

تأثير برنامج تدريبي لتحسين الأداء الدفاعي للضربة الركنية الجزائرية لناشئي هوكي الميدان

أ.د. / علياء محمد سعيد عزمي (*)
أ.م.د. / محمد أحمد محمود علي على بدر (**)
م.د. / أحمد إبراهيم الشرييني محمد المطري (***)
محمد شاكر السعيد سمك (****)

١/١ مقدمة البحث:

تعتبر رياضة هوكي الميدان أحد الرياضيات الجماعية التي تتميز أثناء المنافسة بتعدد وتغير المواقف الدفاعية والهجومية طوال زمن المباراة والتي تتطلب سرعة في التفكير والأداء الحركي لتحمل أعباء مواقف اللعب التي تتميز بالسرعة والقدرة على تغيير الاتجاه المفاجئ لوضع اللاعب أثناء الأداء وكذلك الدقة في التصويب على المرمى في وجود حارس مرمى والذي يتصدى بكل إمكاناته للكرة المصوبة عليه. (١٢ : ٢)

أهمية استخدام المواقف التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة وأن يكون اكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى لا يفاجئ الناشئ بموقف في المنافسة لم تخضع له في التدريب، وبالتالي يمكن استغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه المتطلبات الحركية المهارية ومن ثم تحقيق الأداء المتميز بالدقة والانسيابية والتوافق. (٣ : ٩٤)

وتعتبر الضربة الركنية الجزائرية من الأداءات المهمة خلال منافسات هوكي الميدان وتظهر أهميتها في أنها تؤدي وفق قواعد معينة وعوامل نجاحها يتوقف على أدائها بقوة وسرعة ودقة وكذلك قدرة المجموعة المنفذة للضربة الركنية الجزائرية - التشكيل الهجومي - في التعامل مع المتغيرات والمواقف المختلفة للمدافعين بصورة صحيحة. (١٣ : ٣٢)

ضرورة تصميم برامج تدريبية تحاكي وتشابه الأداء أثناء مواقف المباراة وتشتمل تلك البرامج على تدريبات تتشابه في الأداء مع متطلبات وظروف المواقف الخاصة التي يتنافس فيها لاعبي هوكي الميدان بصورة فردية وتعمل على تحسين أداء كل المهارات والأداءات الحركية وتنمية الأداء في متغيرات سرعة ودقة وضرب وتمرير ودفع الكرة أثناء مباراة الهوكي. (١٥ : ٢٧٦)

ويشير راجينكومار *P. Rajinikumar* (٢٠١٥م) إلى أهمية الضربة الركنية الجزائرية وتأثيرها على نتائج المباريات من خلال نتائج دراسته التي أوضحت أن إجمالي الضربات الركنية

(*) أستاذ الهوكي ورئيس قسم الألعاب - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
(**) الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.
(***) مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.
(****) بكالوريوس التربية الرياضية - باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

الجزائية المحسوبه بالدورى الهنـدى (٧٦) ضربة، تم تسجيل عدد (١٥) هدف منها بنسبة (٣٦.١٦%)، واخفقت الفرق فى (٥٢) ضربه بنسبة (٨٣.٦٤%). (١٨ : ٩)

ويتضح من تلك النتائج أن الدفاع القوى المبنى على تحليل التحركات الهجومية للفريق المنافس يساعد بشكل كبير فى زيادة نسبة التصدى للضربات الركنية الجزائية والتفوق دفاعياً.

ومن خلال الملاحظة العلمية لنتائج فريق الناشئين (تحت ١٧ سنة) بنادى الشرقية الرياضى يتضح أن عدد الضربات الركنية الجزائية التى تم إحتسابها على الفريق فى الموسم الرياضى (٢٠١٦م/٢٠١٧م) (٣١) ضربة ركنية جزائية تم التصدى إلى (١١) ضربة بنسبة (٣٥.٥%)، وهى نسبة غير مناسبة لفريق ينافس على المراكز المتقدمة دائماً فى بطولات الناشئين، وهذا ما أدى إلى عدم حصول الفريق على بطولة الناشئين للموسم الرياضى (٢٠١٦م/٢٠١٧م)، لذا قام الباحث بتلك المحاولة العلمية حتى يمكنه التعرف على تأثير بعض التدريبات الموقفية الدفاعية على تحسين التفكير الخطى ومعدل تهديف الضربة الركنية الجزائية لناشئى هوكى الميدان.

يرى الباحث أن رياضة الهوكى نظراً لكونها نشاط رياضى تنافسى يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف متغيرة دفاعاً وهجوماً بصورة سريعة؛ الأمر الذى يُضفى على ناشئها الملاحظة المستمرة والاهتمام بالتركيز والاستعداد النفسى والبدنى والمهارى للتصرف فى المواقف المتغيرة والثابتة التى تحدث أثناء المنافسة الرياضية من أجل تحقيق الفوز بالمباراة؛ مما يُلزم الناشئين باستخدام أنسب المهارات والخطط المقابلة لكل موقف من مواقف اللعب بما يحقق تسجيل الأهداف والفوز بالمباراة.

٢/١ مشكلة البحث:

من خلال الملاحظة العلمية للباحث نتيجة قراءته النظرية فى رياضة هوكى الميدان وفى حدود علمه قد توصل إلى أن مشكلة انتقاء وإعداد الناشئين الرياضيين تواصل صدارتها للمشكلات الرئيسة التى يتصدى لها البحث العلمى فى المجال الرياضى، ويرجع الاهتمام الكبير بهذه المشكلة إلى الارتفاع المذهل فى انخفاض مستويات النتائج والأرقام الرياضية التى يحققها الناشئين لدرجة يصعب معها تخطى هذه المستويات أو حتى مجرد الحفاظ عليها، ولهذا تُعد المهارات العقلية كالتفكير الخطى من أهم الموضوعات التى تحتاج إلى البحث والدراسة العلمية والعملية؛ وذلك للدور الكبير التى تلعبه تلك العملية العقلية فى التأثير على السلوك الحركى والموقفى للناشئين.

قام الباحث بدراسة تحليلية لبطولة الجمهورية الشباب مواليد (٢٠٠٣/٢٠٠١) للموسم الرياضى (٢٠١٨ / ٢٠١٩) تم إحتساب عدد (٣٣) ضربة الركنية الجزائئية على الفريق تم تسجيل عدد (٢١) هدف منها بنسبة (٦٣.٦٤%)، وتصدى الفريق إلى (١٢) ضربه بنسبة (٣٦.٣٦%)، الأمر الذى دفع الباحث إلى التساؤل " هل سيؤدى إستخدام بعض التدريبات الموقفية الدفاعية إلى تحسين التفكير الخططى وخفض معدل التهديق فى مرمى الفريق عينة البحث من الضربة الركنية الجزائئية؟"، لذا قام الباحث بتلك المحاولة العلمية حتى يمكنه التعرف على تأثير بعض التدريبات الموقفية الدفاعية على تحسين التفكير الخططى وخفض معدل تهديق الضربة الركنية الجزائئية للاعبى هوكى الميدان.

