

بسم الله الرحمن الرحيم

ورقة دراسية بعنوان

(تأثير التدريبات المركبة على تطور بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لدى لاعبي الهوكي
بالسودان)

إعداد :-

د. أحمد ادم أحمد محمد - أستاذ مشارك ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية
والرياضة

موبايل +249912233978 .

ahmedadam17@yahoo.com

totaahamed222@hotmail.com

ملخص الدراسة :-

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات المركبة على تطور بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لدى لاعبي الهوكى بالسودان .

تكونت العينة من لاعبي الهوكى باندية الخرطوم وبلغ عددهم (70) فرد ، إعتد الباحث على المنهج التجريبي كمنهج للبحث والاختبارات وكاداة لجمع البيانات كما إستخدم إحصاء وصفى وإستدلاليّاً باستخدام (برنامج الحزم الاحصائية) وقد أسفرت النتائج عن الاتى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى المهارات الاساسية لدى لاعبي الهوكى عينة الدراسة لصالح القياس البعدى .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى الصفات البدنية لدى لاعبي الهوكى عينة الدراسة لصالح القياس البعدى .

الكلمات المفتاحية :-

أولمبية - عصا- هيئات التدريب - الوحدات التدريبية - الوجه المسطح - شعبيه

ABSTRACT

This study aimed to identify the impact of Compound training on the evolution of some of the basic skills and physical attributes with the hockey players in Sudan.

The sample consisted of hockey players clubs Khartoum and numbered (70) individual, researcher depended on the experimental method as a method of research and testing and data collection tool . for Statistics and also used descriptive and constructive. using the (statistical software packages) results have resulted in the following:

- There are significant differences between pre and post measurements in the basic skills of hockey players study sample in favor of the post measurement.

- There are significant differences between pre and post measurements in the physical attributes to the hockey players study sample in favor of the post measurement.

Keywords: -

Olympics - stick - training organization - training Units - face flat - Popularity

1 - 1 المقدمة :-

الهوكي لعبة رياضية جماعية أولمبية يمارسها الرجال والنساء في مختلف أنحاء العالم . تجرى مبارياتها بين فريقين مكونين من 11 لاعباً على أرضية عشبية أو رملية أو جليدية وعصا مصنوعة من الخشب أو الزجاج مقوسة من أسفل ، وقد وجدت هذه اللعبة إهتماماً كبيراً في السنوات الاخيرة على المستوى العالمي والالعاب الاولمبية . الشيء الذي زاد الاهتمام بالنواحي الفنية للعبة من مهارات ونواحي بدنية ، خاصة وان لعبة الهوكي توفر مسابقات في المهارات الفردية والتي تسمح للاعبين بالتدريب و التنافس في المهارات الأساسية والتي تعنى الحركات التي يتحتم على اللاعب أداءها في جميع المواقف بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد . إن تطوير وصقل هذه المهارات الأساسية هو أمر ضروري قبل المشاركة في منافسات الفرق والبطولات ، عليه اصبح التدريب في لعبة الهوكي.يعتمد على العلمية والمواكبة للتطور التكنولوجي الحديث شأنه شأن التدريب في الرياضات العالمية الأخرى وذلك باستخدام طرق ووسائل خاصة .

تعتبر التمرينات الرياضية تعتبر اللبنة الأولى والاساسية في بناء الوحدات التدريبية وبواسطتها يمكن تنمية وتطوير المهارات الأساسية للرياضات المختلفة خاصة لعبة الهوكي التي تتميز بإعتمادها على ادوات معينة تتطلب تدريبات معينة تسهم في اداء اللاعب كي يتمكن من تحقيق التقدم والتطور سواءً على مستوى المهارات الاساسية أو المباريات. كذلك يمكن بواسطة التدريب قياس كم التدريب او التعلم او

الأداء وتطويره فضلاً عن انه يكسب اللاعب او المتعلم الانسيابية والجمالية في الأداء الى جانب اكتساب المهارات ، والتمرينات يتم إختيارها طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وتنمية قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي .

أولاً :- مشكلة الدراسة :-

من خلال عمل الباحث في مجال التربية الرياضية خاصة جانب التدريب في رياضة الهوكي لاحظ ان الوحدات التدريبية لرياضة الهوكي بالاندية السودانية تقليدية لاتسهم في تنمية وتطوير المهارات الاساسية والصفات البدنية بالصورة المطلوبة ويعتقد أن السبب في ذلك قد يعود الى ان التدريبات المستخدمة في هذه الوحدات لاتتناسب مع متطلبات تنمية المهارات والصفات البدنية الخاصة بلعبة الهوكي خاصة وان هناك تطور علمي وتكنولوجي في علم التدريب الرياضي .

ثانياً : أهمية الدراسة :- تكمن أهمية الدراسة في الأتي :

- قد تفيد هيئات التدريب الرياضي بالإتحادات والمؤسسات الرياضية .
- قد تساعد هيئات التدريب بالإتحاد السوداني للهوكي .
- قد تفيد مدربي الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة مدربي الهوكي .
- قد تسهم في تطوير المهارات والصفات البدنية لاعبي الهوكي .

ثالثاً :- أهداف الدراسة :- تهدف هذه الدراسة الى :-

- التعرف على تأثير التدريبات المركبة على تطور المهارات الأساسية للاعب الهوكي .
- التعرف على تأثير التدريبات المركبة على تطور بعض الصفات البدنية للاعب الهوكي .

رابعاً :- فروض الدراسة :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية لدى لاعبي الهوكي عند استخدام التدريبات المركبة لصالح القياسات البعيدة .
- 2- - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية لدى لاعبي الهوكي عند استخدام التمرينات المركبة لصالح القياسات البعيدة .

