

الملاحق

- ملحق (١) استمارة تسجيل القياسات الأساسية لعينة البحث
- ملحق (٢) استمارة استطلاع آراء الخبراء فى اختبارات المهارات المركبة
- ملحق (٣) استمارة استطلاع آراء الخبراء فى التمرينات الخاصة
- ملحق (٤) استمارة تحليل المهارات المركبة
- ملحق (٥) السادة الخبراء
- ملحق (٦) البرنامج التعليمى

ملحق (١)

استمارة تسجيل القياسات الأساسية لعينة البحث

ملحق (١)
استمارات تسجيل البيانات

استمارة تسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن)

ملاحظات	المتغيرات			اسم الطالب	م
	الوزن كجم	الطول سم	السن سنة		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥
					١٦
					١٧
					١٨
					١٩
					٢٠
					٢١
					٢٢
					٢٣
					٢٤
					٢٥

$$\frac{92}{2}$$

ملحق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى اختبارات المهارات المركبة



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء بغرض تحديد صلاحية بعض الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لقياس المهارات المركبة في لعبة الهوكي

ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد
الباحث / محمود المرسي المرسي فرج

إشراف

أستاذ دكتور
محمد مرسل حمد أرباب
أستاذ طرق تدريس التمرينات بقسم
مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية - جامعة
المنصورة

أستاذ دكتور
محمد محمد الشحات
أستاذ طرق تدريس الهوكي ووكيل
كلية التربية الرياضية لشئون خدمة
المجتمع وتنمية البيئة - جامعة
المنصورة

بيانات خاصة بالسيد الخبير

..... : الاسم

..... : الدرجة العلمية

..... : الكلية

..... : التليفون

السيد الأستاذ الدكتور/.....

بعد التحية والتقدير ،،،

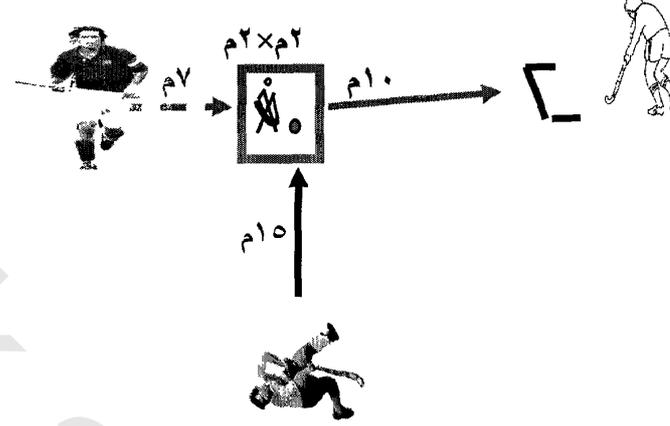
يقوم الباحث بإجراء دراسة عنوانها " تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئى الهوكى "

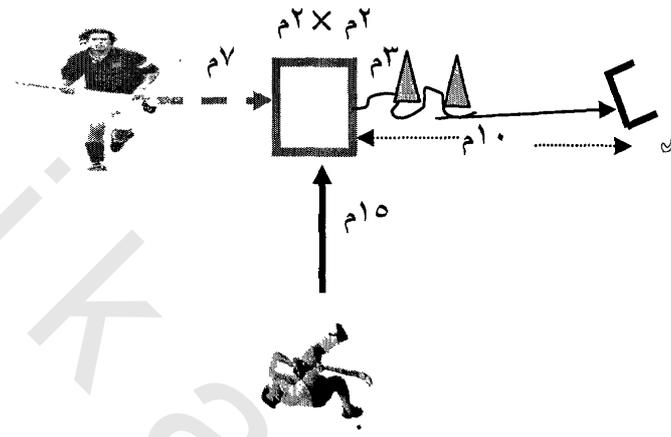
وقد قام الباحث بإجراء مسح مرجعي شامل للاختبارات المهارية في لعبة الهوكى والتي تناولت المهارات المركبة، وقد استعان الباحث بهذا المسح المرجعي في تصميم (٤) اختبارات موفقيه لقياس المهارات المركبة الأكثر تكرارا وهي أربع مهارات مركبة (الإستقبال ثم التميرر بالدفع - إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التميرر بالنظر - إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التميرر بالغرف - إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى بالوجة المسطح) ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلمية في مجال الاختبارات والمقاييس وفي لعبة الهوكى ، لذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم البناءة في تحديد مدى مناسب تلك الاختبارات للمهارات المركبة (قيد البحث) التي قام الباحث بتصميمها قبل إجراء المعاملات العلمية لها علماً بأن عينة البحث من الناشئين تحت ١٦ سنة .

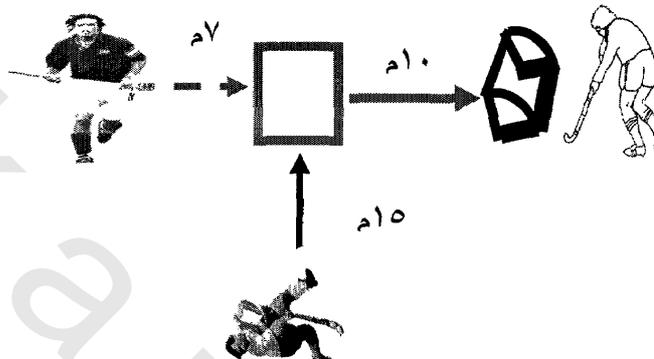
كما أرجو من سيادتكم إيداء أي ملاحظات ترون إضافتها.

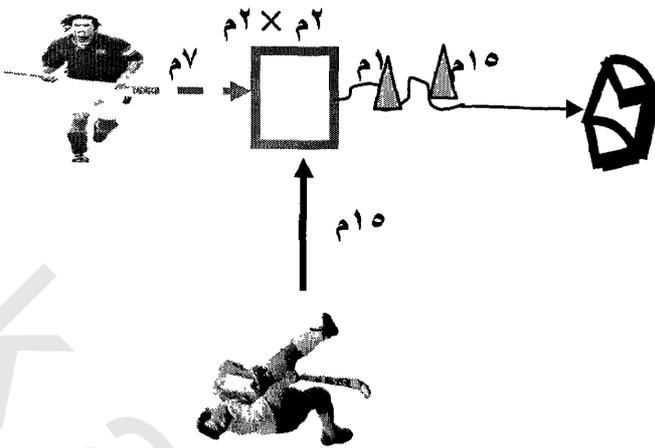
ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير،،،

الباحث

غير مناسب	مناسب	الاختبار الأول : الإستقبال ثم التمرير بالدفع	
		<p>الهدف من الاختبار</p> <p>الأدوات المستخدمة</p> <p>مضارب - كرات هوكي - ساعتى إيقاف- شريط قياس- حاجز- أقماع- جير</p>	
		<p>رسم الاختبار</p> 	
		<p>يقف المدرب علي مسافة ١٥ متر من منطقة الأستقبال المحددة بمسافة (٢×٢ م) ثم يقوم بتمرير الكرة داخل منطقة الأستقبال للاعب المختبر الذى يقوم بالجري مسافة ٧ م لاستقبال الكرة داخل المنطقة بالوجه المسطح ثم يقوم بتمريرها بالدفع لتمر بين قائمين المسافة بينهما ١م لتصل للاعب (A) علماً بأن المسافة بين منطقة الأستقبال والحاجز الخاص بالتمرير ١٠م .</p>	<p>وصف الاختبار</p>
		<p>يحسب زمن الأداء كما يلي :</p> <p>يؤدي اللاعب ثلاثة محاولات وتؤخذ أفضلها وفقاً لدقة الأداء المصحوب بالزمن على أن يحسب زمن الأداء منذ لحظة استقبال الكرة وحتى مرور الكرة بين القائمين .</p> <p>تحتسب دقة الأداء في التمرير كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعطى للناشئ (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز. • يعطى للناشئ (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز. • يعطى للناشئ (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله. • يعطى للناشئ (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز. <p>تؤخذ أفضل المحاولات في الزمن.</p>	<p>طريقة التسجيل</p>
		<p>المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية الجرى قبل الاستقبال وحتى تمرير الكرة</p>	<p>ملحوظة</p>

غير مناسب	مناسب	إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير بالنظر	الاختبار الثاني :
		قياس سرعة ودقة استقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير بالنظر	الهدف من الاختبار
		كرات هوكي - مضارب هوكي - ساعتي إيقاف- شريط قياس- حاجز- أقماع - جبر	الأدوات المستخدمة
			رسم الاختبار
		<p>- يقف المدرب علي مسافة ١٥ متر من منطقة الأستقبال المحددة بمسافة (٢م×٢م) ثم يقوم بتمرير الكرة داخل منطقة الاستقبال للاعب المختبر الذي يقوم بالجرى مسافة ٧ م لاستقبال الكرة داخل المنطقة ثم يتقدم بالمحاورة بين الأقماع الموجودة على بعد مسافة ٣ م من منطقة الأستقبال ثم يقوم بتمرير الكرة لتمرر بين قائمين المسافة بينهم ٢م من مسافة ١٠م لتصل للاعب (A)</p>	وصف الاختبار
		<p>- يحسب زمن الأداء كما يلي :</p> <p>- يؤدي اللاعب ثلاثة محاولات وتؤخذ أفضلها وفقاً لدقة الأداء المصحوب بالزمن على أن يحسب زمن الأداء منذ لحظة استقبال الكرة وحتى مرور الكرة بين القائمين .</p> <p>- تحتسب دقة الأداء في التمرير كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعطى للناشئ (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز. • يعطى للناشئ (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز. • يعطى للناشئ (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله. • يعطى للناشئ (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز. <p>- تؤخذ أفضل المحاولات في الزمن</p>	طريقة التسجيل
		المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية الجرى قبل الاستقبال وحتى تمرير الكرة	ملحوظة

غير مناسب	مناسب	إستقبال الكرة ثم الدرجة ثم التمرير بالغرف	الاختبار الثالث :
		قياس سرعة ودقة إستقبال الكرة ثم الدرجة ثم التمرير بالغرف	الهدف من الاختبار
		كرات هوكي - مضارب هوكي - ساعتى إيقاف- شريط قياس- مرمى مقسم- أقماع - جير	الأدوات المستخدمة
			رسم الاختبار
		<p>- يقف المدرب على مسافة ١٥ متر من منطقة الأستقبال المحددة بمسافة (٢م×٢م) ثم يقوم بتمرير الكرة داخل منطقة الأستقبال وفى نفس الوقت يقوم اللاعب بالجرى تجاه منطقة الأستقبال لاستقبال الكرة داخل المنطقة ثم التقدم بالدرجة مسافة ٥م ثم تمرير الكرة بالغرف على مرمى مقسم من مسافة ١٠م من منطقة الأستقبال لتصل الى اللاعب A .</p>	وصف الاختبار
		<p>- يحسب زمن الأداء كما يلي :</p> <p>- يؤدي اللاعب ثلاثة محاولات وتؤخذ أفضلها وفقاً لدقة الأداء المصحوب بالزمن على أن يحسب زمن الأداء منذ لحظة استقبال الكرة وحتى مرور الكرة بين القائمين .</p> <p>- تحتسب دقة الأداء في التمرير كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعطى للناشئ (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل المرمى دون ملامسة المرمى. • يعطى للناشئ (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل المرمى بعد ملامستها لأي جزء من المرمى. • يعطى للناشئ (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالمرمى ولم تمر من أسفله. • يعطى للناشئ (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل المرمى. <p>- تؤخذ أفضل المحاولات في الزمن.</p>	طريقة التسجيل
		المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة	ملحوظة

غير مناسب	مناسب	الاختبار : الرابع استقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى بالوجه المسطح	
		قياس سرعة ودقة استقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى بالوجه المسطح	الهدف من الاختبار
		مضارب - كرات هوكي - ساعتية إيقاف - شريط قياس - مرمى مقسم - أقماع - جير	الأدوات المستخدمة
			رسم الاختبار
		<p>- يقف المدرب علي مسافة ١٥ متر من منطقة الاستقبال المحددة بمسافة (٢×٢ م) ثم يقوم بتمرير الكرة داخل منطقة الاستقبال للاعب المؤدى الذى يقوم بالجرى لاستقبال الكرة داخل المنطقة ثم يتقدم بالمحاورة بين الاقماع الموجوده على بعد ١ م من منطقة الاستقبال والتصويب بالوجه المسطح على مرمى مقسم من مسافة ١٥ م .</p>	وصف الاختبار
		<p>- يحسب زمن الأداء كما يلي :</p> <p>- يؤدي اللاعب ثلاثة محاولات وتؤخذ أفضلها وفقاً لدقة الأداء المصحوب بالزمن على أن يحسب زمن الأداء منذ لحظة استقبال الكرة وحتى مرور الكرة بين قائمي المرمى المقسم .</p> <p>- تحتسب دقة الأداء في التمرير كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعطى للناشئ (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل المرمى دون ملامسة المرمى. • يعطى للناشئ (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل المرمى بعد ملامستها لأي جزء من المرمى. • يعطى للناشئ (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالمرمى ولم تمر من أسفله. • يعطى للناشئ (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل المرمى. <p>- تؤخذ أفضل المحاولات في الزمن.</p>	طريقة التسجيل
		المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية الجرى قبل الاستقبال وحتى تمرير الكرة	ملحوظة

ملحق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى التمرينات الخاصة التى قام
الباحث بتصميمها



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء في التمرينات الخاصة التي قام الباحث بتصميمها لتحسين مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئي الهوكي

ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد
الباحث / محمود المرسي المرسي فرج

إشراف

أستاذ دكتور
محمد مرسال حمد أرباب
أستاذ طرق تدريس التمرينات بقسم
مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية - جامعة
المنصورة

أستاذ دكتور
محمد محمد الشحات
أستاذ طرق تدريس الهوكي ووكيل
كلية التربية الرياضية لشئون خدمة
المجتمع وتنمية البيئة - جامعة
المنصورة

١٠٢
٣

بيانات خاصة بالسيد الخبير

الاسم :

الدرجة العلمية :

الكلية :

التليفون :

السيد الأستاذ الدكتور/.....

بعد التحية والتقدير ،،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة عنوانها " تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئى الهوكى "

وقد قام الباحث بإجراء مسح مرجعي شامل للتمرينات الخاصة في لعبة الهوكى والتي تناولت المهارات المركبة، وقد استعان الباحث بهذا المسح المرجعي في تصميم (٤) اختبارات موفقيه لقياس المهارات المركبة الأكثر تكرارا وهي أربع مهارات مركبة (الإستقبال ثم التميرير بالدفع - إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التميرير بالنظر - إستقبال الكرة ثم الخداع ثم التميرير بالغرف - إستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى بالوجة المسطح) ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلمية في مجال التمرينات وفي لعبة الهوكى ، لذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم البناءة في تحديد مدى مناسب تلك التمرينات الخاصة بالمهارات المركبة (قيد البحث ، علماً بأن عينة البحث من الناشئين تحت ١٦ سنة .

كما أرجو من سيادتكم إبداء أي ملاحظات ترون إضافتها.

