

تأثير أسلوب المباريات المصغرة على تعلم بعض المهارات الأساسية

لبراعم هوكي الميدان

د/ مجدي محمود مطحبي

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

مشكلة البحث:

تعتبر رياضة الهوكي الميدان من الرياضات الجماعية التي تحظى باهتمام كبير من قبل الخبراء والمتخصصين في مجال هذه الرياضة، مما أسهم في تطوير جوانبها البدنية والفنية المهارية -الخطئية (بشكل ملحوظ حيث بدأ الاهتمام بطرق وأساليب تعليم المهارات الأساسية التي لها عظيم الأثر في تقدم مستوى اللعبة نظراً لتعدد هذه المهارات وتنوعها كمتطلبات أساسية لممارستها خاصة وان رياضة الهوكي تعتمد على أداتين في وقت واحد وهما الكرة والمضرب. رياضة هوكي الميدان تعتبر المفضلة لدى الكثير من الرجال والسيدات الذين يمارسونها في أكثر من ٩٠ دولة على مستوى العالم، والتي تقام فيها العديد من البطولات العالمية والدولية والقارية والمحلية .

ويتطلب الوصول باللاعب للمستويات الرياضية العالية إتقان المهارات الحركية الأساسية في رياضة هوكي الميدان والتعرف على مبادئ كل مهارة، ويظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات الأساسية وكيفية أدائها. وتعتبر الضربات المختلفة المتمثلة في دفع الكرة، ضرب الكرة بالوجه المسطح، ضرب الكرة بالوجه المعكوس، من أهم المهارات الأساسية في رياضة هوكي الميدان نظراً لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة، لذا يجب على اللاعبين إتقان الضربات المختلفة السابق ذكرها إذ أن ذلك تساعد الفريق على نجاح الهجمات على مرمى المنافس، الامر الذي يؤثر بطبيعته على نتائج المباريات.

يرى روس **Rius (٢٠٠١م)** أن المباريات المصغرة هي مباريات مشروطة وتعطى للبراعم لتكسبهم المهارات الأساسية واللياقة البدنية والقدرة على التحرك وإتخاذ القرار في المواقف المختلفة وهناك نقاط تراعى عند التخطيط لوضع مباراة مصغرة هي المرحلة السنوية وعدد اللاعبين والهدف منها ومساحة الملعب وزمن المباراة ووقت الراحة والأدوات المطلوبه وتعليمات الأداء وتطوير الأداء والتعديلات التي يمكن أن توضع على المباراة مستقبلاً ، كل هذا يجب أن يوضع في الإعتبار لكي تكون المباراة ناجحة وتحقق الهدف منها. والتدريب من خلال المباريات المصغرة تشبه كثيراً ما يحدث في المباراة الكبيرة نوعياً بل أنها تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل البراعم يشعرون وكأنهم في مباراة أو موقف لعبي أكثر واقعية بدلاً من التدريبات الكلاسيكية التي تركز على الأداء التقليدي فقط ولا تتطابق مع ما يحدث فعلاً في المباراة . (٢١ : ٩٢)

ويشير **جونز Jones (٢٠٠٤م)**، **موريسون Morison (٢٠٠٧م)** أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة وبعدد قليل من اللاعبين وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إعدادية عندما تسهم في إعداد البرعم وتهيئته وعندما تستخدم في عملية الإحماء في مقدمه الوحدة التدريبية، أهداف تعليمية عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب، أهداف تدريبية عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعلمها، أهداف ترويحية عندما تهدف إلى الهروب من الأحمال المرتفعة والتدريب العالي وتستخدم أيضا في الختام والترويح للبراعم وأهداف تنافسية إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد فاز ومهزوم (٧: ١٩)، (٢٠: ١)

ويشير **سيلفر Silver (٢٠٠٦م)** ، **هاوس House (٢٠٠٧م)** أن المباريات المصغرة هي مباريات تستخدم عدد قليل من البراعم في مساحات محدده ونستطيع من خلالها تطوير مستوى القدرات التوافقية للناشئين وبالتالي رفع مستوى الأداء المهارى لهم ، حيث توضع شروط للأداء تجعل المباراة أكثر دقة وتشويق ، كما أن هناك الكثير من المدربين يعتمدون على المباريات المصغرة للعديد من الأسباب منها قلة عدد اللاعبين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل لمس البرعم للكرة وعندما يزداد معدل لمس البرعم للكرة سيؤدي ذلك لارتفاع المستوى المهارى له ، وعندما يؤدي البرعم المهارة بشكل جيد وبتوافق ستزيد المتعة لهم جميعاً، هذا فضلاً عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها البرعم وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم ويظهر ذلك على مستوى الأداء خلال المباراة. (٢٢ : ٥) (١٨ : ١٢)

ومما لا شك فيه أن التدريب على أسلوب المباراة أو محاكاته يعطى نتائج أفضل للبراعم والناشئين كما يساعد على ارتفاع القدرات البدنية لديهم وتحسن مستواهم المهارى، والمباريات المصغرة تشبه ما يحدث في المباراة بل أنها تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل البراعم يشعرون وكأنهم في مباراة أو مواقف لعب أكثر واقعية بدلاً من التدريبات الكلاسيكية التي تركز على الأداء التقليدي فقط ولا تتطابق مع ما يحدث فعلياً في المباراة.

