



تأثير بعض التدريبات الموقفية الهجومية على متغيرات الاداء للاعبى

الهوكى الخماسى

أ.م.د/ طارق عز الدين إبراهيم^١

^١استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

المقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تقدماً علمياً ملموساً في شتى مجالات الحياة، حيث تسابق العلماء والباحثون في تطبيق الأساليب العلمية لحل المشكلات التي تعترض مسيرة التقدم المنشود، ووسيلتهم في ذلك التقدم نتائج وثمار البحوث والدراسات العلمية المختلفة من أجل الارتقاء بمستوى الأداء للأفراد في مختلف المجالات، ولذا تعددت وتطورت وسائل التدريب سعياً لتحقيق الأهداف المنشودة.

ويشير "على فهمي البيك، عماد عباس، محمد عبده" (2009) أن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم أعداد متعدد الجوانب، بدنياً ومهارياً وفنياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (10: 17)

كما يشير "عصام عبد الخالق" (2003) بأن التدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى من الكفاءة فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع ممكن لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به. (8: 2)

ويؤكد "جونسون بي واخرون Johnson,P & et.al" (2014) على ضرورة تصميم برامج تدريبية تحاكي وتشابه الاداء أثناء مواقف المباراة وتشتمل تلك البرامج على تدريبات تتشابه في الأداء مع متطلبات وظروف المواقف الخاصة التي يتنافس فيها الناشئين بصورة فردية ومركبة وتعمل على تحسين أداء كل المهارات والاداءات الحركية وتنمية الأداء. (22: 276) والتدريبات الموقفية كشكل تدريبي تهدف الى الارتقاء بمستوي أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة الا انها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء حيث ان الهدف الرئيسي هو التدريب على أسلوب أداء المباراة وعلى مواجهة كافة المتطلبات المهارية والخطية والبدنية والنفسية والمعرفية.

(14: 16)



ويتم خلال التدريبات الموقفية التركيز على المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي وبصفة خاصة على الدور المطلوب منة خلال هذه المنافسة ويجب توفير كافة الظروف المشابهة للمنافسة الرئيسية بأقصى درجة ممكنة. (1: 32)

بالإضافة إلى أن التدريبات الموقفية (مواقف اللعب) تشبه التدريب المركب في أنها تستخدم مجموعة من المهارات المتتالية كما يحدث في الملعب إلا أنها أكثر منها تطوراً ولضمان إتقان المهارة الحركية والعمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارة تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة مما يصادفه الفرد في المنافسة الرياضية.

(15: 270)

وتعتبر رياضة الهوكي الخماسي من الأنشطة الرياضية الحديثة التي نالت اهتمام كبير في كثير من المجتمعات لكلاً من الناشئين واللاعبين الكبار ويرجع ذلك لطبيعة الأداء لمختلف المهارات والتي تتميز بالقوة والسرعة والتوافق والتوازن بالإضافة الى تسلسل الأداء الحركي، كما هي نشاط فيه خمسة لاعبين من كل فريق يتبادلان مواقف الدفاع والهجوم بصورة سريعة وعلى اللاعبين الملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف من المواقف وما تتطلبه من قدرات فردية وجماعية لمواجهة أحداث المباريات التي تمتلئ بالتغيير السريع من أجل تحقيق الفوز.

(6: 85)

وتعد رياضة الهوكي الخماسي أحد الأنشطة التي حظيت باهتمام واسع على الصعيدين المحلى والدولي لكلاً من المبتدئين واللاعبين الكبار فهي عبارة عن نشاط يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف الدفاع والهجوم بصورة سريعة وعلى اللاعبين الملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف من المواقف وما تتطلبه من قدرات فردية وجماعية لمواجهة أحداث المباريات التي تمتلئ بالتغيير السريع من أجل تحقيق الفوز. (5: 42)

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة في مجال التدريبات الموقفية مثل دراسة "هاني أبو بكر وامين شريف وعامر ابراهيم" (2022م) (21)، ودراسة "محمد شاكر سمك" (2021م) (17)، ودراسة "أحمد فاروق ومحمود محمد وسعاد إبراهيم" (2019م) (3)، ودراسة "علي سعيد ريحان السيد المحمدي قنديل وايهاب عادل عوض" (2016م) (11)، والتي اشارت نتائجها الى أهمية التدريبات الموقفية على تحسين مستوى الأداء البدني والمهارى.



ومن خلال تحليل الباحث للإطار المرجعي والدراسات السابقة ومتابعته للعديد من المباريات وتحليل أداء لاعبي منتخب مصر للهوكي الخماسي، ومشاهده للكثير من مبارياتها بطولة افريقيا 2022، وتحليله للمباراة النهائية بين المنتخب المصري والمنتخب النيجيري والتي انتهت بفوز المنتخب المصري، فقد وجد أنه يمكن التعرف على نقاط القوة والضعف والأساليب الحديثة للعب من خلال تحليل المباريات، كما أنه يمكن استخراج أهم التدريبات الموقفية والخططية الفعالة التي نفذت أثناء المباراة والتي تساعدنا كباحثين في المجال الرياضي وخاصة في مجال تدريب الهوكي الخماسي للوصول إلى كل ما هو جديد في الأداء الخططي الحديث في اللعبة لتطوير الأداء والوصول بمستوي اللاعبين لأعلى المستويات، كما توصل الباحث الى ان هناك العديد من حالات التصويب الفاشلة والتي قللت من فرص الفوز في كثير من المواقف الحاسمة بالمباراة بسبب وجود قصور في التدريبات التي تركز علي مواقف اللعب الخططية المناسبة للمباراة.

بالإضافة الى قيام الباحث بسؤال العديد من مدربي الهوكي عن التدريبات الموقفية المختلفة ومدى أهميتها وكيفية تنفيذها وتقنين احوالها وما طبيعة تخطيط برامجها خلال الموسم التدريبي وذلك لتحسين فعالية الأداء المهارى للاعبى الكرة الخماسية، كما تبين للباحث ندرة المعلومات المتوفرة ووجد ان البرامج التدريبية الموضوعية من قبل المدربين تكاد تخلو من التدريبات الموقفية الخاصة بتنمية متغيرات الأداء للاعبى الهوكي الخماسي، بالإضافة الى التدريب باستخدام التدريبات الموقفية يكون بطريقة غير مقصودة وغير مخطط لها. ومن خلال العرض السابق لمشكلة البحث أصبحت الحاجة ملحة للتعرف على تأثير بعض التدريبات الموقفية الهجومية على متغيرات الاداء للاعبى الهوكي الخماسي

- هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات الموقفية الهجومية على متغيرات الاداء للاعبى الهوكي الخماسي.

- فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - التتبعية - البعدية) لعينة البحث في متغيرات الاداء للاعبى الهوكي الخماسي ولصالح القياسات البعدية.
2. توجد معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات (القبلية - التتبعية - البعدية) لعينة البحث في متغيرات الاداء للاعبى الهوكي الخماسي.



