

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

م.د. وليد عبد المنعم أحمد محمد

مدرس بقسم تدريب الألعاب الرياضية – شعبة ألعاب مضرب
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث:

تزايد الاهتمام العلمي في الآونة الحديثة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنية، ويتوقف تطوير الأداء الرياضي على تطوير مدخلاته المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية عن طريق تعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب فيها سرعة الأداء الحركي دوراً فعالاً خاصة في الأنشطة الرياضية ذات المواقف المتغيرة مثل رياضة هوكي الميدان.

كما أنه من خلال التقدم العلمي في تكنولوجيا التعلم والتدريب الرياضي في الدول المتقدمة بداية من إعداد الناشئين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية أن هذا لا يأتي جزافاً أو صدفة، بل من التخطيط العلمي السليم للبرامج التدريبية، والإعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء والمتخصصين في مجالات العلوم المرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضية. (٣٤: ٨)

وربما هوكي الميدان تعتبر من الأنشطة الرياضية الجماعية التي تركز عملية تعلمها على استخدام أنسب طرق التدريس والتي من شأنها تؤدي إلى أفضل النتائج، ونتيجة للتطورات العلمية في مجال التربية الرياضية ظهرت طرق ووسائل عديدة للتعليم وذلك بهدف تنمية وتطوير مستوي اللياقة البدنية وكذلك مستوي أداء المهارات الحركية الفردية والمركبة في الرياضات المختلفة بصفة عامة ورياضة هوكي الميدان بصفة خاصة. (١٦: ٢)

كما تعتبر 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 الرياضات التي تستخدم الكرة والمضرب التي تحتاج إلى العديد من القدرات البدنية والمهارية الخاصة.

(٣٠: ٣٤)

ولذلك يرى الباحثة أنه من الضروري والأهم التأكيد على أهمية استخدام المواقف التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة، أو يكون إكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى لا تفاجئ اللاعب بموقف في المنافسة لم تخضع له في التدريب، وبالتالي يمكن إستغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه المتطلبات الحركية المهارية والبدنية والخطية، ومن ثم تحقيق الأداء المتميز بالدقة والإنسيابية والتوافق.

وتعتبر مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب في رياضة هوكي الميدان من المهارات الأولى المستخدمة للتهديف على المرمي، حيث يعناد اللاعب أن يقوم بضرب الكرة بالوجه المسطح بقوة ودقة في أوضاع جسمه المختلفة طالما كان مواجه للهدف بجانبه الأيسر، ولكن عند مواجهة اللاعب للهدف بجانبه الأيمن فيستلزم أمر التصويب القوي إستخدام مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب، وفيها يكون وضع الإستعداد بمواجهة الجانب الأيمن للاعب إتجاه الضرب وتكون المرجحة الخلفية جهة اليسار ونهاية إنحاء المضرب تجاه جسم اللاعب. (٣١: ٢١٠)

كما أن مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح تعتبر من أقوى الضربات في الهوكي، وتكمن مميزاتا في السرعة التي تتحرك بها الكرة والمسافة التي تقطعها، ويجب على المدرب أن يصر على تعليم مهارة ضرب الكرة بما تشتمله على قوة ودقة وسرعة ضرب الكرة من بداية تعلم مهارة الضرب. (٤٧: ٢٢)

ولذلك فإن الوسائل التدريبية المساعدة تعتبر عاملاً فعالاً في طرق التدريب الرياضي إذا ما استخدمت إستخداماً علمياً وإلا افتقدت قيمتها، بل ويمكن أن تعكس أثراً سيئاً في بعض الأحيان إذا لم يتضح الهدف منها أو إذا كانت معقدة أو مملة أو إذا أسى

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 المستخدم في العملية التدريبية. (٦ : ١٥)

كما أن استخدام الوسائل التدريبية المساعدة في العملية التعليمية والتدريبية تجعل من عملية التعليم والتدريب أكثر فاعلية وإيجابية، حيث يصبح اللاعب مسؤولاً ومشاركاً بشكل كبير بعد أن كان مجرد مؤدي للمهارات بطريقة تقليدية وبالتالي يكون هناك تقدم وتحسن كبير في مستوى المتعلم. (٢٤ : ٢٦)

ولذلك يري الباحث أن التدريب بالأوزان الإضافية من أهم وأنجح تدريبات المقاومات المعتمدة في تطوير القوة العضلية بأنواعها سواء كانت قوة إنفجارية أو قوة مميزة بالسرعة وغيرها وكذلك تحسين السرعة الإنتقالية لدى اللاعبين بحسب ما توصلت إليه بعض الدراسات في هذا المجال، وإن إضافة هذه الكتلة للجسم تتطلب الإلمام بالقوانين البيوميكانيكية والتي من شأنها أن تحدد مقدار النسب المضافة من الأوزان نسبةً إلى وزن الجسم أو إلى أي جزء من أجزائه ولا زال أن الميكانيكا الحيوية تطبق قوانينها على الجسم البشري فإن ذلك يلزم الإلمام بالجانب الفسيولوجي من حيث نظام الطاقة المطلوب التركيز عليه فضلاً عن ملاحظة التغيرات الفسيولوجية الحاصلة وقياسها لكون الطاقة الحيوية أو نظمها تُعد من أهم ما يُستند عليه في تقنين الحمل التدريبي من حيث مدة التمرين أو الراحة التي تليه أو تلي الوحدات التدريبية ، وإن هذا يوظف أكثر من رافد من علوم التربية الرياضية ليصب في تحقيق الهدف المرجو ؛ وللعمل على تحقيق هذا الهدف لابد من التخطيط العلمي الذي يعتمد الأسس الصحيحة وتنفيذ هذا التخطيط بشكل منظم وسليم .

وأيضاً تعتبر التمرينات التي تؤدي بطريقة مشابهة للطريقة التي يتم بها الأداء للمهارات الأساسية بالنشاط الرياضي الممارس من حيث إتجاه وقوة وزمن أداءها تكون باستخدام أدوات تزيد من صعوبة الأداء، وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعب كاستخدام الأوزان الإضافية أو الكرات الطبية أو الحواجز.

و من خلال قيام الباحث بتدريس مقرر الفرقة الثالثة لرياضة الهوكي حيث لاحظ ضعف في مستوى الأداء لمهارة ضرب الكرة في رياضة الهوكي وأكد ذلك نتيجة تقييم الطلاب في درجات أعمال السنة (ميدتيرم) حيث أكد مستوى الأداء إلي ضعفة بننتيجة ٥٠% من الدرجة الكلية للمهارة وهي ٥ درجات وذلك نتيجة اعتماد طريقة التدريس علي استخدام المضرب مباشرة وأن محتوى المحاضرة يعتمد علي تكرار المهارة فقط دون استخدام وسال مساعدة لتحسين مستوى الأداء المهاري مما دفع الباحث للبحث عن وسيلة تدريبية باستخدام الأوزان الإضافية وتدريبات المقاومة في نفس المسار الحركي للمهارة لتطوير قوة وسرعة أداء المهارة وذلك بعمل مضارب مثقلة بأوزان مقننة لإستخدامها في تحسين المهارة.

هدف البحث:

"التعرف على تأثير تدريبات المضرب المثقل في تحسين مهارة ضرب الكرة في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بنين".

ويتحقق ذلك من خلال عدة واجبات فرعية وهي:

١. تدريبات المضرب المثقل.
٢. وضع برنامج تدريبي باستخدام مضارب مثقله بأوزان إضافية.
٣. التعرف على تأثير البرنامج في تحسين مهارة ضرب الكرة في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بنين.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية والمهارية مستوي أداء مهارة الضرب في الهوكي و لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية والمهارية والتقييم المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

الأوزان الإضافية: إضافة كتلة الي وزن الجسم الاصيل للوصول الي مجموعة من عناصر اللياقة البدنية التي تخص المهارة ك القوة المميزة بالسرعة، قوة انفجارية، السرعة الإنتقالية... الخ.

مهارة ضرب الكرة في رياضة الهوكي: هي مهارة تتطلب ان تنقل الكرة الى مسافات طويله تصل الي زميل الذي يقف على مسافه بعيده بالاضافه الي استخدامها في التسجيل والتصويب على المرمى وذلك باستخدام الاوزان المضافة

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

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

ثانياً: مجالات البحث

١- المجال الزمني:

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

أ- الدراسة الإستطلاعية الأولى لتحديد مشكلة البحث بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩م أثناء الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢١/٢٠م.

ب- القياس القبلي للإختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية (عينة البحث الأساسية) والمجموعة الضابطة بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٢٢م.

د- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث (المجموعة التجريبية) في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٢٤م – ٢٠٢١/١/٢١م.

هـ- القياس البعدى للإختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية (عينة البحث الأساسية) والمجموعة الضابطة بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٤م.

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 ٢٠٢٠/٢١/٢٠، وبلغ العدد الكلي للعينة المختارة (٨٢ طالب) وقد تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية على عينة عددها (١٥ طالب) وتم تطبيق الدراسة الأساسية على عينه عددها (٦٠ طالب) تم تنفيذ البرنامج التعليمي التدريبي لمهارة ضرب الكرة بإستخدام الوسيلة التدريبية (الوزن الإضافي فئة الواحد كيلو جرام) وتم إستبعاد عدد (٧ طلاب) لعدم الإنتظام في الحضور.

