

تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات المهارية المركبة لبراعم المشروع القومي لنشر الهوكي بالمدارس - بمحافظة دمياط

د/ محمد أحمد محمود على على بدر

مدرس بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

١/١ مقدمة البحث:

١/١ تقديم:

إن رياضة هوكى الميدان من الرياضات الجماعية التى تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدونها، ويتم تأدية تلك المهارات تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة مما يستلزم توافق وتناسق فى العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والاتجاه المناسب، ويأتى هذا التناسق والتوافق بين الجهازين العصبى والعضلى من خلال تنمية القدرات التوافقية وخاصة المرتبطة منها بنوع النشاط الممارس حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة أكثر من غيره وإن الأهتمام بتلك القدرات والتدريب عليها وإدراك أهميتها تمكن اللاعب من الأداء بفاعلية وإتقان، واللاعب الذى يفقد قدرأ معيناً من القدرات التوافقية يجد صعوبة بالغة فى الوصول إلى آلية الأداء المهارى وتنفيذ الواجبات المطلوبة منه بالسرعة والكفاءة العالية تحت الظروف المتغيرة والمفاجأة.

ويوضح عبد الفتاح عبدالله وآخرون (٢٠٠٧م) أنه يوجد إرتباط وثيق وعلاقة متبادلة بين القدرات التوافقية والمهارات التكنيكية الرياضية، وأن تنمية وصقل المهارات التكنيكية الرياضية يشترط أن يملك الرياضى أساساً معيناً من القدرات التوافقية. (٣٧ : ١٣)

وتذكر نسرين نبيه (٢٠٠٤م) أن القدرات التوافقية تشترك مع المهارات الحركية لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد، حيث تلعب القدرات التوافقية دوراً هاماً فى إكتساب المهارات الحركية، حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم أى مهارة حركية على مستوى تلك القدرات عند بداية التعلم، ولذلك فإنه من الضرورى توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية. (٣ : ٢٤)

وإتفق كل من جمال إسماعيل (٢٠٠٢م)، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) على تقسيم مكونات القدرات التوافقية إلى سبعة قدرات هى (القدرات على تقدير الوضع، القدرة على الإحساس بالتوازن، القدرة على الإحساس بالإيقاع، القدرة على الربط الحركى، القدرة على التميز الحس عضلى، القدرة على التكيف، القدرة على سرعة الاستجابة). (١٤:٣) (١٨٩ : ١٥)

بينما يشير عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) إلى أهمية القدرات التوافقية من خلال إنعكاس تنميتها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية:

• تحسين نوعية الأداء الحركى.

• سرعة التعلم الحركى.

• القدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ.

• فعالية وجمال وانسيابية الحركات. (١٨٩:١٥)

ويشير محمد كشك، أمرالله البساطى (٢٠٠٠م) أن المهارات الحركية المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تتدمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية، والتى يؤديها المتعلم فى موقف لعبى لتحقيق هدف معين فالمتعلم الذى لايقن الأداء المهارى المركب يضطر أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخطئية بمعنى أن المتعلم يركز فقط على لعب الكرة ولايستطيع أن يلاحظ بدقة ووعى تحركات زميله

أو منافسة في الملعب مما يؤثر بالسلب في قوة تنفيذه إلا أنه يمكن أن تكتسب من خلال عملية التعلم التي تستهدف أداء المهارات على نحو صحيح وسريع وإقتصادي وحل الواجبات الحركية التي تظهر أثناء مواقف اللعب المختلفة. (٢١: ٣)

ومما سبق ذكره يرى الباحث أن تنفيذ الأداءات المهارية المركبة التي يتصف بها هوكي الميدان تتطلب توافق كلى لجميع أجزاء الجسم أثناء عملية الأداء، لذا فإن تنميه القدرات التوافقية للاعب خاصة المبتدئ (البراعم) بما يشمله من مكونات مختلفة له دوراً هاماً عند تعلم واكتساب تلك الأداءات المهارية المركبة، كما أن زيادة درجة الإتقان للأداءات المهارية المركبة لا يرتبط فقط بعملية التعليم والتدريب بل يرتبط أيضاً بالقدرة على تركيز الانتباه والتحكم في الأداء المهارى المركب، وكلما زاد إتقان اللاعب للمهارات المركبة كلما قل الجهد المبذول، وينعكس ذلك على استخدام اللاعب كل من تفكيره وإنتباهه في مختلف الواجبات الأخرى، وإتقانه للمهارات المركبة يمكنه من استخدام أنواع وبدائل مختلفة من التكنيك ضد منافسه.

٢/١ مشكلة البحث وأهميته :

القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى، فتوافر هذه القدرات على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وإن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند إكتساب المهارة الحركية، كما أن هذه المهارات تعبر عن الأساس المركب للمستوى المهارى وتعمل على تطوير هذه القدرات، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركى والنفسى وتعد هي التمهيد للأداء الحركى بينما يكون الأداء الحركى هو التنفيذ الفعلى للحركة، كما إنها تمثل التناسق بين الجهاز العصبى المركزى والعضلات اثناء مراحل الاداء المهارى. (٢٧: ١٢)(٢٨: ١٠)(٢٩: ٢٠)

وقد أصبح من الضرورة تنمية القدرات التوافقية خاصة المرتبطة منها بنوع النشاط الممارس حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة أكثر من غيرها وإن تواجد مثل هذه القدرات والتدريب عليها وإدراك أهميتها تمكن اللاعب من الأداء بفاعلية وإتقان. (٢٢: ١٢٦، ١٢٧)

كما إن القدرات التوافقية تسهم في تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة وإذا ما تم على مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب لانجاز المهارات الحركية، فتطور مستوى الأداء المهارى ليس واجباً على المبتدئين فقط بل هو أيضاً واجباً على اللاعبين المتقدمين لضمان الإستمرار في تحسين وتطوير الأداء وإتقانه وتثبيته. (١٥: ١٨٩)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة دمياط، وكونه لاعب هوكى سابق، ومدرب بالمشروع القومى للناشئين بالإتحاد المصرى للهوكى انخفاض مستوى القدرات التوافقية لدى براعم الهوكى بمحافظة دمياط، والذي ينعكس بالسلب على تطور الجوانب البدنية والمهارية والخططية لديهم، وعدم الإهتمام بصفة عامه بنوعيه هذه التدريبات فى كل من مراكز التدريب والأندية والتي يوجد بها قطاعات للبراعم، وعدم مراعاة الوقت المناسب لتدريب هذه القدرات التوافقية، وكذلك ندرة الإختبارات المناسبة لها وتطبيقها، وبالرجوع إلى ما أظهرته نتائج دراسات كل من حازم أبو الخير (٢٠١٣م) (٥)، ياسر الجوهري (٢٠٠٧م) (٢٦)، جلاساور Glasauer (٢٠٠٣م) (٢٧)، زاك & دودا Zak & Duda (٢٠٠٠م) (٣٣) أن التدريب باستخدام تمرينات القدرات التوافقية أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى، كل ما سبق إستدعى من الباحث محاولة إلقاء الضوء للتعرف على القدرات التوافقية الخاصة ببراعم هوكى الميدان، وأيضاً البحث عن إختبارات لقياس تلك القدرات التوافقية تتناسب مع تلك المرحلة السنوية، وصولاً لتصميم برنامج تدريبي لتنمية تلك القدرات التوافقية الخاصة ومعرفة تأثيرها على بعض الأداءات المهارية المركبة لبراعم هوكى الميدان.

٣/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بهدف التعرف على:

- ١/٣/١ تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ٢/٣/١ تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث.
- ٣/٣/١ تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- ٤/٣/١ نسب التحسن للمتغيرات البدنية والقدرات التوافقية وبعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- ٥/٣/١ العلاقة الإرتباطية بين تنمية القدرات التوافقية وبعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

٤/١ فروض البحث:

- ١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياسان البينى والبعدى.
- ٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث ولصالح القياسان البينى والبعدى.
- ٣/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى بعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح القياسان البينى والبعدى.
- ٤/٤/١ يوجد تحسن نسبي بين نتائج القياسات (القبلي- البينى- البعدى) فى المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة وبعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.
- ٥/٤/١ توجد علاقة إرتباطية طردية بين القدرات التوافقية الخاصة وبعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

٥/١ مصطلحات البحث:

١/٥/١ القدرات التوافقية الخاصة:-

هى عبارة عن مجموعة من الصفات الخاصة المطلوب توافرها فى اللاعب والتي ترتبط بالنواحى البدنية والعقلية والإيقاعية لكى يتم أداء الحركة بشكل متناسق مع الإقتصاد فى الجهد المبذول. (٧: ١١)

٢/٥/١ قدرة على تقدير الوضع:-

هى إستطاعة الرياضى تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه والأشياء المتحركة حوله كالكرة والزملاء والمنافسين. (٩: ٥)

٣/٥/١ القدرة على بذل الجهد المناسب:-

هى عبارة عن قدرة الرياضى على تأدية حركات بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستعملة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود. (١٤: ١٩)

٤/٥/١ القدرة على الحفاظ على التوازن:-

إستطاعة الرياضى الحفاظ على الجسم فى وضع معين وإستعادة هذا الوضع فى حالة الإنحراف عنه. (٩: ٦)

٥/٥/١ القدرة على الربط الحركى:-

هى إستطاعة الفرد الرياضى على تركيب أجزاء الحركة الواحدة لتكوين الحركة الكلية، وكذا تركيب أكثر من حركة لتكوين أداء حركى مركب. (٩: ٦)

٦/٥/١ القدرة على الإستجابة السريعة:-

هى إستطاعة الرياضى تنفيذ الحركات المترتبة على إشارة معينة بسرعة وبشكل صحيح. (٩: ٧)

٧/٥/١ الأداءات الحركية المركبة:-

هى عبارة عن عدد من الأداءات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها بصورة تجعل أداءها متواصلاً وعلى درجة عالية من التوافق.(٤: ١٠٦)

٨/٥/١ البراعم*:- (تعريف إجرائى)

هى المرحلة السنوية من ٨ إلى ١٢ سنة قبل إشتراكهم فى مسابقات الناشئين بداية من ١٣ سنة.