- المصطلحات المستخدمة -

التدريبات الموقفية:

هي تلك التدريبات التي تتشابه مع الظروف والمواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة سواء كانت دفاعية أو هجومية مضادة والتي تتطلب منه سلوك يتناسب مع المواقف، وتؤدي الى اكساب اللاعبين المرونة الخططية عند أداء المهارات الأساسية". (2: 10)

- الدراسات السابقة:

1- أجري "هاني أبو بكر وامين شريف وعامر ابراهيم" (2022م) (21) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات موقفيه للتفكير الإبداعي الحركي علي بعض المهارات الهجومية وقدرة السرعة الإدراكية للاعبين كرة السلة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (34) ناشئ من ناشئي كرة السلة تحت 14 سنة، واستخدم الباحثون اختبار التفكير الإبداعي والاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، وكان من اهم النتائج: وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات (التفكير الإبداعي في كرة السلة، المهارات الهجومية، قدرة السرعة الإدراكية في كرة السلة لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي).

2- أجري "محمد سمك" (2021م) (17) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات الموقفية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية على تحسين التفكير الخططي ومعدل التهديد لناشئي هوكي الميدان، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (25) لاعب من لاعبي هوكي الميدان (تحت 18 سنة) من فريق نادى الشرقية الرياضي، وفريق القناة، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية واختبار التفكير الخططي في جمع البيانات، وكان من اهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مقياس التفكير الخططي الدفاعي وفي إختبارات الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية وفى معدل التهديد من الضربة الركنية الجزائرية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

3- أجري "أحمد فاروق ومحمود محمد وسعاد ابراهيم" (2019م) (3) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريبات الموقفية على بعض المتغيرات البدنية ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (32) لاعب من لاعبي كرة السلة بفريق كلية التربية الرياضية ومنتخب جامعة المنيا، واستخدم الباحثون الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، وكان من اهم النتائج: التدريبات الموقفية التي طبقت على المجموعة التجريبية أدت إلى تطوير مهارات التصويب قيد البحث للاعبين كرة السلة بنسب أعلى مقارنة



بالتدريبات المطبقة على المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق في نسبة التحسن ما بين (17.99% : 157.52%) ولصالح المجموعة التجريبية.

4- أجرت "علي ربحان السيد قنديل وايهاب عوض" (2016م) (11) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (28) لاعب من لاعبي رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية (17-15) سنة، واستخدم الباحثون الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، وكان من اهم النتائج: تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح التجريبي على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث.

5- أجري "بيريز م. آيت آي Perez M.Aet ai" (2003م) (23) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى خاصة بكرة السلة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (50) لاعب، واستخدم الباحثون أجهزة وادوات خاصة بالتدريب استمارات جمع البيانات أدوات خاصة بالاختبارات في جمع البيانات، وكان من اهم النتائج: التدريبات النوعية أثرت ايجابياً على تحسن مستوى الأداء المهارى لكرة السلة.

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة والذي يعتمد على القياس القبلي والتتبعي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية والخطية قيد البحث.

- مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الهوكي الخماسي بنادي الشرقية الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري للهوكي تحت (18) سنة للموسم الرياضي (2023-2024م)، والبالغ عددهم (12) لاعب، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوام العينة الأساسية (7) لاعبين، بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (5) لاعبين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (12) لاعب، والجدول التالي يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث:

جدول (1)

تصنيف أفراد العينة

العينة الاستطلاعية		العينة الاساسية		نسبة العينة للمجتمع		المجتمع الكلي	
العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
5	41.67	7	58.33	12	100	12	100

- إعتدالية توزيع افراد العينة:

قام الباحث بإجراء إعتدالية توزيع افراد العينة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن، الطول، الوزن"، العمر التدريبي بجانب المتغيرات البدنية والأداء المهارى والخططي قيد البحث، وجدول (2) يوضح إعتدالية توزيع أفراد العينة.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو وبعض المتغيرات

البدنية والمهارية والخططية للاعبى هوكى الخماسي ن = 12

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية والخططية	
0.33-	17.40	0.18	17.38	سنة	السن	البيانات الشخصية
0.89	175.00	1.76	175.52	سم	الطول	
0.71	72.00	1.52	72.36	كجم	الوزن	
1.11	5.40	0.19	5.47	سنة	العمر التدريبي	
2.25	1.70	0.04	1.73	متر	القدرة العضلية للرجلين	البيانات الفيزيائية
0.51	33.00	1.48	33.25	كجم	قوة القبضة اليمنى	
0.50	31.00	1.03	31.17	كجم	قوة القبضة اليسرى	
1.39	3.75	1.08	4.25	ثانية	السرعة الانتقالية	
0.86-	16.00	0.87	15.75	ثانية	الرشاقة	
1.52	4.00	0.65	4.33	سم	المرونة	
0.71	9.00	0.72	9.17	ثانية	سرعة دفع الكرة من الحركة	البيانات المهارية
1.21	2.00	0.62	2.25	عدد	دقة دفع الكرة	
0.36-	12.00	0.67	11.92	ثانية	سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح من الحركة	
0.30	2.00	0.79	2.08	عدد	دقة الضرب بالوجه المسطح للمضرب	
0.22-	13.50	1.08	13.42	ثانية	سرعة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة	
0.61-	14.00	0.83	13.83	عدد	دقة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة	
0.71	14.00	1.06	14.25	ثانية	سرعة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح من الحركة	
0.71	2.00	0.72	2.17	عدد	دقة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح	
0.36	4.50	0.67	4.58	درجة	الجري الحر وتبادل المراكز	
0.65	4.50	0.78	4.67	درجة	الاتساع في جبهة الهجوم	
0.30-	4.00	0.79	3.92	درجة	الاختراق في الهجوم	البيانات الخططية
0.67	4.00	0.72	4.16	درجة	العمق في الهجوم	

يوضح جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-0.86، 2.25) أي إنها

انحصرت ما بين (3±) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الأدوات التالية:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ساعة إيقاف رقمية 100/1 من الثانية.
- شريط لاصق على الأرض.
- ملعب هوكي.
- كرات هوكي.
- مضارب هوكي.

ثانياً: استمارات جمع البيانات:

- 1- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية واختباراتها في رياضة الهوكي الخماسي، وتم عرض الاستمارة على عدد (8 خبراء) (مرفق 2)
- 2- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات المهارية واختباراتها في رياضة الهوكي الخماسي، وتم عرض الاستمارة على عدد (8 خبراء) (مرفق 4)
- 3- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اختبارات الجانب الخططي في رياضة الهوكي الخماسي، وتم عرض الاستمارة على عدد (8 خبراء) (مرفق 6)
- 4- استمارة البرنامج التدريبي (مرفق 8).
- 5- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم التدريبات الموقفية في الهوكي الخماسي (مرفق 7)، وتم عرض الاستمارة على عدد (8 خبراء) (مرفق 9)

ثالثاً: أدوات الدلالة على معدلات النمو:

- العمر الزمني: الرجوع الى تاريخ الميلاد "لأقرب سنة".
- الطول: بواسطة شريط قياس "لأقرب سنتيمتر".
- الوزن: بواسطة الميزان الطبي "لأقرب كيلوجرام".
- العمر التدريبي: بالرجوع الى تاريخ الانضمام الى النادي "لأقرب سنة".

رابعاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- الاختبارات البدنية:

- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار قوة القبضة اليمنى.
- اختبار قوة القبضة اليسرى.



