

تأثير برنامج تدريبي بالواجبات الفردية علي فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م فى هوكى الميدان

د/ سيد عبد الوهاب عبد المعطى شلبي

مدرس بقسم تدريب الرياضات الجماعية – كلية التربية الرياضية بنين – جامعة حلوان

١/ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ المقدمة

لقد أدخلت العديد من التطورات على المجالات الرياضية بصفة عامة نتيجة لتطور مختلف العلوم المرتبطة بالمجال الرياضى مثل التدريب والتدريس والإدارة وغيرها من العلوم المفيدة للمجال الرياضى ، وهذه التغيرات أدخلت أيضاً على رياضة هوكى الميدان وأثرت عليها بدرجة كبيرة وبصورة إيجابية ، مما ساعد على استحداث طرق واساليب لإعداد وتدريب اللاعبين من كافة النواحي وبصفة خاصة الناحية الخططية من اجل الإرتقاء بالمستوى الفنى والوصول لأعلى المستويات التنافسية وتحقيق الانجازات الرياضية.

ويشير علي البيك (٢٠٠٦م) أن التدريب الفردي في ملاعبنا لم يلق إهتماماً كبيراً من قبل المدربين علي الرغم من أنه أهم العوامل الرئيسية للإرتقاء الحقيقي بمستوى اللاعبين والعامل الأساسي لتقل المواهب والإحتفاظ بها لمدة كبيرة في الملاعب كما أن له تأثير كبير علي النواحي النفسية للاعبين، فمجرد الإحساس بالإهتمام الفردي من قبل المدرب قد يكون أساساً لإحداث طفرة حقيقية فى مستوى اللاعب. (١١ : ٦١)

ويذكر بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) أن وحدة التدريب الفردي تعتمد على إمكانية اللاعب في الوحدة التدريبية بمفرده سواء بحضور المدرب أو بعيداً عنه وقد يكون هناك بعض العقبات التي تضطر عدم وجود المدرب مع اللاعب الأمر الذي يستدعي المدرب إعطاء اللاعب واجب منزلي على شكل وحدات تدريبية يمكن أدائها في اقرب ملعب، وبذلك يمكن حل تلك المشاكل التي تواجه الكثير من اللاعبين. (٦ : ٣٣٨)

ويشير محمد عبدالله (٢٠٠٧م) ان القدرات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل نشاط رياضي لأنها أساس التقدم فى التدريب لعدد معين من مكونات اللياقة البدنية التي يتطلبها النشاط الممارس، كما أننا نجد الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة إفتقار القدرات البدنية الخاصة، كما ان أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية فى الإعتبار. (١٧ : ٢٠٧)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م) أن عدم كفاية المرونة تؤدي إلي زيادة صعوبة وبطء أداء المهارات الحركية، ويمكن أن يشكل ذلك إعاقة لتأدية تمارينات المنافسة، كما يعوق الأداء الميكانيكي للحركة وفي حالة نقص المرونة في المفاصل لايمكن تنفيذ الحركة المطلوبة بمدىها الكامل وبالتالي يتأثر مستوى الأداء المهاري للرياضي. (١ : ٢٤٥)

ويرى " وجدي الفاتح، محمد لطفي " (٢٠٠٢) أن القدرة العضلية تعني قدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على المقاومة بالإقباضات ذات السرعة المرتفعة وقد عرفت بالمظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج لكل من السرعة والقوة في حركة واحدة. (١٩ : ١٠٦)

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن الرشاقة من القدرات البدنية الخاصة التي ترتبط بالقدرات البدنية الأخرى بالإضافة لارتباطها الوثيق بالأداء الحركي الخاص بالنشاط الممارس ، حيث أنها تكسب الفرد القدرة على انسيابية الأداء الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم للأداء والاتجاهات والمسافات وكل هذه العوامل ضرورية لأي نشاط رياضي. (١٣٠ : ١٠)

ويشير بسطوي سي أحمد (١٩٩٩م) أن تحمل السرعة القصوى في كل الحركات المتكرره وبالشده القصوى والتي لا تتجاوز أدائها بضع ثواني في جميع الأنشطة الرياضية ، حيث إحتياج اللاعب إلى نظام الطاقه اللاهوائي الفسفورياتيني بصورة كبيره ، وعلى ذلك يمكن تعريف تحمل السرعة القصوى وهي إمكانية اللاعب على أداء حركات متكرره بأعلى شده وتردد ممكن لأزمه قصيره جداً. (٦ : ٢٠٩)