2 - الإطار النظري :-

- مفهوم التمرينات الرياضية :-

تعرف التمرينات بانها الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بغرض تربوي لرفع الكفاءة البدنية للجسم ومساعدته على النمو المتزن وتنمية التوافق العضلي العصبي ، كما تعرف ايضاً بأنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة (ليلي زهران ، 1997م ، ص10)

- والتمرينات الرياضية لها عدة تصنيفات منها مثلاً من حيث الغرض:-

- 1- التمرينات الأساسية العامة:ولهذه التمرينات غرضان أساسيان الأول:غرض بنائي بهدف ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة واكتساب القوام الجيد عن طريق إكساب الجسم القدرة والمرونة العامة ، والثاني غرض تعليمي حركي يهدف تعليم الفرد وتعيده على مراعاة القواعد السليمة في الحركة من جمال وتحكم في حركات الجسم وهذا لا يتم إلا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي.
- 2- التمرينات ذات الهدف الخاص:وهي عبارة عن التمرينات التي تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل العاب الكرة و العاب القوى.
- 3- تمرينات المسابقات:يهدف هذا النوع من التمرينات الى الوصول بمستوى اللاعب في مجال التمرينات الى أعلى مستوى من حيث القدرة على الأداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية .وتعطي هذه التمرينات إما للعروض الخاصة في الأماكن المغلقة كصالات التدريب حيث تؤديها مجموعة صغيرة او تؤدي كتمرينات فردية في البطولات.

- من حيث المادة التي تؤدي بها : تنقسم التمرينات من حيث مادتها التي تؤدي الى مايلي:

- 1- تدريبات حرة : وهي التدريبات التي يؤديها الفرد دون استخدامه للأدوات والاجهزة .
 - 2- تدريبات بالأدوات:وهي التدريبات التي تؤدي باستخدام أدوات اليد الصغيرة سواء كانت كتقل لزيادة مقدرة الفرد الحركية مثل الإثقال الحديدية.
 - 3- تدريبات على الاجهزة:وهي التدريبات التي تؤدي على الاجهزة الكبيرة مثل , المقاعد السويدية وقد تؤدي هذه التمرينات أحيانا باستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة.
- وعموماً تؤدي التمرينات الرياضية بصورة فردية او جماعية .

والتمرين هو الصفة المميزة لاي وحدة تعليمية وتدريبية وبواسطته يمكن معرفة مقدار تعلم وتطور الأداء وإتقانه , ولقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرين وذلك بسبب تعدد أغراضه فالتمرين هو "كل تعلم منظم

يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والتعليمية وزيادة التعلم الحركي للإنسان" ويركز هذا التعريف تحقيق التقدم السريع في التعلم . وعرف التمرين أيضا بأنه "محاولات متعددة يؤديها الفرد في تسلسل منتظم الصعوبة من اجل اكتساب المهارة او تمثيلها " ويركز هذا التعريف على إكتساب المهارة . وفي تعريف آخر للتمرين" هو عبارة عن حركات عدة او تكرار أداء حركي يؤدي بغرض معين تحت أسس علمية (فسيولوجية و تشريحية و وتربوية ...وغيرها) يراعى في هذا التعريف على أهمية الاسس العلمية في التمرين ، ويهدف التمرين التعليمي الى اكتساب الجسم الجمال والانسايبية والدقة في الأداء كذلك اكتساب مختلف المهارات الأساسية الجديدة وتعلم الأداء الفني (التكنيك) السليم (محمد ابراهيم شحاتة ، 1998م ، ص52) .

نشأة التمرينات الرياضية :-

ظهرت التدريبات في العصور القديمة مع نشأة الإنسان الأول إذ كان لزاما عليه أن يتحرك بحثاً عن رزقه لكي يعيش . وكان الإنسان الأول يعتمد في غذائه على الصيد لذلك كان يقوم بحركات رياضية عديدة منها الجري والعدو وراء فريسته والرمي والدفع والتسلق والتعلق والقفز والوثب . وكل هذه الحركات تعتبر طبيعية للرجلين والذراعين والجسم وهي حركات غير مقصودة ولكنها تعتبر مقومات الحركة الأساسية في التمرينات . وعنى قدماء المصريين بالرياضة والتمرينات وذلك واضح في النقوش المرسومة و المسجلة في المعابد كالتجديف والسباحة والمصارعة والصيد . وازدهرت التمرينات في عصر الإغريق الذين اهتموا بالتمرينات البدنية لإعداد الشباب الراقى فى المجتمعات ووضعوا البرامج لإعداد النشء واهتموا بتمرينات الجري والوثب والرمي والمنازلات لاقتناعهم بأن صحة البدن هامة بالنسبة للمواطنين ، وفي عصر النهضة الحديثة ازدهرت جميع العلوم . وكذلك ازدهرت مادة التربية البدنية وأدخلت في المدارس والجامعات , وقد أحدث العالم الألماني (جوتس موتس) طفرة للتمرينات في أواخر القرن الثامن عشر. فقد أضاف للتمرينات تمرينات التسلق والمشي والدفع والتوازن .. والتمرينات العسكرية الخاصة للحرس . ثم جاء بعد ذلك (فردريك لودفج يان) وأضاف إلى التمرينات التي وضعها (جوتس موتس) حركات أخرى على الأجهزة الجديدة مثل المتوازي والعقلة . ثم ظهرت التمرينات السويدية على يد (لنج) التي كان غرضها النمو المتزن الشامل للجسم (فتحى أحمد إبراهيم إسماعيل ، 2007م ، ص25) .