٠/٢ الدراسات السابقة:-

١/٢ قام حازم سليم (٢٠١٣م) (٥) بدراسة عنوانها " تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض الاداءات المهارية لبراعم كرة القدم " بهدف تصميم برنامج تدريبي لتنمية (القدرات التوافقية، البدنية، الاداءات المهارية المركبة قيد البحث) ، وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية والاداءات المهارية المركبة قيد البحث، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة والذي يعتمد على القياس القبلى البينى البعدى، على عينه قوامها (٢٠) برعم تحت (١٢) سنة، وقام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٠) عشرة أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية إسبوعياً، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي المصمم أثر إيجابياً على تنميه القدرات التوافقية والبدنيه والاداءات المهارية (قيد البحث).

٢/٢ قام محمد بدر (٢٠١٠م) (١٩) بدراسة عنوانها " تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية لناشئ هوكى الميدان " بهدف التعرف على تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئ هوكى الميدان، وقد إستخدام الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئين تحت (١٢) سنة من ناشئ نادى الشرقية الرياضى وقوامها (٢٤) ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين حجم كل منهما (١٢) ناشئ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى زمن الأداء ودقة الأداء والزمن والدقة معاً فى إختبارات الاداءات الحركية المركبة قيد البحث، ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

٣/٢ إستانسلاو، هنرى Stanislav & Henry (٢٠٠٥م) (٣١) دراسة بعنوان "مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبي كرة القدم " بهدف التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركى للاعبى كرة القدم الصغار .والتعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخططى للاعبى كرة القدم ،واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينه البحث ٢٠ ناشئ وكانت أهم النتائج التى توصل إليها هيه إستخلاص أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئى كرة القدم وتتمثل فى القدرات التالية (سرعه الاستجابة الحركية - التوازن - السرعة الحركية لأداء التوافق البصرى) تطوير القدرات التوافقية قيد الدراسة تأثير إيجابى على كل من السلوك (الحركى والخططى).

٤/٢ قام جلاساور Glasauer (٢٠٠٣م) (٢٧) بدراسة عنوانها "التدريبات التوافقية فى كرة السلة" بهدف التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء لدى ناشئى كرة السلة بمقاطعة "هيسن Hessen" بجمهورية ألمانيا الإتحادية، إستخدام الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين بإستخدام القياس القبلى والبعدى، على عينة قوامها (٤٠) ناشئ، قسموا إلى مجموعتان إحداهما تحت (١٤) سنة وعددها (٢٠) والأخرى تحت (١٦) وعددها (٢٠) ناشئ أيضاً، قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لمدة شهرين بواقع أربعة وحدات أسبوعية، وكان من أهم النتائج أن التدريب بإستخدام تمرينات القدرات التوافقية أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة السلة، كما أن هذا التحسن تأثر تأثيراً واضحاً بالسن مما يؤكد على ضرورة الإستمرارية فى تطوير وتحسين تلك القدرات منذ الصغر وحتى مراحل المراهقة المتأخرة.

٥/٢ قام زاك، دودا Zak & Duda (٢٠٠٠م) (٣٣) بدراسة عنوانها "مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئى كرة القدم" بهدف تحديد تأثير القدرات التوافقية على الأداء المهارى

والخططى للاعبين الناشئين فى كرة القدم، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئى تحت (١٧) سنة وقد تم إختيار القدرات التوافقية التالية (سرعة رد الفعل- التوازن- التوجيه الخاص- التوافق البصرى النشط)، وكانت أهم النتائج التى توصل إليها الباحثان أن مستوى الأداء المهارى والخططى لناشئى كرة القدم يعتمد على مستوى تطوير القدرات التوافقية.

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق للدراسات والبحوث التى تناولت محورى البحث وهما القدرات التوافقية والأداءات المهارية اتضح ما يلى:

- أن جميع هذه الدراسات أجريت فى الفترة الزمنية من عام ٢٠٠٠م حتى عام ٢٠١٣م حيث أجريت منها عدد ٢ دراسه عربية، و ٣ دراسات أجنبية.
- استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي، وعلى الرغم من إختلاف نوعه التصميم التجريبي فبعضها استخدم القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة، وبعضها استخدم القياس القبلى البعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وعدد من الدراسات (٣) استخدمت المنهج الوصفى.
- تنوعت عينات الدراسات السابقة فتعددت أنواعها ما بين ناشئين ما بين المراحل السنوية ١١ و ١٦ سنة وبراعم وطلاب وطالبات وتلاميذ مدارس، فى حين اتفقت جميع الدراسات على إختيار العينة عمدياً.

٤/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- إستفاد الباحث من الدراسات السابقة فى التعرف على أفضل الإجراءات التى من شأنها تحقيق أهداف وفروض البحث، وظهرت هذه الإستفادة فى النواحي التالية:
- إهتمام العديد من الدراسات بإعداد الناشئين وبالتالي الإستفادة منها فى عملية تخطيط برامج التدريب الرياضى للناشئين والارتقاء بهم.
- ومن خلال الإستدلال بنتائج الدراسات السابقة أمكن تحديد مشكلة البحث الحالى وإمكانية العمل على تطوير بعض الجوانب التى نوهت عنها نتائج الدراسات السابقة فى توصياتها.
- تحديد الإجراءات التى يجب إتباعها عند إجراء التنمية للقدرات التوافقية الخاصة ببراعم هوكى الميدان، واختيار المنهج التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعة تجريبية واحدة.
- إختيار الأدوات والإختبارات المناسبة لقياس القدرات التوافقية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لبراعم هوكى الميدان .
- التعرف على أشكال ومحاور الأداءات (الفردية والجماعية) التى يستخدمها البراعم فى مباريات هوكى الميدان.
- التوصل إلى مجموعة من التدريبات التى من شأنها ساعدت الباحث على إستخدامها كمحتوى للبرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية.
- التعرف على أنسب الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات.
- استفاد الباحث من الدراسات السابقة فى كيفية مناقشة النتائج التى تم التوصل إليها وعرضها بصورة تحقق الهدف من البحث وتحقق فروضه.

٠/٣ إجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة، والذى يعتمد على القياس (القبلى- البينى- البعدى) لإختبارات البدنية والقدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

٢/٣ مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث من براعم المشروع القومي لنشر الهوكى بالمدارس بنين مواليد ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤م، وعددهم (٢٢٠ برعم).

٣/٣ عينة البحث :

أختيرت عينه البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من براعم المشروع القومي لنشر الهوكى بالمدارس مواليد ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤م، للموسم الرياضى ٢٠١٣ - ٢٠١٤ م، وقد إشتملت عينه البحث على عدد (٢٠ برعم) تحت ١٢ سنه كعينه أساسية من مدرسة ٢٥ يناير الابتدائية المشتركة بمدينة دمياط الجديده- بمحافظة دمياط، بالإضافة الى عدد (١٠ براعم) من داخل مجتمع البحث، وخارج العينه الأساسية كعينه للدراسة الإستطلاعية من مدرسة النصر الابتدائية المشتركة بالشيخ زايد- محافظة الإسماعيلية.

٤/٣ التجانس:

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث فى متغيرات النمو التالية:- (السن - الطول - الوزن).

جدول (١)

تجانس عينة البحث التجريبية فى بعض متغيرات النمو المتوسط الحسابى والإتحراف المعيارى والوسيط ومعامل الإلتواء لعينة البحث فى متغيرات النمو

ن = ٢٠

متغيرات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإتحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١١.٩٦	٠.٩١٥	١٢.٠٠	٢.٧٧
الطول	سنتيمتر	١٤٥.٦٥	٦.٥٧	١٤٥.٠٠	٠.٠٩٣
الوزن	كيلوجرام	٣٩.٢٠	٥.٩٥	٣٧.٥٠	٠.٤٦٣

يتضح من جدول (١) إن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٠٩٣ ، ٢.٧٧) أى أنها تراوحت ما بين (٣±) الأمر الذى يشير إلى إعتدالية توزيع وتجانس العينة التجريبية فى متغيرات النمو قيد البحث.

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث فى المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة بعد إجراء المعاملات العلمية للتأكد من صدق وثبات الإختبارات (البدنية - التوافقية - المهارية) قيد البحث، وتوضح الجداول (٢)، (٣)، (٤) ذلك:

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء
لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

م	المتغيرات البدنية	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	المرونة	المرونة من وضع الوقوف على الصندوق	سم	٦.٩٥	٠.٦٨٦	٧.٠٠	٠.٦٣٠
٢	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي	سم	٢١.٦٠	١.٣٥	٢٢.٠٠	٠.٢٦٠
٣	سرعة رد الفعل	قياس القدرة على الإستجابة والتحرك بسرعة	ث	١.٨٨	٠.١٢٥	١.٩٠	٠.١١٣
٤	سرعة التردد الحركي	إختبار التميره الحائطية على حائط التدريب	ث	١٢.٩٧	٠.٢٠٤	١٢.٩٠	١.٠٦

يتضح من جدول (٢) ان قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٢٦٠، ١.٠٦) أى انها تراوحت ما بين (٣±) الأمر الذى يشير الى إعتدالية توزيع وتجانس العينة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء
لعينة البحث فى بعض القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث

ن = ٢٠

م	القدرات التوافقية	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	قدرة الحفاظ على التوازن	التقدم الزجاجى بالكرة من بين الأقماع داخل الحارة	ث	٨.٢٧	٠.١٦٢	٨.٢٥	٠.٧٠٦
٢	القدرة على تقدير الوضع	التقدم بالكرة ثم الوثب من فوق المقعد السويدي	ث	١٥٤.٢٥	١٠.٤٢	١٥٢.٥٠	٠.٨٦٢
٣	القدرة على الإستجابة السريعة	القدرة على تصويب الكرة فى أقل زمن ممكن	ث	٤.٠٩	٠.١٨٩	٤.١٠٠	٠.٤٦٦
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	القدره على بذل الجهد	١٥ م	١٠٤.٧٥	٥.٧٢	١٠٥.٠٠	٠.٤٧٤
			٢٣ م	١٢٠.٥٠	٥.٥٩	١٢٠.٠٠	٠.٤١٦
٥	القدرة على الربط حركي	الإستلام مع الدوران ثم الجرى ثم التصويب	ث	٨.١٦	٠.١٥٠	٨.١٠	٠.٣٠٨

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٣٠٨، ٠.٨٦٢) أى أنها تراوحت ما بين (٣±) الأمر الذى يشير إلى إعتدالية توزيع وتجانس العينة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
لعينة البحث فى بعض المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

