

” تأثير برنامج تعليمي علي مستوى أداء بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية لناشئي الهوكي ”

* أ.د/ أحمد عبد الخالق تمام

* أ.م.د/ وسام عبد المنعم البنا

*** م/ ياسمين أيمن مظهر

مقدمة و مشكلة البحث :

يرى " محمد زغلول " (2001م) أن التعليم في مجال التربية الرياضية الآن يمر بفترة تطوير , مما يستلزم تغيير مناهجها الدراسية وأهدافها وأساليب تدريسها , فالتعليم الآن يعتمد في المقام الأول " الوظيفة النافعة لما نتعلم" بمعنى أن تتحول حقائق العلم إلى ممارسة وسلوك حياة ، ولذا نحتاج الآن إلى معلم تربية رياضية ناجح يتقن مادته العلمية وأساليب التعليم الحديثة, وملما بالاستخدامات الإبتكارية للوسائط وكيفية بناء البرامج التعليمية ومواقفها المختلفة وتصميمها بطريقة تتمشي مع حاجات المتعلمين وخصائصهم العقلية والنفسية والحركية. (8: 103 – 104)

ويرى " محمد الشحات " (2003م) أن القدرات البدنية الهامة في أداء المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي متعددة منها القدرة العضلية والسرعة الانتقالية والرشاقة والتوافق والمرونة والتي تشكل أهمية في أداء المهارات الأساسية في رياضة الهوكي حتى تحقق المهارة غايتها المنشودة ويستطيع اللاعب الاستمرار في تنفيذ الواجبات المحددة له بكفائه عالية طوال زمن المباراة . (11:107)

- * أستاذ تدريس كرة السيد المستفرغ بكلية التربية الرياضية ونائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب (السابق) بجامعة بني سويف ومستشار وزير التعليم العالي للجامعات الخاصة .
- ** أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب والقائم بعمل رئيس القسم الأسبق بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف .
- *** معيدة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف .

وتوصلت " إيلينا فيدوتوفا " Elena Fedotova " (2001م) (14) الى ان اللياقة البدنية المتعلقة بلاعب الهوكى هي كالتالى (القوة المتفجرة ، القدرة ، السرعة ، التحمل الهوائي واللاهوائي، الرشاقة ، التوافق ، المرونة) وذلك للمرحلة السنية (10 إلى 18 سنة) .

وتشير " ايلين فرج " (2008م) أن الهوكى هي رياضة جماعية إلا أن الأنجاز الفردى للمهارات الفنية يعد أمراً حيويًا قبل أن يقوم اللاعب بأداء اللعب الجماعي مع الفريق، وتعتبر مهارات دفع الكرة بالوجة المسطح ، وضرب الكرة بالوجه المسطح، وضرب الكرة بالوجه المعكوس، المهاجمة والتصويب والتحرك بالكرة (دفع - درجة - محاورة) أو بدونها، والدفاع جميعها مهارات فنية رئيسية فى لعبة هوكى الميدان ويجب تعلمها. (2: 36)

وبعد الإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية التي أجريت في هذا المجال لاحظت الباحثة حداثة انتشار رياضة الهوكى خاصة في محافظات الصعيد ونظراً لاستحداث المقرر الدراسى لرياضة الهوكى فى المدارس الرياضية بجميع المدارس على مستوى الجمهورية حيث أن المدارس الرياضية انشأت بهدف تعليم المهارات الرياضية التخصصية المختلفة حتى يصل التلميذ الى مرحلة الاتقان تمهيداً لتنفيذ البرامج التعليمية لتأهيل التلاميذ لمراحل الأداء التنافسي ، ولن نستطيع الوصول إلى تحقيق هذا الهدف الى من خلال التخطيط المقتن للبرامج التعليمية التي تعد الأساس للبرامج التدريبية من خلال تحديد الاهداف بدقة واختيار المحتوى التعليمى والتدريبي وكذلك طرق وأساليب ووسائل تنفيذ المحتوى إضافة الى اختيار الادوات والاجهزة المعينة في تنفيذ الوحدات التعليمية والتدريبية وصولاً الى مرحلة التقويم الدقيق لتحديد ما يحقق من أهداف ولذلك جاءت فكرة الباحثة لإعداد برنامج تعليمى ومحاولة التعرف على تأثيره على بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية للتلاميذ عينة البحث .

