

تأثير التدريبات التنافسية لمواجهة ضغوط المنافسة على مستوى

بعض الأدوات الهجومية المركبة للاعبى هوكى الميدان

أ.م.د/ محمود عزيز إبراهيم محمد

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.410742.3086

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد المنافسات الرياضية عاملاً هاماً، وضرورياً لكل منشط رياضي، وينبغي ألا ننظر إلى المنافسات الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، ولكن أيضاً على أنها نوع هام من العمل التربوي إذ تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية، وتطوير مهارات وقدرات الرياضي البدنية والفنية، وتشكل أيضاً سماته الخلقية والإرادية.

ويشير بوتشيت Buchheit (٢٠٢٠) أن التدريبات التنافسية هي نوع من التدريب الرياضي يُنفَّذ في ظروف مشابهة لبيئة المباراة الحقيقية، حيث يواجه اللاعب ضغوطاً بدنية ونفسية مشابهة لما يتعرض له أثناء المنافسة، ويستخدم هذا النوع من التدريب لزيادة فاعلية الأداء من خلال تحفيز اللاعبين لاتخاذ قرارات سريعة تحت ضغط الزمن والمنافس. (٦٦:١٩)

ويضيف عثمان وآخرون Osman, et., al (٢٠٢٤) أن الهدف الأساسي من التدريب التنافسي هو رفع "الكفاءة تحت الضغط"، إذ يُعرِّض اللاعب لمواقف تتطلب تركيزاً عالياً، وسرعة استجابة، ما يعزز من مهارات اتخاذ القرار في المواقف الحاسمة، وغالباً ما يُستخدم هذا النوع من التدريب مع لاعبي الألعاب الجماعية ذات الطابع الحركي المرتفع. (٨٦٠:٢٩)

ويتميز التدريب التنافسي بكونه مرناً، حيث يمكن تعديله ليتناسب مع مستوى اللاعب (مبتدئ أو متقدم)، ويستخدم فيه المدربون أدوات متنوعة مثل: عدّاد زمن، تقليص مساحة اللعب، فرض سيناريوهات وقت حرج أو منافس قوي، ما يزيد من فعاليته. (٦٢٨:١٧)

وتساعد التدريبات التنافسية على تطوير القدرة الذهنية للاعب، مثل الصمود تحت الضغط والقدرة على التركيز وسط التوتر، مما ينعكس إيجابياً على الأداء في المباراة. ويُعد الدمج بين المهارة البدنية والاستعداد الذهني أحد أعمدة التدريب التنافسي. (١:٢٦)

ومن خلال تحليل الأداء الفني في المباريات، تبين أن الفترات القصوى من الجهد البدني لا يتم محاكاتها كلياً في التدريب العادي، مما يستدعي إدخال تدريبات تنافسية مرتفعة الشدة لتجهيز اللاعب للفترات الحرجة في المباراة (مثل آخر خمس دقائق أو اللعب تحت النقص العددي). (١١٩:١٦)

ويعرف جريهاجن Gréhaigne (٢٠٢٣) التدريبات التنافسية بأنها تدريبات تُحاكي

المباريات من حيث الشدة والتكتيك والمواقف الحقيقية، وتستخدم كأداة لتحسين الأداء الخططي والمهاري، بجانب التأقلم النفسي مع ضغوط اللعب، وتنفذ غالباً في شكل مباريات مصغرة أو سيناريوهات تدريبية داخل الوحدة التدريبية". (٢٧٥:٢٣)

وفي الرياضات الجماعية كهوكي الميدان، تُعد التدريبات التنافسية جزءاً محورياً في تصميم البرنامج السنوي، خاصة في مراحل الإعداد للموسم، والمرحلة التمهيديّة للمباريات الرسمية. فهي تربط بين الجاهزية البدنية والخططية، وتحفز اللاعبين نفسياً لتحقيق أعلى أداء. (٥٨:٢١)

ويذكر وينبرج وجولد Weinberg & Gould (٢٠١٩) أن ضغوط المنافسة هي استجابة نفسية وانفعالية تظهر لدى الرياضي عندما يشعر بأن مطالب الأداء تتجاوز قدراته المتوقعة، وتعود هذه الضغوط إلى عوامل متعددة مثل التوقعات المرتفعة من المدربين والجمهور، الرغبة في تحقيق الفوز، والمقارنة المستمرة بالمنافسين. (٩١:٣٥)

وتتميز لعبة هوكي الميدان بسرعة الإيقاع وكثرة التلاحم الجسدي والقرارات اللحظية، مما يزيد الضغط الذهني والجسدي. بالإضافة إلى الطابع الجماعي للعبة، حيث يؤثر أداء الفرد على الفريق بأكمله، مما يضاعف من الإحساس بالمسؤولية. (١١٣٠:٢٤)

ويذكر وليفرنس Wolverines (٢٠٢٤) أن الأداءات المهارية المركبة الهجومية في هوكي الميدان تمثل التكامل بين المهارات الفردية والتنسيق الجماعي، حيث يجمع اللاعبون بين عناصر فنية مثل التمرير، المراوغة، التسديد، والتحكم بالكرة، إلى جانب التفكير التكتيكي والتنقل السريع عبر الملعب، وذلك لتصميم هذه الأداءات لتفكيك دفاعات المنافس، واستغلال الثغرات بين خطوطه، وذلك عبر نقل الكرة بمرونة سواء على الأطراف أو في العمق، وتنفيذ تحولات هجومية سريعة، إضافة إلى تطبيق خطط محددة مثل استراتيجيات الكرات الثابتة التي يتطلب تنفيذها تفاعلات جماعية متقنة. (١١٤:٣٦)

ومن خلال الخبرة العلمية والتطبيقية للباحث، ومتابعته الميدانية المستمرة لتدريبات فرق الهوكي بقطاع الناشئين في بعض الأندية الرياضية بمنطقة الشرقية، لاحظ وجود تدنٍ ملحوظ في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى لاعبي هوكي الميدان تحت (١٦) سنة، وعدم القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية، ويرجع الباحث أن هذا الانخفاض قد يكون نتيجة لإغفال استخدام التدريبات التنافسية، والاعتماد المفرط على الأساليب التقليدية في التدريب البدني والفني، دون إتاحة فرص كافية للاعبين للتعرض لمواقف تنافسية مشابهة لتلك التي يواجهونها أثناء المباريات الرسمية، بالإضافة إلى عدم القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة.