ن = ٢٠

م	الأداءات المهارية المركبة	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	إستلام ثم التمرير	ث	٤.٠٢	٠.١٤٦	٤.١٠	٠.٨٥
٢	إستلام ثم التصويب	ث	٤.٠٤	٠.١٤٦	٤.١٠	٠.٣٩
٣	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التمرير	ث	٦.٧٠	٠.١٤٩	٦.٧٠	٠.٧٩
٤	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التصويب	ث	٦.٧٩	٠.٢٢١	٦.٨٠	٠.٥٧
٥	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم تمرير	ث	٨.١٣	٠.٣٠٨	٨.١٠	٠.٨٧
٦	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب	ث	٨.٠٦	٠.٢١٤	٨.٠٥	٠.٠٩

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٩١، ٠.٨٦٥) أى أنها تراوحت ما بين (٣±) الأمر الذى يشير الى إعتدالية توزيع وتجانس العينة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

٤/٣ وسائل جمع البيانات :

إستخدم الباحث فى جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الأدوات التالية:

١/٤/٣ أدوات الدلالة: على معدلات النمو

١/١/٤/٣ العمر الزمني: الرجوع إلى تاريخ الميلاد " لأقرب شهر "

٢/١/٤/٣ ارتفاع القامة: بواسطة جهاز الرستاميتير " لأقرب سنتيمتر "

٣/١/٤/٣ وزن الجسم: بواسطة الميزان الطبى " لأقرب ١٠٠ جرام "

٢/٤/٣ القدرات البدنية والاختبارات البدنية (قيد البحث): مرفق (٣)

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة العربية والاجنبية والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث، وتم إختيار الإختبارات التالية:

جدول (٥)

القدرات البدنية والاختبارات التى تقيسها

م	القدرات البدنية	الإختبارات	المراجع
١	سرعه رد الفعل	إختبار قياس سرعه رد الفعل.	(١٠٣ : ٥)
٢	القوه المميزه بالسرعه للرجلين	إختبار الوثب العمودى.	(٩٥ ، ٩٤ : ١٦)
٣	المرونة	إختبار ثنى الجذع من الوقوف.	(٢٢٦ ، ٢٢٥ : ١٨)
٤	سرعه التردد الحركى	إختبار التمريرة الحائطية على حائط التدريب.	(١٠٧ : ٥)

يوضح جدول (٥) القدرات البدنية (قيد البحث) والإختبارات التى إستخدمت فى قياسها - مرفق

(٣).

٣/٤/٣ آراء الخبراء فى القدرات التوافقية الخاصة والأداءات المهارية المركبة (قيد البحث): مرفق (٤)، مرفق (٥)

قام الباحث بعرض إستمارة إستطلاع آراء الخبراء على السادة الخبراء - مرفق (١) - والذين تنطبق عليهم شروط إختيار الخبير، وتم توزيع الإستمارة التى صممها الباحث لهذا الغرض - مرفق (٢) - وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل منها .

وقد توصل الباحث إلى تحديد الأهمية النسبية لأهم القدرات التوافقية الخاصة والأداءات المهارية المركبة التى تقيسها طبقاً لآراء الخبراء، ولقد أرتضى الباحث بالمتغيرات التى حصلت على نسبة ٧٠% فما أعلى نظراً إلى دلالتها الإحصائية، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

آراء الخبراء فى القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة

ن=١٠

م	القدرات التوافقية	درجة تقدير آراء الخبراء	النسبة المئوية	الأداءات المهارية المركبة	درجة تقدير آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	قدرة الحفاظ على التوازن	٤٥	٩٠%	إستلام ثم التمرير	٥٠	١٠٠%
٢	القدرة على تقدير الوضع	٤٠	٨٠%	إستلام ثم التصويب	٥٠	١٠٠%
٣	القدرة على الإستجابة السريعة	٤٠	٨٠%	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التمرير	٥٠	١٠٠%
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	٣٥	٧٠%	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التصويب	٥٠	١٠٠%
٥	القدرة على الربط حركى	٣٥	٧٠%	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير	٤٠	٨٠%
٦	القدرة على ضبط الأيقاع الحركى	٣٠	٦٠%	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب	٤٠	٨٠%
٧	القدرة على التنظيم الحركى	٣٠	٦٠%	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير	١٥	٣٠%
٨	القدرة على الرشاقة	٢٠	٤٠%	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب	١٥	٣٠%
٩	القدرة على التوافق العام	٢٥	٥٠%	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التقدم بالكرة ثم التمرير	١٠	٢٠%
١٠	القدرة على التكيف مع الازواج المتغيرة	٢٠	٤٠%	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التقدم بالكرة ثم التصويب	١٠	٢٠%

يوضح جدول (٦) نتائج مستوى التقدير الخماسى لآراء السادة الخبراء فى القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة التى تقيسها، وقد إرتضى الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر نظراً لدلالاتها الإحصائية.

وقد قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة العربية والاجنبية والتى لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث، وتوصل إلى الإختبارات التى إستخدمت لقياس القدرات التوافقية الخاصة والأداءات المهارية المركبة كما هو موضح فى جدول (٧)، (٨).

جدول (٧)
القدرات التوافقية الخاصة والاختبارات التي تقيسها

م	القدرات التوافقية الخاصة	الاختبارات	المراجع
١	قدرة الحفاظ على التوازن	التقدم الزجاجى بالكرة من بين الأقماع داخل الحارة.	(٤٨ : ٢٠)
٢	القدرة على تقدير الوضع	التقدم بالكرة ثم الوثب من فوق المقعد السويدى.	(٥٢ : ٢٠)
٣	القدرة على الإستجابة السريعة	القدرة على تصويب الكرة فى أقل زمن ممكن.	(٥٨ : ٢٠)
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	القدرة على بذل الجهد مسافة ١٥ م، ٢٣ م.	(١٩)
٥	القدرة على الربط حركى	الإستلام مع الدوران ثم الجرى ثم التصويب.	(١٩)

يوضح جدول (٧) القدرات التوافقية (قيد البحث) والاختبارات التي إستخدمت فى قياسها - مرفق (٤).

جدول (٨)
الأداءات المهارية المركبة والاختبارات التي تقيسها

م	الأداءات المهارية المركبة	الاختبارات	المراجع
١	إستلام ثم التمير	إستلام ثم التمير.	(١٢٣ : ١٩)
٢	إستلام ثم التصويب	إستلام ثم التصويب.	(١٢٠ : ٥)
٣	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التمير	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التمير.	(١٢٣ : ١٩)
٤	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التصويب	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التصويب.	(١٢٢ : ٥)
٥	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمير	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمير.	(١٢٣ : ١٩)
٦	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب.	(١٥١ - ١٤٧ : ١٠)

يوضح جدول (٨) الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) والاختبارات التي إستخدمت فى قياسها - مرفق (٥).

٤/٤/٣ الأدوات المستخدمة فى قياسات متغيرات البحث:

- إستمارات تسجيل البيانات مرفق (٦)
- أقماع بلاستيك.
- أطباق بلاستيك.
- مقاعد سويدية.
- كرات هوكى.
- ملعب بلاط ممهد.
- جهاز لقياس إرتفاع القامة (سم) (رستاميتير).
- ميزان طبى معاير لقياس الوزن (كجم).
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- ساعات إيقاف (١/١٠ ثانية).

٥/٤/٣ إستمارات جمع البيانات :

قام الباحث بتصميم إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وإشتملت على :
- إستمارة بيانات خاصة بأفراد العينة (الاسم - العمر- الوزن) - مرفق (٦).
- إستمارة جمع البيانات الخاصة بالإختبارات والقياسات قيدالبحث ويتضح ذلك من - مرفق (٦).

٦/٤/٣ المساعدين :

تم الإستعانة بعدد (٢) من المساعدين - مرفق (٧) - وذلك لمساعدة الباحث فى إجراء القياسات والإختبارات المستخدمة فى البحث، حيث تم إطلاعهم على الجوانب المختلفة فى متطلبات القياس، وكيفية أداء الإختبارات بالإضافة إلى تزويدهم بالمعارف الخاصة التى تمكنهم من الإجابة على أى أسئلة أو إستفسار يوجه إليهم أثناء العمل.

٤/٣ الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراستين إستطلاعتين فى الفترة من الأحد الموافق ٦/٧/٢٠١٤م، إلى الخميس الموافق ١٠/٧/٢٠١٤م على عينة إستطلاعية من براعم المشروع القومى لنشر الهوكى بالمدارس، وقوامها ١٠ من البراعم تحت ١٢ سنة.

١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من الأحد الموافق ٦/٧/٢٠١٤م إلى الإثنين الموافق ٧/٧/٢٠١٤م، وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات (قيد البحث).

١/١/٤/٣ المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

١/١/١/٤/٣ الصدق:

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحدهما مميزة وعددهم ١٠ لاعبين من ناشئى المشروع القومى للناشئين مواليد ١٩٩٠/٢٠٠٠م (تحت ١٥ سنة) بدمياط (مركز نادى المستقبل الرياضى) والأخرى غير مميزة - عينة الدراسة الاستطلاعية - وعددهم ١٠ لاعبين من ناشئى المشروع القومى لنشر رياضة الهوكى بالمدارس مواليد ٢٠٠٣/٢٠٠٤م (تحت ١١ سنة) بمدرسة النصر الإبتدائية المشتركة بالشيخ زايد بالإسماعيلية، حيث تم تطبيق الإختبارات البدنية - التوافقية الخاصة - المهارية المركبة (قيد البحث) على المجموعتين، وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين كما يوضحه الجدول (٩):

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى المتغيرات البدنية

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			س١	ع±١	س٢	ع±٢	
١	المرونة	سم	٨.٩٣	٠.٩٦	٦.٩٣	٠.٧٠	*٦.٥٠
٢	القوة المميزه بالسرعة	سم	٢٧.٠٠	١.٧٧	٢١.٣٣	١.٢٣	*١٠.١٥
٣	سرعه الإستجابة	ث	١.٦٢	٠.١٠	١.٩٣	٩.٩٤	*٨.٣٩
٤	سرعه التردد الحركى	ث	١٢.٠٩	٠.٢٣٣	١٣.٠٢	٠.٢١٦	*١١.٢٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، ودرجات حرية ١٨ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المتميزة وغير المتميزة في جميع الإختبارات البدنية المستخدمة ولصالح المجموعة المتميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٥ : ١١.٢٥) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) الأمر الذى يشير إلى صدق الإختبارات البدنية (قيد البحث).