هدف البحث :

- تصميم برنامج تعليمي وذلك لمعرفة تأثيره علي :
- بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية لناشئي الهوكي عينة البحث .

فروض البحث :

- في ضوء هدف البحث تفترض الباحثة ما يلي :
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي لناشئي شعبة رياضة الهوكي بالصف الأول الإعدادي بالمدرسة الإعدادية الثانوية الرياضية بمحافظة بني سويف.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث

مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث شعبة رياضة الهوكي بالمدرسة الإعدادية الثانوية الرياضية بمحافظة بني سويف والبالغ عددهم 55 ناشئ .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي شعبة رياضة الهوكي بالصف الأول الإعدادي بالمدرسة الإعدادية الثانوية الرياضية بمحافظة بني سويف وبلغ عددهم (32) ناشئ ، وقد أشتملت عينة البحث التجريبية على عدد (20) ناشئ ، وتم اختيار عدد (12) ناشئ بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية .

أسباب اختيار العينة :

- ادراج مقرر رياضة الهوكى بالمدرسة الرياضية طبقاً لخطة الدراسة .
- إستعداد جميع الناشئين للإنتظام فى البرنامج التعليمى المقترح .
- موافقة عينة البحث على الاشتراك فى البرنامج التعليمى المقترح .
- مناسبة المهارات المختارة قيد البحث للعينة .
- يقوم بتدريب شعبة الهوكى بالمدرسة الإعدادية الثانوية الرياضية بمحافظة بني سويف الاستاذ مساعد دكتور وسام البنا

اعتدالية توزيع عينة البحث :

تم حساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة البحث الاساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (1) .

جدول (1)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمنى

والقدرات البدنية والمهارات الحركية ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	150.84	149.00	5.28	1.04
الوزن	كجم	45.57	45.00	7.81	0.21
العمر الزمنى	سنة	13.95	14.00	0.57	0.26-
قوة القبضة اليمنى	كجم	30.54	30.00	1.04	1.55
قوة القبضة اليسرى	كجم	29.45	29.00	1.08	1.25
القدرة العضلية	متر	1.20	1.22	0.23	0.26-
السرعة	ثانية	9.07	9.05	0.89	0.06
التوافق	ثانية	14.05	14.00	2.14	0.07
الرشاقة	ثانية	13.20	13.01	2.45	0.23
المرونة	سنتيمتر	7.85	8.00	1.58	0.28-
دفع الكرة بالوجه المسطح الضربة	سرعة الدفع	18.15	18.10	1.15	0.13
	قوة الدفع	51.40	51.00	8.15	0.14
	دقة الدفع	1.50	1.45	0.59	0.25
سرعة	عدد	11.10	10.11	2.14	1.38

0.47	4.71	50.00	50.74	سنتيمتر	الضربة العمودية قوة الضربة العمودية	العمودية المستقيم مة
0.93	2.41	12.00	12.75	عدد	دقة الضربة العمودية	
1.64	2.51	11.14	12.52	عدد	سرعة الضربة الأفقية	الضربة الأفقية
0.78-	2.79	49.00	48.27	سنتيمتر	قوة الضربة الأفقية	المسطح
0.08	5.14	19.11	19.25	درجة	دقة الضربة الأفقية	ة
1.41	0.87	18.14	18.55	ثانية	سرعة الضرب	ضرب
0.33-	7.14	58.00	57.21	سنتيمتر	قوة الضرب	الكرة
0.67	2.41	10.00	10.54	درجة	دقة الضرب	بالوجه المسطح