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير،،،

الباحث

مهارة استقبال الكرة ثم التمرير بالدفع

غير مناسب	مناسب	الاجراء	تدريبات الاعداد البدنى الخاص
			<p>- (وقوف) الجري لمسافة ٢٠ متر ثم التصويب على المرمى بين القائمين</p> <p>- (وقوف) الجري في المكان ثم التصويب على مرمى مصغر والجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة المصوبة.</p> <p>- (وقوف) الجري لمسافة ٢٠ متر ثم الانبطاح المائل ثني الذراعين.</p> <p>- (انبطاح مائل) ثني الذراعين ثم الجري لمسافة ٢٠ متر ثم التصويب على هدف داخل المرمى بين القائمين.</p> <p>- (وقوف) الجري لمسافة ١٠ متر حمل كرة طيبة وعند الوصول لدائرة التصويب يقوم اللاعب بتصويب الكرة على المرمى يدفعها باليدين على الأرض</p> <p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- ثلاث لاعبين ثابتين بكرات عند دائرة المرمى ليقوم كل منهم بتمرير الكرة عن طريق الدفع إلى اللاعب الذي يقف أمامه على خط الـ ٢٥ ي والذي يقوم باستقبال الكرة وهو يجري حتى خط المنتصف ثم الدوران حول قمع والنقدم بالكرة حتى خط الـ ٢٥ ي وتمرير الكرة للزميل.</p> <p>- لاعبان متواجهان المسافة بينهما ٥ ياردة ويقوم اللاعب (أ) بدفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب للاعب (ب) حيث يقوم باستقبال الكرة بالوجه المسطح والدوران ثم تمريرها إلى اللاعب (أ)</p> <p>- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة إلى ١٠ ي والاستقبال من الحركة.</p> <p>- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة إلى ١٥ ي مع وجود مدافع سلبي.</p>

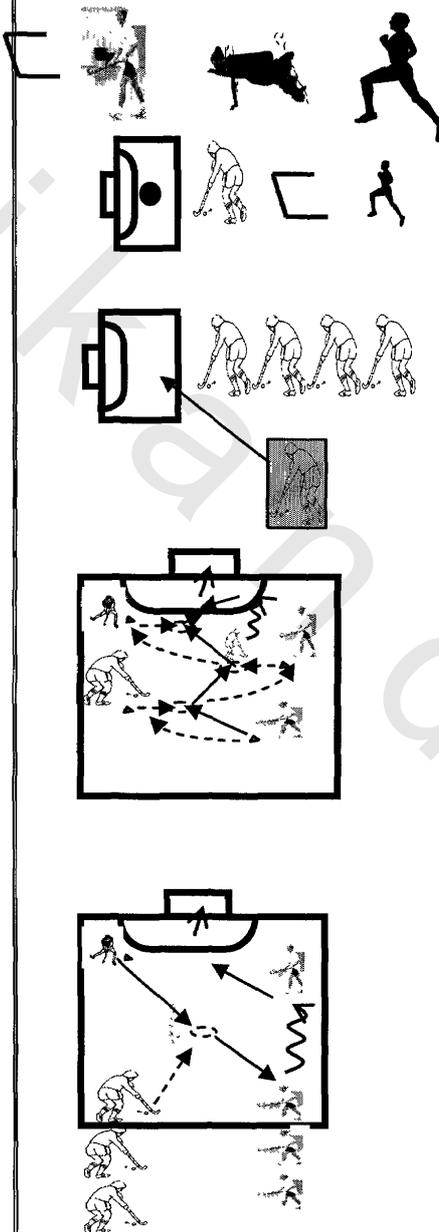
ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها :

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة ثم التمرير بالدفع (الثبات - الحركة)

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدني الخاص
			<p>- (وقوف) الجري لمسافة ٢٠ متر ثم الانبطاح تتي الذراعين.</p> <p>- (وقوف. مسك مضرب الهوكي) الجري بسرعة متوسطة ثم التصويب على هدف معين داخل المرمى.</p> <p>- (وقوف) الجري في المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً ثم عدو ١٠ متر ثم تمرير الكرة بالدفع على مرمى مصغر.</p> <p>- (وقوف. مسك العصا) الجري بأقصى سرعة في اتجاه الدائرة لضرب الكرة الموضوعة على محيط الدائرة داخل المرمى بين القائمين.</p> <p>- (وقوف. قاطرة أمام دائرة التصويب) وعلى مسافة مناسبة يقوم المدرب بتمرير الكرة عرضية داخل الدائرة وأمام المرمى ليقوم أول لاعب من القاطرة بالجري ومحاولة تصويب الكرة على هدف معين داخل المرمى.</p> <p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- ثلاث لاعبين (C,B,A) اللاعب (A) يقوم بالتقدم بالدفع من على خط الـ ٢٥ ي حتى يصل إلى الدائرة ثم يمرر الكرة بالدفع للاعب (B) المتأخر على الدائرة الذي يتقدم بها ويمررها بالدفع إلى اللاعب (C) للجانب الآخر قبل دخوله للدائرة ليقوم (C) بتمريرها إلى (B) مرة أخرى ولكن داخل الدائرة ليقوم (B) بتصويبها على المرمى ويقوم (A) بمتابعة الكرة.</p> <p>- يقسم اللاعبون ثلاث مجموعات (أ ، ب ، ج) مجموعة (ج) في مركز الظهير الأيمن ومجموعة (ب) للخلف في مركز الجناح الأيسر ومجموعة (أ) فتقف في قلب الهجوم للخلف يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب (ج) الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يجري ليستقبلها داخل الدائرة والدوران نصف دائرة وتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) الذي ينطلق بأقصى سرعة لاستقبال الكرة والتقدم بها زجراجي ثم تمرير الكرة إلى (ج) الذي يستقبلها ثم التصويب على المرمى.</p> <p>- يقف اللاعبون كما بالشكل ، يمرر (أ) الكرة عرضية يدفعها للاعب (ب) الذي يتحرك مسرعاً بالجري لاستقبال الكرة داخل المربع بالوجه المسطح للمضرب ثم تمريرها بالدفع للإمام إلى اللاعب (ج) أسفل حاجز الذي يستقبلها ثم يمررها إلى اللاعب (أ) ، مع ملاحظة أن جميع التمريرات باستخدام مهارة الدفع</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها :

.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة ثم الجري ثم التمرير بالدفع

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدنى الخاص
			<p>- (وقوف) الجري لمسافة ٢٠ متر ثم تصويب الكرة داخل دائرة مرسومة على مقعد سويدي مقلوب والجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة المرتدة.</p> <p>- تمرير الكرة بالدفع أسفل حاجز ثم الجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة الممررة.</p> <p>- (وقوف) العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض ثم التصويب على هدف داخل المرمى بين القائمين.</p> <p>- (انبطاح مائل) ثني الذراعين ثم الجري لمسافة ٢٠ متر ثم التصويب على هدف داخل المرمى بين القائمين.</p> <p>- الجري بالظهر (٥م) حتى الوصول لخط الـ ٢٥ ي ثم تمرير الكرة على مقعد سويدي ثم الجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة وتصويبها على المرمى بين القائمين.</p> <h3>التدريبات المهارية المركبة</h3> <p>- يقف اللاعبون في قاطرتين يبدأ التمرين بتمرير الكرة للاعب الأول من القطر الذي يقوم باستقبال الكرة داخل الدائرة ثم يقوم بالتقدم بالكرة زجاجي باستخدام مهارة الدفع حول الأقماع الموجودة على مسافة ٥ ياردة من أول لاعب ثم يجري مسافة ١٠ ياردة باستخدام مهارة الدفع ثم يدور مرتين حول القمع ثم الجري حول باقي الأقماع ثم يمرر الكرة بالدفع داخل الدائرة للاعب الذي يليه.</p> <p>- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين أول لاعب والأقماع حتى يتم استقبال الكرة من الجري.</p> <p>- يقسم اللاعبون إلى ثلاث مجموعات (أ ، ب ، ج) مجموعة (أ) في مركز الجناح الأيسر ومجموعة (ب) في مركز قلب الدفاع ، مجموعة (ج) في مركز الجناح الأيمن ومعها كرات</p> <p>- يبدأ التمرين عندما يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) الذي ينطلق بسرعة لاستقبال الكرة الممررة له داخل دائرة ثم يمررها إلى اللاعب (ج) الذي يتقدم بالجري الزجاجي لاستقبال الكرة داخل الدائرة ثم تمرير الكرة مرة أخرى إلى (ب) الذي يستقبلها ثم الدوران والتمرير إلى (أ) الذي يتقدم بالجري بالكرة للتصويب على المرمى.</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

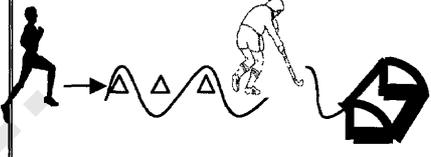
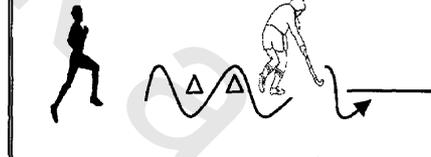
.....

.....

.....

.....

استقبال الكرة ثم الخداع ثم المعاورة ثم التمرير بالغرف (من الحركة)

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدنى الخاص
			<p>- الجري الزجراجي بالكرة ثم الدوران وتغيير الاتجاه وتمرير الكرة على مقعد سويدي والجري بأقصى سرعة لاستقبالها وتمريرها للاعب التالي والعودة إلى آخر القطار.</p> <p>- استقبال الكرة والتقدم بالمحاورة ثم الجري السريع مع التمرير بالغرف من الحركة.</p> <p>- توضع الأقماع كما بالشكل: حيث يمثل الخط الأول الجري السريع ثم المراوغة بينما يمثل الخط الثاني المراوغة على شكل أوسع ثم الجري الخفيف والعودة إلى آخر القطار.</p> <p>- الجري الزجراجي بالكرة ثم الدوران وتغيير الاتجاه وتمرير الكرة على مقعد سويدي والجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة المرتدة.</p> <p>- الجري بأقصى سرعة واستقبال الكرة الممررة ثم الدوران حول قمع ثم الجري الزجراجي ثم التصويب على مرمى مقسم.</p>
			<p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- لاعبان (أ ، ب) في خط المنتصف حيث يتقدم اللاعب (أ) بالكرة مسافة ٧ ثم عمل خداع للشاخص الذي أمامه ثم تمرير الكرة داخل مربع للاعب (ب) الذي يتقدم بالجري يستقبل الكرة داخل المربع ثم يقوم بعمل محاورة من بين العلامات ثم تمرير الكرة بين قائمين حتى تصل إلى اللاعب (أ) الذي يجري ليستقبلها ثم يمررها للاعب (ب) مرة أخرى الذي يصوب على المرمى باستخدام مهارة الغرف.</p> <p>- لاعبان (أ ، ب) على خط المرمى فيقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) على خط الدائرة فيتقدم اللاعب (ب) ليستقبل الكرة ثم التقدم للأمام وعمل خداع للشاخص الموجود أمامه ثم تمرير الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يجري ليستقبل الكرة في مركز الظهير الأيسر ثم يمرر الكرة عرضية إلى اللاعب (ب) في مركز الظهير الأيمن حيث يستقبل الكرة ويمررها إلى اللاعب (أ) على حدود الدائرة ليصوب على المرمى باستخدام مهارة الغرف.</p> <p>- لاعبان على بعد ٧ ي متواجهين اللاعب (أ) ثابت واللاعب (ب) متحرك وعلى جانبي اللاعب (ب) يوضع قمعين على مسافة ٣ ي منه يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة مرة في اتجاه القمع الأيمن ومرة أخرى في اتجاه القمع الأيسر ليحاول (ب) الاستقبال والمحاورة بين العلامات بين القمعين وتمرير الكرة من جهة غير الجهة التي تم منها لاستلام وهكذا.</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

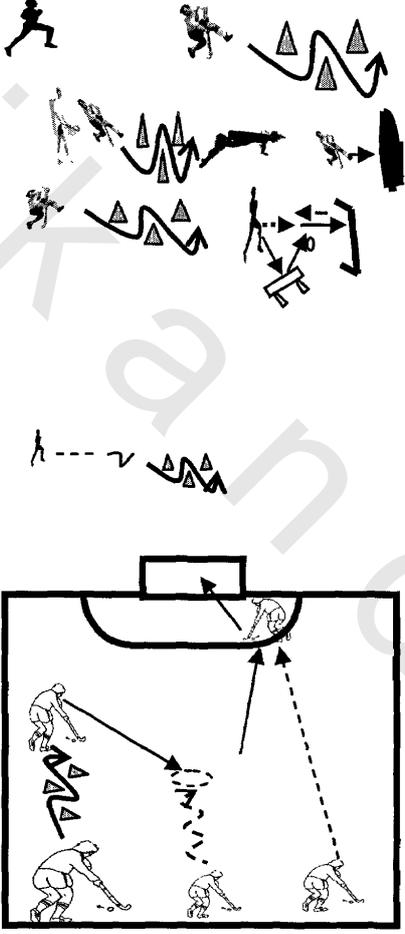
.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة ثم الجري ثم المحاورة ثم التمرير بالنظر (بالحركة)

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدنى الخاص
			<p>- (وقوف) الجري في المكان ٣ دقائق ثم المراوغة بين الأقماع</p> <p>- (وقوف) الجري الزجاجي ثم الانبطاح المائل ثمى الذراعين ثم التصويب على المرمى بين قائمين بالنظر .</p> <p>- التقدم بالكرة زجاجي بين أقماع موضوعة على شكل مثلثات ثم التمرير على مقعد سويدي ثم استقبال الكرة والوثب فوق حاجز مع تمرير الكرة من أسفل الحاجز في اتجاه الدائرة ثم التصويب على المرمى من داخل الدائرة بمهارة النظر .</p> <p>- الجري لمسافة ٢٠ متر ثم المراوغة ثم الجري الزجاجي بين الأقماع.</p> <p>- (انبطاح مائل) ثم وقوف الجري لمسافة ١٠ متر ثم المراوغة بين الأقماع</p> <p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- يقف اللاعبون في ثلاث مجموعات (أ ، ب ، ج) حيث (أ ، ج) على الأطراف يبدأ التمرين بأن يتقدم اللاعب (ج) بالكرة زجاجي ويمررها للاعب (ب) الذي ينطلق زجاجي يستقبل الكرة داخل الدائرة ثم الدوران لتغيير الاتجاه والتمرير للاعب (أ) الذي ينطلق بأقصى سرعة لاستقبال الكرة من الحركة وعمل خداع والتصويب على المرمى.</p> <p>- ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب (ب) الكرة داخل دائرة حيث يتقدم اللاعب (أ) بالجري واستقبال الكرة داخل الدائرة والدوران والتقدم للأمام بنظر الكرة أعلى العلامات التي أمامه ثم تمريرها من أعلى حاجز والوثب من على الحاجز وللحاق بالكرة لتمريرها إلى اللاعب (ج) داخل دائرة ليستقبلها ثم الدوران لتغيير الاتجاه والتصويب على المرمى</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

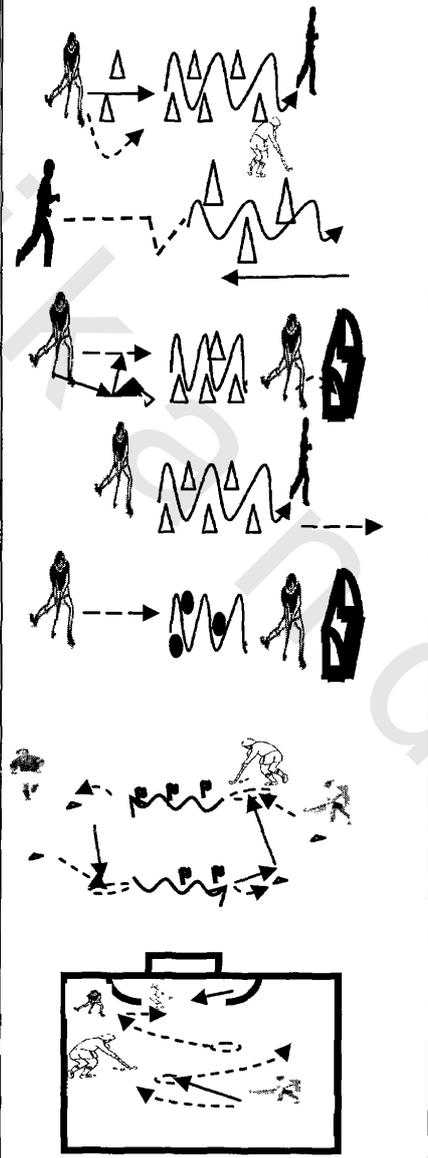
.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة ثم التقدم بالدفع ثم التصويب بالنظر

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدني الخاص
			<p>- (وقوف) الجري لمسافة ١٠ متر مع حمل كرة طبيعية وعند الوصول لدائرة التصويب يقوم اللاعب بتصويب الكرة على المرمى بدفعها باليدين على الأرض.</p> <p>- التقدم بالكرة للأمام ١٠ متر ثم الجري بأقصى سرعة ١٠ متر ثم تغيير الاتجاه للخلف والتصويب على هدف داخل المرمى.</p> <p>- انبطاح مائل ثني الذراعين) ثم عدو ٢٠ متر من البدء المنخفض ثم التصويب بالنظر على مرمى هوكي مقسم.</p> <p>- التقدم بالدفع ١٠ متر ثم الجري لمسافة ٢٠ متر ثم تمرير الكرة على مقعد سويدي مقلوب ثم الجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة والتصويب على المرمى بمهارة النظر.</p> <p>- الجري مسافة ٢٠ متر عدو ثم المراوغة ثم التصويب على مرمى مقسم.</p> <p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- يقف اللاعبون في قطار واحد عند الخط الخلفي وعلى يمين المرمى ويقوم اللاعب الأول بالتقدم بالمحاورة بين الأقماع بالدفع ثم نظر الكرة من فوق حاجز والجري للدوران حول قائم مثبت ثم ضرب الكرة على مقعد مقلوب ويتقدم ليستحوذ على الكرة المرتدة ويمرر بالدفع للاعب المساعد ويتقدم على السدائرة لاستلام الكرة الممررة إليه من اللاعب المساعد ويصوب على المرمى.</p> <p>- يقسم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة في نصف ملعب حيث يقوم اللاعب (ب) بتمرير الكرة للاعب (١) بالدفع الذي يستقبلها ويجري ليقوم بنظر الكرة للاعب (٢) الذي يدفعها إلى اللاعب (٣) الذي يستقبلها من الجري وعمل المحاورة والتمرير للاعب (ج) على الدائرة الذي يمررها له ليقوم بالتصويب على المرمى بالنظر.</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة مع تغيير الاتجاه ثم الجري ثم التمرير بالنظر