التدريبات المركبة :-

التدريب المركب هو عبارة عن تدريبات أُنقل بشدة عالية يتبعها مباشرة تدريبات بليومترية بهدف تحسين صفة بدنية واحدة وهى القوة الانفجارية ، وتؤدى فيها مجموعة أُنقل أولاً ثم مجموعة بليومترية داخل سلسلة تدريبية متشابهة ميكانيكياً ، أى يجب أن تكون المجموعات العضلية المستخدمة فى تدريبات الأُنقل هي ذاتها المستخدمة فى تدريبات البليومترية . والتدريب المركب ترجع أصوله إلى أوربا الشرقية ، وقد تم تطويره من قبل الأوربيين فى أوائل التسعينات ، وهو عبارة عن نظام تدريبي يمزج كلا من تدريبات الأُنقل وتدريبات التصادم (البليومترية) وذلك للوصول للأداء الأمثل حيث يمنح اللاعب الحصول على أقصى نتائج فى أقصر زمن ممكن من خلال الجمع بين فوائد ومزايا التدريب بالأُنقل والتدريب التصادمي (البليومترية) فالعمل العضلي عندما يتم وفق نظامين تدريبيين مختلفين يكون التدريب مركباً ، وقد أُطلق على التدريب باستخدام الأُنقل والبليومترية فى الوحدة التدريبية ذاتها اسم التدريب المركب ، وهذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق تحميل عالي يفوق ما يسمح به التدريب البليومترية منفرداً وبالتالي تساعد على إخراج أكبر كم ممكن من القدرة. أن تدريبات الأُنقل تعتبر مكملة لتدريبات البليومترية ، حيث أن تدريبات الأُنقل تساعد على استثارة العديد من الألياف العضلية وتنمية كل من السرعة والقوة وبالتالي القدرة ولكن ذلك لا يعد كافياً لإنجاز أقصى قدرة عضلية حيث أنه قد لا يطور مقدرة اللاعب على التحول من الانقباض التقصيرى إلى الانقباض بالتطويل وهنا يأتي دور تدريبات البليومترية التى تساعد اللاعب على الاستفادة من كم الألياف العضلية المستثارة بواسطة تدريبات الأُنقل وبالتالي سرعة التحول من الانقباض التقصيرى إلى الانقباض بالتطويل ولذا فإن استخدام كل من الأُنقل والبليومترية معاً يحقق أفضل النتائج . وان التدريب المركب يعتبر شكلاً تدريبي متقدماً لأنماط التدريب الرئيسية التى يستخدمها الرياضيين والتي تتكون من :-

1- التدريب الفردي : individual training ويستخدم فيها تدريبات الأُنقل فقط أو تدريبات البليومترية فقط

2- تدريب المجموعة (المزجى) : Combined Training (ويستخدم فيها تدريبات الأُنقل والبليومترية على مدار وحدتين تدريبيتين منفصلتين).

3- التدريب المركب : Complex Training ويستخدم فيها تدريبات الأُنقل والبليومترية فى نفس الوحدة التدريبية.

4- التمرينات الدائرية المركبة : Complex Circuit Exercises يستخدم فيها تدريبات الأُنقل والبليومترية داخل محطات تدريبية.

بينما يقسم (78) (2002) Duthie, et al. أنماط التدريب المستخدمة من قبل الرياضيين إلى :

تدريب تقليدي : Traditional Training ويستخدم فيه مجموعات بليومتر ك يتبعها مجموعات أثقال .
تدريب مركب : Complex Training ويستخدم فيه مجموعات أثقال يتبعها مجموعات بليومتر ك في نفس الوحدة التدريبية.

تدريب متباين : Contrast Training ويستخدم فيه التناوب بين مجموعة أثقال و مجموعة بليومتر ك (فاطمة محمود ابو عبدون ، 1998م ، ص 7)

أما التمرينات المركبة فهي " تلك التمرينات التي تحتوي على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة" وتستخدم التمرينات المركبة لكي تثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية خاصة المهارات الأكثر إستخداماً , ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب . ولأن هذه التمرينات مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي ويمكن استخدامها لتعليم المهارات الأساسية , وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن ان تؤدي هذه التمرينات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي , ويمكن ايضا تقسيم هذه التمرينات المركبة الى تمرينات خاصة لمجموعة محددة من اللاعبين , وتعتبر التمرينات المركبة الأساس في بناء الفترة الأساسية في وحدة التدريب اليومية للاعب الدرجة الأولى , ويمكن تحديد مساحة و زمن أداء هذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته (منصور جميل ، 1990م ، ص 24) .
أهمية التمرينات المركبة :-

- حرق سعرات حرارية أكثر - تمرين أكثر من عضلة في وقت واحد بمعنى تمرين أسرع - تقليل خطر الإصابة - تحسين أداء القلب - تجنب إجهاد العضلة الواحدة في التمرين الطويل - الوقاية من الأمراض - تنمي توافق اللاعب الحركي - تعليم المهارات الأساسية - تساعد على حمل أوزان أكثر وتدعيم القوة (.dvd4arab. Maktoob , com / f166/19199s4.html.2009)

رياضة الهوكي :-

الهوكي هو أقدم لعبة بالكرة والعصا في التاريخ وجذورها ترجع إلى بلاد الفرس حيث لعبت في إيران زهاء سنة 2000 قبل الميلاد . وقد عرفت في اليونان لعبة بالكرة والعصا شبيهة بالهوكي ، وعرفت مصر القديمة أيضاً الهوكي حيث كانت هناك نقوشا في مقابر بني حسن الشروق بمحافظة المنيا تبين بداية مباراة في الهوكي بنفس الطريقة المتبعة حالياً وان اللعبة مازالت شعبية في مصر يمارسها الفلاحون في الأجران والأراضي الفضاء تحت إسم (الحشكة) . وفي فرنسا ظهرت بإسم (هوكية) وهوكي إسم يطلق على عصا الراعي ، كذلك في إنجلترا لعبت بنفس إسم (هوكية) ، سيطرت الهند على هذه الرياضة