يوضح جدول (1) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (+3، -3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

المسح المرجعي :

قامت الباحثة في حدود ما توصلت اليه من خلال الاطلاع علي المؤلفات العلمية العربية منها والأجنبية والمتخصصة في رياضة الهوكي والبحث عبر الشبكة المعلوماتية الدولية ، وذلك للاستعانة من تلك المراجع في تحديد :

- أهم القدرات البدنية لناشئي الهوكي والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية حيث تمثلت في الاتي (قوة القبضة اليمنى ، قوة القبضة اليسرى ، القدرة العضلية ، السرعة ، التوافق ، الرشاقة ، المرونة) .
- أهم المهارات الحركية لناشئي الهوكي المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية حيث تمثلت في الاتي (مهارة دفع الكرة بالوجه المسطح ، مهارة الضربة العمودية المستقيمة ، مهارة الضربة الأفقية المسطحة ، مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح) .
- اختبارات القدرات البدنية والمهارات الحركية لناشئي الهوكي والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية(مرفق5) .

- كما ساعد المسح المرجعي في تكوين رؤية للباحثة في التعرف علي طرق واساليب التعليم و طبيعة التدريبات المختلفة والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث . (مرفق 3)
- محتوى ومدة البرنامج التعليمي ومكونات أجزاء الوحدات التعليمية .

الاستمارات :

قامت الباحثة بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بناشئي رياضة الهوكي وقد قامت بالمقابلة الشخصية للحصول على الموافقات الادارية لتطبيق البرنامج التعليمي (مرفق 1، 2).

الملاحظة :

استخدمت الباحثة الملاحظة لناشئي الهوكي أثناء عملية القياسات القبليّة والبعديّة وأثناء تطبيق البرنامج التعليمي .

الخطوات التطبيقية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (12) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2019/10/14م إلى يوم الاثنين الموافق 2019/10/21م .
حيث هدفت الي تحقيق التالي :

- سلامة تنفيذ الاختبارات وما يتعلق بها من اجراءات القياس والادوات والاجهزة المستخدمة .
- التعرف على الترتيب الامثل للاختبارات المستخدمة .
- تحديد الزمن الذي يستغرقه كل اختبار .
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات .

حساب معامل الصدق :

للتحقق من صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قامت الباحثة باستخدام طريقة صدق التمايز وذلك بإيجاد الفرق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى على عينة قوامها (12) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول (2) يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث .

جدول (2)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية قيد

البحث ن=12

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	العقدرات البدنية	
			ع	س	ع	س			
دال	4.41	2.08	1.03	28.66	0.85	30.74	كجم	قوة القبضة اليمنى	
دال	4.25	2.35	1.04	27.50	0.97	29.85	كجم	قوة القبضة اليسرى	
دال	3.87	0.19	0.12	1.07	0.14	1.26	متر	القدرة العضلية	
دال	3.54	0.56	0.57	9.67	0.57	9.11	ثانية	السرعة	
دال	3.23	0.87	2.14	13.89	2.08	13.02	ثانية	التوافق	
دال	3.21	0.65	2.76	13.75	2.59	13.10	ثانية	الرشاقة	
دال	4.21	2.08	0.89	6.02	1.30	8.10	سم	المرونة	
دال	3.11	0.86-	0.63	18.01	1.17	17.15	ثانية	سرعة الدفع	دفع الكرة بالوجه المسطح
دال	3.45	1.19	5.11	50.01	8.12	51.20	سنتيمتر	قوة الدفع	
دال	3.20	0.4	0.54	1.01	0.81	1.41	عدد	دقة الدفع	
دال	3.75	1.11	1.12	10.01	2.17	11.12	عدد	سرعة الضربة العمودية	الضربة العمودية المستقيمة
دال	3.45	0.35	4.07	50.21	6.51	50.56	سنتيمتر	قوة الضربة العمودية	
دال	3.87	1.91	0.61	10.87	3.57	12.78	عدد	دقة الضربة العمودية	
دال	3.15	0.89	1.32	11.22	2.35	12.11	عدد	سرعة الضربة الأفقية	الضربة الأفقية المسطحة
دال	3.98	1.97	4.08	46.84	2.87	48.81	سنتيمتر	قوة الضربة الأفقية	
دال	3.74	1.48	0.75	15.78	7.45	17.26	درجة	دقة الضربة الأفقية	
دال	3.95	1.17	1.22	15.11	0.65	16.28	ثانية	سرعة الضرب	ضرب الكرة بالوجه المسطح
دال	3.87	1.06	5.12	57.12	6.08	58.18	سنتيمتر	قوة الضرب	
دال	3.78	1.62	0.51	9.12	2.17	10.74	درجة	دقة الضرب	