وقام الاتحاد الدولي للهوكي (٢٠١٤م) بإدخال تعديل على أداء الضربات الترجيحية التي يتم اللجوء إليها في حالة إنتهاء المباراة بتعادل الفريقين، حيث تم إستبدالها بالضربة الترجيحية التي تؤدي من خط الـ ٢٣م، ونصت التعديلات على أنه في حالة تعادل الفريقين يتم إعطاء كل فريق ٥ ضربات ترجيحية (Penalty Shoot-out Competition) حيث يتم لعب الكرة من خط الـ ٢٣م ويواجه اللاعب الذي يؤدي الضربة الترجيحية حارس مرمى الفريق المنافس بعد إعطاء إشارة البدء من الحكم في محاولة للوصول إلى دائرة التصويب وخداع الحارس وإحراز هدف في مدة لا تزيد عن ٨ ثوان. (٢٨)

وبذلك إتاحت طريقة أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م مواجهه اللاعب لحارس المرمى بطريقة مباشرة ، بالإضافة إلى أن طريقة أدائها فرضت عدة متطلبات بدنية ومهارية وحركية ونفسية لابد من توافرها في اللاعب تحت ضغط عامل الزمن الذي لا يتجاوز ٨ ثوان، ويشير محمد احمد و ابراهيم حامد (٢٠١٦م) الى أن سرعة أداء اللاعب وقدرته على خداع حارس المرمى في زمن قصير تساعد بشكل كبير في نجاح الضربة الترجيحية وتسجيل هدف. (١٥ : ٢٣)

ويشير جمال الدين شيرازي (١٩٩٤م) إلى أن قواعد رياضة الهوكي وما يدخل عليها من تعديلات دورية تحكم أسلوب مزاولة اللعبة من حيث الجانب المهاري والخططي (٧ : ٢)

ويضيف سيد عبد الوهاب (١٩٩٩م) أن تطوير وتعدد مهارات رياضة هوكي الميدان كنتيجة لتطور اللعبة بشكل عام، بالإضافة إلى تعديلات القانون التي أوجبت دخول بعض التعديلات في طريقة أداء بعض المهارات المستخدمة أثناء المباراة. (٨ : ٣١)

ويؤكد كلاً من كريستينا لوبيز Cristin López (٢٠١٢م) وجونسون بيتر Johnson Peter (٢٠١٤م) على ضرورة تصميم برامج تدريبية تحاكي وتشابه الأداء أثناء مواقف المباراة، ويشتمل تلك البرامج على تدريبات تتشابه في الأداء مع متطلبات وظروف المواقف الخاصة التي يتنافس فيها لاعبي الهوكي بصورة فردية، وتعمل على تحسين أداء كل المهارات والأداءات الحركية وتنمية الأداء في متغيرات سرعة ودقة وضرب وتمرير ودفع الكرة أثناء مباراة الهوكي. (٢٠ : ٢٦٧)، (٢٢ : ٣٠٧)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

يرى سيد عبد الوهاب (١٩٩٩م) أن كثير من التعديلات في قانون رياضة الهوكي لا تؤدي نفس الغرض الذي عدلت من أجله، حيث تحتاج هذه التعديلات إلى إجراء عدة دراسات خلال سنوات متتالية وذلك إما لإدخال تعديل آخر أو التأكيد على التعديل ذاته. (٨ : ١٠)

ولهذا فإن الضربة الترجيحية (shoot out) المستحدثة في قواعد رياضة الهوكي والتي بموجبها يحصل اللاعب على ٨ ثوانٍ لإحراز هدف من خط الـ ٢٣م أصبحت هي التعديل الأكثر أهمية على الإطلاق منذ عام ٢٠١٤م بدلاً من ضربة الجزاء التي تؤدي على بعد ٧ ياردة من المرمى، ومع ذلك حتى الآن مازال المدربين واللاعبين في بحثاً متواصلاً في كيفية إكتشاف أفضل الاساليب تكتيكاً وفنياً لأدائها بطريقة ناجحة لإحراز الاهداف والفوز في المنافسات.

إن الهدف الرئيسي من الضربة الترجيحية هو تحديد الفريق الفائز في المباراة ومع تعديل هذه القواعد وإتساع المجال المكاني والحركي لأداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م وبالإضافة إلى مواجهة حارس المرمى مباشرة من أوضاع متغيرة في الحركة والخداع أدى ذلك إلى زيادة المتطلبات البدنية والفنية والتكتيكية لانتهاء الضربة الترجيحية بنجاح وإحراز هدف في خلال ٨ ثوانٍ.