كما يستعرض الباحث العديد من الدراسات المرجعية التي تناولت برامج التدريبات التنافسية مثل دراسة (٧)، (١١)، (٢٠)، (٣٤)، (٣)، (٣٠)، (٣٨) فتيين له عدم وجود دراسة علمية واحدة - في

حدود علم الباحث - تناولت هذا الإتجاه للاعبى هوكى الميدان تحت (١٦) سنة مما أسترعى إنتباه الباحث لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية تطبيقية ، لذا تعتبر هذه الدراسة محاولة علمية جادة تهدف إلى دراسة تأثير التدريبات التنافسية لمواجهة ضغوط المنافسة على مستوى بعض الأدوات الهجومية المركبة للاعبى هوكى الميدان، وهو ما شكّل دافعاً علمياً وتطبيقياً للباحث لتناول هذه المشكلة بالدراسة بما يسهم في تطوير المنظومة التدريبية، ويقدم دعماً تطبيقياً للمدربين والمهتمين بتطوير الناشئين في هوكى الميدان.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع مجموعة من التدريبات التنافسية للاعبى هوكى الميدان تحت (١٦) سنة ومعرفة تأثيرها على كل من:

- ١- أبعاد ضغوط المنافسة للاعبى هوكى الميدان تحت (١٦) سنة.
- ٢- مستوى بعض الأدوات الهجومية المركبة للاعبى هوكى الميدان تحت (١٦) سنة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد ضغوط المنافسة لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى بعض الأدوات الهجومية المركبة للاعبى هوكى الميدان لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد ضغوط المنافسة لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى بعض الأدوات الهجومية المركبة للاعبى هوكى الميدان لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريبات التنافسية:

هي "نوع من الأنشطة التدريبية التي تُحاكي مواقف المنافسة الحقيقية، حيث يُوضع اللاعب في بيئة تدريبية تتسم بوجود منافس، وأهداف واضحة، وضغط زمني أو بدني، مما يعزز قدرته على اتخاذ القرار، وتنمية المهارات التكتيكية والفنية في ظروف مشابهة للمباراة الفعلية، وبطريقة تفاعلية تشجع اللاعب على الأداء تحت الضغط وتحسين الاستجابة للمواقف المتغيرة". (٨٥٩:٢٩)

الأداءات الهجومية المركبة في هوكى الميدان:

هي "تسلسل ديناميكي ومنظم من المهارات الفنية، والقرارات الفعالة التي يقوم بها اللاعب أو الفريق أثناء محاولته خلق فرص تسجيل الهدف، ويشمل ذلك التنقل المتبادل في مختلف مناطق الميدان

(الدفاعي، البناء، والهجوم)، التمرير والتسديد تحت الضغط، استغلال المساحات، والتفاعل مع تحركات المنافس في ظل ظروف زمنية ومكانية متغيرة". (١٠٣:٢٧)

ضغوط المنافسة لدى الرياضيين:

هي "مجموعة من الضغوط النفسية أثناء المنافسات، تتمثل في التوقعات العالية من المدربين، ضغط الجماهير، والخوف من الفشل. هذه الضغوط تؤدي إلى توتر داخلي يمكن أن يؤثر سلباً على الأداء. تتفاوت حدة هذه المشاعر حسب شخصية اللاعب وطبيعة المنافسة. فهم هذه الضغوط يعد خطوة أولى نحو السيطرة عليها". (٨٩:٣٥)

الدراسات المرجعية:

أجرى عبد العال عبد الهادي (٢٠١٧) (٧) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية التدريب التنافسي على مستوى الكفاءة الفسيولوجية والأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) ناشئي كرة القدم، ومن أهم النتائج: فاعلية التدريب التنافسي على مستوى الكفاءة الفسيولوجية والأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم مقارنة بالتدريب المعتاد.

وأجرى فالح فيصل (٢٠٢٠) (١١) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية استخدام التدريبات التنافسية على مستوى أداء بعض الأداءات المهارية لناشئي الكرة الطائرة بدولة الكويت، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت العينة على عدد (١٢) ناشئي كرة طائرة تحت (١٩) سنة، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة في مستوى الأداءات المهارية لناشئي الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

وأجرى كونتي وآخرون Conte, et al. (٢٠٢١) (٢٠) بدراسة أستهذفت التعرف على فاعلية استخدام التدريب التنافسي في مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئي كرة سلة تحت (١٦) سنة، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة لصالح القياس البعدي.

وقام فيريويل Verywell (٢٠٢٢) (٣٤) بدراسة أستهذفت التعرف على أهمية اللعب الجماعي التنافسي لتعزيز الصحة النفسية لدى أطفال (٩-١٣) سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) طفلاً، ومن أهم النتائج: أن المشاركين في اللعب التنافسي الجماعي من خلال ممارسة الرياضات الجماعية أظهروا مستويات أقل من القلق والاكتئاب مقارنة بالأفراد غير المشاركين، مع تعزيز الإحساس بالانتماء والدعم النفسي.

وأجرى السيد إبراهيم وآخرون (٢٠٢٤) (٣) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير تدريبات

المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الفردي السريع لناشئ كرة اليد، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٦) ناشئ كرة اليد تحت ١٣ سنة، ومن أهم النتائج : فاعلية تدريبات المنافسة في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الفردي السريع لناشئ كرة اليد مقارنة بالتدريب التقليدي.

وقام بريس وآخرون Price, et., al. (٢٠٢٤) (٣٠) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير المواقف التنافسية في التدريب تدعم الأداء النفسي وتحسن الاستجابة الجسدية للضغوط للسباحين الناشئين، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأشتملت العينة على (١٠) سباحين ناشئين تحت ١٧ سنة، ومن أهم النتائج : تؤثر تدريبات المواقف التنافسية تأثيراً إيجابياً على تدعم الأداء النفسي وتحسن الاستجابة الجسدية للضغوط للسباحين الناشئين.

وأجرى شانج وآخرون Zhang, et., al. (٢٠٢٤) (٣٨) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير تدريبات وظيفية تنافسية على مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) ناشئ كرة سلة تحت (١٨) سنة ، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة ولصالح القياس البعدى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهجين الوصفى والتجريبى نظراً لمناسبتهما لطبيعة البحث، حيث تم استخدام المنهج الوصفى متبعاً الأسلوب المسحى فى تحديد الأداءات الهجومية المركبة فى الهوكى، كما تم استخدام المنهج التجريبى بإستخدام القياسين القبلى البعدى لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة.

مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث على عدد (١٢٠) ناشئ هوكى الميدان تحت (١٦) سنة بمنطقة الشرقية، والمسجلين بالإتحاد المصرى للهوكى فى الموسم التدريبى ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ هوكى الميدان تحت (١٦) سنة بنادى الشرقية الرياضى، ونادى الزهور الرياضى، والمسجلين بالإتحاد المصرى للهوكى فى الموسم التدريبى ٢٠٢٤/٢٠٢٥، وبلغ حجم عينة البحث الكلى (٤٠) ناشئاً، وتم إستبعاد (١٠) ناشئين كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) ناشئ هوكى تحت (١٦) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منها (١٥)

ناشئ هوكي.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وأبعاد ضغوط المنافسة، ومستوى الأداءات المهارية المركبة الهجومية في الهوكي، والجدولين رقمي (١)(٢) يوضحان ذلك:

جدول (١) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو

وأبعاد ضغوط المنافسة قيد البحث
ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥.٢٠	٠.٧١	١٥.٠٠	٠.٨٥
الطول	سم	١٦٧.٥٠	٧.٣٩	١٦٥.٥٠	٠.٨١
الوزن	كجم	٥٩.٨٠	٥.١١	٥٨.٠٠	١.٠٦
العمر التدريبي	سنة	٤.٢٠	٠.٩٦	٣.٩٠	٠.٩٤
أبعاد ضغوط المنافسة:					
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	درجة	٤٨.٢٠	٥.٣٩	٤٧.٠٠	٠.٦٧
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت	درجة	٤١.٥٠	٤.٨٨	٤٠.٠٠	٠.٩٢
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين والجهاز الفني	درجة	٤٤.٠٠	٥.٠١	٤٣.٠٠	٠.٦٠
الضغوط التنظيمية والبيئية للمنافسة	درجة	١٧.٣٠	٢.٦٤	١٦.٥٠	٠.٩١
إجمالي المقياس	درجة	١٥١.٠٠	١٧.٩٢	١٤٦.٥٠	٠.٧٥