ومما سبق تبلورت فكرة البحث في التعرف على تأثير أسلوب المباريات المصغرة على تعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم هوكي الميدان ، وذلك لأن أفضل أسلوب لرفع مستوى أداء البرعم خلال مباراة هو أسلوب المباراة نفسه أو محاكاة ظروف المباراة، ولأن أسلوب المباراة هو أسلوب تعليمي تدريبي يركز على مواطن القوة ويعالج نقاط القصور الخاصة بالبرعم بالإضافة لكونه يقدم له حلولاً ويضعه تحت ضغط المنافس خلال المباراة أو التدريب وفي نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث للبراعم ، وهذا ما وجه نظر الباحث لهذا الأسلوب مما استدعى القيام بوضع برنامج بأسلوب المباريات المصغرة وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى براعم هوكي الميدان.

هدف البحث:

- تصميم برنامج بأسلوب المباريات المصغرة وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى براعم هوكي الميدان. ومن ثم التعرف على

١- الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المهارات الأساسية.

٢- الفروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المهارات الأساسية.

٣- نسب التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

فروض البحث:

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المهارات الأساسية ولصالح متوسط القياس البعدي.

٢- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المهارات الأساسية ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٣- توجد نسب تحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح متوسط القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

المباريات المصغرة:

هي مباراة تلعب بعدد أقل من إحدى عشر لاعباً مثل (٤ ضد ٤) أو (٥ ضد ٥) أو (٦ ضد ٦) أو (٧ ضد ٧) وتلعب بحارس مرمى أو بدون وفي مساحة أصغر ومحدده ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمى أو أكثر أو بدون مرمى وهي تحمل أهداف عديدة إما بدنية أو مهارية وتتسم بالمتعة والتشويق. (٢٣: ٢)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (الأولى تجريبية والثانية ضابطة).

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من براعم الهوكي بأندية الهوكي بمنطقة الشرقية للهوكي والمسجلين بالإتحاد المصري للهوكي وعددهم ، ثم قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم الهوكي تحت (١٢) سنة بمرکز شباب السادات بمدينة الزقازيق - الشرقية ، والبالغ عددهم (٤٠) برعم (٢٠) كعينة تجريبية، ٢٠ برعم كعينة ضابطة)، كما اختار الباحث (١٠) براعم تحت (١٢) سنة في الدراسة الاستطلاعية ليكون إجمالي عينة البحث (٥٠) برعم.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية				العينة الكلية		
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
٢٠	١٠	٤٠	٢٠	٤٠	٢٠	١٠٠	٥٠

جدول (٢)
إعتدالية عينة البحث الكلية في متغيرات النمو
ن = ٥٠

م	المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١١.٤٦	١١.٤٠	١.٢٧	٠.١٤٢
٢	الطول	سم	١٥١.١٥	١٥١	٢.٥٥	٠.١٧٦
٣	الوزن	كجم	٣٩.٨٥	٣٩.٥٠	٢.٨٤	٠.٣٧٠

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت في بعض متغيرات النمو وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٣)
إعتدالية عينة البحث الكلية في بعض الاختبارات البدنية قيد البحث
ن = ٥٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	اختبار عدو ٣٠ متر من البدء العالي	ثانية	٦.٥٢	٦.٤٨	٢.٩٠	٠.٠٤١
٢	اختبار الجري الزجراجي بارو	ثانية	٢٨.٧٦	٢٨.٦٠	٣.٦٤	٠.١٣٢
٣	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٤.٤٩	١٠٥,٥	٢.٣٨	١.٠٢١
٤	اختبار رمي كرة طيبه من الجلوس	سم	٢٤٤.٦٠	٢٤٣,٥	٣.٠٤	١.٠٨٦
٥	اختبار قوة الجذع بالديناموميتر	كجم	١١٢.٥٤	١١٢	٤.٦٤	٠.٣٤٩
٦	اختبار قوة الرجلين بالديناموميتر	كجم	١٠٩.٣٨	١٠٩	٤.٢٩	٠.٢٦٦
٧	اختبار قوة القبضة لليد الأساسية	كجم	٢٣.٩٢	٢٤	٣.٢٥	٠.٠٧٤
٨	اختبار مرونة الجذع	سم	٤.٤١	٤.١٥	٤.٩٢	٠.١٥٩
٩	اختبار مرونة الكتف	سم	٦٧.٣٢	٦٧.٥٠	٢.٧٦	٠.١٩٦

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في بعض الاختبارات البدنية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث الكلية في بعض اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث

ن = ٥٠

م	الاختبارات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
١	اختبار سرعة الدفع	ثانية	٢٤.٩٢	٢٤.٤٣	٢.٨٢	٠.٥٢١
٢	اختبار قوة الدفع	متر	٢١.٥٤	٢١.٥٠	٢.٦٢	٠.٠٤٦
٣	اختبار سرعة الضرب بالوجة المسطح	ثانية	٢٨.٢٠	٢٨.٧٢	٣.٠٩	٠.٥٠٥
٤	اختبار قوة الضرب بالوجة المسطح	متر	٥٥.٢١	٥٥.٠٠	٢.٢٧	٠.٢٧٨
٥	اختبار سرعة الضرب بالوجة المعكوس	ثانية	٢٧.٦٧	٢٧.٣٩	٣.٨٩	٠.٢١٦
٦	اختبار قوة الضرب بالوجة المعكوس	متر	٤٠.٣٨	٤٠.٠٠	٣.٤٤	٠.٣٣١