لمدة ثلاثة عقود وكان اللاعب (البير سينج) أشهر لاعب هوكى فى الهند ، وأكثر المنتخبات الحاصلة على البطولات الدولية فى هذه الرياضة هي الهند وباكستان وألمانيا وهولندا وأستراليا. والهوكي لعبة رياضية جماعية شعبية أولمبية يلعبها الرجال والنساء في مختلف أنحاء العالم. تجرى المباريات بين فريقين مكونين من 11 لاعباً على أرضية عشبية أو رملية مع كرة صلبة شبيهة بكرة التنس ، مساحة الملعب المخصص للهوكي الأرضي هي 91.4×54.8 م، تتكون مباراة الهوكى من شوطين طول الشوط 35 دقيقة ، توجد شبه نصف دائرة طولها 15 متراً تقريباً أمام كل مرمى تسمى "دائرة التهديف"، حيث يتم التصويب من داخلها لتسجيل الاهداف ولايحتسب الهدف الا إذا صوبت الكرة من داخل هذه الدائرة ، وعصا الهوكى طولها 90 سنتمتر تقريباً مصنوعة من الخشب أو الزجاج شكلها شبيه بالحرف (ل) أى على إنحناء فى الاسفل تضرب به الكرة ، يضع اللاعبون واقي فى أفواههم أثناء اللعب لحماية أسنانهم ، كما يرتدون واقيات لجميع أجزاء جسمهم خاصة حارس المرمى الذى يرتدى بالإضافة الى ذلك واقي للرأس (خوسة) ، يدير مباراة الهوكى حكمان هما وحدهما المسؤولان عن تطبيق القواعد وكل حكم مسؤول عن اتخاذ القرارات في نصف ملعبه أثناء المباراة ودون أن يتبادله مع زميله ، هناك ثلاثة أشياء محرمة فى الهوكى وتعتبر مخالفة أينما حدثت وهى : لمس الكرة بالقدم ، ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا ، رفع العصا أعلى من مستوى الركبة ، من أنواع الهوكى : هوكى العشب ، هوكى الجليد ، هوكى الصالات وتختلف هذه الانواع فى المساحات وبعض النواحي القانونية (إيلين وديع فرج ، 2008م ، 12) .

تاريخ الهوكى فى السودان :-

دخلت لعبة الهوكى السودان عن طريق الجاليات الهندية والباكستانية والانجليزية كذلك لعبت فى جامعة الخرطوم والمعهد العالى للتربية الرياضية (كلية التربية الرياضية جامعة السودان حالياً) ونادى الزومة بالخرطوم ، فلقد درج نادي الزومه فى الستينات على إقامة مهرجان الالعاب البيئيه والشعبية كل عام بالخرطوم ومن بينها لعبة الكرة والعصا (الهوكي حالياً) التي شاهدها اللواء المرحوم (طلعت فريد) وزير الرياضه انذاك والذي اشار الي ان هذه اللعبة (الكرة والعصا) تسمى لعبة الهوكي فى اوربا وتكون اول اتحاد للهوكى عام 1962م برئاسة (حسن عجبانى) وعضوية عبداللطيف سرور واخرون ، فى عام 1974م تم تعيين اتحاد جديد برئاسة السيد (طه الروبي) وسكرتارية السيد هاشم محمد احمد محجوب ، والاندية التى كانت موجودة هي الزومه وفريق جامعة الخرطوم وفريق الاجانب والذي يتكون من الجاليات الهندية والباكستانية وفريق جامعة القاهرة الفرع وفريق المعهد العالى للتربية الرياضي

الصفات البدنية التي يجب أن يكتسبها لاعب الهوكى هي :

- الرشاقة - السرعة - القوة العضلية - الجلد الدورى التنفسى - المرونة

وهناك عدة من العناصر التي تعتبر من أهم العناصر البدنية الخاصة لناشئ الهوكى وهي :

- الرشاقة - المرونة - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الإنتقالية - التوافق - التحمل

الدورى التنفسى (حمادة محمدى عبدالحميد ، 2011م ، 11)

-الدراسات السابقة :-

1- دراسة : (افراح سعيد محمد ، 2010م ، ماجستير) ، بعنوان : تأثير تمارين مركبه على مناطق

الجهد في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهاريه للاعبات الكرة الطائرة وهدفت الدراسة إلى :-

- إعداد تمارين مركبه (بدنيه - مهاريه) على مناطق الجهد.

- التعرف على تأثير التمارين المركبة على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهاريه لدى لاعبات

الكرة الطائرة.

- التعرف على الفروق بين مجموعتي عينه البحث في الاختبارات البعديه لمتغيرات البحث .

وافترضت الباحثة أن :-

- التمارين المركبة (بدنيه - مهاريه) لها تأثير ايجابي في تطوير المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهاريه

في الكرة الطائرة .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه لدى مجموعتي عينه البحث في بعض

المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهاريه .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (التصميم ذو الضبط

المحكم) على عينة اختيرت بطريقه عمدية من لاعبات منتخب الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية في

ميسان. والبالغ عددها(24) لاعبه وبعد استبعاد لاعبتين لأداء التجربة الاستطلاعية عليهن تم تقسيم (22)

لاعبه عشوائياً إلى مجموعتين الاولى (11) لاعبه تمثل ألمجموعه التجريبية و (11) لاعبه تمثل

ألمجموعه الضابطة . وقد استنتجت الباحثة :-

- إن المجموعه التجريبية تقدمت على المجموعه الضابطة في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهاريه.