٣/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى " تأثير برنامج تدريبي لتحسين الأداء الدفاعي للضربة الركنية الجزائئية لناشئي هوكى الميدان " ومعرفة تأثيرها على:

١/٣/١ الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائئية فى رياضة هوكى الميدان.

٤/١ فرض البحث:

فى ضوء هدف البحث يضع الباحث الفرض التالي:

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات للمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى (للاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائئية)، لصالح القياس البعدى.

٥/١ مصطلحات البحث: (تعريفات إجرائية)

١/٥/١ الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائئية:

مجموعه من الأداءات الحركية المهارية التخصصية يقوم بها اللاعبين المدافعين عن المرمى أثناء الضربة الركنية الجزائئية يقوم بها المدافعين وفق دور كل منهم فى الدفاع .

٠/٢ إجراءات البحث.

١/٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

٢/٢ مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث جميع لاعبي هوكى الميدان (تحت ١٨ سنة) بمنطقة الشرقية للهوكى، ومنطقة القناة للهوكى، والمسجلين بسجلات الإتحاد المصرى للهوكى للموسم الرياضى (٢٠١٩/٢٠٢٠م)، وعددهم (١٢٠) لاعب.

٣/٢ عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي هوكى الميدان (تحت ١٨ سنة) من فريق نادى الشرقية الرياضى، وفريق القناة، وبلغ عدد العينة الأساسية (٢٥) لاعبا، بالإضافة إلى مجموعة عددها (٢٠) لاعبا للدراسة الاستطلاعية.

جدول (١) توصيف عينة البحث.

نوع العينة	الفريق	العدد	النسبة
عينة الدراسة الأساسية / المجموعة التجريبية	(نادى الشرقية الرياضى)	٢٥	٣٢.٨٩
عينة الدراسة الاستطلاعية	(نادى هيئة القناة السويس)	٢٠	٢٦.٣٢
المستبعدون	بقية لاعبي (نادى الشرقية الرياضى)	١٥	١٩.٧٤
	بقية لاعبي نادى هيئة القناة السويس	١٦	٢١.٠٥
الإجمالي	العينة الكلية للبحث	٧٦	١٠٠%

يتضح من جدول (١) أن عينة الدراسة الأساسية عددها (٢٥)، وبنسبة (٣٢.٨٩%) من المجتمع، وتم توزيعهم إلى (٥) مجموعات وفق الأداءات المهارية الحركية الدفاعية الخاصة بتنفيذ الضربة الركنية الجزائئية، وكل مجموعته مكونه من (٥) لاعبين.

١/٣/٢ أسباب اختيار العينة:

- أحد السادة المشرفين عضو الجهاز الفنى لقطاع الهوكى بنادى الشرقية الرياضى.
- الفريق وصيف بطولة الجمهورية للموسم الرياضى (٢٠١٨ / ٢٠١٩م).

٢/٣/٢ التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٤٥) لاعبا (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة فى المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح فى جدول (٢)، وجدول (٣) لمتغيرات النمو (الأنثروبومترية) والذكاء ، والمتغيرات البدنية، والمتغيرات النفسية، والتفكير الخططى، ومتغيرات الاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائئية.

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينه الكلية للبحث فى المتغيرات قيد البحث

(ن=٤٥)

الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
١.٩٧-	١.٢٤	١٨.٠٠	١٧.١٨	سنة	السن	المتغيرات والنماء
٠.٥٠-	٥.٧٤	١٧٠.٠٠	١٦٩.٠٥	سم	الطول	
٠.٨٠	٧.٥٣	٦٣.٠٠	٦٥.٠١	كجم	الوزن	
١.٦٢-	١.٣٠	٩.٠٠	٨.٣٠	سنة	عدد سنوات الممارسة	
٠.٢٧-	١.٦٦	٣٢.٠٠	٣١.٨٥	درجة	إختبار الذكاء العالى	
٠.٦٢	٥.٣٠	٩.٠٠	١٠.٠٩	سم	المرونة (الجذع)	المتغيرات البدنية
٠.٠٥-	٠.١١	٣.١٢	٣.١٢	ثانية	السرعة الإنتقالية (١٥ متر)	
٠.٤٧	١٨.٩٧	١٤٨.٠٠	١٥١.٠٠	سم	القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض)	
١.٢١	٥١.٦٦	٢٤٠.٠٠	٢٦٠.٩١	سم	القدرة العضلية (رمى كرة طبية ٣ كجم من الجلوس)	
٠.٣٢	٣.٧٠	٣٠.٩٠	٣١.٢٩	درجة	القوة العضلية (قوة القبضة - اليمنى)	
٠.٤٢	٤.٠٤	٣٣.٢٠	٣٣.٧٧	درجة	القوة العضلية (قوة القبضة - اليسرى)	
٠.٦٥	٠.٢٦	٧.٠٦	٧.١٢	ثانية	الرشاقة (بارو)	
٠.٠٦	٠.٨١	٨.٠٦	٨.٠٨	ثانية	التوافق (الدوائر المرقمة)	

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تراوحت بين (-١.٩٧) و(١.٧٢)، وهى تقع بين (٣±) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات البدنية والتفكير الخططى و المتغيرات النفسية قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات.

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينه الكلية للبحث فى اختبارات الاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائية

الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	الاختبارات	
١.٠٨-	٠.٧٠	١.٠٠	٠.٧٥	عدد	قدرة حارس المرمى على صد وتشيت الكره من وضع الرقود على الجنب	مجموعة حارس المرمى
٠.١٦	٠.٧٦	١.٠٠	١.٠٤	عدد	قدرة حارس المرمى على صد وتشيت الكره من وضع الوقوف	
٢.٠٩-	٠.٥٠	١.٠٠	٠.٦٥	عدد	قدرة المدافع الأول على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة	مجموعة المدافع الأول
٠.٥٧-	٠.٧٩	١.٠٠	٠.٨٥	عدد	قدرة المدافع الثانى على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة	مجموعة المدافع الثانى
٠.٣٩	٠.٧٧	١.٠٠	١.١٠	عدد	قدرة المدافع الثالث على غلق مسار تمرير الكرة وتشيتتها اثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائية	مجموعة المدافع الثالث
٠.٤١	٠.٧٣	١.٠٠	١.١٠	عدد	قدرة المدافع الرابع على صد وتشيت الكرة اثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائية	مجموعة المدافع الرابع
٠.٥٧	٠.٦٨	٠.٥٠	٠.٦٣	عدد	قدرة المدافع على تشيت الكرة المرتدة من حارس المرمى من وضع الرقود على الجنب اثناء تنفيذ الضربة الركنية	مجموعة المدافع الثالث والرابع

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معامل الإلتواء تقع بين (٣±) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

٤/٢ وسائل و أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث العديد من الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات، وهي:

١/٤/٢ الاختبارات البدنية: مرفق (٢)