كما أن التعديلات التي تحدثت في قوانين المنافسات الرياضية هي سمة مشتركة في جميع الرياضات، الأمر الذي يفرض على الباحثين في المجال الرياضي تقييمها بموضوعية للتحقق من تأثيرها على نتائج المباراة، وتعتبر رياضة الهوكي إحدى هذه المنافسات الرياضية التي تتطور وتتطوراً ملحوظاً في النواحي الفنية والمهارية والبدنية، مما جعل المدربين يتنافسون تنافساً مستمراً ليس فقط في المباريات ولكن في الحصول على المعلومات التي يستطيعون من خلالها تطوير مستوى اللاعبين في المسابقات المحلية والدولية.

ويري الباحث أن الضربة الترجيحية (shootout) من المهارات الهامة والفيصلية ليس فقط في الفوز بالمباراة ولكن في الفوز ببطولة، ومع كثرة الواجبات البدنية والفنية والخطئية الأخرى لا يوجد أوقات كافية للتدريب علي هذه المهارة بالشكل المطلوب والمستمر وأيضاً بسبب قلة الملاعب الموجودة في محافظة القاهرة والجيزة تحديداً وفي مصر بصفة عامة، لذلك أقتراح الباحث بصفة المدير الفني لفريق نادي الزمالك حلاً يساعد في حل هذه المشكلة بصفة مؤقتة وهي إعطاء اللاعبين واجبات بدنية ومهارية يؤديها اللاعب بمفرده سواء في الوقت الذي لا يوجد به تدريبات في ملاعب الهوكي المتاحة أو في أي مكان يناسب طبيعة اللعبة مثل ملاعب النجيل الصناعي الخماسية التي إنتشرت بكثرة في الآونة الأخيرة تحت إشراف المدير الفني ومخطط الأحمال عن طريق البرنامج التدريبي الموضوع.

٣/١ أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى بناء تدريبات بدنية ومهارية بالأسلوب الفردي لتطوير مستوى أداء الضربة الترجيحية (shoot out) من خط الـ ٢٣م في هوكي الميدان.

٤/١ فروض البحث

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية المشتركين في أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م.

٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م.

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/٥/١ الواجبات الفردية

هو إشراف اللاعبين في مسؤولية التدريب عن طريق برنامج تدريبي مقنن علمياً من قبل المدرب بصورة فردية بهدف الإرتقاء بجزء معين يحدده المدرب ويقوم بمتابعة دوريّاً سواء بالحضور أو الإختبار الدوري للاعبين المشاركين. (تعريف إجرائي)

٠/٢ الدراسات السابقة

١/٢ أجري محمد بدر، إبراهيم حامد (٢٠١٦م) (١٥) دراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي لتطوير فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م في هوكى الميدان"، تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتحسين فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م، اشتملت العينة على ٢٠ لاعب من لاعبي نادي الشرقية الرياضي تحت ٢٠ سنة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، حيث أشارت أهم النتائج الاستفادة من تدريبات البرنامج المقترح لتطوير القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بتطوير فعالية أداء لاعبي الهوكى خلال تنفيذ الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م.

٢/٢ أجري طارق عز الدين (٢٠١٦م) (٩) دراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة علي مستوي أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م لناشئي هوكى الميدان"، تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للقدرات البدنية والمهارية لتحسين أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م، اشتملت العينة على ٣٠ لاعب من لاعبي نادي الشرقية الرياضي تحت ١٨ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أشارت أهم النتائج البرنامج التدريبي أدى إلي تحسن القدرات البدنية والمهارية الخاصة بأداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م لناشئي هوكى الميدان.

٣/٢ أجري إيهاب صابر (٢٠١٦م) (٥) دراسة عنوانها " تأثير استخدام تدريبات بدنية ومهارية بطريقة التدريب الفردي علي بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش"، يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي فردي مقترح ومعرفة تأثيره علي بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش اشتملت العينة علي ١٠ لاعبين من نادي الشمس الرياضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أشارت أهم النتائج استخدام برنامج التدريب الفردي المقترح له تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية ومستوي أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش.