2- دراسة: (ناهدة حامد مشكور ، 2010) ، بعنوان : تأثير التمرينات المركبة على بعض زوايا الأداء الحركي لدى لاعبات المبارزة ، هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات مركبة (بدنية - مهارية) على وفق المتغيرات البيوكينماتيكية . والتعرف على بعض الزوايا(المرفق والكتف و الركبة وزاوية ميل الجذع) في لحظة الطعن بسلاح السيف العربي. وكذلك التعرف على تأثير التمرينات المركبه في هذه الزوايا وايضا التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى مجموعتي عينه البحث في بعض الزوايا في لحظة الطعن بسلاح السيف العربي . حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي فتاة البصرة للمبارزة للموسم 2010م والبالغ عددهن (10 لاعبات . وبعد معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبليّة والبعدية تم استنتاج :

-التمرينات المركبة (بدنية - مهارية) أثرت بشكل ايجابي في تطوير بعض الزوايا (المرفق والكتف و الركبة وزاوية ميل الجذع)في لحظة الطعن لسلاح السيف العربي
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى مجموعتي عينه البحث في بعض الزوايا(المرفق والكتف و الركبة وزاوية ميل الجذع في لحظة الطعن بسلاح السيف العربي ولصالح الاختبارات البعدية .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لبعض الزوايا(المرفق والكتف و الركبة وزاوية ميل الجذع في لحظة الطعن لسلاح السيف العربي ولصالح المجموعة التجريبيّة.

3- دراسة (ناهده عبد زيد الدليمي 2009م) بعنوان : تأثير تمرينات متنوعة بالكرة الطائرة في تخفيف بعض صعوبات الأداء الحركي للأطفال بعمر (7-9)سنوات ، وردت أهداف البحث في معرفة تأثير تمرينات متنوعة بالكرة الطائرة في تخفيف بعض صعوبات الأداء الحركي . طبق البحث على تلميذات الصفوف الأولى في المرحلة الابتدائية في مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات لعدد (32) تلميذة ، واستخدمها الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (إحداهما تجريبية وبعدها(16)تلميذة والأخرى ضابطة وبعدها (16) تلميذة أيضا" . ومن أدوات جمع البيانات التي استعملها الباحثان هي(الاستبيان،المقابلة الشخصية واستمارة تقويم اختبارات الأداء الحركي) .

كان أهم الإستنتاجات إن مفردات التمرينات المتنوعة بالكرة الطائرة أدت دورا" فاعلا" وكبيراً" في تقليل أو تخفيف صعوبات الأداء الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي خضعت لها، فضلا" عن ظهور فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ والتي خضعت لمنهج التربية الحركية المتبع في الصفوف الأولى من

المرحلة الابتدائية، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثان بالاهتمام بالتمارين المتنوعة بالكرة الطائرة ضمن منهج التربية الحركية في المدارس الابتدائية على أن تتضمن في أهدافها تطوير ما يكون من شأنه تقليل أو تخفيف صعوبات الأداء الحركي في أثناء ممارسة التلميذات الأنشطة أو الفعاليات الرياضية، وكذلك تطبيق مفردات التمرينات المتنوعة بالكرة الطائرة لفاعليتها في تقليل أو تخفيف صعوبات الأداء الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (الصفوف الثلاثة الأولى) .

4- دراسة (ضياء حمود مولود، 2006م) بعنوان : تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية للناشئين بكرة القدم ، هدفت الدراسة الى : إعداد تمرينات مركبة لتطوير بعض المهارات العقلية والأساسية للناشئين بكرة القدم.

- التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية للناشئين بكرة القدم - التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم ، اشتملت عينة البحث على (27) ناشئاً من نادي ديالى الرياضي لفئة الناشئين للاعمار دون 16 سنة والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي 2005-2006 مع استبعاد حراس المرمى من الاختبارات .، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، والاختبارات والقياسات لجمع البيانات ، اهم النتائج :

- تأثير التمرينات المركبة التي أدخلت في المنهج التدريبي على تطوير بعض المهارات العقلية ومنها حدة الانتباه .

- إلى ان تطوراً حاصلًا في التركيز وتركيز الانتباه اذ ان التمرينات المركبة أعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الأفكار مما زاد على قدرة التركيز لديهم.

- أن التمرينات المركبة أدت إلى تطور التصور العقلي لعينة البحث ومنه التصور البصري للأداء الحركي.

- وجود تطور في التصور السمعي ويعتقد الباحث إن هذا يرجع الى طبيعة التمرينات المركبة التي استخدمت في المنهج التدريبي .

إجراءات البحث:-

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بالقياس القبلي والبعدى.

- مجتمع : تكون مجتمع وعينة البحث من لاعبي أندية الهوكى بولاية الخرطوم ، حيث يبلغ عدد أندية الهوكى بالخرطوم (10) أندية ، وعدد (170) لاعب.

- عينة البحث :- وبلغ عدد عينة البحث (70) لاعب من الاعبين المسجلين بالكشف العام للإتحاد السودانى للهوكى . ولتكافؤ عينة الدراسة قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكل من السن والطول والوزن لعينة البحث والجدول رقم (1) ادناه يوضح ذلك .

