

تأثير تطوير القدرات التوافقية على بعض الأدوات المهارية المركبة للاعبين هوكي الميدان

م.د/ سيد عبد الوهاب عبد المعطى شلبي

مدرس بقسم تدريب الرياضات الجماعية
كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

١/١ المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضة الهوكي من الرياضات التي تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهاري لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والاتجاه المناسب.

وتعتبر رياضة هوكي الميدان من الرياضات الجماعية التي تحظى باهتمام كبير حيث تعتبر الرياضة الثانية بعد رياضة كرة القدم من حيث مساحة الملعب وزمن المباراة حيث تبلغ مساحة ملعب الهوكي ٩١.٤٠ متر طولاً و ٥٥ متر عرضاً وزمن المباراة ٦٠ دقيقة مقسمة على أربع أشواط زمن كل شوط ١٥ دقيقة.

لذا فان معظم اللاعبين المتميزين في الأنشطة الرياضية الجماعية بصفة عامة ورياضة الهوكي بصفة خاصة يتجهون حالياً إلى استخدام أدوات حركية مدمجة أي مختصره من حيث زمنها الإجمالي ومسارها الحركي والمساحة الكلية لتأديتها وهذه الأدوات تقوم بوظيفة مرحلة تمهيدية مركبة لنوع الأداء المراد تأديته من الحركة.

والتوافق الحركي أحد القدرات البدنية المعقدة ولا يظهر بصورة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي يتكون منها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية وتعطى الشكل النهائي للحركة بصورة متناسقة مع ارتفاع الاداء التكتيكي للحركة والاقتصاد في الجهد.

ويأتى هذا التناسق والتوافق بين الجهازين العصبي والعضلي من خلال تنمية القدرات التوافقية حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة أكثر من غيره وإن الاهتمام بتلك القدرات والتدريب عليها وإدراك أهميتها تمكن اللاعب من الأداء بفاعلية وإتقان، واللاعب الذي يفقد قدراً معيناً من القدرات التوافقية يجد صعوبة بالغة في الوصول الى آلية الاداء المهارى وتنفيذ الواجبات المطلوبة منه بالسرعة والكفاءة العالية تحت ظروف متغيرة ومفاجأة.

وتعتبر القدرات التوافقية أحدى متطلبات شروط الأداء الحركي السليم الذي يتميز بالسرعة والدقة والرشاقة مع الاقتصاد في الجهد وقلّة أخطاء الأداء , ويمكن ملاحظته بالعين

المجردة للرياضيين ذوي المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين ، حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء مع الاقتصاد في الجهد وزيادة العائد من الحركة ، على العكس من ذلك فإن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي الغير مطلوب وكثرة الأخطاء الحركية ويشير الكثير إلى وجود ارتباط وثيق بين التوافق والأداء المهاري الجيد. (١٠ : ١٣٧)

ويشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تلمتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط ، حيث أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية وتنعكس القدرات التوافقية علي نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة علي تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات. (٤ : ١٨٨ ، ١٨٩)

ويذكر **جلاسور جيرى Glasauer Gery (٢٠١٣م)** أن القدرات التوافقية تعتبر هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري ، فتوافر هذه القدرات علي نحو صحيح ودقيق يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وان تطوير القدرات التوافقية يعلب دوراً هاماً عند اكتساب المهارة الحركية ، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي وتعد هي التمهيد للأداء الحركي بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة ، كما تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري. (١١ : ٧٧)

وتتبع القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري، وتختلف عن بعضها في إتجاهها الديناميكي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركي. (٧ : ٨٧)

وتشير **جوليوس كاسا Julius Kasa (٢٠٠٥م)** إلي أن القدرات التوافقية تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعب، حيث يمكن تقسيم القدرات

التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي Ability of Regulation وهو ينبثق من العمليات التنظيمية للأداء الحركي ويمكن أن نطلق على هذا المحور "الأساس أو القاعدة الفسيولوجية"، أما المحور الثاني فيتضمن " القدرات الحس حركية " Psycho Motor Abilities وهى تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى في المجال الرياضي. (١٢٩ : ١٢)

ويضيف محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم وإكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل إقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية. (١٢٤ : ٦١)

