



## تأثير الألعاب التمهيدية على تنمية القدرات التوافقية ومهارات التقدم بالكرة لناشئ الهوكي

\* د. احمد السيد محمد بطل

### أولاً: تقديم ومشكلة البحث:

بالرغم من الجهود التي يبذلها كل من العاملين في مجال التخطيط للرياضة والتدريب الرياضي لتطوير وتحديث الرياضة والتربية الرياضية بجمهورية مصر العربية بصفة عامة ورياضة الهوكي بصفة خاصة إلا أن نتائج الفرق القومية وخاصة الناشئين على المستوى القومي والمحلى يتطلب إعادة النظر في الحالة التدريبية للاعب الهوكي حيث أثبتت الشواهد العملية لبعض مباريات الفرق المصرية في السنوات الأخيرة ، سواء كانت مباريات محلية أو دولية انخفاض قدرات اللاعبين التوافقية والتي لا تساعدهم في أداء المهارات الأساسية و المهام الخطئية المكلف بها كل لاعب ويعنى ذلك وجود قصور في الاهتمام بالقدرات التوافقية.

ويقصد بالقدرات التوافقية العمل المتناسق والاقتصادي على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل والتكيف السريع للمواقف. (١١:٣٢)

وبسبب افتقار الناشئين الى القدر الكافي من القدرات التوافقية يحدث تأخير في الوصول لمرحلة الالية في الاداء بالإضافة الى غياب التوازن بين الحركات ومخرجاتها من مهارات ذات مستوى عالي من صعوبة الأداء لذا الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية في السنوات الاولى من عمر الناشئ وهو ما يعد أحد أسباب التفوق في الأداء المهارى و توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعبين يؤدي الى اختزال الزمن اللازم لاكتساب المهارة الحركية فالقدرات توافقية لا بد من تنميتها لتجعله قادر على أداء المهارات الحركية والواجبات الخطئية المكلف بها. (١٥ : ١٤٠ - ١٤١) (١٦ : ١٨٧) (٢٣ : ١٢٤) (٢٩:٧٦) (٣١:١٤) (٣٣:١٠).

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الجماعية والالعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد



وحيث ان التحركات في ملعب الهوكي لا تقتصر على مهارات تمرير الكرة بين اللاعبين ولكن تقتضي ظروف الفريق أثناء الهجوم التقدم بالكرة في اتجاه مرمى المنافسين حتى يمكن الوصول إلى دائرة مرمى المنافس ودخولها والتصويب على المرمى ويتم تقدم اللاعبين بالكرة في الملعب بثلاث طرق وهي: -

١. التقدم بالكرة عن طريق الدرجة .
٢. التقدم بالكرة عن طريق الدفع .
٣. التقدم بالكرة عن طريق المحاورة .

ولاعب الهوكي لكي يكون ناجحاً يجب عليه التنسيق بين التوازن والتحكم في التحريك السريع للكرة بالعصا لان حركة العصا جوهرية في مهارات التحكم والسيطرة على الكرة. (٢٠:٢٤٣، ٢٤٤) (١٠:٢٨)

واقترعا من الباحث بأهمية تعليم و تدريب البراعم والناشئين حيث يمثل النواة والأساس في تنشئة أجيال الرياضية، وانطلاقاً من ان ناشئين الهوكي اليوم هم مستقبل اللعبة وعماد المنتخبات القومية لذلك فالعناية بهم وتنشئتهم تنشئة سليمة يعنى الاطمئنان على مستقبل رياضة الهوكي بمصر وحيث أن تعليم و تدريب الناشئين له طبيعة خاصة نظراً لخصائص النمو في تلك المرحلة العمرية مما يستوجب مراعاة تلك الخصائص والتي منها سرعة شعور الناشئين بالملل والضيق نتيجة للتدريب في صورته التقليدية الامر الذي يتطلب استخدام اسلوب تعليمي و تدريبي يتميز بطابع المرح والتشويق وهو ما يتوفر في الالعاب التمهيدية.

ومن خلال الألعاب التمهيدية يكتسب الناشئ المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً وتمتاز بأن بها عنصر من عناصر المنافسة، والمنافسة عامل هام من عوامل إتقان اللعب والرقي بالمستوي إلى درجة عالية من الكفاءة. (٨:١٤٠)

تعتبر الألعاب التمهيدية هي العاب فرق معدلة تتضمن مهارة أساسية او أكثر تقوم على بعض القواعد والقوانين المبسطة والتي تعمل على تطوير المهارات الأساسية وتنميتها لممارسة القواعد الأساسية للعبة. (٣٠:٢٧٤)



كما ان الألعاب التمهيدية من اهم وانجح وسائل وطرق التدريب الحديثة حيث تعد اللاعب لاداء المهارات الأساسية في مواقف تشبه المواقف التي يقابلها اللاعب اثناء المباراة. (٩:١٣٤) وتسهم الألعاب التمهيدية في ترقية التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة. (١٨:١٩)

ومن هنا انبثقت فكرة مشكلة هذه الدراسة، والتي تبلورت في محاولة تطوير القدرات التوافقية و تحسين أداء مهارات التقدم بالكرة لدى ناشئي الهوكي تحت ١٢ سنة من خلال استخدام ألعاب تمهيدية مقترحة حيث لاحظ الباحث وجود قصور في أداء التقدم بالكرة لناشئين الهوكي مما يؤدي إلى فقدانهم للكرة واستحواذ المدافع عليها وعدم القدرة على متابعة الهجوم وإحراز الأهداف، وقد يرجع ذلك لضعف مستوى بعض القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى أداء التقدم بالكرة مما دفع الباحث لمحاولة تنمية بعض القدرات التوافقية وهو الأمر الذي ينعكس على تحسين مستوى الأداء المهاري اثناء المباريات وبالتالي تحسين الأداء الخططي.