- اختبار العدو 30 متر من البدء العالي.
- اختبار الجري الزجراجى بطريقة بارو 3 x 4.5 م.
- اختبار ثنى الجذع من الوقوف. (مرفق 3)
- 2- الاختبارات المهارية:**
- اختبار سرعة دفع الكرة من الحركة.
- اختبار دقة دفع الكرة.
- اختبار سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح من الحركة.
- اختبار دقة الضرب بالوجه المسطح للمضرب.
- اختبار سرعة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة.
- اختبار دقة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة.
- اختبار سرعة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح من الحركة.
- اختبار دقة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح. (مرفق 5)
- 3- الاختبارات الخطئية:**

- اختبار الجري الحر وتبادل المراكز.
- اختبار الاتساع في جبهة الهجوم.
- اختبار الاختراق في الهجوم.
- اختبار العمق في الهجوم. (مرفق 7)

- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من السبت 2023/11/25م إلى الاثنين 2023/12/4م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من ناشئى نادي الشرقية الرياضي من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (8) ناشئين، حيث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، وهي التأكد من سهولة الاختبارات، اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

1- الصدق:

لحساب معامل الصدق استخدم الباحث طريقة صدق التمايز على مجموعتين احدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (5) لاعبين من نادي سموحة الرياضي والمحققين المراكز الاول في بطولة الجمهورية لهوكي الخماسي، والمجموعة الأخرى (غير مميزة) وهي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (5) لاعبين، كما هو موضح في الجدول التالي:



جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والغير مميزة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية للاعب الهوكي الخماسي ن = 5

الاختبارات	وحدة القياس	العينة المميزة		العينة غير المميزة		اختبار مان ويتني		
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	الدلالة (P)
المتغيرات البدنية	متر	8.00	40.00	3.00	15.00	0.00	2.627	0.008
	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00	2.694	0.008
	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00	2.668	0.007
	سم	7.80	39.00	3.20	16.00	1.00	2.495	0.016
المتغيرات المهارية	ثانية	3.30	16.50	7.70	38.50	1.50	2.410	0.016
	عدد	7.80	39.00	3.20	16.00	1.00	2.495	0.013
	ثانية	3.30	16.50	7.70	38.50	1.50	2.420	0.016
	عدد	7.70	38.50	3.30	16.50	1.50	2.402	0.016
	ثانية	3.20	16.00	7.80	39.00	1.00	2.471	0.013
	عدد	7.90	39.50	3.10	15.50	0.50	2.612	0.008
	ثانية	3.20	16.00	7.80	39.00	1.00	2.471	0.016
	عدد	7.60	38.00	3.40	17.00	2.00	2.300	0.032
المتغيرات الخطية	درجة	7.70	38.50	3.30	16.50	1.50	2.460	0.016
	درجة	7.80	39.00	3.20	16.00	1.00	2.495	0.013
	درجة	7.80	39.00	3.20	16.00	1.00	2.520	0.016
	درجة	7.40	37.00	3.60	18.00	3.00	2.147	0.026



يتضح من جدول (3) ان الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة لجميع الاختبارات المستخدمة دالة احصائياً ($P < 0.05$) مما يعني أن الاختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.

2- الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة ايام وذلك على العينة الاستطلاعية وعددها (5) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وجدول (4) يبين معاملات ثبات اختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية للاعبي الهوكي الخماسي ن = 5

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات	
	ع±	م	ع±	م		
*0.95	0.04	1.74	0.06	1.73	اختبار الوثب العريض من الثبات	المتغيرات المهارية
*0.98	0.99	4.08	1.10	4.30	اختبار العدو 30متر من البدء العالي	
*0.96	0.65	15.60	0.84	15.80	اختبار الجري الزجاجى بطريقة بارو x3م4.5	
*0.93	0.57	4.20	0.71	4.00	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	
*0.97	0.91	8.80	0.71	9.00	اختبار سرعة دفع الكرة من الحركة.	المتغيرات الخطية
*0.92	0.89	2.60	0.55	2.40	اختبار دقة دفع الكرة.	
*0.95	0.74	11.60	0.71	12.00	اختبار سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح من الحركة.	
*0.93	1.14	2.60	0.89	2.40	اختبار دقة الضرب بالوجه المسطح للمضرب.	
*0.98	1.12	13.50	1.14	13.60	اختبار سرعة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة.	
*0.97	1.22	14.00	0.84	13.80	اختبار دقة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة.	
*0.98	0.96	13.40	1.14	13.60	اختبار سرعة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح من الحركة.	
*0.94	1.14	2.40	0.84	2.20	اختبار دقة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح	
*0.91	1.00	5.00	0.55	4.60	اختبار الجري الحر وتبادل المراكز.	
*0.92	1.22	5.00	0.89	4.60	اختبار الاتساع في جبهة الهجوم.	
*0.94	1.14	4.40	0.84	4.20	اختبار الاختراق في الهجوم.	
*0.93	1.14	4.60	0.89	4.40	اختبار العمق في الهجوم.	

* قيمة (ر) عند مستوى عند $0.878 = 0.05$



يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للاعب الهوكي الخماسي، الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

- البرنامج التدريبي المقترح:

لتصميم البرنامج التدريبي قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب وبصفة خاصة التدريبات الموقفية مثل دراسة "هاني أبو بكر وامين شريف وعامر ابراهيم" (2022م) (21)، ودراسة "محمد شاكر سمك" (2021م) (17)، ودراسة "أحمد فاروق ومحمود محمد وسعاد إبراهيم" (2019م) (3)، ودراسة "علي سعيد ربحان السيد المحمدي قنديل وإيهاب عادل عوض" (2016م) (11)، وذلك لتحديد محتوى البرنامج التدريبي وكذلك التوقيتات الزمنية، مرفق (8)، وتوصل الباحث إلي:

- هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي الي تنمية بعض متغيرات الاداء (بدني - مهاري - خططي) للاعب الهوكي الخماسي باستخدام التدريبات الموقفية.

- أسس وضع البرنامج:

- ان يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من اجلها.
- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء التخصصي.
- تنظيم محتوى برنامج التدريبات الموقفية من حيث ربط المهارات ودمجها بالأداء.
- مناسبة الأحمال الموضوعية لقدرات اللاعبين ومرحلتهم السنوية.
- مراعاة التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب حيث يرتبط بعضهما البعض من حيث الهدف والمخرجات.
- مراعاة أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.

- محتوى البرنامج:

- من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال، وتمكن الباحث من حصر عدد من التدريبات الموقفية المرتبطة بالمهارات (قيد البحث) كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح لوضعها داخل الوحدات التدريبية وفق الهدف المراد تحقيقه، وتوصل الباحث الي (35) تدريب موقفي.
- تم عرض التدريبات الموقفية على مجموعة من الخبراء مرفق (1) حيث تم الموافقة عليهم من قبل الخبراء وهي موضحة تفصيلاً بمرفق (9)

- خصائص محتوى البرنامج:

- 1- تم إجراء القياسات القبلية لتحديد مستوى اللاعبين على متغيرات الاداء البدني والمهارى والخططى للاعب الهوكي الخماسي. خلال الفترة من 2023/12/6م الى 2023/12/7م.
- 2- راعى الباحث تقسيم البرنامج التدريبي الي ثلاث فترات متساوية كل فترة منها (4) أسابيع بإجمالي 1348 دقيقة كل فترة على حده حتى يتم مساواه الحجم التدريبي للثلاث فترات.



