



كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضيات  
الجماعية ورياضيات المضرب

## برنامج تدريسي مركب لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة في ضوء نسبة مساهمتها في التهديف في رياضة الهوكي

بحث معبد من ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إعداد

□ ياسر محمد رشاد عاشور الشاذلي  
مدرس هوكى

إشراف

دكتور محمد أحمد محمد الشامي  
أستاذ الميكانيكا الحيوية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة بنها  
أستاذ الكرة الطائرة ووكليل الكلية لشون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا  
مَا انْتَسَبَتْ رَبُّنَا لَا نُؤَاخِذُنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

سورة البقرة الآية (٢٨٦)

شکر و تقدیر

بسم الله الرحمن الرحيم

(رب أوزعني أنأشكر نعمتك التي أنعمت على) النمل (19:)

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	العنوان
أ		آلية القرآنية
ب	قرار لجنة الحكم والمناقشة.	شكر وتقدير.
	قائمة المحتويات	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال	قائمة المرفقات

### ١/١ مقدمة البحث

١/١ مدخل البحث

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ هدف البحث

٤/١ فروض البحث:

٥/١ مصطلحات البحث:

٦/١ الإطار النظري والدراسات السابقة

٦/٢ الإطار النظري

٦/٢/١ البرنامج

٦/٢/٢ ماهية البرامج

٦/٢/٣ خطوات التخطيط للبرنامج التدريسي:

٦/٢/٢ التدريب المركب:

٦/٢/٣ الصفات البدنية الخاصة:

٦/٢/٣/١ القدرة

٦/٢/٣/٢ السرعة

## قائمة المحتويات

رقم

الصفحة

الموضوع

٤/١ التمرينات النوعية (الخاصة):

٥/١ التهديف

١/٥/١ مهارات التهديف في الهوكي

٢/٥/١ مهارات التهديف قيد الدراسة

٢/٢ الدراسات السابقة:

١/٢/٢ دراسات في مجالات رياضية مختلفة متعلقة موضوع الدراسة

٢/٢ دراسات في مجال رياضة هوكي الميدان.

٣/٢/٢ دارسات تم تنفيذها في بيئه اجنبية مرتبطة بموضوع الدراسة

٢/٣ التعليق على الدراسات السابقة

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث:

١/١/٣ المنهج الوصفي

٢/١/٣ المنهج التجريبي

٣/٢ مجتمع البحث

١/٢/٣ عينة البحث

١/١/٢/٣ عينة البحث المسحية

٢/١/٢/٣ عينة البحث التجريبية

١/٢/١/٢/٣ أسباب اختيار العينة

٣/١/٢/٣ التجانس لعينة البحث المسحية

٤/١/٢/٣ التجانس لعينة البحث التجريبية

٣/٣ وسائل جمع البيانات

١/٣/٣ تحليل بعض المباريات

## تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	٢/٣ مسح مرجعي
	١/٢/٣ مسح مرجعي لمهارات التهديف
	٢/٢/٣ مسح مرجعي للصفات البدنية
	٣/٤ استمارات جمع البيانات
	٣/٥ متغيرات البحث
	٣/٥/١ المتغيرات البدنية
	٣/٥/٢ متغيرات مهارات التهديف
	٣/٦ الاختبارات المستخدمة في البحث
	٣/٦/١ اختبارات الصفات البدنية المختارة:
	٣/٦/٢ اختبارات المهارات قيد البحث
	٣/٧ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :
	٣/٨ اختبار المساعدين:
	٣/٩ تحديد المعلمات العلمية لاختبارات قيد الدراسة
	٣/١٠ خطوات تنفيذ الدراسة:
٣/١٠/١ إجراء القياسات الخاصة بتحديد الصفات البدنية المساهمة في مستوى	أداء مهارات التهديف قيد البحث
٣/١٠/٢ التحليل المنطقي لانحدار لتحديد الصفات البدنية المساهمة في	مهارات التهديف
٣/١٠/٣ عرض وتحليل نسبة مساهمة الصفات البدنية لاختيار الصفات البدنية	الأكثر ارتباطاً بمتغيرات البرنامج التدريبي المقترن
٣/١٠/٤ وضع مجموعه من التمرينات البدنية الخاصة بكل قرية من القراءات	البدنية وفقاً لنسب المساهمة في كل مهارة من مهارات التهديف قيد البحث
٣/١٠/٥ إجراءات الدراسات الاستطلاعية:	