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في بعض الاختبارات مهارية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

جدول (٥)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات النمو

ن = ٢٠ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		س	ع	س	ع	
العمر	سنة	١١.٢٢	٢.٤٣	١١.١٠	١.٠٩	٠.٧٦٥
الطول	سم	١٥١.٥٣	١.٠٦	١٥٠.٨٥	١.٥٧	٠.٢٨٧
الوزن	كجم	٣٩.٤٢	١.٦٠	٣٩.٣٠	٢.٨٤	٠.٤٧٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٦)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٢٠=١

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٠.٢٩٢	٣.٠٩	٦.٢٨	٢.٤٧	٦.٦٦	ثانية	اختبار عدو ٣٠ متر من البدء العالي
٠.٥٠٧	٤.٨٦	٩٢٨.٥٧	٢.٠٤	٢٨.٤٣	ثانية	اختبار الجري الزجراجي بارو
٠.٤٤٨	٣.٦٧	١٠٥.٠٢	٢.١٠	١٠٤.٥٨	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
٠.٥١٤	٢.٧٨	٢٤٤.٧٥	٢.٦٥	٢٤٥.٠٣	سم	اختبار رمي كرة طيبه من الجلوس
٠.٦٢٤	٢.٥٤	١١٢.٠٩	٣.٧٧	١١٢.٤٩	كجم	اختبار قوة الجذع بالديناموميتر
٠.٥٥٠	٢.٨٣	١٠٩.٩٦	٣.٨٩	١٠٩.٦١	كجم	اختبار قوة الرجلين بالديناموميتر
٠.٤٧٤	٣.٦٠	٢٣.٤٧	٣.٤٠	٢٣.٥٥	كجم	اختبار قوة القبضة لليد الأساسية
٠.٢٨٠	٣.٤٣	٤.٣٥	٢.٦٢	٤.٣٩	سم	اختبار مرونة الجذع
٠.٥٤٨	٢.٦٥	٦٨.١١	٢.١٧	٦٧.٨٤	سم	اختبار مرونة الكتف

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٧)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) بعض اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث

ن=٢٠=١

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٠.٠٦٢	٢.٨١	٢٤.٧١	١.٠٦	٢٤.٦٥	ثانية	اختبار سرعة الدفع
٠.١٥٠	١.٥٧	٢١.٦٢	٢.٥٩	٢١.٢٨	متر	اختبار قوة الدفع
٠.٥٢١	١.٦٣	٢٨.٢٥	١.٤٨	٢٨.٥١	ثانية	اختبار سرعة الضرب بالوجة المسطح
٠.٣٣٦	٣.٠٩	٥٥.٧٢	٢.٦٩	٥٥.٤٥	متر	اختبار قوة الضرب بالوجة المسطح
٠.٥٤٧	٢.٨٦	٢٧.٣٣	٢.٢١	٢٧.٦٢	ثانية	اختبار سرعة الضرب بالوجة المعكوس
٠.٢٠٨	٣.٤٩	٤٠.٤٦	٢.٠٥	٤٠.٣٠	متر	اختبار قوة الضرب بالوجة المعكوس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

■ المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بهوكي الميدان (١)(٤)(١٢)(٣)(٦)(١٦)(١٤).

■ الإختبارات البدنية:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بالإختبارات البدنية فى هوكي الميدان ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الإختبارات التالية مرفق (١).

■ الإختبارات المهارية:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بالإختبارات المهارية فى هوكي الميدان ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الإختبارات التالية مرفق (٢).

■ الأجهزة المستخدمة فى القياسات الخاصة بالبحث:

- ساعة إيقاف لأقرب (٠.١) من الثانية

- شريط قياس

- مسطرة مدرجة

- ميزان طبى إلكترونى

■ الأدوات المساعدة فى القياسات والبرنامج التدريبى الخاصة بالبحث:

- مضارب هوكي

- كرات هوكي

- إعلام

- أقماع صغيرة وكبيرة

- أطباق تدريب

- حواجز صغيرة

- عصيان

- مرمى هوكي

- أطواق

- سلم توافقى

- ملعب هوكي

- مقعد سويدي

● الدراسات الإستطلاعية

● الدراسة الإستطلاعية الأولى

- قام الباحث بإختيار عينه عددها (١٠) من براعم الهوكي تحت (١٢) سنة بمركز شباب السادات بمدينة الزقازيق – الشرقية من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من (الأحد ٢٠٢١/٧/٤م وحتى الثلاثاء ٢٠٢١/٧/٦م) . وذلك بهدف إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب، إعداد مكان ، التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ، تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات ، مدى ملائمة الإختبارات لعينه البحث.