من خلال عمل الباحث كمدرّب وللاعب هوكي ومن خلال تحليل أداءات اللاعبين والفرق في المسابقات العالمية والأولمبية والقارية والإقليمية والمحلية لاحظ الباحث إنخفاض مستوى فاعلية تنفيذ بعض الأداءات الحركية المركبة للاعب الهوكي في مراحل الناشئين نتيجة عدم وجود توافق عضلي عصبي وعدم وجود قدرات توافقية من الأساس لدى اللاعبين الناشئين، ويظهر هذا جلياً أثناء التدريب علي الجمل المركبة التي تحتوي علي مهارات متنوعة أو أثناء التدريب علي الضربة الركنية الجزائئية ويرجع الباحث ذلك الي إفتقار برامج التدريب المنفذة الي التدريب علي القدرات التوافقية الخاصة بتنمية الأداءات الحركية المركبة - المندمجة والتدريب على تلك الأداءات بصورة منفردة بعيداً عن متطلبات المباراة وعدم ربطها في شكل مهاري مركب مما يساهم في تقليل فاعلية تلك الأداءات خلال المباراة حيث أن مواقف اللعب المختلفة والمتنوعة أثناء مباريات هوكي الميدان تفرض على اللاعبين ضرورة استخدام أشكال مركبه ودمج مجموعات أداءات مهاريه بشكل قريب من المنافسه وهذا لا يتم إلا عن طريق تنمية القدرات التوافقية، بالإضافة إلى الاهتمام بتطوير السرعة او الدقة كصفات بدنية بصورة منفصلة عن التنفيذ المهاري.

ويجب الإشارة إلى أن أهمية التوافق الحركي لمستوى الأداء المهاري فلا يقتصر الأمر على الترابط بين أجزاء الجسم المختلفة بل يتطلب أيضا حركة الجسم ككل أو ما يعرف بالتوافق الكلي للجسم، وما يرتبط بذلك من توافر السرعة والدقة والمرونة وغيرها من العناصر للأجزاء المتحركة أو ما يسمى بالقدرات المتصلة بالتوافق أو المقدره على التوافق وذلك بغرض أظهار التكامل ووضوح الأداء، وكلما أزداد تعقد الحركة كلما ازدادت أهمية توافر تلك التوافقيات أو التوافق الكلي للجسم وما يرتبط بذلك من قدرات توافقية بهدف إخراج الأداء الحركي بالانسيايية والقوة والتوقيت اللازم والاتجاه المطلوب. (١٠٢ : ١٤)

٢/١ هدف البحث

يهدف هذا البحث إلي تطوير القدرات التوافقية على بعض الأداءات المهارية المركبة للاعب الهوكي.

٢/١ فروض البحث

١/٣/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض الأداءات المهارية المركبة للاعب الهوكي.

٢/٣/١ توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث في بعض الأداءات المهارية المركبة للاعب الهوكي لصالح القياس البعدي.

٤/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/٤/١ القدرات التوافقية:

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي وتتبع القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية . (١١ : ١٨٨)

٠/٢ الدراسات السابقة

١/٢ محمد محمد شوقي (٢٠٢٠م) (٨) دراسة عنوانها " تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي تطوير الأداءات المهارية لبراعم الاسكواش " تهدف إلي تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي تطوير الأداءات المهارية لبراعم الاسكواش، إشمتمت العينة علي ٢٨ لاعب، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن تدريبات القدرة على الربط الحركي والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة الحركية السريعة والقدرة على بذل الجهد المناسب قد حسنت من مستوى بعض الاداءات المهارية للاعبين قيد البحث.

٢/٢ محمد أنور عثمان (٢٠١٩م) (٦) دراسة عنوانها " تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة اثره على بعض مظاهر الانتباه والاداء الفني للمهارات الاساسية في رياضة تنس الطاولة " تهدف إلي تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة أثره على بعض مظاهر الانتباه و الاداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة ، إشمتمت العينة علي ٢٠ لاعب، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج المقترح لتنمية للقدرات التوافقية الخاصة برياضة تنس الطاولة يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى كل من القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه والاداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة قيد البحث.

٣/٢ أحمد محمد عباس (٢٠١٩م) (٢) دراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس " تهدف إلي

التعرف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس ، إشمتمت العينة علي ١٥ لاعب، حيث أشارت أهم النتائج إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات التوافقية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس.