جدول رقم (1) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمتغيرات البحث

الوزن بالكيلوجرامات		الطول بالسنتيمتر		العمر بالسنوات	
الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى
5.12	71.24	4.21	171.32	3.52	20.05

يلاحظ من الجدول رقم (1) اعلاه ان المتوسط الحسابى لاعمار عينة البحث بلغ (20.05) والانحراف المعيارى بلغ (3.52) ، وللطول بلغ المتوسط الحسابى (171.32) والانحراف المعيارى بلغ (4.21) ، وللوزن بلغ المتوسط الحسابى (71.24) والانحراف المعيارى بلغ (5.12) وبما ان الانحراف المعيارى أقل من المتوسط الحسابى لكل المتغيرات فهذا يدل على تجانس العينة فى المتغيرات المذكورة .

- تصميم برنامج التدريبات المركبة : -

قام الباحث بإعداد تدريبات مركبة (بدنية - مهارية) للاعبى الهوكى ، موزعة على (24 وحدة تدريبية) ولمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً لضمان أثر التدريب عند ممارسة النشاط الرياضى وتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (70-40) دقيقة، وأشتمل القسم الرئيس من الوحدة التدريبية على تمارين مركبة (بدنية - مهارية) لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية وهى :

- (وقوف . الذراعان مائلاً اماماً عالياً . مسك الثقل) مرجحة الذراعان مائلاً أسفل عالياً مع لف الجذع جانباً) - من خط المنتصف يقوم اللاعب بنظر الكرة حتى خط ال25 يارده ثم العدو للسيطرة على الكرة والتقدم بها حتى الدائرة والتصويب على المرمى .

- (وقوف . مسك العصا) الجرى بالكرة على خطوط الجانب والمشى بالكرة على خطوط المرمى -)
- وقوف . مسك كرة هوكى) تبادل لقف الكرة بالذراعين دون سقوطها، الجرى بالكرة عكس .
- (وقوف . مسك العصا) الجرى بالكرة زقزاق حول المكعبات .
- (وقوف) الوثب أماماً عالياً .
- (وقوف على مقعد سويدي) ميل الجذع اماماً أسفل ثم جانباً أسفل .
- (وقوف . مسك العصا) تبادل الجرى بالكرة حتى المنتصف ثم الجرى بالظهر الى خط ال25 ياردة .
- (وقوف . مسك العصا) دفع الكرة يميناً ويساراً .
- (وقوف . مسك العصا) تبادل نظر الكرة بين لاعبان بينهما مسافة (8م) .
- (وقوف . مسك العصا) غرف الكرات على الدائرة ثم على المرمى .
- (وقوف . مسك العصا) ضرب الكرة بالوجه المسطح على المرمى المصغر ثم الى الاصغر فالاصغر
- (
- (وقوف . مسك العصا) التمير والإستلام بين ثلاثة لاعبين على شكل مثلث) .
- (وقوف . مسك العصا) الاقتراب من الخصم عن يمينه ثم رفع الكرة عن يساره فالجرى بالجهة اليمنى للحاق بالكرة . وراعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية وقدراتهم البدنية والمهارية لعينة البحث معتمداً على المراجع والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي، فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين بكرة القدم للإفادة من آرائهم وخبراتهم العملية والعملية وتوجيهاتهم من أجل لإخراج التمرينات بشكلها النهائي.
- أداة الدراسة :- لجمع البيانات والمعلومات من عينة البحث إستخدم الباحث إختبار الاختبارات المستخدمة في البحث للقدرات البدنية والمهارات الأساسية:
- إختبار بارو للرشاقة بعصا هوكى (الرشاقة) - إختبار العدو 50م (السرعة) - إختبار قوة الظهر (القوة العضلية) - إختبار التحركات بالواجهة والظهر (الجلد الدورى التنفسى) - إختبار ثنى الجذع للامام (المرونة) - إختبار قوة الدفع (دفع الكرة) - إختبار سرعة النظر (نظر الكرة) - إختبار قوة الغرف (غرف الكرة) - إختبار قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح (ضرب الكرة) - إختبار قوة ضرب الكرة بالوجه المعكوس (الضرب بالوجه المعكوس) - إختبار سرعة الخداع لمسافة 20 يارد (الخداع) - إختبار قوة الضربة المستقيمة (سلاب) - إختبار قياس الصد من مهارة ضرب الكرة (إستلام) - إختبار سرعة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة (محاورة) (محمد أحمد عبدالله ، 2006م ، 218-352) .

- تقنين الإختبارات :-

ولإيجاد المعاملات الإحصائية للإختبارات من صدق وثبات عمد الباحث الى تطبيق الإختبارات إستطلاعياً على عينة مكونة من (10) من لاعبي الهوكي من غير العينة واستخدم طريقة تطبيق واعداء تطبيق الاختبار وعالج البيانات بمعادلة بيرسون للارتباط والجدول رقم (2) يوضح ذلك .

والجدول رقم (2) يوضح الصدق والثبات

الإختبار	معامل الثبات	معامل الصدق
إختبار بارو للرشاقة بعضا هوكي (الرشاقة)	0.83	0.91
إختبار العدو 50م (السرعة)	0.85	0,92
إختبار قوة الظهر (القوة العضلية)	0.79	0.89
إختبار التحركات بالواجهة والظهر (الجلد الدورى التنفسى)	0.93	0.96
إختبار ثنى الجذع للامام (المرونة)	0.89	0.94
إختبار قوة الدفع (دفع الكرة)	0.94	0.97
إختبار سرعة النظر (نظر الكرة)	0.89	0.94
إختبار قوة الغرف (غرف الكرة)	0.75	0.87
إختبار قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح (ضرب الكرة)	0.90	0.95
إختبار قوة ضرب الكرة بالوجه المعكوس (الضرب بالوجه المعكوس)	0.79	0.89
إختبار سرعة الخداع لمسافة 20 يارد (الخداع)	0.81	0.90
إختبار قياس الصد من مهارة ضرب الكرة (إستلام)	0.85	0.92
إختبار سرعة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة (محاورة)	0.77	0.88
إختبار قوة الضربة المستقيمة (سلاب)	0.89	0.94