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

يوضح جدول (2) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة ذات الربيع الأعلى والتي تمثل الناشئين ذو المستوى المرتفع في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وبين المجموعة ذات الربيع الأدنى والتي تمثل الناشئين ذو المستوى المنخفض في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث و لصالح المجموعة ذات الربيع الأعلى حيث أن قيمة (ت)

المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

حساب معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث قامت بإعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها 12 ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني خمس أيام بين التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=12

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القدرات البدنية	
	ع	س	ع	س			
0.90	1.31	30.00	1.32	29.75	كجم	قوة القبضة اليمنى	
0.91	1.22	29.00	1.45	28.66	كجم	قوة القبضة اليسرى	
0.88	0.12	1.22	0.14	1.18	متر	القدرة العضلية	
0.92	0.62	8.10	0.45	9.22	ثانية	السرعة	
0.97	2.15	12.14	2.14	13.66	ثانية	التوافق	
0.97	2.41	12.21	2.46	13.41	ثانية	الرشاقة	
0.92	2.56	8.12	1.95	7.22	سم	المرونة	
0.91	1.15	17.02	1.15	17.10	ثانية	سرعة الدفع	دفع الكرة بالوجة المسطح
0.90	6.11	51.25	8.10	51.20	سنتيمتر	قوة الدفع	
0.89	0.52	1.45	0.85	1.31	عدد	دقة الدفع	
0.92	2.19	12.24	2.11	11.12	عدد	سرعة الضربة العمودية	الضربة العمودية المستقيمة
0.94	6.57	55.54	6.23	50.41	سنتيمتر	قوة الضربة العمودية	
0.89	3.95	13.14	3.14	12.13	عدد	دقة الضربة العمودية	
0.96	3.37	13.45	2.09	12.10	عدد	سرعة الضربة الأفقية	الضربة الأفقية المسطحة
0.98	3.12	49.32	2.65	48.74	سنتيمتر	قوة الضربة الأفقية	
0.92	6.98	18.78	7.32	17.12	درجة	دقة الضربة الأفقية	
0.90	0.76	16.09	0.57	16.23	ثانية	سرعة الضرب	ضرب الكرة بالوجة المسطح
0.88	5.07	59.15	6.08	58.10	سنتيمتر	قوة الضرب	
0.90	3.23	11.12	2.02	10.21	درجة	دقة الضرب	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.497

يوضح جدول (3) بأنه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات

الاطار العام للبرنامج التعليمي :

