



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

برنامج تدريبي مركب لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة في ضوء □ نسبة مساهمتها في التهديف في رياضة الهوكي

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إعداد
□ ياسر محمد رشاد عاشور الشاذلي
مدرب هوكي

إشراف

دكتور
محمد محمد رفعت محمد
أستاذ الكرة الطائرة ووكيل الكلية
لشؤون الدراسات العليا والبحوث بكلية
□ التربية الرياضية جامعة بنها

دكتور
محمد أحمد محمد الشامي
أستاذ الميكانيكا الحيوية بكلية التربية
□ الرياضية بنين جامعة بنها

1435هـ - ٢٠١٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا
مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة البقرة الآية (٢٨٦)

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

(رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ) النمل (19)

قائمة المحتويات

رقم
الصفحة

الموضوع

أ
ب

العنوان

الآية القرآنية

قرار لجنة الحكم والمناقشة.

شكر وتقدير.

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة المرفقات

٠/١ مقدمة البحث

١/١ مدخل البحث

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ هدف البحث

٤ /١ فروض البحث:

٥/١ مصطلحات البحث:

٠/٢ الإطار النظري والدراسات السابقة

١/٢ الإطار النظري

1/1/2 البرنامج

٢/١/١/٢ ماهية البرامج

٣/١/١/٢ خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي:

٢/١/٢ التدريب المركب:

٣/١/٢ الصفات البدنية الخاصة:

١/٣/١/٢ القدرة

٢/٣/١/٢ السرعة

قائمة المحتويات

رقم
الصفحة

الموضوع

٤/١/٢ التمرينات النوعية (الخاصة):

٥/١/٢ التهديف

١/٥/١ مهارات التهديف في الهوكي

٢/٥/١/٢ مهارات التهديف قيد الدراسة

٢/٢ الدراسات السابقة:

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

٢/٢/٢ دراسات في مجال رياضة هوكي الميدان.

٣/٢/٢ دراسات تم تنفيذها في بيئة اجنبية مرتبطة بموضوع الدراسة

٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة

٠/٣ إجراءات البحث

1/٣ منهج البحث:

١/١/٣ المنهج الوصفي

٢/١/٣ المنهج التجريبي

٢/٣ مجتمع البحث

1/2/3 عينة البحث

1/1/2/3 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

٢/٣/٣	مسح مرجعي
١/٢/٣/٣	مسح مرجعي لمهارات التهذيب
٢/٢/٣/٣	مسح مرجعي للصفات البدنية
٤/٣	استمارات جمع البيانات
٥/٣	متغيرات البحث
١/٥/٣	المتغيرات البدنية
٢/٥/٣	متغيرات مهارات التهذيب
٦/٣	الاختبارات المستخدمة في البحث
١/٦/٣	اختبارات الصفات البدنية المختارة:
٢/٦/٣	اختبارات المهارات قيد البحث
٧/٣	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :
٨/٣	اختبار المساعدين:
٩/٣	تحديد المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة
١٠/٣	خطوات تنفيذ الدراسة:
١/١٠/٣	إجراء القياسات الخاصة بتحديد الصفات البدنية المساهمة في مستوى أداء مهارات التهذيب قيد البحث
٢/١٠/٣	التحليل المنطقي للانحدار لتحديد الصفات البدنية المساهمة في مهارات التهذيب
٣/١٠/٣	عرض وتحليل نسبة مساهمة الصفات البدنية لاختيار الصفات البدنية الأكثر ارتباطا بمتغيرات البرنامج التدريبي المقترح
٤/١٠/٣	وضع مجموعه من التمرينات البدنية الخاصة بكل قدرة من القدرات البدنية وفقا لنسب المساهمة في كل مهارة من مهارات التهذيب قيد البحث
٥/١٠/٣	إجراءات الدراسات الاستطلاعية:

- ١٠/٣/١٥ الدراسة الاستطلاعية الأولى:
- ١٠/٣/٢٥ الدراسة الاستطلاعية الثانية
- ١١/٣/٣٥ الدراسة الاستطلاعية الثالثة
- ١٠/٣/٤٥ الدراسة الاستطلاعية الرابعة
- ١٠/٣/٥٥ الدراسة الاستطلاعية الخامسة:
- ٦/١٠/٣٦ تحديد متغيرات البرنامج التجريبي
- ٣/١٠/٧ توزيع الحمل والنسبة المئوية على مراحل الإعداد في البرنامج التدريبي العام
- ٣/١٠/٨ التوزيع الزمني لحمل التدريب الخاص بالبرنامج المقترح في الوحدات التدريبية
- ٣/١١/١١ إجراءات تنفيذ الدراسة :
- ٣/١١/١ القياسات القبيلة
- ٣/١١/٢ تطبيق البرنامج التدريبي
- ٣/١١/٣ القياسات البعدية
- ٣/١٢ المعالجات الإحصائية
- ٤/٠ عرض النتائج ومناقشتها
- ٤/١ عرض النتائج
- ٤/٢ مناقشة النتائج:
- ٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات
- ٥/١ الاستنتاجات
- ٥/٢ التوصيات:
- ٦/٠ المراجع العربية والأجنبية
- ٦/١ المراجع العربية
- ٦/٢ المراجع الأجنبية
- ٦/٣ مراجع الشبكة الدولية للمعلومات
- المرفقات

قائمة الجداول

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

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	يوضح الصفات البدنية المساهمة في مهارات التهديف قيد البحث	٢٠
	درجات حمل التدريب وزمن كل وحده تدريبية داخل الأسبوع التدريبي	٢١
	تشكيل حمل التدريب والتوزيع النسبي والزمني في البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:	٢٢
	توزيع إجمالي تمرينات الأتقال خلال فترة التأسيس	٢٣
	تشكيل حمل التدريب والتوزيع النسبي والزمني في البرنامج التدريبي المقترح	٢٤
	تشكيل حمل التدريب والتوزيع النسبي والزمني لمكونات الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح:	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 القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الصفات البدنية المساهمة في مهارات التهديف	٣٠
	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الصفات البدنية المساهمة في مهارات التهديف	٣١
	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات مهارات التهديف	٣٢
	يبين نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات مهارات التهديف	٣٣

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	مستويات الشدة لأنواع مختلفة من التمرينات وبشكل تقديري نقلاً 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