تطبيق الدراسة : قام الباحث بتقسيم مجموعة التمرينات المركبة إلى 8 أسابيع متصلة بواقع 40 وحدة تدريبية مقسمة إلى خمس وحدات أسبوعياً بزم من قدره 45 دقيقة في أول وحدة تدريبية وتدرجت الوحدات

حتى وصلت إلى 1.30 ساعة ونصف في نهاية البرنامج . قام الباحث بإجراء قياسات قبلية لعينة البحث في الإختبار البدنية والمهارية للهوكى ، ثم قام بتنفيذ التمرينات المركبة في المدة من 2012/12/11م إلى 2013/2/11م م ، بعدها تم إجراء القياسات البعدية وبنفس الترتيب والشروط التي استخدمت في القياسات القبلية..

4-1 عرض ومناقشة النتائج :- للإجابة على فرض البحث والذي ينص على - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى المهارات الاساسية للاعبى الهوكى لصالح القياسات البعدية .

قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى المهارات الاساسية للاعبى الهوكى والجدول التالى يوضح ذلك .
جدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى المهارات الاساسية للاعبى الهوكى

م	إختبارات المهارات الاساسية	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت) (المحسوبة	الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
1-	إختبار قوة الدفع (دفع الكرة)	13.1	1.2	17.10	1.19	7.14		دال
2-	إختبار سرعة النظر (نظر الكرة)	2.6	0.8	1.95	0.78	5.94		دال
3-	إختبار قوة الغرف (غرف الكرة)	6.30	1.1	7.90	1.3	2.46		دال
4-	إختبار قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح (ضرب الكرة)	12.2	1.1	15.60	1.17	6.29		دال
5-	إختبار قوة ضرب الكرة بالوجه المعكوس ()	17.30	1.2	21.50	1.71	6.09	2.00	دال

							الضرب بالوجه المعكوس (
دال		2.44	0.82	6.30	1.1	7.60	إختبار سرعة الخداع لمسافة 20 يارد (الخداع (-6
دال		3.36	1.4	8.95	1.2	6.90	إختبار قياس الصد من مهارة ضرب الكرة () إستلام (-7
دال		6.61	1.39	7.50	1.5	8.30	اختبار سرعة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة () محاورة (-8
دال		5.49	0.72	8.56	1.1	6.20	إختبار قوة الضربة المستقيمة (سلاب)	-9

* عند مستوى دلالة (0.05)

يلاحظ من الجدول رقم (3) أعلاه ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لمهارة دفع الكرة كان المتوسط الحسابى (13.1) والانحراف المعيارى (1.2) وفى القياس البعدى كان المتوسط الحسابى (17.10) والانحراف المعيارى (1.19) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.14) وكانت (ت) الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية ، وفى القياس لمهارة نظر الكرة جاء المتوسط الحسابى للقياس القبلى (2.6) والانحراف المعيارى (0.8) وكان المتوسط الحسابى للقياس البعدى (4.80) والانحراف المعيارى (0.78) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.94) وكانت (ت) الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية ، وجاء المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لمهارة غزف الكرة (6.30) والانحراف المعيارى (1.1) وفى القياس البعدى كان المتوسط الحسابى (7.90) والانحراف المعيارى (1.3) وبلغت (ت) المحسوبة (2.46) وكانت (ت) الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية ، ولمهارة ضرب الكرة جاء المتوسط الحسابى فى القياس القبلى (12.2) والانحراف المعيارى (1.1) وفى القياس البعدى جاء المتوسط الحسابى (15.60) والانحراف المعيارى (1.17) وبلغت قيمة (ت)

المحسوبة (6.29) وكانت (ت) الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية ، وفي قياس مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس جاء في القياس القبلي المتوسط الحسابي (17.30) والانحراف المعياري (1.2) وفي القياس البعدي جاء المتوسط الحسابي (21.50) والانحراف المعياري (1.71) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.09) وكانت (ت) الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية ، وجاء المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمهارة الخداع (7.60) والانحراف المعياري (1.1) وفي القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (8.70) والانحراف المعياري (0.82) وبلغت (ت) المحسوبة (2.44) ، ولمهارة إستلام الكرة جاء المتوسط الحسابي في القياس القبلي (6.90) والانحراف المعياري (1.2) وفي القياس البعدي جاء المتوسط الحسابي (8.95) والانحراف المعياري (1.4) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.36) وكانت (ت) الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية ، وفي قياس مهارة المحاورة جاء في القياس القبلي المتوسط الحسابي (8.30) والانحراف المعياري (1.5) وفي القياس البعدي جاء المتوسط الحسابي (12.80) والانحراف المعياري (1.39) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.61) وكانت (ت) الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية وفي قياس مهارة الضربة المستقيمة (سلاب) جاء في القياس القبلي المتوسط الحسابي (6.20) والانحراف المعياري (1.1) وفي القياس البعدي جاء المتوسط الحسابي (8.56) والانحراف المعياري (0.72) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.49) وكانت (ت) الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية . وبلغت قيمة (ت) الجدولية لكل القياسات (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) ، يلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة لكل قياسات المهارات كانت أكبر من (ت) الجدولية مما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات المهارات الأساسية للاعبى الهوكى باستخدام التمرينات المركبة لصالح القياسات البعدية .