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى القدرات التوافقية الخاصة

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

م	القدرات التوافقية الخاصة	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			١س	١ع±	٢س	٢ع±	
١	القدرة على تقدير الوضع	سم	١٨٦.٣٣	١١.٠٩	١٥٦.٠٠	١٠.٨٨	٧.٥٥
٢	قدرة الحفاظ على التوازن	ث	٧.٤٧	٠.١٩٠	٨.٢٨	٠.١٧٤	١٢.١٠
٣	القدرة على الإستجابة السريعة	ث	٣.٤٧	٠.١٤١	٤.١٠	٠.١٨٦	١٠.٥٢
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	م١٥	٨٩.٠٠	٥.٤١	١٠٤.٦٦	٥.١٦	٨.١١
		م٢٣	٩٨.٣٣	٦.١٧	١٢١.٦٦	٥.٥٦	١٠.٨٧
٥	القدرة على الربط الحركى	ث	٧.٦٤	٠.١٥٠	٨.١٧	٠.١٦٦	٩.٢٠

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المتميزة وغير المتميزة في جميع إختبارات القدرات التوافقية المستخدمة ولصالح المجموعة المتميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٥٥ : ١٢.١٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) الأمر الذى يشير إلى صدق إختبارات القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث).

جدول (١١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الأداءات المهارية المركبة

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

م	الأداءات المهارية المركبة	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			١س	١ع±	٢س	٢ع±	
١	إستلام ثم التمرير	ث	٣.١٦	٠.١٢	٤.١٢	٠.١٣	*١٩.٩٥
٢	إستلام ثم التصويب	ث	٣.٢١	٠.١٨	٤.١١	٠.٩٢٩	*١٠.٥٥
٣	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التمرير	ث	٥.٨٠	٠.١٥	٦.٦٨	٠.١٥	*٣.٩٩
٤	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التصويب	ث	٥.٧٦	٠.١٧	٦.٨٢	٠.٢٢	*٢.٨١
٥	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم تمرير	ث	٧.٠٣	٠.٢٥	٨.١٦	٠.٣٤	*٢.٨٧
٦	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم تصويب	ث	٦.٩٧	٠.٢١	٨.٠٨	٠.٢٣	*٣.٠٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المتميزة وغير المتميزة في جميع الإختبارات المهارية المستخدمة ولصالح المجموعة المتميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٨١ : ١٩.٩٥) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) الأمر الذى يشير إلى صدق الإختبارات المهارية (قيد البحث).

٢/١/١/٤/٣ الثبات :

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بفارق زمنى ثلاثة أيام، وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من نفس المدرسة وخارج عينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق نفس الإختبارات وتحت نفس الظروف، وبإستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للمتغيرات البدنية

ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
			س١	ع١±	س٢	ع٢±
١	المرونة	سم	٦.٩٣	٠.٧٠٣	٦.٨٦	٠.٧٤٣
٣	القوة المميزة بالسرعة	سم	٢١.٣٣	١.٢٣	٢١.٣٣	١.٢٣
٤	سرعة الإستجابة	ث	١.٩٣	٠.٠٩٩	١.٩٢	٠.٠٩٤
٥	سرعة التردد الحركى	ث	١٣.٠٢	٠.٢١٦	١٣.٠١	٠.٢٣٠

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجات حرية (٩) = ٠.٦٠٢
يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية المستخدمة، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٠١ : ٠.٩٩٥) وجميعها دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) الأمر الذى يشير إلى ثبات الإختبارات البدنية (قيد البحث).

جدول (١٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للقدرات التوافقية الخاصة

ن = ١٠

م	القدرات التوافقية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
			س١	ع١±	س٢	ع٢±
١	القدرة على تقدير الوضع	سم	١٥٦.٠٠	١٠.٨٨	١٥٦.٦٦	٨.٧٩
٢	قدرة الحفاظ على التوازن	ث	٨.٢٨	٣.٧١	٨.٢٧	٣.٤٩
٣	القدرة على الإستجابة السريعة	ث	٤.١٠	٠.١٨٦	٤.٠٩	٠.١٩٠
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	م١٥	١٠٤.٦٦	٥.١٦	١٠٥.٠٠	٤.٦٢
		م٢٣	١٢١.٦٦	٥.٥٦	١٢١.٦٦	٤.٨٧
٥	القدرة على الربط الحركى	ث	٨.١٧	٠.١٦٦	٨.١٨	٠.١٦٩

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى لإختبارات القدرات التوافقية الخاصة، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٧٧ : ٠.٩٨٣) وجميعها دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) الأمر الذى يشير إلى ثبات إختبارات القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث).

جدول (١٤)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين
التطبيق الأول والثاني للأداءات المهارية المركبة

ن = ١٠

م	الأداءات المهارية المركبة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س ١	س ٢	س ٢	س ٢
١	إستلام ثم التمرير	ث	٤.١٢	٠.١٣٣	٤.١٢	٠.١٢٦
٢	إستلام ثم التصويب	ث	٤.١١	٠.٩٢٩	٤.١١	٠.١٠٤
٣	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التمرير	ث	٦.٦٨	٠.١٥٥	٦.٧٠	٠.١٤١
٤	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التصويب	ث	٦.٨٢	٠.٢٢٥	٦.٨٣	٠.٢٢٥
٥	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم تمرير	ث	٨.١٦	٠.٣٤١	٨.١٥	٠.٣٨٥
٦	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم تصويب	ث	٨.٠٨	٠.٢٣٢	٨.٠٨	٠.٢٣٥

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات المهارية المستخدمة، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٨١ : ٠.٩٨١) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) الأمر الذي يشير إلى ثبات الإختبارات المهارية (قيد البحث).

٢/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من الأربعماء الموافق ١٩ / ٧ / ٢٠١٤م، إلى الخميس الموافق ١٠ / ٧ / ٢٠١٤م، وذلك لتجربة بعض الوحدات من البرنامج التدريبي المقترح للتأكد والتحقق من:

- ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني لها.
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتقنين الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- قام الباحث باستخدام طريقة النسب المئوية في تقنين حمل التدريب.
- ملائمة وصلاحيه المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الوحدات التدريبية.

٥/٣ البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (١٢)

١/٥/٣ هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات المهارية المركبة - لبراعم هوكي الميدان (تحت ١٢ سنة).

٢/٥/٣ أسس وضع البرنامج التدريبي:

إنطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث ومن خلال المسح المرجعي والإستفادة بأراء الخبراء، تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات التوافقية الخاصة وتأثيرها على بعض الأداءات المهارية المركبة لعينة البحث وبما يتناسب مع أهداف البحث :

- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية فى إعداد البرنامج التدريبي المقترح من خلال المسح المرجعي لحصر التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية الخاصة والأداءات المهارية المركبة والتي تشكل محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنوية والمستوى المهارى للبراعم عينة البحث.

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

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

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

- تم تحديد طريقة التدريب الفترى بنوعية المنخفض والمرتفع الشدة.

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

- تم تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي حيث بلغ (٢٩٤٦ ق بواقع ٤٤٢ ق) للجزء البدنى بنسبة ١٥ %، وزمن (١٠٣١ ق) لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بنسبة ٣٥ %، وزمن (١٠٣١ ق) لتنمية الاداءات المهارية المركبة بنسبة ٣٥ % و٤٤٢ دقيقة للارتقاء بمستوى الأداء الخطي بنسبة ١٥ % باستخدام طريقتى التدريب الطولى والعرضى وجدول رقم (١٤) يوضح التوزيع الزمنى والنسبى ومحتوى البرنامج بالتفصيل .

- إختيار التمرينات بما يتناسب ومتطلبات الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث):

- وضع برنامج زمنى لتوزيع حمل التدريب، بغرض تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث).

- التدرج فى التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن العام إلى الخاص، وكذلك التدرج فى زيادة حمل التمرينات أثناء التقدم فى البرنامج، مع مراعاة مبدأ الفروق الفردية.

- تجميع تمرينات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع، مع مراعاة إختيار وإختلاف التمرينات وزمنها من وحدة تدريبية إلى وحدة تدريبية أخرى خلال الأسبوع، وذلك لتسهيل وتثبيت أداء التمرينات على عينة البحث من البراعم.

٣/٥/٣ محتوى البرنامج التدريبي:

- التدريبات البدنية. مرفق (٨)
- التدريبات التوافقية. مرفق (٩)
- التدريبات المهارية المركبة. مرفق (١٠)
- التدريبات الخطية. مرفق (١١)

جدول (١٥)
التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق للبرنامج التدريبي ككل

الإجمالي	الإعداد للمباريات			الإعداد الخاص				الإعداد العام			مرحلة الإعداد الاسبوع درجة الحمل	
	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		
		*			*			*			حمل أقصى	
			*			*			*		حمل عالي	
	*			*			*			*	حمل متوسط	
٢٩٤٦ق	٣١٩	٣٥١	٣١٩	٢٩٠	٣١٩	٢٩٠	٢٦٤	٢٩٠	٢٦٤	٢٤٠	مجموع الأزمنة	
	المحافظة على المستوى التوافقي والمهاري بجانب تطوير المكونات الخطئية			تنمية القدرات التوافقية الخاصة وبعض الأدعاءات المهارية المركبة لمتطلبات الأداء				تطوير الحالة التدريبية العامة			هدف المرحلة أو الفترة التدريبية	
	%١٥	%١٤	%١٣	%١٠	%١٢	%١١	%١٢	%١٩	%٢٢	%٢٠	%٢٠	الإعداد البدني
	٤٤٢	٤٤	٤٤	٣٣	٣٦	٣٦	٣٦	٤٩	٦٣	٥٣	٤٨	ق
	%٣٥	%٣٢	%٣٢	%٣٨	%٣٥	%٣٧	%٣٨	%٣٣	%٣٢	%٣٥	%٤٠	الإعداد التوافقي
	١٠٣١	١٠١	١١٢	١٢٠	١٠١	١١٧	١١١	٨٨	٩٢	٩٣	٩٦	ق
	%٣٥	%٣٥	%٣٨	%٣٦	%٣٨	%٣٧	%٣٥	%٣٣	%٣١	%٣٥	%٣٠	الإعداد المهاري
	١٠٣١	١١٢	١٣٣	١١٤	١١١	١١٨	١٠٠	٨٧	٩٢	٩٢	٧٢	ق
	%١٥	%١٩	%١٧	%١٦	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٠	%١٠	الإعداد الخطئي
	٤٤٢	٦٢	٦٢	٥٢	٤٢	٤٨	٤٣	٤٠	٤٣	٢٦	٢٤	ق
٢٩٤٦ق	٣١٩	٣٥١	٣١٩	٢٩٠	٣١٩	٢٩٠	٢٦٤	٢٩٠	٢٦٤	٢٤٠	الإجمالي	

* التوزيع الزمني غير متضمن لزمان الإحماء والختام.