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدنى الخاص
			<p>- الجري لمسافة ٢٠ متر ثم المراوغة بين الكرات الطيبة</p> <p>- التصويب على مقعد سويدي مقلوب ثم الجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة ثم التقدم جزاجي بين الأقماع والتصويب على مرمى مقسم.</p> <p>- التقدم بالكرة جزاجي بين الأقماع ثم الجري لمسافة ٢٠ متر.</p> <p>- الجري لمسافة ٣٠ متر عدو ثم التقدم بالكرة جزاجي بين كرات طيبة ثم التصويب على قمعين المسافة بينهما ٢ ي داخل المرمى.</p> <p>- تمرير الكرة بين قمعين على مسافة مناسبة ثم الجري بأقصى سرعة واستقبال الكرة والتقدم</p> <p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- يقف اللاعبون كما بالشكل ، ثم يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل الدائرة (١) التي قطرها ٣ ي فيتحرك اللاعب (ب) للاستلام داخل الدائرة ثم الجري بالكرة بين الأعلام ثم التمرير للاعب (ج).</p> <p>- يتسلم اللاعب (ج) الكرة ثم تمريرها داخل الدائرة (٢) فيقوم اللاعب (د) بالجري لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم الجري بين الأعلام ثم التمرير للاعب (أ) وهكذا.</p> <p>- يقف اللاعبون كما بالشكل ، ثم يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) داخل الدائرة فيتحرك اللاعب (ب) بالجري لاستقبال داخل الدائرة ثم التمرير للاعب (ج) داخل الدائرة الذي يقوم بنفس الأداء حتى تصل الكرة للاعب (د) فيقوم بالاستقبال ثم التصويب على المرمى بالنظر.</p> <p>- ملاحظة أن جميع التمريرات بالنظر والدفع.</p> <p>- نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير.</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

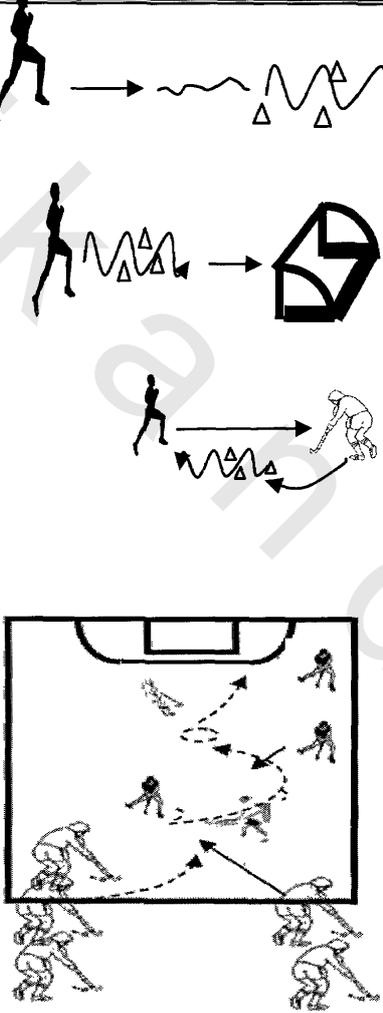
.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة ثم الجري مع تغير الاتجاه ثم الخدع ثم التمرير بالنظر

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدني الخاص
			<p>- الجري لمسافة ٢٠ متر ثم الخدع ثم المحاورة بين الاقماغ لمسافة ١٠ متر</p> <p>- الجري الزجاجي بين الاقماغ بأقصى سرعة لمسافة ١٠ متر ثم التصويب على مرمى مقسم</p> <p>- تمرير الكرة أسفل حاجز ثم الجري بأقصى سرعة واستقبال الكرة ثم الدوران للخلف والتقدم الزجاجي للامام</p> <p>- يقف اللاعب على مسافة ١٠ متر من دائرة الاستقبال ويبدأ التمرين عندما يقوم المدرب بتمرير الكرة داخل دائرة فيقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة واستقبال الكرة داخل الدائرة والدوران ثم الجري الزجاجي (إقعاء مسك مضرب الهوكي أمام الجسم) الوثب عاليا مع الدوران ٣٦٠ ثم الجري لمسافة ١٠ متر</p> <p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- يقف اللاعبون في ثلاث مجموعات المجموعة الاولى (أ) في مركز الظهير الايسر ، والمجموعة الثانية (ب) في مركز الجناح الايسر ، والمجموعة الثالثة (جـ) في مركز قلب الهجوم . يقوم اللاعب الاول من المجموعة (أ) بتمرير الكرة الى اللاعب الاول من المجموعة (ب) الذي يمررها الى اللاعب الاول من المجموعة (جـ) ثم يقوم باداء حركة خداع بالجسم تجاه اليمين ثم مع تغير اتجاه جسمه الى اليسر ويمرر الكرة الى المجموعة (ب) الذي يجرى في اتجاه المرمى ، ويستقبل الكرة من المجموعة (جـ) ويرجعها الى المجموعة (أ) لاستقبال الكرة وتمريها على حائط صد باستخدام الدفع والجري لاستقبالها والتصويب على المرمى بمهارة نظر الكرة .</p> <p>- يقف اللاعبون على شكل مربع (٤,٣,٢,١) فيقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة داخل دائرة فيقوم اللاعب (٤) بالجري لاستقبال الكرة داخل الدائرة فيقوم اللاعب (٤) بالجري لاستقبال الكرة داخل الدائرة ثم تمريرها للاعب (٢) الذي يقوم بالجري الزجاجي ثم عمل خداع لمدافع سلبى ثم تمرير الكرة بالنظر للاعب (٣) الذي يستقبل الكرة بالجري حتى حدود دائرة التصويب و التصويب بمهارة نظر الكرة</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

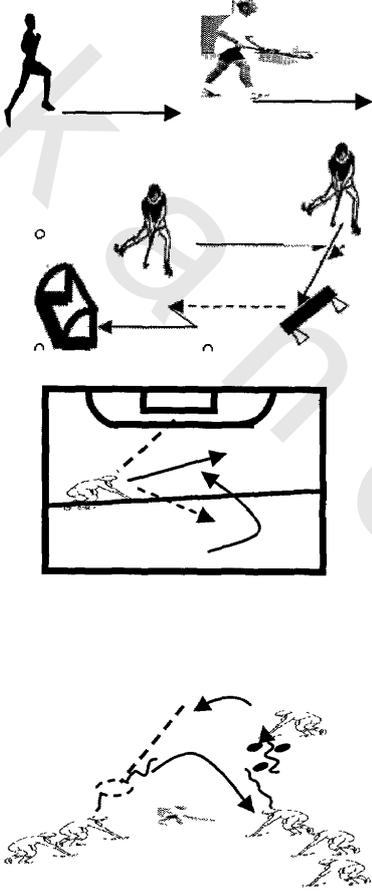
.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة ثم الدحرجة ثم التمرير بالغرف

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدني الخاص
			<p>- (وقوف) الجري لمسافة ١٠ متر بأقصى سرعة ثم الجري الخفيف مع تطبيق الكرة بالمضرب لمسافة ١٠ متر</p> <p>- التصويب على مقعد سويدي مقلوب ثم الجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة ثم التقدم بالدحرجة ثم التمرير بالغرف.</p> <p>- لاعبان (أ ، ب) المسافة بينهما ١٠ متر يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ١٠٠ متر ثم تمررها إلى (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري.</p> <p>- التقدم بالدحرجة في اتجاهات مختلفة داخل منطقة الـ ٢٥ ي</p> <p>- الجري بسرعة حتى خط الـ ٢٥ ي والعودة خفيف ثم الجري بسرعة بالكرة حتى خط المنتصف والعودة خفيف ثم الجري الزجزاجي حتى دائرة التصويب.</p> <p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- التقدم بالدحرجة من بين الكرات الطيبة الوصول إلى القمع الأول والقيام بدوره كاملة من حوله للوصول إلى القمع الثاني فيقوم اللاعب بدفع الكرة بين الحاجزين والجري من خارجهم للحاق بالكرة على دائرة التصويب والتصويب على المرمى بمهارة الغرف.</p> <p>- لاعبان (أ ، ب) على خط المنتصف اللاعب (أ) يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بدحرجة الكرة للوصول إلى قائم مثبت والدوران حوله ثم تمرير الكرة بين قائمين والجري من خارج للحاق بالكرة على حدود الدائرة وتمريرها إلى اللاعب (أ) الذي يجري ليستقبلها على حدود الدائرة للتصويب على المرمى بمهارة غرف الكرة.</p> <p>- التقدم بالدحرجة من بين الكرات الطيبة ، ثم تمرير الكرة بالغرف للاعب آخر يقف على حدود الدائرة ليعيدها مرة أخرى لنفس اللاعب ليصوبها على المرمى مباشرة.</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

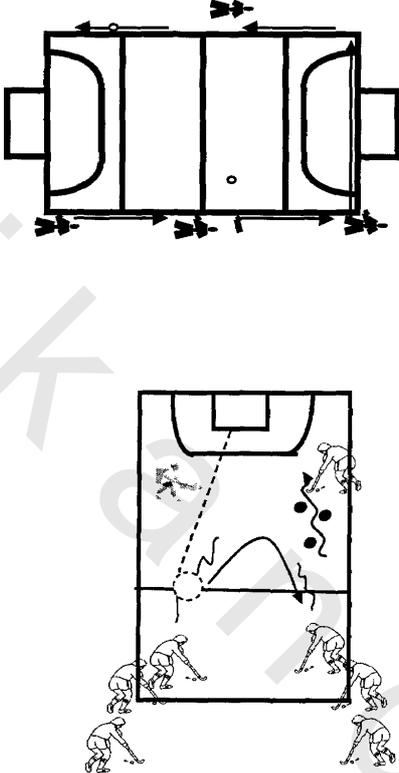
.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة ثم الجري ثم المحاورة ثم التميرير بالغرف

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدنى الخاص
			<p>يجري اللاعب بسرعة متوسطة مسافة ٢٥ ي ثم يقوم بعمل درجات أمامه لمسافة ٢٥ ي ثم يجري بسرعة متوسطة لمسافة ٢٥ ي ثم يتبادل لمس خطوط الدوائر والخط الخلفي ثم القفز جانباً فوق الحواجز لمسافة ٢٥ ي ثم تتابع الجلوس والوقوف لمسافة ٢٥ ي ثم الجري بسرعة متوسطة وتبادل لمس الخطوط الدائرة والخط الخلفي والعودة.</p> <p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- يقف اللاعبون في قاطرتان (أ ، ب) فيقوم (١) من القاطرة (أ) بتمرير الكرة بالغرف إلى اللاعب (١) في القاطرة (ب) الذي يستلم الكرة ويجري بها ثم يدور حول قائم مثبت. ثم يمررها إلى اللاعب (١) في القاطرة (أ) الذي يجري ويستقبلها ويقوم بعمل محاورة من بين العلامات التي أمامه ثم يمرر الكرة إلى نفس اللاعب (١) من القاطرة (ب) الذي يجري ليستقبلها ويمررها مرة أخرى للاعب (١) في القاطرة (أ) للتصويب بالغرف.</p> <p>- يقف اللاعبون على شكل قطار في منتصف الملعب ويقوم اللاعب (أ) بالتقدم بالكرة ثم أداء المحاورة ثم التميرير أعلى الحاجز بالغرف حتى تصل الكرة إلى اللاعب (د) الذي يقوم باستقبال الكرة ثم المحاورة ثم التصويب على المرمى بمهارة الغرف.</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة مع تغيير الاتجاه ثم التمرير ثم الاستقبال ثم التصويب بالغرف

غير مناسب	مناسب	الايخراج	تدريبات الاعداد البدني الخاص
			<p>- يجري (أ) ليستقبل الكرة الممررة له من (ب) ثم يقوم بالجري الزجاجي بالكرة بين ٤ أقماع على شكل مثلث ثم يصوب على مرمى مصغر.</p> <p>- (إنبطاح مائل - مسك كرة طبيعية) ثني الذراعين ثم الانبطاح مسك الكرة أمام الجسم دفع الكرة للأمام باليدين معاً.</p> <p>- الجري بأقصى سرعة لمسافة ٢٠ متر ثم الوثب من فوق الزميل ثم المرور من أسفله والتصويب على هدف مصغر.</p> <p>- الجري الزجاجي بالكرة ثم الدوران وتغيير الاتجاه وتمرير الكرة على مقعد سويدي والجري بأقصى سرعة لاستقبالها وتمرير الكرة للاعب التالي والعودة لأخر القطار.</p> <h3>التدريبات المهارية المركبة</h3> <p>- قاطرتين (أ ، ب) يقوم اللاعب (ب) بالتقدم بالكرة في خط مستقيم ثم الوصول إلى قائم مثبت فيغير الاتجاه ويمرر الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يقوم بعمل محاورة حول الأقماع الموجودة أمامه ثم الدوران حول آخر قمع باستخدام مهارة الدحرجة ثم التمرير بالغرف داخل دائرة ٣ حيث يقوم اللاعب (ب) بالجري للاستقبال ويقوم بدفعها للإمام لتمرير بين قائمين لتصل للاعب (أ) الذي يجري ويستقبلها من الحركة ثم التصويب على المرمى بمهارة الغرف.</p> <p>- يقف اللاعب (A) على يمين المرمى وعلى خط المنتصف ويقوم بتمرير الكرة إلى (B) الذي يستقبل الكرة داخل الدائرة ويمررها (بالغرف) إلى (C) الذي يقف على يمين الدائرة يستقبل الكرة وتمريرها داخل المربع حيث يجري اللاعب (A) بأقصى سرعة لاستقبال الكرة والتصويب على المرمى.</p> <p>- يمرر (أ) الكرة إلى داخل المربع فيقوم (ب) بالجري لاستقبال الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه ثم الخداع ثم التمرير للاعب (أ) المنطلق من الخلف التصويب على هدف مصغر.</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة ثم التمير - التصويب على المرمى بالوجه المسطح

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدنى الخاص
			<p>- الجري في اتجاهات مختلفة داخل منطقة الـ ٢٥ ي ثم التصويب على المرمى.</p> <p>- استقبال الكرة من منطقة الـ ٢٥ ي والجري الزجاجي حتى حدود الدائرة والتصويب على مرمى مقسم.</p> <p>- تمرير الكرة على مقعد سويدي مقلوب والجري بأقصى سرعة واستقبال الكرة ثم التقدم بها للتصويب على مرمى مقسم.</p> <p>- الجري بأقصى سرعة لمسافة ١٠ متر ثم الانبطاح المائل ثم النزاعين ثم الوقوف واستقبال الكرة الممررة للتصويب على المرمى.</p> <p>- قطار من اللاعبين على خط الـ ٢٥ ي يقف أحد اللاعب على حدود الدائرة وبجانبه عدد من الكرات يبدأ التميرين بأن تمرر الكرة إلى اللاعب في القطار الذي يجري إليها ليستقبلها ويسيطر عليها ويجري بها في اتجاه المرمى والتصويب على هدف داخل المرمى ويجري ليقف على حدود الدائرة مكان اللاعب الممرر الذي ينطلق ليقف خلف القطار.</p> <h3>التدريبات المهارية المركبة</h3> <p>- لاعبان (أ ، ب) يجري كل من اللاعب (أ) واللاعب (ب) بكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطرية إلى الآخر ويجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة وتميرها مرة ثانية ثم الاستقبال والتصويب على المرمى.</p> <p>- نفس التميرين السابق مع تبادل المراكز.</p> <p>- لاعبان (أ ، ب) يجري (أ) لاستقبال الكرة القادمة له من (ج) أثناء جريه ثم يقوم بالجري المتعرج بالكرة بين ثلاثة أعمدة ثم يصوب نحو المرمى.</p> <p>- يقوم (ب) مع (ج) بنفس التميرين.</p> <p>- ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) يجري (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذي يجري ليستقبلها ثم يمررها إلى اللاعب (ج) الذي يصوب مباشرة نحو المرمى ملاحظة أن جميع التميريات أو الاستقبال أو التصويب يكون بالوجه المسطح للمضرب</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدني الخاص
			<p>- الجري السريع لمسافة ٢٠ متر ثم الجري الزجاجي ثم التصويب على مرمى مقسم.</p> <p>- التمرير على مقعد سويدي مقلوب والجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة ثم الجري بين الكرات والتصويب على مرمى مصغر.</p> <p>- استقبال الكرة ثم الجري الزجاجي ثم تمرير الكرة أسفل حاجز والوثب من فوقه للحاق بالكرة والتصويب على المرمى.</p> <p>- (وقوف) الجري مسافة ٢٠ متر ثم تمرير الكرة على حائط صد والجري لاستقبالها.</p> <p>- (وقوف) الجري في المكان ثم الانبطاح المائل ثني الذراعين أمام ثلاث كور وعند إعطاء إشارة البدء يقدم اللاعب بأقصى سرعة نظر الكرة الأولى وغرف الثانية ودفع الثالثة.</p> <h3>التدريبات المهارية المركبة</h3> <p>- يقف اللاعبون في قطار يبدأ التمرين عندما يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب الأول الذي يستقبل الكرة بالجري وعمل محاورة ثم تمرير الكرة أسفل الحاجز والجري من جانبه لاستقبال الكرة وتمريرها في دائرة (٣) للاعب (أ) الذي يقوم بالجري يستقبل الكرة الممررة إليه داخل الدائرة.</p> <p>- لاعب يقوم بالتمرير على حائط صد والجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة مرة أخرى ثم عمل محاورة ثم يمرر مرة أخرى على حائط صد والجري لاستقبال الكرة والتصويب على المرمى بالوجه المسطح.</p> <p>- ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) يبدأ التمرين بتمرير اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يتقدم بالمحاورة ، ثم يمرر الكرة بالوجه المسطح للاعب (ج) الذي يقف على حدود الدائرة ليمررها مرة أخرى للاعب (ب) ليصوبها على المرمى.</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

.....