٤/٢ أجري إسلام سمير (٢٠١٤م) (٣) دراسة عنوانها " فاعلية التدريب الفردي علي تطوير بعض الجوانب الخططية الهجومية لناشئي تنس الطاولة"، تهدف إلى التعرف علي فاعلية التدريب الفردي علي مستوي أداء بعض الجوانب الخططية الهجومية لناشئي تنس الطاولة تحت ١٨ سنة، اشتملت العينة علي (١٠ ناشئين تنس طاولة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أشارت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات أداء الجوانب الخططية الهجومية قيد البحث لناشئي تنس الطاولة تحت ١٨ سنة.

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبي هوكى الميدان للدرجة الأولى بأندية منطقة القاهرة للهوكى بمحافظة القاهرة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للهوكى للعام التدريبي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الأولى بنادي الزمالك الرياضي وعددهم (٢٠) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادي مركز شباب الجزيرة عددهم (١٠) لاعبين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٠) لاعب، جدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٣٠	١٠٠	٢٠	٦٦.٦٧	١٠	٣٣.٣٣

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٦٦.٦٧ % ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٣٣.٣٣ %

٣/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو والإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)
التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في متغيرات النمو
ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	٢٥.١٤	٢٤.٧٦	٢.٤١	٠.٤٧
ارتفاع الجسم	سم	١٧٩.٥٢	١٧٩.١٩	٣.١٦	٠.٣١
وزن الجسم	كجم	٧٦.٣٦	٧٥.٧٤	٣.٥٢	٠.٥٥
العمر التدريبي	سنة	١٣.٢٤	١٢.٩٨	٢.٧٤	٠.٢٨

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (٠.٢٨ : ٠.٥٥) وقد إنحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتغيرات
البدنية المهارية قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التقدم بالدفع عدوا ٥ متر	ثانية	١.٢٢	١.٢٣	٠.٦٢	- ٠.٠٥
التقدم بالدفع عدوا ١٠ متر	ثانية	٢.٠٥	٢.٠٤	١.١٥	٠.٠٣
عدو (L-Run) بالكرة	ثانية	٨.٧٥	٨.٧١	١.٧٨	٠.٠٧
عدو (20m-Z) بالكرة	ثانية	٦.٧٠	٦.٦٨	٠.٩٨	٠.٠٦
سرعة دفع الكرة من الحركة	ثانية	٣٨.٧٨	٣٩.١٤	١.٤٥	- ٠.٧٤
دقة دفع الكرة	عدد	١.٣٨	١.٤٠	٠.٧١	- ٠.٠٨
سرعة رفع الكرة من الحركة	ثانية	٤٢.٤١	٤٢.٣٥	١.١٢	٠.١٦
دقة رفع الكرة	درجة	٢٥.١٦	٢٤.٧٤	٢.١٦	٠.٥٨
سرعة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المسطح	ثانية	٤١.٩٠	٤١.٣٨	٢.٠٧	٠.٧٥
دقة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المسطح	عدد	١.٢٥	١.١٤	١.٦٥	٠.٢
سرعة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المعكوس	ثانية	٤٥.٦٢	٤٥.٣٣	١.٧٦	٠.٤٩
دقة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المعكوس	عدد	١.٢٤	١.١٣	١.١٠	٠.٣

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٧٤ : ٠.٧٥) وقد إنحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في فعالية أداء
الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م

ن = ٣٠

فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
زمن أداء الضربة الترجيحية	ثانية	٧.٣٩	٧.٤١	١.١٩	- ٠.٠٥
عدد المحاولات الناجحة	عدد	٣.٤٢	٣.٢٠	١.٦١	٠.٤١
فعالية أداء المحاولات الناجحة	%	٣٥.٦٨	٣٠.٢١	٨.٧٦	١.٨٧

يتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية تراوحت ما بين (- ٠.٠٥ : ١.٨٧) في فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين $(٣-، ٣+)$ مما يدل على أن عينة البحث متجانسة في متغيرات أداء الضربة الترجيحية ويمكن أن تكون نتائجها ممثلة للمجتمع تمثيلاً اعتدالياً.