جدول (١) تصنيف عينة البحث

النسبة المئوية للعينة الأساسية	الطلاب المستبعدون	عينة الدراسة الأساسية		طلاب الدراسة الإستطلاعية	مجتمع البحث
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
٧٣%	٧	٣٠	٣٠	١٥	٨٢ طالب

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

ن=٣٠

معامل التقلطح	معامل الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
١.٧٠	٠.٨٤	٦.٢٣	١٧٦.٠٠	١٧٧.١٨	سم	الطول
٠.٢٠-	٠.١٧	١٠.١٩	٧٢.٠٠	٧٢.٩٦	كجم	الوزن
٠.٤٨-	٠.١١-	٤.١٨	٢٨.٥٠	٢٨.٩٠	عدد	اختبار بطن ٣٠ ث
١.٣٢-	٠.٣٥-	٤.٣١	٣١.٥٠	٣٠.٥٧	عدد	اختبار ضغط ٣٠ ث
٠.٧٦-	٠.٥٥-	٢.٩٣	٣٣.٥٠	٣٢.٦٨	عدد	اختبار ظهر ٣٠ ث
١.٥٣	١.٢٨-	٠.٢٧	٤.٦٥	٤.٥٨	ثانية	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب
٠.٦٢-	٠.٢٣	١.٣٤	٧.٠٠	٦.٩٢	متر	اختبار دفع كرة طبية باليدين
٠.٣٧-	٠.٠٩-	٠.١٨	٢.٢٠	٢.١٧	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات
٠.٦٢	٠.٥٩	٠.٣٠	٢.٣٣	٢.٣٨	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الثبات
١.٠٠-	٠.٢٠	٠.٤٤	٣.٨٥	٣.٩٣	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة
٠.٥٣-	٠.٦٦	٠.٦٥	١.٥٠	١.٥٨	عدد	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة
٠.١٤-	٠.٧٩	٢.٧٧	١٢.٠٠	١٢.٨٠	متر	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد
٠.٥٥-	٠.٠٢	٠.٣٣	٢.٥٠	٢.٤٩	درجة	التقييم المهارى

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 التقلطح ما بين $3 \pm$ 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 الموضوعية 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

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٣٠		المجموعة التجريبية ن=٣٠		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
٠.٩٢	٠.١٠	٠.١٧	٦.٠٠	١٧٧.١٠	٦.٥٥	١٧٧.٢٧	سم	الطول
٠.٩٧	٠.٠٤	٠.١٢	٩.٢٦	٧٢.٩٠	١١.١٩	٧٣.٠٢	كجم	الوزن
٠.٥٨	٠.٥٥	٠.٦٠	٤.٢١	٢٨.٦٠	٤.٢٠	٢٩.٢٠	عدد	اختبار بطن ٣٠ ث
٠.٩٥	٠.٠٦-	٠.٠٧-	٣.٨٥	٣٠.٦٠	٤.٨٠	٣٠.٥٣	عدد	اختبار ضغط ٣٠ ث
٠.٠٦	٢.٠٠	١.٥٠	٣.١٥	٣١.٩٣	٢.٥١	٣٣.٤٣	عدد	اختبار ظهر ٣٠ ث
٠.٤٠	٠.٨٦-	٠.٠٦-	٠.٢٥	٤.٦١	٠.٢٩	٤.٥٥	ثانية	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب
٠.١٢	١.٥٦-	٠.٥٣-	١.٢٩	٧.١٨	١.٣٥	٦.٦٥	متر	اختبار دفع كرة طبية باليدين
٠.٢٧	١.١١-	٠.٠٥-	٠.٢١	٢.٢٠	٠.١٤	٢.١٥	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات
٠.٥٨	٠.٥٥-	٠.٠٤-	٠.٢٦	٢.٤١	٠.٣٣	٢.٣٦	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الثبات
٠.٧٧	٠.٢٩-	٠.٠٣-	٠.٤٠	٣.٩٥	٠.٤٩	٣.٩٢	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة
٠.٥٥	٠.٦٠	٠.١٠	٠.٥٧	١.٥٣	٠.٧٢	١.٦٣	عدد	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة
٠.٦٤	٠.٤٦	٠.٣٣	٢.٦٦	١٢.٦٣	٢.٩١	١٢.٩٧	متر	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد
٠.٣٣	٠.٩٩-	٠.٠٨-	٠.٣٥	٢.٥٣	٠.٣٠	٢.٤٥	درجة	التقييم المهارى

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠١)

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) = (٢.٠١) ومستوى دلالة أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث قبل إجراء التجربة.

رابعاً : أدوات ووسائل جمع البيانات (وسائل جمع البيانات) تنقسم الي أدوات و أجهزة ، اختبارات بدنية و مهارية ، استمارات تسجيل القياسات

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 نوبا للتحليل الحركي.
- مضارب وكرات هوكي.
- ساعة إيقاف وصافرة.
- شريط قياس.
- جهاز كمبيوتر.
- كرات طبية.
- أستيك مطاط.
- أثقال حره (دمليز).

خامساً: الإختبارات قيد البحث

قام الباحث بتحديد الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالمهارات الأساسية قيد البحث في هوكي الميدان بناءً على المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في هوكي الميدان مثل : محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٦) (٢٤)، ايلين وديع فرج (٢٠٠٨) Anders , E، (٢٠٠٨) (٣٨) Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I، (٢٠٠٩) (٤٠) ، Johnson, P., Raju, G. P., Hymavathi, V., ، (٣٩) (٢٠١٢) Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C. & Sarah, G. S. (٢٠١٤) (٤٤) ، كما تم عرض هذه الإختبارات على (٥) من خبراء العاب المضرب مرفق () وبناءً على ذلك تم التوصل للإختبارات التالية:

(١) الإختبارات البدنية قيد البحث:

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

(٢) الإختبارات المهارية قيد البحث:

- إختبار سرعة ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الثبات.
- إختبار سرعة ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة.
- إختبار التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة.
- إختبار التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد.

❖ المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث:

أ- صدق الإختبارات:

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 (١٥ 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 والمهارية قيد البحث

$$N=15 \quad n_1=2 \quad n_2=4$$

معامل الصدق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى N=4		الأرباع الأعلى N=4		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
				ع±	س	ع±	س		
*٠.٩٤٤	٠.٠٠	*٦.٩٩	٧.٧٥	٢.١٦	٢٧.٠٠	٠.٥٠	٣٤.٧٥	عدد	إختبار بطن ٣٠ ث
*٠.٩٧٢	٠.٠٠	*١٠.١٨	٥.٥٠	٠.٩٦	٣٠.٧٥	٠.٥٠	٣٦.٢٥	عدد	إختبار ضغط ٣٠ ث
*٠.٨٨١	٠.٠٠	*٤.٥٥	٥.٥٠	٢.٢٢	٣٠.٢٥	٠.٩٦	٣٥.٧٥	عدد	إختبار ظهر ٣٠ ث
*٠.٩٤٨	٠.٠٠	*٧.٢٦	٠.٨١-	٠.١١	٤.٨٢	٠.١٩	٤.٠١	ثانية	إختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب
*٠.٩١٢	٠.٠٠	*٥.٤٦	٣.٢٥	٠.٩٦	٥.٧٥	٠.٧١	٩.٠٠	متر	إختبار دفع كرة طبية باليدين
*٠.٩٤١	٠.٠٠	*٦.٧٩	٠.٣٣	٠.٠٥	١.٩٨	٠.٠٨	٢.٣٠	متر	إختبار الوثب العريض من الثبات
*٠.٩٥٩	٠.٠٠	*٨.٢٦	٠.٨٨-	٠.١٨	٢.٧٤	٠.١١	١.٨٦	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الثبات
*٠.٩٦٧	٠.٠٠	*٩.٣٧	١.٢٢-	٠.٢٤	٤.٥٢	٠.٠٩	٣.٣٠	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة
*٠.٩٠٥	٠.٠٠	*٥.٢٠	١.٥٠	٠.٠٠	١.٠٠	٠.٥٨	٢.٥٠	عدد	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة
*٠.٩٧١	٠.٠٠	*٩.٩٢	٤.٧٥	٠.٠٠	١٠.٠٠	٠.٩٦	١٤.٧٥	متر	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد

* معنوي عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٧٧) * معنوي (ر) (ت) 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 (٤.٥٥)، (١٠.١٨) وهذه القيمة مرتفعة نسبياً عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٤٥)، كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (٠.٨٨١)، (٠.٩٧١) 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 (٢٠٢٠/١١/٤م) – (٢٠٢٠/١١/١١م) على نفس العينة وفي نفس الظروف والشروط وتم حساب معامل الارتباط 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 الإختبارات البدنية والمهارية لإيجاد معامل الثبات

ن = ١٥

(بطريقة إعادة تطبيق الإختبارات)