٤/٥/٣ تطبيق الدراسة الأساسية:

١/٤/٥/٣ القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية أيام الإثنين الموافق ١٤ / ٧ / ٢٠١٤م، والثلاثاء الموافق ١٥ / ٧ / ٢٠١٤م، وذلك للمجموعة التجريبية لبراعم المشروع القومي لنشر الهوكي بالمدارس مواليد ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤م، وقوامها (٢٠ برعم)، وذلك في ملعب مدرسة ٢٥ يناير الابتدائية بدمياط الجديدة.

٢/٤/٥/٣ القياس البيني:

تم إجراء القياسات البينية خلال أيام الأحد الموافق ٢٤/٨/٢٠١٤م، والثلاثاء الموافق ٢٦/٨/٢٠١٤م، وذلك للمجموعة التجريبية لبراعم المشروع القومي لنشر الهوكي بالمدارس مواليد ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤م، وقوامها (٢٠ برعم)، وذلك في ملعب مدرسة ٢٥ يناير الابتدائية بدمياط الجديدة.

٣/٤/٥/٣ تطبيق التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٠) عشرة أسابيع خلال الفترة من السبت الموافق ١٩/٧/٢٠١٤م إلى الخميس الموافق ٢/١٠/٢٠١٤م على عينه البحث.

٤/٤/٥/٣ القياس البعدى:

تم إجراء القياس البعدى لعينه البحث أيام السبت الموافق ٤/١٠/٢٠١٤م، ويوم الأحد الموافق ٥/١٠/٢٠١٤م، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم جمع البيانات، وتنظيمها، وجدولتها، وإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

٦/٣ المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل الإلتواء: (ل) Skewness.
- معامل الارتباط: (ر) Correlation coefficients.
- إختبار "ت": (ت) T.test.
- إختبار تحليل التباين: (ف) F.test.
- إختبار أقل فرق معنوى: L.S.D.
- نسب التحسن: Improvement Ratio.

٤ / ٠ عرض النتائج ومناقشتها :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وحدود عينة البحث المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من الإسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، قام الباحث بمناقشة النتائج التى تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث.

١/٤ للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياسان البيني والبعدى":

جدول (١٦)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى - بينى - بعدى) فى المتغيرات البدنية لعينه البحث

بيانات احصائية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	المتغيرات البدنية
المرونة	بين المجموعات	٢	٤٢.١٠	٢١.٠٥	**٣٢.٦٨	
	داخل المجموعات	٥٧	٣٦.٧٥	٠.٦٤٤		
القوة المميزة بالسرعة	بين المجموعات	٢	٣٤٢.٦٣	١٧١.٣١	**٦٢.٥٢	
	داخل المجموعات	٥٧	١٥٦.٣٠	٢.٧٤		
سرعة الإستجابة	بين المجموعات	٢	٠.٩٤٦	٠.٤٧٣	**٢٧.٨٢	
	داخل المجموعات	٥٧	٠.٩٨٤	٠.٠١٧		
سرعة التردد الحركى	بين المجموعات	٢	٨.٦٤	٤.٣٢	**١٠.٥.٣٦	
	داخل المجموعات	٥٧	٢.٣٨	٠.٠٤١		

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى المتغيرات البدنية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيمة ف المحسوبة ما بين (٢٧.٨٢ : ١٠٥.٣٦) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، لذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين قياسات البحث باستخدام إختبار أقل فرق معنوى LSD.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى الإختبارات البدنية لعينه البحث

قيمة L.S.D	فروق المتوسطات		المتوسط	القياسات	المتغيرات البدنية
	بعدي	بينى			
٠.٥٠٨	*٢.٠٥	*٠.٩٥	٦.٩٥	قبلي	المرونة
	*١.١٠		٧.٩٠	بينى	
			٩.٠٠	بعدي	
١.٠٤٨	*٥.٨٥	*٢.٧٥	٢١.٦٠	قبلي	القوه المميزه بالسرعه
	*٣.١٠		٢٤.٣٥	بينى	
			٢٧.٤٥	بعدي	
٠.٠٨٣	*٠.٣١	*٠.١٥	١.٨٨	قبلي	سرعة الاستجابة
	*٠.١٦		١.٧٣	بينى	
			١.٥٧	بعدي	
٠.١٢٨	*٠.٩٢	*٠.٣٨	١٢.٩٧	قبلي	سرعه التردد الحركى
	*٠.٥٤		١٢.٥٩	بينى	
			١٢.٠٥	بعدي	

يتضح من جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى المتغيرات البدنية (المرونة، القوه المميزه بالسرعه، سرعه الإستجابيه سرعه التردد الحركى)، حيث يتضح أن الفروق المعنوية الناتجة فى تلك المتغيرات البدنيه بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) تم إرجاعها إلى الفروق المعنوية بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات كل من القياس القبلي والبينى لصالح متوسطات القياس البعدي بالإضافة إلى الفروق المعنويه بين متوسطات القياس البينى عن متوسطات القياس القبلي لصالح متوسطات القياس البينى.

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى جميع المتغيرات البدنيه قيد البحث (المرونة- قوه مميزه بالسرعه- سرعه الإستجابيه- سرعه التردد الحركى)

كما يتضح من جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى تلك المتغيرات، حيث يتضح أن الفروق المعنويه الناتجه راجعه الى الفروق المعنويه بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات كل من القياس القبلي والبينى لصالح متوسطات القياس البعدي بالإضافة الى الفروق بين متوسطات القياس البينى عن متوسطات القياس القبلي لصالح متوسطات القياس البينى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من محمد بدر (٢٠١٠م) (١٩)، ياسر الجوهري (٢٠٠٧م) (٢٦).

ويعزى الباحث تلك النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذى يشتمل محتواه على مجموعه من التمرينات البدنية النوعية لتلك المتغيرات.

حيث يؤكد عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن الإستمرارية فى التدريب تؤدي إلى تطوير الحالة التدريبية مع تثبيت ما أكتسبه اللاعب من قبل. (١٥ : ٩٩)

٢/٢/٤ للتحقق من صحة الفرض الثانى والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث ولصالح القياسان البينى والبعدى":

جدول (١٨)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى)
فى إختبارات القدرات التوافقية الخاصة لعينه البحث

قيمة (ف)	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	بيانات إحصائية	
					الاختبارات	
٤٥.٤٨	٤٩٥٨.٧٥	٩٩١٧.٥٠	٢	بين المجموعات	القدرة على تقدير الوضع	
	١٠٩.٠١	٦٢١٣.٧٥	٥٧	داخل المجموعات		
١١٨.٥٧	٣.٣٢	٦.٦٥	٢	بين المجموعات	قدرة الحفاظ على التوازن	
	٠.٠٢٨	١.٦٠	٥٧	داخل المجموعات		
٨١.١٥	٢.١١	٤.٣٣	٢	بين المجموعات	القدرة على الإستجابة السريعة	
	٠.٠٢٦	١.٥٣	٥٧	داخل المجموعات		
٤٨.٤٣	١٥٦٥.٤١	٣١٣٠.٨٣	٢	بين المجموعات	م١٥	القدرة على بذل الجهد المناسب
	٣٢.٣٢	١٨٤٢.٥٠	٥٧	داخل المجموعات		
٧٢.١٤	٢٧٧١.٦٦	٥٥٤٣.٣٣	٢	بين المجموعات	م٢٣	
	٣٨.٤٢	٢١٩٠.٠٠	٥٧	داخل المجموعات		
٦٧.٢٧	١.٤٨	٢.٩٦	٢	بين المجموعات	القدرة على الربط الحركى	
	٠.٠٢٢	١.٢٨	٥٧	داخل المجموعات		

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى القدرات التوافقية الخاصة حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (١١٨.٥٧ : ٤٥.٤٨) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ولذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين قياسات البحث بإستخدام إختبار أقل فرق معنوى LSD.

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلى - بينى - بعدى) فى إختبارات القدرات التوافقية الخاصة لعينه البحث

قيمة L.S.D	فروق المتوسطات		المتوسط	القياسات	القدرات التوافقية	
	بعدى	بينى				
٦.٦١٣	*٣١.٢٥	*١٢.٢٥	١٥٤.٢٥	قبلى	القدرة على تقدير الوضع	
	*١٩.٠٠		١٦٦.٥٠	بينى		
			١٨٥.٥٠	بعدى		
٠.١٠٦	*٠.٨١	*٠.٤٩	٨.٢٧	قبلى	قدرة الحفاظ على التوازن	
	*٠.٣٢		٧.٧٨	بينى		
			٧.٤٦	بعدى		
٠.١٠٢	*٠.٦٣	*٠.٥٠	٤.٠٩	قبلى	القدرة على الإستجابة السريعة	
	*٠.١٣		٣.٥٩	بينى		
			٣.٤٦	بعدى		
٣.٦٠١	*١٧.٠٠	*٤.٢٥	١٠٤.٧٥	قبلى	القدرة على بذل الجهد المناسب	
	*١٢.٧٥		١٠٠.٥٠	بينى		
			٨٧.٧٥	بعدى		
٣.٩٢٦	*٢٣.٥٠	*١٣.٠٠	١٢٠.٥٠	قبلى		م١٥
	*١٠.٥٠		١٠٧.٥٠	بينى		
			٩٧.٠٠	بعدى		
٠.٠٩٤	*٠.٥٤	*٠.٣٥	٨.١٦	قبلى	م٢٣	
	*٠.١٩		٧.٨١	بينى		
			٧.٦٢	بعدى		

يوضح جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلى - بينى - بعدى) فى القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على تقدير الوضع- قدرة الحفاظ على التوازن- القدرة على الإستجابة السريعة- القدرة على بذل الجهد المناسب- القدرة على الربط الحركى) حيث يتضح أن الفروق المعنوية الناتجة فى تلك القدرات التوافقية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) راجعه الى الفروق المعنوية بين متوسطات القياس البعدى عن متوسطات كل من القياس القبلى والبينى لصالح متوسطات القياس البعدى بالإضافة الى الفروق المعنوية بين متوسطات القياس البينى عن متوسطات القياس القبلى لصالح متوسطات القياس البينى.

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى جميع القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث).

كما يتضح من جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى تلك القدرات، حيث يتضح أن الفروق المعنوية الناتجة راجعه إلى الفروق المعنوية بين متوسطات القياس البعدى عن متوسطات كل من القياس القبلى والبينى لصالح متوسطات القياس البعدى بالإضافة إلى الفروق بين متوسطات القياس البينى عن متوسطات القياس القبلى لصالح متوسطات القياس البينى.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة داليا سليمان ميره (٢٠٠٤م) (٦)، ياسر الجوهري (٢٠٠٧م) (٢٦)، زك، دودا Zak & Duda (٢٠٠٠م) (٣٣)، حيث إنققت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابى فى تنمية القدرات التوافقية.