- أساليب التدريس المستخدمة في البرنامج التعليمي :
تم استخدام الأساليب التالية في البرنامج التعليمي (أسلوب التعلم بالعرض التوضيحي - أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم) .
- تحديد طريقة التعليم المناسبة لمهارات الهوكي المختارة وقد تم استخدام الطرق التالية في البرنامج التعليمي (الطريقة الجزئية - الطريقة الكلية - الطريقة الكلية الجزئية - الطريقة الجزئية الكلية) .
- التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي :
 - مدة تطبيق البرنامج : شهران .
 - عدد الأسابيع : 8 أسابيع .
 - عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع : 3 وحدات .
 - أيام تطبيق الوحدات التعليمية : الاحد والثلاثاء والخميس .
 - إجمالي عدد الوحدات التعليمية خلال البرنامج التعليمي : 24 وحدة تعليمية .
 - الفترة الزمنية للوحدة التعليمية: 90 دقيقة .
 - زمن الإحماء في الوحدة التعليمية: 10 دقائق .
 - زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التعليمية: 75 دقيقة .
 - زمن الجزء الختامي في الوحدة التعليمية: 5 دقائق .
 - الزمن الكلي للبرنامج التعليمي : 2160 دقيقة .
 - الزمن الكلي للجزء الرئيسي للبرنامج التعليمي : 1800 دقيقة .
 - زمن الإعداد البدني يمثل 45 % من الزمن الكلي للبرنامج التعليمي = 810 ق .
 - زمن الإعداد المهاري يمثل 55 % من الزمن الكلي للبرنامج التعليمي = 990 ق .

تحديد عدد أسابيع الأحمال وزمن البرنامج :

عدد أسابيع الحمل العالي أربعة أسابيع (الأسبوع الثاني ، والأسبوع الرابع ، والأسبوع السادس ، والأسبوع الثامن) وبذلك يصبح زمن الحمل العالي بالبرنامج $= (225 \times 4) = 900$ دقيقة .

عدد أسابيع الحمل المتوسط أربعة أسابيع (الأسبوع الأول ، والأسبوع الثالث ، والأسبوع الخامس ، والأسبوع السابع) وبذلك يصبح زمن الحمل المتوسط بالبرنامج $= (225 \times 4) = 900$ دقيقة .

ومن هنا يكون زمن البرنامج هو ناتج مجموع أزمنة 8 أسابيع ، أي أن الزمن الكلي = 900 دقيقة + 900 دقيقة = 1800 دقيقة .

جدول (4)

التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتوى الجزء الرئيسي في البرنامج التعليمي

الأسبوع	1	2	3	4	5	6	7	8
زمن الأسبوع	225 دقيقة (3 وحدات)							
الإعداد البدني	60%	60%	50%	50%	40%	40%	30%	30%
	135ق	135ق	112.5ق	112.5ق	90ق	90ق	67.5ق	67.5ق
الإعداد المهاري	40%	40%	50%	50%	60%	60%	70%	70%
	90ق	90ق	112.5ق	112.5ق	135ق	135ق	157.5ق	157.5ق
أجمالي النسبة	%100							

توزيع زمن البرنامج التعليمي على واجباته :

تم توزيع زمن البرنامج التعليمي (1800 ق) على واجباته (الإعداد البدني والإعداد المهاري) .

وقد تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري طبقاً للنسب الآتية :

- زمن الإعداد البدني يمثل 45 % من الزمن الكلي للبرنامج التعليمي = 810 ق .

- زمن الإعداد المهاري يمثل 55 % من الزمن الكلي للبرنامج التعليمي = 990 ق

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث للبرنامج التعليمي يوم الأربعاء والخميس الموافق 2019/10/24-23 .

تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي علي عينة البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق 2019/10/27م حتي يوم الخميس الموافق 2019/12/19م . (مرفق 7)

القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي للبرنامج التعليمي لعينة البحث بنفس شروط وأدوات القياس القبلي في يوم الاحد و الاثنين الموافق 2019/12/23-22م .

المعالجات الاحصائية :

تم الاستعانة بالبرنامج الاحصائي STATISTICA وذلك من أجل الحصول على المعالجات الاحصائية الآتية :

الوسيط - المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الانتواء- اختبار (ت)- النسبة المئوية لمعدل التغير- الفروق بين المتوسطات- معامل ارتباط بيرسون .