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الكتب والمراجع العلمية في مجال القياس والتقويم، وهو كى الميدان كمرجع ()، ()، ()، ()، بالإضافة إلى مقابلة العديد من الخبراء وعدددهم (١٠) خبراء في مجال التدريب الرياضى ورياضة هوكى الميدان بهدف تحديد الاختبارات البدنية التالية، ويوضح جدول (٤) ما أسفرت عنه نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

جدول (٤) الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الصفة البدنية	الاختبار	النسبة %	المرجع
١	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	٪١٠٠	(٤٠١ : ٩)
٢	السرعة الإنتقالية	عدو ١٥ متر	٪١٠٠	(٣٣٦ : ٢٠)
٣	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	٪٩٠	(٣٩٢ ، ٣٩١ : ٦)
٤	القدرة العضلية للذراعين	رمى كرة طبية ٣ كجم من الجلوس	٪٨٠	(٢٣٦ ، ٢٣٥ : ١٠)
٥	قوة القبضة	قوة القبضة	٪٨٠	(٢٢١ ، ٢٢٠ : ٢٠)
٦	الرشاقة	بارو للرشاقة	٪١٠٠	(٢٢٤ ، ٢٢٣ : ٢٠)
٧	التوافق	الدوائر المرقمة	٪٩٠	(٢٢٧ ، ٢٢٦ : ٢٠)

ارتضى الباحث نسبة قدرها ٪٨٠ فأكثر لقبول الاختبار وفقا لرأى السادة الخبراء، حيث بلغ عدد الاختبارات البدنية التى سوف يتم إستخدامها فى تنفيذ البحث على أفراد العينة (٧) اختبارات بدنية لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث.

٢/٤/٢ اختبارات الاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية: مرفق (٢)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية ومنها مرجع ()، ()، ()، ودراسات ()، ()، ()، لم يجد الباحث إختبارات تقيس الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية، لذا إتبع الباحث الخطوات التالية لإعداد وبناء تلك الإختبارات:

- تحديد الهدف من إختبارات الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية.

- المسح المرجعي.
- العرض على السادة الخبراء المتخصصين في المجال هوكي الميدان والتدريب الرياضي والقياس والتقويم.
- التحقق من الخصائص السيكومترية لإختبارات الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائرية.
- التوصل للصورة النهائية للإختبارات، وهي:

جدول (٥) اختبارات الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية قيد البحث

م	المركز	الاختبار	النسبة %
١	حارس المرمى	قدرة حارس المرمى على صد وتشتيت الكره من وضع الرقود على الجنب	٪١٠٠
٢	حارس المرمى	قدرة حارس المرمى على صد وتشتيت الكره من وضع الوقوف	٪١٠٠
٣	المدافع الأول	قدرة المدافع الأول على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة	٪١٠٠
٤	المدافع الثاني	قدرة المدافع الثاني على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة	٪١٠٠
٥	المدافع الثالث	قدرة المدافع الثالث على غلق مسار تمرير الكرة وتشتيتها اثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائرية	٪١٠٠
٦	المدافع الرابع	قدرة المدافع الرابع على صد وتشتيت الكرة اثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائرية	٪١٠٠
٧	المدافع الثالث والرابع	قدرة المدافع على تشتيت الكرة المرتدة من حارس المرمى من وضع الرقود على الجنب اثناء تنفيذ الضربة الركنية	٪١٠٠

ارتضى الباحث نسبة قدرها ٨٠٪ فأكثر لقبول الاختبار وفقا لرأى السادة الخبراء، بلغ عدد الاختبارات الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية التي سوف يتم إستخدامها فى تنفيذ البحث على أفراد العينة (٧) إختبارات تم تحديدها وفق الدور الدفاعى للاعبين اثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائرية.

٦/٤/٢ استمارات جمع البيانات: مرفق (٢)

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على:

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية للاعبين.
- استمارة تسجيل الإختبارات البدنية.
- استمارة تسجيل إختبارات الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية.

٥/٢ الأجهزة والأدوات:

- ملعب هوكى قانونى + كرات هوكى.
- جهاز مقياس الطول رستمير *Restemeter* لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم.

- ساعة إيقاف *stop watch* لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- شريط قياس (متر).
- أقماع تدريب.

٦/٢ المساعدون:

قام الباحث باختيار عدد (٣) من المساعدين، وتم عقد اجتماع للمساعدين لتعريفهم بأهداف البحث، وبجوانب متطلبات القياسات وكيفية أداء الاختبارات وكيفية التسجيل لكل مختبر في استمارات تسجيل البيانات الخاصة ويوضح مرفق () أسماء السادة المساعدين.

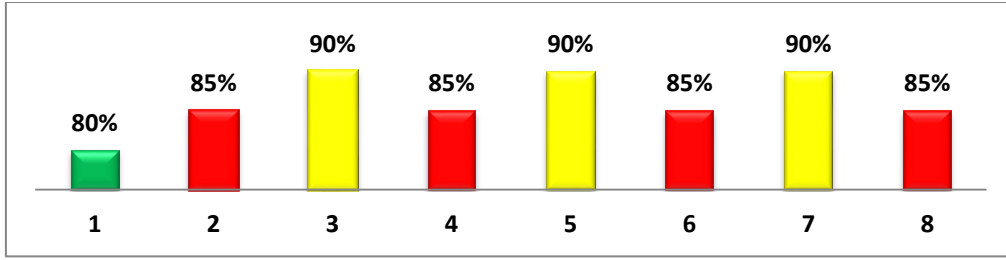
٧/٢ البرنامج التدريبي المقترح:

١/٧/٢ هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى وضع مجموعة من التدريبات الموقفية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية والمستخلصة من من التحليل الفني لمباريات منتخب مصر بالدورة المؤهلة للدورة الأولمبية طوكيو ٢٠٢١م والمقامة بفرنسا ٢٠١٩م - مرفق (٢)، والتي تعمل على تحسين التفكير الخطى الدفاعي للضربة الركنية الجزائرية للاعبى هوكى الميدان تحت (١٨ سنة)، والنجاح فى خض معدل التهديد فى مرمى فريق الشرقية (تحت ١٨ سنة) من الضربة الركنية الجزائرية.

٢/٧/٢ محتوى البرنامج التدريبي:

- بلغت مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع جاءت كالتالى (من الإسيوع الخامس من مرحلة الإعداد الخاص، مرحلة الإعداد ما قبل المنافسات).
- تمثل مرحلة الإعداد الخاص وتشمل (الأسبوع الخامس إلى الأسبوع الثامن)، وكانت مرحلة الإعداد ما قبل المنافسات من (الأسبوع التاسع إلى الأسبوع العاشر).
- بلغ عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع ٣ وحدات تدريبية.
- بلغ زمن الوحدة التدريبية ما بين ٨٠ دقيقة إلى ٨٥ دقيقة.
- بلغ زمن التدريب خلال الاسبوع الواحد ٢٥٠ دقيقة.
- بلغ زمن التدريب خلال البرنامج ٢٠٠٠ دقيقة متضمن الاحماء والختام أى يساوى ٣٣.٣ ساعة.
- بلغت نسبة الجزء التمهيدي ٣٦ % = ٧٢٠ دقيقة، وبلغت نسبة الجزء الرئيسى ٤٦ % = ٩٢٠ دقيقة، وبلغت نسبة الجزء الختامى ١٨ % = ٣٦٠ دقيقة.