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو قيد البحث وأبعاد ضغوط المنافسة إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مستوى الأداءات

المهارية المركبة الهجومية في الهوكي
ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير بالدفع	ث	٢.٨٩	٠.٤٧	٢.٧٧	٠.٧٧
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير.	ث	٣.٩٩	٠.٥٥	٣.٨١	٠.٩٨
سرعة إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التمرير.	ث	٣.٢٤	٠.٣٨	٣.١٥	٠.٧١
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	ث	٣.٢٧	٠.٤١	٣.١٨	٠.٦٦

٠.٦٠	١.٧٥	٠.٧٥	١.٩٠	درجة	دقة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى
٠.٧١	٤.٠٣	٠.٥٩	٤.١٧	ث	سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى
٠.٨٨	١.٥٠	٠.٦٨	١.٧٠	درجة	دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم إستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى
٠.٩٥	٤.٠١	٠.٥٧	٤.١٩	ث	سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب
٠.٤٣	١.٨٠	٠.٦٩	١.٩٠	درجة	دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء في مستوى الأداءات المهارية المركبة الهجومية في الهوكي إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بتوزيع العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين ثم تم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (النمو - أبعاد ضغوط المنافسة - مستوى الأداءات المهارية المركبة الهجومية في الهوكي)، والتي تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فيها، والجدولين رقمي (٣)(٤) يوضحان ذلك.

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في معدلات النمو وأبعاد ضغوط المنافسة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢	
السن	سنة	١٥.١٥	٠.٦٢	١٥.٠٠	٠.٦٣	٠.٦٦
الطول	سم	١٦٧.٠٠	٦.٩١	١٦٦.٢٠	٦.٤٨	٠.٣٣
الوزن	كجم	٥٩.٥٣	٤.٢٥	٥٩.٠٠	٤.٣٦	٠.٧٢
العمر التدريبي	سنة	٤.٠٠	٠.٨١	٣.٩٠	٠.٧٧	٠.٦٩
أبعاد ضغوط المنافسة:						
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	درجة	٤٨.٧٣	٤.٩٧	٤٩.٣٣	٤.٨٣	٠.١٥
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت	درجة	٤١.٨٧	٤.١٥	٤٢.٥٣	٤.٢٩	٠.٤٣
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين والجهاز الفني	درجة	٤٤.٥٣	٤.٣٨	٤٤.٨٧	٤.٥٢	٠.٢٠
الضغوط التنظيمية والبيئية للمنافسة	درجة	١٧.٤٠	٢.٥١	١٧.٦٠	٢.٧٩	٠.٣٤
إجمالي المقياس	درجة	١٥٢.٥٣	١٦.٠١	١٥٤.٣٣	١٦.٤٣	٠.٢٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $0.05 = 2.048$

ينتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو وأبعاد ضغوط المنافسة قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى

الأداءات المهارية المركبة الهجومية في الهوكي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة "ت"
		س ١	ع ١	س ٢	ع ٢	
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير بالدفع	ث	٢.٩١	٠.٣٦	٢.٩٧	٠.٣٣	٠.٤٨
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير.	ث	٤.٠٤	٠.٤٨	٤.١١	٠.٤١	٠.٤٣
سرعة إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التمرير.	ث	٣.٢٧	٠.٣١	٣.٢٩	٠.٣٣	٠.١٧

تابع جدول (٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة "ت"
		س ١	ع ١	س ٢	ع ٢	
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	ث	٣.٢٩	٠.٣٩	٣.٣٣	٠.٣٦	٠.٢٩
دقة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	درجة	١.٨٧	٠.٥٦	١.٧٣	٠.٥١	٠.٧٢
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى	ث	٤.١٩	٠.٣٢	٤.٢٥	٠.٣٧	٠.٤٨
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم إستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى	درجة	١.٦٧	٠.٥١	١.٦٠	٠.٥٥	٠.٣٦
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب	ث	٤.٢٤	٠.٣٩	٤.٢٨	٠.٣٧	٠.٢٩
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب	درجة	١.٨٠	٠.٥٣	١.٧٣	٠.٥٠	٠.٣٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

ينتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداءات المهارية المركبة الهجومية في الهوكي مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

وتنقسم إلى ما يلي:

أولاً: مقياس ضغوط المنافسة الرياضية : ملحق (١)

أعد هذا المقياس أسامة محمد الكيلاني وآخرون (٢٠٢٤) (٢) ويتضمن عدد (٤٥) عبارة موزعة على عدد (٤) أبعاد. البعد الأول : الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب ويشتمل على عدد (١٤) عبارة، والبعد الثاني: الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت ويشتمل على عدد (١٣) عبارة، والبعد الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين والجهاز الفني ويشتمل على عدد (١٣) عبارة، والبعد الرابع: الضغوط التنظيمية والبيئية للمنافسة ويشتمل على عدد (٥) عبارات، ويستجيب لها الرياضى وفقاً لميزان تقديرى خماسى هو : تنطبق علي تماماً ويقدر لها (٥) درجات. تنطبق علي غالباً ويقدر لها (٤) درجات. تنطبق علي أحياناً ويقدر لها (٣) درجات. نادراً ما تنطبق عليا ويقدر لها بدرجتان، لا تنطبق علي إطلاقاً ويقدر لها (١) درجة واحدة، وتحتصر درجات المقياس ما بين (٤٥) درجة كحد أدنى، (٢٢٥) درجة كحد أقصى.

ثانياً: إستمارة ملاحظة الأداءات المهارية المركبة الهجومية في الهوكي: ملحق (٢)

قام الباحث بتحليل بعض مباريات آخر بطولة دولية خاصة برياضة الهوكى وهى بطولة أفريقيا للناشئين عام ٢٠٢٣، والتي أقيمت بمدينة الإسماعيلية فى الفترة من ١٢ - ١٦ مارس، حيث تم تحليل الأداءات المهارية المركبة الهجومية في الهوكي فى مباريات زيمبابوي ضد كينيا والتي أنهت بفوز كينيا ٢-١، والمباراة الثانية مصر ضد جنوب أفريقيا، وأنهت بفوز منتخب جنوب أفريقيا على منتخب مصر (بمنافسات اللعاب الترجيحية) ٤-٣.

ثالثاً: إختبارات الأداءات المهارية المركبة الهجومية في الهوكي: ملحق (٣)

- ١- إختبار سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير بالدفع.
- ٢- إختبار سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير.
- ٣- إختبار سرعة إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التمرير.
- ٤- إختبار سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى.
- ٥- إختبار سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى.
- ٦- إختبار سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب على المرمى.

رابعاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس إرتفاع القامة
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن
- جهاز حاسب آلى.
- شاشة عرض.
- ملعب هوكى بأدواته.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

قام الباحث بحساب معامل صدق الإختبارات قيد البحث بإستخدام صدق التمايز بين أفراد عينة البحث الإستطلاعية كمجموعة غير مميزة مهارياً قوامها (١٠) ناشئين هوكى تحت (١٦) سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والمجموعة المميزة مهارياً قوامها (١٠) ناشئين هوكى تحت (١٦) سنة تم إختيارهم عمدياً من نادى الشرقية، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير مميزة ، والجدولين رقمى (٥)(٦) يوضحان ذلك:

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

فى أبعاد ضغوط المنافسة قيد البحث

أبعاد المقياس	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١٠		المجموعة غير المميزة ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	درجة	٤١.٠٠	٣.٢١	٤٨.٥٠	٣.٦٢	*٤.٩١
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت	درجة	٣٧.٠٠	٣.٠٣	٤١.٢٠	٣.٢٥	*٢.٩٩
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين والجهاز الفنى	درجة	٤٠.٢٠	٣.٢٥	٤٤.٤٠	٣.٤١	*٢.٨٢
الضغوط التنظيمية والبيئية للمنافسة	درجة	١٥.٠٠	٢.١٤	١٧.٢٠	٢.٢٩	*٢.٢٢
إجمالى المقياس	درجة	١٣٣.٢٠	١١.٦٣	١٥١.٣٠	١١.٩١	*٣.٢٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى أبعاد ضغوط المنافسة قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق المقياس فيما يقيس.

جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

فى الإختبارات المهارية قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١٠		المجموعة غير المميزة ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير بالدفع	ث	٢.٠٣	٠.٢٦	٢.٩٣	٠.٣٣	*٦.٨٣
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير.	ث	٣.٢٠	٠.٣٩	٤.٠٢	٠.٤٥	*٤.٤٨
سرعة إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التمرير.	ث	٢.٥٩	٠.٢٤	٣.٢٦	٠.٣٠	*٥.٤٩
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	ث	٢.٤٧	٠.٢٦	٣.٢٤	٠.٣٧	*٥.٣١

دقة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	درجة	٢.٥٠	٠.٣٨	١.٨٠	٠.٥٢	*٣.٣٨
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى	ث	٣.٦١	٠.٢٦	٤.٢١	٠.٣١	*٤.٨١
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم إستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى	درجة	٢.٦٠	٠.٤٠	١.٦٠	٠.٥٠	*٤.٩٥
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب	ث	٣.٤٩	٠.٢٧	٤.٢١	٠.٣٦	*٥.٠٧
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب	درجة	٢.٨٠	٠.٤٤	١.٧٠٠	٠.٥٢	*٥.٠٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الإختبارات لما وضعت من أجله.

ثانياً : معامل الثبات :

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات للإختبارات قيد البحث بفاصل زمني قدره (١٠) أيام بين التطبيقين الأول والثاني على أفراد عينة البحث الإستطلاعية ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدولين رقمي (٧)(٨) يوضحان ذلك:

جدول (٧) معامل الثبات لمقياس ضغوط المنافسة قيد البحث ن = ١٠

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	درجة	٤٨.٥٠	٣.٦٢	٤٨.٠٠	٣.٨٥	*٠.٧٩١
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت	درجة	٤١.٢٠	٣.٢٥	٤٠.٨٠	٣.٣٣	*٠.٧٧٧
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين والجهاز الفني	درجة	٤٤.٤٠	٣.٤١	٤٣.٥٠	٣.٢٩	*٠.٧٥٢
الضغوط التنظيمية والبيئية للمنافسة	درجة	١٧.٢٠	٢.٢٩	١٧.٠٠	٢.٣١	*٠.٨٢١
إجمالي المقياس	درجة	١٥١.٣٠	١١.٩١	١٣٤.٦١	١٢.٧٨	*٠.٧٨٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لمقياس ضغوط المنافسة قيد البحث مما يشير إلى ثبات المقياس عند إجراء القياس.

جدول (٨) معامل الثبات الإختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٠

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		م	ع	م	ع	
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير بالدفع	ث	٢.٩٣	٠.٣٣	٢.٨٨	٠.٣١	* ٠.٨٤١
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير.	ث	٤.٠٢	٠.٤٥	٣.٩١	٠.٤٣	* ٠.٨٣٩
سرعة إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التمرير.	ث	٣.٢٦	٠.٣٠	٣.١٥	٠.٣٢	* ٠.٨٢٧
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	ث	٣.٢٤	٠.٣٧	٣.١٨	٠.٣٦	* ٠.٨٤٢
دقة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	درجة	١.٨٠	٠.٥٢	١.٩٠	٠.٥٥	* ٠.٧٩٣
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى	ث	٤.٢١	٠.٣١	٤.١٥	٠.٢٩	* ٠.٨٣٦
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم إستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى	درجة	١.٦٠	٠.٥٠	١.٧٠	٠.٥٩	* ٠.٧٨٥
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب	ث	٤.٢١	٠.٣٦	٤.١٨	٠.٣٤	* ٠.٨٥٢
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب	درجة	١.٧٠٠	٠.٥٢	١.٨٠	٠.٥٠	* ٠.٧٩١

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين

الأول والثاني للإختبارات المهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات المقياس عند إجراء القياس.

برنامج التدريبات التنافسية المقترحة:

أولاً : الهدف من البرنامج التدريبي:

تحسين القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأدوات الهجومية المركبة لدى

لاعبى هوكي الميدان تحت (١٦) سنة.

ثانياً : أسس وضع البرنامج :

لقد راعى الباحث الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي، وذلك

استناداً إلى ما ذكره كل من : مفتي إبراهيم (٢٠٠٩) (١٥)، عويس الجبالي (٢٠١٠) (١٠)، أبو

العلا عبد الفتاح (٢٠١٢) (١)، على البيك وعماد الدين عباس (٢٠١٥) (٨)، محمد رضا (٢٠١٦) (٢٠١٦)

(١٣) وهي كالاتى :

١- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته من التدريبات للمرحلة السنية المختارة.

٢- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة.

- ٣- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهيئة.
 - ٤- أشتمل البرنامج علي مجموعه التدريبات التنافسية الزوجية والجماعية.
 - ٥- تناسب درجة الحمل فى التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
 - ٦- مناسبة دورة الحمل المستخدمة لقدرات اللاعبين وهي (دورة حمل ١ : ١).
 - ٧- توافر عنصر التشويق للتمرينات المستخدمة من خلال تنوعها.
 - ٨- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
 - ٩- تم تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي حسب درجات الحمل ودورات الحمل المستخدمة داخل البرنامج التدريبي وهى كما يلى :
 - أ- الحمل العالي : بلغ عدد أسابيع الحمل العالى (٤) أسابيع موزعه كما يلى : الأسبوع الأول والثالث والخامس ، والسابع.
 - ب- الحمل الأقصى: بلغ عدد أسابيع الحمل الأقصى (٤) أسابيع موزعه كما يلى : الأسبوع الثانى ، والرابع ، والسادس ، والثامن.
 - ١٠- زمن التدريبات التنافسية داخل الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٥٠ - ٧٠) دقيقة يوميا من الزمن الإجمالى للوحدة التدريبية اليومية.
- ثالثاً : محتوى برنامج التدريبات التنافسية:**
- قام الباحث بتحديد بعض الأداءات المهارية المركبة الهجومية في هوكي الميدان بإجراء مسح للمراجع العلمية فى الهوكى مثل : أيمن الباسطى ومحمد الشاذلي (٢٠٠٤) (٥)، محمد الشحات (٢٠٠٥) (١٤) ، محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٦) (١٢)، إيلين وديع فرج (٢٠٠٨) (٤) ، علياء محمد عزمى (٢٠٠٨) (٩) وتوصل الباحث إلى مجموعة من التدريبات المهارية والتى شكلت محتوى برنامج التدريبات التنافسية المقترح ملحق (٥).
- رابعاً : التوزيع الزمني للبرنامج التدريبى :**
- المدة الزمنية للبرنامج التدريبى (٨) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٣) وحدات.
 - زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠ - ١١٠) دقيقة.
 - إجمالى وحدات التدريب فى البرنامج (٢٤) وحدة.
- وقد تم عرض محتوى برنامج التدريبات التنافسية على مجموعة من أساتذة تدريب رياضات المضرب بكمليات علوم الرياضة ملحق (٤)، وبعد العرض على الخبراء تم إجراء التعديلات فى البرنامج بما يتفق مع آراء الخبراء.