ويعزى الباحث تلك النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذى يشتمل محتواه على مجموعة من التدريبات التوافقية وتتناسب مع العمر الزمنى والعمر التدريبي للبراعم.

ويرى عمرو مصطفى (١٩٩٨م) أن إرتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لإرتفاع المستوى الفنى للاعب، حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به، وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز فى الأداء على ما لدى الفرد الرياضى من مستوى تلك القدرات التوافقية. (٢٥:١٧)

ويؤكد كل من إستناسلاو & هنرى Stanislaw & henry (٢٠٠٥م) (٣١) ودراسة تريزا زويركو Tera Zwierno (٢٠٠٥م) (٣٢) على إرتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية حيث أن الفرد الرياضى الذى لديه مستوى عالى من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى.

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن تنمية القدرات التوافقية يتطلب تنميتها فى مرحلة الطفولة المتأخرة حيث يحدث إكمال نمو الجهاز العصبى وبالتالي يستطيع البرعم السيطرة والتحكم فى مختلف الأداءات المهارية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب (١٩٩٩م) أن تلك المرحلة السنية ترتبط إرتباط كبير بالنضج البدنى والعصبى وأن وصل الطفل فى تلك المرحلة إلى مستوى الأداء الناضج لجميع المهارات الأساسية يجعله ينجح فى أداء المهارات الرياضية. (١: ٣٤٤)

٣/٢/٤ للتحقق من صحة الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى بعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح القياسان البينى والبعدى":

جدول (٢٠)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى الأداءات المهارية المركبة لعينه البحث

قيمة (ف)	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	بيانات إحصائية
					الإداءات المهارية المركبة
٢٥٧.٧٧	٤.٦٤	٩.٢٩	٢	بين المجموعات	إستلام ثم التمرير
	٠.٠١٨	١.٠٧	٥٧	داخل المجموعات	
١٥٥	٤.٠٣	٨.٠٧	٢	بين المجموعات	إستلام ثم التصويب
	٠.٠٢٦	١.٥٠	٥٧	داخل المجموعات	
١٦٦.١٥	٤.٣٢	٨.٦٥	٢	بين المجموعات	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التمرير
	٠.٠٢٦	١.٥١	٥٧	داخل المجموعات	
١٤١	٥.٦٤	١١.٢٨	٢	بين المجموعات	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التصويب
	٠.٠٤٠	٢.٢٩	٥٧	داخل المجموعات	
٧٧.٥٢	٦.٥٩	١٣.١٩	٢	بين المجموعات	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير
	٠.٠٨٥	٤.٨٦	٥٧	داخل المجموعات	
١٣٠	٦.١١	١٢.٢٢	٢	بين المجموعات	إستلام ثم التقدم بالمحارة ثم التصويب
	٠.٠٤٧	٢.٧١	٥٧	داخل المجموعات	

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى الأداءات المهارية المركبة حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٢٥٧.٧٧ : ٧٧.٥٢) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ولذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين قياسات البحث بإستخدام إختبار أقل فرق معنى LSD.

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي - بيني - بعدى) فى الأداءات المهارية المركبة
لعينه البحث

قيمة L.S.D	فروق المتوسطات		المتوسط	القياسات	الأداءات المهارية المركبة
	بعدي	بيني			
٠.٠٨٥	*٠.٩٦	*٠.٤٤	٤.٠٩	قبلي	إستلام ثم التمرير
	*٠.٥٢		٣.٦٥	بيني	
			٣.١٣	بعدي	
٠.١٠٢	*٠.٨٩	*٠.٣٥	٤.٠٤	قبلي	إستلام ثم التصويب
	*٠.٥٤		٣.٦٩	بيني	
			٣.١٥	بعدي	
٠.١٠٢	*٠.٩٣	*٠.٤٥	٦.٧٠	قبلي	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التمرير
	*٠.٤٨		٦.٢٥	بيني	
			٥.٧٧	بعدي	
٠.١٢٧	*١.٠٦	*٠.٦٢	٦.٧٩	قبلي	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التصويب
	*٠.٤٤		٦.١٧	بيني	
			٥.٧٣	بعدي	
٠.١٨٥	*١.١٥	*٠.٥٢	٨.١٣	قبلي	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمرير
	*٠.٦٣		٧.٦١	بيني	
			٦.٩٨	بعدي	
٠.١٣٧	*١.١١	*٠.٥٣	٨.٠٦	قبلي	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب
	*٠.٩٤		٧.٥٣	بيني	
			٦.٩٥	بعدي	

يوضح جدول (٢١) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي - بيني - بعدى) فى الأداءات المهارية المركبة (إستلام ثم تمرير - إستلام ثم تصويب - إستلام ثم التقدم بالكره ثم تمرير - إستلام ثم التقدم بالكره ثم تصويب - إستلام ثم محاورة ثم تمرير - إستلام ثم محاورة ثم تصويب)، حيث يتضح أن الفروق المعنوية الناتجة فى تلك الأداءات المهارية المركبة بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بيني- بعدى) راجعه إلى الفروق المعنوية بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات كل من القياس القبلي والبيني لصالح متوسطات القياس البعدي بالإضافة الى الفروق المعنوية بين متوسطات القياس البيني عن متوسطات القياس القبلي لصالح متوسطات القياس البيني.

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بيني- بعدى) فى جميع الأداءات المهارية المركبة قيد البحث (إستلام ثم تمرير - إستلام ثم تصويب - إستلام ثم التقدم بالكره ثم تمرير - إستلام ثم التقدم بالكره ثم تصويب - إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم تمرير - إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم تصويب)

كما يتضح من جدول (٢١) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدى) فى تلك المتغيرات، حيث يتضح أن الفروق المعنوية الناتجة راجعه إلى الفروق المعنوية بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات كل من القياس القبلي والبيني لصالح متوسطات القياس البعدي بالإضافة إلى الفروق بين متوسطات القياس البيني عن متوسطات القياس القبلي لصالح متوسطات القياس البيني. يرجع الباحث ذلك إلى إستخدامه فى البدايه لإسلوب الشرح اللفظي المختصر للمهارات المركبة (قيد البحث)، والمطلوب تتميتها وكذلك إعطاء النموذج والالتزام بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل للصعب والممارسة والتكرار من البراعم وتصحيح الأخطاء من المدرب، وذلك بالإضافة إلى

التنافس المستمر بين البراعم لتقديم الأفضل كل ذلك يتيح للبراعم فرصة الإتقان مما يؤثر إيجابياً في كفاءة الأداء التوافقي والمهاري وإستيعاب القدرات التوافقية والأداءات المهاريه (قيد البحث).

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة راستزك **Raczek** (٢٠٠٢م) (٣٠)، ودراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨م) (١١)، ودراسة طارق عز الدين (٢٠١٠م) (٨)، ودراسة محمد بدر (٢٠١٠م) (١٩)، حيث إتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الأداءات الحركية المركبة.

كما يعزى الباحث ذلك التأثير الإيجابي إلى تكرار الأداء من جانب البراعم والتدريب عليه لإتقان المهارة، هذا بجانب تعود البراعم على تلقى المعلومات من خلال الشرح والنماذج مما أدى الى تحسن مستوى أداء القدرات التوافقية والأداءات المهاريه (قيد البحث) في القياسات البعديه مقارنة بالقياسات البينيه والقبليه.

يعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي إشمئت محتوياته على تدريبات مقننة لتنمية الأداءات الحركية المركبة ومنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في هوكي الميدان والمناسبة للمرحلة السنية (عينة البحث) بما يمكن البراعم من التوجيه الهادف لحركاته، حيث إنعكس ذلك إلى إرتفاع مستوى الأداءات المهاريه المركبه (قيد البحث).

حيث يتفق ما سبق مع ما أشار إليه أسامه راتب (١٩٩٩م) في أن ناشئ هذه المرحلة تتطور لديه أداء القدرات الحركية ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب، لذا فالتمرينات المركبة تفيد البراعم كثيراً في هذا الإتجاه. (١: ٣١٥)

وهذا ما يؤكدته مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م) في أن مرحلة تطوير المهارات الحركية الرياضية خلال المرحلة الألية يصل فيها اللاعبون لأعلى درجة من درجات تنفيذ المهارة بدون بذل جهد في التفكير في أدائها مع تميزها بالإنسيابية والدقة وتوافر قدر كبير من دافعية الأداء. (٢٣: ١٧٥)

٤/٢/٤: للتحقق من صحة الفرض الرابع والذي ينص على " يوجد تحسن نسبي بين نتائج القياسات (القبلي - البيني- البعدي) في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة وبعض الأداءات المهاريه المركبة قيد البحث ولصالح القياسات البعديه ":

جدول (٢٢)

نسب التحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) في المتغيرات البدنية لعينه البحث

نسب التحسن المتغيرات البدنيه	نسب التحسن بين متوسطات القبلي والبيني			نسب التحسن بين متوسطات البيني والبعدي			نسب التحسن بين متوسطات القبلي والبعدي		
	قبلي	بيني	نسب التحسن %	بعدي	بيني	نسب التحسن %	قبلي	بعدي	نسب التحسن %
المرونه	٦.٩٥	٧.٩٠	%١٣.٦	٩.٠٠	٧.٩٠	%١٣.٩٢	٦.٩٥	٩.٠٠	%٢٩.٤٩
القوه المميزه بالسرعه	٢١.٦٠	٢٤.٣٥	%١٢.٧	٢٧.٤٥	٢٤.٣٥	%١٢.٧٣	٢١.٦٠	٢٧.٤٥	%٢٧.٠٨
سرعه الإستجابة	١.٨٨	١.٧٣	%٧.٩٧	١.٥٧	١.٧٣	%٩.٢٤	١.٨٨	١.٥٧	%١٦.٤٨
سرعه التردد الحركي	١٢.٩٧	١٢.٥٩	%٢.٩٢	١٢.٥٩	١٢.٥٩	%٤.٢٨	١٢.٩٧	١٢.٥٥	%٧.٠٩

يوضح جدول (٢٢) نسب التحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) في المتغيرات البدنيه عينه البحث حيث يتضح من الجدول ان نسب التحسن مابين القياس القبلي والبيني