شكل (١) يوضح تدرج الحمل التدريبي خلال أسابيع البرنامج

٣/٧/٢ الأحمال التدريبية:

لتحديد نوع وشدة الأحمال التدريبية والزمن الكلي لكل حمل والتي تم استخدامها خلال فترات البرنامج التدريبي المقترح، وقد قام الباحث بتوزيع هذه الأحمال على مدار تطبيق البرنامج كما يلي:

جدول (٦) نوع وشدة الأحمال التدريبية والزمن الكلي لكل حمل خلال أسابيع البرنامج

نوع الحمل	الشدة	عدد الأسابيع	الزمن الكلي للوحدات التدريبية
الحمل الأقل من الأقصى	٩٠ - ٩٥ %	٣ أسابيع	٧٥٠ ق
الحمل العالى	٨٥ - ٨٩ %	٤ أسابيع	١٠٠٠ ق
الحمل المتوسط	٨٠ - ٨٤ %	١ أسابيع	٢٥٠ ق
المجموع الكلى			٢٠٠٠ ق

١/٣/٧/٣ تقنين الحمل التدريبي باستخدام طريقة مكونات حمل التدريب:

قام الباحث باستخدام طريقة مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الكثافة) والتي يستطيع من خلالها المدرب أن يشكل برنامج التدريب على أساس سليم، وأن يتعرف على نوعية الحمل فى الوحدة التدريبية الفترية والإسبوعية واليومية، ويمكن للمدرب عندما يضع برنامج التدريب ويرغب فى الإرتفاع بإحدى مكونات الحمل أو إثنين منها على الأكثر، ويتوقف المكون الذى يرغب المدرب فى الإرتفاع به على (الهدف من التدريب - حالة اللاعب التدريبية - فترة الموسم التدريبي - نوعية النشاط الممارس)، كما إستخدم الباحث طريقة التدريب التكرارى لمناسبتها لطبيعة وأهداف الدراسة.

٢/٣/٧/٣ أساليب التحكم فى درجات الحمل التدريبي:

إستخدم الباحث عدد من أساليب التحكم فى درجات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وهى:

١/٢/٣/٧/٢ التغير فى شدة الحمل:

١/١/٢/٣/٧/٢ التغير فى سرعة الأداء:

تم التغيير فى سرعة الأداء عن طريق الزيادة فى (سرعة العدو وفقاً للمسافات المرتبطة بالتحركات الخطئية الناتجة أو سرعة التمرير من أو التصويب على المرمى أو على مضرب الزميل المهاجمين)، ذلك كله وفق ما نتج من التحليل الفنى لمباريات منتخب مصر بالدورة المؤهلة للدورة الأولمبية طوكيو ٢٠٢١م والمقامة بفرنسا ٢٠١٩م.

٢/١/٢/٣/٧/٢ التغيير فى صعوبة الأداء:

تم التغيير فى صعوبة الأداء عن طريق الزيادة فى درجة القرب من الموقف التنافسى أثناء التدريب المهارى والموقفى عند الإرتفاع بشدة التمرينات قيد البحث.

٢/١/٢/٣/٧/٢ التغيير فى مسارات الجرى أو العوائق المراد التغلب عليها:

تم التغيير فى مسارات الجرى عن طريق تغيير مسارات الجرى بالكرة وبدون كرة، وكذلك التغيير فى التشكيلات الدفاعية (سلبى - نصف إيجابى - إيجابى) خلال التدرينات الموقفية الدفاعية للضربة الكنية الجزائية فى هوكى الميدان.

٢/٢/٢/٣/٧/٢ التغيير فى حجم حمل التدريب:

١/٢/٢/٣/٧/٢ تغير فترة أداء التمرين الواحد:

إستخدم الباحث تغير فترة أداء التمرين الواحد كوسيلة لتقليل أو زيادة حجم العمل عند أداء التمرينات قيد البحث.

٢/٢/٢/٣/٧/٢ التغيير فى عدد مرات تكرار التمرين:

إستخدم الباحث هذا المبدأ خاصة عند تنمية المهارات الحركية الدفاعية للضربة الركنية الجزائية فى هوكى الميدان من خلال التدرينات الموقفية وتقسيماتها.

٢/٢/٢/٣/٧/٢ التغيير فى فترات الراحة البينية:

إستخدم الباحث فترات الراحة البينية بشكل إيجابى ويتناسب مع شدة وحجم الحمل التدريبى خلال مراحل البرنامج التدريبى والتي ساهمت بشكل كبير ومؤثر فى أداء التمرينات المستخدمة فى البرنامج.

٢/٣/٧/٢ تشكيل حمل التدريب:

إستخدم الباحث الطريقة التموجية فى تشكيل حمل التدريب خلال أسابيع البرنامج التدريبى وإستخدم التشكيل الأساسى (١ : ١)، أى أسبوع شدة الحمل عالى ثم أسبوع شدة الحمل المتوسط أو أسبوع شدة الحمل العالى ثم أسبوع شدة الحمل أقل من الأقصى، أما بالنسبة لتوزيع الأحمال خلال دورة الحمل الأسبوعية على مدار الوحدات التدريبية اليومية، فقد قام الباحث بإستخدام تشكيل الشدة (١ : ٢)، أما بالنسبة لتوزيع الأحمال التدريبية خلال دورة الحمل على مدار الوحدات التدريبية اليومية، فقد كان الفريق يتدرب (٥) وحدات تدريبية إسبوعياً فى المجمال، وتم تنفيذ البرنامج التدريبى خلال (٣) وحدات تدريبية إسبوعياً وهى تعد القمم التدريبية لكل إسبوع تدريبى، وذلك بإستخدام تشكيل حمل التدريب.

٤/٧/٢ مكونات الوحدة التدريبية:

تتكون العناصر الأساسية التى أشتملت عليها الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبى المقترح من الجزء التمهيدي (فترة الإحماء والإطالة والمرونة - الإحماء المهارى) - الجزء الرئيسى (فترة التدريب الأساسية) - الجزء الختامى (فترة التهدئة).

١/٤/٧/٢ الجزء التمهيدي:

قام الباحث بتقسيم الجزء التمهيدي إلى ثلاث أجزاء شملت (تهيئة خطية - إحماء بدنى - إحماء مهارى) حيث شمل الجزء الأول على تسليم اللاعبين لأوراق مرسوم فيها مقطع للضربة الركنية الجزائية وكذلك نوع الهجوم المستخدم وعلى اللاعب وضع التشكيل الدفاعى المناسب لهذا التشكيل الهجومى فى زمن (١٠) دقائق، ثم يلى ذلك الإحماء البدنى والمهارى والذى تم إختيار التمرينات الخاصة بهما بعد الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة فى التمرينات البدنية والمهارية، ويتوقف مكونات هذا الجزء على الواجب الرئيسى للوحدة التدريبية والذى يهدف إلى تهيئة الجسم وإعداد أجهزته العضوية تدريجياً لتقبل مستوى النشاط.