٤/٢ أجري أحمد الداوي محمد (٢٠١٨م) (١) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة القدم " تهدف إلي التعرف على أثر تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، إشمتمت العينة علي ٣٠ لاعب، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن تدريبات القدرات التوافقية ساهمت بطريقة إيجابية في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية والاداءات المهارية المركبة.

٥/٢ محمود عزيز إبراهيم (٢٠١٦م) (٩) دراسة عنوانها " تأثير تنمية القدرات التوافقية على تطوير الاداء لناشئ التنس " يهدف إلى تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة تأثير على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس تحت ١٥ سنة ، إشمتمت العينة علي ٣٠ لاعب، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن برنامج القدرات التوافقية أدى إلى تحسن في المهارات الأساسية لناشئ التنس تحت ١٥ سنة.

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث أندية هوكي الميدان من للناشئين تحت ١٦ سنه بمنطقة القاهرة للهوكي وعددهم (٨) أندية وعدد اللاعبين المسجلين بسجلات الإتحاد المصري للهوكي للعام التدريبي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م (١٧٨) لاعب، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الزمالك للناشئين تحت ١٦ سنه وعددهم (٢٠) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادي الطائرات وعددهم (١٠) لاعبين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٠) لاعب، جدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		عينة البحث الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
١٠	٣٣.٣٣	٢٠	٦٦.٦٧	٣٠	١٠٠

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٦٦.٦٧٪، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٣٣.٣٣٪.

٣/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو وإختبارات القدرات البدنية وإختبار تحمل ودقة أداء بعض المهارات المركبة للاعبين هوكي الميدان، كما يتضح في جدول (٢ ، ٣).

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي والقدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث

$$ن = ٣٠$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٥.٢٤	١٥.٢٥	٠.٣٨	٠.٠٧ -
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٦٩.٥٧	١٦٩	٢.٤٢	٠.٧١
٣	وزن الجسم	كجم	٦٥.٦٢	٦٥	١.٦٣	١.١٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٣٥	٥	١.٢٠	٠.٨٧
٥	الإلتزان الحركي	ثانية	٧.٧٣	٧.٧٠	١.٢٢	٠.٠٧
٦	تحديد الوضع	سم	١٦٤.٧٣	١٦٥.٥٠	٥.٠٦	٠.٤٦ -
٧	سرعه رد الفعل	درجة	٣.٦٥	٣.٥٩	٠.١٦	١.١٢
٨	القدرة على بذل الجهد من ١٨ م	سم	٩٧.٣٨	٩٧	٢.٠٦	٠.٥٥
٩	القدرة على بذل الجهد من ٢٠ م	سم	١٠٨.٤٥	١٠٧.٩٠	٣.٤٠	٠.٤٨
١٠	الربط حركي	ثانية	٧.٨٦	٧.٨٠	١.١٤	٠.١٦
١١	الاستقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٢.٨٩	٣	٠.٢٨	١.١٨ -
١٢	الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٦.٨٨	٦.٨٥	٠.٤٥	٠.٢

تابع جدول (٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١٣	الاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٦.٨١	٦.٨٠	٠.٣٧	٠.٠٨
١٤	الاستقبال مع المحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٧.٦١	٧.٧٠	٠.٥٠	٠.٥٤ -
١٥	الاستقبال ثم التقدم بالدحرجة ثم التصويب	ثانية	٨.٤٢	٨.٣٠	٠.٥٧	٠.٦٣
١٦	الاستقبال مع المحاورة ثم التصويب	ثانية	٨.٨٤	٨.٤٢	٠.٨٣	١.٥١

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (- ١٨.١ : ١.٥١) أي أنها إنحصرت ما بين (٣ ±)، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

٤/٣ أدوات وأجهزة جمع البيانات

١/٤/٣ الإختبارات والقياسات المطبقة العينة قيد بحث.

إختبارات القدرات التوافقية . مرفق (١)

١. إختبار القدرة علي الإتزان الحركي.
٢. إختبار القدرة علي تحديد الوضع.
٣. إختبار القدرة علي سرعة رد الفعل.
٤. إختبار القدرة علي بذل الجهد.
٥. إختبار القدرة علي الربط الحركي.

الإختبارات المهارية المركبة مرفق (٢)

- إختبار الاستقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
- إختبار الاستقبال ثم التقدم بالدحرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
- إختبار الاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
- إختبار الاستقبال مع المحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
- إختبار الاستقبال ثم التقدم بالدحرجة ثم التصويب
- إختبار الاستقبال مع المحاورة ثم التصويب

٢/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.
- قاذف كرات.
- ملعب وكرات هوكي.