- 3- تم خلال المرحلة الأولى للأسبوع الأول الى الاسبوع الرابع تنفيذ البرنامج التدريبي على كامل متغيرات الاداء الخاصة بلاعبي الهوكي الخماسي (بدنى - مهاري - خططي).
- 4- تم خلال المرحلة المتوسطة من الاسبوع الخامس الى الاسبوع الثامن تنفيذ التجربة البحثية والخاصة في التدريبات الموقفية لبيان تأثيرها على متغيرات الاداء.
- 5- بعد انتهاء الأسبوع السادس تم إجراء القياس التتبعي لبيان نسبة التحسن في مستوى متغيرات الاداء (بدنى - مهاري - خططي) مقارنة بالقياس القبلي.
- 6- تم خلال المرحلة الثالثة من البرنامج التدريبي من الاسبوع التاسع الى الاسبوع الثاني عشر تنفيذ كامل متغيرات الاداء للاعبي الهوكي الخماسي (بدنى - مهاري - خططي).
- 7- بعد انتهاء هذه المرحلة تم إجراء القياس البعدي لمقارنة نتائجه بالقياسات القبليّة والتتبعية 1 و 2 على متغيرات الاداء (بدنى - مهاري - خططي) للاعبي الهوكي الخماسي.
- 8- تم تحديد تشكيل دورة الحمل الفترية بتشكيل من (1: 3) ويقصد بها اسبوع متوسط يليه ثلاث اسابيع عالي واقصى.
- 9- تشكيل دورة الحمل الاسبوعية (1: 2) ويقصد بها التدريب يوم حمل متوسط او راحة يعقبه يومين عالي فأقصى.
- 10- تم مراعاة نسبة العمل الى الراحة عند تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والخططية.
- 11- تم مراعاة نسبة العمل الى الراحة (1: 4) (1: 1) من تطوير مستوى اللاعبين خلال تنفيذ التدريبات الموقفية.

- التوزيع الزمني والنسبة المئوية لجوانب البرنامج التدريبي:

- بلغ زمن التدريب خلال البرنامج التدريبي (4044 دقيقة)
- التوزيع الزمني للفترة الاولى (الاعداد البدني العام) من الأسبوع الأول الى الرابع بإجمالي زمن 1348 ق وتم توزيعهم كالتالي:
- زمن الاعداد البدني (472 ق) بنسبة 35%.
- زمن الاعداد المهارى (472 ق) بنسبة 35%.
- زمن الاعداد الخططي (404 ق) بنسبة 30%.
- التوزيع الزمني للفترة الثانية (الاعداد البدني الخاص) من الأسبوع الخامس الى الاسبوع الثامن بإجمالي زمن (1348ق) وتم توزيعهم كالتالي:
- التدريبات الموقفية لنصف الملعب الهجومي (404 ق) 30%
- التدريبات الموقفية لنصف الملعب الدفاعي (404 ق) 30%
- التدريبات الموقفية على الملعب كامل (540 ق) 40%
- التوزيع الزمني للفترة الثالثة (الاعداد للمنافسات) من الأسبوع التاسع الى الثاني عشر بإجمالي زمن (1348 ق) وتم توزيعهم كالتالي:
- زمن الاعداد البدني (270ق) بنسبة 20%.
- زمن الاعداد المهارى (404ق) بنسبة 30%.
- زمن الاعداد الخططي (674ق) بنسبة 50%.
- يتراوح زمن أسابيع البرنامج من 284ق الى 394ق.



- تحديد شدة الحمل التدريبي كالاتي:
- حمل بسيط من 35% إلى اقل من 50%. من اقصى ما يتحملة اللاعب من مؤشرات التعب
- حمل متوسط من 50% إلى اقل من 75%. من اقصى ما يتحملة اللاعب من مؤشرات التعب
- حمل عالي (اقل من الأقصى) من 75% إلى اقل من 90%. من اقصى ما يتحملة اللاعب من مؤشرات التعب
- حمل اقصى من 90% الى 100% من اقصى ما يتحملة اللاعب. (12: 179-180)

تم تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة واحدة وعددها (7) لاعبين من لاعبي الهوكي الخماسي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (12) أسبوع، ويحتوي على (60) وحدة تدريبية، ويتراوح زمن الوحدات التدريبية من (45: 95ق)، وتم تطبيقهم بواقع وحدة تدريبية يومياً، وتم تطبيقهم بواقع (5) أيام في الأسبوع أيام (السبت - الاحد - الاثنين - الاربعاء - الجمعة). مرفق (10)



جدول (5)

نموذج لوحدة تدريبية من وحدات البرنامج

يوم: الأحد الأسبوع: الثاني الحمل: عالي الوحدة رقم (7) زمن الوحدة: 59 دقيقة

أجزاء الوحدة	المتغيرات	رقم التمرين	زمن التمرين	زمن الاداء	عدد التكرارات	الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	التمرينات
الأحماء			10ق						
الاعداد البدنى	القوة الانفجارية	55 - 58	10ق	15ث	-	45ث	2	30ث	صعود بالرجل فوق صندوق ثم رفع الرجل الأخرى لأعلى لمستوى الجذع الوثب بالقدمين والثبات فوق صندوق بوضع الاسكوت الوثب بالقدمين والثبات فوق صندوق ب3 ارتفاعات بوضع الاسكوت الوثب العميق بالقدمين من فوق صندوق وبالتتابع
	السرعة الانتقالية	64	5ق	5ث	4	55ث	1	80ث	(وقوف) الجري بأقصى سرعة 10 متر .
	المرونة	83 - 84	6ق	30ث	-	-	2	-	(الرقود على الظهر) تبادل رفع القدمين عاليا مع مسكها باليدين والثبات (وقوف فتحا لأقصى مدى. اليدين على الارض) تحريك اليدين للأمام للوصول لوضع الانبطاح المائل في اربع عدات ثم الرجوع الى الوضع الابتدائي في 4 عدات
	التوافق	101	5ق	30ث	2	60ث	1	2ق	(وقوف. مسك كرة هوكي) تبادل لقف الكرة باليدين دون سقوطها
الاعداد المهارى	ضرب الكرة بالوجه المسطح	140	10ق	1ق	4	1ق	1	2ق	(وقوف. ممسكاً مضرب الهوكي) التقدم بالكرة بالدرجة لمسافة 10 متر بين أقماع موضوعة في صف واحد وبعد ذلك يمرر الكرة للزميل بمهارة الضرب .
	الضربة الافقية المستقيمة بالوجه المسطح	156	10ق	1ق	4	1ق	1	2ق	(وقوف. ممسكاً مضرب الهوكي) التقدم بالكرة بالدرجة لمسافة 10 متر بين أقماع موضوعة في صف واحد وبعد ذلك يمرر الكرة للزميل بمهارة الضربة الافقية المستقيمة.