- الدراسة الإستطلاعية الثانية

- قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى وعددها (١٠) من براعم الهوكي تحت (١٢) سنة بمركز شباب السادات بمدينة الزقازيق - الشرقية من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من (السبت ٢٠٢١/٧/١٠م وحتى الإثنين ٢٠٢١/٧/١٢م). وذلك بهدف مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات ، مدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات ، التأكد من مناسبة هذه التدريبات لهذه المرحلة السنوية ، إكتشاف الصعوبات والمعوقات التى قد تظهر خلال التطبيق ، اجراء المعاملات العلمية للاختبارات.

- المعاملات العلمية للاختبارات

- صدق الإختبارات

- ثم قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة ، حيث قام الباحث بالإستعانة بعينه عددها (١٠) م من براعم الهوكي تحت (١٢) سنة بمركز شباب السادات بمدينة الزقازيق - الشرقية والمجموعة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ، وطبقت الإختبارات المستخدمة على المجموعة على يومين الأول للبدنى والثانى للمهارى (الأربعاء والخميس ١٤-٢٠٢١/٧/١٥م) ، والجدول (٨) ، (٩) يوضح معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة وإيجاد الفروق بين الارباع الاعلى والأربع الادنى للعينة الاستطلاعية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباع الأدنى والأربع الاعلى لبعض الإختبارات البدنية المستخدمة

ن=١٠

الإختبارات	وحده القياس	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
اختبار عدو ٣٠متر من البدء العالى	ثانية	٧.٨١	٢.٨٧	٥.٨٧	٢.٥٨	-١.٩٤	* ٤.٧٨
اختبار الجري الزجراجي بارو	ثانية	٣٠.٥٨	١.٣٠	٢٧.٠٨	٢.١١	-٣.٥٠	* ٥.٣٠
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٠.٤٣	٢.١٥	١٠٨.٨٧	١.٥٣	٨.٤٤	* ٤.٨٤
اختبار رمي كرة طيبه من الجلوس	سم	٢٤٠.٥٧	٢.٧٧	٢٤٨.٨	١.٣٢	٨.٢٣	* ٤.٦٦
اختبار قوة الجذع بالديناموميتر	كجم	١٠٩.٥٥	١.٠٨	١١٥.٠٨	٢.٢٩	٥.٥٣	* ٥.١٧
اختبار قوة الرجلين بالديناموميتر	كجم	١٠٦.٧٦	١.٣١	١١١.٨٢	٣.٤٣	٥.٠٦	* ٤.٠٣
اختبار قوة القبضة لليد الأساسية	كجم	٢١.٦٤	٢.٦٢	٢٥.٤٩	٢.٢٢	٣.٨٥	* ٣.٧٥
اختبار مرونة الجذع	سم	٢.٠٧	٢.٨٣	٧.٨٣	١.١٩	٥.٧٦	* ٥.٢٣
اختبار مرونة الكتف	سم	٦٤.٢٩	١.٢٤	٧٠.٨١	٢.٠٦	٦.٥٢	* ٦.٨٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣١

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الأرباع الاعلى والارباع الادنى للاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباع الأدنى والأربع الأعلى لبعض الإختبارات المهارية المستخدمة

ن=١٠

الاختبارات	وحده القياس	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
اختبار سرعة الدفع	ثانية	٢٦.٧٢	٢.٦١	٢٢.٨٣	١.٢٦	٣.٨٩-	* ٤.٥٨
اختبار قوة الدفع	متر	٢٠.٠٢	٣.٣٩	٢٣.١	٢.٨٠	٣.٠٨	* ٣.٣١
اختبار سرعة الضرب بالوجة المسطح	ثانية	٣٠.٥٤	١.٤٤	٢٦.٤٩	٢.٤٢	٤.٠٥-	* ٥.٢٠
اختبار قوة الضرب بالوجة المسطح	متر	٥٢.٦٩	٣.٠٧	٥٨.٢	٢.٢٤	٥.٥١	* ٣.٧٦
اختبار سرعة الضرب بالوجة المعكوس	ثانية	٢٩.٩٢	٢.٥٠	٢٥.٤١	١.٦٥	٤.٥١-	* ٥.٤٩
اختبار قوة الضرب بالوجة المعكوس	متر	٣٧.٣٦	٢.٦٢	٤٢.٨٢	١.٥٨	٥.٤٦	* ٣.٨٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣١

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الأرباع الأعلى والأربع الأدنى للاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار.

• ثبات الإختبارات

- قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الإرتباط) بأسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفاصل زمني قدرة خمسه أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية والصدق وعددها (١٠) من براعم الهوكي تحت (١٢) سنة والذين تم تطبيق الصدق عليهم سابقاً ، حيث استخدم الباحث القياس الأول يومي (الأربعاء والخميس ١٤-١٥/٧/٢٠٢١م) والمستخدم لصدق الإختبارات والذي تم سابقاً والقياس الثاني يومي (الأربعاء والخميس ٢١-٢٢/٧/٢٠٢١م) ، وتم حساب معامل الإرتباط لبيرسون بين القياسين الأول والثاني، والجدول (١٠)، (١١) يوضح معامل الثبات للإختبارات المستخدمة.