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- أعمدة بلاستيك معلق بها رايات.
- شريط قياس الأطوال (سم).
- أطباق بلاستيك وأقماع.
- مقاعد سويدية.

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

١/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بعد قرار مجلس الوزراء بفتح الأندية الرياضية للتدريب مع الأخذ في الاعتبار العوامل الآمنة والإحترازية ضد فيروس كورونا المستجد، قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم السبت الموافق (١٨/٧/٢٠٢٠م) ، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشى الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات).

٢/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق (٢٧/٧/٢٠٢٠م)، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٥)، (٦) المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والأداءات الخطئية.

١/٢/٥/٣ صدق الإختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم لاعبين الفريق الول بنادي الزمالك الرياضي وعددهم (١٠) لاعبين والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين، جدول (٥) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في

الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ = ١٠$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الاستقبال ثم التمير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٢.٩٠	٠.٢٨	١.٤٥	٠.١٧
٢	الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٦.٨٥	٠.٣٣	٥.١٥	٠.١٢

تابع جدول (٣)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٣	الاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٦.٨٨	٠.٤٠	٥.٠٧	٠.٤٤
٤	الاستقبال مع المحاور ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٧.٦٩	٠.٤٥	٦.١٠	٠.٢٩
٥	الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التصويب	ثانية	٨.٤٧	٠.٥٥	٧.١٦	٠.٥١
٦	الاستقبال مع المحاور ثم التصويب	ثانية	٨.٩٤	٠.٨٢	٧.٧٠	٠.٤٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات.

٢/٢/٥/٣ ثبات الإختبارات

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات البدنية والأداءات الخطئية قيد البحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الإستطلاعية، بفصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق، و جدول (٦) يوضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للعينة الإستطلاعية في الإختبارات البدنية والخطئية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الاستقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٢.٩٠	٠.٢٨	٢.٨٠	٠.٢٦
٢	الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٦.٨٥	٠.٣٣	٦.٧٠	٠.٣٢

تابع جدول (٤)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٣	الاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٦.٨٨	٠.٤٠	٦.٧٦	٠.٤٠
٤	الاستقبال مع المحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٧.٦٩	٠.٤٥	٧.٦١	٠.٤٥
٥	الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التصويب	ثانية	٨.٤٧	٠.٥٥	٨.٥١	٠.٥٤
٦	الاستقبال مع المحاورة ثم التصويب	ثانية	٨.٩٤	٠.٨٢	٨.٩٠	٠.٨٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الإختبارات .

٦ / ٣ البرنامج التدريبي المقترح

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث، تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على بعض الاداءات المهارية المركبة لعينة البحث وبما يتناسب مع أهداف البحث :

- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح وحصر التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية والاداءات المهارية المركبة والتي تشكل محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنية.

- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهي (١٠) أسابيع.

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية.

- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها ما بين ٤٨ : ١١٢ ق بدون الإحماء والختام ، وتم تحديد زمن الإحماء بـ (١٥) ق والختام بـ (٥) دقائق.

- تم تحديد طريقة التدريب الفترى بنوعية المنخفض والمرتفع للاستخدام في البحث.

- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية والفترية بتشكيل (١ : ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه

أسبوعين حمل مرتفع.