.....

.....

.....

مهارة استقبال الكرة ثم المحاورة ثم الخداع ثم التصويب على المرمى بالوجه المسطح

غير مناسب	مناسب	الاخراج	تدريبات الاعداد البدنى الخاص
			<p>- (وقوف. الطعن اماماً) الضغط على الركبة الأمامية ثم الجري الزجاجي بالجانب مع تبادل رفع الذراعين جانباً.</p> <p>- الجري الجانبي ثم الجري العادي لمسافة ٢٠ متر مع تنطيط الكرة على المضرب.</p> <p>- استقبال الكرة ثم الجري الزجاجي ثم الخداع ثم التمرير على مقعد سويدي مقلوب.</p> <p>- نفس التمرين السابق مع الجري بأقصى سرعة واستقبال الكرة المرتدة وتصويبها على هدف داخل المرمى.</p> <p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- قاطرتين (أ ، ب) يقوم اللاعب (ب) بالتقدم بالكرة في خط مستقيم ثم عمل خداع الشاخص ويمرر الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يستلم الكرة بالوجه المسطح عمل محاورة من النقط المرسومة أمامه ثم الدوران حول قائم مثبت ثم تمرير الكرة على مقعد سويدي مقلوب والجري لاستقبال الكرة المرتدة والتصويب على المرمى بمهارة الضرب بالوجه المسطح.</p> <p>- لاعبان (أ ، ب) في خط المنتصف حيث يتقدم اللاعب (أ) بالكرة مسافة ٧ ي ثم عمل خداع الشاخص الذي أمامه ثم تمرير الكرة داخل مربع للاعب (ب) مرة أخرى الذي يصوب على المرمى بالوجه المسطح للمضرب.</p> <p>- يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب وجهة اليمين واللاعب (ب) في منتصف الملعب وجه اليسار ويمرر (ب) الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يقوم بالعدو والاستلام الكرة ثم تمريرها للاعب (ج) الذي يقوم بالانطلاق لاستلام الكرة من أمام الشاخص الخداع ثم التصويب بالوجه المسطح للمضرب.</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

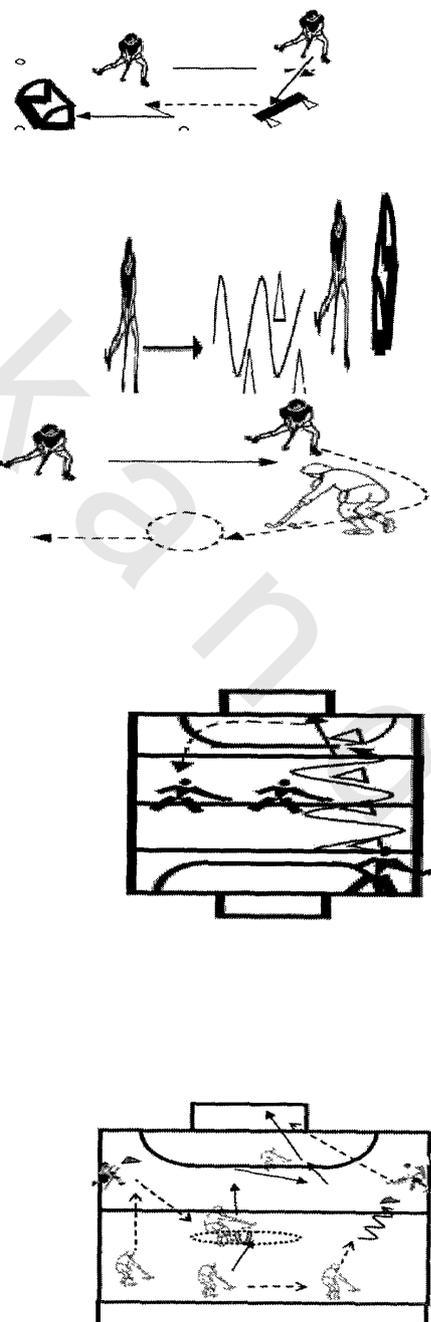
.....

.....

.....

.....

تعليم استقبال الكرة ثم تغيير الاتجاه ثم الخداع ثم الاستقبال ثم الجري بالكرة ثم المحاورة ثم التمرير ثم التصويب على المرمى

غير مناسب	مناسب	الاجراج	تدريبات الاعداد البدنى الخاص
			<p>- استقبال الكرة ثم الدوران نصف لفة وتمرير الكرة على مقعد سويدي مقلوب استقبال الكرة ثم الخداع ثم التصويب على مرمى مصغر.</p> <p>- نفس التمرين السابق مع الدوران لفة كاملة.</p> <p>- استقبال الكرة ثم تغيير الاتجاه ثم الجري الزجزاجي ثم الخداع ثم التمرير على حائط صد.</p> <p>- الجري لمسافة ٢٠ متر ثم استقبال الكرة والدوران داخل دائرة ثم التمرير.</p> <p>- استقبال ثم جري زجزاجي ثم المراوغة ثم الخداع ثم تصويب على مرمى مقسم.</p> <p>التدريبات المهارية المركبة</p> <p>- يقف اللاعبون على شكل قطار بعد خط المنتصف ويقف على خط المنتصف لاعبان مساعداً المسافة بينهما ١٠م يقوم اللاعب المساعد الأول بدفع الكرة لأول لاعب في القطار الذي يستقبل الكرة ويتقدم بالمحاورة بمهارة الدفع والتصويب على المرمى بمهارة الغرغ ثم يجري ويستقبل الكرة من اللاعب المساعد الثاني ليتقدم بها بالدفع لحين وصوله للمرمى الثاني ويقوم بالتصويب على المرمى بالوجه المسطح للمضرب..</p> <p>- ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) يبدأ التمرين بتقديم اللاعب (أ) بالدفع لتصل الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يستقبلها ويمررها بالنظر إلى اللاعب (ج) الذي يستقبلها ويمررها بالغرف إلى اللاعب (أ) الذي يجري ليستقبلها ثم يدفعه إلى (ب) الذي يستقبل الكرة والتقدم بها بالمحاورة حتى يصل إلى حدود الدائرة ثم التمرير إلى اللاعب (ج) الذي يجري ليستقبلها والتصويب على المرمى بالوجه المسطح للمضرب.</p> <p>- يقف اللاعب (أ) عند منتصف الملعب ووجهة اليمين واللاعب (ب) في المواجهة جهة اليمين ناحية خط الدائرة ، يمرر (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالعدو لاستقبال الكرة مع تغيير الاتجاه وفي نفس الوقت يقوم اللاعب (أ) بالعدو خلف اللاعب (ب) فيقوم اللاعب (ب) بالاستقبال مع الدوران ثم التمرير للاعب (أ) مرة أخرى ثم العدو تجاه المرمى فيقوم (أ) بالاستقبال ثم المرور من جانبي الشاخص ثم التمرير للاعب (ب) الذي يقوم بالاستقبال ثم التصويب</p>

ملاحظات ترون سيادتكم اضافتها:

.....

.....

.....

١٢٠

٤

ملحق (٤)

استمارة تحليل المهارات المركبة

المهارات المركبة الأكثر تكراراً والنسب المئوية لتكرارها
مصري وإيطاليا (٤ / ٣) وبولندا وإيرلند (٣ / ٢)

م	الأداءات الحركية المركبة	التكرارات	النسبة المئوية للتكرارات %
١	استقبال الكرة ثم التميرير بالدفع	١٠٥	٢٩,١٦
٢	استقبال الكرة ثم التميرير بالنظر	١٥	٤,١٦
٣	استقبال ثم تقدم بالدفع حرجة ثم تصويب بالوجه المسطح للمضرب	٢٣	٦,٣٨
٤	استقبال الكرة ثم التميرير بالوجه المسطح للمضرب	٩	٢,٥
٥	استقبال الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالنظر	٢٨	٧,٧٧
٦	استقبال الكرة ثم التميرير المباشر	٢٠	٥,٥٥
٧	استقبال الكرة ثم التميرير بالوجه المعكوس	١٢	٣,٣٣
٨	استقبال الكرة ثم التقدم بالدرجة ثم التميرير بالغرف	٣٠	٨,٣٣
٩	استقبال ثم التصويب المباشر	١٥	٤,١٦
١٠	استقبال ثم الخداع ثم التميرير	٤	١,١١
١١	استقبال الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالوجه المسطح للمضرب	٨٢	٢٢,٧٧
١٢	استقبال ثم تصويب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب	٣	٠,٨٣
١٣	استقبال ثم تقدم بالدفع ثم تقدم بالمحاورة ثم تمرير الكرة بالنظر	٥	١,٣٨
١٤	استقبال ثم التقدم بالدرجة ثم التصويبة بالوجه المسطح	٧	١,٩٤
١٥	استقبال ثم تقدم بالدفع ثم التصويب بالوجه المعكوس	٢	٠,٥٥

١٢٢
٥

ملحق (٥)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.د/أيمن أحمد الباسطي	أستاذ ألعاب المضرب و رئيس قسم نظريات و تطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
٢	أ.د/ حامد محمود القنواطي	أستاذ مناهج وطرق التدريس المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
٣	أ.د/ حسني محمد عز الدين	أستاذ الإحصاء بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٤	أ.د/ حنان أحمد رشدي	أستاذ الهوكي المتفرغ بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلون .
٥	أ.د/ على سلامه على	أستاذ الهوكي بقسم التدريب الرياضي و وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٦	أ.د/ محمد أحمد عبد الله	أستاذ رياضات المضرب بقسم نظريات و تطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
٧	أ.د/ محمد محمد الشحات	أستاذ طرق تدريس الهوكي ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
٨	أ.د/ مرعي حسين مرعي	أستاذ تدريب الهوكي بقسم تدريب الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء أبجدياً

١٢٤
٦

ملحق (٦)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التعليمى المقترح

الوحدة التعليمية الأولى

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : الإحساس بالكرة والتلاعب بها
الشدّة : متوسطة

الزمن : ٩٠ ق

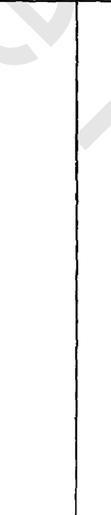
الأسبوع : الأول
الدرس : الأول

الادوات	الراحة	التكرارات	المجموعات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبيات)	احصاء حر	زمن الجزء	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدرس
ملعب هوكي	١٠ ث	١٠	٣				٣ ق	١٠ ق	الإحصاء
بار حديد						المرونة			
كرات هوكي		١	٣		(وقوف . فتحاً) الزرّاعان أماماً أصابع اليد اليسرى تمسك بأصابع اليد اليمنى جذب أصابع اليد اليمنى لتتحفّ تجاه الصدر لأقصى مدى	السرعة	٣ ق		
مضارب هوكي		٦	٣		(وقوف) على خط المرعى والجري الخطيف حتى خط الـ ٢٥ ياردة ثم العدو حتى منتصف الملعب	قوة قصوى	٣ ق	الإعداد البدني	
علامات ارتدادية		٤	٣		(وقوف) المشى للأمام مع تنطيط الكرة على المضرب	التوافق	٣ ق		
جير					يقف اللاعبون على خط الدائرة ويقوموا بالتصويب على نوالر داخل المرعى.	الدقة	٣ ق		
					تعليم الإحساس بالكرة والتلاعب وذلك عن طريق إحصاء مؤنح الأداة			١٠ ق	الجزء التعليمي

الوحدة التعليمية الثانية

المهارة الرئيسية : تعليم المهارات المركبة
المهارة الفرعية : استقبال الكرة ثم التمرير باللذع
المنهجية : تنبؤية

الأسبوع : الأول
الدرس : الثاني
الزمن : ٩٠ ق

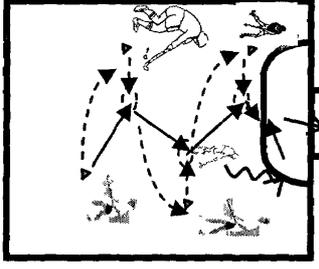
الأدوات	الراحة ب.م	التكرارات	المجموعات	الإخراج	محتوي الوحدة التعليمية (التنبيجات)	زمن الجزء	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدرس
ملعب هوكي		٢	٢	الإخراج	احصاء حر - (وقوف) الجري لمسافة ٢٠ متر ثم التصويب على المرمى بين القائلين - (وقوف) الجري في المكان ثم التصويب على مرمى مصغر و الجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة المصوبة.	٣ق	١٠ق	الإحصاء
بار حديد		٢	٢		- (وقوف) الجري لمسافة ٢٠ متر ثم الإبطاح المائل ثني الذراعين. - (إبطاح مائل) ثني الذراعين ثم الجري لمسافة ٢٠ متر ثم التصويب على هدف داخل المرمى بين القائلين.	٣ق	٥ق	الإحصاء اليدني
كرات هوكي	١٠ ث	٢	٢		- (وقوف) الجري لمسافة ١٠ متر حمل كرة طيبة وعند الوصول لدائرة التصويب يقوم اللاعب بتصويب الكرة على المرمى يساقها باليدين على الأرض	٣ق	١٠ق	الجزء التعليمي
مضارب هوكي		٢	٢					
علامات أرضية		٢	٢					
حجر		٢	٢		يتم شرح المهارة وإعطاء نموذج لها			

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم التعبير باللمح
الاشارة : تنوسمة

الاسبوع : الثاني
الطروس : الثالث
الزمن : ٤٠ ق

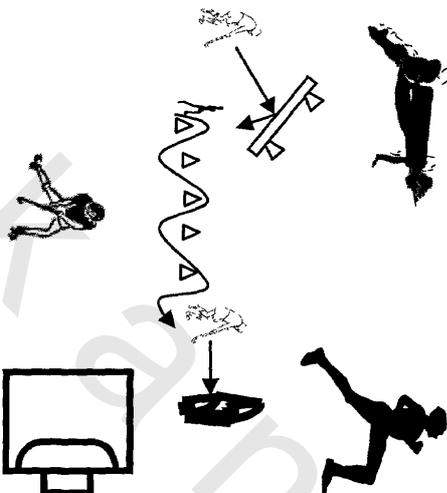
الاجزاء الطروس	الزمن باللحقة ق ٢	الزمن الجزء	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	الاجراء	المجموعات	التكرارات	الراحة ب.م	الاوقات
الإحصاء	١٠ ق	٣ ق	الجرى عكس الإشارة					مضرب هوكي بلر حظيرة كرات هوكي مضرب هوكي علامات أرغسية جير
الجزء التعليمي	١٠ ق	٣ ق	يتم شرح المباراة وإصطاح نموذج لها من طريق اللعب أو لاعب مميز					
الإحصاء البيئي	٧٥ ق	٣ ق	<p>(وقوف) الجري بسرعة ٢٠ متر ثم الانبطاح ثم الارتفاعين.</p> <p>(وقوف) مسك مضرب الهوكي الجري بسرعة متوسطة ثم التصويب على هدف معين داخل الرمي.</p> <p>(وقوف) الجري في المكان مع تبادل رفع الركبتين عاليًا ثم عدو ١٠ متر ثم تمرير الكرة باللمح على مرمى مصغر.</p> <p>(وقوف) مسك العصا) الجري بالقفص سرعة في اتجاه الدائرة لضرب الكرة الموضوعة على محيط الدائرة داخل الرمي بين القائمين.</p> <p>(وقوف) فاطرة أمام دائرة التصويب) وعلى مسافة مناسبة يقوم اللاعب بتمرير الكرة عرضية داخل الدائرة وأمام الرمي ليقيم أول لاعب من الفاطرة بالجري ومحاولة تصويب الكرة على هدف معين داخل الرمي.</p>					

٣٠	ث	٤	٤			٢٠ ق	التحليلي
		٣	٢		<p>- ثلاث لاعبين (A, B, C) اللاعب (A) يقوم باللقم بالذفع من على خط الـ ٢٥ ي حتى يصل إلى الدائرة ثم يمرر الكرة بالذفع للاعب (B) المتناكر على الدائرة الذي يتقدم بها ويمررها بالذفع إلى اللاعب (C) للجانب الأخر قبل دخوله للدائرة ليقوم (C) بتمريرها إلى (B) مرة أخرى ولكن داخل الدائرة ليقوم (B) بتصويبها على المرمى ويقوم (A) بمتابعة الكرة.</p> <p>- يقسم اللاعبون ثلاث مجموعات (أ ، ب ، ج) مجموعة (ج) في مركز الظهير الأيمن ومجموعة (ب) للخلف في مركز الجناح الأيسر ومجموعة (أ) فتقف في قلب الهجوم للخلف يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب (ج) الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يجري ليعقبها داخل الدائرة والدوران نصف دائرة وتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يتطلق بأقصى سرعة لاستقبال الكرة والتقدم بها زجا جي ثم تمرير الكرة إلى (ج) الذي يستقبلها ثم التصويب على المرمى.</p> <p>- يقف اللاعبون كما بالشكل ، يمرر (أ) الكرة عرضية ينفذها للاعب (ب) الذي يتحرك مسرعاً بالجري لاستقبال الكرة داخل المربع بالوجه المسطح للمضرب ثم تمريرها بالذفع للإمام إلى اللاعب (ج) أسفل حاجز الذي يستقبلها ثم يمررها إلى اللاعب (أ) ، مع ملاحظة أن جميع التمريرات باستخدام مهارة الذفع.</p>	١٥ ق	
		٢	٢		<p>(وقوف) أداء الرجعات وتمارين استرخاء.</p>	٥ ق	ختم