معامل الارتباط (بيرسون)	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
*٠.٩٤٧	٠.٢٥	١.٠٣	٠.٠٧-	٣.١٤	٣١.١٣	٣.٢٢	٣١.٠٧	عدد	إختبار بطن ٣٠ ث
*٠.٩٧٢	٠.٤٣	٠.٥٩	٠.٠٧-	٢.٤٨	٣٤.٠٠	٢.٢٨	٣٣.٩٣	عدد	إختبار ضغط ٣٠ ث
*٠.٩٨٥	٠.٥٦	٠.٤٦	٠.٠٧-	٢.٦٣	٣٣.٧٣	٢.٥٠	٣٣.٦٧	عدد	إختبار ظهر ٣٠ ث
*٠.٩٧٢	١.٣٧	٠.٠٨	٠.٠٣	٠.٣٤	٤.٤١	٠.٣٤	٤.٤٤	ثانية	إختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب
*٠.٩١١	١.١٥	٠.٦٨	٠.٢٠-	١.٦٢	٧.٥٧	١.٣٨	٧.٣٧	متر	إختبار دفع كرة طبية باليدين
*٠.٧٧٩	٠.٢٩	٠.٠٩	٠.٠١	٠.١٢	٢.١٣	٠.١٤	٢.١٤	متر	إختبار الوثب العريض من الثبات
*٠.٩٩٤	١.٠٠	٠.٠٤	٠.٠١-	٠.٣٦	٢.٢٨	٠.٣٦	٢.٢٧	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الثبات
*٠.٩٣٥	١.٠٦	٠.١٨	٠.٠٥-	٠.٤٤	٣.٨٩	٠.٥٠	٣.٨٤	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة
*٠.٨٨٢	١.٤٧	٠.٣٥	٠.١٣-	٠.٧٠	١.٧٣	٠.٧٤	١.٦٠	عدد	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة
*٠.٩٧٩	١.٨٧	٠.٤١	٠.٢٠-	١.٨٧	١٢.٢٧	١.٩٨	١٢.٠٧	متر	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد

* معنوي (ر) عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٤٩٧)

* معنوي عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٤)

يتضح من جدول (٥) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية والمهارية لإيجاد معامل الثبات، عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٢٥ إلى ١.٨٧) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٤)، كما تراوحت قيمة معامل الثبات ما بين (٠.٧٧٩ إلى ٠.٩٩٤)، مما يؤكد أن الإختبارات تتميز بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف

سادساً: البرنامج التعليمي التدريبي باستخدام المضرب المثقل بالوزن الإضافي: مرفق (١) و (٢)

(أ) هدف البرنامج:

- يهدف البرنامج باستخدام الأوزان الإضافية (فئة الواحد كيلو جرام) إلي تحسين مهارة ضرب الكرة في هوكي الميدان لطلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية.

(ب) أسس وضع البرنامج:

- ١- ملائمة محتوى البرنامج لقدرات الطلاب بالصف الثالث بكلية التربية الرياضية.
- ٢- مراعاة البرنامج الهدف الموضوع من أجله وهو تحسين مهارة ضرب 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 باستخدام 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.
- ٧- مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ الإختبارات وتطبيق البرنامج.

(ج) محتوى البرنامج:

قام الباحث بإختيار مجموعة من التدريبات البدنية والمهارية في هوكي الميدان والتي من خلالها يمكن تعليم وإتقان مهارة ضرب الكرة في هوكي الميدان عن طريق تفهم الطلاب لمحتوي وطريقة أداء التدريبات المختارة مرفق (١، ٢)، وذلك بناءً على المسح المرجعي للمراجع العلمية في هوكي الميدان مثل: أيمن أحمد الباسطي ومحمد أحمد عبد الله (١٩٩٨) (١٠)، محمد محمد الشحات (٢٠٠٣) (٣١)، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٦) (٢٤)، ايلين وديع فرج (٢٠٠٨) (٩)، Michael Stöckl and Stuart Morgan (٢٠١٣) (٤٦)، Till-Martin Theilen, Wiebke Mueller-Eising (٢٠١٥) (٤٨).

(د) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي التعليمي:

جدول (٦)

متغيرات البرنامج التدريبي المقترح والتوزيع الزمني

م	متغيرات البرنامج التدريبي المقترح	الفترة
١	مدة البرنامج	٩ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٢ أسبوع (وحدة) في الأسبوع
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 باستخدام 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 باستخدام الأوزان الإضافية (فئة الواحد كيلو جرام) لتحسين مهارة ضرب الكرة في هوكي الميدان.

الجزء الختامي:

ويشتمل على بعض التدريبات الإستراتيجية والتهنئة بهدف العودة بحالة الجسم إلى الحالة الطبيعية.

ويشير الباحث إلى أنه تم عرض محتوى البرنامج التعليمي لمهارة ضرب الكرة باستخدام الأوزان الإضافية (فئة الواحد نص كيلو جرام) على مجموعة من الخبراء في رياضات المضرب بكليات التربية الرياضية مرفق (١) 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 (٢).

سابعاً: الدراسة الأساسية

أ- القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية بالنسبة لمتغيرات الطول والوزن والإختبارات البدنية والإختبارات المهارية لمهارة ضرب الكرة في رياضة هوكي الميدان بتاريخ (١١/٢٢ / ٢٠٢٠م) للمجموعة التجريبية (عينة البحث الأساسية) والمجموعة الضابطة.

ب- الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لمهارة ضرب الكرة في رياضة هوكي الميدان باستخدام الأوزان الإضافية على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١، ولمدة ٩ أسابيع متصلة وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٢٤م – ٢٠٢١/١/٢١م، وبواقع وحدتين في الأسبوع (في أوقات المحاضرة العملي للهوكي)، والمدة الزمنية للوحدة (١٠٠ دقيقة) وهو زمن المحاضرة العملي.

ج- القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية بالنسبة لمتغيرات الطول والوزن والإختبارات البدنية والإختبارات المهارية لمهارة ضرب الكرة في رياضة هوكي الميدان بتاريخ (١١/٢٤ / ٢٠٢١م) للمجموعة التجريبية (عينة البحث الأساسية) والمجموعة الضابطة.

ثامناً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي Average
- الإنحراف المعياري Stander Deviation
- معامل الالتواء 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 = ٣٠

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات البدنية
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
		١٩.٦٣	*٧.٩٧	٣.٩٤	٥.٧٣-	٤.٧٤	٣٤.٩٣		
٢٢.٩٣	*٧.٤٨	٥.١٣	٧.٠٠-	٧.٦٠	٣٧.٥٣	٤.٨٠	٣٠.٥٣	ثانية	اختبار ضغط ٣٠ ث
٣٤.٩٠	*٨.٨٢	٧.٢٥	١١.٦٧-	٧.٧٩	٤٥.١٠	٢.٥١	٣٣.٤٣	ثانية	اختبار ظهر ٣٠ ث
١٠.٠٣	*٩.٠٥	٠.٢٨	٠.٤٦	٠.٢٣	٤.٠٩	٠.٢٩	٤.٥٥	ثانية	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث
٢٧.٥٧	*٦.٣٢	١.٥٩	١.٨٣-	١.٢١	٨.٤٨	١.٣٥	٦.٦٥	متر	اختبار دفع كرة طبية باليدين / متر
٩.١٢	*٥.٥٥	٠.٢٠	٠.٢٠-	٠.١٩	٢.٤١	٠.٢٤	٢.٢٠	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات / متر

** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٥)

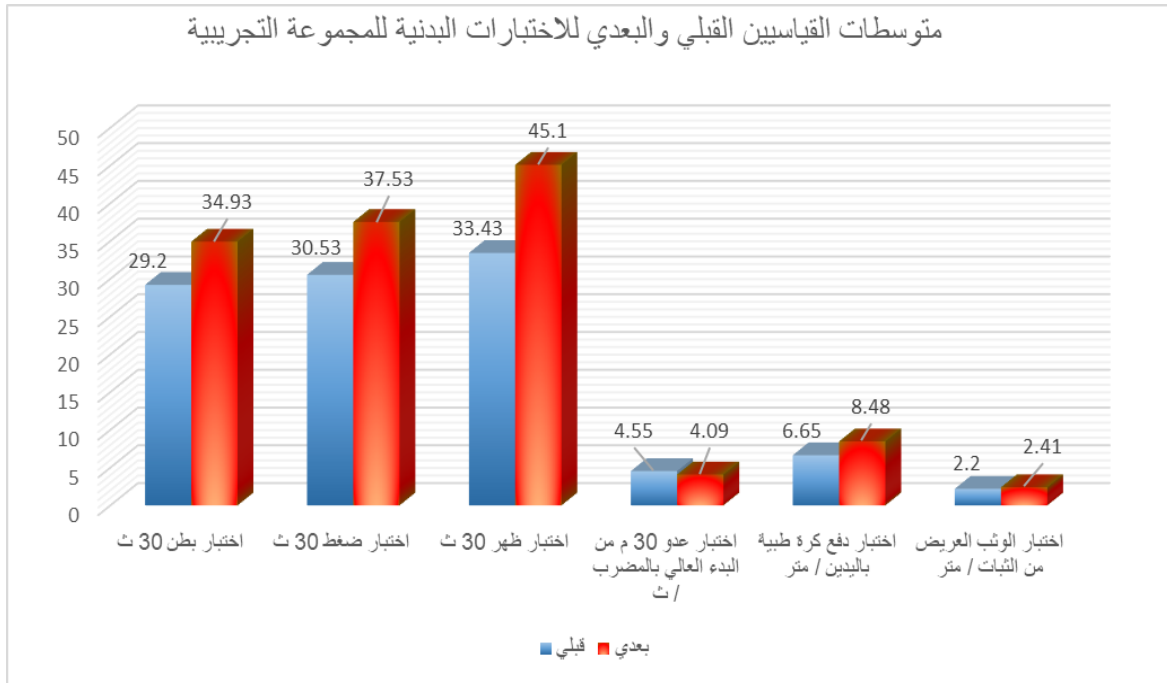
يتضح من الجدول رقم (٧) والشكل البياني رقم (٩) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة في الإختبارات البدنية قيد البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٥٥ إلى ٩.٠٥) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٥) وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) وذلك بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٩.١٢ % إلى ٣٤.٩٠ %) ولصالح القياس البعدي.