- تم التدرج بشدة الحمل التدريبي خلال البرنامج على النحو التالي :
 - . الأسبوع الأول ٥٠ % من مستوى اللاعبين (٢٤٠ ق) .
 - . الأسبوع الثاني زيادة ١٠ % عن زمن الأسبوع الأول (٢٦٤ ق) .
 - . الأسبوع الثالث زيادة ١٠ % عن زمن الأسبوع الثاني (٢٩٠ ق) .
 - . الأسبوع الرابع مساوي لزمن الأسبوع الثاني (٢٦٤ ق) .
 - . الأسبوع الخامس مساوي لزمن الأسبوع الثالث (٢٩٠ ق) .
 - . الأسبوع السادس زيادة ١٠ % عن زمن الأسبوع الخامس (٣١٩ ق) .
 - . الأسبوع السابع مساوي لزمن الأسبوع الخامس (٢٩٠ ق) .
 - . الأسبوع الثامن مساوي لزمن الأسبوع السادس (٣١٩ ق) .
 - . الأسبوع التاسع يزيد بنسبة ١٠ % عن الأسبوع الثامن (٣٥١ ق) .
 - . الأسبوع العاشر مساوي لزمن الأسبوع الثامن (٣١٩ ق) . (١٢٣:٢)
- تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حيث بلغ ٢٩٤٦ دقيقة بواقع ٤٤٢ دقيقة للجزء البدني بنسبة ١٥ % ، ١٠٣١ دقيقة لتنمية القدرات التوافقية بنسبة ٣٥ % ، ١٠٣١ دقيقة لتنمية الاداءات المهارية المركبة بنسبة ٣٥ % و ٤٤٢ دقيقة للارتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة ١٥ %.
- اختيار التمرينات بما يتناسب ومتطلبات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث :
- وضع برنامج زمني لتوزيع حمل التدريب، بغرض تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها علي الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- التدرج في التمرينات من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب ومن العام إلي الخاص، وكذلك التدرج في زيادة حمل التمرينات أثناء التقدم في البرنامج.
- تجميع تمرينات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع، مع مراعاة اختيار واختلاف التمرينات وزمنها من وحدة تدريبية إلي وحدة تدريبية أخرى خلال الأسبوع وذلك لتسهيل وتثبيت أداء التمرينات علي عينة البحث.

خطوات إجراء التجربة

- تم تحديد خطوات إجراء التجربة على النحو التالي:
- مكان تطبيق البرنامج هو ملعب الهوكي بمركز شباب الجزيرة.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (٢٠٢٠م - ٢٠٢١م).
- قام الباحث بعد تحديد الإختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للبحث

وإختيار العينة بعمل بعض الخطوات والإجراءات للبحث والتي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية سليمة وصحيحة وكانت تلك الإجراءات كما يلي :

القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث يوم السبت الموافق ٢٩/٧/٢٠٢٠م علي ملعب الهوكي بمركز شباب الجزيرة.

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث وذلك من يوم السبت الموافق ١/٨/٢٠٢٠م إلي يوم الخميس الموافق ٩/١٠/٢٠٢٠م وذلك علي ملعب الهوكي بمركز شباب الجزيرة.

القياس البعدي

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث يوم الأثنين الموافق ١٢/١٠/٢٠٢٠م وذلك علي ملعب الهوكي بمركز شباب الجزيرة.

المعالجات الإحصائية

قام الباحث بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي : المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء، إختبار دلالة الفروق (ت)، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، حساب أقل فرق معنوي، نسب التحسن.

٤/٠ عرض ومناقشة النتائج

٤/١ عرض النتائج

٤/١/١ عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

$$ن = ٢٠$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الاستقبال ثم التمير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٢.٨٨	٠.٢٩	٢.٠٠	٠.٣٨	١٤.١٤

تابع جدول (٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢	الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٠.٥١	٥.٩٨	٠.٥٤	٥.٩٨	٨.٣٣
٣	الاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٠.٣٧	٦.٠٠	٠.٢٦	٦.٠٠	١٠.٣٦
٤	الاستقبال مع المحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٠.٥٣	٦.١٣	٠.٢٩	٦.١٣	١٦.٤٦
٥	الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التصويب	ثانية	٠.٥٧	٦.٧٠	٠.٥٧	٦.٧٠	١٢.٥٢
٦	الاستقبال مع المحاورة ثم التصويب	ثانية	٠.٨٥	٧.٣٤	٠.٥٩	٧.٣٤	١٠.٨٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث.
٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الأداءات المهارية المركبة

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	الاستقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٠.٢٩	٢.٠٠	٠.٣٨	٢.٠٠	٣٠.٥٦
٢	الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٠.٥١	٥.٩٨	٠.٥٤	٥.٩٨	١٣.٣٣
٣	الاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٠.٣٧	٦.٠٠	٠.٢٦	٦.٠٠	١١.٦٣
٤	الاستقبال مع المحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	٠.٥٣	٦.١٣	٠.٢٩	٦.١٣	١٩.٠٢
٥	الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التصويب	ثانية	٠.٥٧	٦.٧٠	٠.٥٧	٦.٧٠	٢٠.١٤
٦	الاستقبال مع المحاورة ثم التصويب	ثانية	٠.٨٥	٧.٣٤	٠.٥٩	٧.٣٤	١٦.٥٩