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف الرئيسي : تعلم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعلم استقبال الكرة ثم الجري ثم التمرير بالدفع
الشدة " متوسطة "

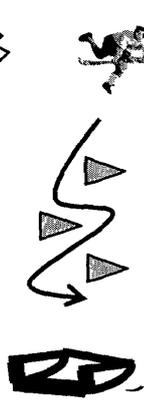
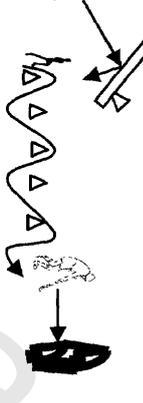
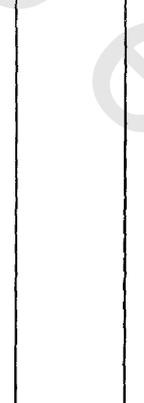
الأسبوع : الثاني
الدرس : الرابع
الزمن : ٩٠ ق

الأدوات	الراحة	التكرارات	المجموعات	الأخراج	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الوزن بالملقحة	أجزاء الدرس
ملعب هوكي بار حديد كرات هوكي مضارب هوكي علامات إرشادية جور	١٠ ث	٢	٢		<p>لعبة صغيرة (الجري عكس الإتجاه)</p> <p>- (وقوف) الجري لمسافة ٢٠ متر ثم تصويب الكرة داخل دائرة مرسومة على مقعد سويدي مقلوب والجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة المرتدة. - تمرير الكرة بالدفع أسفل حاجز ثم الجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة الممررة. - (وقوف) العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض ثم التصويب على هدف داخل المرمى بين القائمين. - (انبطح مائل) ثني الأضلاع ثم الجري لمسافة ٢٠ متر ثم التصويب على هدف داخل المرمى بين القائمين. - الجري بالظهور (٥م) حتى الوصول لخط الـ ٢٥ ي ثم تمرير الكرة على مقعد سويدي ثم الجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة وتصويبها على المرمى بين القائمين.</p>	٣ ق ٣ ق ٣ ق	١٠ ق ٥ ق	الإحصاء البيئي الجزء التعليمي
					يتم شرح المهارة وإعطاء نموذج لها عن طريق المدرب أو لاعب مميز.		١٠ ق	

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمديد بالنظر (من الثبات)
الشفة : متوسطة

الأسبوع : الثالث
الدرس : الخامس
الزمن : ٩٠ ق

الادوات	الراحة	تكرار	تدوير	الأخراج	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الزمن بالمقابلة	الإحصاء
ملعب هوكي		٣	٢		لعبة صغيرة (الجري عكس الإثارة) - (وقوف) تتابع الجري الزجراجي بالكرة بين أقماع موضوعة على شكل صف واحد ثم التصويب على مرسي مصغر. - تمرير الكرة على مقعد سسويدي ثم الجري الزجراجي لاستقبال الكرة المرتدة والتصويب على مرسي مصغر.	٣ ق	١٠ ق	الإحصاء
بار حديد		٣	٢		- (وقوف) الوثب على حواجز مختلفة الارتفاع بالرجلين معاً ثم التصويب على دائرة مرسومة داخل المرسي.	٣ ق		
كرات هوكي		٣	٢		- (وقوف) مسك مضرب هوكي الوثب فوق أربع حواجز موضوعة بعدها عدة كرات يلتقط إحداها بالمضرب ثم يقوم بالتقدم بالكرة زجراجي بين كرات طيبة موضوعة على شكل مثلثات ثم يصوب على المرسي من على خط الدائرة.	٣ ق	١٥ ق	الإعداد البنفي
مضارب هوكي	١٠	٣	٢		- (وقوف) الجري الزجراجي لمسافة ٢٠م ثم التصويب على مرسي مصغر.	٣ ق		
علامات أرشادية جير		٣	٢		يتم شرح المهارة وإعطائه نموذج لها عن طريق المدرب أو لاعب مميز.		١٠ ق	الجزء التعليمي

الوحدة التعليمية السادسة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم الجري ثم المحاورة ثم التمديد بالنظر (بالحركة)
الشدّة : متوسطة

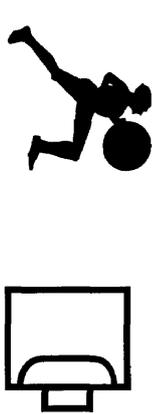
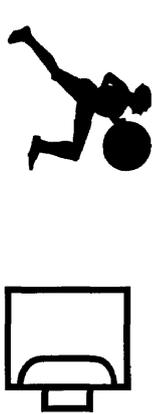
الاسبوع : الثالث
الدرس : السادس
الزمن : ٩٠ ق

الادوات	الراحة ب.م	التكرارات	المجموعات	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الزمن باللياقة	اجزاء الدرس
مطرب هوكي بار حديد كرات هوكي مضارب هوكي علامات ارشادية جير	١٠ ث	٣ ٣ ٣	٢ ٢ ٢	<p>احماء حر</p> <p>(وقوف) الجري في المكان ٣ دقائق ثم المراوغة بين الأقماع (وقوف) الجري الزجراجي ثم الانبساط المائل ثني الركبتين ثم التصويب على المرص بين قائمين بالنظر.</p> <p>- التقدم بالكرة زجراجي بين اقماع موضوعة على شكل مثلثات ثم التمديد على مقعد سويدي ثم استقبال الكرة والوثب فوق حاجز مع تمرير الكرة من أسفل الحاجز في اتجاه الدائرة ثم التصويب على المرص من داخل الدائرة بمهارة التطر.</p> <p>- الجري لمسافة ٢٠ متر ثم المراوغة ثم الجري الزجراجي بين الأقماع.</p> <p>- (الانبساط مائل) ثم وقوف الجري لمسافة ١٠ متر ثم المراوغة بين الأقماع..</p>	٣ ق ٣ ق ٣ ق	١٥ ق	الإحماء الإعداد البدني

الوحدة التعليمية السابعة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم التقدم بالذراع ثم التصويب بالنظر
الذقة : متوسط

الأسبوع : الرابع
الدرس : السابع
الرقم : ٩٠ ق

الأدوات	الراحة	التكرارات	المجموعات	الأخراج	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الزمن الحقيقية	أجزاء الدروس
ملعب هوكي	٣٠	٣	٢		(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الجري في المكان	٣ ق	١٠ ق	الإحصاء
بار حديد	٣	٣	٢		- (وقوف) الجري لمسافة ١٠ متر مع حمل كرة خفيفة وعند الوصول للاندرة التصويب يقوم اللاعب بتصويب الكرة على الرمي بينهما باليدين على الأرض. - التقدم بالكرة للأمام ١٠ متر ثم الجري بالقدم بسرعة ١٠ متر ثم تقم الاتجاه للخلف والتصويب على هدف داخل الرمي.	٣ ق		
كرات هوكي	٣	٣	٢		- الانجراح مائل في الأضلاع ثم عدو ٢٠ متر من البعد المنخفض ثم التصويب بالنظر على الرمي هوكي مقسم.	٣ ق		
مضارب هوكي	٣	٣	٢		- التقدم بالذراع ١٠ متر ثم الجري لمسافة ٢٠ متر ثم تمرير الكرة على مقدم سويدي مقرب ثم الجري بالقدم بسرعة لاستقبال الكرة والتصويب على الرمي بهارة النظر.	٣ ق	١٥ ق	الإعداد البدني
علامات أرضية	٣	٣	٢		- الجري مسافة ٢٠ متر عدو ثم العودة ثم التصويب على الرمي مقسم.	٣ ق		
جير	٣	٣	٢			٣ ق		

الوحدة التعليمية التاسعة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم الجري مع تغير الاتجاه ثم التمرير بالنظر
الشفة : متوسطة

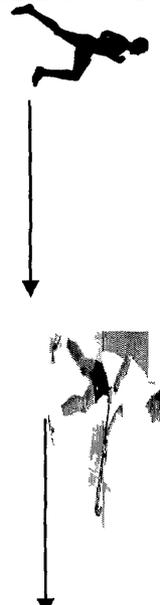
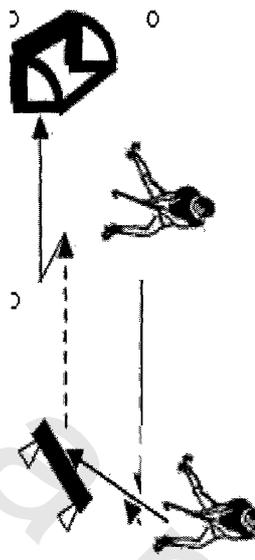
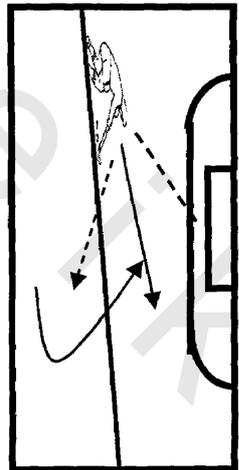
الاسوع : الخامس
الدرس : التاسع
الزمن : ٩٠ ق

الادوات	الراحة بـم	التكرارات	المجموعات	الافراج	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الزمن بالملقطة	اجزاء السارس
ملعب هوكي		٢	٢		(عبء صغير) الجري عكس الاشارة		١٠ ق	الإحصاء
هوكي		٢	٢		- الجري لمسافة ٢٠ متر ثم النخج ثم المحاورة بين الأقسام مسافة ١٠ متر	٣ ق		
بار حديد		٢	٢		- الجري الزجراجي بين الأقسام بأقصى سرعة واستقبال متر ثم التصويب على مرمرى مقسم	٣ ق		
كرات هوكي		٢	٢		- تمرير الكرة أسفل حاجز ثم الجري بأقصى سرعة واستقبال الكرة ثم الدوران للخلف والتقدم الزجراجي للأمام	٣ ق		
مضارب هوكي		٢	٢		- يقف اللاعب عندما يقوم المدرب بتمرير الكرة داخل دائرة ويبدأ التمرير عندما يقوم اللاعب بتمرير الكرة داخل دائرة فيقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة واستقبال الكرة داخل الدائرة والدوران ثم الجري الزجراجي	٣ ق		
علامات ارشادية	١٠	٢	٢		- (إلقاء مسك مضرب الهوكي أمام الجسم) الوثب عليها مع الدوران ٣٠ متر ثم الجري لمسافة ١٠ متر	٣ ق	١٥ ق	الإعداد البدني
حجر							١٠ ق	الجزء التعليمي
					يتم شرح المهارة وإعطاء نماذج لها			

الوحدة التعليمية العاشر

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم الجري ثم التقدم بالدرجة
الاشدة : متوسط

الاسبوع : الخامس
الدرس : العاشر
الزمن : ٩٠ ق

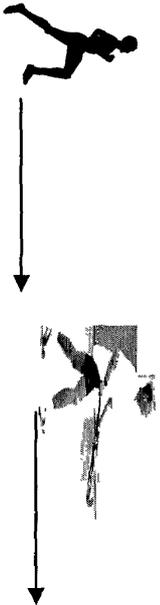
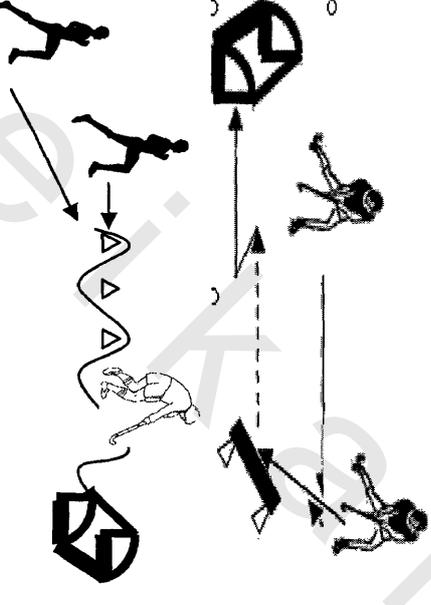
الادوات	الراحة ب ٠ م	التكرارات	المجموعات	الاخراج	محتوي الوحدة التعليمية (التنريبات)	زمن الجزء	الزمن بالدقيقة	اجزاء الدرس	الإحصاء
ملعب هوكي بار حديد كرات هوكي مضارب هوكي علامات إرشادية جدير	١٠ ث	٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢	٢ ٢	  	<p>(عبءصغير) الجري عكس الاتجاه</p> <p>- (وقوف) الجري لمسافة ١٠ متر بأقصى سرعة ثم الجري الخفيف مع تطبيق الكرة بالمضرب لمسافة ١٠ متر</p> <p>- التصويب على مقعد سويدي مقوب ثم الجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالعرف.</p> <p>- لاصيان (أ، ب) المسافة بينهما ١٠ متر يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ١٠٠ متر ثم تسرها إلى (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري.</p> <p>- التقدم بالدرجة في اتجاهات مختلفة داخل منطقة الـ ٢٥ ي</p> <p>- الجري بسرعة حتى خط الـ ٢٥ ي والعودة خفيف ثم الجري بسرعة بالكرة حتى خط المنتصف والعودة خفيف ثم الجري الرجراجي حتى دائرة التصويب.</p>	٣ ق ٣ ق ٣ ق	١٠ ق ٥ ق	الجزء التعليمي	الإحصاء
					يتم شرح المهارة وإعطاء نموذج لها		١٠ ق		

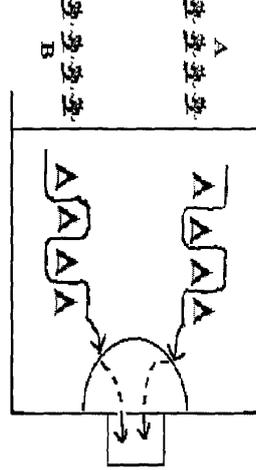
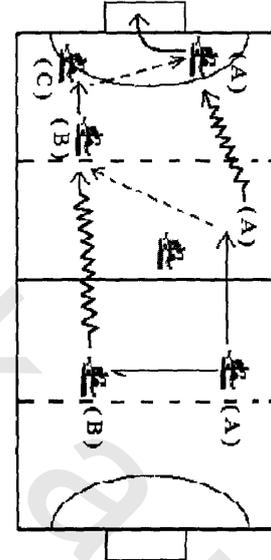
		٤	٤		<p>يقف اللاعبون في قطارين (أ ، ب) بينهم لاعب مساعد (جـ) يبدأ التمرين بتمرير اللاعب (جـ) الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يقوم باستقبال الكرة ثم يجري مسافة ٧ ي ثم التقدم زجراجي بالدرجة من العلامات الموضوعة أمامه نفس طريقة الأداء مع المجموعة (ب) ثم يقوم (أ) بتمرير الكرة بالذق إلى اللاعب المقابل في المجموعة (ب) والعودة في نهاية مجموعته وهكذا. - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل الدائرة (٣ي) فيتحرك اللاعب (ب) لاستقبال الكرة ثم يجري مع درجة الكرة حتى العلامة المقابلة ثم تمرير الكرة بالدرجة للاعب (جـ) الذي يقوم باستقبال الكرة و يجري الزجراجي ثم التمرير للاعب (أ) وهكذا مع تغيير الاتجاه.</p> <p>- يقف اللاعبون في قاطرة في إحدى نصفي الملعب وعلى يسار القاطرة لاعب مساعد ، يمرر اللاعب المساعد الكرة بالدرجة إلى اللاعب (أ) من القاطرة داخل مربع الاستلام (٢,٥ X ٢,٥) حيث يجري للأمام لاستقبال الكرة داخل المربع ثم يتقدم تمرر بين قائمين المسافة بينهما ٢ ي</p> <p>(وهو) أداء الرجعات وتمينات اسرطه.</p>	٢٠ ق	١٥ ق	٥٠ ق	الجزء التطبيقي
	٣٠ ث	٣	٢			١٥ ق	٥ ق	ختم	

الوحدة التعليمية الحادية عشر

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم الدحرجة ثم التمرير بالعرف
الشدّة : متوسطة

الأسبوع : السادس
الدرس : الحادي عشر
الزمن : ٩٠ ق

الادوات	الراحة ب.م	التكرارات	المجموعات		محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الزمن بالقيمتة	أجزاء الدرس	
مطلب هوكي بار حديد كرات هوكي مضارب هوكي علامات ارشادية حبر	١٠ ث	٢	٢		<p>(لعبة صغيرة) لمس ركلة الزميل</p> <p>- (وقوف) الجري لمسافة ١٠ متر بأقصى سرعة ثم الجري الخفيف مع تطبيق الكرة بالمشرب لمسافة ١٠ متر</p> <p>- التصويب على مقعد سويدي مقلوب ثم الجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة ثم التقدم بالدحرجة ثم التمرير بالعرف.</p> <p>- لاجبان (أ ، ب) المسافة بينهما ١٠ متر يبدأ التمرين بجان يجري اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ١٠٠ متر ثم تمررها إلى (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري.</p> <p>- التقدم بالدحرجة في اتجاهات مختلفة داخل منطقة الـ ٢٥ ي</p> <p>- الجري بسرعة حتى خط الـ ٢٥ ي والعودة خفيف ثم الجري بسرعة بالكرة حتى خط المنتصف والعودة خفيف ثم الجري الزجراجي حتى دائرة التصويب.</p>	٣ق	٣ق	١٠ ق	الإحصاء البدني
					<p>يتم شرح المهارة وإعطاء نموذج لها</p>		١٠ ق	الجزء التعليمي	

	٣٠ ث	٣ ٢		<p>٣٠</p>			
				<p>٣٠</p>			
				<p>٣٠</p>			

٣٠ - التقدم بالمرجحة من بين الكرات الطيبة الوصول إلى القمع الأول والقيام بدوره كاملة من حوله للوصول إلى القمع الثاني فيقوم اللاعب بدفع الكرة بين الحاجزين و الجري من خالجهم للحاق بالكرة على دائرة التصويب والتصويب على المرمى بمهارة الغرف.