تابع جدول (٨)

مغوية حجم التأثير في الإختبارات البدنية للمجموعة التجريبية وفقا لمعادلات كوهن ن = ٣٠

الإختبارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	إيتا ^٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
اختبار بطن ٣٠ ث		ثانية	٧.٩٧	٠.٠٠	٠.٦٩	١.٢٧	مرتفع
اختبار ضغط ٣٠ ث		ثانية	٧.٤٨	٠.٠٠	٠.٦٦	٠.٩٧	مرتفع
اختبار ظهر ٣٠ ث		ثانية	٨.٨٢	٠.٠٠	٠.٧٣	١.٨١	مرتفع
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب		ثانية	٩.٠٥	٠.٠٠	٠.٧٤	١.٧٢	مرتفع
اختبار دفع كرة طبية باليدين		متر	٦.٣٢	٠.٠٠	٠.٥٨	١.٤٣	مرتفع
اختبار الوثب العريض من الثبات		متر	٥.٥٥	٠.٠٠	٠.٥٢	٠.٩٠	مرتفع

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



شكل (١)

المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

جدول (٩)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات المهارية ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٣٠

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات المهارية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١٤.٢٢	*٥.٠٠	٠.٣٧	٠.٣٤	٠.٣٦	٢.٠٣	٠.٣٣	٢.٣٦	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الثبات
٢٣.٤٦	*٦.٦١	٠.٧٦	٠.٩٢	٠.٥٤	٣.٠٠	٠.٤٩	٣.٩٢	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة
٤٨.٩٨	*٤.٧٤	٠.٩٢	٠.٨٠-	٠.٦٨	٢.٤٣	٠.٧٢	١.٦٣	متر	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة
٦٨.٣٨	*٨.٠٠	٦.٠٧	٨.٨٧-	٥.٧٧	٢١.٨٣	٢.٩١	١٢.٩٧	درجة	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد
٦٤.٦٣	*١٣.٧٥	٠.٦٣	١.٥٨-	٠.٥٧	٤.٠٣	٠.٣٠	٢.٤٥	درجة	التقييم المهارى

** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٥)

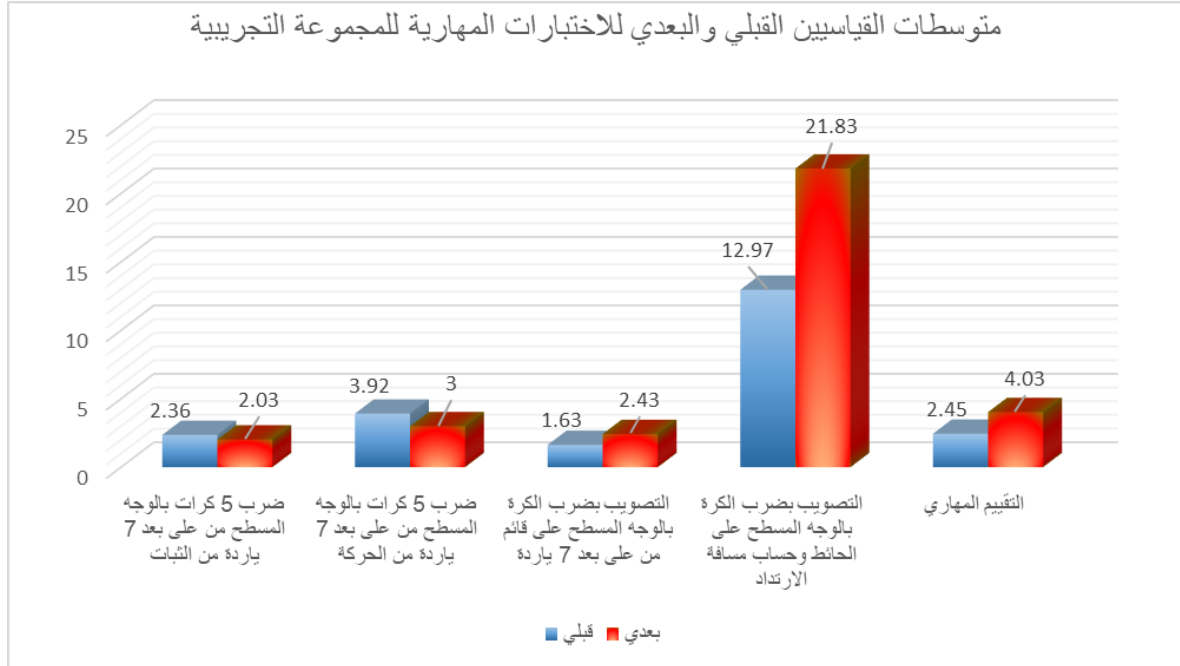
يتضح من الجدول رقم (٩) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات المهارية ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٤.٧٤ إلى ١٣.٧٥) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٥) وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (١٤.٢٢% إلى ٦٨.٣٨%) لصالح القياس البعدي.

تابع جدول (٩)

معنوية حجم التأثير في الإختبارات المهارية للمجموعة التجريبية وفقا لمعادلات كوهن ن = ٣٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا ٢	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
مرتفع	٠.٩٦	٠.٤٦	٠.٠٠	٥.٠٠	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الثبات
مرتفع	١.٧٨	٠.٦٠	٠.٠٠	٦.٦١	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة
مرتفع	١.١٤	٠.٤٤	٠.٠٠	٤.٧٤	متر	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة
مرتفع	١.٩١	٠.٦٩	٠.٠٠	٨.٠٠	درجة	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد
مرتفع	٣.٤٤	٠.٨٧	٠.٠٠	١٣.٧٥	درجة	التقييم المهارى

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 (١٠)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

ن = ٣٠

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات البدنية
			بين المتوسطين		ع±	س-	ع±	س-		
			ع±	س-						
١٢.١٢	٠.٠٠	*٤.١٨	٤.٥٤	٣.٤٧-	٢.٧٠	٣٢.٠٧	٤.٢١	٢٨.٦٠	ثانية	اختبار بطن ٣٠ ث
١٠.٥٧	٠.٠٠	*٤.٠١	٤.٤٢	٣.٢٣-	٣.٠٢	٣٣.٨٣	٣.٨٥	٣٠.٦٠	ثانية	اختبار ضغط ٣٠ ث
١٨.١٦	٠.٠٠	*٥.٤٤	٥.٨٤	٥.٨٠-	٤.١٦	٣٧.٧٣	٣.١٥	٣١.٩٣	ثانية	اختبار ظهر ٣٠ ث
٦.٥٠-	٠.٠٠	*٧.٤٦	٠.٢٢	٠.٣٠	٠.٢١	٤.٣١	٠.٢٥	٤.٦١	ثانية	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث
٣.٤٨	٠.٣١	١.٠٢	١.٣٤	٠.٢٥-	٠.٨٦	٧.٤٣	١.٢٩	٧.١٨	متر	اختبار دفع كرة طبية باليدين / متر
٢.٤١	٠.٣٠	١.٠٦	٠.٢٧	٠.٠٥-	٠.٢١	٢.٢٠	٠.١٤	٢.١٥	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات / متر

** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٥)

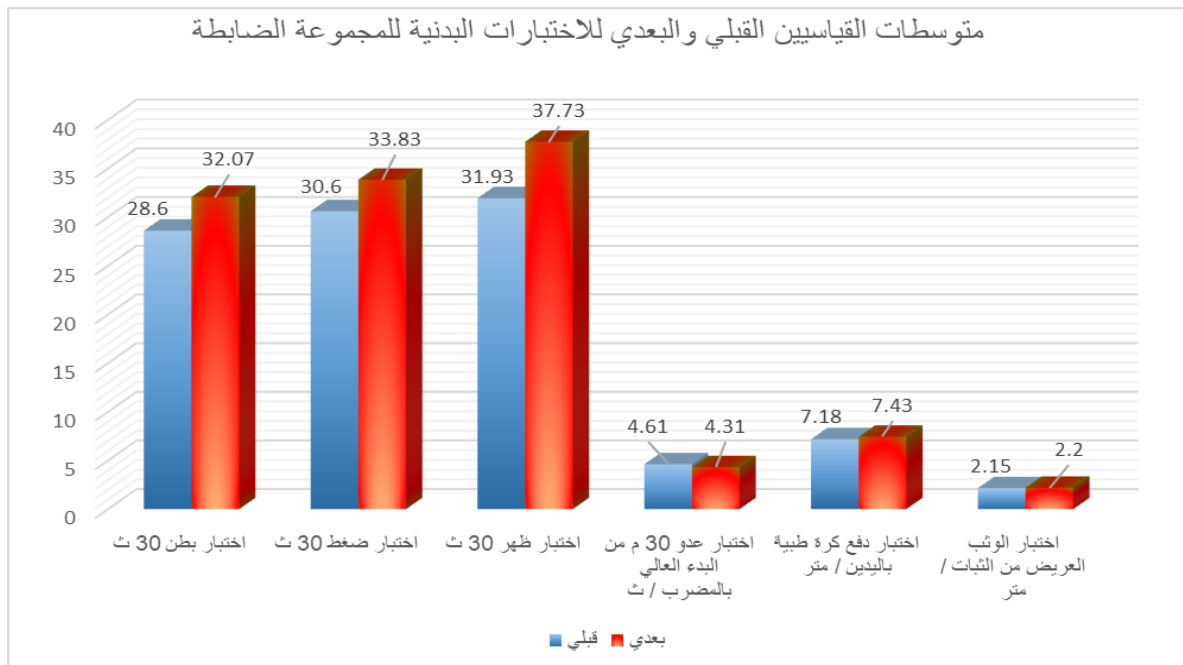
يتضح من الجدول رقم (١٠) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة في الإختبارات البدنية قيد البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في إختبارات (اختبار بطن ٣٠ ث، اختبار ضغط ٣٠ ث، اختبار ظهر ٣٠ ث، اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث) لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٥) 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 (٢.٤١ % إلى ١٨.١٦ %) ولصالح القياس البعدي.