٢/٤/٧/٢ الجزء الرئيسى:

يتكون الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية من التدريبات الموقفية الدفاعية للضربة الركنية الجزائية وتم تقسيمها إلى:

- هجوم سلبى: ويعنى تنفيذ عينة البحث للأشكال الخطية المحددة والخاصة بالضربة الركنية الجزائية بإستخدام أدوات ثابتة (إطارات السيارة) كمهاجمين سلبين، ويتم وضعهم فى أماكن محددة وبأبعاد محددة.

- هجوم نصف إيجابى: ويعنى تنفيذ عينة البحث للأشكال الخطية المحددة والخاصة بالضربة الركنية الجزائية بإضافة عدد (٣) لاعبين للرفع والتثبيت والتصويب وكذلك

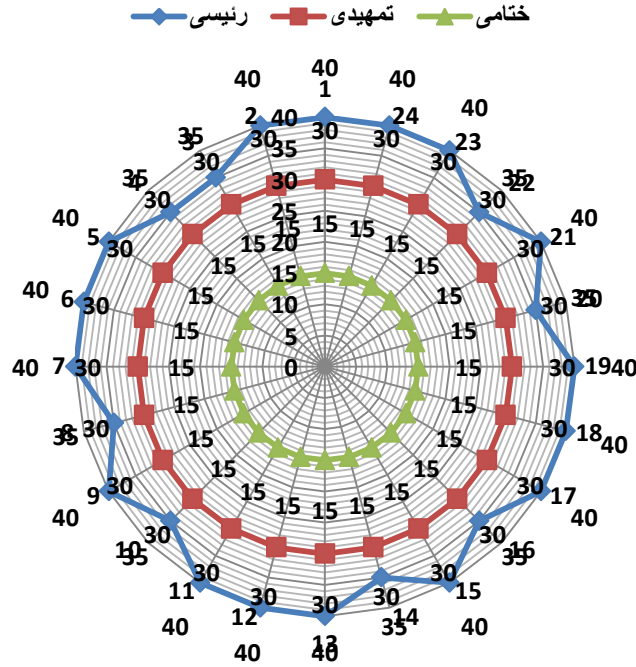
إستخدام أدوات ثابتة (إطارات السيارة) مهاجمين سلبين، ويتم وضعهم فى أماكن محددة وبأبعاد محددة.

- هجوم إيجابى: ويعنى تنفيذ عينة البحث للأشكال الخططية المحددة والخاصة بالضربة الركنية الجزائئية بوجود مهاجمين ينفذون الأداءات الهجومية المستخلصة من تحليل مباريات الدورى العالمى للهوكى فرنسا ٢٠١٩م.

وقد قام الباحث بوضع التدريبات الخاصة بكل جزء بما يتناسب وتحقيق هدف البرنامج.

٢/٤/٧/٢ الجزء الختامى:

وشمل هذا الجزء على مرحلتين المرحلة الأولى كانت بهدف محاولة العودة بالفرد الرياضى إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان، وذلك بخفض حمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية بإستخدام مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الإستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، أما المرحلة الثانية كانت بهدف عمل تغذية مرتدة للموافق التدريبية التى تعرض لها اللاعبين فى الجزء الرئيسى بعرض الإستجابات التى تمت من كل لاعب عليها فى جزء التهيئة الخططية والتعديل والتصحيح وفق ما تم التدريب عليه فى الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية، والسماح بالمناقشه بين اللاعبين والباحث فى زمن (١٠) دقائق.



شكل (٢) التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدة التدريبية على مدار (٨) أسابيع تدريبية

٨/٢ الدراسات الاستطلاعية:

١/٨/٢ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة من (الأحد الموافق ٢٠١٩/٨/١٨م) إلى (الخميس الموافق ٢٠١٩/٨/٢٢م) على العينة الإستطلاعية من لاعبات هوكى الميدان من مركز شباب السادات، وقوامها (٢٠ لاعبا)، وذلك بهدف:

- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث.
- تدريب المساعدين من الزملاء لتفهم العمل وتذليل الصعوبات.

١/١/٨/٢ التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

١/١/١/٨/٢ الإختبارات البدنية قيد البحث:

قام الباحث بالإكتفاء بالمعاملات العملية (صدق - الثبات) الإختبارات البدنية فى المراجع العلمية والدراسات المرجعية التى استخدمت هذه الإختبارات فى رياضة هوكى الميدان والرياضات الأخرى لعينات مشابهه للعينة البحث، وهى ذات معامل صدق مرتفع - أى أنها تقيس ما وضعت من أجله، وذات معامل ثبات مرتفع - أى أنها تعطى نتائج ثابتة عن إعادة تطبيقها.

٢/١/١/٨/٢ الإختبارات الاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائئية:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز (*Discriminat* Validation) بين مجموعتين إحداهما غير مميزة (فريق تحت ١٤ سنة) من فريق نادى الشرقية الرياضى، والمجموعة الأخرى المميزة وهى عينة البحث الاستطلاعية من فريق نادى هيئة قناة السويس، ويوضح جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين الاستطلاعية وغير المميزة فى اختبارات الاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائئية.

جدول (٧) نتائج اختبار مان وتني، وقيمة (Z. U) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس للمجموعة الاستطلاعية والمجموعة غير المميزة في اختبارات الاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية

Z	U	المجموعة غير المميزة ن=٤		المجموعة الاستطلاعية ن=٤		الاختبارات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٢.٣١	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	قدرة حارس المرمى على صد وتشتيت الكره من وضع الرقود على الجنب	مجموعة حارس المرمى
٢.٠١	١.٥٠	١١.٥٠	٢.٨٨	٢٤.٥٠	٦.١٣	قدرة حارس المرمى على صد وتشتيت الكره من وضع الوقوف	
٢.٣١	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	قدرة المدافع الأول على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة	مجموعة المدافع الأول
٢.٢٩	٠.٥٠	١٠.٥٠	٢.٦٣	٢٥.٥٠	٦.٣٨	قدرة المدافع الثاني على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة	مجموعة المدافع الثاني
٢.٣١	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	قدرة المدافع الثالث على غلق مسار تمرير الكرة وتشتيتها أثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائرية	مجموعة المدافع الثالث
٢.٣١	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	قدرة المدافع الرابع على صد وتشتيت الكرة أثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائرية	مجموعة المدافع الرابع
٢.٣١	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	قدرة المدافع على تشتيت الكرة المرتدة من حارس المرمى من وضع الرقود على الجنب أثناء تنفيذ الضربة الركنية	مجموعة المدافع الثالث والرابع

يتضح من جدول (٧) أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١.٩٦)، وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التميز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

٢/١/٨/٢ نتائج الدراسة:

تم التحقق من صدق وثبات إختبارات الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية الإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث.