٢/٤ مناقشة النتائج

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول والثاني:

تشير نتائج جدول (٥) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث (الاستقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة - الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة - الاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة - الاستقبال مع المحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة - الاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التصويب - الاستقبال مع المحاورة ثم التصويب) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث في اختبارات القدرات التوافقية إلي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية والذي أحتوى على تدريبات موجهة لتطوير القدرات التوافقية ومشابهه للأداء المهاري والتي تم إعدادها وتقنينها علي أسس علمية بحيث يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وتنمية أكثر من قدرة توافقية في نفس الوقت وارتباط هذه التدريبات بطبيعة الأداء المهاري، الأمر الذي أدى إلي استثارة اهتمام الناشئي ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما عمل علي تطوير القدرات التوافقية قيد البحث، كما أهتم الباحث بتقنين حمل التدريب بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة وتوزيع تدريبات القدرات التوافقية خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنتظمة بحيث يتم أداءها بصورة انسيابية وعلى درجة عالية من التوافق بين أجزاء الجسم بحيث تكون أكثر تركيزاً على تطوير القدرات التوافقية قيد البحث .

وتظهر نتائج جدول (٦) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي ويرجع الباحث هذه الفروق في نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث والتي بلغت بالنسبة للاستقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة ٣٠.٥٦٪، وللاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة ١٣.٣٣٪، وللاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة ١١.٦٣٪، وللاستقبال مع المحاورة ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة ١٩.٠٢٪، وللاستقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التصويب ٢٠.١٤، وبلغت نسبة تحسن الاستقبال مع المحاورة ثم التصويب ١٦.٥٩٪، ويرجع الباحث هذه النسب بين القياسين إلي برنامج القدرات التوافقية والاعداد البدني والمهاري والخططي وتمارين الأداءات الحركية المركبة التي يحتويها البرنامج التدريبي المقترح، وخضوع عينة البحث للبرنامج التدريبي المطبق عليهم، والاهتمام بتمارين الأداءات الحركية المركبة قيد البحث، حيث أن طريقة تنفيذ تمارين الأداءات الحركية

المركبة علي عينة البحث والذي كان التركيز فيه على سرعة الأداء الحركي مع الاحتفاظ بمستوى الدقة كان له الأثر في تحسن مستوى الأداءات الحركية المركبة قيد البحث، حيث تناقص زمن الأداء، في حين زادت دقة الأداء مما كان له الأثر في وجود دلالة إحصائية لهذه المتغيرات.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار جمال إسماعيل (٢٠١٢م) أن القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء المهاري وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركي. (٣ : ١٣)

ويذكر جلاسور جيرى **Glaser Gery** (٢٠١٣م) أن القدرات التوافقية تعتبر هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري، فتوافر هذه القدرات علي نحو صحيح ودقيق يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وان تطوير القدرات التوافقية يعلب دورا هاما عند اكتساب المهارة الحركية، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي وتعد هي التمهيد للأداء الحركي بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة، كما تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري. (١١ : ١٢)

ويرى جوليوس كاسا **Julius Kasa** (٢٠١٥م) أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة. (١٢ : ١٣١)

٥/٠ الإستنتاجات والتوصيات

٥/١ الإستنتاجات

تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- ٥/١/١ البرنامج المقترح لتدريبات القدرات التوافقية أدى إلي تطور ملحوظ في جميع الأداءات المهارية المركبة فيد البحث لناشئ هوكي الميدان.
- ٥/١/٢ وجود علاقة ارتباطية طردية بين تنمية القدرات التوافقية والاداءات المهارية المركبه قيد البحث.

٣/١/٥ تتميه الأداء المهارى من خلال تدريبات الاداءات المهاريه المركبة يؤدي الى الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى واختصار الزمن الكلى لاحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الامثل فى تطوير التدريب.

٤/١/٥ تراوحت نسب التحسن فى الأداءات المهارية مابين (٣٠.٥٦% ، ١١.٦٣%) وكانت أعلى نسبه تحسن فى الأداء " الاستقبال ثم التمير بالضربة الأفقية المسطحة " ، وأقلها الأداء " الاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمير بالضربة الأفقية المسطحة " .

٢/٥ التوصيات

١/٢/٥ توعية المدربين واللاعبين بتدريبات القدرات التوافقية وإدراجها في الإعداد الخاص والمهاري والخططي.