تابع جدول (١٠)

معنوية حجم التأثير في الإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة وفقا لمعادلات كوهن ن = ٣٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا ٢	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
مرتفع	٠.٩٧	٠.٣٨	٠.٠٠	٤.١٨	ثانية	إختبار بطن ٣٠ ث
مرتفع	٠.٩٣	٠.٣٦	٠.٠٠	٤.٠١	ثانية	إختبار ضغط ٣٠ ث
مرتفع	١.٥٨	٠.٥١	٠.٠٠	٥.٤٤	ثانية	إختبار ظهر ٣٠ ث
مرتفع	١.٢٦	٠.٦٦	٠.٠٠	٧.٤٦	ثانية	إختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث
منخفض	٠.٢٢	٠.٠٣	٠.٣١	١.٠٢	متر	إختبار دفع كرة طبية باليدين / متر
منخفض	٠.٠١	٠.٠٠	٠.٣٠	١.٠٦	متر	إختبار الوثب العريض من الثبات / متر

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



شكل (٣)

الإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

جدول (١١)

الدلالات الإحصائية للاختبارات المهارية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة ن = ٣٠

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للاختبارات المهارية
			ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
			٧.٥٥	٠.٠٠	٥.٨٢	٠.١٧	٠.١٨	٠.١٨		
٦.١٦	٠.٠٠	٥.٨٠	٠.٢٣	٠.٢٤	٠.٤٠	٣.٧١	٠.٤٠	٣.٩٥	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة
٢٦.٠٩	٠.٠٠	٣.٢٥-	٠.٦٧	٠.٤٠-	٠.٦٩	١.٩٣	٠.٥٧	١.٥٣	متر	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة
٤٨.٥٥	٠.٠٠	٧.٣٥	٤.٥٧	٦.١٣-	٣.١٤	١٨.٧٧	٢.٦٦	١٢.٦٣	درجة	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد
٢١.٠٥	٠.٠٠	٤.٥٥	٠.٦٤	٠.٥٣-	٠.٥٠	٣.٠٧	٠.٣٥	٢.٥٣	درجة	التقييم المهارى

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٥)

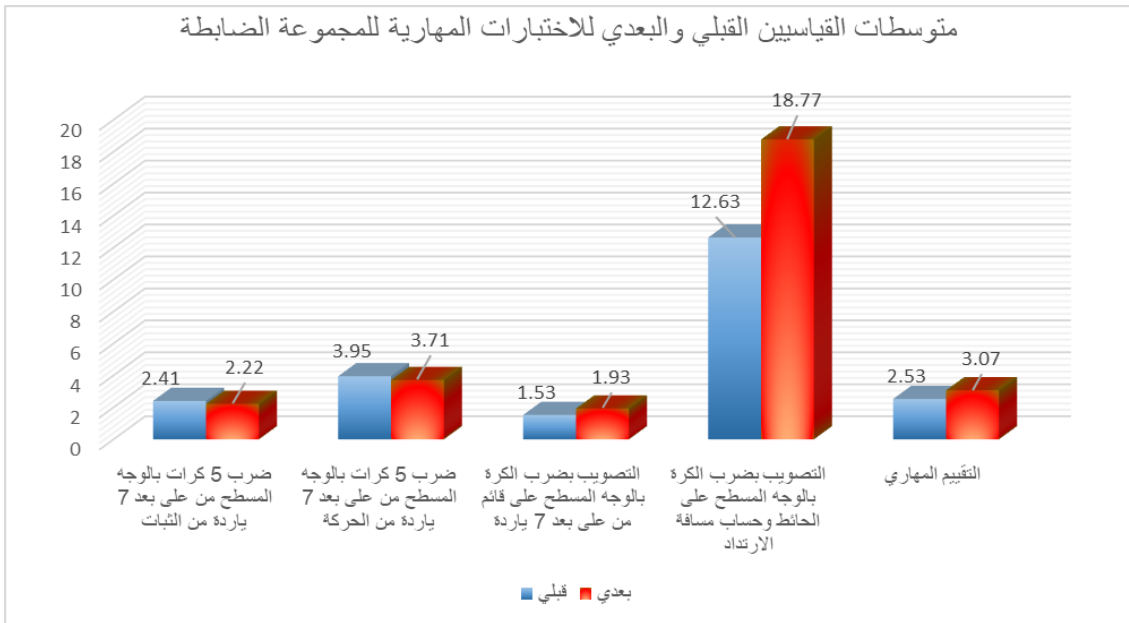
يتضح من الجدول رقم (١١) والشكل البياني رقم (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات المهارية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة في الاختبارات المهارية قيد البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٥) وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥)، وذلك بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٦.١٦% إلى ٤٨.٥٥%) ولصالح القياس البعدي.

تابع جدول (١١)

معنوية حجم التأثير في الإختبارات المهارية للمجموعة الضابطة وفقا لمعادلات كوهن ن = ٣٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا ٢	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
متوسط	٠.٧٣	٠.٥٤	٠.٠٠	٥.٨٢	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الثبات
متوسط	٠.٦١	٠.٥٤	٠.٠٠	٥.٨٠	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة
متوسط	٠.٦٣	٠.٢٧	٠.٠٠	٣.٢٥	متر	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة
مرتفع	٢.١١	٠.٦٥	٠.٠٠	٧.٣٥	درجة	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد
مرتفع	١.٢٤	٠.٤٢	٠.٠٠	٤.٥٥	درجة	التقييم المهارى

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



شكل (٤)

الإختبارات المهارية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

ثالثاً: عرض نتائج المجموعتين التجريبيّة والضابطة بعد التجربة

جدول (١٢)

الدلالات الإحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الإختبارات البدنية قيد البحث بعد التجربة
ن=٣٠

معدل التغير %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٣٠		المجموعة التجريبية ن=٣٠		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات البدنية
				ع±	س	ع±	س		
٨.٩٤	٠.٠١	*٢.٨٨	٢.٨٧	٢.٧٠	٣٢.٠٧	٤.٧٤	٣٤.٩٣	ثانية	اختبار بطن ٣٠ ث
١٠.٩٤	٠.٠٢	*٢.٤٨	٣.٧٠	٣.٠٢	٣٣.٨٣	٧.٦٠	٣٧.٥٣	ثانية	اختبار ضغط ٣٠ ث
١٩.٥٢	٠.٠٠	*٤.٥٧	٧.٣٧	٤.١٦	٣٧.٧٣	٧.٧٩	٤٥.١٠	ثانية	اختبار ظهر ٣٠ ث
٥.٠٣	٠.٠٠	*٣.٧٨	٠.٢٢-	٠.٢١	٤.٣١	٠.٢٣	٤.٠٩	ثانية	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث
١٤.١٣	٠.٠٠	*٣.٨٧	١.٠٥	٠.٨٦	٧.٤٣	١.٢١	٨.٤٨	متر	اختبار دفع كرة طبية باليدين / متر
٩.٥٠	٠.٠٠	*٤.٠٤	٠.٢١	٠.٢١	٢.٢٠	٠.١٩	٢.٤١	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات / متر

** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٤)

يتضح من الجدول رقم (١٢) والشكل البياني رقم (٤) 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 (٢.٤٨ إلى ٤.٥٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠١). وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥). وبلغ معدل التغير بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين في تلك المتغيرات ما بين (٥.٠٣% إلى ١٩.٥٢%) ولصالح المجموعة التجريبية.