٤/٣ أدوات وأجهزة جمع البيانات

١. جهاز مقياس ارتفاع الجسم عن الأرض الرستامير لقياس الطول لأقرب سم.
٢. ميزان طبي معاير لقياس الوزن **Medical Scale for Wight** بالكيلو جرام.
٣. شريط قياس بالسنتيمتر طوله ٥٠ م.
٤. أقماع بلاستيك، وأطباق تدريب.
٥. مضارب هوكي.
٦. أطواق.
٧. كرات هوكي.
٨. ملعب هوكي قانوني.
٩. ساعات إيقاف (١٠/١ ثانية) ماركة **CASIO**.

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

١/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٠م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٢م، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات) .

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٧م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٣٠م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٣) ، (٤) المعاملات العلمية.

١/٢/٥/٣ صدق الإختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم لاعبي الدرجة الأولى من نادي مركز شباب الجزيرة (عينة البحث الاستطلاعية)، والأخرى غير المميزة وهم لاعبي الدرجة الأولى بنادي صيد المحلة (الدرجة الثانية)، جدول (٥) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للعينة الاستطلاعية
في الاختبارات البدنية المهارية

ن^١ = ن^٢ = ١٠

قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٤.١٧	٠.٥١	١.٢١	٠.٠٩	١,٣٥	ثانية	التقدم بالدفع عدو ٥ متر
٥.٤٧	٠.٧١	٢.٠٨	٠.١٤	٢,٢٠	ثانية	التقدم بالدفع عدو ١٠ متر
٦.٣٩	٠.٢٥	٨.٨٠	٠.٤١	٩,٢٥	ثانية	عدو (L-Run) بالكرة
٤.٣١	٠.٤٣	٦.٥٩	٠.٠٩	٦,٧٠	ثانية	عدو (20m-Z) بالكرة
٧.٦٩	١.١٧	٤٠.٥٧	١.١٧	٤٤.٩٠	ثانية	سرعة دفع الكرة من الحركة
٤.٣٧	٠.٦٣	١.٤٥	٠.٦٢	١.١١	عدد	دقة دفع الكرة
٥.٢٩	٠.٢٢	٤٢.٤٦	١.٥٨	٤٦.٤٢	ثانية	سرعة رفع الكرة من الحركة
٦.٣٥	٠.٧٩	٢٤.١٨	١.٣٦	٢١.٣٦	درجة	دقة رفع الكرة
٦.٧٢	١.٤٦	٤١.٥٢	١,٨٧	٤٥.٣١	ثانية	سرعة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المسطح
٤.٦٧	٠.٥٢	١.١٢	٠,٩٢	٠,٧٠	عدد	دقة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المسطح
٥.٨٤	٠.٧٣	٤٦.٠٧	١.٢٤	٤٩.١٢	ثانية	سرعة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المعكوس
٤.٧٩	٠.٤٩	١.٠٧	٠,١٢	٠,٥٧	عدد	دقة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المعكوس

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية

المهارية قيد البحث بين كل من المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة ولصالح المجموعة

المميزة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة فاقت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ودرجة حرية ١٨، مما يدل على صدق نتائج هذه الاختبارات البدنية المهارية المختارة، وهذا يعني قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة، أى أنها تُعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للعينة الاستطلاعية
في قياس فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م
ن = ١٠

قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	فعالية أداء الضربة الترجيحية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٤.٨٢	٠.٥٧	٧.٣٦	٠.٨٥	٨.١٥	ثانية	زمن أداء الضربة الترجيحية
٤.٤٩	١.٠٥	٣.٢٥	٠.٥٧	٢.٦٥	عدد	عدد المحاولات الناجحة
٧.٢٦	٧.٥٤	٣٤.٤٣	٥.١٧	٢٦.٥١	%	فعالية أداء المحاولات الناجحة

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م قيد البحث بين كل من المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة فاقت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ودرجة حرية ١٨، مما يدل على صدق نتائج فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م، وهذا يعني قدرة متغيرات قياس فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م على التمييز بين المستويات المختلفة.

٢/٢/٥/٣ ثبات الاختبارات .