عدد اللاعبين المشتركين: 3×4 المساحة المطلوبة للأداء: إجمالي مساحة الملعب شرح التمرين: يتم استخدام هذا التمرين في عمل عمق في الهجوم عن طريق 4 لاعبين مهاجمين ضد 3 لاعبين مدافعين يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة عرضية من العمق الى الجانب الايمن في الثلث الاوسط ويقوم بالجري الى الثلث الهجومي وفى نفس هذا التوقيت يتحرك اللاعب (3) من الجانب الايمن الى العمق واستلام الكرة في نفس التوقيت يتحرك اللاعب (4) من الجانب الايسر الى داخل الدائرة في الثلث الهجومي لاستلام الكرة والتصويب على المرمى	2ق	2	-	6	45ث	13ق	180	عمق في الهجوم	الاعداد الخطى
						5ق			الختام

ملحوظة: الاحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية



جدول (6)

نموذج لوحدة تدريبية باستخدام التدريبات الموقفية

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الوحدة رقم (23)

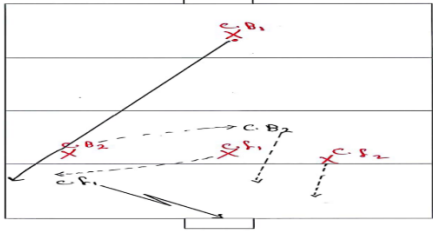
الحمل: عالي

الاسبوع: الخامس

يوم: الاثنين

أجزاء الوحدة	المتغير	رقم التمرين	زمن التمرين	زمن الاداء	عدد التكرارات	الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	التمرينات
الأحماء			10ق						
القدرات التوافقية	نصف الملعب الهجومي	6	20ق	45ث	10	-	2	2.5ق	<p>زمن الاداء: 45 ث</p> <p>يقف اللاعب CB في منتصف الملعب ويقوم بتمرير الكرة الى HR الى الجانب الايسر الذي يستلم الكرة ويقوم بتصويبها على البورد وفى نفس الوقت يتحرك اللاعب CF من المنتصف الى الجانب الايمن ليقوم بالتصويب على المرمى.</p> <p>ملحوظة: البور هنا يلعب دور اللاعب رقم 5</p> <p>اللاعب CB يتحرك مكان اللاعب HR.</p> <p>اللاعب CF يتحرك مكان اللاعب CB.</p> <p>اللاعب HR يتحرك مكان اللاعب CF</p>
	نصف الملعب الدفاعي	21	20ق	45ث	10	-	2	2.5ق	<p>زمن الاداء: 45 ث</p> <p>يقف اللاعب CB في منتصف الملعب الدفاعي الذى يمرر الكرة بالتبادل بينه وبين اللاعب CH الواقف على يسار الملعب ثم يقوم اللاعب CB باستلام الكرة مرة اخرى ويقوم بعمل تمرير متبادل فى عمق الملعب من اللاعب CF الذى يرجعها مرة اخرى الى منتصف الملعب الدفاعي للاعب CB الذى يقوم بالتمرير الى الجانب الايسر للاعب CH المتقدم من</p>



	الجانب الايسر وبناء الهجمة .									
	<p>زمن الاداء: 60 ث</p> <p>يقف اللاعب CB1 في منتصف الملعب الدفاعى ويقوم بعمل تمرير على بور الجانب الايمن من الملعب، ويحصل تبادل مراكز بين اللاعبين CB2 واللاعب CF1 ويستلم اللاعب CF1 الكرة ويقوم بالجري والتصويب على المرمى .</p> <p>متابعة الكرة كلا من اللاعبين: CB2 – CF2</p>	2 ق	2	-	8	1ق	20ق	33	على كامل الملعب	
							5 ق			الختام

ملحوظة: الاحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية

الدراسة الأساسية:

1- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على أفراد عينة البحث، حيث تم قياس مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للاعبى الهوكى الخماسى يوم الاربعاء 2023/12/6م إلى الخميس 2023/12/7م.

2- تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بعد التأكد من تجانس أفراد العينة بتطبيق البرنامج التدريبى على عينة البحث وذلك لمدة (12 أسبوع) خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2023/12/9م وحتى يوم الخميس الموافق 2024/2/29م. مرفق (10)

3- القياس التبعي:

تم إجراء القياس التبعي على افراد عينة البحث فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للاعبى الهوكى الخماسى وذلك فى نهاية الاسبوع السادس يوم الخميس الموافق 2024/1/18م الى الجمعة الموافق 2024/1/19م وذلك بهدف التعرف على سير البرنامج وكذلك نقاط الضعف للعمل على تعديلها فى الفترة التالية وكذلك الوقوف على مدى التقدم الذى حدث لأفراد عينة البحث.

4- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على أفراد عينة البحث يوم السبت 2024/3/2م الى الأحد 2024/3/3م، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التى تم قياسها فى القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات فى جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً.

سابعاً: الأسلوب الإحصائي:

- متوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الارتباط البسيط
- معامل الالتواء
- اختبار (ت)
- معادلة نسب التحسن %

- عرض النتائج ومناقشتها:

1- عرض النتائج:

جدول (7) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية للاعب الهوكي الخماسي ن = 7

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
القدرة العضلية للرجلين	بين القياسات	0.10	2	0.05	*50.00
	داخل القياسات	0.02	18	0.001	
قوة القبضة اليمنى	بين القياسات	104.76	2	52.39	*49.90
	داخل القياسات	18.86	18	1.05	
قوة القبضة اليسرى	بين القياسات	144.67	2	72.33	*79.48
	داخل القياسات	16.29	18	0.91	
السرعة الانتقالية	بين القياسات	9.51	2	4.76	*7.00
	داخل القياسات	12.23	18	0.68	
الرشاقة	بين القياسات	34.79	2	17.39	*31.62
	داخل القياسات	9.86	18	0.55	
المرونة	بين القياسات	9.02	2	4.51	*16.70
	داخل القياسات	4.79	18	0.27	
سرعة دفع الكرة من الحركة	بين القياسات	29.17	2	14.58	*30.38
	داخل القياسات	8.57	18	0.48	
دقة دفع الكرة	بين القياسات	20.67	2	10.33	*23.48
	داخل القياسات	8.00	18	0.44	
سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح من الحركة	بين القياسات	35.43	2	17.71	*55.34
	داخل القياسات	5.71	18	0.32	
دقة الضرب بالوجه المسطح للمضرب	بين القياسات	23.52	2	11.76	*28.68
	داخل القياسات	7.43	18	0.41	
سرعة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة	بين القياسات	42.67	2	21.33	*22.35
	داخل القياسات	17.14	18	0.95	
دقة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة	بين القياسات	159.71	2	79.86	*64.40
	داخل القياسات	22.29	18	1.24	
سرعة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح من الحركة	بين القياسات	89.43	2	44.71	*68.78
	داخل القياسات	11.71	18	0.65	
دقة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح	بين القياسات	21.24	2	10.62	*28.70
	داخل القياسات	6.57	18	0.37	
الجري الحر وتبادل المراكز	بين القياسات	58.38	2	29.19	*63.46
	داخل القياسات	8.29	18	0.46	
الاتساع في جبهة الهجوم	بين القياسات	57.52	2	28.76	*66.88
	داخل القياسات	7.71	18	0.43	
الاختراق في الهجوم	بين القياسات	74.00	2	37.00	*77.08
	داخل القياسات	8.57	18	0.48	
العمق في الهجوم	بين القياسات	69.81	2	34.90	*85.12
	داخل القياسات	7.43	18	0.41	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.55$