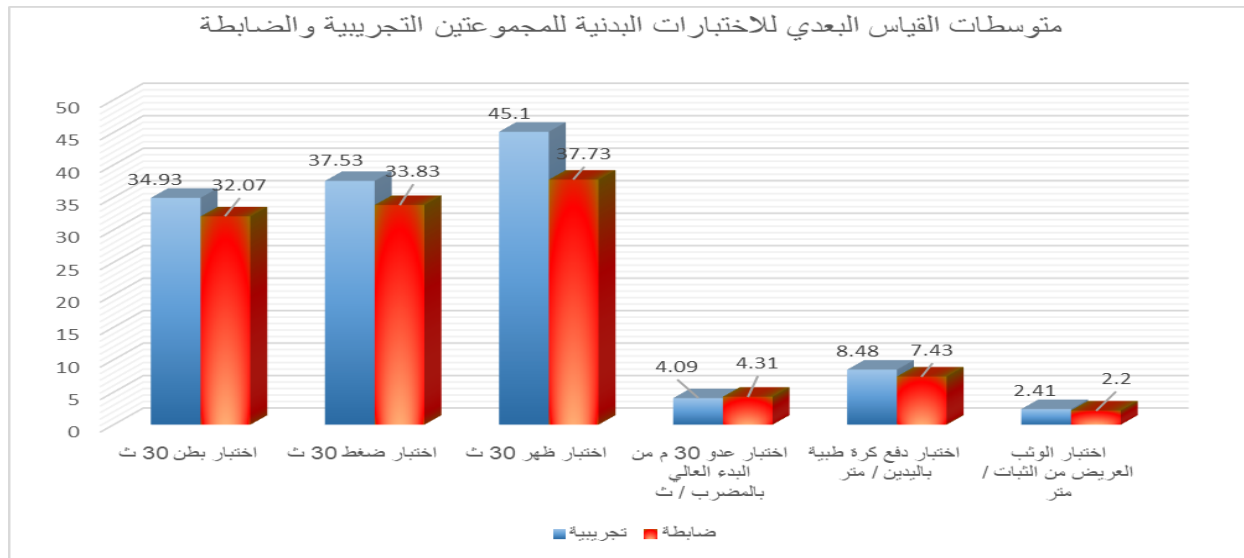
تابع جدول (١٢)

معنوية حجم التأثير في الإختبارات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا لمعادلات كوهن

ن = ٣٠

الإختبارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
إختبار بطن ٣٠ ث	ثانية	ثانية	٢.٨٨	٠.٠١	٠.١٢	٠.٧٤	متوسط
إختبار ضغط ٣٠ ث	ثانية	ثانية	٢.٤٨	٠.٠٢	٠.١٠	٠.٦٤	متوسط
إختبار ظهر ٣٠ ث	ثانية	ثانية	٤.٥٧	٠.٠٠	٠.٢٦	١.١٨	مرتفع
إختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب / ث	ثانية	ثانية	٣.٧٨	٠.٠٠	٠.٢٠	٠.٩٨	مرتفع
إختبار دفع كرة طبية باليدين / متر	متر	متر	٣.٨٧	٠.٠٠	٠.٢١	١.٠٠	مرتفع
إختبار الوثب العريض من الثبات / متر	متر	متر	٤.٠٤	٠.٠٠	٠.٢٢	١.٠٤	مرتفع

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



شكل (٥)

الإختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة

جدول (١٣)

الدلالات الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات المهارية قيد البحث بعد التجربة

ن=٣٠

معدل التغير %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٣٠		المجموعة التجريبية ن=٣٠		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات المهارية
				ع±	س	ع±	س		
٨.٨٦	٠.٠١	*٢.٦٥	٠.٢٠-	٠.١٨	٢.٢٢	٠.٣٦	٢.٠٣	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الثبات
١٩.١٣	٠.٠٠	*٥.٧٦	٠.٧١-	٠.٤٠	٣.٧١	٠.٥٤	٣.٠٠	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة
٢٥.٨٦	٠.٠١	*٢.٨٣	٠.٥٠	٠.٦٩	١.٩٣	٠.٦٨	٢.٤٣	متر	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة
١٦.٣٤	٠.٠١	*٢.٥٦	٣.٠٧	٣.١٤	١٨.٧٧	٥.٧٧	٢١.٨٣	درجة	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد
٣١.٥٢	٠.٠٠	*٦.٩٥	٠.٩٧	٠.٥٠	٣.٠٧	٠.٥٧	٤.٠٣	درجة	التقييم المهارى

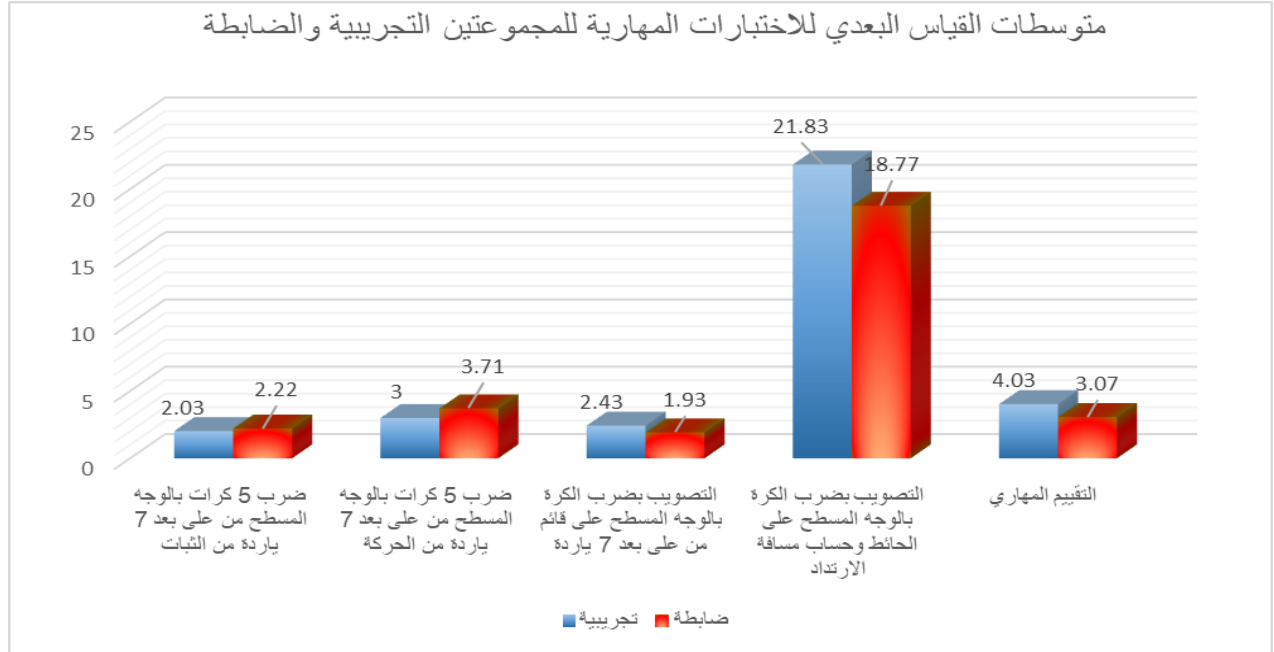
** معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٠٤)

يتضح من الجدول رقم (١٣) والشكل البياني رقم (٥) 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 (٢.٥٦ إلى ٦.٩٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠١). وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥). وبلغ معدل التغير بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين في تلك المتغيرات ما بين (٨.٨٦% إلى ٣١.٥٢%) ولصالح المجموعة التجريبية.

معنوية حجم التأثير في الإختبارات المهارية لعينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن = ٣٠ ن
تابع جدول (١٣)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا ٢	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
متوسط	٠.٦٨	٠.١١	٠.٠١	٢.٦٥	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الثبات
مرتفع	١.٤٩	٠.٣٦	٠.٠٠	٥.٧٦	ثانية	ضرب ٥ كرات بالوجه المسطح من على بعد ٧ ياردة من الحركة
متوسط	٠.٧٣	٠.١٢	٠.٠١	٢.٨٣	متر	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على قائم من على بعد ٧ ياردة
متوسط	٠.٦٦	٠.١٠	٠.٠١	٢.٥٦	درجة	التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح على الحائط وحساب مسافة الارتداد
مرتفع	١.٧٩	٠.٤٥	٠.٠٠	٦.٩٥	درجة	التقييم المهاري

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 والمهارية للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدى:

تبين من خلال عرض نتائج البحث القبلية والبعدية للإختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية أن هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى ويرجع الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية وهذا يؤكد أن العضلات لا تستطيع التميز بين أنواع المقاومة، وإنما تستجيب لهذه المقاومة، ولأن البرنامج التدريبي اشتمل على تدريبات تكسب اللاعب عنصر القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة وتحسن من القوة العضلية في أغلب إختبارات الدراسة وينسب متفاوتة، وكذلك ظهر أن نسبة التحسن لدي المجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية والمهارية قد حققت نسبة أعلى في أغلب الإختبارات التي ركزت على الجزء العلوي من الجسم، وجاءت بنسب أعلى وبترتيب متقدم نتيجة العمل المتبادل ما بين المطبق والزميل كونه يستخدم الجزء العلوي بشكل أكبر في معظم التدريبات في برنامج تدريبات المقاومة بالأوزان الإضافية، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة محمود أبو النصر (٢٠٠٠) (٣٢)، ودراسة حسن السعود (٢٠٠٨) (١٢)، ودراسة Dorgo et al (٢٠٠٩) (٤٢)، ودراسة Kraemer et al (٢٠٠١) (٤٥)، على أن برامج تدريبات المقاومة بالأوزان الإضافية تحسن من القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

وأيضاً ما يحتويه البرنامج التدريبي من وحدات تدريبية خاصة وموجهة إلى تنمية عنصر القوة والسرعة والرشاقة والمثابرة لطبيعة الأداء خلال المباريات وهذا ما يؤكده (أبو زيد، ٢٠٠٥) (٣) بأنه عند وضع برامج التدريب يجب إستخدام التدريبات النوعية الخاصة والمثابرة لحاجات الأداء العام للعبة وذلك بتوجيه التدريبات نحو المجاميع الفعلية في الإتجاه الفني لجميع النواحي البدنية والتركيز على الحاجات النوعية المعنية بالتدريب.