مرض ومناقشة النتائج :

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية

والمهارات الحركية للعينة قيد البحث ن=20

عرض النتائج :

مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
				القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي		
دال	%14.12	4.14	2.87	1.75	33.41	1.04	30.54	كجم	قوة القبضة اليمنى
دال	%11.14	4.25	2.69	2.09	32.14	1.08	29.45	كجم	قوة القبضة اليسرى
دال	%16.18	5.45	0.25	0.34	1.45	0.23	1.20	متر	القدرة العضلية
دال	%8.71	4.98	0.76	0.74	8.31	0.89	9.07	ثانية	السرعة
دال	%7.14	6.45	1.91	1.84	12.14	2.14	14.05	ثانية	التوافق
دال	%7.45	4.24	0.99	1.57	12.21	2.45	13.20	ثانية	الرشاقة
دال	%18.45	5.74	0.26	1.63	8.11	1.58	7.85	سنتيمتر	المرونة
دال	%11.78	5.14	0.73	1.25	17.42	1.15	18.15	ثانية	سرعة الدفع
دال	%23.21	5.45	8.7	6.85	60.10	8.15	51.40	سنتيمتر	قوة الدفع
دال	%41.21	6.98	1.24	0.98	2.74	0.59	1.50	عدد	دقة الدفع
دال	%36.19	6.11	2.39	1.70	13.49	2.14	11.10	عدد	سرعة الضربة العمودية
دال	%19.54	4.14	6.71	5.54	57.45	4.71	50.74	سنتيمتر	قوة الضربة العمودية
دال	%41.74	5.39	3.4	2.82	16.15	2.41	12.75	عدد	دقة الضربة العمودية
دال	%42.54	7.78	3.13	0.64	15.65	2.51	12.52	عدد	سرعة الضربة الأفقية
دال	%28.98	8.63	9.27	4.72	57.54	2.79	48.27	سنتيمتر	قوة الضربة الأفقية
دال	%31.45	5.25	3.49	6.29	22.74	5.14	19.25	درجة	دقة الضربة الأفقية
دال	%12.74	4.24	1.98	0.87	16.57	0.87	18.55	ثانية	سرعة الضرب
دال	%17.85	8.32	7.43	6.75	64.64	7.14	57.21	سنتيمتر	قوة الضرب
دال	%38.23	4.78	1.44	2.15	11.98	2.41	10.54	درجة	دقة الضرب

* قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.699

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

يوضح جدول (5) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارات الحركية للبرنامج التعليمي للعيينة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات .

مناقشة النتائج :

من خلال عرض نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث التي تم التوصل إليها والاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية قامت الباحثة بتحليل ومناقشة النتائج في ضوء فروض البحث الآتية :

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية للعيينة قيد البحث لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (5) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية للبرنامج التعليمي قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (4.14-8.63) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) والتي تساوي (1.699) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية للبرنامج التعليمي قيد البحث .

وترجع الباحثة التأثير الإيجابي في القدرات البدنية لصالح القياس البعدي الى التمارين المستخدمة في البرنامج قيد البحث حيث ساهمت تلك التدريبات بشكل مباشر في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعيينة قيد البحث .

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع دراسة كلاً من " نيرة السيد " (2015م) (12) ، ، ودراسة " زانكفيتش ، بويوف " (2015م) (15) ، ودراسة "سميث، جورجيسون، سورنسون، ينك، ماكميلان، ستوارت" (2009م) (13) .

كما تعزو الباحثة ايضاً وصول لاعبي المجموعة التجريبية الي مستوي تحسن كبير في القدرات البدنية كما أن زيادة نسبة التحسن في مستوي القدرات البدنية لدي المجموعة التجريبية يرجع ايضا الي مجموعة التمارين التي يحويها البرنامج التعليمي المقترح والذي ادي بدوره الي ارتفاع مستوي القدرات البدنية وهذا ما يتفق مع ما ذكره ريسان خريبط (2017م) (4:15) حيث ان مرونة البرنامج لها الاثر الاكبر في جذب اللاعبين علي الاستمرارية في العملية التعليمية من اجل الوصول الي الهدف المنشود خاصة أثناء تدريب الناشئين .

