ملاصقان لجانبي المقياس .

-يقوم اللاعب المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تكون أصابع يد المختبر في مستوى واحد وموازية للمقياس، وفي هذا الوضع يحاول ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن مع عدم ثنى الركبتين .

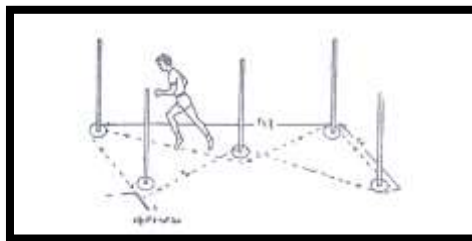
*التسجيل (السنتيمتر): تسجيل للاعب المختبر أقصى نقطة وصل إليها على المقياس.

اختبار جرى الزجراج بطريقة (بار)

*الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

*الأدوات: ميدان طوله (4.75م) وعرضه (3م)، ساعة إيقاف

*التخطيط وتوزيع الادوات : كما بالرسم



***مواصفات الأداء:** يقف المختبر من وضع البدء العالي خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية

***تعليمات الاختبار:**

- يكون اتجاه الجري وفقاً للشكل المحدد بالرسم على شكل (8) باللغة الإنجليزية
- يجب عدم شد أو نزع القوائم من أماكنها أو الاصطدام بها :
- يستمر المختبر في الجري ثلاث دورات
- عند حدوث خطأ يعاد الاختبار مرة أخرى .
- يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط تعد نموذج له قبل التطبيق
- *التسجيل:** يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر في الثلاث دورات لأقرب 10/1ث
- اختبار الوثب العريض من الثبات:**

***الغرض من الاختبار:** قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

***الأدوات:** أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط بداية وتقسّم مسافة الوثب بالسنتيمتر .



***مواصفات الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً باتساع الحوض والذراعان عالياً، تمرّج الذراعان أمام أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً، من هذا الوضع تمرّج الذراعان أماناً وبقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين في حالة الوثب أماناً أبعد مسافة ممكنة للأمام .

***الشروط:**

- الوقوف عند البدء أمام خط البداية مع عدم لمسه .
- الارتقاء والهبوط بالقدمين معاً .
- تحسب المسافة بين خط الارتقاء (البدء) حتى آخر أثر للقدمين على الأرض .

***التسجيل:**

- تسجل المسافة من خط الارتقاء حتى آخر اثر لمكان الهبوط .

الاستلام مع المراوغة ثم التمرير:

اختبار: "سرعة ودقة الاستلام مع المراوغة بسحب الكرة علي الجانب مع الدوران ثم التمرير من الجانبين"

8 متر	8 متر	مفعد سويدي
		القائم بالتمرير
		تمرير

		مراوغة
		المختبر
		قمع

*الغرض من الاختبار:

-قياس سرعة ودقة الاستلام مع المراوغة ثم التمرير .

*الادوات:

-مضرب هوكي، كرات هوكي، أقماع، مقعد سويدي، شريط لاصق لتحديد اماكن اللاعبين

*تخطيط الاختبار:

-منطقة التمرير علي المقعد السويدي، المنطقة البداية للمختبر بين القمعين (1، 2) والمسافة بينهم (2 متر)، المسافة بين القمعين (1، 3) وكذلك (2، 4) (3.5 متر)، كما هو موضح بالرسم

*طريقة الاداء:

-يقوم المختبر بالتقدم لاستلام الكرة مع المراوغة وسحبها للخلف علي جانب الجسم الايمن للتموية والارتداد بها مرة اخري للاتجاه المعاكس بالدوران والتمرير علي المقعد عبر المساحة بين القمعين (1، 3).

-ثم يعود لخط البداية ليقوم لاستلام الكرة مع المراوغة وسحبها للخلف علي جانب الجسم الايسر للتموية والارتداد بها مرة اخري للاتجاه المعاكس بالدوران والتمرير علي المقعد عبر المساحة بين القمعين (2، 4).

-يستمر تكرار الاداء بالتناوب بين الجانبين حتي يستطيع المختبر تمرير (6) كرات في المقعد السويدي.

*ملاحظات لأداء الاختبار:

-يمنح المختبر ثلاث محاولات.

-ينفذ المختبر الاداء بما يتناسب له في الاستلام والتمرير سواء بالوجه (المسطح - المعكوس).