٢/٨/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (الأحد الموافق ٢٥/٨/٢٠١٩م) إلى (الخميس الموافق ٢٩/٨/٢٠١٩م) على عينة الدراسة الاستطلاعية المسحوبة من عينة البحث وذلك بهدف:

- تحديد الأدوات اللازمة لتطبيق التدريبات وتجهيزها.

- تحديد مدى ملائمة التدريبات لمستوى اللاعبات.
- تجهيز المكان المناسب لتطبيق التدريبات.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحديد الأدوات المناسبة للتدريبات وإجراء بعض التعديلات البسيطة في التدريبات حتى تتناسب مع اللاعبات، كما أسفرت عن ملائمة المكان الخاص بالتطبيق.

٩/٢ تطبيق تجربة البحث:

تم بدء في تطبيق التجربة يوم (الأحد الموافق ٢٠١٩/٩/١م) ولمدة (٨) أسابيع، وانتهى يوم (الخميس الموافق ٢٠١٩/١٠/٢٤م).

١/٩/٢ القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي يوم (الأحد الموافق ٢٠١٩/٩/١م)، وانتهى يوم (الخميس الموافق ٢٠١٩/٩/٥م).

٢/٩/٢ تطبيق البرنامج:

قام الباحث بالبدء في البرنامج التدريبي يوم (الأحد الموافق ٢٠١٩/٩/٨م)، وانتهى يوم (الخميس الموافق ٢٠١٩/١٠/٣١م) على أفراد عينة البحث على ملعب الهوكي بنادى الشرقية الرياضى.

٣/٩/٢ القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي يوم (الأحد الموافق ٢٠١٩/١١/٣م)، وانتهى يوم (الخميس الموافق ٢٠١٩/١١/٧م)، وبنفس مواصفات وشروط وظروف القياس القبلي.

١٠/٢ المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٢) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (*Mean*)؛ الوسيط (*Median*)؛ الانحراف المعياري (*Standard Deviation*)؛ الالتواء (*Skewness*)
٢. معامل ارتباط بيرسون (*Pearson Correlation Coefficient*).
٣. اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد.
٤. اختبار "مان وتني" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين غير مرتبطتين صغيرة العدد

٥. حجم التأثير (*Effect Size*):

أ. للمعاملات اللابارامترية: مربع ايتا (η^2)

ب. في حالة (ويلكوكسون): معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة
(*rprb*)

٦. نسبة التغيير / التحسن (معدل التغيير) *Change Ratio*

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

٧. وللتحقق من فاعلية البرنامج المقترح، استخدم الباحث نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" (*McGuigan's Gain Ratio*)، ويعتبر البرنامج فعال بدرجة مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (٠.٦)، وتم قياس الفعالية بطريقة أخرى باستخدام معادلة نسبة الكسب المعدل لـ"بلاك" (*Black's Modified Gain Ratio*)، ويمتد مدى نسبة الكسب المعدل لبلاك من (صفر) إلى (٢) ويقترح بلاك أن يكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (١.٢)، حتى يمكن اعتبار فاعلية البرنامج مقبول.

٠/٣ عرض ومناقشة النتائج.

١/٣ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١/١/٣ التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (للاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائئية)، لصالح القياس البعدي؛" كما في جدول (٨)، وتم حساب نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج في جدول (٩) وشكل (٣)، وشكل (٤).

جدول (٨) نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) في الاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية.

(ن=٥)

المجموعات	الاختبارات	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن		(r_{prb})	(η^2)
مجموعة حارس المرمى	قدرة حارس المرمى على صد وتشتيت الكرة من وضع الرقود على الجنب	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٠٦	١.٠٠٠	٠.٩٢١	
مجموعة المدافع الأول	قدرة حارس المرمى على صد وتشتيت الكرة من وضع الوقوف	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٠٦	١.٠٠٠	٠.٩٢١	
مجموعة المدافع الأول	قدرة المدافع الأول على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٠٦	١.٠٠٠	٠.٩٢١	
مجموعة المدافع الثاني	قدرة المدافع الثاني على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٠٦	١.٠٠٠	٠.٩٢١	
مجموعة المدافع الثالث	قدرة المدافع الثالث على غلق مسار تمرير الكرة وتشتيتها اثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائرية	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٠٦	١.٠٠٠	٠.٩٢١	
مجموعة المدافع الرابع	قدرة المدافع الرابع على صد وتشتيت الكرة اثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائرية	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٠٦	١.٠٠٠	٠.٩٢١	
مجموعة المدافع الثالث والرابع	قدرة المدافع على تشتيت الكرة المرتدة من حارس المرمى من وضع الرقود على الجنب اثناء تنفيذ الضربة الركنية	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٥.٥٠٠	٥٥.٠٠٠	٢.٨٧	١.٠٠٠	٠.٩٠٧	

يتضح من جدول (٨) أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١.٩٦)؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائياً، لذا يتضح وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي،

ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) تساوي (١.٠٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (قوي جداً)، وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (٠.٩٠٧) و (٠.٩٢١) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

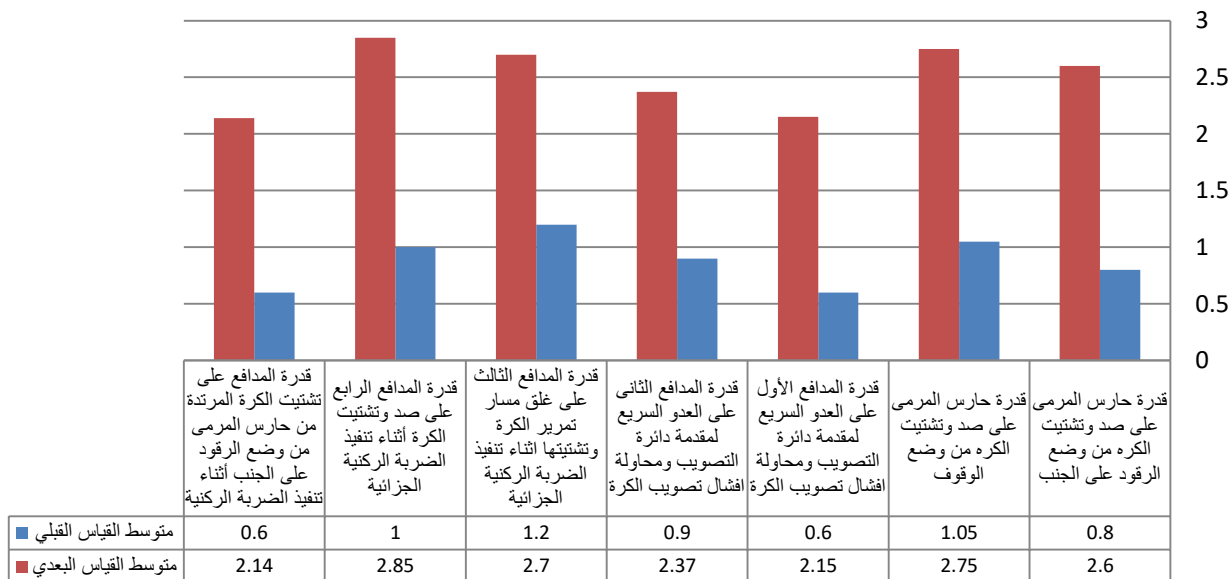
وللتحقق من فاعلية البرنامج المقترح على فعالية صد الضربات الترجيحية، استخدم الباحث نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" (*McGuigan's Gain Ratio*)، وتم قياس الفعالية بطريقة أخرى باستخدام معادلة نسبة الكسب المعدل لـ"بلاك" (*Black's Modified Gain Ratio*)، في جدول (٩)

جدول (٩) نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة (MG_{Blak}) لفاعلية الاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائية

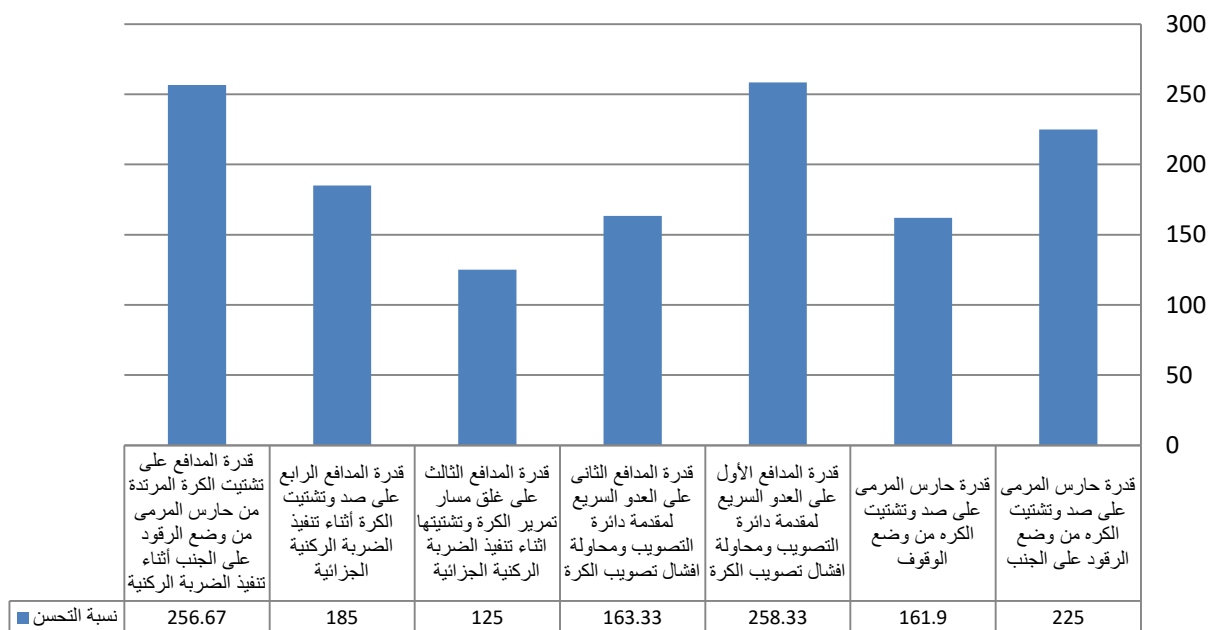
المجموعات	الاختبارات	وحدة القياس	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن	Gain Ratio (MG)	Gain Ratio (MG _{Blak})
مجموعة حارس المرمى	قدرة حارس المرمى على صد وتشتيت الكره من وضع الرقود على الجنب	عدد	٣	٠.٨٠	٢.٦٠	١.٨٠	٢٢٥.٠٠	٠.٨	١.٤
	قدرة حارس المرمى على صد وتشتيت الكره من وضع الوقوف	عدد	٣	١.٠٥	٢.٧٥	١.٧٠	١٦١.٩٠	٠.٩	١.٤
مجموعة المدافع الأول	قدرة المدافع الأول على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة	عدد	٣	٠.٦٠	٢.١٥	١.٥٥	٢٥٨.٣٣	٠.٦	١.٢
مجموعة المدافع الثاني	قدرة المدافع الثاني على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة	عدد	٣	٠.٩٠	٢.٣٧	١.٤٧	١٦٣.٣٣	٠.٧	١.٢
مجموعة المدافع الثالث	قدرة المدافع الثالث على غلق مسار تمرير الكرة وتشتيتها اثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائية	عدد	٣	١.٢٠	٢.٧٠	١.٥٠	١٢٥.٠٠	٠.٨	١.٣
مجموعة المدافع الرابع	قدرة المدافع الرابع على صد وتشتيت الكرة اثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائية	عدد	٣	١.٠٠	٢.٨٥	١.٨٥	١٨٥.٠٠	٠.٩	١.٥
مجموعة المدافع الثالث والرابع	قدرة المدافع على تشتيت الكرة المرتدة من حارس المرمى من وضع الرقود على الجنب اثناء تنفيذ الضربة الركنية	عدد	٣	٠.٦٠	٢.١٤	١.٥٤	٢٥٦.٦٧	٠.٦	١.٢

يتضح من جدول (٩) أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" التي حققها اللاعبون تراوحت بين (٠.٦) و(٠.٩) وهي أعلى من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقيق الفاعلية، وهذا يعني أن البرنامج حقق فاعلية في صد الضربات الترجيحية أكبر من (٠.٦)، وعلي ذلك يمكن القول أن البرنامج المقترح علي درجة عالية من الفاعلية.

ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة لـ"بلاك" التي حققها اللاعبون تراوحت بين (١.٢) و(١.٥) وهي أكبر من القيمة التي حددها بلاك لتحقيق الفاعلية، وعلي ذلك يمكن القول أن البرنامج علي درجة عالية من الفاعلية.



شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية



شكل (٤) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في نتائج المتغيرات النفسية قيد البحث.

٢/٢/٣ مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٨)، وشكل (٣)، وشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي والبعدي في إختبارات دقة الأداءات المهارية الحركية للضربة الركنية الجزائرية ولصالح القياس البعدي لأفراد عينة البحث.

كما قام الباحث بتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع بحساب حجم التأثير الذي يظهر بجدول (٨) أيضاً باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير

المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٩٠٧) و(٠.٩٢١) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

ويتضح من جدول (٩) أن القيم التى حققتها المجموعات الستة - قيد البحث - أكبر من القيم التى حددها كلا من " ماك جوجيان " و" بلاك " لتحقيق الفاعلية ويمكن القول أن البرنامج التدريبى المقترح على درجة عالية من الفاعلية.

ويعزى الباحث التحسن فى قدرات المدافعين فى إفشال محاولة التهديف من الضربة الركنية الجزائئية- قيد البحث - والمتمثلة فى (قدرة حارس المرمى على صد وتشتيت الكره من وضع الرقود على الجنب، قدرة حارس المرمى على صد وتشتيت الكره من وضع الوقوف، قدرة المدافع الأول على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة، قدرة المدافع الثانى على العدو السريع لمقدمة دائرة التصويب ومحاولة افشال تصويب الكرة، قدرة المدافع الثالث على غلق مسار تمرير الكرة وتشتيتها اثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائئية، قدرة المدافع الرابع على صد وتشتيت الكرة أثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائئية، قدرة المدافع على تشتيت الكرة المرتدة من حارس المرمى من وضع الرقود على الجنب أثناء تنفيذ الضربة الركنية)، إلى التدرج فى نوع الهجوم (هجوم سلبى - هجوم نصف إيجابى - هجوم إيجابى)، والذى حدده الباحث عند تقسيمه للجزء الرئيسى بالوحدة التدريبية، وهذا التدرج المنطقى من السهل إلى الصعب أدى إلى قدرات اللاعبين فى تلك الأداءات قيد البحث، بالإضافة إلى أن الباحث كان يطالب عينة البحث أداء التدريبات الموقفية الدفاعية بسرعة عالية ولمنع وإفشال محاولات المهاجمين فى تصويب الكرة داخل المرمى أثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائئية.

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ماتوصل إليه الدراسات المرجعية(١)، (٤)، (٨)، (١١)، (١٤)، فى نتائج دراساتهم والتى أثبتت أن البرنامج التدريبى أدى إلى تنمية وتطوير الأداءات الحركية المهارية الدفاعية الخاصة بلاعبى هوكى الميدان.

فمهارات رياضة هوكى الميدان هى وسائل لتنفيذ خطط اللعب فكل خطه تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، وتعتبر هذه المهارات بأنواعها المختلفة احدى الوسائل الخططية الهجومية والدفاعية. (٥ : ٧٠)

وامتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من الأداءات الحركية من خلال البرنامج بما يشابة المواقف المتغيرة للمباراة يتيح لهم اختيار افضلها فى معظم المواقف الفعلية ويزيد من قدرتهم على المناورة ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة. (٢)، (٣)، (٧)، (١٩)

وتصميم برامج تدريبية تشابه الأداء أثناء مواقف المباراة - كالضربة الركنية الجزائرية - يعمل على تحسين تلك الأداءات المهارية الحركية الخاصه فى متغيرات سرعة وقوة ودقة الأداء أثناء تنفيذ تلك الضربة فى مباراة هوكى الميدان. (١٥ : ٢٦٧)، (١٦)، (١٧ : ٣٠٧) ومن خلال كل ماسبق يتحقق الفرض الثانى الذى يشير إلى أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى (للاداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية)، لصالح القياس البعدى."

١/٤ الإستنتاجات:

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:

١/١/٤ وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى إختبارات الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

٢/٥ التوصيات:

فى ضوء الإستخلاصات التى تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

١/٢/٥ استخدام التدريبات الموقفية الدفاعية قيد البحث عند التدريب على الأداء الدفاعى للضربة الركنية الجزائرية وفق تقسيم مجموعات الأداءات الحركية المهارية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية - قيد البحث.

٢/٢/٥ استخدام إختبارات الأداءات المهارية الحركية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية - تصميم الباحث - عند تقييم الأداء الدفاعى للاعبين المشاركين فى الدور الدفاعى للضربة الركنية الجزائرية.

٠/٦ قائمة المراجع.

١/٦ قائمة المراجع العربية:

١. أحمد محمد عاطف الشبراوى (٢٠١٢م): تأثير التدريبات التنافسية على تنمية بعض الأداءات الفنية والخططية للاعبى هوكى الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢. اسلام فكرى ربيع (٢٠١٦م): دراسة تحليلية لبعض الأداءات الخططية الدفاعية للضربة الركنية الجزائرية للمستويات العالية في رياضة هوكي الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٣. أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٤م): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
٤. أمين محمد عبد العزيز إبراهيم شريف (٢٠١١م): برنامج تدريبات موقفية لتنمية بعض مظاهر الإنتباه وأثره على مستوى الأداء المهارى للمهاجمين الناشئين فى كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٥. أيمن أحمد عبد الفتاح البساطى، محمد أحمد عبد الله إبراهيم (١٩٩٨م): هوكى الميدان (النظرية والتطبيق)، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٦. على فهمى البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م): سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى: نظريات - تطبيقات (الجزء الثانى طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية)، الطبعة الأولى، منشأة المعارف بالإسكندرية.
٧. على محمد العجمى (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى اداء لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٨. علياء محمد سعيد عزمى (٢٠٠١م): فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المراكز المختلفة وعلاقتها بنتائج المباريات فى رياضة الهوكى، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٩. عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م): التخطيط والأسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية - نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية.
١٠. محمد أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٦م): الإعداد الشامل للاعبى الهوكى، دار الفكر العربى، القاهرة.
١١. محمد أحمد محمود على بدر (٢٠١٧م): تأثير بعض التدريبات الموقفية الهجومية على تحسين التفكير الخططى ومعدل تهديف الضربة الركنية الجزائرية

- للاعبات هوكي الميدان، عدد أكتوبر، رقم البحث (١٠٤)، مجلة علوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
١٢. محمد أحمد محمود على بدر، مصطفى طه محمود (٢٠١٥م): هوكي الميدان أسس علمية وتطبيقية، مركز الجامعة للطباعة والنشر، بنها،
١٣. محمد محمد الشحات (٢٠٠٩ م): المبادئ الأساسية للألعاب الجماعية، هوكي الجزء الأول،
١٤. محمود محمد نجيب حسن حسانين (٢٠١٣م): برنامج تدريبي باستخدام المواقف التنافسية وعلاقتها بمستوى الأداء الخططي للهجوم الخاطف لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

٢/٦ قائمة المراجع الأجنبية.

15. **Johnson, P., Raju, G. P., Hymavathi, V., & Sarah, G. S. (2014) :** *Analysis of The Changes On Selected Physical Fitness And Physiological Profiles During Two Years Of Systematic Training Program In Rdt Hockey Academy Anantapur. International Journal Of Health, Physical Education And Computer Science In Sports, 15(1), Pp 305-308.*
16. **Ming-Hua Hsu (2010):** *A Study on the Technical Analysis and Attack-Deffense Performance of Men's Top Four Single Players in 2008 Olympic Games, International Journal of Table Tennis Sciences, No.6.*
17. **Mohamed Ahmed Badr (2016) :** *Effects of visual exercises training on developing ball velocity and accuracy shooting of penalty corner in field hockey, Journal (International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA).*
18. **P. Rajinikumar: , (2015).** *Analysis of Field Goal and Penalty Corner in Hero Hockey India league – 2013, Asian Journal of Multidisciplinary Research (AJMR)*
19. **Sandra Senner (2009):** *Modellierung Und Simulation Des Abwehrverhalt ens Im Hallenhandball.*
20. **Tanner, R. K., Gore, C. J., & Australian Institute of Sport (2013):** *Physiological tests for elite athletes (2nd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.*