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في أبعاد ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان في الفترة من ٢٠٢٥/٤/٥ إلى ٢٠٢٥/٤/٨.

تطبيق برنامج التدريبات التنافسية:

تم تطبيق برنامج التدريبات التنافسية على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٥/٤/١٠ إلى ٢٠٢٥/٦/٤ ، وقد أستغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بينما أكتفت المجموعة الضابطة بالتدريب المعتاد (ملحق ٦).

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية، وذلك في الفترة من ٢٠٢٥/٦/٦ إلى ٢٠٢٥/٦/٩.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد ضغوط المنافسة لصالح القياس البعدى".

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة

التجريبية في أبعاد ضغوط المنافسة قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	درجة	٤٨.٧٣	٤.٩٧	٤٠.٠٠	٣.٥١	*٣.٣٩
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت	درجة	٤١.٨٧	٤.١٥	٣٦.٢٠	٣.٣٣	*٣.١١

الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين والجهاز الفني	درجة	٤٤.٥٣	٤.٣٨	٣٨.٠٠	٣.١٩	*٢.٩٤
الضغوط التنظيمية والبيئية للمنافسة)	درجة	١٧.٤٠	٢.٥١	١٥.٠٠	١.٦٣	*٢.٥٧
إجمالي المقياس	درجة	١٥٢.٥٣	١٦.٠١	١٢٩.٢٠	١١.٦٦	*٣.٠٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد ضغوط المنافسة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة للمجموعة التجريبية إلى فاعلية محتوى برنامج التدريبات التنافسية حيث تعد أحد الأساليب التدريبية الفعالة، والتي تهدف إلى تهيئة اللاعبين لمواقف المنافسة الفعلية ليس فقط من الناحية البدنية والفنية، بل أيضاً من الناحية النفسية والانفعالية، فالأداء الرياضي في هوكي الميدان لا يعتمد فقط على الكفاءة المهارية والبدنية، بل يتأثر بدرجة كبيرة بقدرة اللاعب على التحكم في مشاعره، واستجاباته النفسية تحت ضغط المنافسة، وفي هذا السياق تشير الدراسات إلى أن التدريبات التنافسية، التي تحاكي بيئة المباريات الحقيقية من حيث التوقيت، المنافس، التحكيم، والجمهور تسهم في تحسين قدرة اللاعبين على التعامل مع هذه الضغوط من خلال تكرار التعرض للمواقف الضاغطة بشكل تدريبي منظم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه روباذا وبورتولي **Robazza & Bortoli (٢٠٠٧) (٣٢)**

أن التكرار المنظم للمواقف التنافسية يسهم في خفض مستويات القلق وزيادة الكفاءة النفسية للاعبين. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : فيريويل **Verywell (٢٠٢٢) (٣٤)** ، بريس وآخرون **Price, et al. (٢٠٢٤) (٣٠)** على أهمية استخدام التدريبات التنافسية في تطوير الجوانب النفسية للاعبين الرياضات الفردية والجماعية.

وهنا يضيف راجلين **Raglin (٢٠١١) (٣١)** أن التدريبات التنافسية تُعزز استجابات التكيف النفسي من خلال إكساب اللاعبين القدرة على التنظيم الذاتي الانفعالي، ومهارات التكيف مع مثيرات التوتر. فهذه النوعية من التدريبات تسهم في تطوير ما يُعرف بالمرونة النفسية وهي قدرة اللاعب على الحفاظ على الأداء الجيد رغم وجود ضغوط خارجية أو داخلية، مثل الخوف من الفشل أو ضغط التوقعات. حيث أن التعرض المنتظم لمواقف تنافسية خلال التدريبات يؤدي إلى تقوية نظم التحمل النفسي، ويزيد من شعور اللاعب بالقدرة على السيطرة وهو أحد المحددات الرئيسية في تقليل الاستجابة للضغوط النفسية أثناء المنافسات الرياضية.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد ضغوط المنافسة قيد البحث
ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	درجة	٤٩.٣٣	٤.٨٣	٤٧.٢٠	٣.٥١	١.٤٨
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت	درجة	٤٢.٥٣	٤.٢٩	٤٠.٤٠	٣.٣٨	١.٥٢
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين والجهاز الفني	درجة	٤٤.٨٧	٤.٥٢	٤٣.٠٠	٣.٠١	١.١٩
الضغوط التنظيمية والبيئية للمنافسة	درجة	١٧.٦٠	٢.٧٩	١٧.٠٠	١.٨٣	١.٠٣
إجمالي المقياس	درجة	١٥٤.٣٣	١٦.٤٣	١٤٧.٦٠	١١.٧٣	١.٣١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد ضغوط المنافسة قيد البحث.

ويرجع الباحث هذه النتيجة وجود فروق غير دالة إحصائياً في أبعاد ضغوط المنافسة لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى خلو البرنامج التدريبي المعتاد من التدريبات التنافسية مما أضفى على الوحدة التدريبية الملل، والفتور مما أثر سلباً على القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول جزئياً

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان لصالح القياس البعدي".

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى

بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان
ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير بالدفع	ث	٢.٩١	٠.٣٦	١.٨٩	٠.٢٩	*٧.٦٤
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير.	ث	٤.٠٤	٠.٤٨	٣.١٥	٠.٣٦	*٥.٢٨
سرعة إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التمرير.	ث	٣.٢٧	٠.٣١	٢.٤٩	٠.٢٧	*٦.٩٢
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	ث	٣.٢٩	٠.٣٩	٢.٢٦	٠.٢٥	*٧.٨٩