كما يفسر الباحث السبب أيضاً إلى أن التدريبات المستخدمة أدت إلى التطور في القوة الخاصة لعضلات الذراعين من خلال التكرارات التي تنصف بالإنقباضات العضلية السريعة والقوية التي أدت إلى زيادة قوة الضرب بالذراعين حيث أنه كلما زادت سرعة إنقباض العضلات أمكن توليد قوة أكبر وكلما ازدادت القوة تزداد السرعة، وهذا يتفق مع دراسة محمد عادل مقابلة (٢٠١٨) (٢٨) في أن احتواء البرنامج التدريبي على تدريبات المقاومة بإستخدام أوزان إضافية ووزن الجسم ووزن الزميل وتدريب الوثب والحجل وتدريب بإستخدام أثقال خفيفة ككرات طبية وتدريب بإستخدام الصندوق وتدريب القوة والسرعة والرشاقة يساعد في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين وزيادة كفاءة أجهزة الجسم المتعددة.

كما يرجع الباحث هذا الإرتفاع في المستوى المهارى إلى أن البرامج التدريبية المعدة بإستخدام الأوزان الإضافية إعداد سليم تؤدي إلى تحسين تلك النواحي وتعمل على الإرتقاء بالفرد الرياضي وجعله أكثر قدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب عناصر بدنية متنوعة من القوة والسرعة والرشاقة وتمده بطاقة إيجابية يمكن من خلالها أداء المهارات المطلوبة منه بكفاءة عالية وهذا ما أكدته دراسة كل من مصطفى أحمد مصطفى عبد الله (٢٠١٧) (٣٥)، ودراسة أيمن ناصر السويقي (٢٠١٤) (١١)، ودراسة أحمد حسن حسين عزت (٢٠٠٦) (٤)، ودراسة خالد عبد العزيز أحمد (٢٠٠٣) (١٤) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود فروق بين القياسات القبلية والبعدية ونسب التحسن نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات المطلوبة باللاعب لصالح القياس البعدى.

ثانياً: مناقشة نتائج المعاملات الإحصائية للإختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة للقياسين القبلي والبعدى:

يفسر الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى في الإختبارات البدنية (إختبار بطن ٣٠ ث - إختبار ضغط ٣٠ ث - إختبار ظهر ٣٠ ث - إختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بالمضرب) 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 الباحث 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 البدنية لمهارة ضرب الكرة.

وتتفق هذا النتائج السابقة من نتائج كل من السيد سامي السيد (٢٠٠٨) (١٥) وعادل جودة هلال (٢٠٠٧) (١٨) والتي أشارت إلى فاعلية استخدام التمرينات الخاصة أو النوعية أو المشابهة للأداء البدني والمهاري والتي تعمل على تطوير القدرات البدنية المختلفة الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس مثل عنصر الرشاقة والقدرة العضلية والسرعة وغيرها.

ويعزو الباحث عدم وجود تحسن في باقي الإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة (إختبار دفع كرة طبية باليدين - إختبار الوثب العريض من الثبات) إلى ما يشير إليه عبد السلام مصطفى (٢٠٠٠) (١٩) 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 جانونغ وانج Ganong Wing (٢٠٠١) (٤٣) أن التنوع والتغيير والتجديد في ممارسة الأنشطة الرياضية تطفي على ممارستها بعض التغيرات في النواحي البدنية أو المهارية التي تحدث نتيجة التأثير بالمجهود الرياضي وكذلك يحدث التغيير في السلوك الحركي نتيجة للتدريب والممارسة.

ويرجع الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في الإختبارات المهارية 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 على تحسين وتثبيت مستوي الأداء المهاري للطلاب، وفي هذا الصدد يشير الباحث إلى أن اتباع أسلوب الأوامر والتلقين والإعتماد على الوسائل التقليدية في التدريب أدى إلى تعويد الطلاب على السلبية والإعتماد على المعلم في جميع المهام الموكلة إليهم مما أدى 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) (٥) ودراسة أمنية حسين (٢٠٠٥) (٨) ودراسة نسرین محمد عبد الحميد (٢٠١٧) (٣٦).

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

يري الباحث أن التحسن في مستوي الأداء البدني والمهاري لدي طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية في المجموعة التجريبية في مهارة ضرب الكرة حدث نتيجة تعرض المجموعة قيد البحث لبرنامج الأوزان الإضافية الموضوع وفقاً للأسس العلمية والعملية والذي يستند إلى أسس التدريب الرياضي السليم مما أدى إلى تطور مستوي طلاب المجموعة التجريبية قيد البحث، فالتدريب الرياضي السليم الذي يستند على البرامج التدريبية الحديثة والذي يراعي الفروق الفردية والتدرج في الأحمال التدريبية خلال أسابيع البرنامج هو الذي يؤدي بدوره إلى تطور النواحي المهارية والبدنية لدي لاعبي هوكي الميدان.

كما يفسر الباحث التحسن الحادث بين القياس القبلي والبعدي في النواحي البدنية والمهارية لدي المجموعة التجريبية أنه حدث نتيجة فاعلية برنامج الأوزان المعد والمطبق على المجموعة التجريبية حيث أن البرنامج أدى إلى زيادة قدرة وقوة العضلات في القيام بأداء مهارة ضرب الكرة على الشكل الأمثل، فالتدريب بالأوزان الإضافية يؤدي إلى زيادة قدرة العضلات والوصول بها إلى أفضل حالة وبالتالي تطور العضلات العاملة والتي تسهم في فاعلية ضرب الكرة وتحقيق الكفاءة المطلوبة، وهذا ما تؤكدته دراسة خالد عبد العزيز (٢٠٢١) (١٣).

ويتفق الباحث مع مازن الخطيب وآخرون (٢٠١٣) (٢٣) حيث أشاروا إلى أن التحسن في البرامج التدريبية للقوة العضلية سواء كانت بالمقاومة اليدوية أو بالأوزان الإضافية مما أدى إلى زيادة القوة العضلية في الجزء العلوي من الجسم والجذع بشكل أكبر وكذلك إمكانية تخصيص التدريب لعضلة معينة أو عضو معين مما يعطي فائدة أكبر لهذا العضو، وهذا يشكل فائدة فعالة بشكل أكبر إذا ما طبق بشكل سليم وهذا ما أشار إليه أيضاً كل من ألكساندر وآخرون (Aleksandar & et al, 2007) (٣٧)، ودراسة حسن السعود (٢٠٠٨) (١٢).

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (٢٩)، محمد حامد شداد (٢٠٠٣) (٢٧)، عصام عبد الخالق محمد (٢٠٠٨) (٢٠) في أن التحسن في السرعة ودقة الأداء يرجع إلى استخدام الأدوات والأجهزة وما يبني عليها من تدريبات تتطلب تغييراً 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) (٢) إلى تحسن سرعة الأداءات المهارية للاعبين من حيث زيادة مستوي الأداء وتناقص زمن الأداء لإختبارات الأداءات البدنية والمهارية قيد البحث إلى الأسلوب التدريبي الذي إعتد فيه الباحث علي استخدام وتنمية الأداءات البدنية والمهارية في صورتها الموقفية أثناء المباريات بحيث تتضمن للاعبين التكيف مع ضغوط ومواقف المباراة من خلال تحمل أعباء بدنية ومهارية.

كما يضيف الباحث 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 ضرب الكرة في التميرير أو التصويب على المرمي، وركزت تمرينات القوة المميزة بالسرعة وتدريبات القدرة العضلية للذراعين علي تنمية الأداء أثناء التصويب أو التميرير بالإضافة إلي تمرينات القوة المميزة بالسرعة وتدريبات القدرة العضلية للرجلين لتمكين اللاعب من إستخدام الجزء السفلي من الجسم 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 علاقة بأداء لاعبي الهوكي بصفة عامة حيث أن طبيعة رياضة الهوكي تحتاج إلى هذه العناصر لما تتطلبه مباريات الهوكي من مهارات متكررة من التميرير والإستلام وكذلك التصويب على المرمي.

ويتفق مع هذا أيضاً دراسة كل من محمد أحمد بدر (٢٠١٣) (٢٦) وطارق عز الدين إبراهيم (٢٠١٠) (١٧) 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 يرجع الباحث التحسن في سرعة ودقة أداء مهارة ضرب الكرة قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح المتضمن تدريبات سرعة ودقة وقوة لمهارة الضرب بالأوزان الإضافية حيث يري الباحث أن التحسن في القدرات البدنية المرتبطة بالأداءات المهارية قد أدي إلى التحسن في مستوي الأداء المهارى لمهارة ضرب الكرة، بالإضافة إلي عمل العضلات المستخدمة في أداء المهارة أثناء التدريب ووضع تدريبات خاصة لهذه العضلات في نفس المسار الحركي لمهارة الضرب، 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) (٤١)، أحمد محمد عاطف (٢٠١٢) (٧)، طارق عز الدين إبراهيم (٢٠١٠) (١٧)، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٤) (٢٥)، مرعي حسين مرعي (٢٠٠٠) (٣٣)، 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) (٤٤) 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 وتميرير ودفع الكرة أثناء مباراة هوكي الميدان.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