كما أن زيادة مستوي الاداء المهاري لدي لاعبي المجموعة التجريبية يرجع الي البرنامج التعليمي قيد البحث لما يشمل من تدريبات متدرجة للارتقاء بالمستوي المهاري للاعبين ومراعاة للفروق الفردية واختيار افضل طرق التعليم المناسبة لكل لاعب علي حدي إضافة الي جو المتعة الذي يسود البرنامج والخروج من روتين التعليم التقليدي للتطرق الي التعليم باستخدام الانشطة والالعاب الصغير التي تجعل اللاعبين اكثر حرصا علي الاستمرارية في العملية التعليمية والانتظام خلال التطبيق وتعزو الباحثة أسباب التحسن في النتائج الي التخطيط العلمي للبرنامج التعليمي والذي تم من خلاله تنفيذ التدريبات المستخدمة ، انتظام واستمرار تنفيذ الوحدات التدريبية وفق تخطيط البرنامج وبصورة تتناسب مع قدرات اللاعبين .

كما تعزو الباحثة التقدم الملحوظ في الجانب البدني والمهاري الي الانتظام في العملية التعليمية مما ادي الي التطور السريع في قدرات اللاعبين عينة البحث ، وهذا يتفق مع ما ذكره " أحمد نصر الدين " (2014م) (1:37) أن عملية التكيف وتطوير مستوي اللاعب لا يمكن ان تتم الا عن طريق التدريب المستمر بدون انقطاع وذلك لضمان تنمية القدرات البدنية والمهارية علي حد سواء حيث أن وصول اللاعب الي مستوي معين من اللياقة ثم انقطاعه عن التدريب لعدد 4-5 وحدات تدريبية قد ينقص من مستواه بنسبة تصل الي 40% أو اكثر .

كما تعزو الباحثة أيضا وصول لاعبي المجموعة التجريبية الي مستوي تحسن كبير في المتغيرات قيد البحث الي مرونة البرنامج المقترح حيث ساهمت مرونة البرنامج بشكل كبير في جذب العينة قيد البحث وتحفيزهم علي الاستمرارية في عملية التعليم وهذا ما يتفق مع ما ذكره بسطويسي أحمد (2000م)(3:130) حيث ان مرونة البرنامج لها الاثر الاكبر في جذب اللاعبين علي الاستمرارية في عملية التدريب من اجل الوصول الي الهدف المنشود، ومن هنا نجد ان الفرض الأول قد تحقق والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية و مستوي الاداء المهاري لدي طالبات الفرقة الاولي قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

استفدت الباحثة من الدراسات المرجعية في تحديد الطريقة المناسبة لعرض وتفسير النتائج ومناقشتها .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وأهدافه وفي ضوء المعالجات الاحصائية التي استخدمتها الباحثة في معالجة البيانات التي قامت الباحثة بجمعها استخلصت الباحثة الاستنتاجات الآتية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الهوكي لصالح القياس البعدي لعينة البحث .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الحركية لناشئ الهوكي لصالح القياس البعدي لعينة البحث .
- أدى البرنامج التعليمي المقترح إلى تطوير وتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارات

الحركية الخاصة بناشئ الهوكى عينة البحث .

التوصيات :

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة ، توصي الباحثة بما يلي :

- الاهتمام بالجانب البدني كأحد الركائز الأساسية للعملية التعليمية فى رياضة الهوكى .
- الاهتمام بالبرامج التعليمية بجانب البرامج التدريبية فى قطاع الناشئين .
- تطبيق البرنامج التعليمي موضوع البحث فى المدارس الرياضية .

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد نصر الدين : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2014م .
سيد
- 2- ايلين وديع فرج : هوكى الميدان الأسس العلمية والتدريبية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2008م .
- 3- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، ط4 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2000م .
بسطويسي
- 4- ريسان خريبط عبد : التخطيط للتدريب الرياضى ، موسوعة التدريب الرياضى ، الجزء الرابع ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2017م .
المجيد
- 5- كمال عبد الحميد : القياس والتقويم فى التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى ، 2011م .
إسماعيل ، عبد المحسن مبارك العازمي
- 6- محمد أحمد عبد : الأعداد الشامل للاعبى الهوكى ، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر ، الزقازيق ، 2006م .
الله

- 7- محمد حسن : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م .
علاوى ومحمد
نصر الدين
رضوان
- 8- محمد سعد زغلول : تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية، دار الكتاب للنشر، القاهرة ، 2001م .
- 9- محمد صبحى
حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربي ، الجزء الأول ، الطبعة السادسة ، القاهرة ، 2004م
- 10 - — : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الرابعة ، 2000م .
- 11 محمد محمد : النظرية والتطبيق فى هوكى الميدان ، دار الفرقان، المنصورة، 2003م .
الشحات -
- 12 نيرة السيد إبراهيم : " تأثير برنامج تعليمى باستخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارة الغرف لناشئات هوكى الميدان "رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق ، 2015م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 13- A. M. Smith, M. Jorgenson, M. C. Sorenson, D. Margenau, A. A. Link, M. MacMillan, and M. J. Stuart : "Hockey Education Program (HEP): A Statewide Measure of Fair Play, Skill Development, and Coaching Excellence," in Fifth International Symposium on Safety in Ice Hockey, ed. R. Greenwald and A. Ashare (West Conshohocken, PA: ASTM International, 2009), 291-310.
- 14- Elena Fedotova : " Morphological, Functional, and Fitness-Related Characteristics of Young Female Field Hockey Players" Sport and Physical Activity,

- 15- Zankovets V, Popov V : " Interconnection of speed, power and speed-power abilities of professional hockey players on ice and out of ice". Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015;19(9):12-9.

مستخلص البحث

” تأثير برنامج تعليمي علي مستوى أداء بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية لناشئي الهوكي ”

يهدف هذا البحث إلى : تصميم برنامج تعليمي وذلك لمعرفة تأثيره علي بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية لناشئي الهوكي قيد البحث ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، أشتمل مجتمع البحث على شعبة رياضة الهوكي بالمدرسة الإعدادية الثانوية الرياضية بمحافظة بني سويف والبالغ عددهم 55 ناشئ ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي شعبة رياضة الهوكي بالصف الأول الإعدادي بالمدرسة الإعدادية الثانوية الرياضية بمحافظة بني سويف وبلغ عددهم (32) ناشئ ، وقد أشتملت عينة البحث التجريبية على عدد (20) ناشئ ، وتم اختيار عدد (12) ناشئ بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وأشارت أهم النتائج إلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئي الهوكي لصالح القياس البعدي لعينة البحث .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الحركية لناشئي الهوكي لصالح القياس البعدي لعينة البحث .

Abstract

The effect of learning program on some physical junior and skill variables of the Hockey

This research aims to: Design learning program in order to know to identify its effect on, The level of some physical abilities for hockey stars under investigation, The level of performance of some basic skills for hockey stars under consideration, The researcher used the experimental approach using the experimental design of one experimental group using the two measurements (pre-post) due to its suitability to the nature of the research, the research community included hockey sports section in the secondary school sports secondary in Beni Suef Governorate and the number of 55 young people, and the basic research subject was chosen in the way of The beginners of the field of hockey sports in the preparatory class at the Secondary Preparatory Sports School in Beni Suef Governorate, and they numbered (32) youth. Search community and from outside the core subject , and the results indicated the most important to:

- There are statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements of the experimental group in some physical variables of hockey arising for the benefit of the dimension.

- **There are statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements of the experimental group in the level of performance of some of the basic skills of the hockey star for the benefit of the dimension.**