٣٠ - لاعبان (أ ، ب) على خط المنتصف اللاعب (أ) يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بمرجحة الكرة للوصول إلى قائم مثبت والدوران حوله ثم تمرير الكرة بين قائمين والجري من خارج للحاق بالكرة على حدود الدائرة وتعييرها إلى اللاعب (أ) الذي يجري ليعتقبها على حدود الدائرة للتصويب على المرمى بمهارة غرف الكرة.

٣٠ - التقدم بالمرجحة من بين الكرات الطيبة ، ثم تمرير الكرة بالقرف للاعب آخر يقف على حدود الدائرة ليعيدها مرة أخرى لنفس اللاعب ليصوبها على المرمى مباشرة

(وقوف) أداء المرجمات وقمرينات استرخاء.

الوحدة التعليمية الثانية عشر

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة

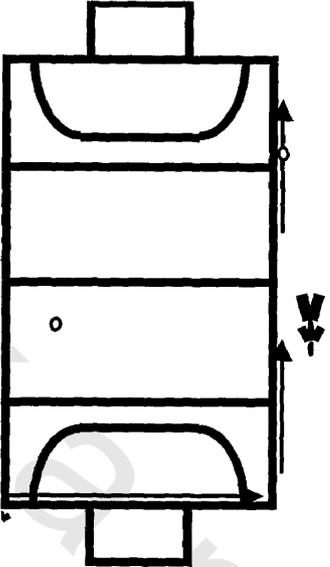
الهدف الفرعي : تعليم استقبال ثم الجري ثم المحاورة ثم المربوب بالغرف

الشدة : متوسطة

الأسبوع : السادس

الدرس : الثاني عشر

الزمن : ٩٠ ق

الادوات	الراحة	التكرارات	المجموعات	الاجزاع	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الزمن بالدقيقة	اجزاء الدرس
ملعب هوكي بار حديد كرات هوكي مضارب هوكي علامات ارشادية جبر					إحصاء موجه : ١- (وقوف) الجري حول الملعب ٢- (وقوف) الجري في المكان يجري اللاعب بسرعة متوسطة مسافة ٢٥ ي ثم يقوم بعمل دحرجات أمامه لمسافة ٢٥ ي ثم يجري بسرعة متوسطة لمسافة ٢٥ ي ثم يتبادل لمس خطوط الدوائر والخط الخلفي ثم القفز جانباً فوق الحواجز لمسافة ٢٥ ي ثم تتابع الجوس و الوقوف لمسافة ٢٥ ي ثم الجري بسرعة متوسطة وتبادل لمس الخطوط الدائرة والخط الخلفي والعودة.		١٠ ق	الإحصاء
							٧٥ ق	الإعداد اليدني

الوحدة التعليمية الثالثة عشرة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم الاستقبال مع تغير الاتجاه ثم الدفاع ثم التمديد بالغرف
الشدة : متوسطة

الأسبوع : السابع
الدرس : الثالث عشر
الزمن : ٩٠ ق

الاولات	الراحة	التكرارات	المجموعات	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الزمن بالحقيقية	أجزاء الدرس
ملعب		٢	٢	إحصاء حر		١٠ ق	الإحصاء
هوكي		٢	٢	- الجري لمسافة ٢٠ متر ثم الرواغة بين الكرات الطيبة ثم التصويب على مرمى مصغر	٣ ق		
ي		٢	٢	- التقدم بالكرة زحزاجي بين الأقماع ثم الجري لمسافة ٢٠ متر تمرير الكرة بين قمعين على مسافة مناسبة ثم الجري بالأصص (أب) المسافة بينهما ١٠ متر بينما التمريرين بأن يجري اللاعب (١) بالكرة بسرعة مسافة ١٥ متر و الدوران ثم تمرير الكرة الى اللاعب (ب) الذي هد إنطلاق الأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري	٣ ق		
بلر		٢	٢	- مجموعتان (أب) يمرر (١) الى (ب) من تحت الحاجز ويجري	٣ ق		
حظي		٢	٢	زحزاجيا بين الأعلام ليقف في نهاية المجموعة (ب) ويمرر الكرة الى (١) بنفس الطريقة	٣ ق	٥ ق	الإعداد البدني
كرات							
هوكي							
ي	١٠ ث	٢	٢				
مضارب							
هوكي							
علامات							
أشياء							
أشياء							

الوحدة التعليمية الرابع عشر

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة

الهدف الفرعي : استقبال مع تغير الاتجاه ثم التمرير ثم الاستقبال ثم التصويب بالهدف

الشدة : متوسطة

الأسبوع : السابع

الدرس : الرابع عشر

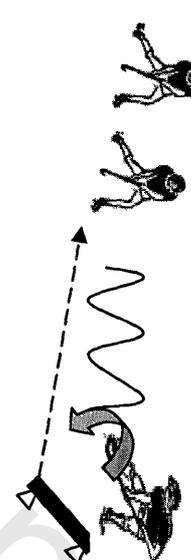
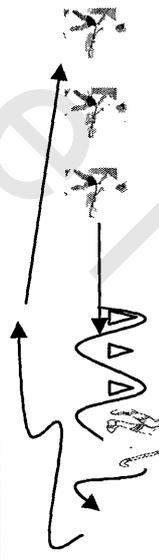
الزمن : ٩٠ ق

الادوات	الراحة ب.م	التكرارات	المجموعات			زمن الجزء	الزمن الحقيقية	اجزاء السدرس	
ملعب هوكي بار حديد كرات هوكي مضارب هوكي علامات ارشادية جدير	١٠	٤	٣	٢		<p>محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)</p> <p>(لعبة صغيرة) سباق القاطرات :</p> <p>يقف الطلاب في القاطرتين ويقوم الطالب الأول من كل قاطرة بلمس العلامة المعدة ويرجع حتى يلمس زميله.</p> <p>- يجري (١) يستقبل الكرة الممررة له من (ب) ثم يقوم بالجرى الرجزاجي بالكرة بين ٤ القامح على شكل مثلث ثم يصوب على مرسي مصغر.</p> <p>- (انبطاح مائل - مسك كرة طبيعية) شفي الضراعين ثم الانبطاح مسك الكرة امام الجسم دفع الكرة للأمام باليدين</p> <p>- الجري بالقصص سرعة لمسافة ٢٠ متر ثم الوثب من فوق الزميل ثم المرور من أسفله والتصويب على هدف مصغر.</p> <p>- الجري الرجزاجي بالكرة ثم الدوران وتغير الاتجاه وتتمرير الكرة على مقعد سويدي والجرى بالقصص سرعة لاستقبالها وتتمرير الكرة للاعب التالي والعودة لآخر القطار.</p>	٤ ق	١٠ ق	الإحصاء
		٤	٣	٢		٤ ق	١٥ ق	الإعداد البدني	
		٣	٢			٣ ق			

الوحدة التعليمية الخامسة عشر

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم الخداع ثم المحاورة ثم التمرير بالغرف (من الحركة)
الثدة : متوسطة

الأسبوع : الثامن
الدرس : الخامس عشر
الزمن : ٩٠ ق

الأجزاء	الزمن بالواقعية	الزمن	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	الأخراج	المجموعات	التكرارات	الراحة ب ٠٥	الأدوات
الإجماء	١٠ ق	٣ ق	- (وقوف) الجري حول الملعب . - (وقوف) الجري الجانبي . - الجري الزجواحي بالكرة ثم الدوران وتغيير الاتجاه وتمديد الكرة على مقعد سويدي والجري بالقدم بسرعة لاستقبالها وتمديد الكرة للأصابع الثاني والمودة إلى آخر العطار . - استقبال الكرة والتقدم بالمحاورة ثم الجري السريع مع التمرير بالغرف من الحركة . - توضع الأقدام كما بالشكل : حيث يمشى الضغط الأول الجري السريع ثم الراوحة بينما يمشى الضغط الثاني الراوحة على شكل أوسع ثم الجري الضيق والمودة إلى آخر العطار .		٢	٢		ملعب هوكي بار حديد كرات هوكي مضارب هوكي علامات إرشادية جير
الإحصاء البدني	٥ ق	٣ ق ٣ ق ٣ ق	- الجري الزجواحي بالكرة ثم الدوران وتغيير الاتجاه وتمديد الكرة على مقعد سويدي والجري بالقدم بسرعة لاستقبال الكرة المرتدة . - الجري بالقدم بسرعة واستقبال الكرة للمرة ثم الدوران حول قمع ثم الجري الزجواحي ثم التصويب على مرعى مقسم .		٢	٢	١٠ ث	
الجزء التعليمي	١٠ ق		يتم شرح المهارة وإعطاء نموذج لها		٢	٢		

					٢٠ ق		
	٣٠ ث	٣	٢	<p>١- لاصبان (١ ، ب) في خط المنتصف حيث يتقدم اللاعب (١) بالكرة مسافة ٧ ثم عمل خداع للشخص الذي امامه ثم تمرير الكرة داخل مربع مربع للاعب (ب) الذي يتقدم باليوري يستقبل الكرة داخل المربع ثم يقوم بعمل محاورة من بين الامامات ثم تمرير الكرة بين هاتين حتى تصل الى اللاعب (١) الذي يوري لاستقبالها ثم يمررها للاعب (ب) مرة اخرى الذي يصوب على الرمي باستخدام مهارة الغرف.</p> <p>- لاصبان (١ ، ب) على خط الرمي فيقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) على خط المائدة فيتقدم اللاعب (ب) لاستقبال الكرة ثم التقدم الازمام وعمل خداع للشخص الموجود امامه ثم تمرير الكرة الى اللاعب (١) الذي يوري لاستقبال الكرة في مركز الظهير اليمس ثم يمرر الكرة عرضية الى اللاعب (ب) في مركز الظهير اليمين حيث يستقبل الكرة ويمررها الى اللاعب (١) على حدود المائدة ليصوب على الرمي باستخدام مهارة الغرف.</p> <p>- لاصبان على يد ٧ متواجبين اللاعب (١) ثابت واللاعب (ب) متحرك وعلى جانبي اللاعب (ب) يوضع قمين على مسافة ٢١ منه يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة مرة في اتجاه القمع اليمين ومرة اخرى في اتجاه القمع اليمس ليجازل (ب) الاستقبال والمحاورة بين القمين وتعدر الكرة من جهة غير الجهة التي تم منها الاستلام وهكذا.</p>	١٥ ق	٥٠ ق	العزيم التصديقي
		٣	٢	<p>(وقف) أداء المرححات وتمزيكات استرخام.</p>	١٥ ق	٥٠ ق	ختام

الوحدة التعليمية السادس عشر

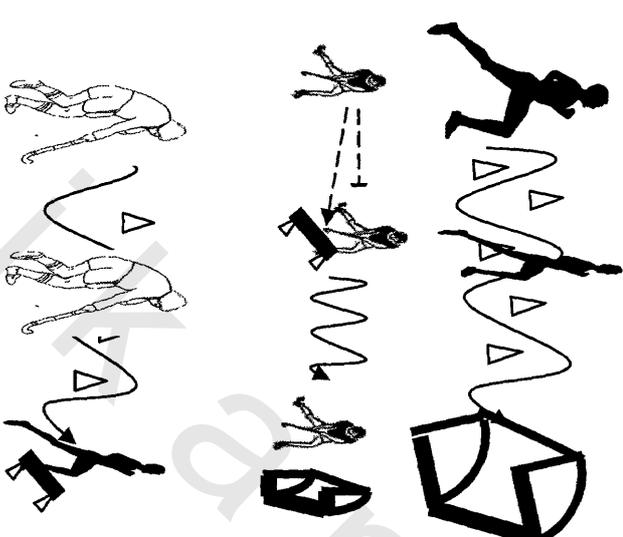
الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم التمرير - التصويب على المرمى بالوجه المسطح
الأسبوع : ٩٠ : ١٠ ق
الدرس : السادس عشر
الزمن : ٩٠ : ١٠ ق

الاوراق	الراحة ب.م	التكرارات	المجموعات	الاجزاع	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الزمن الحقيقية	اجزاء الدروس	الإحصاء
ملعب هوكي		٢	٢		(إستراتيجية) الجري عكس الاشارة	٣ق	١٠ق	الإحصاء	
بار		٢	٢		الجري في الجهات مختلفة داخل منطقة الـ ٢٥ ي ثم التصويب على المرمى.	٣ق			
كرات هوكي		٢	٢		- استقبال الكرة من منطقة الـ ٢٥ ي والجري الإزجاجي حتى حدود الدائرة والتصويب على مرمى مقسم.	٣ق			
مضارب هوكي		٢	٢		- تمرير الكرة على مقعد سويدي مقلوب والجري بأقصى سرعة واستقبال الكرة ثم التقدم بها للتصويب على مرمى مقسم.	٣ق			
علامات إرشادية	١٠ث	٢	٢		- الجري بأقصى سرعة لمسافة ١٠ متر ثم الابطاح المتاصل ثمى الذراعين ثم الوقوف واستقبال الكرة الممررة للتصويب على المرمى.	٣ق	١٥ق	الإحصاء البدني	
جير		٢	٢		- قطار من اللاعبين على خط الـ ٢٥ ي يقف أحد اللاعبين على حدود الدائرة وبجانبه عدد من الكرات يبدأ التمرير بأن تمرر الكرة إلى اللاعب في القطار الذي يجري إليها ليستقبلها ويسيطر عليها ويجري بها في اتجاه المرمى والتصويب على هدف داخل المرمى ويجري ليقف على حدود الدائرة مكان اللاعب الممرر الذي ينطلق ليقف خلف القطار.	٣ق			

الوحدة التعليمية السابعة عشر

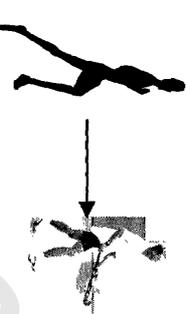
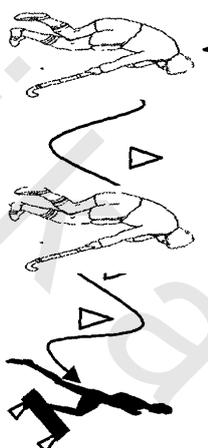
الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمديد
الثقة : فوق متوسطه

الأبوع : التاسع
الدرس : السابع عشر
الزمن : ٩٠ ق

الاورات	الراحة ب.م	التكرارات	المجموعات	الاعراج	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الزمن بالقيقة	أجزاء الدرس	الإحصاء
مطلب هوكي بار حديد كرات هوكي مضارب هوكي علامات إرشادية جير		٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢	٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢		<p>أجماع</p> <p>- الجري السريع لمسافة ٢٠ متر ثم الجري الرجراجي ثم التصويب على مرمى مقسم.</p> <p>- التمديد على مقعد سويدي مقلوب والجري بأقصى سرعة لاستقبال الكرة ثم الجري بين الكرات والتصويب على مرمى مصغر.</p> <p>- استقبال الكرة ثم الجري الرجراجي ثم تمرير الكرة أسفل حاجز والشب من فوقه للأحواق بالكرة والتصويب .</p> <p>- (وقوف) الجري مسافة ٢٠ متر ثم تمرير الكرة على حائط صد والجري لاستقبالها.</p> <p>- (وقوف) الجري في المكان ثم الانطاح المائل ثني الذراعين أمام ثلاث كور وعند إعطاء إشارة البدء يقدم اللاعب بأقصى سرعة نظر الكرة الأولى وعرف الثانية ودفع الثالثة.</p>	٣ق ٣ق ٣ق ٣ق ٣ق ٣ق ٣ق ٣ق ٣ق ٣ق	١٠ق ١٠ق ١٠ق ١٠ق ١٠ق ١٠ق ١٠ق ١٠ق ١٠ق ١٠ق	الإحصاء الإحصاء الإحصاء الإحصاء الإحصاء الإحصاء الإحصاء الإحصاء الإحصاء الإحصاء	
					يتم شرح المهارة وإعطاء نموذج لها			الجزء التعليمي	