يرى الباحث أن لهذه الدراسة أهمية تطبيقية تكمن في استخدام أسلوب أكثر تشويقاً في الوحدات التعليمية و التدريبية لإزالة الملل والضيق نتيجة الأداء في الوحدات التقليدية وزيادة استثارة الناشئين نحو التعليم و التدريب حتى يتقن الأداء المهاري وايضا توفير الكثير من الوقت والجهد بالنسبة للناشئين في اتقان المهارات المختلفة لرياضة الهوكي وتنمية القدرات التوافقية الخاصة برياضة الهوكي مما يؤدي الى تمكين اللاعبين من أداء هذه المهارات الأساسية المركبة للعب في اقل زمن وعدم فقدانهم للكرة والقدرة على متابعة الهجوم وإحراز الأهداف وحتى يمكنهم من الاداء المهاري في ظل ظروف المباراة والمنافسة وتحت ضغط الخصم ووجود التعب الذي يؤثر على تلك القدرات ويفقد اللاعب الدقة في الاداء المهاري مما يقلل من نسبة الاستحواذ على الكرة وبالتالي الوقوع تحت ضغط المنافس وهدم كل التكوينات مهارية التي من شأنها القيام بالواجبات الهجومية التي شأنها احراز الاهداف .

أما الأهمية النظرية فتكمن في وضع ألعاب تمهيدية مصممة على أساس علمي مقنن من حيث الشدة والحجم في تنمية القدرات التوافقية المختلفة الهامة في رياضة الهوكي.



## ثانياً: هدف البحث:

يهدف هذه البحث إلى ما يلي: -

١. التعرف على تأثير الالعب التمهيديّة المقترحة على تنمية بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارات التّقدم بالكرة لدى ناشئي الهوكي.

## ثالثاً: فروض البحث:

فرض الباحث ما يلي: \_

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات التوافقية وأداء بعض مهارات التّقدم بالكرة لدى ناشئي الهوكي وذلك لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات التوافقية وأداء بعض مهارات التّقدم بالكرة لدى ناشئي الهوكي وذلك لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي مستوى القدرات التوافقية وأداء مهارات التّقدم بالكرة لدى ناشئي الهوكي وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

## رابعاً: إجراءات البحث

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بتصميم المجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي مقنن مقترح باستخدام الألعاب التمهيديّة لتنمية القدرات التوافقية بينما خضعت المجموعة الضابطة لبرنامج تدريبي مقنن باستخدام تمرينات تقليدية لتنمية القدرات التوافقية.

### مجالات البحث

أ-المجال الجغرافي: مركز تدريب الهوكي بمدرسة أبو بكر الصديق التجريبية ببورسعيد.



ب-المجال الزمني: في الفترة من ٢٥/٥/٢٠١٥ إلى ٣/٨/٢٠١٥.  
ج-المجال البشري: ناشئين مركز تدريب الهوكي بمدرسة أبو بكر الصديق التجريبية ببورسعيد.

### عينة البحث

#### أ- اختيار العينة :

ناشئي مركز تدريب الهوكي بمدرسة أبو بكر الصديق التجريبية ببورسعيد.

#### ب- حجم العينة :

بلغ حجم عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئي بمركز تدريب الهوكي بمدرسة أبو بكر الصديق التجريبية ببورسعيد تم توزيعهم بالطريقة العشوائية على مجموعتي البحث بالتساوي واستعان الباحث بعينة استطلاعية قوامها (١٠) ناشئين .

#### تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء عمليات التجانس على أفراد عينة البحث قبل إجراء القياسات في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي ، ويوضح ذلك جدول (١، ٢، ٣) التالي.

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث قبل إجراء التجربة

ن = ٢٠

المتغيرات	بيانات احصائية	وحدة القياس	عينة البحث		
			س	ع±	الوسيط
السن	سنة	١١.٣٣	٠.٦٧	١١.٠٨	
الوزن	كجم	٣٧.٥	٢.٩٥	٣٦.٢٥	
الطول	سم	١٤٣.١	٤.٢٥	١٤١	
العمر التدريبي	سنة	٢.٠٨	٠.٤١	٢	

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الالتواء في المتغيرات الأساسية لعينة البحث جميعها انحصرت بين  $\pm 3$  مما يدل على خلو افراد العينة من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية قبل إجراء التجربة.



## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات القدرات التوافقية لعينة البحث قبل اجراء التجربة

ن = ٢٠

عينة البحث				وحدة القياس	بيانات احصائية
معامل الالتواء	الوسيط	ع±	س		
0.188-	12.21	0.40	12.3090	ث	القدرة على تقدير الوضع
0.070-	354.50	21.76	350.7500	سم	القدرة على بذل الجهد المناسب
٠.119	5.00	0.86	4.7000	عدد	القدرة على الايقاع الحركي
0.711-	15.61	0.42	15.5595	ث	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة
0.840-	16.19	0.56	16.0920	ث	لقدرة على الربط الحركي
0.143-	4.61	0.35	4.59	ث	القدرة على الاستجابة السريعة
0.306-	51.12	2.76	50.6280	ث	القدرة على التوازن

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء في اختبارات القدرات التوافقية لعينة البحث جميعها انحصرت بين  $\pm 3$  مما يدل على خلو افراد العينة من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية قبل اجراء التجربة.

## جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات المهارية لعينة البحث قبل اجراء التجربة

ن = ٢٠

عينة البحث				وحدة القياس	بيانات احصائية
معامل الالتواء	الوسيط	ع±	س		
0.179-	19.43	0.39	19.41	ث	سرعة المحاورة في خط متعرج
0.200	17.98	0.52	18.02	ث	التقدم بالكرة بطريقة الدفع
1.597-	17.99	٠.92	17.79	ث	التقدم بالكرة عن طريق الدرجة

يتضح من جدول (٣) ان قيم معاملات الالتواء في الاختبارات المهارية لعينة البحث جميعها انحصرت بين  $\pm 3$  مما يدل على خلو افراد العينة من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية قبل اجراء التجربة.



### - تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإجراء عمليات التكافؤ علي افراد عينة البحث، وتوضح الجداول من (٤، ٥) عمليات التكافؤ.

#### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة

لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

(ن = ١ = ٢ = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية المميزة		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبار
		ع	س	ع	س		
0.940	1.053	.43	12.22	0.37	12.40	ث	القدرة على تقدير الوضع
0.685	0.310	21.57	352.3	23.01	349.20	سم	القدرة على بذل الجهد المناسب
0.715	1.61	0.84	4.4	0.82	5.00	عدد	القدرة على الإيقاع الحركي
0.225	0.365	0.50	15.52	0.35	15.60	ث	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة
0.085	0.747	0.73	16.19	0.33	16.00	ث	القدرة على الربط الحركي
0.423	0.037	0.38	4.59	0.34	4.59	ث	القدرة على الاستجابة السريعة
٠.584	٠.259	2.97	50.46	2.69	50.79	ث	القدرة على التوازن

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في مستوى تلك القدرات.



### جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة للاختبارات المهارية قيد البحث  
(ن = ١ = ٢ = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية المميزة		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبار
		ع	س/	ع	س/		
0.476	1.664	0.32	19.55	0.41	19.28	ث	سرعة المحاور في خط متعرج
0.143	0.342	0.42	18.058	0.62	17.98	سم	التقدم بالكرة بطريقة الدفع
٠.958	0.286	1.01	17.85	٠.87	17.73	عدد	التقدم بالكرة عن طريق الدرجة

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في مستوى تلك المهارات.

### خامساً : أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بجمع البيانات عن طريق الاختبارات والمقاييس التالية :

#### - قياس الوزن :

استخدم الباحث الميزان الطبي المعايير حتى أقرب ١/٢ كيلوجرام لقياس وزن الأشخاص.

#### - قياس الطول :

استخدم الباحث الرستاميتير لقياس الطول وذلك حتى أقرب ١/٢سم.

#### - اختبارات القدرات التوافقية :

قام الباحث بتحديد القدرات التوافقية المرتبطة برياضة الهوكي عن طريق استطلاع رأي الخبراء بواسطة استمارة معدة لذلك الغرض حيث ارتضى الباحث نسبة اتفاق ٨٠ % فاكثر وكانت نتائج استطلاع الرأي كما هو موضح بجدول (٦) ثم قام الباحث بتصميم مجموعة من الاختبارات الخاصة بتلك القدرات التوافقية ومن ثم قام باجراء المعاملات العلمية لها.



## جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد القدرات التوافقية المرتبطة برياضة الهوكي

الدرجة	القدرات التوافقية	م
%١٠٠	القدرة علم تقدير الوضع	١
%١٠٠	القدرة علم بذل الجهد المناسب	٢
%٨٠	القدرة علم الإيقاع الحركي	٣
%١٠٠	القدرة علم التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٤
%١٠٠	القدرة علم الربط الحركي	٥
%١٠٠	القدرة علم الاستجابة السريعة	٦
%٨٠	القدرة علم التوازن	٧

### - الاختبارات المهارية :

بالاطلاع على اختبارات البطارية المهارية لطارق الجمال ( ١٩٩٤ م ) قام الباحث

بحصر الاختبارات التي تقيس مستوى اداء مهارات التقدم بالكرة مرفق (٢) وهي :

١. إختبار التقدم بالكرة عن طريق الدرجة المسافة ٣٠متر في خط مستقيم

٢. إختبار مربع التقدم بالكرة عن طريق الدفع ١٠م

٣. إختبار سرعة المحاوررة في خط متعرج (١٣)

### المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية و الاختبارات المهارية

#### ١- صدق المحتوى

قام الباحث بعرض اختبارات القدرات التوافقية على السادة الخبراء مجال تدريب الناشئين في الهوكي عن طريق استمارة استطلاع رأى للخبراء لبيان مدى صلاحية الاختبارات المصممة وأيضا للتعديل او الإضافة في تلك الاختبارات مرفق (١) وارتضى الباحث نسبة اتفاق ٨٠% فاكثر لقبول الاختبار وكانت نتيجة استطلاع الراي كما هو موضح في جدول (٧) :

## جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد القدرات التوافقية المرتبطة برياضة الهوكي

م	القدرات التوافقية	الاختبار	نسبة الاتفاق
١	القدرة على تقدير الوضع	اختبار الدوائر المرقمة	%١٠٠
٢	القدرة على بذل الجهد المناسب	اختبار خطأ الإحساس بدفع الكرة لمسافة ٢٥ ياردة	%٨٠
٣	القدرة على الإيقاع الحركي	المحاوررة من الثبات	%١٠٠



م	القدرات التوافقية	الاختبار	نسبة الاتفاق
٤	القدرة على التكيف مع الازواج المتغيرة	ميدان الموانع	٩٠٪
٥	القدرة على الربط الحركي	التمرير والتصويب مع الاستلام	٩٠٪
٦	القدرة على الاستجابة السريعة	الكرات الملونة	٩٠٪
٧	القدرة على التوازن	تنظيف الكرة على المضرب	٨٠٪

## ٢- صدق التمايز

للتحقق من صدق اختبارات القدرات التوافقية و الاختبارات المهارية قيد البحث، استخدم الباحث طريقة التمايز وذلك بمقارنة نتائج مجموعتين إحداهما مميزة بمستوى الأداء البدني والمهاري في الهوكي، وقد مارست اللعب من قبل وتجيد مهارات الهوكي وقوامها (١٠) لاعبين من نفس مجموعة البحث بمجموعة غير مميزة وكان قوامها (١٠) لاعبين من نفس المرحلة السنوية لمجموعة البحث وخارج نطاق العينة، كما هو موضح في جداول (٨) (٩).

### جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)، ومعامل صدق التمايز لاختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث

$$(n = 10 = 2n)$$

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س/	ع	س/		
القدرة على تقدير الوضع	ث	9.51	0.26	13.53	0.55	٢٠.٩٤	٠.000
القدرة على بذل الجهد المناسب	سم	100.10	3.21	380.80	46.45	١٩.٠٦	٠.000
القدرة على الإيقاع الحركي	عدد	1.00	0.67	5.90	0.74	١٥.٥٨	٠.000
القدرة على التكيف مع الازواج المتغيرة	ث	11.06	0.31	15.81	0.72	19.08	٠.000
القدرة على الربط الحركي	ث	11.39	0.87	15.42	0.49	١٢.٧٨	٠.000
القدرة على الاستجابة السريعة	ث	3.20	0.16	4.88	0.33	١٤.٤١	٠.000
القدرة على التوازن	ث	29.94	1.20	53.57	4.45	16.20	٠.000

$$\text{قيمة ت الجدولية عند مستوى } (0.05) = 1.734$$

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة المتميزة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) مما يؤكد ارتفاع



معاملات صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المستويين المرتفع والمنخفض

### جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)، ومعامل صدق التمايز للاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

$$(ن = ٢ = ١٠)$$

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س/	ع	س/		
سرعة المحاوره في خط متعرج	ث	1.04	15.92	0.76	19.72	٩.٣٣	٠.000
التقدم بالكرة بطريقة الدفع	سم	0.94	14.68	0.54	20.19	١٦.٠٧	٠.000
التقدم بالكرة عن طريق الدرجة	عدد	1.04	14.53	0.61	19.73	١٣.٦٤	٠.000

$$١.٧٣٤ = (٠.٠٥) \text{ عند مستوى}$$

ينضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة المتميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) مما يؤكد ارتفاع معاملات صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المستويين المرتفع والمنخفض.

### ٣- الثبات:

وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها بعد مرور اسبوع وذلك على عينة قوامها عشر لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية ومن نفس المرحلة السنوية لمجموعة البحث كما هو موضح في جداول (١٠) ، (١١).

### جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

$$(ن = ١٠)$$

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة بيرسون
		ع	س/	ع	س/	
القدرة على تقدير الوضع	ث	0.21	9.56	0.15	9.16	٠.810**
القدرة على بذل الجهد المناسب	سم	4.27	108.40	3.78	104.90	٠.690*
القدرة على الايقاع الحركي	عدد	0.42	2.20	0.48	2.30	٠.764*



قيمة بيرسون	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س/	ع	س/		
.925**	0.61	10.76	0.54	11.11	ث	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة
.975**	0.53	11.24	0.46	11.27	ث	لقدرة على الربط الحركي
.890**	0.05	3.29	0.07	3.21	ث	القدرة على الاستجابة السريعة
.760*	2.69	32.06	0.99	30.26	ث	القدرة على التوازن

قيمة ر الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.444

يبين الجدول (10) أن جميع معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دالة إحصائياً وهذا يدل على أن اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ذات معاملات ثبات عالية.