دقة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	درجة	١.٨٧	٠.٥٦	٢.٧٣	٠.٤٢	*٤.٣١
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى	ث	٤.١٩	٠.٣٢	٣.٣٨	٠.٢٦	*٦.٥٨
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم إستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى	درجة	١.٦٧	٠.٥١	٢.٨٠	٠.٤٩	*٥.٢٤
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب	ث	٤.٢٤	٠.٣٩	٣.٢٦	٠.٣٣	*٧.٠٢
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب	درجة	١.٨٠	٠.٥٣	٣.٠٠	٠.٥٧	*٥.١٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية التدريبات التنافسية، والذي تتضمن مجموعة من التدريبات الهجومية المتنوعة الزوجية والجماعية والمباريات المصغرة والتجريبية، والتي تشابه المواقف المختلفة التي تحدث خلال المباراة كما راعى الباحث خلال التدريبات الهجومية أن تأخذ الطابع التنافسي بحيث يستطيع اللاعب استغلال قدراته البدنية والمهارية والنفسية مع الزميل والمنافسين، ومن خلال مواقف تشابه ما يحدث في المباراة، الأمر الذي ساهم في تحسين مستوى أداء بعض الأداءات الهجومية المركبة كما ساعدت التدريبات التنافسية على زيادة نشر روح المرح، والتنافس بين أفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : سيلفا وآخرون Silva, et al (٢٠٢١)(٣٣)، دجيدى وآخرون Djeddi et al. (٢٠٢٤)(٢٢) أن التدريبات التنافسية تسهم في تطوير الأداءات المهارية والتكتيكية، خاصة في الرياضات الجماعية مثل هوكي الميدان، لما تتيحه من بيئة تدريبية تحاكي ضغوط المباريات الواقعية، وتشير نتائج الدراسات العلمية أن دمج العناصر التنافسية في التدريب ذات الطابع التفاعلي، يسهم بفعالية في تحسين الأداء الهجومي المركب، والذي يتطلب من اللاعب تنفيذ سلسلة من القرارات الحركية والفنية تحت ضغط زمني ومكاني. لأن التدريب في سياق تنافسي يعزز من سرعة اتخاذ القرار، ويطور الاستجابة التكتيكية في المواقف المعقدة، وهو ما يعدّ عنصراً جوهرياً في تنفيذ الهجمات المركبة في رياضة الهوكي. كما أن التدريب عبر مباريات مصغرة

تنافسية تسهم في تطوير مؤشرات التحمل البدني والانفعالي مقارنة بالتدريبات التقليدية، مما انعكس على قدرة اللاعبين في الحفاظ على جودة الأداء الفني رغم تصاعد الضغط.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : عبد العال عبد الهادي (٢٠١٧) (٧) ، فالح فيصل (٢٠٢٠) (١١) ، كونتي وآخرون Conte et al. (٢٠٢١) (٢٠) ، السيد إبراهيم وآخرون (٢٠٢٤) (٣)، شانج وآخرون Zhang, et al. (٢٠٢٤) (٣٨) على أهمية استخدام التدريبات التنافسية في تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين الرياضات الفردية والجماعية.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى

بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكى الميدان ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير بالدفع	ث	٢.٩٧	٠.٣٣	٢.٣١	٠.٣١	*٤.٩١
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير.	ث	٤.١١	٠.٤١	٣.٦٩	٠.٣٧	*٢.٥٣
سرعة إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التمرير.	ث	٣.٢٩	٠.٣٣	٢.٨٢	٠.٢٩	*٣.٨١
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	ث	٣.٣٣	٠.٣٦	٣.٠١	٠.٣١	*٢.٤٩
دقة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى	درجة	١.٧٣	٠.٥١	٢.٠٧	٠.٣٦	*٢.٢٧
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى	ث	٤.٢٥	٠.٣٧	٣.٧٩	٠.٢٨	*٣.٩٢
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم إستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى	درجة	١.٦٠	٠.٥٥	٢.٠٠	٠.٤١	*٢.٢١
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب	ث	٤.٢٨	٠.٣٧	٣.٩١	٠.٢٩	*٢.٦٣
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب	درجة	١.٧٣	٠.٥٠	٢.٢٠	٠.٤٥	*٢.٣٩

* دل عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكى الميدان لصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث هذا التحسن الملحوظ في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكى الميدان لدى أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل علمياً وعملياً أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية، وقدرته على تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية الهجومية للاعبين هوكى

الميدان لمعرفته بأهميتها في تطوير النواحي الفنية المختلفة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه بروكي وكوكس وتومليتى Bruke , Cox & Tumilty (٢٠١١) (١٨) أن أي برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية يؤدي إلى تطوير حالة اللاعب التدريبية، وارتفاع مستوى الأداء للاعبين ، إلا أن مقدار التحسن هو الفاصل بين برنامج وآخر، كما أن التدريب المقنن من حيث المنهجية ، والإمكانات ، وقدرات اللاعبين ، ومستوي المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي إلى نتائج إيجابية في تطوير القدرات البدنية ، والمهارية والخطية للاعبين.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد ضغوط المنافسة لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في أبعاد ضغوط المنافسة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	درجة	٤٠.٠٠	٣.٥١	٤٧.٢٠	٣.٥١	*٥.٦١
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت	درجة	٣٦.٢٠	٣.٣٣	٤٠.٤٠	٣.٣٨	*٣.٤٣
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين والجهاز الفني	درجة	٣٨.٠٠	٣.١٩	٤٣.٠٠	٣.٠١	*٤.٤١
الضغوط التنظيمية والبيئية للمنافسة	درجة	١٥.٠٠	١.٦٣	١٧.٠٠	١.٨٣	*٣.١٦
إجمالي المقياس	درجة	١٢٩.٢٠	١١.٦٦	١٤٧.٦٠	١١.٧٣	*٤.٢٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين

البعدين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد ضغوط المنافسة لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه وبالي وآخرون Wubale et al. (٢٠٢٤) (٣٧) أن البيئة التنافسية التدريبية ترفع من درجة الانتباه، والتفاعل لدى اللاعبين، وتزيد من فعالية الأداء المهاري في مواقف الهجوم الضاغط. علاوة على ذلك، فإن الجانب النفسي لا يقل أهمية؛ كما أشار هوما وآخرون Hohma et al. (٢٠٢٤) (٢٥) أن التدريبات التنافسية التي تتضمن مواقف مواجهات مباشرة بين اللاعبين تحسن من الصلابة الذهنية، والقدرة على التحكم الانفعالي، وهو ما يعد شرطاً أساسياً لمواجهة ضغوط المنافسة بكفاءة عالية.

جدول (١٤) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد ضغوط المنافسة قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن=١٥			المجموعة الضابطة ن=١٥		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	قبلي	بعدي	نسب التحسن
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	٤٨.٧٣	٤٠.٠٠	%١٧.٩٢	٤٩.٣٣	٤٧.٢٠	%٤.٣٢
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت	٤١.٨٧	٣٦.٢٠	%١٣.٥٤	٤٢.٥٣	٤٠.٤٠	%٥.٠١
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين والجهاز الفني	٤٤.٥٣	٣٨.٠٠	%١٤.٦٦	٤٤.٨٧	٤٣.٠٠	%٤.١٧
الضغوط التنظيمية والبيئية للمنافسة	١٧.٤٠	١٥.٠٠	%١٣.٧٩	١٧.٦٠	١٧.٠٠	%٣.٤١
إجمالي المقياس	١٥٢.٥	١٢٩.٢	%١٥.٣٠	١٥٤.٣	١٤٧.٦	%٤.٣٦
	٣	٠		٣	٠	

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد ضغوط المنافسة لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مورجان وآخرون Morgan,et.,al (٢٠١٣)(٢٨) أن التدريب التنافسي لا يقتصر أثره على الجانب الفردي، بل يمتد ليعزز الروح الجماعية والانسجام بين أعضاء الفريق، مما يقلل من الشعور بالضغط الشخصي ويحول المواقف التنافسية إلى خبرات إيجابية جماعية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث

رابعاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٥) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=١٥		المجموعة الضابطة ن=١٥		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير بالدفع	ث	١.٨٩	٠.٢٩	٢.٣١	٠.٣١	*٣.٨٣
سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير.	ث	٣.١٥	٠.٣٦	٣.٦٩	٠.٣٧	*٤.٠٥