الوحدة التعليمية الثامن عشر

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة
الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم الخداع ثم التمرير ثم التصويب بالوجه المسطح
الاشارة : ٩٠ ق
الاسبوع : التاسع
الدرس : الثامن عشر
الزمن : ٩٠ ق

الاجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	زمن الجزء	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	الأخراج	المجموعات	التكرارات	الراحة ب.م	الأدوات
الإحصاء	١٠ ق		(وقوف) الجري حول الملعب. (وقوف) الجري بالجانب. بالظهر					
		٣ق	- (وقوف) الطعن أماماً) الضغط على الركبة الأمامية ثم الجري الزجاجي بالجانب مع تبادل رفع الذراعين جانبياً. - الجري الجانبي ثم الجري العادي لمسافة ٢٠ متر مع تحطيط الكرة على المضرب. - استقبال الكرة ثم الجري الزجاجي ثم الخداع ثم التمرير على مقعد سويدي مقلوب. - نفس التمرين السابق مع الجري بأقصى سرعة واستقبال الكرة المرتردة وتصويبها على هدف داخل المرمى.		٢	٢		
		٣ق			٢	٢		
		٣ق			٢	٢	١٠ ث	ملعب هوكي بار حديد كرات هوكي مضارب هوكي علامات إرشادية جير

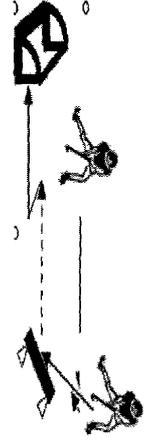
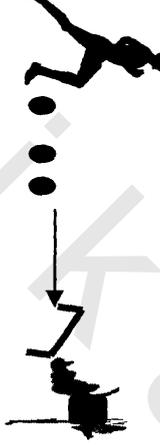
الوحدة التعليمية التاسع عشر

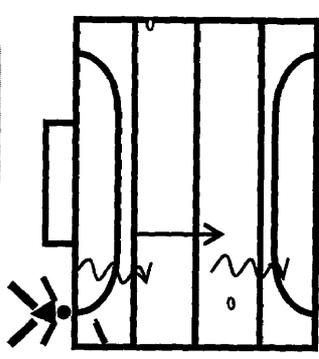
الهدف الرئيسي : تعليم المهارات المركبة

الأسبوع : العاشر

الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم المحاورة ثم التمرير ثم الاستقبال ثم الخداع ثم التمرير والاستقبال والجري بالكرة والتصويب على المرمى
الشدة : فوق متوسطة

الدرس : التاسع عشر
الزمن : ٩٠ ق

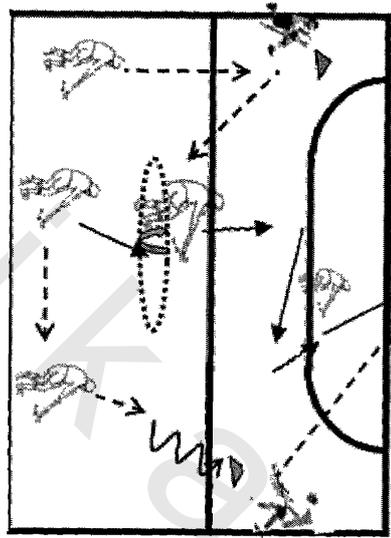
الادوات	الراحة ب.م	التكرارات	المجموعات	الاخراج	محتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الوزن بالدينامية	الاجزاء المدرس
ملعب هوكي		٢	٢		(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. (وقوف) الجري الجانبى	١٠ ق	الإحصاء	
بار حديد		٢	٢		- الجري بأقصى سرعة لمسافة ٢٠ متر ثم المحاورة ثم التصويب على مرمى مصغر. - استقبال الكرة من الحركة ثم الخداع ثم الجري الجزاجى ثم تمرير الكرة أسفل حاجز والوثب من فوقه.	٣ ق		
كرات هوكي		٢	٢		- الوثب فوق حور طيبة بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة ثم المرور أسفل حاجز ثم الانبطاح المائل ثنى المرفقين.	٣ ق	١٥ ق الإعداد البنى	
مضارب هوكي	١٠	٢	٢		- الوثب من فوق الزميل ثم المرور من أسفله ثم الخداع ثم الجري بالكرة ثم التصويب على المرمى بالوجه المسطح.	٣ ق		
علامات ارشادية		٢	٢					
جير		٢	٢					

		<p>يتم شرح المهارة وإعطاء نموذج لها</p>		١٠ق	الجزء التعليمي
٤	٤	<p>ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) يبدأ التمرين بتقديم اللاعب (أ) بالذقة ثم الدوران حول الذقة ثم التقدم بالمحورة ثم تمرير الكرة بالذقة بين قائمين لتصل إلى اللاعب (ج) الذي يستقبل الكرة ويقوم بالتمرير عن طريق النظر إلى اللاعب (ب) الذي يستقبل الكرة ويمررها عن طريق الغرف إلى اللاعب (أ) الذي يمررها بالذقة إلى اللاعب (ب) الذي يجري ليعقبها ويقدم بعمل خداع للتناقص ثم التصويب على المرمى بالوجه المسطح للمضرب.</p> <p>- يقف اللاعبون في قطر واحد عند الخط الخلفي وعلى يسار المرمى ويقوم كل لاعب بالتقدم بالمحورة بين الأضلاع بالذقة ثم نظر الكرة من فوق حاجز والجري للدوران حول قائم مثبت ثم ضرب الكرة على مقعد مقرب ويقدم ليعتصم على الكرة المرتدة ويمرر بالذقة على المرمى بالوجه المسطح.</p> <p>- ثلاث لاعبين (A, B, C) اللاعب (A) على خط المنتصف ويقوم بتمريرها للخلف إلى (B) ويجري للمخول للدائرة في نفس الوقت يقوم (B) بتمرير الكرة على الجانب الأيسر للأمام في اتجاه (C) المتقدم الذي يستقبلها ويقدم بها وقبل دخول الدائرة يمررها إلى (A) الذي يكون وصل إلى الدائرة ليقوم بتصويبها على المرمى.</p> <p>(وقوف) أداء الرجحات وتمارين استرخاء.</p>	٣٠ق	١٥ق	الجزء التطبيقي
٣	٢		٣٠	٥٠ق	ختمام

الوحدة التعليمية العشرون
 الهدف الرئيسي : تعليم المهارة الأساسية
 الهدف الفرعي : تعليم استقبال الكرة ثم تغيير الاتجاه ثم الضداع ثم
 الاستقبال ثم الجري بالكرة ثم المحاور ثم التمرير ثم الاستقبال على المرمى
 النقطة : عالية

الأسبوع : العاشر
 المدرس : العشرون
 الزمن : ٩٠ ق

الأجزاء	الترجمة	التكرارات	المجموعات	الأجزاء	المحتوي الوحدة التعليمية (التدريبات)	زمن الجزء	الوقت باللياقة	الأجزاء المدرس الإحصاء
ملعب هوكي		٢	٢		إحصاء حر	٣ق	١٠ق	الإحصاء
بار حديد		٢	٢		- استقبال الكرة ثم الدوران نصف لفة وتمرير الكرة على مقعد سويدي مقلوب استقبال الكرة ثم الضداع ثم التصويب على مرمى مصغر. - نفس التمرين السابق مع الدوران لفة كاملة.	٣ق		الإحصاء
كرات هوكي		٢	٢		- استقبال الكرة ثم تغيير الاتجاه ثم الجري الجزاعي ثم الضداع ثم التمرير على حائط صيد.	٣ق		الإحصاء
مضارب هوكي	١٠	٢	٢		- الجري لمسافة ٢٠ متر ثم استقبال الكرة والدوران داخل دائرة ثم التمرير.	٣ق	٥ق	الإحصاء
علامات إرشادية		٢	٢		- استقبال ثم جري جزاعي ثم الرأوفة ثم الضداع ثم تصويب على مرمى مقسم.	٣ق		الإحصاء
جير		٢	٢		يتم شرح المهارة وإصطاع نموذج لها	٣ق	١٠ق	الجزء التعليمي

	٣٠ ث	٣	٢	<p>- يقف اللاعبون على شكل قطار بعد خط المنتصف ويقف على خط المنتصف لاعبان مساعدان المسافة بينهما ١٠ ي يقوم اللاعب المساعد الأول بدفع الكرة لأول لاعب في القطار الذي يستقبل الكرة ويتقدم بالمحاورة بهدأة السقف والتصويب</p> <p>على المرسي بهارة الغرف ثم يجري ويستقبل الكرة من اللاعب المساعد الثاني ليتقدم بها بالسفح لحسين وصوله للمرسي الثاني ويقوم بالتصويب على المرسي بالوجه المسطح للمضرب..</p> <p>- ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) يبدأ التمرين بتقديم اللاعب (أ) بالسفح لتصل الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يستقبلها ويمررها بالنظر إلى اللاعب (ج) الذي يستقبلها ويمررها بالفرف إلى اللاعب (أ) الذي يجري ليستقبلها ثم يلقه إلى (ب) الذي يستقبل الكرة و التقدم بها بالمحاورة حتى يصل إلى حدود الدائرة ثم التمرير إلى اللاعب (ج) الذي يجري ليستقبلها والتصويب على المرسي بالوجه المسطح للمضرب.</p> <p>- يقف اللاعب (أ) عند منتصف الملعب ووجهة اليمين و اللاعب (ب) في المواجهة جهة اليمين ناحية خط الدائرة ، يمرر (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالعدو لاستقبال الكرة مع تغيير الاتجاه وفي نفس الوقت يقوم اللاعب (أ) بالعدو خلف اللاعب (ب) فيقوم اللاعب (ب) بالاستقبال مع الدوران ثم التمرير للاعب (أ) مرة أخرى ثم العدو تجاه المرسي فيقوم (أ) بالاستقبال ثم المرور من جانبي الناطخ ثم التمرير للاعب (ب) الذي يقوم بالاستقبال ثم التصويب</p>	٢٠ ق	٥٠ ق	الجزء التحصيلي
				<p>(وقوف) أداء الرجحات وتمارين استرخاء.</p>	١٥ ق	٥ ق	ختام

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

تقديم :

التعليم عملية مستمرة وتشغل جانبا أساسيا في حياة كل فرد ، فكل فرد منا يتعلم ويكتسب خبراته من خلال المواقف التي يتعرض لها ، وتظهر نتائج هذا التعليم في السلوك الذي يقوم به الإنسان وفيما ينجزه من أعمال ، وظلت ظاهرة التعليم تشكل أهم محاولات اهتمام علماء النفس التعليمي والتربوي على اختلاف توجهاتهم ، ولذا حاول الكثير منهم تناول هذه الظاهرة بالبحث والتحليل .

وتلعب التربية الرياضية دورا هاما وأساسيا في حياة الشعوب حتى أصبحت من أهم المؤشرات التي تدل على تقدم وتطور أي بلد من البلدان ، ولذا كان لزاما علينا إتباع الأسلوب العلمي لتحقيق المزيد من التطور بصفة عامة ، ورياضة الهوكي بصفة خاصة .

حيث أن التربية الرياضية من خلال علومها لا بد أن تكون مكملة لأهداف عملية التعليم، كما أن رياضة الهوكي لها من الأساسيات التي تختلف بها عن غيرها من الألعاب الجماعية الأخرى حيث تعتمد معظم الألعاب الجماعية على الكرة في أدائها ، أما المهارات الأساسية في رياضة الهوكي تعتمد بالإضافة إلى الكرة على استخدام مضرب الهوكي في ممارستها ولا بد لإتقان هذه المهارات أن يتقن اللاعب الاستعمال الصحيح لمضرب الهوكي بالإضافة إلى حركات القدمين وباقي المهارات الأساسية الأخرى

وتتميز رياضة الهوكي بالكثير من الأداءات الحركية المنفردة والمركبة ، ويعنى بالأداء الحركي المنفرد الحركة الوحيدة وهي عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل مفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة.

كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل مهارة دفع وضرب وغرف الكرة والضربات الجزائية ، بينما الأداء المركب عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة والمتباينة من حيث تكوينها وأهدافها التي يتم ربطها ودمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل أداءها داخل إطار وهذا الأداء متوصلا واقتصاديا وعلى درجة عالية من التوافق مثل استلام الكرة ، المحاورة ، التصويب على المرمى .

وتعد المهارات الأساسية في رياضة هوكي الميدان هي العمود الفقري وجوهر الأداء لها ، فعن طريقها نستطيع تنفيذ خطط اللعب وتحقيق الفوز على الفريق المنافس . ويعتبر (دفع الكرة ، نظر الكرة ، غرف الكرة ، ضرب الكرة بالوجه المسطح) من أهم المهارات التي يستخدمها اللاعبون سواء لتغيير اتجاه اللعب أو في التميرير أو المحاورة لإكساب مساحة من الملعب لمهاجمة الفريق المنافس أو التصويب على المرمى وخاصة في مباريات الناشئين .

كما أنه ليس هناك بديل عن المهارات الأساسية في رياضة الهوكي فبدون الأداء المهارى العالى ومهما كانت جودة خطة الفريق تكون فرصة الفوز على الفريق المنافس بعيدة. وتتميز رياضة الهوكي بأنها أحد الأنشطة الجماعية بمهاراتها المختلفة التي تتطلب استخدام أجزاء مختلفة من الجسم لأداء مهاراتها وإتقان المعلم لهذه المهارات بصورة جيدة هو الذي يميز ممارسة رياضة الهوكي بمقارنتها بالأنشطة الرياضية الأخرى .

وأنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمرينات الخاصة التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة ، وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها ، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات الخاصة التي تتفق مع طبيعة الأداء المهارى .

ولقد بدأت معظم الأندية في السنوات الأخيرة الاهتمام بتوسيع قاعدة الناشئين وتكوين مدارس لرعايتهم من مختلف الأعمار السنية حيث أن توجيه الناشئ إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع استعداداته وامكاناته يزيد من إمكانية الوصول بالناشئ إلى المستويات الرياضية العالية

مشكلة البحث :

تعتبر رياضة الهوكي من الأنشطة الرياضية الجماعية التي تتميز بوجود تنوع في مهاراتها ، ويتطلب أداء هذه المهارات استخدام أجزاء مختلفة من الجسم ، لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية خاصة نظرا لوجود عامل مشترك بين اللاعب والكرة وهو المضرب.

حيث أن التمرينات المهارية الخاصة تعمل على تطوير الصفات البدنية الخاصة برياضة الهوكي كالسرعة والرشاقة والدقة والقدرة ، وهى الأساس في البناء المباشر للمستويات الرياضية العالية وتكامل الأداء المهارى وترقية مستوى الفهم الخططي للاعبين .

ويجب التكامل حول تنمية المهارات المركبة وتطوير القدرات الحركية الخاصة بها .

كما ان اللاعب الذي لا يتقن الأداء المركب يضطر إلى أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخططية مع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع أن يلاحظ بدقة بحركات زميله أو منافسه في الملعب مما يؤثر بدون شك في دقة تنفيذه للمبادئ الخططية .

فبالرغم من أن المهارات في رياضة الهوكي تؤدي بصورة مركبة خلال المباريات إلا أن المعلمين القائمين على تعليم المهارات الأساسية سواء بالمدارس أو الأندية ما زالوا يعلمونها

بصورة منفردة رغم قدرة المتعلمين على أدائها بشكل مركب في هذا السد وذلك من خلال اشتراكهم في البطولات والمسابقات .

و تعتبر هذه المشكلة عامة بالنسبة للاعب الهوكي على المستوى المحلى حيث يتم تدريبهم منذ مرحلة الناشئين على المهارات الأساسية بصورة منفردة ويؤدى ذلك إلى بطء ملحوظ في الأداء المهارى لدى لاعبي الهوكي .

و بعض المدربين يعتبرون التمرينات الخاصة من الكماليات بالنسبة للاعب الهوكي والبعض الآخر يتناولون التدريبات المهارية بالطريقة التقليدية دون ربطها بطبيعة المباراة . حيث يجب استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من طبيعة وشكل المباراة ، أو ما يراد من اللاعب تنفيذه .

ومن خلال الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة الهوكي وفى حدود علم الباحث ومشاهدته لبطولات الناشئين في مصر والبطولات الإفريقية للأندية والمنتخبات ، وتحليله لمباريات أخبار اليوم الدولية الخامسة ، لاحظ أن المهارات المركبة ليست متوفرة ، والغالب على المهارات أنها بصورة منفردة مما يقلل من نسبة النجاح والفوز على الفريق المنافس ، وقد يرجع ذلك إلى افتقار برامج التدريب إلى التمرينات الخاصة بتنمية المهارات المركبة ، والتدريب على تلك المهارات بصورة منفردة بعيدا عن متطلبات المباراة وعدم دمجها بشكل مهارى مركب قريب من المنافسة ، ولذا سعى جاهدا لإجراء بحث ، وذلك لتعويض الحلقة المفقودة بمحاولة عمل برنامج للتمرينات الخاصة لتطوير بعض المهارات المركبة لناشئ الهوكي .