٢/٢/٥ استخدام الإختبارات المهارية المركبة لقياس وتقييم مستوى الأداء لدى اللاعبين.

٣/٢/٥ ضرورة تفعيل دور تدريبات القدرات التوافقية في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال هوكي الميدان بصفة خاصة.

٤/٢/٥ مراعاة خصائص المراحل السنوية وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

٥/٢/٥ ضرورة اهتمام المدربين بنوعية القدرات التوافقية والاداءات المهاريه المركبه ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية :

١- أحمد الداوي محمد : " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٨م .

٢- أحمد محمد عباس : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٩م .

٣- جمال إسماعيل النمكي : " الإعداد البدني " ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠١٢م .

٤- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .

٥- محمد أحمد عبدالله: "الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس" ، مكتبة آيات ، الزقازيق ، ٢٠٠٧م .

- ٦- محمد أنور عثمان : " تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة اثره على بعض مظاهر الانتباه والاداء الفني للمهارات الاساسية في رياضة تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٩م .
- ٧- محمد لطفي السيد : " الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦م .
- ٨- محمد محمد شوقي : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي تطوير الاداءات المهارية لبراعم الاسكواش . " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٠م .
- ٩- محمود عزيز ابراهيم : " تأثير تنمية القدرات التوافقية على تطوير الاداء لناشئ التنس " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٦م .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .

- 10- Eleni Zetou, Nikolas Vernadakis, Marina Tsetseli, Antonis Kampas, Maria Michalopoulou : " **The Effect of Coordination Training Program on Learning Tennis Skills** " , A peer-reviewed journal of sports, published by the United States Sports Academy , 2012 .
- 11- Glasauer Gery : " **Coordination straining in basketball** " , von Ressourcen uber Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag DR. Kovac, Hamburr, 2013
- 12- Julius Kasa : " **Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games the Factors Determining Effectiveness in team games** " , Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat, Slava, Slovakia, 2015 .
- 13- Neumaier Dariuz, : " **Coordinatieves Anforderung sprofil and Coordination straining, sport** " , Buch straub, koln, pedford Row, London W cir 4JH, 2013 .
- 14- Stainistaw Henry .z. ark : " **level coordination ability for players teams games in physical education sport** " , research quarter, vol .(22) Team games in Physical Education and sport, Poland, 2015 .

ملخص البحث

تأثير تطوير القدرات التوافقية على بعض الأداءات

المهارية المركبة للاعبين هوكي الميدان

م.د/ سيد عبد الوهاب عبدالمعطي شلبي

يهدف هذا البحث إلى تطوير القدرات التوافقية على بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين الهوكي ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الزمالك للناشئين تحت ١٦ سنة وعددهم (٢٠) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادي الطائرات وعددهم (١٠) لاعبين، وإستخدم الباحث القياسات الإنثرومترية والإختبارات التوافقية والأداءات المهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج يؤدي البرنامج المقترح لتدريبات القدرات التوافقية أدى إلى تطور ملحوظ في جميع الأداءات المهارية المركبة فيد البحث لناشئي هوكي الميدان، تنميه الأداء المهارى من خلال تدريبات الاداءات المهاريه المركبة يؤدي الى الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى واختصار الزمن الكلى لاحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الامثل فى تطوير التدريب، تراوحت نسب التحسن فى الأداءات المهارية ما بين (٣٠.٥٦ % ، ١١.٦٣ %) وكانت أعلى نسبه تحسن فى الأداء " الاستقبال ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة "، وأقلها الأداء " الاستقبال ثم النقدم بالدفع ثم التمرير بالضربة الأفقية المسطحة ".

Abstract

The effect of developing combinatorial abilities on some complex skill performances For field hockey players

Dr. Sayed Abdel-Wahhab Abdel-Moaty Shalaby

This research aims to develop the combinatorial abilities on some complex skill performances of hockey players. 16 years and their number (20) players, in addition to a sample of survey studies from the Aircraft Club, numbering (10) players. The vehicle is a useful research for field hockey juniors, developing skill performance through compound skill training exercises that lead to an improvement in the physical and skill level, shortening the total time of the effective training volumes and making optimal use of it in developing training. The improvement rates in skill performance ranged between (30.56%, 11.63%) and were The highest percentage improvement in performance "reception and then passing by horizontal kick flat", and the least performance is "reception, then pushing forward, then passing with a flat horizontal kick".