٢.٤٩	٠.٢٧	٢.٨٢	٠.٢٩	*٣.٢٣	ث	سرعة إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التمرير.
٢.٢٦	٠.٢٥	٣.٠١	٠.٣١	*٧.٢٩	ث	سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى
٢.٧٣	٠.٤٢	٢.٠٧	٠.٣٦	*٤.٦٢	درجة	دقة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى
٣.٣٨	٠.٢٦	٣.٧٩	٠.٢٨	*٤.١٦	ث	سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى
٢.٨٠	٠.٤٩	٢.٠٠	٠.٤١	*٤.٨٥	درجة	دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم إستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى
٣.٢٦	٠.٣٣	٣.٩١	٠.٢٩	*٥.٧٣	ث	سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب
٣.٠٠	٠.٥٧	٢.٢٠	٠.٤٥	*٤.٢٧	درجة	دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٦) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان

المجموعة الضابطة ن = ١٥			المجموعة التجريبية ن = ١٥			المتغيرات
نسب التحسن	بعدي	قبلي	نسب التحسن	بعدي	قبلي	
%٢٢.٢٢	٢.٣١	٢.٩٧	%٣٥.٠٥	١.٨٩	٢.٩١	سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير بالدفع
%١٠.٢٢	٣.٦٩	٤.١١	%٢٢.٠٣	٣.١٥	٤.٠٤	سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير.
%١٤.٢٩	٢.٨٢	٣.٢٩	%٢٣.٨٥	٢.٤٩	٣.٢٧	سرعة إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التمرير.
%٩.٦١	٣.٠١	٣.٣٣	%٣١.٣١	٢.٢٦	٣.٢٩	سرعة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى
%١٩.٦٥	٢.٠٧	١.٧٣	%٤٥.٩٩	٢.٧٣	١.٨٧	دقة إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى
%١٠.٨٢	٣.٧٩	٤.٢٥	%١٩.٣٣	٣.٣٨	٤.١٩	سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى
%٢٥.٠٠	٢.٠٠	١.٦٠	%٦٧.٦٦	٢.٨٠	١.٦٧	دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم إستقبال ثم التقدم بالكرة ثم التصويب على المرمى
%٨.٦٤	٣.٩١	٤.٢٨	%٢٣.١١	٣.٢٦	٤.٢٤	سرعة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الخداع ثم التصويب

الدفاع ثم التصويب					
دقة إستقبال الكرة ثم التمرير ثم الإستقبال ثم الدفاع ثم التصويب					
١.٨٠	٣.٠٠	%٦٦.٦٧	١.٧٣	٢.٢٠	%٢٧.١٧

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث التحسن في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين هوكي الميدان للمجموعة التجريبية إلى إستخدام التدريبات التنافسية حيث ساهمت بشكل فعال في تطوير مستوى اللاعبين من الناحية الأداءات الهجومية المركبة من خلال المشاركة الفعالة للاعبين إذ يتجه التدريب نحو اللعب الواقعي من خلال كثرة اتخاذ القرارات في المواقف التنافسية الأمر الذي يحفز اللاعبين على الأداءات الهجومية المركبة من خلال التكرارات المستمرة لمواجهة مختلف المواقف الهجومية ، كما أن التدريبات التنافسية تعطي صورة واقعية، ومباشرة لما يحدث في المباراة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : بسطويسى أحمد (٢٠٠٧) (٦) ، مفتي إبراهيم (٢٠٠٩) (١٥) أن التدريبات التنافسية تتميز بأنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة ، وبذل الجهد وعامل التشويق ، وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي ، وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للاعب ، وأيضاً لها دوراً هاماً في كل مراحل الموسم التدريبي لمختلف الأنشطة الرياضية ، وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة لمكونات الحالة التدريبية ، كما تعمل على تطوير مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : عبد العال عبد الهادي (٢٠١٧) (٧) ، فالح فيصل (٢٠٢٠) (١١) ، كونتى وآخرون Conte, et., al. (٢٠٢١) (٢٠) ، السيد إبراهيم وآخرون (٢٠٢٤) (٣) ، شانج وآخرون Zhang, et al. (٢٠٢٤) (٣٨) على فاعلية التدريبات التنافسية في تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالتدريب المعتاد.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع

الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث يمكن للباحث تقديم إستخلاصات البحث على النحو التالي:

- ١- يؤثر إستخدام التدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئي هوكي الميدان تحت (١٦)

سنة.

- ٢- البرنامج التدريبي المعتاد له تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئى هوكى الميدان تحت (١٦) سنة ، فى حين لا توجد فروق دالة إحصائية فى أبعاد ضغوط المنافسة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة فى هوكى الميدان لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة فى هوكى الميدان لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

فى حدود عينة البحث ، وفى ضوء نتائجه يوصى الباحث بما يلى:

- ١- ضرورة دمج التدريبات التنافسية ضمن البرنامج التدريبي الأساسى لناشئى الهوكى تحت (١٦) سنة، لما لها من أثر إيجابي فى تحسين أبعاد ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة فى هوكى الميدان.
- ٢- استخدام مواقف تدريبية تحاكي مواقف المباريات الحقيقية لتعزيز قدرة اللاعبين على ضبط الانفعالات وتحسين استجاباتهم للمواقف الضاغطة خلال المنافسات الرسمية.
- ٣- تطبيق التدريبات التنافسية بشكل تدريجي وتصاعدي فى شدة الضغط والمواقف الصعبة، مما يتيح للاعب التكيف التدريجي مع متغيرات التوتر الانفعالي والضغوط النفسية المرتبطة بالأداءات الهجومية المركبة فى هوكى الميدان.
- ٤- إعداد أساليب تقييم نوعية للأداءات المهارية الهجومية أثناء التدريبات التنافسية، وليس فقط الاعتماد على المؤشرات الكمية، وذلك لتقييم جودة القرار، السرعة، والدقة تحت الضغط.
- ٥- إجراء اختبارات نفسية دورية لقياس درجة التوتر وضغوط المنافسة لدى اللاعبين، لتوجيه التدريب بشكل يتناسب مع احتياجات كل لاعب وتعديل البرامج وفقاً لمستوى تحمله النفسي.
- ٦- اقتراح إجراء بحوث مستقبلية تتناول الفروق فى تأثير التدريبات التنافسية بين مراكز اللعب المختلفة فى هوكى الميدان.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢): التدريب الرياضى المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة محمد الكيلاني، رانيا محمد أبو السعود، أحمد مصطفى الخولى (٢٠٢٤): "بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم"، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (٣٤)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- السيد السيد إبراهيم، شريف إبراهيم عبده، ايمان عبدالعزيز على، عبدالله قاسم على (٢٠٢٤): "تأثير تدريبات المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الفردي السريع لناشئ كرة اليد"، مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٤- إيلين وديع فرج (٢٠٠٨): هوكى الميدان الاسس العلمية والتدريبية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥- أيمن عبد الفتاح الباسطى، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٤): هوكى الميدان (النظرية والتطبيق)، مذكرات لمرحلة البكالوريوس ، مكتبة العزيزى للكمبيوتر، الزقازيق.
- ٦- بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠٠٧): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط ٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- عبد العال عبد الهادي إبراهيم (٢٠١٧): "فاعلية التدريب التنافسي على مستوى الكفاءة الفسيولوجية والأداء المهاري لدى ناشئى كرة القدم"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٨١)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- على فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠١٥): المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية نظريات- تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- علياء محمد عزمى (٢٠٠٨): الحديث فى رياضة الهوكى ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٠- عويس علي الجبالى (٢٠١٠) : التدريب الرياضي ، النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١١- فالح فيصل عبد الله (٢٠٢٠): "فاعلية استخدام التدريبات التنافسية على مستوى أداء بعض الأداءات المهارية لناشئى الكرة الطائرة بدولة الكويت"، رسالة ماجستير، كلية التربية

الرياضية بنين ، جامعة بنها.