أهمية البحث والحاجة إليه :

تعتمد عملية تطوير المناهج وطرق التدريس في التدريبات الرياضية على نتائج الدراسات والبحوث العلمية التي تدرس في هذا المجال .

ومن هنا ترجع أهمية البحث إلى :

- تطوير طرق التدريس المستخدمة في تدريس المهارات الأساسية في رياضة هوكي الميدان
- الاقتصاد في الوقت والجهد في عملية تعليم المهارات الأساسية في رياضة هوكي الميدان .
- تحسين مستوى الأداء من خلال إتاحة الفرصة للمتعم ل اكتساب القدر الكافي من المهارات المركبة والإحساس بالأداء الفعلي للمباراة .

- مساعدة العاملين والقائمين في عملية تدريس رياضة الهوكي على أداء عملهم بشكل جيد

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئ الهوكي وذلك من خلال :
- تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الخاصة لتعلم بعض التمرينات المركبة لناشئ الهوكي قيد البحث .
- التعرف على تأثير برنامج باستخدام التمرينات الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئ الهوكي .
- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه الجزئية .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث .
- توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات المركبة لصالح المجموعة التجريبية

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي و التجريبي نظراً لمناسبتها لطبيعة البحث حيث تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في تحديد المهارات المركبة عن طريق تحليل الاداء المهارى خلال مباريات بطولة اخبار اليوم الدولية الخامسة للهوكى عام ٢٠٠٣ كما تم استخدام المنهج التجريبي فى تطبيق البرنامج لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

- مجتمع وعينة البحث :

- مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئي الهوكي تحت (١٦) سنة بنادى شربين الرياضي للموسم التدريبي ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨م والبالغ عددهم (٤٥) ناشئي ، وقد تم استبعاد بعض اللاعبين وعددهم (٥) وذلك للأسباب الآتية :

- تم استبعاد اللاعبين الغير منتظمين في الحضور أثناء التطبيق وعددهم (٢) .

- تم استبعاد اللاعبين المصابين وعددهم (١) .

- تم استبعاد حراس المرمي وذلك وفقاً لمتطلبات مركزهم وعددهم (٢) .

وبذلك أصبح مجتمع البحث (٤٠) لاعب تم اختيار عينة البحث من بينهم .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوامها (٣٠) لاعباً بنسبة ٧٥% من مجتمع البحث .

- الإجراءات التنفيذية للبحث :

- المسح المرجعي

- تحديد المهارات المركبة

تنفيذ التجربة الاساسيه للبحث :

- قام الباحث باجراء القياس القبلي لعينة البحث وتطبيق اختبارات المهارات المركبة التي قام الباحث بتصميمها على العينه .

- قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على افراد عينة البحث .

- قام الباحث باجراء القياس البعدي لعينة البحث وتطبيق اختبارات المهارات المركبة التي قام الباحث بتصميمها على العينه

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي - علامات إرشادية - شريط قياس - أقماع

- ساعات إيقاف - فيديو - مضارب هوكي - جير

- مرامي صغيرة - تليفزيون - شرائط فيديو

- كمبيوتر - اسطوانات ممغنطة

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامج SPSS & Excelle ، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار صحة الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- معامل التقلطح .
- معامل الالتواء .
- اختبار "ت" t.test .
- معدل التغير .

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

استناداً إلي ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث وعينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

أظهر البرنامج التعليمي المقترح تأثيراً إيجابياً على دقة وزمن المهارات المركبة قيد البحث (استلام الكرة ثم التمرير بالدفع- استقبال الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالنظر- استقبال الكرة ثم التقدم بالدرجة ثم التمرير بالغرف - استقبال الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالوجة المسطح) .

- تعليم المهارات في صورة مركبة يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الاداء المهارى ومن ثم اختصار الزمن الكلى لتعليم المهارات واستغلال ذلك في تطوير الأداء من حيث سرعته.

- البرنامج المقترح يساعد على تقليل زمن أداء المهارات المركبة مما يؤدي الى سرعة الأداء .

- أظهر البرنامج التعليمي المقترح تأثيراً إيجابياً على تقليل مسافات المهارات المركبة مما يؤدي الى تقليل المسافات والمساحات المستغلة .

- توصل الباحث إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات المركبة (استلام الكرة ثم التمرير بالدفع- استقبال الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالنظر- استقبال

الكرة ثم التقدم بالدحرجة ثم التمرير بالغرف - استقبال الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالوجة المسطح) لناشئي للمرحلة السنية تحت (١٦) سنة وعددها ٤ اختبارات وتم تحديد المعاملات العلمية لها وقد استخدمها الباحث لتحديد مستوى اللاعبين فى القياسين القبلى والبعدى .

- وجود فروق في نسبة التحسن فى أزمنة ودقة المهارات المركبة لصالح القياس البعدي.

- اظهر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا إيجابيا على مستوى الأداء المهارى من خلال تقليل مسافات وأزمنة أداء المهارات المركبة مما يؤثر إيجابيا على المستوى المهارى والأداء أثناء المباريات.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي :

- تطبيق البرنامج المقترح لتعليم المهارات المركبة علي الناشئين تحت (١٦) سنة في حدود عينة البحث .
- استخدام الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لتحديد المستويات المهارية لناشئي الهوكى تحت (١٦) سنة .
- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج الخاصة بتعليم المهارات المركبة وتنمية مستوي الأداء المهاري .
- ضرورة اهتمام المدربين بتعليم مهارات الهوكى في صورة مهارات مركبة والابتعاد عن تعليمها بصورة منفردة بما يتناسب مع كيفية أدائها أثناء المباريات .
- ضرورة استخدام الطرق والأساليب التعليمية والتدريبية المناسبة لتعليم المهارات المركبة والارتقاء بمستوي الأداء المهاري الخاص لناشئي الهوكى تحت (١٦) سنة.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية عند العمل مع الناشئين حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية والجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية.

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على مستوى اداء بعض المهارات المركبة لناشئ

الهوكى

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على مستوى اداء بعض المهارات المركبة لناشئ الهوكى ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وقد بلغ قوام العينة (٣٠) ناشئ وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح للتمرينات الخاصة له تأثير إيجابي واضح على تعلم المهارات المركبة قيد البحث وتوصل الباحث إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات المركبة قيد البحث وتم استخدامها في تحديد مستوى الناشئين ويوصي الباحث بإجراء المزيد من البحوث والدراسات لتنمية المهارات المركبة للناشئين في هوكى الميدان للارتقاء بالعملية التعليمية.



Mansura University
physical Education Faculty
Curricula & Teaching Methods
physical Education Department

**The effect of program to specific exercises on level
performance to some compound skills for hockey jnuior**

Prepared by
Mahmoud al morsy al morsy farag

Within Requirements
To Get The Master Degree In Physical Education

Supervision by

Dr. Mohammed Mohammed El Shahat

Hockey Professor in curricula and Teaching
methods department, vice dean of faculty

Affairs for Society Service And Environment

Development In Physical Education Faculty

Mansoura University

Dr. Mohammed Mersal hamad

Exercises Professor in curricula and Teaching
methods department,

In Physical Education Faculty

Mansoura University

Research Summary

Introduction:

Education ongoing process and occupy key aspect in the life of every individual, each and every one of us learn and gain experience through positions that are exposed, and the results of this education in the conduct of the rights and done with work, and has been the phenomenon of education is the most important attempts attention educational psychologists and educational of different tendencies, and therefore many of them tried to address this phenomenon research and analysis.

PHYSICAL EDUCATION play an important and essential role in the lives of people even became one of the most important indicators that show the progress and development of any country and, therefore, have had to follow the scientific method to achieve further development in general and hockey in particular.

Since physical education through the schools must be complementary to the objectives of the education process, and its hockey fundamentals, which differs from the other group game where the other group game depends most on the ball in the performance, either basic skills in hockey depends addition Tennis ball on the use of hockey in the exercise must master these skills to be proficient player proper use of Tennis hockey in addition to movements feet and the rest of the other basic skills

Characterized hockey much kinetic performances of individual and composite, which means solo performance kinetic movement only words a unit mobility and one play in the form of a single with the beginning and end of specific and unequivocal.

As in the motor skills that require reaction is simple and quick one-time payment of such skill and beaten and the ball rooms and perspective and punitive strikes, while performance composite word on the number of independent non-symmetrical movements and diverse in terms of its composition and objectives that are linked to each other and merging how to make their performance within the framework of this performance, economically and sustained a high degree of consensus, such as the receipt of the ball, interactive, correction of the goal.

The basic skills in the sport field hockey is the backbone and substance of their performance, By the way we play and implement plans for a win against the competing team. The (push the ball, the ball perspective,

Rooms ball, hitting the ball Upper Flat) of the most important skills used by both players to change the direction of the game or scrolling or Interviewing for giving an area of the stadium to attack the opposing team or correction on the goalkeeper, especially in games beginners.

As there is no alternative to the basic skills of hockey skills without performance and higher quality, whatever the plan is an opportunity to win Working Group rival cards.

Characterized hockey as one of the collective skills of different activities that require the use of different parts of the body to perform skills and mastery of teacher skills, which is a good hockey practice discriminates against other sports activities.

It is important to use special signals which are consistent with the nature of the performance of the skill, and using muscle groups operating in the same skill, which have a better impact in improving the physical qualities of particular achieved through special exercises that are consistent with the nature of performance skills.

We have started most clubs in recent years interest in expanding the base of young and the formation of schools for their care of various ages Sunni emerging as the guide to the type of sports activity commensurate with his aptitudes and potential increases performance access to high levels of sports

Research problem:

Considered hockey sports activities characterized by the existence of collective diversity of skills, and performance of these skills require the use of different parts of the body, as required by the requirements of physical and Mharrih especially because of a joint working between a player and the ball Tournament.

Since the exercise of skill is working to develop the physical attributes of sport hockey Calcrah and fitness, accuracy and capacity, it is the basis to build direct sports and high levels of integration and performance skills upgrading the level of understanding of Ktti players.

It must integration on the development of skills and capacity development composite kinetic own.

The player, who is fluent performance composite forced to focus on the ball and how to play more of a focus on Kttih player with a focus on playing the ball could not accurately notes movements' colleague or

compete in the stadium without a doubt, which affects the accuracy of the implementation of the principles hockey.

Although the skills in hockey is performed on a vehicle during the games but the teachers engaged in the education of basic skills either in school or clubs still teach individually despite the ability of learners to perform in a boat in the dam, through their participation in the championships and competitions.

And this is a general problem for the hockey players at the local level, where they are trained for the stage beginners the basic skills individually and lead to slow significantly in performance skills to the hockey players.

And some trainers are exercises for a luxury for the hockey player, others eat exercises Skill traditional manner without linking nature match.

Where you must use forms of training which are close to the nature and form of the game, or the player to be implemented.

Through previous studies and scientific references specializing in hockey and within science researcher and seeing his young championships in Egypt and the African championships for clubs and national teams, and his analysis of the matches today, the fifth international news, he noted that the skills the vehicle is not available, and often the skills they unilaterally reducing the rate of success and victory on the competing team, which may be due to lack of training programmes for the development of special skills exercises vehicle, and training in such skills individually away from the requirements of the game and not incorporated in a boat near the Maharey competition, and therefore endeavoured to conduct research, in order to compensate the missing link of trying to work programme Special exercises to develop some skills for the emerging composite hockey.

The importance of research and the need to:

The process to develop curricula and teaching methods in the training of sports on the results of the studies and scientific research, which studied in this area.

Hence, due to the importance of research:

- Development of teaching methods used in the teaching of basic skills in the sport field hockey
- Saving time and effort in the process of teaching basic skills in the sport field hockey.

- Improve the level of performance by providing an opportunity for learners to acquire adequate skills and a sense of composite actual performance of the match.
- Assisting employees and those in the process of teaching hockey to perform their work well

Research aims :

Research aims to identify the impact of a programme of exercises at the level of performance of some of the emerging skills composite hockey, through:

- Design education program using special exercises to learn some exercises for the resulting composite hockey under discussion.
- Identify the impact of the use of special exercises on the level of performance of some of the emerging skills composite hockey.
- Identify the differences between experimental and the control groups in this district.

Research hypothesis :

- There are significant differences between the sizes of tribal distance of the pilot group for the benefit of distance measurement in the level of performance of some of the skills the vehicle in question.
 - There are significant differences between the sizes of tribal learning of the group for the benefit of the law dimensional measurement in the level of performance of some of the skills the vehicle in question.
 - There are significant differences between the two groups of Italian Badien pilot and the law in favour of the pilot group in the level of performance of some of the skills the vehicle in question.
- There are differences in the percentage of improvement between the experimental and the control groups in the level of vehicle performance skills for the benefit of the pilot group

-- Research method :

Researcher used two approaches descriptive and experimental receive because of the nature of the search terms were used descriptive style survey methodology in determining the composite skills by analysing performance skills through games championship news today for the fifth international hockey in 2003 was used as the experimental approach in implementing the program of two one pilot and the other by an officer

Measurement tribal distance of each group.

-- Society and sample research:

-- Society → research:

Been selected community search Jounir hockey under (16) years in Sherbeen Sports Club dueing the season training 2007 / 2008 m Of the Jounir (45), has been ruled out some players who are (5), for the following reasons:

-- Were excluded players in the third regular attendance during the application and (2).

-- Were excluded players injured and the number (1).

-- Goalkeepers guards were excluded in accordance with the requirements of the status and (2).

Bringing the community of research (40) player was selected sample search of them.

research Sample and society :

Has been selected as a sample search intentional hitting strength (30) as a player by 75% of the research community.

-- Executive search procedures:

-- Benchmark survey

-- Vehicle identification skills

Implementation of the basic experiment to search:

-- The researcher conducting tribal measurement of a sample search and application skills tests that the composite design researcher on the sample.

-- - The application researcher proposed education programme to members of the same research.

-- The researcher conducting telemetric to sample research and application of skills tests by the researcher vehicle designed to sample

-- Tools and devices used in the research:

-- Balance of medical - benchmarks - a tape measure - Trowels

-- Hours stop - Video - rackets hockey - Gear

-- Targets small - television - video

-- Computers - magnetic cylinders

Statistical treatments:

Been through statistical treatments Computer using SPSS & Excelle, and to the goals of research and test the validity of assumptions used statistical researcher treatments following:

-- Arithmetic mean.

-- Standard deviation.

- Correlation coefficients.
- Splaying factor.
 - Torsion factor.
- Test the "T." t.test.
 - Rate of change.

Conclusions and recommendations:

Conclusions:

Based on the search results shown in the light of the objectives and duties of research and sample search through treatments reached statistical researcher for the following conclusions:

A proposed education programme positive impact on the accuracy and time the vehicle under discussion skills (receiving the ball and then scroll to pay - receive the ball and then progress Bamahaorh then correction position - receive the ball and then progress roll-on/roll-off then scroll chambers - and then receive the ball and then progress Bamahaorh correction Upper Flat).

- Skills education in the form of vehicles leading to upgrade performance skills and thus shortening the total time to teach skills and exploitation in the development of performance in terms of speed.
- The proposed programme helps to reduce the time the vehicle performance skills, leading to faster performance.
- An educational program proposed a positive impact on reducing distances skills composite leading to reduce distances and untapped areas.
- A researcher to design a series of tests that measure the complex skills (receiving the ball and then scroll to pay - receive the ball and then progress Bamahaorh then correction position - receive the ball and then progress roll-on/roll-off then scroll chambers - and then receive the ball and then progress Bamahaorh correction Upper Flat) for the Phase Sunni Nafairisi under (16) years and the 4 tests were identified transactions with scientific researcher has used to determine the level of the players in the Italian tribal distance.
- The existence of differences in the proportion of the improvement in times and accuracy skills for the benefit of the vehicle telemetric.
- An educational program proposed a positive impact on the level of performance skills by reducing distances and times of performance skills, which will affect positively the vehicle at the skills and performance during matches.

Recommendations:

In light of the outcome of the search results and the conclusions reached researcher recommends the following:

application of the proposed programme to teach skills to young people , under the vehicle (16) years within the same search.

use tests that the researcher designed to determine levels of skill Nafairsi hockey under (16) years.

guided by the scientific underpinnings in building and designing, programmes for the education and development of skills composite performance skills.

Paying attention to the trainers teach skills hockey skills in the, form of vehicles and move away from their education individually commensurate with how their performance during matches.

need to use methods and, techniques of education and training appropriate to teach skills upgrading and vehicle performance skills private Nafairsi hockey under (16) years.

into, account the characteristics of the Sunni stage when working with young people in order to upgrade their planning commensurate with the potential physical and kinetic and physical, mental and social.

Abstract

The effect of program to specific exercises on level performance to some compound skills for hockey junior

Research aims to identify the impact of a program of exercises at the level of performance of some of the emerging skills composite hockey, and used researcher curriculum design using experimental pilot one pilot and two other officers, has been the strength of the sample (30) was selected as an emerging intentional The most important results that the proposed program Special exercises to have a clear positive impact on learning skills vehicle in question and reached a researcher to design a series of tests that measure skills vehicle in question was used in determining the level of beginners and researcher recommends further research and studies to develop the skills of young people in the vehicle field hockey to upgrade the educational process.