١. إبراهيم حامد إبراهيم حسن : تأثير برنامج تدريبي لتطوير فعالية أداء الضربة التوجيهية من خط الـ ٢٣م في هوكي الميدان. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، العدد الثامن والثمانون، يونيو ٢٠١٦
٢. إبراهيم محمد عبد الله : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم الدرجة الأولى. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية. (٢٠٠٩)
٣. أبو زيد عماد الدين عباس : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق في الألعاب الجماعية - نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥
٤. أحمد حسن حسين عزت : برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. (٢٠٠٦)
٥. أحمد عبد الحميد العميري : تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الاثقال لطلاب كلية التربية الرياضية. دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢
٦. أحمد كرم محمد مسعود : تأثير استخدام وسائل تدريبية مساعدة لتنمية الفة المميزة بالسرعة علي تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٩
٧. أحمد محمد عاطف الشبراوي : تأثير التدريبات التنافسية على تنمية بعض الأداءات الفنية والخطية للاعب هوكي الميدان. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢
٨. أمينة محمد حسين : 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، ٢٠٠٥
٩. إيلين وديع فرج : هوكي الميدان الأسس العلمية والتربوية. منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (2008)
١٠. أيمن أحمد عبد الفتاح، الباسطي ، محمد أحمد عبد الله إبراهيم : هوكي الميدان (النظرية والتطبيق). مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨
١١. أيمن ناصر السويفي : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٤
١٢. حسن السعود : أثر استخدام التدريب البليومتر ك على تحسين القوة الانفجارية لدي لاعبي كرة القدم، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد ٢٣، ٢٠٠٨
١٣. خالد عبد العزيز أحمد :تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الاثقال على بعض الخصائص البدنية والمهارية للاعب الاسكواش، مجلة تطبيقات علوم الرياضة العدد ١٠٧، كلية التربية الرياضية ، ديسمبر ٢٠٢١
١٤. خالد عبد العزيز أحمد : تأثير برنامج تدريبي نوعي لعنصري القوة والمرونة على سرعة المقذوف في مهارة الضربة الأمامية في الاسكواش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. (٢٠٠٣)
١٥. السيد سامي السيد : فاعلية تطوير السرعة على مستوى بعض الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨
١٦. السيد محمد أبو النور حسن : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ٢٠٠٤
١٧. طارق عز الدين إبراهيم : فاعلية التدريبات النوعية على سرعة ودقة بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئ هوكي الميدان. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠
١٨. عادل جودة عبد العزيز هلال : فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداءات المهارية للاعب كرة السلة. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧
١٩. عبد السلام مصطفى عبد السلام : أساسيات التدريس والتكوير المهني للمعلم. دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠

٢٠. **عصام عبد الخالق محمد** : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات). الطباعة الحادية عشر ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (2008)
٢١. **علي محمد العجمي** : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١
٢٢. **علياء محمد سعيد عزمي** : فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدي لاعبي المراكز المختلفة وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة الهوكي. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١
٢٣. **مازن الخطيب، عربي المغربي، حسن السعود** : أثر البرامج القائمة على المقاومة اليدوية وبالأوزان في تطوير القوة العضلية والمستوي المهاري لدي لاعبي كرة القدم الناشئين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢٧، ٢٠١٣
٢٤. **محمد أحمد عبد الله إبراهيم** : الإعداد الشامل للاعب الهوكي. مركز آيات للطباعة والكمبيوتر ، الزقازيق ، ٢٠٠٦
٢٥. **محمد أحمد عبد الله إبراهيم** : تطوير بعض الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" الهجومية لدي لاعبي الهوكي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٦، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤
٢٦. **محمد أحمد محمود بدر** : تأثير برنامج تدريبي بالتدريبات النوعية على تطوير المستوي البدني والمهاري لحراس مرمي هوكي الميدان تحت ١٨ سنة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، إبريل ٢٠١٣
٢٧. **محمد حامد شداد** : 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. (٢٠٠٣)
٢٨. **محمد عادل مقابلة** : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك، المجلد ٤٥، العدد ٤، ملحق ٥، ٢٠١٨
٢٩. **محمد عبد الستار محمود** : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. (٢٠٠٥)
٣٠. **محمد محمد الشحات** : تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام بعض الوسائل التعليمية علي تحسين مهارة نظر الكرة في رياضة الهوكي. مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثاني عشر الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، مارس ٢٠٠١
٣١. **محمد محمد الشحات** : النظرية والتطبيق في هوكي الميدان. دار الفرقان، المنصورة، ٢٠٠٣
٣٢. **محمود أبو النصر** : أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٠
٣٣. **مرعي حسين مرعي نصر** : دراسة الأداءات الحركية المندمجة للاعبين المراكز وخطوط اللعب في رياضة الهوكي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ١٩، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠
٣٤. **مروة مدحت حسن عثمان** : برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على بعض العناصر البدنية ومستوي أداء السلسلة الحركية الخلفية الإيجابية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجباز تحت عشر سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. (٢٠١٠)
٣٥. **مصطفى أحمد مصطفى عبد الله** : تأثير برنامج للتدريب الوظيفي على تحركات القدمين للاعبين الاسكواش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، ٢٠١٧
٣٦. **نسرين محمد عبد الحميد عاشور** : 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، ديسمبر ٢٠١٧

37. Aleksandar Ignjatovic, Dragan Radovanovic & Ratko Stankovic: influence of strength training program on isometric muscle strength in young athletes, Ignjatovic Aleksandar Nis, Serb Faculty of Sport and Physical Education Koste Stamenkovica. (2007).
38. Anders , E: field hockey step to success, library of congress. in publication data .u.s.a (2008)
39. Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C. the use of match statistics that discriminate between successful and unsuccessful soccer teams. journal of human kinetics, 31, (2012)
40. Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquite, I: tactical principles of soccer: concepts and application (Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação). Revista Motriz, 15(3), (2009) .
41. Cristina, L., Gomez, M., Martin Casado, L., & Navarro, E: Training induced changes in drag flick technique in female field hockey players. Biology of sport journal, 29(4), pp 263-268. (٢٠١٢)
42. Dorgo, S. King, G. A. Candelaria, N. Bader, J. O. Brickey, G. D. &
43. Adams, C. E: “The effects of Manual Resistance Training on fitness in adolescents”. Journal of Strength and Conditioning Research. (2009).
44. Ganong Wing: Medical physiology ", Lange medical physiology, Lange medical book, 15th ed., 2001
45. 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)
46. Kraemer, WJ. Mazzetti, SA. Nindl, BC. otshalk, LA. Volek, JS. Bush, JA. Marx, JO. Dohi, K. Gomez, AL. Miles, M. Fleck, SJ. Newton, RU. & Hakkinen, K: “Effect of resistance training on women’s strength/power and occupational performances”. Med Sci Sports Exerc 33. 1011-1025. (2001).
47. Michael Stöckl and Stuart Morgan: visualization and analysis of spatial characteristics of attacks in field hockey international journal of performance analysis in sport (2013) .
48. Podesta, tomase: Hockey For men and women, E.P.Puplishing L.T.D London 1982
49. Till-Martin Theilen ,Wiebke Mueller-Eising: injury data of major international field hockey tournaments Theilen t-m, et al. Br j sports med (2015) .

المخلص

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

م.د. وليد عبد المنعم أحمد محمد

مدرس بقسم تدريب الألعاب الرياضية – شعبة ألعاب مضرب
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات المضرب المثقل في تحسين مهارة ضرب الكرة في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بنين ويتحقق ذلك من خلال عدة واجبات فرعية وهي تدريبات المضرب المثقل، وضع برنامج تدريبي باستخدام مضارب مثقله بأوزان إضافية ، التعرف على تأثير البرنامج في تحسين مهارة ضرب الكرة في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بنين حيث قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١

وقام الباحث بإختيار العينة التي كانت قوامه ٨٢ طالب من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١

وقد إستخدم الدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية و المهارية و نسب التحسن قبل وبعد التجربة مما كشف علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبمستوى دلالة أقل من ٠.٠٥ ، حيث بلغت نسب التحسن لصالح القياس البعدي لعينة البحث .

وأوصى الباحث بالإستغلال الأمثل للأوزان الإضافية على تحسين مهارات رياضة الهوكي خاصة وجميع مهارات ألعاب المضرب خاصة كذلك تطوير الأداء الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنية.

Summary

The effect of resistance training with additional weights on improving the skill of hitting the ball in hockey for students of the Faculty of Physical Education for Boys at Alexandria University

Walid Abd Elmoneim Ahmed Mohamed

Lecturer Department of Sports Training - Racket Games Division
Faculty of Physical Education for Boys
Alexandria University

The research is to identify the effect of weighted racket training on improving the skill of hitting the ball in hockey for students of the Faculty of Physical Education for Boys. The ball in hockey for students of the Faculty of Physical Education for Boys, where the researcher chose the research sample in a deliberate way from the third grade students at the Faculty of Physical Education for Boys at Alexandria University in the first semester of the academic year 2020/2021

The researcher selected the sample, which consisted of 82 third-grade students at the Faculty of Physical Education for Boys at Alexandria University in the first semester of the academic year 2020/2021.

He used the statistical significance of the physical and skill tests and the improvement rates before and after the experiment, which revealed that there were statistically significant differences at the level (0.05) in favor of the post-measurement of the physical and skill tests, where the calculated (T) value was greater than the tabular (T) value at the level of (0.05) with a level of significance less than 0.05, where the improvement rates were in favor of the dimensional measurement of the research sample.

The researcher recommended the optimal use of extra weights to improve hockey skills in particular and all racket games skills in particular, as well as developing sports performance to achieve sporting achievements in different age stages.