- ١/٥/١٠/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:  
 ٢/٥/١٠/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية  
 ٣/٥/١١/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة  
 ٤/٥//١٠/٣ الدراسة الاستطلاعية الرابعة  
 ٥/٥/١٠/٣ الدراسة الاستطلاعية الخامسة:  
 ٦/١٠/٣ تحديد متغيرات البرنامج التجريبي  
 ٧/١٠/٣ توزيع الحمل والنسبة المئوية على مراحل الإعداد في البرنامج التجريبي العام  
 ٨/١٠/٣ التوزيع الزمني لحمل التدريب الخاص بالبرنامج المقترن في الوحدات التدريبية  
 ٩/١١/٣ إجراءات تنفيذ الدراسة:  
 ١٠/١١/٣ القياسات القبلية  
 ١١/١١/٣ تطبيق البرنامج التدريبي  
 ١٢/١١/٣ القياسات البعدية  
 ١٣/١١/٣ المعالجات الإحصائية  
 ٤/٠ عرض النتائج ومناقشتها  
 ٤/٤ عرض النتائج  
 ٤/٤ مناقشة النتائج:  
 ٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات  
 ٥/٤ الاستنتاجات  
 ٥/٤ التوصيات:  
 ٦/٠ المراجع العربية والأجنبية  
 ٦/١ المراجع العربية  
 ٦/٢ المراجع الأجنبية  
 ٦/٣ مراجع الشبكة الدولية للمعلومات  
 • المrfqat

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	دراسات سابقة عربية في مجالات رياضية مختلفة متعلقة موضوع البحث	١
	دراسات سابقة في مجال رياضة هوكي الميدان.	٢
	دارسات سابقة اجنبية مرتبطة بموضوع البحث	٣
	توصيف مجتمع وعينة البحث	٤
	التجانس لعينة البحث المسحية وفقاً لمتغيرات النمو	٥
	التجانس لعينة البحث المسحية وفقاً للمتغيرات البدنية	٦
	التجانس لعينة البحث المسحية وفقاً لمتغيرات الأداء المهاري	٧
	التجانس لعينة البحث التجريبية وفقاً لمتغيرات النمو	٨
	التجانس لعينة البحث التجريبية وفقاً للمتغيرات البدنية	٩
	التجانس لعينة البحث التجريبية وفقاً لمتغيرات الأداء المهاري	١٠
	يوضح إحصائية الأهداف في دورة الألعاب الأولمبية لندن ٢٠١٢	١١
	ترتيب مهارات التهديف في الهوكي طبقاً للمسح المرجعي	١٢
	يوضح النسبة المئوية وترتيب أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة الهوكي وفق نتائج المسح المرجعي	١٣
	اختبارات الصفات البدنية المختارة قيد البحث	١٤
	الاختبارات الخاصة بمهارات التهديف قيد البحث	١٥
	معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات الصفات البدنية قيد البحث	١٦
	معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات مهارت التهديف قيد البحث	١٧
	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات الصفات البدنية قيد البحث	١٨
	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات مهارات التهديف قيد البحث	١٩

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	يوضح الصفات البدنية المساهمة في مهارات التهديف قيد البحث	٢٠
	درجات حمل التدريب وزمن كل وحدة تدريبية داخل الأسبوع التدريبي	٢١
	تشكيل حمل التدريب والتوزيع النسبي والزمني في البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:	٢٢
	توزيع إجمالي تمرينات الأنقلال خلال فترة التأسيس	٢٣
	تشكيل حمل التدريب والتوزيع النسبي والزمني في البرنامج التدريبي المقترن	٢٤
	تشكيل حمل التدريب والتوزيع النسبي والزمني لمكونات الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترن:	٢٥
	معاملات الارتباط بين الاختبارات البدنية وسرعة أداء مهارات التهديف قيد البحث	٢٦
	التحليل المنطقي للانحدار للاختبارات البدنية قيد البحث المساهمة في سرعة دفع الكرة	٢٧
	التحليل المنطقي للانحدار للاختبارات البدنية قيد البحث المساهمة في سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح	٢٨
	التحليل المنطقي للانحدار للاختبارات البدنية قيد البحث المساهمة في سرعة ضرب الكرة بخلف المضرب	٢٩
	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في اختبارات الصفات البدنية المساهمة في مهارات التهديف	٣٠
	نسبة التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي في اختبارات الصفات البدنية المساهمة في مهارات التهديف	٣١
	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في اختبارات مهارات التهديف	٣٢
	يبين نسبة التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي في اختبارات مهارات التهديف	٣٣

### قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	مستويات الشدة لأنواع مختلفة من التمرينات وبشكل تدريسي نقلًا عن	١
	مكونات القدرة	٢
	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الصفات البدنية المساهمة في مهارات التهديف	٣
	يبين نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات مهارات التهديف	٤