جدول (١٠)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في بعض الاختبارات البدنية

ن=١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
اختبار عدو ٣٠ متر من البدء العالي	ثانية	٦.٧٢	١.٤٩	٦.٨٤	٢.٧٤	* ٠.٨٥٤
اختبار الجري الزجاجي بارو	ثانية	٢٨.٨٣	٢.٨١	٢٨.٥٦	٢.٠٨	* ٠.٨٠٧
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٥.٢	٢.٣٨	١٠٤.٧	١.٦٤	* ٠.٧٩٥
اختبار رمي كرة طيبه من الجلوس	سم	٢٤٤.٧	٢.٥٥	٢٤٥.١	٢.٤٧	* ٠.٨٤١
اختبار قوة الجذع بالديناموميتر	كجم	١١٢.٣	٢.٧٦	١١٢.١	١.٠٦	* ٠.٨٤٣
اختبار قوة الرجلين بالديناموميتر	كجم	١٠٩.٣	١.٢٠	١٠٩.٥	٢.٥٨	* ٠.٨٢٥
اختبار قوة القبضة لليد الأساسية	كجم	٢٣.٦	٣.٣٢	٢٣.٨	٢.١١	* ٠.٧٦٧
اختبار مرونة الجذع	سم	٤.٩٥	١.٥٣	٤.٢٣	٢.٢٩	* ٠.٧٥٠
اختبار مرونة الكتف	سم	٦٧.٥٥	١.٨٩	٦٧.٨٣	١.٧٣	* ٠.٨٠١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (١٠) أنه يوجد ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية المستخدمه.

جدول (١١)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في بعض الإختبارات المهارية

ن=١٠

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٧٧٠	١.٨٩	٢٤.٦٤	١.٢٦	٢٤.٧٨	ثانية	إختبار سرعة الدفع
*٠.٨٥٤	١.٧٢	٢١.٧٥	١.٩٥	٢١.٥٦	متر	إختبار قوة الدفع
*٠.٨١٢	٢.٦٢	٢٨.١٧	١.٧٣	٢٨.٥٢	ثانية	إختبار سرعة الضرب بالوجة المسطح
*٠.٧٩٤	١.٣٨	٥٥.٨٥	١.٩٤	٥٥.٤٥	متر	إختبار قوة الضرب بالوجة المسطح
*٠.٨٤٢	١.٥٩	٢٧.٣٢	١.١٦	٢٧.٦٧	ثانية	إختبار سرعة الضرب بالوجة المعكوس
*٠.٨٥١	١.٤٠	٤٠.٦٣	٢.٨٣	٤٠.٠٩	متر	إختبار قوة الضرب بالوجة المعكوس

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (١١) أنه يوجد ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات المهارية المستخدمة.

• إختيار المساعدين

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم إختيارهم لمساعدته الباحث في القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٥) مرفق (٣) ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الإختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل إختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التي تساعد على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة .

البرنامج المقترح:-

من خلال المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرجعية في مجال الهوكي تمكن الباحث من تحديد البيانات الأساسية للبرنامج المقترح بعد عرضها على السادة الخبراء مرفق (٤) كالتالى:

- هدف البرنامج معرفه تأثير المباريات المصغرة على تعلم المهارات الأساسية .
- مدة البرنامج (١٠ إسابيع).
- المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.
- توقيت تطبيق البرنامج من ٧/٣١ : ٢٠٢١/١٠/٦ م.
- مكان تطبيق البرنامج (ملاعب بمرکز شباب السادات - الزقازيق).

- عدد وحدات التدريب الإيسوعية (٣ وحدات)
- أيام تدريب المجموعة التجريبية (السبت – الإثنين – الأربعاء).
- أيام تدريب المجموعة الضابطة (الأحد – الثلاثاء – الخميس).
- عدد وحدات البرنامج (٣٠ وحدة).
- زمن وحده التدريب اليومية (٦٠ دقيقة) مرفق (٤) للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- زمن الإحماء ١٠ دقيقة
- زمن الجزء الرئيسي ٤٥ دقيقة
- زمن الجزء الختامي ٥ دقائق
- زمن التدريب الإيسوعي الواحد (١٨٠ دقيقة).
- زمن البرنامج ككل (١٨٠٠ دقيقة).

خطة القياسات:-

■ القياس القبليّة:

أجرى القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية – ضابطة) فى بعض المهارات الأساسية قيد البحث يومي الخميس للتجريبية والجمعة للضابطة على التوالي ٢٩-٣٠/٧/٢٠٢١م.

■ تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية – ضابطة). كالتالي

المجموعة التجريبية من ٧/٣١ : ١٠/٦/٢٠٢١م. (السبت – الإثنين – الأربعاء)

المجموعة الضابطة من ٨/١ : ١٠/٧/٢٠٢١م. (الأحد – الثلاثاء – الخميس)

■ القياس البعدي:

أجرى القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية – ضابطة) فى بعض المهارات الأساسية قيد البحث يومي الخميس للتجريبية والجمعة للضابطة على التوالي ٨-٩/١٠/٢٠٢١م.