تراوحت ما بين ٢.٩٢%، ١٣.٦٦% وبين القياس البينى والبعدي تراوحت ما بين ٤.٢٨%، ١٣.٩٢% وبين القياس القبلي والبعدي تراوحت ما بين ٧,٠٩%، ٢٩,٤٩% وكان اعلى نسبة تحسن فى متغير المرنة يليه القوه المميزه بالسرعه يليه سرعه الاستجابه يليه سرعه التردد الحركى

جدول (٢٣)

نسب التحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى القدرات التوافقية الخاصة لعينه البحث

نسب التحسن بين متوسطات القبلى والبينى			نسب التحسن بين متوسطات البينى والبعدي			نسب التحسن بين متوسطات القبلى والبعدي			نسب التحسن
نسب التحسن %	بعدي	قبلى	نسب التحسن %	بعدي	بينى	نسب التحسن %	بينى	قبلى	
٢٠.٢٥%	١٨٥.٥٠	١٥٤.٢٥	١١.٤١%	١٨٥.٥٠	١٦٦.٥٠	٧.٩٤%	١٦٦.٥٠	١٥٤.٢٥	تقدير الوضع
٩.٧٩%	٧.٤٦	٨.٢٧	٤.١١%	٧.٧٤٦	٧.٧٨	٥.٩٢%	٧.٧٨	٨.٢٧	الحفاظ على التوازن
١٥.٤٠%	٣.٤٦	٤.٠٩	٣.٦٢%	٣.٤٦	٣.٥٩	١٢.٢٢%	٣.٥٩	٤.٠٩	الإستجابة السريعة
١٦.٢٢%	٨٧.٧٥	١٠٤.٧٥	١٢.٦٨%	٨٧.٧٥	١٠٠.٥٠	٤.٠٥%	١٠٠.٥٠	١٠٤.٧٥	بذل الجهد المناسب
١٩.٥٠%	٩٧.٠٠	١٢٠.٥٠	٩.٧٦%	٩٧.٠٠	١٠٧.٥٠	١٠.٧٨%	١٠٧.٥٠	١٢٠.٥٠	
٦.٦١%	٧.٦٢	٨.١٦	٢.٤٣%	٧.٦٢	٧.٨١	٤.٢٨%	٧.٨١	٨.١٦	الربط حركى

يوضح جدول (٢٣) نسب التحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى القدرات التوافقية الخاصة لعينه البحث حيث يتضح من الجدول ان نسب التحسن ما بين القياس القبلى والبينى تراوحت ما بين ٤.٢٨% : ١٢.٢٢% وبين القياس البينى والبعدي تراوحت ما بين ٢.٤٣% : ١٢.٦٨% وبين القياس القبلى والبعدي تراوحت ما بين ٦.٦١% : ٢٠.٢% وكان اعلى نسبة تحسن فى القدره على تحديد الوضع يليه القدره على القدرة بذل الجهد المناسب يليه القدره على الإستجابة السريعة يليه قدره الحفاظ على التوازن يليه القدره على الربط الحركى.

جدول (٢٤)

نسب التحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلى- بينى- بعدى) فى الأداءات المهارية المركبه لعينه البحث

نسب التحسن بين متوسطات القبلى والبعدي			نسب التحسن بين متوسطات البينى والبعدي			نسب التحسن بين متوسطات القبلى والبينى			نسب التحسن
نسب التحسن %	بعدي	قبلى	نسب التحسن %	بعدي	بينى	نسب التحسن %	بينى	قبلى	
٢٣.٤٧%	٣.١٣	٤.٠٩	١٤.٢%	٣.١٣	٣.٦٥	١٠.٧%	٣.٦٥	٤.٠٩	إستلام ثم التمير
٢٢.٠٢%	٣.١٥	٤.٠٤	١٤.٦%	٣.١٥	٣.٦٩	٨.٦٦%	٣.٦٩	٤.٠٤	إستلام ثم التصويب
١٣.٨٨%	٥.٧٧	٦.٧٠	٧.٦٨%	٥.٧٧	٦.٢٥	٦.٧١%	٦.٢٥	٦.٧٠	إستلام ثم التقدم بالكره ثم التمير
١٥.٦١%	٥.٧٣	٦.٧٩	٧.١٣%	٥.٧٣	٦.١٧	٩.١٣%	٦.١٧	٦.٧٩	إستلام ثم التقدم بالكره ثم لتصويب
١٤.١٤%	٦.٩٨	٨.١٣	٨.٢٧%	٦.٩٨	٧.٦١	٦.٣٩%	٧.٦١	٨.١٣	إستلام ثم التقدم بالمحاوره ثم التمير
١٣.٧٧%	٦.٩٥	٨.٠٦	٧.٧٠%	٦.٩٥	٧.٥٣	٦.٥٧%	٧.٥٣	٨.٠٦	إستلام ثم التقدم بالمحاوره ثم التصويب

يوضح جدول (٢٤) نسب التحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدى) فى المتغيرات البدنية عينه البحث حيث يتضح من الجدول أن نسب التحسن ما بين القياس القبلى والبينى تراوحت ما بين ١٣.٦٣%: ١٠.٧٥% وبين القياس القبلى والبعدى تراوحت ما بين ١٣.٧٧%: ٢٣,٤٧% وكان اعلى نسبة تحسن فى إستلام ثم تمرير يليه إستلام ثم تصويب يليه إستلام ثم التقدّم بالكره ثم تصويب يليه إستلام ثم محاوره ثم تمرير يليه إستلام ثم التقدّم بالكره ثم تمرير يليه إستلام ثم محاوره ثم تصويب.

يتضح من جدول (٢٢) وجود نسب تحسن بين القياسات القبلىة والبينية والبعدية فى (المتغيرات البدنية) حيث سجلت نسب التحسن لعنصر المرونة فى (القبلى والبينى) (١٣.٦٦%)، وبين البينى والبعدى (١٣.٩٢%)، وبين القبلى والبعدى (٢٩.٤٩%)، وسجلت القوة المميزة بالسرعة نسبة مئوية فى القياس القبلى والبينى (١٢.٧٣%)، وفى القياس البينى والبعدى (١٢.٧٣%)، وفى القياس القبلى والبعدى (٢٧.٠٨%) وفى عنصر سرعة الإستجابة فى القياس القبلى والبينى (٧.٩٧%)، وفى القياس البينى والبعدى (٤.٢٤%)، وبين القياس القبلى والبعدى (١٦.٤٨%)، وفى عنصر سرعة التردد الحركى فى القياس القبلى والبينى (٢.٩٢%)، وفى القياس البينى والبعدى (٤.٢٨%)، وفى القياس القبلى والبعدى (٧.٠٩%).

كما يتضح من جدول (٢٣) والخاص بنسب التحسن للقدرات التوافقية الخاصة حيث سجلت نسب التحسن فى كل من (القياس القبلى والبينى) لمتغير (تحديد الوضع) نسبة قدرها (٧.٩٤%)، وفى القياس البينى والبعدى (١١.٤١%)، وفى القياس القبلى والبعدى (٢٠.٢٥%)، وفى متغير (قدرة الحفاظ على التوازن) فى القياس القبلى والبينى (٥.٩٢%)، وفى القياس البينى والبعدى (٤.١١%)، وفى القياس القبلى والبعدى (٩.٧٩%)، وفى متغير (القدرة على الإستجابة السريعة) فى القياس القبلى والبينى (١٢.٢٢%)، وفى القياس البينى والبعدى (٣.٦٢%)، وفى القياس القبلى والبعدى (١٥.٤٠%)، وفى متغير (القدرة على بذل الجهد المناسب (مسافة ١٥م)) فى القياس القبلى والبينى (٤.٠٥%)، وفى القياس البينى والبعدى (١٢.٦٨%)، وفى القياس القبلى والبعدى (١٦.٢٢%)، (مسافة ٢٢م) فى القياس القبلى والبينى (١٠.٧٨%)، والبينى والبعدى (٩.٧٦%)، وفى القياس القبلى والبعدى (١٩.٥٠%)، وفى متغير (القدرة على الربط الحركى) فى القياس القبلى والبينى (٤.٢٨%)، وفى القياس البينى والبعدى (٢.٤٣%)، وفى القياس القبلى والبعدى (٦.٦١%).

ويتضح أيضاً من خلال جدول (٢٤) والخاص بنسب التحسن فى الأداءات المهارية المركبة حيث سجلت نسب التحسن فى مهارة إستلام ثم تمرير فى القياس القبلى البينى (١٠.٧٥%)، وفى القياس البينى والبعدى (١٤.٢٤%) وفى القياس القبلى والبعدى (٢٣.٤٧%)، وفى مهارة إستلام ثم تصويب فى القياس القبلى والبينى (٨.٦٦%)، وفى القياس البينى والبعدى (١٤.٦٣%)، وفى القياس القبلى والبعدى (٢٢.٠٢%)، وفى مهارة إستلام ثم التقدّم بالكرة ثم تمرير فى القياس القبلى والبينى (٦.٧١%) وفى القياس البينى والبعدى (٧.٦٨%) وفى القياس القبلى والبعدى (١٣.٨٨%)، وفى مهارة إستلام ثم التقدّم بالكرة ثم تصويب فى القياس القبلى والبينى (٩.١٣%)، وفى القياس البينى والبعدى (٧.١٣%)، وفى القياس القبلى والبعدى (١٥.٦١%). وفى مهارة إستلام ثم التقدّم بالمحاوره ثم تمرير فى القياس القبلى والبينى (٦.٣٩%)، وفى القياس البينى والبعدى (٨.٢٧%)، وفى القياس القبلى والبعدى (١٤.١٤%)، وفى مهارة إستلام ثم التقدّم بالمحاوره ثم تصويب فى القياس القبلى والبينى (٦.٥٧%)، وفى القياس البينى والبعدى (٧.٧٠%)، وفى القياس القبلى والبعدى (١٣.٧٧%).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه دراسة **عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨م)** (١١)، ودراسة **محمد بدر (٢٠١٠م)** (١٩)، ودراسة **طارق عز الدين (٢٠١٠م)** (٨) حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبى قد أثر تأثيراً إيجابياً فى تنمية الأداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلى للأداء وتحسن سرعة الأداءات المهارية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركى فى ظروف تماثل ظروف تأديتها فى المباراة.

ويعزى الباحث التحسن الحادث لعينة البحث في المتغيرات (البدينية - القدرات التوافقية الخاصة- الأداءات المهارية المركبة) (قيد البحث) إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح والذي إتسمت تدريباته بتنمية تلك المتغيرات والتي أدت إلى إتقان البراعم لكافة المهارات الخاصة برياضة هوكي الميدان.