### جدول (11)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن = 10)

قيمة بيرسون	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س/	ع	س/		
0.986**	1.05	15.69	1.02	15.95	ث	سرعة المحاورة في خط متعرج
0.928**	1.01	14.62	0.92	14.70	سم	التقدم بالكرة بطريقة الدفع
0.990**	1.01	14.30	1.02	14.57	ث	التقدم بالكرة عن طريق الدرجة

قيمة ر الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.444

يبين الجدول (11) أن جميع معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دالة إحصائياً وهذا يدل على أن الاختبارات المهارية قيد البحث ذات معاملات ثبات عالية.

### - استمارة جمع البيانات :

قام الباحث باستخدام استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث:

- استمارة تسجيل فردية للاختبارات القدرات التوافقية والاختبارات المهارية .
- استمارة تسجيل جماعية لمتغيرات الطول والوزن والسن واختبار الذكاء المصور. مرفق (3) ،

(4)



## - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- أقماع بلاستيك.
- حواجز.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- حبال.
- شريط قياس.
- أثقال.
- مقاعد سويدية.
- مضارب هوكي.
- مرتبة.
- كرات هوكي.

## سادساً : البرنامج التدريبي :

### عناصر البرنامج التدريبي :

- ١- مدة البرنامج (٢) شهر
- ٢- عدد الأسابيع (٨) أسبوع
- ٣- عدد الوحدات التدريبية اليومية في الأسبوع (٤) وحدات
- ٤- عدد الوحدات اليومية في البرنامج (٣٢) وحدة
- ٥- دورة الحمل ٣ : ١
- ٦- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ ق
- ٧- الأحمال التدريبية (حمل أقصى-حمل اقل من الاقصى-حمل متوسط)

## محتوى البرنامج التدريبي:

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات لكل من الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وتدرجات الإعداد المهاري لتنمية المهارات الأساسية التي تتضمنها رياضة الهوكي بالإضافة الي الألعاب التمهيدية لتنمية القدرات التوافقية وتقوم المجموعة التجريبية بتنفيذ هذا البرنامج اما المجموعة الضابطة فتخضع لنفس البرنامج ولكن باستخدام تمرينات تقليدية لتنمية القدرات التوافقية. مرفق (٥) ، (٦)



## سابعاً : التجربة الأساسية و المعالجات الإحصائية :

### أ- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية في الفترة من ٢٠١٥/٦/٢ إلى ٢٠١٥/٦/٤ بملعب مركز تدريب أبو بكر الصديق وفقاً لما يلي:  
١- تم إجراء القياسات القبلية في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث.

### ب- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك في الفترة من ٢٠١٥/٦/٦ إلى ٢٠١٥/٧/٣١ بواقع ٤ وحدات في الأسبوع أيام وخضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي في نفس الفترة الزمنية، وذلك بمركز تدريب أبو بكر الصديق.

### ج- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج أي بعد شهران في الفترة من ٢٠١٥/٨/١ إلى ٢٠١٥/٨/٣ م

### ثامناً : المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائية باستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية :

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- الوسيط

- معامل الالتواء

- اختبارات



تاسعاً : عرض النتائج ومناقشتها  
عرض النتائج:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة

ن = ١٠

التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س/	ع	س/		
القدرة على تقدير الوضع	ث	0.43	12.22	0.23	9.98	14.47	٠.000
القدرة على بذل الجهد المناسب	سم	21.57	352.30	21.95	233.60	12.20	٠.000
القدرة على الإيقاع الحركي	عدد	0.74	٤.٤٠	0.52	1.60	8.95	٠.000
القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ث	0.50	١٥.٥٢	0.72	13.35	7.83	٠.000
القدرة على الربط الحركي	ث	0.60	١٦.١٩	0.84	13.79	6.80	٠.000
القدرة على الاستجابة السريعة	ث	0.38	٤.٥٩	0.25	3.30	9.01	٠.000
القدرة على التوازن	ث	2.97	٥٠.٤٦	2.37	38.56	9.90	٠.000

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

من جدول (١٢) يتضح وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسات القبليّة

والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث

كانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س/	ع	س/		
سرعة المحاوره في خط متعرج	ث	0.32	19.55	1.03	15.09	13.01	٠.000
التقدم بالكرة بطريقة الدفع	ث	0.42	18.06	0.35	14.74	19.20	٠.000
التقدم بالكرة عن طريق الدحرجة	ث	1.01	17.85	0.35	14.72	9.29	٠.000



قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.734

من جدول (13) يتضح وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية.

#### جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة

ن = 10

الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
القدرة علم تقدير الوضع	ث	0.37	12.40	0.37	11.32	6.609	0.000
القدرة علم بذل الجهد المناسب	سم	23.01	349.20	17.59	289.20	6.551	0.000
القدرة علم الإبقاء الحركي	عدد	0.95	4.70	0.53	3.50	3.497	0.003
القدرة علم التكيف مع الاوضاع	ث	0.35	15.60	0.35	14.40	7.588	0.000
القدرة علم الربط الحركي	ث	0.33	16.00	0.46	14.91	6.016	0.000
القدرة علم الاستجابة السريعة	ث	0.34	4.59	0.31	3.86	4.958	0.000
القدرة علم التوازن	ث	2.69	50.79	1.50	46.91	3.981	0.001

قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.734

من جدول (14) يتضح وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية

#### جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة

ن = 10

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
سرعة المحاورة في خط متعرج	ث	0.41	19.28	0.61	17.92	5.809	0.000
التقدم بالكرة بطريقة الدفع	ث	0.62	17.98	0.59	16.69	4.787	0.000
التقدم بالكرة عن طريق الدرجة	ث	0.87	17.73	0.30	15.93	6.215	0.000

قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.734



من جدول (١٥) يتضح وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريّة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدوليّة.

### جدول (١٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس البعدي للاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث  
ن = ٢٠

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
القدرة علم تقدير الوضع	ث	0.37	11.32	9.98	0.23	9.81	٠.٠٠٠
القدرة علم بذل الجهد المناسب	سم	17.59	289.20	233.60	21.95	6.25	٠.٠٠٠
القدرة علم الإيقاع الحركي	عدد	0.53	3.50	1.60	0.52	8.14	٠.٠٠٠
القدرة علم التكيف مع الأوضاع	ث	0.35	14.40	13.35	0.72	4.17	0.001
القدرة علم الربط الحركي	ث	0.46	14.91	13.79	0.84	3.69	٠.002
القدرة علم الاستجابة السريعة	ث	0.31	3.86	3.30	0.25	4.44	٠.٠٠٠
القدرة علم التوازن	ث	1.50	46.91	38.56	2.37	9.41	٠.٠٠٠

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

من جدول (١٦) يتضح وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس البعدي للاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة حيث كانت قيم ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدوليّة.

### جدول (١٧)

الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس البعدي للاختبارات المهاريّة قيد البحث  
ن = ٢٠

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
سرعة المحاورّة في خط متعرج	ث	0.61	17.92	15.09	1.03	7.44	٠.٠٠٠
التقدم بالكرة بطريقة الدفع	ث	0.59	16.69	14.74	0.35	9.03	٠.٠٠٠
التقدم بالكرة عن طريق الدرّجة	ث	0.30	15.93	14.72	0.35	8.28	٠.٠٠٠

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

من جدول (١٧) يتضح وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين



التجريبية والضابطة في القياس البعدي للاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيم ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية.

### مناقشة النتائج

#### أ - مناقشة نتائج فرض البحث الاول الذي نص علي:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات التوافقية وأداء مهارات التقدم بالكرة لدى ناشئي الهوكي وذلك لصالح القياس البعدي".

أوضحت نتائج التحليل الاحصائي جدول (١٢) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في كل من قيم القدرات التوافقية لأفراد المجموعة الضابطة قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي كما أظهرت نتائج التحليل الاحصائي جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في قيم اداء مهارات التقدم بالكرة ( التقدم بالكرة عن طريق المحاوره - التقدم بالكرة عن طريق الدفع- عن طريق الدرجه ) لأفراد عينة البحث الضابطة قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي ويعزي الباحث هذه النتائج الي تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي علي المجموعة الضابطة ويفسر الباحث هذه النتائج في إطار ما أشار إليه كل من حسن أبو عبدة ( ٢٠٠١م ) ( ٩ : ٢٩ ) وحنفي مختار ( ٢٠٠٣ ) ( ١٠ : ٧١ ، ٨٧ ) ورفاعي مصطفى ( ٢٠٠٢ ) ( ١١ ) وفتح الله الشوره ( ٢٠٠٢م ) ( ١٩ ) ومحمد عبد الستار ( ٢٠٠٥ ) ( ٢٢ : ٩٩ ) ، من حيث أن البرنامج التدريبي لتنمية كل من الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهارى والإعداد الخططي المبني علي أسس علمية والتخطيط المقنن لحمل التدريب له تأثير إيجابي يؤدي إلي تطوير وتحسين استعداد اللاعبين للاشتراك في المنافسات في مختلف الأنشطة الرياضية ، و تنفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج أسامة محمود الجيزي ( ٢٠٠٤م ) احمد محمد عاطف ( ٢٠٠٥م ) والتي أشارت إلى تحسن مستوى وفعالية الأداء المهاري لناشئي الهوكي نتيجة تطبيق برامج التدريب المقننة علمياً . (٦) (٥).

وبذلك يتحقق فرض البحث الاول والذي نص علي:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات التوافقية وأداء مهارات التقدم بالكرة لدى ناشئي الهوكي وذلك لصالح القياس البعدي".



## ب - مناقشة نتائج فرض البحث الثاني الذي نص علي:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات التوافقية وأداء مهارات التقدم بالكرة لدى ناشئي الهوكي وذلك لصالح القياس البعدي".