المعالجات الإحصائية:-

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية **Spss** باستخدام الحاسب الألى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- | | | |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| (١) المتوسط الحسابى | (٢) الوسيط | (٣) الإنحراف المعياري |
| (٤) معامل الإلتواء | (٥) إختبار ت | (٦) معامل ارتباط بيرسون |
| (٧) الارباع الأدنى والاعلى | (٨) الفرق بين المتوسطات | (٩) نسب التحسن |

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية

ن = ٢٠ = ١

نسب التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٩.٢١	*٥.٥٨	١.٨٤	٢٢.٣٨	١.٠٦	٢٤.٦٥	ثانية	اختبار سرعة الدفع
١٥.٧٠	*٦.٣١	٢.١٩	٢٤.٦٢	٢.٥٩	٢١.٢٨	متر	اختبار قوة الدفع
٧.١٦	*٤.٢٠	٢.٦٥	٢٦.٤٧	١.٤٨	٢٨.٥١	ثانية	اختبار سرعة الضرب بالوجة المسطح
٧.٦٨	*٤.٧٦	١.٤٠	٥٩.٧١	٢.٦٩	٥٥.٤٥	متر	اختبار قوة الضرب بالوجة المسطح
٧.٥٧	*٤.٤٩	٢.٨١	٢٥.٥٣	٢.٢١	٢٧.٦٢	ثانية	اختبار سرعة الضرب بالوجة المعكوس
٨.٩١	*٤.٨٨	١.٤٨	٤٣.٨٩	٢.٠٥	٤٠.٣٠	متر	اختبار قوة الضرب بالوجة المعكوس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة ت المحسوبة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض المهارات الأساسية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية

ن = ٢٠ = ٢

نسب التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٥.٠٦	*٣.٠٨	١.٦٦	٢٣.٤٦	٢.٨١	٢٤.٧١	ثانية	اختبار سرعة الدفع
٤.٤٩	*٣.٩٦	٢.٢٣	٢٢.٥٩	١.٥٧	٢١.٦٢	متر	اختبار قوة الدفع
٣.٩٣	*٢.٥٩	٢.١٤	٢٧.١٤	١.٦٣	٢٨.٢٥	ثانية	اختبار سرعة الضرب بالوجة المسطح
٣.٨٨	*٢.٤٢	١.٠٨	٥٧.٨٨	٣.٠٩	٥٥.٧٢	متر	اختبار قوة الضرب بالوجة المسطح
٣.٢٢	*٢.٨٠	٢.٣٧	٢٦.٤٥	٢.٨٦	٢٧.٣٣	ثانية	اختبار سرعة الضرب بالوجة المعكوس
٣.٤١	*٢.٦٤	١.١٦	٤١.٨٤	٣.٤٩	٤٠.٤٦	متر	اختبار قوة الضرب بالوجة المعكوس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة ت المحسوبة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض المهارات الأساسية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية
ن=١=٢=٢٠

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٣.٢٤	١.٦٦	٢٣.٤٦	١.٨٤	٢٢.٣٨	ثانية	اختبار سرعة الدفع
*٣.١٢	٢.٢٣	٢٢.٥٩	٢.١٩	٢٤.٦٢	متر	اختبار قسوة الدفع
*٢.٧٩	٢.١٤	٢٧.١٤	٢.٦٥	٢٦.٤٧	ثانية	اختبار سرعة الضرب بالوجة المسطح
*٣.٧٦	١.٠٨	٥٧.٨٨	١.٤٠	٥٩.٧١	متر	اختبار قوة الضرب بالوجة المسطح
*٢.٥٥	٢.٣٧	٢٦.٤٥	٢.٨١	٢٥.٥٣	ثانية	اختبار سرعة الضرب بالوجة المعكوس
*٣.٠٢	١.١٦	٤١.٨٤	١.٤٨	٤٣.٨٩	متر	اختبار قوة الضرب بالوجة المعكوس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة بين دلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض المهارات الأساسية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح التجريبية.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المهارات الأساسية ولصالح متوسط القياس البعدي.

ويرجع الباحث وجود تلك الفروق في بعض المهارات الأساسية إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع لكل من المجموعة التجريبية والضابطة كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاة أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض المهارات الأساسية لعينة البحث .

كما أن هذه المرحلة السنوية تحت (١٢ سنة) تعتبر العمر الذهبي للتعليم والتعلم وهي بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو يمكن خلالها تنمية الصفات البدنية المختلفة وتطوير مستوى أداء المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن.

وهذا يتفق مع كلاً **وجدى الفاتح ، محمد لطفى (٢٠٠٢م) (١٥) ، محمد لطفى (٢٠٠٦م) (١٠) ، نوال العبيدى ، فاطمة عبد المالكى (٢٠٠٨م) (١٣) ، السيد عبد المقصود (د.ت) (٢) أن البرامج التدريبية المخططة فى للبراعم فى كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للبراعم ، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدى إلى تقدم مستوى البراعم ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة ، ولكى يُمكن الوصول بالبراعم فى مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم فى هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات- فترة - مرحلة - أسبوع) ، والتي يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها وهكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.**

وهذا يتفق مع كلاً **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) (٥) ، محمد المالكى (٢٠٠٨م) (٧) ، مهدي البشتاوى ، أحمد الخواجة (٢٠٠٥م) (١١) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى براعم كرة القدم بديناً ومهارياً وخطياً وأصبح للتخطيط لبرامج التدريب أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق البرعم للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب والبرعم هدف يسعى إلى تحقيقه من خلال إطار عام للتدريب العملي القائم على أسس علمية وتربوية . ولتنمية قدرات البرعم يكون أفضل سن حتى (١٤) سنة حيث يتوافر فى البراعم فى هذه المرحلة السنوية الشروط المناسبة لتنمية هذه القدرات وما يهمله البراعم وما لا يدرّب عليه البرعم حتى هذه المرحلة السنوية لا يمكن تعويضه ولا يمكن إكتسابه بالتدريب بعد ذلك فى مراحل سنوية متقدمة عندما يكبر البرعم ويمكن تجنب ذلك عن طريق إدخال وسائل التدريب العامة فى التعليم أو التدريب البدنى والمهارى.**

وهذا يتفق مع كلاً **أحمد عادل (٢٠١٣م) (١) ، ندى الشحات (٢٠١٥م) (١٢) ، على بخيت (٢٠١٩م) (٦) على أنه كلما ارتفع مستوى أداء البراعم للمهارات الأساسيه ، أمكن الإرتقاء بالمستوى الخطى لهم نظراً لأن البراعم فى هذه الحالة سيؤدون المهارات بصورة آلية مما يتيح فرصة تنفيذ الخطط بكفاءة وفاعليه دون هبوط فى مستوى الأداء ، والمهارات الأساسيه فى الهوكي هى جوهر الإنجاز فى المباريات وبدون أن يتقن البرعم أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على أداء الخطط بشكل سليم ، حيث أن المهارات الأساسيه تمثل ركناً أساسياً فى وحدة التدريب إذ تعتبر القاعدة الأساسيه للعبه ، وبدون إتقانها لن يستطيع البرعم تنفيذ خطط أو واجبات المراكز بصورة كبيرة وكاملة ، كما أنه يتطلب من البرعم الإجتهد فى التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول**

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى بعض المهارات الأساسية ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (١٤) أن وجود فروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) فى بعض المهارات الأساسية ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن المباريات المصغرة المعطاة للمجموعة التجريبية دون الضابطة والتي تم وضعها فى محتوى البرنامج التدريبى أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات البدنية والمهارية لبراعم المجموعة التجريبية وذلك من خلال ما تتميز به طبيعة أداء المباريات المصغرة من اللعب تحت ضغط المنافسين فى مساحات ضيقة مما يستلزم من اللاعبين التحرك المستمر للتخلص من الرقابة وإيجاد مساحات خالية لاستلام الكرة من الزميل، كما يتحتم على اللاعب المستحوذ على الكرة سرعة التصرف فى الأداء المهارى قبل وقعه وزملاءه تحت الضغط المكثف من المنافسين

ويتفق هذا مع روس Rius (٢٠٠١م) (٢١)، جونز Jones (٢٠٠٤م) (١٩)، سيلفر Silver (٢٠٠٦م) (٢٢)، موريسون Morison (٢٠٠٧م) (٢٠) أن المباريات المصغرة هى مباريات مشروطة وتعطى للبراعم والناشئين لتكسيهم المهارات الأساسية واللياقة البدنية والقدرة على التحرك وإتخاذ القرار فى المواقف المختلفة وهناك نقاط تراعى عند التخطيط لوضع مباراة مصغرة هى المرحلة السنية وعدد اللاعبين والهدف منها ومساحة الملعب وزمن المباراة ووقت الراحة والأدوات المطلوبة وتعليمات الأداء وتطوير الأداء والتعديلات التى يمكن أن توضع على المباراة مستقبلاً، كل هذا يجب أن يوضع فى الاعتبار لكى تكون المباراة ناجحة وتحقق الهدف منها.

ويذكر خالد أبو السعود (٢٠١٧م) (٣)، محمد عبدالمرضى (٢٠١٨م) (٩)، محمد رفعت، محمد رمضان، حسين يحيى (٢٠٢٠م) (٨)، ياسر محفوظ، محمد مصلحي، رامى سلامه (٢٠٢١م) (١٧) أن المباريات المصغرة تستخدم فى تحسين الأداء البدنى وكذلك تنمية المهارات الأساسية للبرعم وعندما يتحسن المستوى المهارى يتحسن الأداء الخطى

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

توجد نسب تحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي فى مستوى بعض المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح متوسط القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٢-١٣) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلى والبينى لصالح البينى، وكذلك بين متوسطات القياس البينى والبعدي لصالح البعدي وبين متوسطات القياس القبلى والبعدي لصالح البعدي فى بعض المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث.

ويرجع الباحث حدوث نسب تحسن بشكل متدرج بين القياسين (القبلى- البعدي) فى مستوى جميع القدرات البدنية والمهارية قيد البحث نتيجة تعرض البراعم لبرنامج تدريبي يتسم بالشمولية والتكامل وتم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب كما تم فى البداية استخدام تدريبات

سهله ومع مرور الوقت تم إدخال التدريبات التي تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما أظهر في نتائج قياسات البحث المختلفة حدوث تحسن مستمر في مستوى القدرات المهارية قيد البحث.

ويتفق هذا مع نتائج دراسات أحمد عادل (٢٠١٣م) (١) ، شيماء ماهر (٢٠١٤م) (٤) ، ندي الشحات (٢٠١٥م) (١٢) ، ولاء عبد الحكيم (٢٠١٩م) (١٦) ، نيرة السيد (٢٠٢٠م) (١٤) والتي توصلت إلى وجود تأثير إيجابي للبرامج المقترحة في تلك الدراسات أدى إلى تحسين مستوى القدرات والمهارية للاعبى الهوكي. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستنتاجات التالية :

- البرنامج المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكي للمجموعة التجريبية.
- البرنامج التقليدي أثر إيجابياً على تعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكي للمجموعة الضابطة.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكي ولصالح متوسطات القياسات البعدي.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكي ولصالح متوسطات القياسات البعدي للمجموعة التجريبية.
- وجود نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكي ولصالح متوسطات القياسات البعدي.

التوصيات:

- الإهتمام بالمباريات المصغرة للبراعم في المراحل العمرية المختلفة.
- مراعاة التنوع في المباريات المصغرة للبراعم بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب.
- مراعاة خصائص المراحل السنوية وطفرة النمو خلال برامج التدريب ومحتواها.
- إدراج المباريات المصغرة ضمن محتويات البرامج التدريبية للبراعم لما لها من تأثير فعال في تطوير القدرات المهارية وغيرها.
- تقنين المباريات المصغرة في البرامج التدريبية للبراعم في ضوء قدراتهم عن طريق التحكم في مساحة الملعب وعدد اللاعبين وشروط الأداء بما يتناسب مع مستوى البراعم.
- تطبيق الدراسة على مراحل سنوية مختلفة وعلى الجنسين.
- تطبيق الدراسة على رياضات مختلفة.
- تطبيق دراسات جديدة لمعرفة تأثير المباريات المصغرة على المتغيرات البدنية والخطية والفسولوجية.

المراجع العربية والأجنبية

١. أحمد عادل (٢٠١٣م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام المهارات البصرية على مستوى اداء المهارات الاساسية لهوكى الميدان، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
٢. السيد عبد المقصود (د.ت): نظريات التدريب الرياضى، الجزء الأول ، الإسكندرية.
٣. خالد أبو السعود(٢٠١٧م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام العاب المباريات المصغرة وتأثيره على الأداء الخططي والمعرفي لبعض خطط اللعب الهجومية فى الهوكى، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
٤. شيماء ماهر(٢٠١٤م): برنامج تعليمي مقترح لعلاج صعوبات تعلم المهارات الأساسية في هوكي الميدان لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
٥. عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضى (نظريات – تطبيقات) ، دار المعارف ، القاهرة .
٦. على بخيت (٢٠١٩م): فعالية برنامج تربية حركية مقترح لتعلم بعض المهارات الحركية الاساسية فى الهوكى للاطفال من ٨-٩ سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
٧. محمد المالكي (٢٠٠٨م) : التطبيق الميدانى لنظريات وطرائق التدريب الرياضى ، مكتب الفضلى ، بغداد ، العراق .
٨. محمد رفعت ، محمد رمضان ، حسين يحيى(٢٠٢٠م): تأثير استخدام المباريات المصغره على بعض المهارات الأساسية لناشئى كره السلة ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٢٨، العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
٩. محمد عبدالمرضى(٢٠١٨م) : تأثير استخدام المباريات المصغرة على مستوى بعض الأداءات مهارية الهجومية المفردة والمركبة لبراعم كرة اليد، بحث منشور، مجلة سينا لعلوم الرياضة، المجلد ٢ ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش.
١٠. محمد لطفى (٢٠٠٦م) : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١١. مهند البشتاوى ، أحمد الخواجة (٢٠٠٥م) : مبادئ التدريب الرياضى ، دار وائل ، عمان ، الأردن.
١٢. ندي الشحات(٢٠١٥م): تأثير استخدام خرائط المفاهيم على التحصيل المعرفى والمهارى فى رياضة الهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
١٣. نوال العبيدى ، فاطمة عبد المالكي (٢٠٠٨م) : علم التدريب الرياضى ، المكتبة الوطنية ، بغداد ، العراق.
١٤. نيرة السيد (٢٠٢٠م): تأثير استخدام الخرائط الذهنية على التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية لناشئات هوكي الميدان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
١٥. وجدى الفاتح ، محمد لطفى (٢٠٠٢م) : الأسس العلمية للتدريب الرياضى للبرعم والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا .

١٦. **ولاء عبد الحكيم (٢٠١٩م):** برنامج تروحي رياضي لتحسين بعض المهارات الأساسية لناشئات الهوكي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

١٧. **ياسر محفوظ ، محمد مصلي ، رامي سلامه (٢٠٢١م):** تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٢٦ ، العدد ١١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

18- House, W. (2007): Game Situation for Soccer – Themed Exercises and Small Sided Games – Ireland football Federation, coaches course , Ireland.

19- Jones, R. (2004): Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed., London, UK.

20- Morison, P. (2007): Learning Through Small Sided Games , NSSDC Coaching Clinic , New Alabama , USA .

21- Rius, J. (2001) : Teaching the Skills of Soccer: 900+ Exercises and Games, Reedswnain inc Publishing ,Spring City ,Pennsylvania , USA.

22- Silver, M. (2006): Small-Sided Soccer (The Future of Soccer Development), Massachusetts Youth Soccer, USA.

23- Snow, S. (2004): coaching Small Sided Games, Coaching Education Department, US Youth Soccer, USA.