-يجب ان يعود المختبر بعد كل تمريرة الي نقطة البداية.

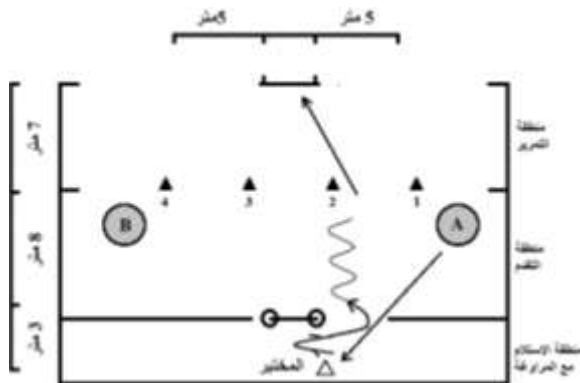
-يتم التمرير للمختبر عند عودة لنقطة البداية

*التسجيل:

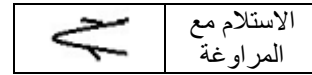
-يسجل للاعب أفضل زمن حققه من محاولة صحيحة .

الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير:

اختبار : "سرعة ودقة الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير"



	مقعد سويدي
	القائم بالتمرير
	مسار الكرة
	المختبر
	قمع
	حاجز
	مسار اللاعب بالكرة



*الغرض من الاختبار:

-قياس سرعة ودقة الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير.

*الادوات:

-مضرب هوكي، كرات هوكي، اقماع، مقعد سويدي، شريط لاصق لتحديد اماكن اللاعبين

*تخطيط الاختبار:

-منطقة الاستلام مع المراوغة محددة بخطين المسافة بينهم (3 متر)، منطقة التقدم (8 متر)، منطقة التمرير (7 متر)، المسافة بين الاقماع (1، 2) وكذلك (3، 4) هي (5 متر)، كما هو موضح بالرسم.

*طريقة الاداء:

-يقوم المختبر باستلام الكرة من (A) مع المراوغة امام حاجز (أو قمعين عليهم مضرب) والمرور منه من جهة اليمين، ثم التقدم بالكرة حتي المساحة بين القمعين (1، 2)، ثم التمرير علي المقعد بالوجه المسطح، ثم العودة لنقطة البداية واستلام الكرة التالية من (B) مع المراوغة امام الحاجز والمرور منه من جهة اليسار، ثم التقدم بالكرة المساحة بين القمعين (3، 4)، ثم التمرير علي المقعد بالوجه المعكوس.

-يستمر تكرار الاداء بالتناوب بين المقعدين (A، B) حتي يستطيع المختبر تمرير (4) كرات في المقاعد السويدية.

❖ ملاحظات لأداء الاختبار:

-يمنح المختبر ثلاث محاولات.

-يجب علي المختبر الرجوع لنقطة البداية عقب كل تمريرة.

-يتم الاستلام للمختبر من داخل منطقة الاستلام مع المراوغة.

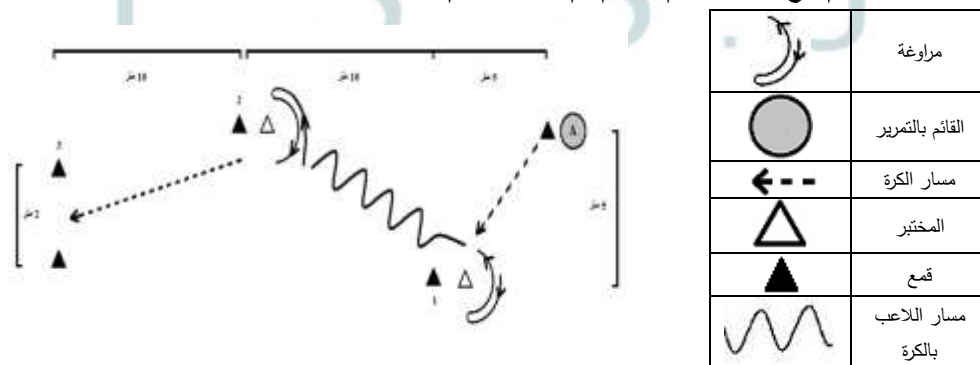
-يتم تمرير الكرة للمختبر عقب عودته لنقطة البداية.

❖ التسجيل :

-يسجل للاعب أفضل زمن حققه من محاولة صحيحة .

-الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم المراوغة ثم التمرير

اختبار : " سرعة ودقة الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم المراوغة ثم التمرير "



❖ الغرض من الاختبار:

-قياس سرعة ودقة الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم المراوغة ثم التمرير.

❖ الادوات:

-مضرب هوكي، كرات هوكي، اقماع، شريط لاصق لتحديد اماكن اللاعبين.

❖ تخطيط الاختبار:

-يتم الاداء للمختبر من امام القمع (1) الذي يبعد (5 متر) عن القائم بالتمرير رأسيا وأفقيًا، المسافة الافقية بين القمعين (1،2) (10 متر)، المسافة بين القمعين (2، 3)، المسافة بين القمعين هدف التمرير (2 متر)، كما هو موضح بالرسم.

❖ طريقة الاداء:

-يقوم المختبر باستلام الكرة مع المراوغة "بالدوران وسحب الكرة من الخارج للداخل" من (A) عند (1)، ثم النقدم الي (2) في خط مستقيم، ثم المراوغة "بالدوران وسحب الكرة من الخارج للداخل" والمرور منه من جهة اليسار، ثم التمرير الي المنطقة ما بين القمعين (3).

❖ ملاحظات لأداء الاختبار:

-يمنح المختبر ثلاث محاولات.

-يجب انت تمر الكرة نتيجة التمرير الاخير بين القمعين الهدف.

-ينفذ المختبر الاداء بما يتناسب له في عملية الاستلام والتمريرالمباشر سواء بالوجه (المسطح - المعكوس).

❖ التسجيل:

-يسجل للاعب أفضل زمن حققه من محاولة صحيحة .

المرفق (4) استمارة تسجيل البيانات

استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث

م	الاسم	العمر	الطول	الوزن	العمر التدريبي	الدو 30م	بارو	ثنى الجذع من الوقوف	الوثب العريض	الاداء المهاري المركب(1)	الاداء المهاري المركب(1)	الاداء المهاري المركب(1)
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

المرفق (5) استمارة تسجيل البيانات

نموذج لوحدة تدريبية

الأسبوع : 7 التاريخ : / /
الوحدة : 18

حمل التدريب				المحتوى	اجزاء الوحدة	
زمن التدريب	الكثافة	الحجم	الشدة		تمهيد	المقدمة
11 ق	1 ق	10 ق	1	الجرى المتوسط حول الملعب.		
5 ق	30 ث	2 ق	2	الالعب صغيرة زوجية بهدف تهيئة الحالة العامة البدنية		
16 ق	ق	15 ق	1	تدريبات للتطوير البدني الخاص تدريبات قدرة للمجموعات العضلية العاملة علي المهارة المستهدفة الذراعين – الجذع "الوسط" – الرجلين * * مع ملاحظة استخدام تدريبات الاطالة في الفترات البينية للتدريبات		
				تدريبات الاداءات المهارية المركبة * * مع ملاحظة تصحيح اخطاء الاداء ان وجدت ، واستخدام تدريبات الاطالة في الفترات البينية للتدريبات	مهاري	الجزء الرئيس

15 ق	1 ق	15 ق	1	سرعة ودقة الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	
25 ق	1 ق	25 ق	1	سرعة ودقة الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم التمرير	
20 ق	1 ق	20 ق	1	الاستلام مع المراوغة ثم التقدم ثم المراوغة ثم التمرير	
15	0	15 ق	1	"small sided games" منافسات مصغرة تشبه مواقف المباراة (1 ضد 2) ، (2 ضد 2) ، (3 ضد 3) مباريات مشروطة باستخدام المهارة المستهدفة	تطبيقي
5 ق	0	5 ق	1	تدريبات تنظيم التنفس من أوضاع الإطالة لعضلات حزام الكتف والرجلين (وقوف.فتحاً) تشبيك الكفين للخارج ، تبادل مد الذراعين أماماً ، عالياً ، جانبياً ، خلفاً. (وقوف.فتحاً - ذراعين ثبات الوسط) تقوس الجذع للخلف.	تهديئة
5 ق	0	5 ق	1	تقديم تغذية راجعة للمهارة شكل مسكة المضرب أثناء الأداء مهارة دفع الكرة أوضاع أجزاء الجسم أثناء أداء مهارة دفع الكرة وضع الكرة بالنسبة للجسم والقدمين أثناء أداء مهارة دفع الكرة	تغذية راجعة

الجزء الختامي