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي جدول (١٤) ، و جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين قيم القدرات التوافقية قيم اداء مهارات التقدم بالكرة ( التقدم بالكرة عن طريق المحاورة - التقدم بالكرة عن طريق الدفع- عن طريق الدرجة ) في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي ، و تؤكد هذه النتائج بصورة غير مباشرة علي صحة تش كيل البرنامج التدريبي المبني علي أسس علمية والتخطيط المقنن لحمل التدريب له تأثير إيجابي يؤدي الي تطوير وتحسين استعداد اللاعبين للاشتراك في المنافسات في مختلف الأنشطة الرياضية ويعني ذلك أن البرنامج التدريبي لتنمية القدرات التوافقية لمهارات التقدم بالكرة لناشئي الهوكي المقترح له تأثير إيجابي علي تحسن القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارات التقدم بالكرة ( التقدم بالكرة عن طريق المحاورة - التقدم بالكرة عن طريق الدفع- عن طريق الدرجة ) للناشئين تحت ١٢ سنة قيد الدراسة .

وفي ضوء أن البرنامج المقترح قيد الدراسة ركز علي تنمية القدرات التوافقية وهي ( القدرة على تقدير الوضع - القدرة على الإيقاع الحركي - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على الاستجابة السريعة - القدرة على بذل الجهد - القدرة على الحفاظ على التوازن ) كقدرات توافقية لمهارات التقدم بالكرة ( التقدم بالكرة عن طريق المحاورة - التقدم بالكرة عن طريق الدفع- عن طريق الدرجة ) باستخدام تدريبات حديثة متنوعة وطرق تدريب ذات تأثير إيجابي في تنمية الاستعداد البدني والمهاري والخططي للاشتراك في المنافسات مع تقنين حمل التدريب ومراعاة حدوث التكيف وتثبته كل ذلك أدي الي تحسين قيم القدرات التوافقية ومستوى اداء مهارات التقدم بالكرة ( التقدم بالكرة عن طريق المحاورة - التقدم بالكرة عن طريق الدفع- عن طريق الدرجة ) لناشئي الهوكي تحت ١٢ سنة و هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كل من Zak & Henryk Duda (٢٠٠٣م) ، إبراهيم فاروق جبر و عمر حسن تمام (٢٠٠٥م) ، Agnieszria Jadach (٢٠٠٥) ، محمد عبد القادر (٢٠٠٨م) ، هيثم عبد البصير (٢٠٠٩م) ،



احمد شادي راضون (٢٠١٠م) ، شادي محمد الشحات الحناوي (٢٠١٠م) ، محمد أحمد فرغلي أحمد (٢٠١٢م) ، وليد عبد المنعم أحمد محمد (٢٠١٣م) ، أحمد محمد أحمد عباس (٢٠١٣م) ، أحمد سلامة أحمد مغربي (٢٠١٤م) من حيث ان البرامج التدريبية المستخدمة في تنمية القدرات التوافقية قد اثرت بالإيجاب على مستوى القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى في مختلف الانشطة الرياضية وادت إلى تحسن مستوى وفعالية الأداء المهارى لناشئ الهوكي نتيجة تطبيق برامج التدريب المقننة علمياً و أن تنمية القدرات التوافقية لها تأثير إيجابي على مهارات الاداء الحركي للمجموعات التجريبية. (٣٣) (١) (٢٧) (٢٤) (٢٥) (٣) (١٢) (٢١) (٢٦) (٤) (٢) .

وبذلك يتحقق فرض البحث الثاني والذي نص علي:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات التوافقية وأداء مهارات التقدم بالكرة لدى ناشئ الهوكي وذلك لصالح القياس البعدي".

**ج - مناقشة نتائج فرض البحث الثالث الذي نص علي:**

"توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي مستوى القدرات التوافقية وأداء مهارات التقدم بالكرة لدى ناشئ الهوكي وذلك لصالح المجموعة التجريبية".

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي جدول (١٦) و (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين قيم القدرات التوافقية وقيم أداء مهارات التقدم بالكرة ( التقدم بالكرة عن طريق المحاوره - التقدم بالكرة عن طريق الدفع- عن طريق الدرجة ) في القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعني ذلك أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب التمهيدية لتنمية القدرات التوافقية لمهارات التقدم بالكرة لناشئ الهوكي المقترح له تأثير إيجابي علي تحسن القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارات التقدم بالكرة ( التقدم بالكرة عن طريق المحاوره - التقدم بالكرة عن طريق الدفع- عن طريق الدرجة ) لناشئ تحت ١٢ سنة قيد الدراسة ويعزي الباحث هذه النتائج الي تأثير الألعاب التمهيدية ومالها من زيادة استثارة حماسة وميول الناشئ نحو الممارسة وبالتالي اكتسابه المهارات بطريقة اسرع واكثر تشويقاً وذلك لاعتماد الألعاب التمهيدية علي عنصر المنافسة، والمنافسة عامل هام في هذه المرحلة السنوية من عوامل إتقان اللعب والرقى بالمستوي إلى درجة عالية من الكفاءة وزيادة المستوى المهاري والبدني وتتفق نتائج هذه الدراسة



مع نتائج السيد أبو النور (٢٠٠٤م)، علاء الدين إبراهيم (٢٠٠٥م)، طارق الجمال (٢٠١٤م) ان برامج الألعاب التمهيدية لها تأثير إيجابي على تنمية القدرات التوافقية و مهارات الاداء الحركي.  
(٧)(١٧)(١٤)

وبذلك يتحقق فرض البحث الثالث والذي نص علي:

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي مستوى القدرات التوافقية وأداء مهارات التقدم بالكرة لدى ناشئي الهوكي وذلك لصالح المجموعة التجريبية".

### قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم فاروق جبر، : (٢٠٠٥م) ، ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة المصغرة ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد السادس يونيو ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢- أحمد سلامة أحمد : (٢٠١٤م)، تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على تنمية مهارة الضربة الخلفية بيد واحدة في التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٣- احمد شادي النمر : (٢٠١٠م)، تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤- أحمد محمد أحمد : (٢٠١٣م)، برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الاداء المهارى للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٥- احمد محمد عاطف : (٢٠٠٥م)، تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الشبراوي



- هوكي الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٦- أسامة محمود : (٢٠٠٥م)، تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترك الجيزي على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهاري للاعب الهوكي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧- السيد محمد أبو النور : (٢٠٠٤م) تأثير برنامج تعليمي باستخدام الالعاب التمهيدية على مستوى اداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة.
- ٨- بطرس رزق الله : (١٩٩٤م) مسابقات والالعاب الصغيرة، دار المعارف، القاهرة.
- ٩- حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠١م)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ١٠- حنفي محمود مختار : (٢٠٠٣م)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،).
- ١١- رفاعي مصطفى حسين : (٢٠٠٢م)، تأثير بعض التمرينات الخاصة على دقة التصويب ودقة أداء ضربة الجزاء في كرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي الاول - استراتيجيات انتهاء واعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي، (كلية التربية الرياضية للبنين)، الإسكندرية.
- ١٢- شادي الشحات الحناوي : (٢٠١٠م)، تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت ٩ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية،



- جامعة المنصورة.
- ١٣- طارق محمد الجمال : (١٩٩٤م)، بناء بطارية اختبارات مهارية بدنية لناشئ الهوكي تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٤- طارق محمد الجمال : (٢٠١٤م)، العنوان: تأثير برنامج مقترح بالألعاب الصغيرة على تنمية وتطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للاعبين المشروع القومي للهوكي، بحث منشور، المؤتمر العلمي الخامس عشر بعنوان: التربية البدنية والرياضة. رؤية عريضة مشتركة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - مصدر.
- ١٥- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب : (٢٠٠٠م) الاعداد البدني والتدريب بالأثقال للناسئين، الاساتذة للكتاب الرياضي.
- ١٦- عصام عبد الخالق : (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط ١٢، دار المعارف، القاهرة.
- ١٧- علاء الدين إبراهيم صالح : (٢٠٠٥م)، فاعلية استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة بدرس التربية الرياضية. مجلة الرياضة (علوم وفنون) - مصر، مج ٢٣، ع ٣، ٩١ - ١١٣
- ١٨- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي : (٢٠٠١م)، الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ١٩- فتح الله محمد الشورة : (٢٠٠٣م)، تأثير التدريب الطولي على مستوى أداء الجمل الخططية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٠- محمد أحمد عبد الله : (٢٠٠٦م)، الإعداد الشامل للاعب الهوكي، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.



- ٢١- محمد أحمد فرغلي : (٢٠١٢ م)، تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الدفاعي لناشئي كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٢٢- محمد عبد الستار : (٢٠٠٥م)، تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة.
- ٢٣- محمد لطفي حسنين : (٢٠٠٦م)، الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي: رؤية موضوعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- محمد محمد عامر : (٢٠٠٨م)، تطوير بعض القدرات التوافقية على استغلال الكرات المرتدة في ثلث الملعب الهجومي في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢٥- هيثم عادل عبد البصير : (٢٠٠٩م)، تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢٦- وليد عبد المنعم أحمد : (٢٠١٣م)، تنمية بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على اكتساب بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 27- Agnieszka Jadach : (2005), Connection between particular Coordination motor Abilities and Game Efficiency of young female handball player – team games in physical education and sport ,



- Poland.
- 28- Elizabeth Andrs, : (1999), Field hockey step to success, Human Kinetics, Publisher Inc.
- 29- H.schaller : (2010) Coordination is training fur senior en  
P.werntz meyer & myer verlang .achene and 3.aufloge.
- 30- Jennifer Wall, : (1990), Children & Movement: Physical  
Nancy Murray Education in the Elementary School Dubuque,  
IA : Wm. C. Brown, c1990
- 31- Neumaier, A : (2009) Koordinatives Anforderungsprofil und  
Koordinationstraining: Grundlagen, Analyse,  
Methodik Sportverlag Strauß; 3 edition,Kolen
- 32- Vladimir Liakh., : (2001) Prognostic Va lue of Coordination  
Waldslaw Zumda , Motor Ability aged "CMA" Indices in the  
Zbigniew Witkows Evaluation of Development of Soccer Players  
(16-19). Human Movement, Poland,.
- 33- Zak & Henryk : (2003), level of coordination ability but  
Duda efficiency of game of young soccer players.  
[www.awf.krakow. P1/ jedn/gryzesps.pdf](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf)