تأثير بعض التدريبات الموقفية الهجومية على تحسين التفكير الخططى ومعدل تهديف الضربة الركنية الجزائية للاعبات هوكى الميدان

أ.م.د/ محمد أحمد محمود على على بدر (*)

١/٠ مقدمة البحث:

شهدت رياضة هوكى الميدان إهتماماً كبيراً فى السنوات السابقة على صعيد المستوى العالمى والالعاب الاولمبية، حيث زاد الاهتمام بالنواحى الفنية للعبة من مهارات ومتطلبات بدنية وخططية ونفسية.

تعتبر رياضة هوكى الميدان أحد الرياضات الجماعية التى تتميز أثناء المنافسه بتعدد وتغير المواقف الدفاعية والهجومية طوال زمن المباراة والتى تتطلب سرعة فى التفكير والأداء بشكل عام، بالإضافة إلى أن لاعبة هوكى الميدان لابد أن تكون على مستوى عالى من الأداء الحركى لتحمل أعباء مواقف اللعب التى تتميز بالسرعة والقوة والقدرة على تغيير الاتجاه المفاجئ لوضع اللاعبه أثناء الأداء وكذلك الدقة فى التصويب على المرمى فى وجود حارس مرمى والذى يتصدى بكل إمكانته للكره المصوبه عليه. (١٤: ١٢٥) (٣٣ : ١١٧)، (١٠ : ٤)

وامتلاك اللاعبه قدرات بدنية ومهارية عالية بالإضافة إلى القدرة على التفكير الخططى السليم لتنفيذ الوجبات الخططية على الوجه الأمثل لاتخاذ القرار الصحيح فى جزء من الثانية يساعد اللاعبه وينمى قدراتها على التعامل مع كثير من المتغيرات والمواقف المختلفة داخل المنافسة بصورة صحيحه.(١١: ٣)

ويعتبر كلا من التفكير الخططى والإدراك، والتوقع، وسرعة رد الفعل الحركى، والإحساس بالزمن والمسافة من أهم العوامل التى تشترك مع الدراية الكاملة بالنواحى الخططية لحل الواجبات التكتيكية المختلفة والتى تؤثر فى التكتيك الدفاعى أو الهجومى سواء كان فردياً أم جماعياً. (٣٦ : ١٨٩)

وتشمل مباراة هوكى الميدان على عدد من التوقعات التى تعتبر جزءاً مكملاً لتنظيم خطط الفريق، وتزداد أهمية منطقة الـ ٢٣ متر خلال التعديلات القانونية الأخيره بتغير أماكن تنفيذ الضربة الركنية، وإضافة شروط وقواعد لتنفيذ الضربات الحرة من داخل منطقة الـ ٢٣ متر، والتطور الفكرى الدائم والمستمر لتنفيذ الضربات الركنية الجزائية، كل ذلك هو محاولة من القائمين على رياضة هوكى الميدان بالإتحاد الدولى للهوكى للتطوير وزيادة الجانب الهجومى وزيادة فرص ومعدلات التهديف، لزيادة جماهيرية وشعبية هذه الرياضة فى العالم.

(*)أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى – كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط.

والضربة الركنية الجزائية *Penalty Corner* موقف جزائى هام يبحث فيه الفريق المهاجم عن زيادة فرص تسجيل أهداف إلى أقصى حد، بينما ينظم الفريق المنافس دفاعه لمنع فرص التسجيل، ويبنى إختيار تنظيم الضربة الركنية الجزائية للفريق فى كل من الهجوم والدفاع على قدرات اللاعبات. (٨: ٣٠٠)

تشير الدراسات المرجعية إلى ضرورة تصميم برامج تدريبية تحاكى وتشابه الأداء أثناء مواقف المباراة، ويشتمل تلك البرامج على تدريبات تتشابه فى الأداء مع متطلبات وظروف المواقف الخاصة التى يتنافس فيها لاعبى هوكى الميدان بصورة فردية، وتعمل على تحسين أداء كل المهارات والأداءات الحركية وتنمية الأداء فى متغيرات سرعة ودقة وضرب وتمرير ودفع الكرة أثناء مباراة الهوكى.(٣٥ : ٢٦٧)، (٣٧ : ٣٠٧)

كما تؤكد العديد من الدراسات المرجعيه إلى أن التدريبات الموقفية هى تلك التدريبات التى تتشابه مع الظروف والمواقف التى تتعرض لها اللاعبه أثناء المباراة سواء كانت دفاعية أو هجومية، قد أثرت إيجابياً على مستوى الأداءات الحركية المهارية ونتائج المباريات.
(٢)، (١٢)، (٣١)، (٧)

لذا تم التأكيد على أهمية استخدام المواقف التدريبية التى تكون قريبة من شكل المنافسة، وأن يكون اكتسابها مبكراً قدر الامكان حتى لا تفاجئ اللاعبه بموقف فى المنافسة لم تخضع له فى التدريب، وبالتالى يمكن استغلال الوقت الكافى فى التدريب على هذه المتطلبات الحركية المهارية، ومن ثم تحقيق الأداء المتميز بالدقه والانسيابيه والتوافق.(٦ : ٩٤)

٠/٢ مشكلة البحث:

تفوق الفرق فى رياضة هوكى الميدان يتحدد بمستوى اللاعبات وقدراتهن على التفكير والتصرف الخططى السليم بالنسبة لزملائهن والمنافسات والتحركات الواعية والتمركز الجيد، وسرعة اتخاذ القرارات الحاسمة فى المواقف المتاحة والعمل على خلق مواضع جيدة للتهديف أو لإفساد الهجوم، والقدرة على اختيار الحل المثالى للتصرف الخططى للتغلب على الطرق والتكتلات الدفاعية المختلفة، حيث أن حسن الاختيار يتطلب نوعاً من التفكير الخططى يُنتج للاعبات هوكى الميدان استجابات متنوعة فائقة السرعة غير شائعة فيصعب على المنافسات توقعها مما يزيد من احتمالات نجاحها، وبالتالى زيادة فرص الوصول لدائرة التصويب، وكذلك الحصول على ضربات ركنية جزائية لتزيد معها فرص ومعدلات التهديف والفوز بالمباراه.

وبالرجوع إلى العديد من الدراسات المرجعية (٢٨)، (٣٢)، (٣٤)، (١١) أكدت نتائجهم احتياج اللاعب إلى التفكير الخططى من خلال تدريبات موقفية تمكنه من سرعة التصرف فى المواقف الخططية باقتدار، وتشكيل أفكاره وقدراته حسب متطلبات كل موقف تنافسى خططى.

والضربة الركنية الجزائية يعتبر من الأداءات المهمة جداً خلال منافسات هوكى الميدان، وتظهر أهميتها فى أنها تؤدى وفق شروط وقواعد معينة، وعوامل نجاحها يتوقف على أدائها بقوة وسرعة ودقة، وكذلك قدرة المجموعه المنفذه للضربة الركنية الجزائية – التشكيل الهجومى– فى التعامل مع المتغيرات والمواقف المختلفه للمدافعين بصورة صحيحه.

وفى أحد الدراسات المرجعية (٢٠١٥م) لتحليل مباريات الدور الأول للدورى الممتاز بالهند *Hero Hockey India League* (٢٠١٣م)، كان إجمالى الضربات الركنية الجزائية المحسوبه (٧٦) ضربة، تم تسجيل عدد (١٥) هدف منها بنسبة (٣٦,١٦%)، واخفقت الفرق فى (٥٢) ضربه بنسبة (٨٣,٦٤%). (٣٩: ٩)

قام الباحث بدراسة تحليلية لبطولة الجمهورية للانسات مواليد (١٩٩٨/١٩٩٩م) للموسم الرياضى (٢٠١٥/ ٢٠١٦م)– (مرفق ١) – تم إحتساب عدد (٢٥) ضربة الركنية الجزائية للفريق تم تسجيل عدد (١١) هدف منها بنسبة (٤٤%) واخفق الفريق فى (١٤) ضربه بنسبة (٥٦%)، فتبين من نتائج الدراستين أن هناك ضعف فى معدل التهديف من الضربة الركنية الجزائية للاعبى هوكى الميدان، الأمر الذى دفع الباحث إلى التساؤل" هل سيؤدى إستخدام بعض التدريبات الموقفية الهجومية إلى تحسين التفكير الخططى ومعدل التهديف من الضربة الركنية الجزائية لدى عينة البحث؟"، لذا قام الباحث بتلك المحاولة العلمية حتى يمكنه التعرف على تأثير بعض التدريبات الموقفية الهجومية على تحسين التفكير الخططى ومعدل تهديف الضربة الركنية الجزائية للاعبات هوكى الميدان.

١/٣ هدف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تصميم بعض التدريبات الموقفية الهجومية للضربة الركنية الجزائية لتحسين التفكير الخططى ومعدل التهديف لعينة البحث من خلال التعرف على:

١/٣ تأثير بعض التدريبات الموقفية الهجومية للضربة الركنية الجزائية على تحسين التفكير الخططى لدى عينة البحث.

٢/٣ تأثير بعض التدريبات الموقفية الهجومية على تحسين دقة الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائية (الرفع *Pull –Out* – التثبيت *Stick– Stop*– التصويب

Shoot– تغير مسار الكرة فى المرمى *Deflection*– المتابعة على المرمى *Follow*) لدى عينة البحث.

٣/٣ تأثير بعض التدريبات الموقفية الهجومية للضربة الركنية الجزائية على معدل التهديف لدى عينة البحث.

٠/٤ فروض البحث:

١/٤ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التفكير الخططى الخاص بالضربة الركنية الجزائية.

٢/٤ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى دقة الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائية (الرفع *Pull –Out*– التثبيت *Stick- Stop*– التصويب *Shoot*– تغير مسار الكرة فى المرمى *Deflection*– المتابعة على المرمى *Follow*).

٣/٤ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى معدل التهديف الضربة الركنية الجزائية.

٠/٥ مصطلحات البحث:

١/٥ التدريبات الموقفية الهجومية:

التدريبات التى تتشابه مع ظروف ومواقف وأماكن اللعب الهجومية التى يتعرض لها المهاجم أثناء المنافسة الرياضية والتى تتطلب منه حلول تتناسب مع هذا الموقف واختيار الأنسب منها.(٧: ٥)

٢/٥ التفكير الخططى:

سرعة تقدير عناصر مواقف اللعب التنافسية وإدراكها شمولياً، وقيام لاعبى هوكى الميدان فى لحظة خاطفة بقراءة الأفكار وتحليل وترتيب التصرفات المتوقعة للاستجابة ، وإختيار الأنسب منها للمواقف الخططية.(١١ :٩)

٣/٥ معدل التهديف الضربة الركنية الجزائية: (*)

عدد الأهداف المسجله من إجمالى ما تم إحتسابه من الضربة الركنية الجزائية للفريق.

٠/٦ منهج البحث:

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

(*) **تعريف إجرائى**

٠/٧ مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث جميع لاعبات هوكى الميدان (تحت ١٨ سنة) بمنطقة الشرقية للهوكى، والمسجلات بسجلات الإتحاد المصرى للهوكى للموسم الرياضى (٢٠١٦/ ٢٠١٧م)، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ عدد العينة الأساسية (٤٠) لاعبه من نادى الشرقية الرياضى، بالإضافة إلى مجموعة عددها (١٠) لاعبات للدراسة الاستطلاعية من مركز شباب السادات.

جدول (١) توصيف عينة البحث.

م	العينة				البرنامج
	نوع العينة		العدد	النسبة من المجتمع	
١	عينة الدراسة الاستطلاعية (مركز شباب السادات)		١٠	١١,٦٣ %	–
٢	عينة الدراسة الأساسية / المجموعة التجريبية (نادى الشرقية الرياضى) (٤٠ – ٤٦,٥١%)	مجموعة الرفع	١٠	١١,٦٣ %	البرنامج المقترح
		مجموعة التثبيت	١٠	١١,٦٣ %	
		مجموعة التصويب	١٠	١١,٦٣ %	
		مجموعة المتابعة	١٠	١١,٦٣ %	
٣	المستبعدون (٣٦ – ٤١,٨٦ %)	حراس المرمى	٣	٣,٤٩ %	–
		غير المنتظمين	٣	٣,٤٩ %	–
		بقية لاعبات مركز شباب السادات	٣٠	٣٤,٨٨ %	–
العينة الكلية للبحث			٨٦	١٠٠,٠٠%	–

يتضح من جدول (١) أن عينة الدراسة الأساسية عددها (٤٠)، وبنسبة (٤٦,٥١ %) من المجتمع، وتم توزيعهم إلى أربع مجموعات وفق الأداءات المهارية الحركية الهجومية الخاصة بتنفيذ الضربة الركنية الجزائية، وكل مجموعه مكونه من (١٠) لاعبات بنسبة (١١,٦٣ %).

١/٧ أسباب اختيار العينة:

- الباحث مدير فنى للفريق.
- الفريق وصيف بطولة الجمهورية للموسم الرياضى (٢٠١٥/ ٢٠١٦م).
- وجود قصور فى معدل التهديف من الضربة الركنية الجزائية للموسم الرياضى (٢٠١٥/ ٢٠١٦م)، على الرغم من وجود لاعبات متميزات فى أداءات المهارات الحركية الهجومية للضربة الركنية الجزائية.

٢/٧ التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٥٠) لاعبة (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينه فى المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح فى جدول (٢)، وجدول (٣) لمتغيرات النمو (الأنثروبومترية) والذكاء، والمتغيرات البدنية، ومتغيرات الاداءات الحركية المهارية، والتفكير الخططى.

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

(ن=٥٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
متغيرات النمو والذكاء	العمر الزمنى	سنة	١٦,٨٤	١٧,٠٠	١,١٨	-٠,٤١
	العمر التدريبى	سنة	٨,١٤	٨,٠٠	٠,٧٨	٠,٥٤
	طول	سم	١٦٣,١٠	١٦٤,٠٠	٥,٥٩	-٠,٤٨
	وزن	كجم	٥٩,٦٤	٥٨,٠٠	٨,٧٧	٠,٥٦
	إختبار الذكاء العالى	درجة	٣١,٥٤	٣٢,٠٠	١,٤٩	-٠,٩٣
المتغيرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	١٤١,٢٦	١٤٢,٥٠	١٤,٧٥	-٠,٢٥
	رمى الكرة طبية (٣كجم) من الجلوس	سم	٢٣٤,٤٠	٢٣٠,٠٠	٣٨,١٣	٠,٣٥
	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٧,٣٠	٧,٠٠	٣,٣١	٠,٢٧
	مرونة المنكبين	سم	٧١,٣٢	٦٩,٠٠	٩,٥٦	٠,٧٣
	عدو ٥ متر	ثانيه	١,٢٢	١,٢٢	٠,٠٢	-٠,٣٢
	عدو ١٠ متر	ثانية	٢,٠٨	٢,٠١	٠,١٦	١,٢٨
	عدو ١٥ متر	ثانية	٣,٠٩	٣,١١	٠,٠٦	-٠,٧٧
	العدو فى شكل (L-Run)	ثانية	٧,٨٥	٧,٨٧	٠,٤٥	-٠,٠٧
مقياس التفكير الخططى		درجة	٥٧,٤٤	٥٨,٠٠	٥,٥٠	-٠,٣١

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت بين (-٠,٩٣) و(١,٢٨)، وهى تقع بين (±٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات 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 للعينة الكلية للبحث فى متغيرات الاداءات الحركية المهارية

(ن=٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الاداءات الحركية المهارية	إختبار دقة الرفع	عدد	٣,٩٠	٤,٠٠	٠,٩١	-٠,٣٣
	إختبار دقة التثبيت	عدد	٣,٩٥	٤,٠٠	٠,٦٩	-٠,٢٢
	إختبار دقة التصويب	نقاط	٨,٢٠	٨,٠٠	١,٠٦	٠,٥٧
	إختبار دقة المتابعة	عدد	٤,١٠	٤,٠٠	٠,٨٥	٠,٣٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت بين (-٠,٣٣) و(٠,٥٧)، وهى تقع بين (±٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات؛ ويلاحظ أنه تم حساب معامل الإلتواء على عينة عددها (٢٠) لاعبه حيث أن العينة الإستطلاعية (١٠ لاعبات) قامت بأداء جميع إختبارات دقة الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائية مع كل مجموعه من المجموعات الأساسية.

جدول(٤) تحليل التباين بين للمجموعات الأربع التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن=٤٠)

المتغيرات		وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف) المحسوبة
إختبار الذكاء العالى		درجة	بين المجموعات	٤,٨٨	٣,٠٠	١,٦٣	٠,٦٨
			داخل المجموعات	٨٦,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٤٠	
			المجموع	٩١,٣٨	٣٩,٠٠		
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	بين المجموعات	١١٦١,١٠	٣,٠٠	٣٨٧,٠٣	١,٦٢
			داخل المجموعات	٨٦١٨,٤٠	٣٦,٠٠	٢٣٩,٤٠	
			المجموع	٩٧٧٩,٥٠	٣٩,٠٠		
القدرة العضلية للذراعين	رمى الكرة طبية (٣كجم) من الجلوس	سم	بين المجموعات	٥٦٦٠,٠٠	٣,٠٠	١٨٨٦,٦٧	١,٢٤
			داخل المجموعات	٥٤٥٨٠,٠٠	٣٦,٠٠	١٥١٦,١١	
			المجموع	٦٠٢٤٠,٠٠	٣٩,٠٠		
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	بين المجموعات	٤,٥٠	٣,٠٠	١,٥٠	٠,٣٠
			داخل المجموعات	١٨٠,٦٠	٣٦,٠٠	٥,٠٢	
			المجموع	١٨٥,١٠	٣٩,٠٠		
المرونة	مرونة المنكبين	سم	بين المجموعات	٣٢٢,٥٠	٣,٠٠	١٠٧,٥٠	١,٢٣
			داخل المجموعات	٣١٣٤,٦٠	٣٦,٠٠	٨٧,٠٧	
			المجموع	٣٤٥٧,١٠	٣٩,٠٠		
السرعة	عدو ٥ متر	ثانية	بين المجموعات	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠
			داخل المجموعات	٠,٠١	٣٦,٠٠	٠,٠٠	
			المجموع	٠,٠١	٣٩,٠٠		
السرعة	عدو ١٠ متر	ثانية	بين المجموعات	٠,٠٢	٣,٠٠	٠,٠١	٠,٢٧
			داخل المجموعات	١,٠٢	٣٦,٠٠	٠,٠٣	
			المجموع	١,٠٤	٣٩,٠٠		
السرعة	عدو ١٥ متر	ثانية	بين المجموعات	٠,٠١	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٨
			داخل المجموعات	٠,١٥	٣٦,٠٠	٠,٠٠	
			المجموع	٠,١٦	٣٩,٠٠		
الرشاقة	العدو فى شكل (L-Run)		بين المجموعات	٥,١٠	٣,٠٠	١,٧٠	٠,٧٢
			داخل المجموعات	٨٤,٩٤	٣٦,٠٠	٢,٣٦	
			المجموع	٩٠,٠٤	٣٩,٠٠		
مقياس التفكير الخططى		درجة	بين المجموعات	٤٩,٧٠	٣,٠٠	١٦,٥٧	٠,٤٨
			داخل المجموعات	١٢٤٧,٨٠	٣٦,٠٠	٣٤,٦٦	
			المجموع	١٢٩٧,٥٠	٣٩,٠٠		

ف ج (٣، ٣٦، ٠,٠٥) = ٢,٨٦

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة التجريبية الأربع حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة بين (٠,١٠) و(١,٦٢) وكانت قيمتها المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات، مما يشير الى تكافؤ المجموعات في المتغيرات قيد البحث.

٨/٠ وسائل و أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث العديد من الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات وهى:

١/٨ الاختبارات البدنية: مرفق (٣)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصه والدراسات المرجعية، والعرض على السادة الخبراء، تم إختيار الإختبارات البدنية التالية:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الكتب والمراجع العلمية فى مجال القياس والتقويم، وهوكى الميدان كمرجع (٢٤)، (١٥)، (٢٢)، (١٩)، (٢٧)، بالاضافة إلى مقابلة العديد من الخبراء وعددهم (١٠) خبراء فى مجال التدريب الرياضى ورياضة هوكى الميدان بهدف تحديد الاختبارات البدنية التالية، ويوضح جدول (٥) ما أسفرت عنه نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

جدول(٥) الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الصفة البدنية	الاختبار	النسبة %	المرجع
١	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	١٠٠٪	(١٩: ٣٩١، ٣٩٢)
٢	القدرة العضلية للذراعين	رمى الكرة طبية (٣كجم) من الجلوس	١٠٠٪	(١٥: ٢٣٥، ٢٣٦)
٣	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	١٠٠٪	(١٩: ٤٠١)
٤		مرونة المنكبين	٨٠٪	(٢٧: ٢٦٧، ٢٦٨)
٥	السرعة الإنتقالية	عدو ٥ متر	١٠٠٪	(٤٣ : ٣٣٢)
٦		عدو ١٠ متر	٩٠٪	(٤٣ : ٣٣٤)
٧		عدو ١٥ متر	٨٠٪	(٤٣: ٣٣٦)
٨	الرشاقة	العدو فى شكل (L-Run)	١٠٠٪	(٤١: ٣١)

وقد 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 (٨) اختبارات بدنية لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث مثل (القدرة العضلية للرجلين- القدرة العضلية للدراعين- المرونة- السرعة الانتقالية- الرشاقة).

٢/٨ مقياس التفكير الخططى: مرفق (٣)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصه والدراسات المرجعية، لم يجد الباحث مقياس للتفكير الخططى الهجومى للضربة الركنية الجزائية، لذا إتبع الباحث الخطوات التالية لإعداد وبناء المقياس:

١/٢/٨ تحديد الهدف من المقياس.

٢/٢/٨ مراجعة الدراسات المرجعية وقوائم ومقاييس التفكير الخططى فى هوكى الميدان والرياضات المختلفة.

٣/٢/٨ وضع المواقف المقترحة وتحديد شكل الاستجابة على المقياس.

٤/٢/٨ استطلاع رأى الخبراء حول (الصورة الأولية) للمواقف المقترحة للمقياسأ التى كانت (٢٣) موقف، وقام السادة الخبراء بإستبعاد عدد (٣) مواقف من المقياس بسبب عدم الوضوح، ليكون عدد الموقف النهائية (٢٠) موقف.

٥/٢/٨ التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

٦/٢/٨ إعداد الصورة النهائية للمقياس.

٧/٢/٨ إنتاج المقياس الكترونيًا.

٣/٨ اختبارات دقة الاداءات الحركية المهارية: **مرفق** (٥)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصه والدراسات المرجعية ومنها مرجع (٢٤)، (٢٩)، (١٨)، (٢٢)، ودراسات (٤)، (٣٩)، (١٠)، (١٣) لم يجد الباحث إختبارات تقيس دقة الأداءات الحركية المهارية المناسبة المرحلة السنية والأداءات الحركية المهارية قيد الدراسه، لذا إتبع الباحث الخطوات التالية لإعداد وبناء تلك الإختبارات:

١/٣/٨ تحديد الهدف من إختبارات الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائية.

٢/٣/٨ المسح المرجعى.

٣/٣/٨ العرض على السادة الخبراء المتخصصين فى المجال هوكى الميدان والتدريب الرياضى والقياس والتقويم.

٤/٣/٨ التحقق من الخصائص السيكومتريه لإختبارات الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائية.

٥/٣/٨ التوصل للصورة النهائية للإختبارات.

٤/٨ استمارات جمع البيانات: **مرفق** (١)

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

١/٤/٨ استمارة تسجيل البيانات الأساسية للاعبات.

٢/٤/٨ استمارة تسجيل الإختبارات البدنية.

٣/٤/٨ استمارة تسجيل إختبارات دقة الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائية.

٤/٤/٨ استمارة تسجيل نتائج مقياس التفكير الخططى الهجومى للضربة الركنية الجزائية.

٥/٤/٨ استمارة ونماذج تحليل الضربات الركنية الجزائية المسجلة فى مباريات بطولة كأس أوروبا لهوكى السيدات لندن – (٢٠١٥م) (٤٣).

٦/٤/٨ إستمارة تسجيل الضربات الركنية الجزائية لفريق الشرقية للهوكى.

٥/٨ الأجهزة والأدوات:

١/٥/٨ ملعب هوكى قانونى + كرات هوكى.

٢/٥/٨ ميزان طبى معاير لقياس الوزن لأقرب كجم.

٣/٥/٨ جهاز مقياس الطول رستامير *Restemeter* لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم.

٤/٥/٨ ساعة إيقاف *stop watch* لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.

٥/٥/٨ شريط قياس (متر).

٦/٥/٨ أقماع تدريب.

٧/٥/٨ سبورة بيضاء ٣ متر × ٢ متر.

٨/٥/٨ جهاز كمبيوتر (*HP*) + وبرنامج *Free Video to JPG Converter* .

٠/٩ 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 (٨) أسماء السادة المساعدين.

٠/١٠ البرنامج التدريبى المقترح:

١/١٠ هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى وضع مجموعة من التدريبات الموقفية الهجومية للضربة الركنية الجزائية والمستخلصة من التحليل الفنى لمباريات كأس أوروبا للسيدات فى هوكى الميدان– لندن– ٢٠١٥م – مرفق (٢)، والتى تعمل على تحسين التفكير الخططى الهجومى ومعدل تهديف الضربة الركنية الجزائية للاعبات هوكى الميدان فى بطولة الجمهورية للأنسات موسم (٢٠١٦/ ٢٠١٧م).

٢/١٠ محتوى البرنامج التدريبى:

١/٢/١٠ بلغت مدة البرنامج التدريبى (٨) أسابيع جاءت كالتالى (من الإسبوع الخامس من مرحلة الإعداد الخاص، مرحلة الإعداد ماقبل المنافسات).

٢/٢/١٠ تمثل مرحلة الإعداد الخاص وتشمل (الأسبوع الخامس إلى الأسبوع الثامن)، وكانت مرحلة الإعداد ما قبل المنافسات من (الأسبوع التاسع إلى الأسبوع العاشر).

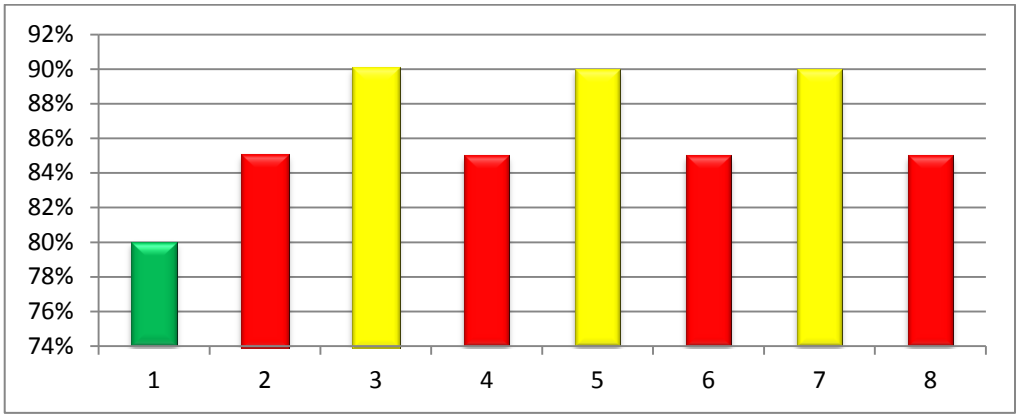
٣/٢/١٠ بلغ عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع ٣ وحدات تدريبية.

٤/٢/١٠ بلغ زمن الوحدة التدريبية ما بين ٨٠ دقيقة إلى ٨٥ دقيقة.

٥/٢/١٠ بلغ زمن التدريب خلال الاسبوع الواحد ٢٥٠ دقيقة.

٦/٢/١٠ بلغ زمن التدريب خلال البرنامج ٢٠٠٠ دقيقة متضمن الاحماء والختام أى يساوى ٣٣,٣ ساعة.

٧/٢/١٠ بلغت نسبة االجزء التمهيدى ٣٦ ٪ = ٧٢٠ دقيقة، وبلغت نسبة الجزء الرئيسى ٤٦ ٪ = ٩٢٠ دقيقة، وبلغت نسبة الجزء الختامى ١٨ ٪ = ٣٦٠ دقيقة.



شكل (١) شكل يوضح تدرج الحمل التدريبى خلال أسابيع البرنامج

٣/١٠ مكونات الوحدة التدريبية:

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

١/٣/١٠ الجزء التمهيدى:

قام الباحث بتقسم الجزء التمهيدى إلى ثلاث أجزاء شملت (تهيئة خططية – إحماء بدنى – إحماء مهارى) حيث شمل الجزء الأول على تسليم اللاعبات لأوراق مرسوم فيها مقطع للضربة الركنية الجزائية وكذلك نوع الدفاع المستخدم وعلى اللاعبه وضع التشكيل الهجومى المناسب للهذا التشكيل الدفاعى 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.

٢/٣/١٠ الجزء الرئيسى:

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

١/٢/٣/١٠ **دفاع سلبى**: ويعنى تنفيذ عينة البحث للأشكال الخططية المحددة والخاصة بالضربة الركنية الجزائية بإستخدام أدوات ثابته (إطارات السيارة) كمدافعين سلبين، ويتم وضعهم فى أماكن محددة وبأبعاد محددة.

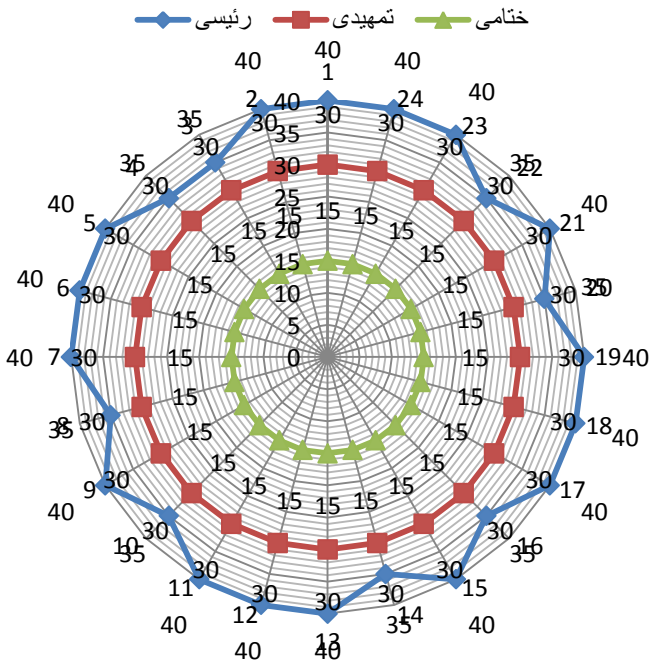
١٠/٣/٢/٢ **دفاع نصف إيجابى:** ويعنى تنفيذ عينة البحث للأشكال الخططية المحددة والخاصة بالضربة الركنية الجزائية بإضافة عدد (٢) لاعبة للخروج من المرمى بأقصى سرعة وكذلك إستخدام أدوات ثابته (إطارات السيارة) كمدافعين سلبين، ويتم وضعهم فى أماكن محددة وبأبعاد محددة.

١٠/٣/٢/٣ **دفاع إيجابى:** ويعنى تنفيذ عينة البحث للأشكال الخططية المحددة والخاصة بالضربة الركنية الجزائية بوجود مدافعين يخرجون وفق التحركات الدفاعية (٢/٢)، (١/٣) المستخلصة من تحليل مباريات كأس أوروبا لهوكى السيدات لندن ٢٠١٥م، وبطولة الجمهورية للأنسات موسم (٢٠١٥/٢٠١٦م) – مرفق (٢)، والمتفق عليها ويتعاملون بإيجابية مع المهاجمين.

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

١٠/٣/٣ 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 تغذيه مرتده للموافق التدريبية التى تعرض لها اللاعبات فى الجزء الرئيسى بعرض الإستجابات التى تمت من كل لاعبه عليها فى جزء التهيئة الخططية والتعديل والتصحيح وفق ما تم التدريب عليه فى الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية، والسماح بالمناقشه بين اللاعبات والباحث فى زمن (١٠) دقائق.



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

٠/١١ الدراسات الاستطلاعية:

١/١١ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة من السبت الموافق (٢٠١٦/٨/٦م) إلى الأربعاء الموافق (٢٠١٦/٨/١٠م) على العينة الإستطلاعية من لاعبات هوكى الميدان من مركز شباب السادات، وقوامها (١٠ لاعبات)، وذلك بهدف:

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

٢/١/١١ إجراءات الدراسة:

١/٢/١/١١ الإختبارات البدنية واختبار الذكاء العالى قيد البحث:

قام الباحث بالإكتفاء بالمعاملات العملية (صدق – الثبات) الإختبارات البدنية والذكاء العالى فى المراجع العلمية والدراسات المرجعيه 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 ثابته عن إعادة تطبيقها.

٢/٢/١/١١ مقياس التفكير الخططى

١/٢/٢/١/١١ حساب معامل الصدق:

١/١/٢/٢/١/١١ صدق المحكمين:

تم التحقق من صدق المقياس باسلوب صدق المحكمين من خلال عرضة على (١٠) محكما من أعضاء هيئة التدريس والخبراء فى مجال رياضة هوكى الميدان وعلم النفس الرياضى– مرفق (٧)، حيث أجازوا صلاحية مقياس التفكير الخططى لما أعد له.

٢/١/٢/٢/١/١١ صدق الاتساق الداخلى:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلى، لحساب الصدق وبخاصة صدق التكوين حيث إن مقاييسه تعتبر مقاييس للتجانس بين البنود والدرجة الكلية؛ والخاصية الأساسية لهذا المؤشر مؤداها أن محك التقويم ليس أكثر من الدرجة الكلية على الاختبار، وذلك لاستبعاد المفردات التى لا ترتبط ارتباطات دالة بالدرجة الكلية للبعد الذى تقيسه العبارة فى المقياس، وقد قام الباحث بحساب معامل صدق مقياس التفكير الخططى عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المفردات (العبارات) والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بجدول(٦).

جدول (٦) معاملات الإرتباط بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الخططى

(ن=١٠)

العبارة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	العبارة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
١	٠,٨٦٧	١١	٠,٧٤٠
٢	٠,٧٤٥	١٢	٠,٨٥٧
٣	٠,٨٥٧	١٣	٠,٧٥٢
٤	٠,٧٤٣	١٤	٠,٨٩٦
٥	٠,٧٣٥	١٥	٠,٨٥٧
٦	٠,٧٤٠	١٦	٠,٩١٢
٧	٠,٨٦٧	١٧	٠,٧٤٠
٨	٠,٩٠٧	١٨	٠,٨٠٨
٩	٠,٧٤٣	١٩	٠,٧٤٣
١٠	٠,٩٦٦	٢٠	٠,٧٣٥

ر ج (٨، ٠،٠٥) = ٠،٦٣٢

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يدعم الاتساق الداخلى للاختبار كمؤشر لصدق التكوين، مما يدل على صدق الاختبار قيد البحث.

٢/٢/٢/١/١١ حساب معامل الثبات:

١/٢/٢/٢/١/١١ طريقة التجزئة النصفية:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية (*Split-Half Method*) "لسبيرمان براون"، ومعادلة جتمان، حيث تعد من أكثر طرق ثبات اختبارات الورقة والقلم، بالإضافة إلى طريقة وتم تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبات، لحساب معامل ثبات المقياس.

جدول (٧) ثبات مقياس التفكير الخططى بطريقة التجزئة النصفية

(ن=١٠)

المقياس	التجزئة النصفية	
	سبيرمان براون	جتمان
مقياس التفكير الخططى	٠,٩٠١	٠,٨٨٣

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية للمقياس قد تراوحت بين (٠,٨١٣) و(٠,٨٧٩)، مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عال.

٢/٢/٢/٢/١/١١ طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

قام الباحث باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار (*Test-Retest Method*)، بفارق زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين الأول والثاني بنفس ظروف التطبيق الأول.

جدول (٨) معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثانى للعينة الاستطلاعية فى مقياس التفكير الخططى

(ن=١٠)

المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
مقياس التفكير الخططى	عدد	٥٧,١٣	٥,٩٥	٥٩,١٥	٦,١١	٠,٨١٤

ر ج (٨، ٠،٠٥) = ٠،٦٣٢

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية فى التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يدل على ثبات درجات المقياس عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

٣/٢/١/١١ اختبارات دقة الاداءات الحركية المهارية قيد البحث:

١/٣/٢/١/١١ حساب معامل الصدق:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات بإستخدام طريقة صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما غير مميزة (العينة الاستطلاعية)، والمجموعة الأخرى المميزة (فريق الدرجه الأولى للسيدات بنادى الشرقية الرياضى).

جدول (٩) دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة غير المميزة في اختبارات الاداءات الحركية المهارية قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الاستطلاعية		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
الاداءات الحركية المهارية	إختبار دقة الرفع	عدد	٤,١٠	١,١٠	٨,٦٠	١,٠٧	٩,٢٥
	إختبار دقة التثبيت	عدد	٤,٠٠	٠,٦٧	٧,٤٠	٠,٩٧	٩,١٦
	إختبار دقة التصويب	نقاط	٨,٨٠	٠,٧٩	١٦,٥٠	١,٠٨	١٨,٢١
	إختبار دقة المتابعة	عدد	٤,٣٠	٠,٩٥	٨,٩٠	٠,٩٩	١٠,٥٨

ت ج (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة (فريق الدرجه الأولى للسيدات بنادى الشرقية الرياضى)، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٩,١٦) و(١٨,٢١) وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

□

٢/٣/٢/١/١١ حساب معامل الثبات:

لحساب معامل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار، بفارق زمنى قدره (٣) أيام بين التطبيقين الأول والثانى بنفس ظروف التطبيق الأول.

جدول (١٠) معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية في اختبارات الاداءات الحركية المهارية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
الاداءات الحركية المهارية	إختبار دقة الرفع	عدد	٤,١٠	١,١٠	٤,٨٠	١,٣٢	٠,٧٠٦
	إختبار دقة التثبيت	عدد	٤,٠٠	٠,٦٧	٣,٨٠	١,٠٣	٠,٦٤٥
	إختبار دقة التصويب	نقاط	٨,٨٠	٠,٧٩	٨,٥٠	٠,٩٧	٠,٨٧٠
	إختبار دقة المتابعة	عدد	٤,٣٠	٠,٩٥	٣,٩٠	٠,٨٨	٠,٧٠٩

ر ج (٨، ٠،٠٥) = ٠،٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية فى التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

٣/١/١١ نتائج الدراسة:

تم التحقق من صدق وثبات إختبارات دقة الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائية قيد البحث.

٢/١١ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من السبت الموافق (٢٠١٦/٨/١٣م) إلى الجمعة الموافق (٢٠١٦/٨/١٩م) 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 فى التدريبات حتى تتناسب مع اللاعبات، كما أسفرت عن ملائمة المكان الخاص بالتطبيق.

□

٠/١٢ تطبيق تجربة البحث:

تم بدء فى تطبيق التجربة يوم الإثنين الموافق (٢٠١٦/٨/٢٢م)، وانتهى يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٦/١٠/٢٦م).

١/١٢ **القياس القبلى:** قام الباحث بإجراء القياس القبلى يوم الإثنين الموافق (٢٠١٦/٨/٢٢م)، وانتهى يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٦/٨/٢٤م).

٢/١٢ **تطبيق البرنامج:** قام الباحث بالبدء في البرنامج التدريبى يوم السبت الموافق (٢٠١٦/٨/٢٧م)، وانتهى يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٦/١٠/١٩م)، وإنتظر الباحث حتى إنتهاء البطولة لحساب معدل التهديف، علماً بأن المباراة النهائية كانت يوم الإثنين الموافق ١٠/ ٤/ ٢٠١٧م، وحصل الفريق على المركز الأول على الجمهورية.

٣/١٢ **القياس البعدى:** قام الباحث بإجراء القياس البعدي يوم الإثنين الموافق (٢٠١٦/١٠/٢٤م)، وانتهى يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٦/١٠/٢٦م).

٠/١٣ المعالجات الإحصائية:

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

١. المتوسط الحسابى(*Mean*)؛ الوسيط (*Median*)؛ الانحراف المعيارى (*Standard Deviation*)؛ الالتواء (*Kurtosis*)
٢. معامل ارتباط بيرسون (*Pearson Correlation Coefficient*).
٣. التجزئة النصفية لـ"سبيرمان براون" و"جتمان".
٤. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t-Test*).
٥. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*).
٦. حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت).
٧. تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد (*One-Way* ANOVA).
٨. أقل فرق معنوى (LSD).
٩. حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ف).
١٠. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغير) *Change Ratio*

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times ١٠٠$$

١١. نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" ونسبة الكسب المعدل لـ"بلاك".

□

٠/١٤ عرض ومناقشة نتائج البحث:

١/١٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١/١/١٤ التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه :" **توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التفكير الخططى الخاص بالضربة الركنية الجزائية**"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات وحساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، ونسبة التحسن، ونسبة الكسب لماك جوجيان، نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك"، لحساب فعالية البرنامج؛ بالإضافة إلى تحليل التباين الأحادى فى اتجاه واحد واختبار أقل فرق معنوى (LSD)؛ و حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) فى حالة اختبار (ف)؛ كما فى جدول (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤).

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في مقياس التفكير الخططى قيد البحث.

(ن=١٠)

المجموعات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت)	حجم التأثير (η^2)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
مجموعة الرفع	عدد	٥٧,٤	٧,٥٩	٨٧,٨	١,٦٢	١٣,٢٤	٠,٩٥١
مجموعة التثبيت	عدد	٥٧,٩	٤,٣١	٨٠,٢	٢,٤٤	١٢,٩٢	٠,٩٤٩
مجموعة التصويب	عدد	٥٥,٤	٥,٥٦	٩٧,٤	١,٤٣	٢٦,٧٤	٠,٩٨٨
مجموعة المتابعة	عدد	٥٨,٣	٥,٦٢	٩٣,٤	٣,٠٦	١٨,٧٧	٠,٩٧٥
لكل المجموعات	عدد	٥٧,٢٥	٥,٧٧	٨٩,٧٠	٦,٨٨	*٢٢,٢٠	٠,٩٢٧

ت$_{ج}$ (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦ *ت$_{ج}$ (٣٩، ٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول (١١) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١٢,٩٢) و(٢٢,٢٠).

جدول (١٢) فاعلية البرنامج باستخدام نسبة الكسب لماك جوجيان ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" فى مقياس التفكير الخططى قيد البحث للمجموعة التجريبية

(ن=٤٠)

المجموعات	الدرجة العظمى	متوسط درجات التطبيق القبلى	متوسط درجات التطبيق البعدي	نسبة التحسن (Change Ratio)	Gain Ratio (MG)	Gain Ratio (MG_{Blak})
مجموعة الرفع	١٠٠	٥٧,٤	٨٧,٨	٥٢,٩٦	٠,٧	١,٠
مجموعة التثبيت	١٠٠	٥٧,٩	٨٠,٢	٣٨,٥١	٠,٥	٠,٨
مجموعة التصويب	١٠٠	٥٥,٤	٩٧,٤	٧٥,٨١	٠,٩	١,٤
مجموعة المتابعة	١٠٠	٥٨,٣	٩٣,٤	٦٠,٢١	٠,٨	١,٢
لكل المجموعات	١٠٠	٥٧,٢٥	٨٩,٧٠	٥٦,٦٨	٠,٨	١,١

يتضح من جدول (١٢) أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" التى حققتها طلاب المجموعة التجريبية تراوحت بين (٠,٧) و(٠,٨) وهى أعلى من القيمة التى حددها ماك جوجيان لتحقق الفاعلية، وهذا يعنى أن البرنامج حقق فاعلية فى المتغيرات قيد البحث أكبر من (٠,٦)، وعلى ذلك يمكن القول أن البرنامج على درجة عالية من الفاعلية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة لـ"بلاك" التى حققتها المجموعة التجريبية تراوح بين (١,١) و(١,٣) وهى أكبر من القيمة التى حددها بلاك لتحقق الفاعلية، ويمكن القول أن البرنامج على درجة (متوسط إلى عالى) من الفاعلية.

جدول (١٣) تحليل التباين بين المجموعات الأربع التجريبية ونتائج حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) لنتائج مقياس التفكير الخططى

(ن=٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف) المحسوبة	حجم التأثير (η^2)
مقياس التفكير الخططى	درجة	بين المجموعات	١٦٦٨,٤٠	٣,٠٠	٥٥٦,١٣	١١١,٢٣	٠,٩٠٣
		داخل المجموعات	١٨٠,٠٠	٣٦,٠٠	٥,٠٠		
		المجموع	١٨٤٨,٤٠	٣٩,٠٠			

ف ج (٣، ٣٦، ٠,٠٥) = ٢,٨٦

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دلاله احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية؛ ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وكانت قيم(η^2) (٠,٩٠٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).

جدول (١٤) دلالة الفروق بين أزواج متوسطات المجموعات الأربع التجريبية واختبار أقل فرق دال (L.S.D) لنتائج مقياس التفكير الخططى

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعات البحث	متوسطات القياسات	دلاله الفروق بين القياسات			
				الأولى (الرفع)	الثانية (التثبيت)	الثالثة (التصويب)	الرابعة (المتابعة)
مقياس التفكير الخططى	درجة	الأولى (الرفع)	٨٧,٨		٧,٦٠*	٩,٦٠-*	٥,٦٠-*
		الثانية (التثبيت)	٨٠,٢			١٧,٢٠-*	١٣,٢٠-*
		الثالثة (التصويب)	٩٧,٤				٤,٠٠*
		الرابعة (المتابعة)	٩٣,٤				

***الفروق بين المتوسطات دالة عند (٠,٠٥)**

٢/١/١٤ مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١١) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية لصالح القياس البعدى فى جميع إختبارات دقة الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائية، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على

المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٩٢٧) و(٠,٩٨٨) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).

للتحقق من فاعلية البرنامج كما فى جدول (١٢)، استخدم الباحث نسبة الكسب لماك جوجيان(*McGuigan's Gain Ratio*)، ويعتبر البرنامج فعال بدرجة مقبولة إذا لم تقل هذه النسبة عن (٠,٦)، كما تم 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 هى (١,٢)؛ ويتضح من الجدول أن مجموعة التثبيت حصلت على (٠,٥) فى نسبة الكسب لماك جوجيان، و حصلت على (٠,٨) فى نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك"، وكلاهما لم يحققا فاعلية البرنامج؛ وذلك لأن دور لاعبى التثبيت مقتصر على تثبيت الكره وتحريكها للاعب المصوب الذى يقوم بالتصويب المباشر أو تحريك الكره وفق الخطه الموضوعه ودائماً يكون خلف الكرة والتشكيل الهجومى للفريق لينتهى دوره عن هذه المرحلة.

كما يعزى الباحث تفوق المجموعات الثلاث (الرفع – التصويب – المتابعه) فى التفكير الخططى إلى البرنامج التدريبى المقترح والذى شمل بعض التدريبات الموقفية الهجومية للضربة الركنية الجزائية، والتى أثرت على التفكير الخططى كقدرة عقلية عليا تحتاج إليها لاعبه هوكى الميدان فى المنافسات المختلفة، حيث ينفرد التفكير الخططى بخصائص تستخدمها اللاعبه فى حل المواقف والمشكلات الخططية المرتبطة بمواقف اللعب والتى تبدأ بإدراك اللاعبه لمتغيرات الموقف الخططى والقدرة على إيجاد الحل الخططى الصحيح من خلال حلول بديلة تكون مرتبة فى شكل متجانس حسب أهميتها لحل الموقف الخططى، وعلى أن يتم ذلك فى التوقيت المناسب.

ويتضح من جدول (١٣)، (١٤) وجود فروق بين متوسط درجات مقياس التفكير الخططى الهجومى الهجومى بين المجموعات الأربع التجريبية ولصالح مجموعة (التصويب) على المجموعات الثلاث الأخرى (الرفع – التثبيت – المتابعة).

ويرى الباحث أن هذه الفروق بين المجموعات الأربع فى التفكير الخططى الهجومى قد يرجع إلى نظام التدريب الذى يعتمد على الدور الذى تلعبه كل مجموعه أثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائية حيث ينصب دائماً الدور الأكبر على اللاعبه المصوبه بعد نجاح المرحلتين السابقتين من رفع ثم تثبيت لتختار الحل الأمثل للتعامل مع الكره بالتصويب أو التمرير لمحاولة تحقيق هدف.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية (٢٨)، (٢٥) (٥)، (٣٢)، (٣٤)، (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينات أبحاثهم بالنسبة للمواقف الخططية الهجومية والدفاعية فى التفكير الخططى.

وسرعة التفكير فى اختيار الحل الصحيح والأمثل فى ظل الترتيب السابق للحلول المختارة، يحتاج من اللاعبه إنتاج أكبر عدد من الحلول الصحيحة للموقف الخططى الهجومى، والقدرة على ترتيب وتنظيم تلك الحلول فى شكل متجانس حسب أهميتها لحل هذا الموقف الخططى الهجومى. (٢١ : ٩٥)

ويتفق ذلك مع الأراء العلمية التى أكدت أن التفكير الخططى للاعبين يعتبر مؤشراً موضوعياً لمستوى الإعداد الخططى للفريق أو اللاعبين، ويمكن أن نحدد ونحصر مكونات التفكير الميدانى الخلاق فيما يلى: (القدرة على التركيب: قدرة اللاعبه على احتواء كل العناصر الداخلة فى مواقف اللعب- ديناميكية، التنبؤ: قدرة اللاعبه على التنبؤ بالمواقف قبل حدوثها، واتخاذ القرار المناسب فى الوقت المناسب - سرعة اتخاذ القرار الخططى: قدرة اللاعب على استيعاب المواقف واتخاذ القرار الخططى بأسرع وقت ممكن- ويمكن إضافة شرط آخر وهو الدقة فى التنفيذ: وتعنى الوصول إلى الهدف المخطط له سواء كان ذلك فى المواقف الثابتة أو المتحركة خلال المباراة. (٢٦ : ٢٧، ٢٨)

وحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التفكير والتصرف والابتكار فى كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وجدية، أى أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطاً واقعياً وفعالاً للقدرات العقلية المختلفة. (٢٠ : ١٩)

ومن خلال كل ماسبق يتحقق الفرض الأول الذى يشير إلى أنه " **توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التفكير الخططى الخاص بالضربة الركنية الجزائية** ".

٢/١٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

١/٢/١٤ التحقق من صحة الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى على أنه :"**توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى دقة الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائية (الرفع *Pull Out*- التثبيت *Stick- Stop*- التصويب *Shoot*- تغير مسار الكرة فى المرمى *Deflection*- المتابعة على المرمى *Follow*)**"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثانى استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات وحساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا

(η^2) فى حالة اختبار (ت)، ونسبة التحسن، ونسبة الكسب لماك جوجيان، نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك"، لحساب فعالية البرنامج، كما فى جدول (١٥) و(١٦).

جدول (١٥) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في الاداءات الحركية المهارية قيد البحث.

(ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (η^2)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
إختبار دقة الرفع	عدد	٣,٧٠	٠,٦٧	٨,٤٠	٠,٩٧	٩,٩٥	٠,٩١٧
إختبار دقة التثبيت	عدد	٣,٩٠	٠,٧٤	٨,٠٠	١,١٥	١٠,٠٨	٠,٩١٩
إختبار دقة التصويب	نقاط	٧,٦٠	٠,٩٧	١٧,٥٠	١,١٨	٢١,٦٠	٠,٩٨١
إختبار دقة المتابعة	عدد	٣,٩٠	٠,٧٤	٨,٤٠	١,٠٧	١٦,٧٤	٠,٩٦٩

ت$_{ج}$ (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (١٥) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٩,٩٥) و(٢١,٦٠).

جدول (١٦) فاعلية البرنامج باستخدم نسبة الكسب لماك جوجيان ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" فى الاداءات الحركية المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية

(ن=٤٠)

الاختبارات	الدرجة العظمى	متوسط درجات التطبيق القبلى	متوسط درجات التطبيق البعدى	نسبة التحسن *Change Ratio*	*Gain Ratio (MG)*	*Gain Ratio (MG_{Blak})*
اختبار دقة الرفع	١٠	٣,٧٠	٨,٤٠	١٢٧,٠٣	٠,٧	١,٢
اختبار دقة التثبيت	١٠	٣,٩٠	٨,٠٠	١٠٥,١٣	٠,٧	١,١
اختبار دقة التصويب	٢٠	٧,٦٠	١٧,٥٠	١٣٠,٢٦	٠,٨	١,٣
اختبار دقة المتابعة	١٠	٣,٩٠	٨,٤٠	١١٥,٣٨	٠,٧	١,٢

يتضح من جدول (١٦) أن المتوسط المحسوب لمعادلة نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان *Mc Gogian Effectiveness Ratio*" التى حققتها لاعبات المجموعة التجريبية تراوحت بين (٠,٧) و(٠,٨)؛ ويتضح أيضاً أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة لـ"بلاك *Blake's Modified Gain Ratio*" التى حققتها المجموعة التجريبية تراوحت بين (١,١) و(١,٣).

٢/٢/١٤ مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (١٥) وجود فورق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلى والبعدى فى إختبارات دقة الأداءات المهارية الحركية للضربة الركنية الجزائية ولصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبية قيد البحث.

كما قام الباحث بتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع بحساب حجم التأثير الذى يظهر بجدول (١٥) أيضاً باستخدام مربع ايتا ($\eta 2$) الذى يعبر عن حجم تأثير

المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٩١٧) و(٠,٩٨١) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).

ويتضح من جدول (١٦) أن القيم التى حققتها المجموع التجريبية أكبر من القيم التى حددها كلا من " ماك جوجيان " و" بلاك " لتحقق الفاعلية ويمكن القول أن البرنامج التدريبى المقترح على درجة عالية من الفاعلية.

ويعزى الباحث التحسن فى دقة الأداءات الحركية المهارية قيد البحث والمتمثلة فى مهارات (الرفع *Pull –Out*– التثبيت *Stick- Stop*– التصويب *Shoot*– تغير مسار الكرة فى المرمى *Deflection*– المتابعة على المرمى *Follow*)، إلى التدرج فى نوع الدفاع (دفاع سلبى – دفاع نصف إيجابى – دفاع إيجابى)، والذى حدده الباحث عند تقسيمه للجزء الرئيسى بالوحدة التدريبية، وهذا التدرج المنطقى من السهل إلى الصعب أدى إلى تحسن دقة تلك الأداءات قيد البحث، بالإضافة إلى أن الباحث كان يطالب عينة البحث أداء التدريبات الموقفية بسرعة عالية وتصويب الكرة بدقة داخل المرمى بطريقة يصعب على حارس المرمى والمدافعين التصدى لها أثناء تنفيذ الضربة الركنية الجزائية.

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ماتوصل إليه الدراسات المرجعية (٣٩)، (١)، (٣٥)، (٣)، (١٣)، (١٧)، فى نتائج دراساتهم والتى أثبتت أن البرنامج التدريبى أدى إلى تنمية وتطوير الأداءات الحركية المهارية 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. (٩ : ٧٠)

وامتلاك اللاعبات 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 المتيز بالدقة.(٦)، (١٦)

وتصميم برامج تدريبية تحاكى وتشابه الأداء أثناء مواقف المباراة – كالضربة الركنية الجزائية – يعمل على تحسين تلك الأداءات المهارية الحركية الخاصه فى متغيرات سرعة وقوة ودقة الأداء أثناء تنفيذ تلك الضربة فى مباراة هوكى الميدان. (٣٥ : ٢٦٧)، (٣٧ : ٣٠٧)

ومن خلال كل ماسبق يتحقق الفرض الثانى الذى يشير إلى أنه " **توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى دقة الأداءات الحركية المهارية**

للضربة الركنية الجزائية (الرفع *Pull –Out*– التثبيت *Stick- Stop*– التصويب *Shoot*– تغير مسار الكرة فى المرمى *Deflection*– المتابعة على المرمى *Follow*) ".

٣/١٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

١/٣/١٤ التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه :" **توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى معدل التهديف الضربة الركنية الجزائية**"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحث التكرار والنسبة؛ كما فى جدول (١٧).

جدول (١٧) دلالة الفروق فى معدل التهديف الضربة الركنية الجزائية.

معدل التهديف فى موسم ٢٠١٥/ ٢٠١٦م				معدل التهديف فى موسم ٢٠١٦ / ٢٠١٧م				نسبة التحسن (*Change Ratio*)
عدد المباريات	عدد الضربات الركنية الجزائية التى تم إحتسابها	الأهداف	النسبة	عدد المباريات	عدد الضربات الركنية الجزائية التى تم إحتسابها	الأهداف	النسبة	
٦	٢٥	١١	٤٤,٠٠	٧	١٣	٧	٥٣,٨٤	٢٢,٣٦

يتضح من جدول (١٧) أن عدد الضربات الركنية الجزائية التى تم إحتسابها للفريق فى موسم (٢٠١٥/٢٠١٦م) كانت (٢٥) ضربة تم إحتسابها فى (٦) مباريات بنسبة (٤٤%)، وأن عدد الضربات الركنية الجزائية التى تم إحتسابها للفريق فى موسم (٢٠١٦/٢٠١٧م) كانت (١٣) ضربة تم إحتسابها فى (٧) مباريات بنسبة (٥٣,٨٤%)، بنسبة تحسن (٢٢,٣٦%).

٢/٣/١٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أظهرت نتائج جدول (١٧) وجود تحسن فى معدل التهديف موسم (٢٠١٦/ ٢٠١٧م) عن موسم (٢٠١٥/ ٢٠١٦م)، وصل لنسبة (٢٢,٣٦%).

ويرى الباحث أن معدل التهديف هو مؤشر هام للتحقق من فاعلية التدريبات الموقفية الهجومية للضربة الركنية الجزائية، والتى أثرت بشكل عام على نتائج الفريق خلال المنافسات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات المرجعية (٤٢)، (٣٨)، (١٠) فى نتائج دراساتهم والتى أثبتت أهمية التدريبات الموقفية والخططية التى تحاكى أداء المواقف الخاصة بالمباريات والتغيرات الناجمة عن تغيير قواعد اللعب على نتائج المباريات.

وكثيراً من المدربين لا يولون اعتباراً كافياً للتفكير الخططى، ولهذا السبب فإن بعض الفرق تعانى من الرتابه أثناء المباراة، وخاصة فى حالة الهجوم فلا يستطيعون – أحيانا – تسجيل الأهداف، فعدم القدرة على التفكير والمرونة الخططيه، وغياب التشكيلات الخططية المتغيرة يرجع إلى رتابة التكتيكات الخططية وجمودها، فقصور التفكير الخططى عند بعض اللاعبات هو نتيجة لعمل المدربين الذين لم يحاولو تدريب اللاعبات على القدرة على اتخاذ

القرار، والذى يولد وينشأ من خلال مواقف اللعب وواجباته، والتى تستطيع من خلالها اللاعبات إظهار إمكاناتهن بدقة فى جميع المواقف أثناء المباراة. (٢٦ : ٦٦)

وعند تساوى الإعداد المهارى والخططى والبدنى والإرادى، فإن فوز الفريق يرجع إلى قدرة اللاعبات على التفكير الخططى أثناء المباراة. (٢٦ : ٦٧)

وعلى الرغم من أن هناك تحسن فى معدل التهديف إلا أن هناك عوامل أخرى ليس للباحث (المدرب) قدرة على التدخل فيها من الممكن أن تؤثر فى هذا المعدل مثل: (مستوى الفريق المنافس – التشكيلات الدفاعية للضربة الركنية الجزائية للفرق المنافسه– نتيجة المباراة – الحالة الفنية للاعبات أثناء المباراة – أجواء المباراة كأرضية الملعب، وتوقيت اللعب، والجمهور) إلا أن التدريبات الموقفية الهجومية التى تم صممها الباحث (المدرب) وتقنين وحداتها التدريبية، والتى شملت على التهيئة الخططية فى الجزء التمهيدى، وتقسيم الجزء الرئيسى إلى (دفاع سلبى – دفاع نصف إيجابى – دفاع إيجابى)، ثم عمل تغذيه مرتده لتلك الموافق فى الجزء الختامى أثرت إيجابياً فى معدل التهديف من الضربة الركنية الجزائية للفريق (عينة البحث).

ومن خلال كل ماسبق يتحقق الفرض الثالث الذى يشير إلى أنه " **توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى معدل التهديف الضربة الركنية الجزائية** ".

١٥/٠ الإستخلاصات:

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

١/١٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى مقياس التفكير الخططى الهجومى قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

٢/١٥ وجود فروق دالة إحصائياً فى القياس البعدى بين مجموعات الأداءات المهارية الحركية الأربع المكونه للضربة الركنية الجزائية لمقياس التفكير الخططى الهجومى قيد البحث ولصالح مجموعه التصويب.

٣/١٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى إختبارات دقة الأداءات المهارية الحركية الخاصة بالضربة الركنية الجزائية قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

٤/١٥ وجود تحسن فى معدل التهديف من الضربة الركنية الجزائية فى موسم (٢٠١٦/ ٢٠١٧م) عن موسم (٢٠١٥/ ٢٠١٦م).

١٦/٠ التوصيات:

١/١٦ استخدام التدريبات الموقفية قيد البحث عند التدريب على أداء الضربة الركنية الجزائية، واستخدام مقياس التفكير الخططى – **تصميم الباحث** – عند قياس مستوى التفكير الخططى الهجومى للضربة الركنية الجزائية.

٢/١٦ استخدام مواقف تدريبية مشابهة للأداء الفعلى فى المنافسة وفق تقسيم مجموعات الأداءات الحركية المهارية للضربة الركنية الجزائية (الرفع – التثبيت – التصويب– المتابعه).

٣/١٦ استخدام التقسيم الفنى المقترح للوحدات التدريبية عند بناء وتصميم البرامج التدريبية، واستخدام اختبارات دقة الأداءات المهارية الحركية للضربة الركنية الجزائية – **تصميم الباحث.**

٤/١٦ ضرورة الإهتمام بوجود قاعدة بيانات فنية للفرق من شأنها إكتشاف وتحديد نقاط القوة والضعف بالفريق.

١٧/٠ المراجع:

١/١٧ المراجع العربية

١) إبراهيم حامد إبراهيم حسن، محمد أحمد محمود على بدر: **تأثير برنامج تدريبى لتطوير فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م فى هوكى الميدان**، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد (٨٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، يونيو، (٢٠١٦م).

٢) أحمد إبراهيم الشربينى المطرى: **فاعلية برنامج نفسى موقفى على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى للمهاجمين الناشئين فى رياضة الهوكى**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، (٢٠١٦م).

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

٤) إسلام فكرى ربيع: **دراسة تحليلية لبعض الأداءات الخططية الدفاعية للضربة الركنية الجزائية للمستويات العالية فى رياضة هوكى الميدان**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، (٢٠١٦م).

٥) أسماء عبد الرازق عبد الدايم الشرنوبى: **تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهارى والقدرة على التفكير الخططى الهجومى للاعبى الكرة الطائرة**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، (٢٠١٣م).

٦) أمر الله أحمد البساطى: **دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، (١٩٩٤م).

٧) أمين محمد عبد العزيز إبراهيم شريف: **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، (٢٠١١م).

٨) إيلين وديع فرج: **هوكى الميدان الأسس العلمية والتدريبية**، منشأة المعارف، الإسكندرية، (٢٠٠٨م).

٩) أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطى، محمد أحمد عبد الله إبراهيم: **هوكى الميدان (النظرية والتطبيق)**، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، (١٩٩٨م).

١٠) إيهاب على زين العابدين: **دراسة تحليلية للتحركات الهجومية والدفاعية خلال المباراة كمؤشر لتقنين الاحمال التدريبية فى هوكى الميدان**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، (٢٠١١م).

١١) رائد السيد على محمود الجندى: **التفكير الخططى وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبى هوكى الميدان**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، (٢٠٠٨م).

١٢) صلاح محمود عمر أحمد: **تأثير المواقف التدريبية الخططية على الأداء الخططى الدفاعى لدى ناشئ كرة القدم**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، (٢٠١٤م).

١٣) طارق عز الدين إبراهيم: **فاعلية التدريبات النوعية على سرعة ودقة بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئ هوكى الميدان**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، (٢٠١٠م).

١٤) على سلامه على: **تأثير إستخدام جاكت الأثقال على تطوير الأداء البدنى والمهارى للاعبى الهوكى**، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الخامس عشر، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، (٢٠٠٢م).

١٥) على فهمى البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده خليل: **سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى: نظريات – تطبيقات** (الجزء الثانى طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية)، الطبعة الأولى، منشأة المعارف بالأسكندرية، (٢٠٠٩م).

١٦)علـى محمـد العجمـى: **تـاثير برنـامج تـدريبى مقتـرح لـبعض المهـارات الهجوميـة المركبـة بالكرة على مستوى اداء لاعبى كرة السلة**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، (٢٠٠١م).

١٧)علياء محمد سعيد عزمى : **فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبى المراكز المختلفة وعلاقتها بنتائج المباريات فى رياضة الهوكى**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، (٢٠٠١م).

١٨)علياء محمد سعيد عزمى: **الحديث فى تدريب رياضة الهوكى**، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، (٢٠٠٨م).

١٩)عماد الدين عباس أبو زيد: **التخطيط والأسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية – نظريات وتطبيقات**، منشأة المعارف، الاسكندرية، (٢٠٠٥م).

٢٠)كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين: **كرة اليد الحديثة**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.

٢١)مجدى حسن يوسف: **تحليل التمايز لقدرة التفكير الخططى الهجومى لدى لاعبى كرة القدم**، المؤتمر العلمى الدولى، الجزء الثانى، استراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية فى ضوء التطور التكنولوجى والثورة المعلوماتية فى الفترة من ٣٠ أكتوبر إلى ١ نوفمبر، كلية التربية للبنين، جامعة الإسكندرية، (٢٠٠٢م).

٢٢)محمد أحمد عبد الله إبراهيم: **الإعداد الشامل للاعبى الهوكى**، دار الفكر العربى، القاهرة، (٢٠٠٦م).

٢٣)محمد أحمد محمود على بدر، مصطفى طه محمود: **هوكى الميدان أسس علمية وتطبيقية**، مركز الجامعة للطباعة والنشر، بنها، (٢٠١٥م).

٢٤)محمد بكر محمد سلام: **بناء مقياس للتفكير الخططى الهجومى لدى لاعبى كرة القدم بإستخدام الحاسب الألى**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات، (٢٠١٤م).

٢٥)محمد حسن علاوى ، كمال الدين عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس أبو زيد: **الإعداد النفسى فى كرة اليد " نظريات– تطبيقات "**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (٢٠٠٣م)

٢٦)محمد صبحى حسانين: **القياس والتقويم فى التربية الرياضية (١)**، ط٦، دار الفكر العربى، القاهرة، (٢٠٠٤م).

٢٧)محمد فاروق عبد الغفور: **تأثير برنامج تدريبى لتطوير التفكير الخططى الهجومى لدى ناشئ الكرة الطائرة تحت (١٧ سنة)**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، (٢٠١٦م).

٢٨)محمد محمد الشحات: **المبادئ الأساسية للألعاب الجماعية**، هوكى الجزء الاول، (٢٠٠٩م).

٢٩)محمود عبد الفتاح حمودة محمد: **تأثير إستخدام التدريبات الموقفية على بعض مبادئ الخطط الهجومية لناشئ كرة القدم**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، (٢٠١٣م).

٣٠)محمود محمد نجيب حسن حسانين: **برنامج تدريبى بإستخدام المواقف التنافسية وعلاقتها بمستوى الأداء الخططى للهجوم الخاطف لناشئ كرة السلة**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، (٢٠١٣م).

٣١)مرعى حسين مرعى نصر: **دراسة الاداءات الحركية المندمجة للاعبى المراكز وخطوط اللعب فى رياضة الهوكى**، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (١٩)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، (٢٠٠٠م).

٣٢)مصطفى طه محمود: **قياس التفكير الخططى لمدربى الهوكى**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، (٢٠١٠م).

٢/١٧ المراجع الاجنبية

33) Cristina, L., Gomez, M., Martin Casado, L., & Navarro, E.: **Training Induced Changes in Drag Flick Technique in Female Field Hockey Players**. Biology of Sport Journal, 29(4), Pp 263-268, (2012).

34) Hans – Dieter Torsse 2001: **Handball Praxis**, Proyramme Ubungen – Lernhilfe, Rowolt T Aschenbuch Verlag Gmbh, Reinbek, Bei Hambury.

35) Johnson, P., Raju, G. P., Hymavathi, V., & Sarah, G. S.: **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, (2014).

36) Mandie, T. & Lucy, H.: **The Effect of Free-Hit Rule Changes on Match Variables a Patterns Of Play In International Standard Women's Field Hockey**. International Journal of Performance Analysis in Sport, 11(2), Pp 276-391, (2011).

37) Mohamed Ahmed Badr: **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), (2016).

38) Mohamed Ahmed Badr: **Specific training program for improving the shooting skills toward the goal in field hockey**, Journal (International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA), (2016).

39) P.Rajinikumar: **Analysis of Field Goal and Penalty Corner in Hero Hockey India league – 2013**, Asian Journal of Multidisciplinary Research (AJMR), (2015).

40) Paul Gamble.: **Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance**, 2nd, Routledge, England, (2012).

41) Rebecca Mullins.,: **Strategies For the Unsaveable Hockey Penalty Stroke - Accuracy Vs. Speed**, Doctoral Dissertation, Faculty Of Health And Social Care, University Of Chester, (2013).

42) Tanner, R. K., Gore, C. J., & Australian Institute of Sport: **Physiological tests for elite athletes (2nd Ed.)**. Champaign, IL: Human Kinetics, (2013).

٣/١٧ مراجع الشبكة الدولية للمعلومات

43) **http://www.fih.ch/events/european-championships/unibeteurohockeychampionships-2015-w/**