يوضح الجدول (7) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياسات الثلاثة المختلفة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية للاعب الهوكي

الخماسي، حيث أن قيمة "ف" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار L.S.D للتعرف على اتجاه هذه الفروق، وحساب أقل فرق معنوي.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للاعب الهوكي الخماسي ن = 7

الدلالة 0.05	الفرق بين المتوسطات			المتوسط	القياسات	المتغيرات
	البعدي	التتبعي	القبلي			
0.03	0.17	0.08		1.72	القبلي	القدرة العضلية للرجلين
	0.09			1.80	التتبعي	
				1.89	البعدي	
0.85	5.36	1.27		33.57	القبلي	قوة القبضة اليمنى
	3.64			35.29	التتبعي	
				38.93	البعدي	
0.79	6.43	3.14		31.43	القبلي	قوة القبضة اليسرى
	3.29			34.57	التتبعي	
				37.86	البعدي	
0.68	1.64	0.70		4.21	القبلي	السرعة الانتقالية
	0.94			3.51	التتبعي	
				2.57	البعدي	
0.62	3.14	1.78		15.71	القبلي	الرشاقة
	1.36			13.93	التتبعي	
				12.57	البعدي	
0.43	1.57	0.50		4.57	القبلي	المرونة
	1.07			5.07	التتبعي	
				6.14	البعدي	
0.58	2.86	1.08		9.29	القبلي	سرعة دفع الكرة من الحركة
	1.78			8.21	التتبعي	
				6.43	البعدي	
0.55	2.43	1.15		2.14	القبلي	دقة دفع الكرة
	1.28			3.29	التتبعي	
				4.57	البعدي	
0.47	3.15	1.15		11.86	القبلي	سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح من الحركة
	2.00			10.71	التتبعي	
				8.71	البعدي	

تابع جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في مستوي
بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للاعب الهوكي الخماسي $n = 7$

الدلالة 0.05	الفرق بين المتوسطات			المتوسط	القياسات	المتغيرات
	البعدي	التتبعي	القبلي			
0.53	2.57	1.00		1.86	القبلي	دقة الضرب بالوجه المسطح للمضرب
	1.57			2.86	التتبعي	
				4.43	البعدي	
0.81	3.43	1.15		13.29	القبلي	سرعة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة
	2.28			12.14	التتبعي	
				9.86	البعدي	
0.92	6.71	2.71		13.86	القبلي	دقة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة
	4.00			16.57	التتبعي	
				20.57	البعدي	
0.67	5.00	1.85		14.71	القبلي	سرعة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح من الحركة
	3.15			12.86	التتبعي	
				9.71	البعدي	
0.50	2.43	0.86		2.14	القبلي	دقة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح
	1.57			3.00	التتبعي	
				4.57	البعدي	
0.66	4.00	1.29		4.57	القبلي	الجري الحر وتبادل المراكز
	2.71			5.86	التتبعي	
				8.57	البعدي	
0.54	4.00	1.43		4.71	القبلي	الاتساع في جبهة الهجوم
	2.57			6.14	التتبعي	
				8.71	البعدي	
0.58	4.58	1.86		3.71	القبلي	الاختراق في الهجوم
	2.72			5.57	التتبعي	
				8.29	البعدي	
0.53	4.43	1.72		4.14	القبلي	العمق في الهجوم
	2.71			5.86	التتبعي	
				8.57	البعدي	

يوضح جدول (8) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للاعب الهوكي الخماسي، حيث يتضح وجود فروق داله إحصائيا بين القياس التتبعي والقبلي لصالح القياس التتبعي في بعض

المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية للاعبى الهوكى الخماسى، كما يتضح وجود فروق بين القياس البعدي وكلاً من القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية للاعبى الهوكى الخماسى.

جدول (9)

نسب التحسن بين متوسطات القياسات (القبلىة - التتبعية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية للاعبى الهوكى الخماسى

نسب التحسن %			البعدي	التتبعى	القبلى	المتغيرات
القبلى في البعدي	التتبعى في البعدي	قبلى في التتبعى				
9.88%	5.00%	4.65%	1.89	1.80	1.72	القدرة العضلية للرجلين
15.97%	10.31%	5.12%	38.93	35.29	33.57	قوة القبضة اليمنى
20.46%	9.52%	9.99%	37.86	34.57	31.43	قوة القبضة اليسرى
38.95%	26.78%	16.63%	2.57	3.51	4.21	السرعة الانتقالية
19.99%	9.76%	11.33%	12.57	13.93	15.71	الرشاقة
34.35%	21.10%	10.94%	6.14	5.07	4.57	المرونة
30.79%	21.68%	11.63%	6.43	8.21	9.29	سرعة دفع الكرة من الحركة
113.55%	38.91%	53.74%	4.57	3.29	2.14	دقة دفع الكرة
26.56%	18.67%	9.70%	8.71	10.71	11.86	سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح من الحركة
138.17%	54.90%	53.76%	4.43	2.86	1.86	دقة الضرب بالوجه المسطح للمضرب
25.81%	18.78%	8.65%	9.86	12.14	13.29	سرعة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة
48.41%	24.14%	19.55%	20.57	16.57	13.86	دقة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة
33.99%	24.49%	12.58%	9.71	12.86	14.71	سرعة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح من الحركة
113.55%	52.33%	40.19%	4.57	3.00	2.14	دقة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح
87.53%	46.25%	28.23%	8.57	5.86	4.57	الجري الحر وتبادل المراكز
84.93%	41.86%	30.36%	8.71	6.14	4.71	الاتساع في جبهة الهجوم
123.45%	48.83%	50.13%	8.29	5.57	3.71	الاختراق في الهجوم
107.01%	46.25%	41.55%	8.57	5.86	4.14	العمق في الهجوم



يوضح جدول (9) نسب التحسن لكل من القياس التتبعي والقياس البعدي عن القياس القبلي في مستوي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للاعب الهوكي الخماسي، حيث يتضح وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي، ووجود نسب تقدم للقياس التتبعي عن القياس القبلي في مستوي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للاعب الهوكي الخماسي.

2- مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يوضح جدول (7) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبليية - التتبعية - البعدية) في القياسات البعدية لمستوي أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للاعب الهوكي الخماسي حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين قياسات البحث الثلاثة (القبليية - التتبعية - البعدية) في جميع الاختبارات البدنية والمهارية والخططية للاعب الهوكي الخماسي، ولكن هذه الدلالات تختلف من قياس لآخر طبقاً لنوع القياس، وبناء على ذلك قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

يوضح جدول (8) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبليية - التتبعية - البعدية) في القياسات البعدية لمستوي أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للاعب الهوكي الخماسي باستخدام أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى (0.05) حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليية والقياسات التتبعية ولصالح القياسات التتبعية مما يدل على أن القياسات التتبعية أفضل من القياسات القبليية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية والخططية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية مما يدل على أن القياسات البعدية أفضل من القياسات القبليية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية والخططية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات التتبعية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية مما يدل على أن القياسات البعدية أفضل من القياسات التتبعية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية والخططية.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى استخدام أفراد عينة البحث للتدريبات الموقفية والتي تنوع طرق أدائها وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التمرينات حيث كان التركيز على سرعة الأداء الحركي مع المحافظة على دقة الأداء، وكذلك اتباع الأساليب العلمية في تقنين الاحمال (الشدة - الحجم - الكثافة)، ومن خلال التدريب على مواقف مشابهة لما يحدث في المباريات من خلال مواقف



اللعبة المتعددة، مما ادى الى تحسن هذه القدرات البدنية والمهارية والخططية، كذلك ساعدت التمرينات الموقفية الموجودة في البرنامج التدريبي المقترح على اتساب عينة البحث مجموعة محن المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بجوانبها. كما يرجع الباحث تكك النتيجة ايضاً إلى تأثير التدريبات الموقفية والتي تمثلت في مجموعة من التدريبات لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية والخططية، حيث راعي الباحث عند تصميم واختيار التدريبات قيد البحث أن يكون هناك تنوع وتركيب وتعددية تمثلت فتي تدريبات القدرة العضلية للرجلين وقوة القبضة اليمنى واليسرى والسرعة الانتقالية والرشاقة والمرونة، كما أن التدريبات المستخدمة هدفت إلى تنمية أكثر من قدرة بدنية ومهارية وخططية في نفس الوقت وفي ظروف مشابهة لظروف المباراة ، كما أن التدريبات الموقفية هي التدريبات التي يتم تصميمها بظروف مشابهة للأداء الفعلي أثناء المباراة والتي تؤدي بوجود نفس عوامل المنافسة من الهجوم والدفاع.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره "عصام عبد الخالق" (1992) (9)، و"طلحة حسام الدين" (1994) (7) في أن التدريبات التوافقية تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي ولتطوير الحالة التدريبية للفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه والتي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية في أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة الأداء، بحيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم، وكذلك توقيت انقباضها، ويجب الاهتمام بها في الفترة الإعدادية والمنافسات، وتكون وظيفة التمرينات الموقفية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والاتقان للأداء الحركي وتطبيقه في أشكال مختلفة للمكونات المهارية الخاصة من أجل التطوير السريع لها.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه دراسة "هاني أبو بكر وامين شريف وعامر ابراهيم" (2022م) (21)، ودراسة "محمد شاكر سمك" (2021م) (17)، ودراسة "أحمد فاروق ومحمود محمد وسعاد إبراهيم" (2019م) (3)، ودراسة "علي سعيد ربحان السيد المحمدي قنديل وإيهاب عادل عوض" (2016م) (11)، والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى فعالية البرامج التدريبية المستخدمة التدريبات الموقفية في التأثير ايجابياً على القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى والخططي.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - التتبعية - البعدية)

لعينة البحث في متغيرات الاداء للاعبى الهوكى الخماسي ولصالح القياسات البعدية".



ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (9) أن نسبة تحسن القياسات البعدية في مستوى بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - قوة القبضة اليمنى - قوة القبضة اليسرى - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المرونة) والأداء المهارى (دفع الكرة - ضرب الكرة بالوجه المسطح - ضرب الكرة بالوجه المعكوس - الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح) والأداء الخططي (الجري الحر وتبادل المراكز - الاتساع في جبهة الهجوم - الاختراق في الهجوم - العمق في الهجوم) للاعبى الهوكى الخماسي أفضل من القياسات القبليّة والقياسات التتبعية، وهذه النتيجة تؤدي إلى التأثير الايجابي للمحتويات البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الموقفية والتي ساهمت بصورة واضحة في بلوغ الأهداف التدريبية للاعبى هوكى الخماسي.

كما يتضح من جدول (9) ان نتائج اختبارات المتغيرات البدنية في معدلات التحسن، حيث جاءت السرعة الانتقالية في الترتيب الاول بنسبة مئوية 38.95٪، وجاءت المرونة في الترتيب الثاني لمعدلات التحسن بنسبة مئوية 34.35٪، في حين جاءت قوة القبضة اليسرى في الترتيب الثالث بنسبة مئوية 20.46٪، وجاءت الرشاقة في الترتيب الرابع بنسبة مئوية 19.99٪، وجاءت نتيجة قوة القبضة اليمنى في الترتيب الخامس بنسبة مئوية 15.97٪، وجاءت نتيجة القدرة العضلية للرجلين في الترتيب السادس والاخير بنسبة مئوية 9.88٪.

كما يتضح من جدول (9) ان نتائج الاختبارات المهارية في معدلات التحسن، حيث جاء اختبار دقة الضرب بالوجه المسطح للمضرب في الترتيب الأول لمعدلات التحسن بنسبة مئوية 138.17٪، وجاءت نتيجة اختبار دقة دفع الكرة في الترتيب الثاني بنسبة مئوية 113.55٪، في حين جاءت نتيجة اختبار دقة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح في الترتيب الثالث بنسبة مئوية 113.55٪، في حين جاءت نتيجة اختبار دقة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة في الترتيب الرابع بنسبة مئوية 48.41٪، في حين جاءت نتيجة اختبار سرعة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح من الحركة في الترتيب الخامس لمعدلات التحسن بنسبة مئوية 33.99٪، في حين جاءت نتيجة اختبار سرعة دفع الكرة من الحركة في الترتيب السادس بنسبة مئوية 30.79٪، في حين جاءت نتيجة اختبار سرعة دفع الكرة من الحركة في الترتيب السابع بنسبة مئوية 26.56٪، في حين جاءت نتيجة اختبار سرعة الضرب بالوجه المعكوس من الحركة في الترتيب الثامن بنسبة مئوية 25.81٪.

كما يتضح من جدول (9) ان نتائج الاختبارات الخططية في معدلات التحسن، حيث جاء اختبار الاختراق من الهجوم في الترتيب الأول لمعدلات التحسن بنسبة مئوية 123.45٪،



وجاءت نتيجة اختبار العمق في الهجوم في الترتيب الثاني بنسبة مئوية 107.01٪، في حين جاءت نتيجة اختبار الجري الحر وتبادل المراكز في الترتيب الثالث بنسبة مئوية 87.53٪، في حين جاءت نتيجة اختبار الاتساع في جبهة الهجوم في الترتيب الرابع بنسبة مئوية 84.93٪. ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بوحدهات المقننة ذات الأحمال التدريبية المتدرجة من بداية الوحدة إلى نهاية التطبيق والتي اشتملت على تدريبات موقفية متنوعة في نفس اتجاه القدرات البدنية والأداءات المهارية والخطوية والتي أدت إلى نمو الوعي لدى عينة البحث في تكوين الجمل الخطوية وسرعة تعديل الواجب الحركي طبقاً للمواقف التنافسية المختلفة خلال فترات التدريب وبالتالي أثر ذلك بالإيجاب في نتيجة القياسات البدنية والمهارية والخطوية.