١٢- محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٦): الإعداد الشامل للاعب الهوكي، مركز إيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.

١٣- محمد رضا إبراهيم (٢٠١٦): التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط٢، مكتبة الفضلي، بغداد ، العراق.

١٤- محمد محمد الشحات (٢٠٠٥): النظرية والتطبيق في هوكي الميدان، دار الفرقان، المنصورة.

١٥- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٩) : الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

16-Alper Cenk,Gürkan. Meriç Eraslan, SerhatAydın, Tolga Altuğ, MustafaTürkmen , MehmetSöyler, (2025). Effects of 12-Week Functional Resistance Training on Physical Performance. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2025.1536885/ful>.

17-Bashir, M., Khan, A., & Noor, M. (2024). *Functional Training for Elite Field Hockey Players: A Cluster Randomized Controlled Trial*. Journal of Sports Science & Medicine, 23(3),p., 628–637.

18-Bruke ,Cox & Tumilty (2011):The effect of developing the special physical variables on the skillful performance of the soccer young players , International journal of Sport nutrition and exercise metabolism , Champaign, 12, (1)-Mar.,p., 33-46

19-Buchheit, M., & Laursen, P., (2020). *High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle*. Frontiers in Sports and Active Living, 2,p., 66.

20-Conte, D., Favero, T., Niederhausen, M., Capranica, L., & Tessitore, A. (2021). *Effect of different player numbers and training regimes on physiological and technical demands in basketball ball-drills*. Journal of Sports Sciences, 39(4), 780–786.

21-Cunniffe, B., Morgan, R., & Hing, W. (2021). *Intensity Demands of Elite Field Hockey: Training vs Match Play*. Sports, 9(5), 58.

22-Djeddi, R., Halimi, A., Kerfouche, A., & Benrahou, A. (2024). Effects of small-sided games versus high-intensity interval training on training load and physiological responses in under-17 amateur soccer players. Journal of Sports Sciences.

23-Gréhaigne, J., & Godbout, P., (2023). *A Comparison of the Most Intense Periods During Matches and Training in Field Hockey*. Journal of Science in Sport and Exercise.

- 24-Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10),p., 1129–1141.
- 25-Hohma, L., Suanphairot, S., & Waederamae, M. (2024). The effects of sport psychological technique training for increasing mental toughness in youth soccer players. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 16,(1),p., 239–250.
- 26-Ives, J. C., Neese, K., Downs, N., Root, H., & Finnerty, T.. (2021). *The Effects of Competitive Orientation on Performance in Competition*.<https://thesportjournal.org/article/the-effects-of-competitive-orientation-on-performance-in-competition>
- 27-Lord, F. E. M. (2022). *Game style in field hockey: An investigation of the attacking and defensive tactical behaviours of elite players*. Doctoral dissertation, University of Canterbury.
- 28-Morgan, P., Fletcher, D., & Sarkar, M., (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559.
- 29-Osman, N., Akbar, A., Nadzalan, A., Rashidin, N., & Vasanthi, R., (2024). Considering the Impact of a Tactical and Technical Training Module on the Performance of Field Hockey Players (U-16) in Malaysia: A Quasi-Experimental Design. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(6),p., 859–864.
- 30-Price, T., Cimadoro, G., & Legg, H., (2024). *Physical performance determinants in competitive youth swimmers: A systematic review*. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 20.
- 31-Raglin, J. S. (2011). Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Sports Medicine*, 31(12), 875-890.
- 32-Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6),p., 875-896.
- 33-Silva, P., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Afonso, J., & Clemente, F. (2021). Effects of training programs on decision-making in youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51,p., 243–259.
- 34-Verywell Mind. (2022). *Playing team sports could mean fewer mental health issues in children*. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/playing-team-sports-could-mean-fewer-mental-health-issues-in-children-5496620>
- 35-Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

36-Wolverines FHC (2024). Evolution of Field Hockey: New Skills and Training

37-Wubale, A., Mengistie, A., & Kebede, D. N. (2024). *Effects of game-based training on technical skills in under-17 male volleyball players.* Journal of Sport Sciences, 12(2),p., 206–219.

38-Zhang, Y., et al. (2024). *Effects of functional training on physical fitness and skill-related performance among basketball players: A systematic review.* Frontiers in Physiology, 15, 1391394.

ملخص البحث

تأثير التدريبات التنافسية لمواجهة ضغوط المنافسة على مستوى

بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبى هوكى الميدان

أ.م.د/ محمود عزيز إبراهيم محمد

أستهدف البحث وضع مجموعة من التدريبات التنافسية للاعبى هوكى الميدان تحت (١٦) سنة ومعرفة تأثيرها على أبعاد ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبى هوكى الميدان تحت (١٦) سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئ هوكى الميدان تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) ناشئ هوكى، ومن أدوات البحث : مقياس ضغوط المنافسة - إختبارات مهارية - برنامج التدريبات التنافسية.

ومن أهم النتائج :

١- يؤثر إستخدام التدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئى هوكى الميدان تحت (١٦) سنة.

٢- البرنامج التدريبى المعتاد له تأثير إيجابى دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئى هوكى الميدان تحت (١٦) سنة ، فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً فى أبعاد ضغوط المنافسة.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة فى هوكى الميدان لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد تحسن فى القياس البعدي عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد ضغوط المنافسة ومستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة فى هوكى الميدان لصالح المجموعة التجريبية.

Abstract**Impact of Competitive Training to Face Competition Pressures on the Level of Some Composite Offensive Performances of Field Hockey Players****Dr. Mahmoud Aziz Ibrahim Muhammad**

The research aims to establish a set of competitive training for field hockey players under 16 years old and to understand its impact on the dimensions of competition pressure and the level of some complex offensive performances of field hockey players under 16 years old. The researcher used the experimental method on a sample consisting of 30 young field hockey players divided into two groups, one experimental and the other control, with each group consisting of 15 young players. The tools of the research included: a competition pressure scale - skill tests - a competitive training program.

Among the most important findings:

- 1- The use of competitive training has a statistically significant positive effect at the (0.05) level on the dimensions of competition stress and the level of some complex offensive performances of field hockey players under 16 years old.
- 2- The regular training program has a statistically significant positive effect at the (0.05) level on the level of some complex offensive performances of field hockey players under 16 years old, while there are no statistically significant differences in the dimensions of competition stress.
- 3- There are statistically significant differences between the means of the post-measurements for the experimental and control groups in the dimensions of competition pressure and the level of some complex offensive performances in field hockey in favor of the experimental group.
- 4- There is an improvement in the post-measurement compared to the pre-measurement for both the experimental and control groups in the dimensions of competition pressure and the level of some complex offensive performances in field hockey in favor of the experimental group.