وهذا يتفق مع ما ذكره أسامة راتب (١٩٩٩م) أن هذه المرحلة السنوية تشهد المزيد من المزاج بين المهارات الأساسية فضلاً على أدائها على نحو أفضل من حيث الدقة والمهارة. (١: ٣٤٣)

٥/٢/٤ للتحقق من صحة الفرض الخامس والذي ينص على " توجد علاقة إرتباطية طردية بين القدرات التوافقية الخاصة وبعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ":

جدول (٢٥)

مصفوفة معامل الإرتباط بين القدرات التوافقية وبعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

ن = ٢٠

القدرات التوافقية الخاصة						بعض الأداءات المهارية
الربط الحركي	بذل الجهد المناسب		سرعة الإستجابة	الحفاظ على الإلتزان	تقدير الوضع	
	م ٢٣	م ١٥				
* ٠.٤٦	* ٠.٤٨	* ٠.٧٢	* ٠.٤٨	* ٠.٥٨	* ٠.٤١	إستلام ثم التمير
* ٠.٤٦	* ٠.٤٢	* ٠.٦٥	* ٠.٥١	* ٠.٥٨	* ٠.٤٦	إستلام ثم التصويب
* ٠.٥٢	* ٠.٤٧	* ٠.٦٨	* ٠.٤٠	* ٠.٦٠	* ٠.٥٦	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التمير
* ٠.٨٠	* ٠.٧٠	* ٠.٦٤	* ٠.٧٢	* ٠.٦١	* ٠.٤٥	إستلام ثم التقدم بالكرة ثم التصويب
* ٠.٤٤	* ٠.٧٠	* ٠.٨٦	* ٠.٤٩	* ٠.٥٤	* ٠.٥١	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التمير
* ٠.٧١	* ٠.٧٩	* ٠.٤٦	* ٠.٦١	* ٠.٥٧	* ٠.٦٤	إستلام ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب

* دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢٥) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين جميع القدرات التوافقية الخاصة والأداءات المهارية (قيد البحث) تتراوح ما بين (٠.٤١ - ٠.٦٨)، وهو ما يشير إلى وجود علاقة إرتباطية بين الأداءات المهارية والقدرات التوافقية الخاصة قيد البحث.

يتضح من خلال جدول (٢٥) والخاص بمصفوفة معامل الإرتباط بين القدرات التوافقية الخاصة والأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) إتضح وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين جميع القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) تتراوح ما بين (٠.٤١ - ٠.٦٨)، وهو ما يشير إلى وجود علاقة إرتباطية بين الأداءات المهارية المركبة والقدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث).

حيث يعزى الباحث إلى أنه كلما تم الإرتقاء بتنمية القدرات التوافقية الخاصة ببراعم هوكي الميدان، والذي كان هذا له تأثير واضح في إتقان البراعم للأداءات المهارية المركبة (قيد البحث).

وفي هذا الصدد أشار ياسر دبور (١٩٩٧م) بأن طفل المرحلة العمرية ٩-١٢ سنة يتميز بقدرته على التحكم والسيطرة عند أداء مهارات حركية تتطلب الأداء التوافقي، كما أنه يستطيع أداء حركات هادفة وموجهة توجيهاً سليماً. (٢٥: ١٥-١٧)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من ياسر الجوهري (٢٠٠٧م) (٢٦)، إسلام مسعد (٢٠٠٧م) (٢)، عبد الباسط عبد الحليم، عادل عمر (٢٠٠١م) (١٢)، محمد بدر (٢٠١٠م) (١٩).

٠/٥ الإستخلاصات والتوصيات:

١/٥ الإستخلاصات:

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:

١/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى المتغيرات البدنية قيد البحث (المرونة - القوة المميزه بالسرعه- سرعه الإستجابيه- سرعه التردد الحركى) ولصالح القياسان البينى والبعدى.

٢/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على تقدير الوضع - قدرة الحفاظ على التوازن- القدرة على الإستجابة السريعة- قدره على بذل الجهد المناسب - القدرة على الربط الحركى) ولصالح القياسان البينى والبعدى.

٣/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بينى- بعدى) فى بعض الأداءات المهارية المركبه (الإستلام ثم التمرير- الإستلام ثم التصويب- الإستلام ثم التقدم بالكرة ثم التمرير- الإستلام ثم التقدم بالمحاوره ثم التصويب) ولصالح القياسان البينى والبعدى.

٤/١/٥ تراوحت نسب التحسن فى المتغيرات البدنية ما بين (٢٩.٤٩% ، ٧.٠٩%) وكانت أعلى نسبة تحسن فى متغير " المرونة"، وأقلها فى متغير " سرعة التردد الحركى".

٥/١/٥ تراوحت نسب التحسن فى القدرات التوافقية الخاصة ما بين (٢٠.٢٥% ، ٦.٦١%) وكانت أعلى نسبة تحسن فى متغير " القدرة على تقدير الوضع"، وأقلها متغير " القدرة على الربط الحركى".

٦/١/٥ تراوحت نسب التحسن فى بعض الأداءات المهارية المركبة ما بين (٢٣.٤٧% ، ١٣.٧٧%) وكانت أعلى نسبة تحسن فى الأداء " إستلام ثم التمرير"، وأقلها الأداء "إستلام ثم التقدم بالمحاوره ثم التصويب".

٧/١/٥ وجود علاقة إرتباط طردى بين تنمية القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبه (قيد البحث).

٢/٥ التوصيات:

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث والإستخلاصات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتى:

١/٢/٥ إستخدام البرنامج التدريبي المصمم على براعم هوكى الميدان تحت ١٢ سنه لتنمية القدرات التوافقية الخاصة وبعض الأداءات المهارية المركبه (قيد البحث).

٢/٢/٥ إستخدام الإختبارات التى قام الباحث بإنقائها لتحديد مستوى القدرات التوافقية الخاصة وبعض الأداءات المهارية المركبه للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنه.

٣/٢/٥ مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع البراعم وذلك حتى يمكن التخطيط للإرتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم.

٤/٢/٥ ضرورة إهتمام المدربين بنوعية القدرات التوافقية الخاصة وبعض الأداءات المهارية المركبه ووضعها فى تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً.

٠ / ٦ المراجع العربية والأجنبية :

١ / ٦ المراجع العربية:

١- أسامة كامل راتب: النمو الحركى "مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.

٢- إسلام مسعد على: تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلى العصبى على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ٢٠٠٧م.

٣- جمال إسماعيل النمكى: الإعداد البدنى، الجزء الثانى، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٢م.

- ٤- جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ: علم الحركة، مذكرات لمرحلة البكالوريوس، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٥- حازم محمد أبو الخير سليم: تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض الأداءات المهارية لبراعم كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٣م.
- ٦- داليا سليمان ميره: تأثير التدريبات التوافقية النوعية على تعلم سباحة الزحف على الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٤م.
- ٧- شيرين أحمد يوسف: تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م.
- ٨- طارق عز الدين إبراهيم: فاعلية التدريبات النوعية على سرعة ودقة بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئى هوكى الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠م.
- ٩- طارق محمد محمد خليل الجمال: القدرات التوافقية، الدورة التدريبية لمدربي المشروع القومي لنشر رياضة الهوكى بالمدارس، الإتحاد المصرى للهوكى، ٢٠١٢م.
- ١٠- طلال السيد حسن عبدالجواد: فاعلية برنامج تدريبي على الاداء الحركى الهجومى لدى ناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١١م.
- ١١- عبد الباسط محمد عبد الحليم: تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٢- عبد الباسط محمد عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر: وضع مستويات معيارية لبعض الإختبارات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم فى ج.م.ع، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ١٣، الجزء الأول، نوفمبر ٢٠٠١م.
- ١٣- عبد الفتاح عبد الله، عاصم جاد، طارق الجمال، جلال عبد الجليل: المشروع القومي لإعداد الناشئين للهوكى ٩٥-١٩٩٦، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١٤- عصام أحمد حلمي: أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتبأة والانجاز الرقمى لسباحة الفراشة ٢٠٠م فردى متنوع للسباحين الناشئين، رساله دكتوراه، كلية تربية رياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٢م.
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى (نظريات - وتطبيقات)، ط١٢، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٦- على فهمى البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده: طرق قياس القدرات الهوائية واللاهوائية، سلسلة الإتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) - الجزء الثانى، منشأة المعارف بالأسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ١٧- عمرو محمد مصطفى: دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ١٨- محمد أحمد عبد الله إبراهيم: الإعداد الشامل للاعبى الهوكى، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق، ٢٠٠٦م.
- ١٩- محمد أحمد محمود على على بدر: تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية لناشئى هوكى الميدان، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٤)، العدد رقم (٨٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، إبريل ٢٠١٠م.
- ٢٠- محمد سعيد مصلحى محمد: بناء بطارية إختبار لقياس القدرات التوافقية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١١م.
- ٢١- محمد شوقى كئشك، أمرالله أحمد البساطى: أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم، منشأة المعارف بالأسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢٢- محمد صبحي حسانين: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي- رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.

- ٢٣- مفتى إبراهيم حماد: المرجع الشامل فى التدريب الرياضى (التطبيقات العملية)، ط١، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٢٤- نسرين محمود نبيه: أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشآت الجمباز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٢٥- ياسر حسن دبور: كرة اليد الحديثة، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٢٦- ياسر محفوظ الجوهرى: تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٠٧م.

٢ / ٥ المراجع الأجنبية :

- 27- Glasauer, G.: **Koordinationstraining im Basketball**, Von Ressourcen über Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag Dr. Kovač, Hamburg, 2003.
- 28- Hohmann, A., Lames, M & Letzelter, M.: **Einführung in die Trainingswissenschaft**, (2.Aufl.), Limpert, Wiebelsheim: <http://www.awf.wroc.pl/hummov/english/03sup2/papers/art10.htm> 2002.
- 29- Neumaier, A.: **koordinatieves Anforderungsprofil und Koordinationstraining**, Sport & Buch Strauß, Köln, 2003.
- 30- Raczek, J.: **Entwicklungs- Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (1965-1995)**, Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen, In: Sportwissenschaft (32) 2, 201-216, 2002.
- 31- Stanislaw, Henry.z.ark: **level coordination ability for players team games in physical education sport**, Rresearch Quarter, Vol.(22) ,poland, 2005.
- 32- Teresa Zawierci Petro Lesiakowski: **Motor coordination level of young play makers in basketball team in physical education**, Research Quarter, Vol.(32), 2005.
- 33- Zak, St., Duda, H.: **Level of Coordinating Ability but Efficiency of Game of Young Football Players**, 2000.