ويتفق ذلك مع "مهاب عبد الرزاق" (٢٠٠٢م) على أن التدريبات الموقفية عبارة عن مجموعة من التمرينات والتدريبات التي تتشابه في تكوينها الحركي والتركيب الديناميكي مع الأداء المهارى وتمرينات هذا النوع من التدريبات هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كما ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى، كما تعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي في محاولة تشغيل وبناء الجسم. (20: 69)

كما يرجع الباحث هذا التقدم أيضاً إلى خضوع أفراد عينة البحث إلى استخدام التدريبات الموقفية والمشابهة للأداء في رياضة الهوكي ولمدة ثلاث اشهر (اثني عشر أسبوع) وبواقع اربعة وحدات تدريبية أسبوعياً مما أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة ممثلة في تدريبات الموقفية وأن فاعلية هذه التدريبات تؤدي إلى استجابة المفاصل العضلية الموجودة في العضلات والتي عن طريقها يمكن تحديد القوة المطاطية للعضلة وهي تعتمد على كفاءة الاستجابة المنعكسة للمستقبلات الحسية للعضلات الباسطة للمفاصل وهذا يساعد على تطوير القدرات البدنية والتي لها تأثير على مستوى الأداء المهارى والخطوي.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره "أمر الله البساطي" (1994) (4) في التأكيد على أهمية استخدام المواقف التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة، قدر الإمكان حتى لا يتفاجأ اللاعب بموقف في المنافسة لم يخضع له وأن يكون اكتسابه مبكراً في التدريب، وبالتالي يمكن استغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه المتطلبات الحركية المهارية، ومن ثم تحقيق الأداء المتميز بالدقة وانسيابية والتوافق.



وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه دراسة "هاني أبو بكر وامين شريف وعامر ابراهيم" (2022م) (21)، ودراسة "محمد شاكر سمك" (2021م) (17)، ودراسة "أحمد فاروق ومحمود محمد وسعاد إبراهيم" (2019م) (3)، ودراسة "علي سعيد ربحان السيد المحمدي قنديل وايهاب عادل عوض" (2016م) (11)، والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى فعالية البرامج التدريبية المستخدمة للتدريبات الموقفية في نسب التحسن، وهذا ما يؤكد على فاعلية التدريب الموقفية في الجانب البدني والمهاري والخططي

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه:

"توجد معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات (القبلية - المتتبعية - البعدية)

لعينة البحث في متغيرات الاداء للاعبى الهوكى الخماسي".

- الاستخلاصات والتوصيات:

1- الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود مجتمع البحث واستناداً للمعالجات الاحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- 1- وجدت فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية - المتتبعية - البعدية) في متغيرات الاداء للاعبى الهوكى الخماسي ولصالح القياس البعدي ثم القياس المتتبعي.
- 2- وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلية والمتتبعية والبعدية لعينة البحث في متغيرات الاداء للاعبى الهوكى الخماسي ولصالح القياسات البعدية.

2- التوصيات:

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث واسترشاداً بالاستخلاصات وفي إطار حدود عينة البحث يوصى الباحث بالتالي:

- 1- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الموقفية على لاعبي الهوكى الخماسي لما أثبتته من تأثير.
- 2- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام التدريبات الموقفية لمرحل سنية اخري وانشطة رياضية اخري.
- 3- تصميم وابتكار أشكال متعددة التدريبات الموقفية لمعرفة تأثيرها على متغيرات ومهارات اخري في الهوكى الخماسي.
- 4- ضرورة إهتمام المدربين بالتدريبات الموقفية في جميع المراحل العمرية المختلفة مع مراعاة التدرج بدرجة صعوبة التدريبات بما يتناسب مع المرحلة السنية.

5- وضع برامج لإعداد مدربي الهوكي الخماسية لكيفية تصميم وتخطيط وتنفيذ برامج التدريبات الموقفية والمشابهة لطبيعة المسار الحركي للاداءات المهارية في المباريات لتمكنهم من الفوز.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. احمد المغاوري رمضان (2017): استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئي الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
3. أحمد فاروق ومحمود محمد وسعاد إبراهيم (2019م): تأثير التدريبات الموقفية على بعض المتغيرات البدنية ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مجلد (32)، العدد (1)، ديسمبر.
4. أمر الله أحمد البساطي (1994): دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
5. بوسي احمد جودة ورنيا إبراهيم خميس (2020): فعالية استراتيجية الصف المقلوب على التحصيل المعرفي الإلكتروني وتطبيق الجزاءات لناشئي الهوكي الخماسي، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد (53)، الجزء الأول، يونيو.
6. بوسي احمد حسنين ودينا فاروق الوكيل (2020): برنامج تعليمي تقويمي مقترح باستخدام التسهيلات العصبية العضلية لمستوى الاداء المهارى والانحرافات القوام لناشئي الهوكي الخماسي، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد (55)، الجزء الأول، ديسمبر.
7. طلحة حسام الدين (1994): الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

8. عصام الدين عبد الخالق (2003): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط4، دار المعارف، الإسكندرية.
9. عصام عبد الخالق (2005): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط5، دار المعارف، القاهرة.
10. على فهمي البيك، عماد عباس، محمد عبده (2009): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات وتطبيق)، الجزء الثالث، دار منشأة المعارف، الإسكندرية.
11. علي سعيد ربحان السيد المحمدي قنديل وايهاب عادل عوض (2016م): تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد (26)، الجزء الأول، مارس.
12. عماد الدين أبو زيد (2007): التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات)، منشأ المعارف، الاسكندرية.
13. محمد أحمد عبد الله إبراهيم (2004): تطوير بعض الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" الهجومية لدى لاعبي الهوكي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد 26، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
14. محمد أحمد عبد الله (2006): الإعداد الشامل للاعبى الهوكي، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
15. محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة.
16. محمد سيد أحمد (2016): برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيرها على بعض القواعد والمبادئ الخططية والقدرات العقلية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
17. محمد شاكر سمك (2021م): تأثير بعض التدريبات الموقفية الدفاعية للضربة الركنية الجزائية على تحسين التفكير الخططي ومعدل التهديد لناشئي هوكي الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
18. محمد صبحي حسنين (2001): التقويم والقياس في التربية البدنية، الجزء الأول، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. محمد محمد الشحات (2009): المبادئ الاساسية للألعاب الجماعية، هوكي، الجزء الأول، المنصورة.



20. مهاب عبد الرازق دسوقي (٢٠٠٢م): تأثير التدريبات النوعية للإدراك "الحس حركي" لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
21. هاني أبو بكر وامين شريف وعامر ابراهيم (2022م): تأثير تدريبات موقفه للتفكير الإبداعي الحركي على بعض المهارات الهجومية وقدرة السرعة الإدراكية للاعبى كرة السلة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد (111)، مارس.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

22. Johnson, P., Raju, G. : P., Hymavathi, V., & Sarah, G. S(2014): **Analysis of The Changes On Selected Physical Fitness And Physiological Profiles During Two Years Of Sysematic Training Program In Rdt Hockey Academy Anantapur.** International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports, 15(1), Pp 305 – 308.
23. Perez M.A. (2003): **Software for planning sport training: Basketdall application,** International Journal of Performance Analysis in Sport, Universty of Wales Institute, Cardiff, 1Decemder