وهذه النتيجة تجيب على فرض الدراسة الأول بأنه :- - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات المهارات الاساسية للاعبى الهوكى باستخدام التمرينات المركبة لصالح القياسات البعدية . بانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات المهارات الاساسية بإستخدام التمرينات المركبة للاعبى الهوكى لصالح القياسات البعدية ، مما يؤكد ان إستخدام التمرينات المركبة أثر إيجابياً فى تنمية وتطوير المهارات الأساسية للاعبى الهوكى بالسودان ،

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة: دراسة : (افراح سعيد محمد ، ماجستير ، 2010م) والتي اشارت الى ان التمرينات المركبة المستخدمة على وفق مناطق الجهد الثلاثة من التدريب الفترى له دور فعال فى تطوير القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية لأفراد المجموعه التجريبية ، كما أكدها (منصور جميل ، 1990م ، ص24) حيث أشار أن التمرينات مركبة تنمي توافق اللاعب الحركي ويمكن استخدامها لتعليم المهارات الأساسية .

4-2 :- للإجابة على فرض البحث الثانى والذى ينص على - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى الصفات البدنية لدى لاعبي الهوكى لصالح القياسات البعدية .
 قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى الصفات البدنية للاعبى الهوكى والجدول التالى يوضح ذلك .

جدول رقم (4) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلى

والبعدى لعينة البحث فى الصفات البدنية للاعبى الهوكى

الدلالة	قيمة (ت) (الجدولية	قيمة (ت) (المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلى		إختبارات الصفات البدنية
			ع	س	ع	س	
دال	2.00	12.2	1.08	13.50	1.5	14.40	إختبار بارو للرشاقة (بعضا هوكى) (الرشاقة)
دال		8.00	1.16	5.30	1.4	6.50	إختبار العدو 50م) (السرعة)
دال		11.6	1.08	14.50	1.4	8.70	إختبار قوة الظهر) (القوة العضلية)
دال		7.8	1.26	25.50	1.3	26.80	إختبار التحركات بالمواجهة والظهر

							(الجلد الدورى التنفسى)
دال		11.3	1.16	26.70	1.7	19.10	إختبار ثنى الجذع للامام (المرونة)

يلاحظ من الجدول رقم (4) أعلاه أن المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لصفة الرشاقة كان المتوسط الحسابى (14.40) والانحراف المعياري (1.5) وفى القياس البعدى كان المتوسط الحسابى (20.50) والانحراف المعياري (1.08) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.2) ، وفى القياس لصفة السرعة جاء المتوسط الحسابى للقياس القبلى (6.50) والانحراف المعياري (1.4) وكان المتوسط الحسابى للقياس البعدى (11.30) والانحراف المعياري (1.16) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.00) ، وجاء المتوسط الحسابى فى القياس القوة العضلية (8.70) والانحراف المعياري (1.4) وفى القياس البعدى كان المتوسط الحسابى (14.50) والانحراف المعياري (1.08) وبلغت (ت) المحسوبة (11.6) ، ولصفة الجلد الدورى التنفسى جاء المتوسط الحسابى فى القياس القبلى (26.80) والانحراف المعياري (1.3) وفى القياس البعدى جاء المتوسط الحسابى (31.50) والانحراف المعياري (1.26) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.8) ، وفى قياس صفة المرونة جاء فى القياس القبلى المتوسط الحسابى (19.10) والانحراف المعياري (1.7) وفى القياس البعدى جاء المتوسط الحسابى (26.70) والانحراف المعياري (1.16) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.3)

وهذه النتيجة تجيب على فرض الدراسة الثانى بأنه :- - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى الصفات البدنية للاعبى الهوكى باستخدام التمرينات المركبة لصالح القياسات البعدية ، مما يؤكد ان إستخدام التمرينات المركبة أثر إيجابياً فى تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبى الهوكى بالسودان ،

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة : ناهدة حامد مشكور (2010) والتي اشارت الى ان التمرينات المركبة (بدنية - مهارية) أثرت بشكل إيجابي في تطوير بعض الزوايا (المرفق والكتف و الركبة وزاوية ميل الجذع) في لحظة الطعن لسلاح السيف العربي ، ودراسة افراح سعيد محمد ، ماجستير ، 2010م) والتي اشارت الى ان التمرينات المركبة المستخدمة على الجهد له دور فعال على تطوير القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية على أفراد أالمجموعه التجريبية .

5- المصادر والمراجع :-

- 1- زهران ، ليلي (1997م) الاسس العلمية والعملية للتمرينات الرياضية ، دار الفكر العربي ، ص10
- 2- شحاتة ، محمد ابراهيم (واخرون) (1998م) اساسيات التمرينات البدنية: الاسكندرية، منشأة المعارف ، ص52
- 3- إسماعيل ، فتحى احمد ابراهيم (2007م) المبادئ والاسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، ص25
- 4 - جميل ، منصور جميل واخرون (1990م) الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1990 .
- 5- فرج ، إيلين وديع (2008م) هوكى الميدان ، الاسس العلمية والتدريبية ، منشأة المعارف ، القاهرة .
- 6- ادم ، احمد (2012م) مذكرة هوكى ، القانون والمهارات الأساسية ، كلية التربية البدنية والرياضة .
- 7- حسانين ، محمد صبحي وصبري عبد المنعم (1988م) الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي .
- 8- عبد الحميد ، حمادة محمدى (2011م) ، نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب ، جامعة بنها .
- 9- إبراهيم ، محمد أحمد عبدالله (2006م) الإعداد الشامل للاعبى الهوكى ، مركز ايات للطباعة والكمبيوتر ، القاهرة .
- 10- (2009) dvd4arab. Maktoob , com / f166/19199s4.html