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٨) و (٩) يوضحان معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية المهارية

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٨٣٦	٠.٤٢	١,٢٠	٠.٥١	١.٢١	ثانية	التقدم بالدفع عدو ٥ متر
٠.٩٤٥	٠.٦٦	٢,٠٥	٠.٧١	٢.٠٨	ثانية	التقدم بالدفع عدو ١٠ متر
٠.٧٦٩	٠.٣٤	٨,٦٠	٠.٢٥	٨.٨٠	ثانية	عدو (L-Run) بالكرة
٠.٩٣٧	٠.٥٢	٦,٥٠	٠.٤٣	٦.٥٩	ثانية	عدو (20m-Z) بالكرة
٠.٩٤٧	١.٠٨	٤٠,٤٦	١.١٧	٤٠.٥٧	ثانية	سرعة دفع الكرة من الحركة
٠.٩٨٧	٠.٨٧	١,٤٧	٠.٦٣	١.٤٥	عدد	دقة دفع الكرة
٠.٨٣٦	٠.٣٦	٤٢,٣٥	٠.٢٢	٤٢.٤٦	ثانية	سرعة رفع الكرة من الحركة
٠.٨٩٩	٠.٦٨	٢٤,٢٥	٠.٧٩	٢٤.١٨	درجة	دقة رفع الكرة
٠.٩٧٨	١.١٦	٤١,٤٧	١.٤٦	٤١.٥٢	ثانية	سرعة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المسطح
٠.٩١٢	٠.٣٦	١,١٦	٠.٥٢	١.١٢	عدد	دقة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المسطح
٠.٨٩٩	٠.٤٢	٤٥.٩٥	٠.٧٣	٤٦.٠٧	ثانية	سرعة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المعكوس
٠.٩٤٣	٠.٣٥	١,١٧	٠.٤٩	١.٠٧	عدد	دقة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المعكوس

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث الاستطلاعية في التطبيق الأول للاختبارات البدنية المهارية ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية بفواصل ثلاث أيام حيث أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨، وهذا يعني ثبات درجات الاختبارات البدنية والمهارية عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف مرة أخرى.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في قياس فعالية أداء الضربة الترجيحية

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	فعالية أداء الضربة الترجيحية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٨٩٩	٠.٥١	٧.٣١	٠.٥٧	٧.٣٦	ثانية	زمن أداء الضربة الترجيحية
٠.٩٣٤	١,١٤	٣.٣٤	١.٠٥	٣.٢٥	عدد	عدد المحاولات الناجحة
٠.٩٢٧	٨.٢٧	٣٤.٦٢	٧.٥٤	٣٤.٤٣	%	فعالية أداء المحاولات الناجحة

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث الاستطلاعية في التطبيق الأول لقياس فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية بفواصل ثلاث أيام حيث أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨، وهذا يعني ثبات درجات قياس فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف مرة أخرى.

٣/٦ البرنامج التدريبي المقترح

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب والإستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م) (١)، علي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م) (١٣)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (١٠)، علي البيك (٢٠٠٦م) (١١) وكذلك الدراسات السابقة مثل إيهاب صابر (٢٠١٦م) (٥)، إسلام سمير (٢٠١٤م) (٣)، والتي تمثلت في النقاط التالية :

- ١- مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للاعبين (صفات اللاعب الفردية) .
- ٢- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه وواجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها وملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين .
- ٣- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
- ٤- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج وذلك بواقع اثني عشر أسبوعاً .
- ٥- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع خمسة وحدات تدريبية وهي أيام السبت والأحد والاثنين والأربعاء والخميس من كل أسبوع .
- ٦- تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاث مراحل :
- المرحلة الأولى : من البرنامج ومدتها ثلاثة أسابيع وتهدف إلى الإعداد العام.
- المرحلة الثانية : من البرنامج ومدتها أربعة أسابيع وتهدف إلى الإعداد الخاص.
- المرحلة الثالثة : من البرنامج ومدتها خمسة أسابيع وتهدف إلى الإعداد للمباريات.
- ٧- تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (١ : ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.
- ٨- تم تشكيل دورة الحمل اليومية بطريقة (١ : ٢) بمعنى يوم (وحدة تدريبية) حمل متوسط ويومين (وحدتين تدريبيتين) حمل مرتفع.
- ٩- قام الباحث بتقسيم الأحمال إلى ثلاث درجات كما يلي :
- أ. الحمل الأقصى من ٩٠% إلى أقل من ١٠٠% من أقصى ما يتحملة اللاعب.
- ب. الحمل العالي من ٨٠% إلى أقل من ٩٠% من أقصى ما يتحملة اللاعب.
- ج. الحمل المتوسط من ٦٥% إلى أقل من ٨٠% من أقصى ما يتحملة اللاعب.
- ١٠- قام الباحث بإجراء الحسابات التفصيلية لأزمة أسابيع البرنامج التدريبي المقترح.

مرفق (٢)

خطوات إجراء التجربة

تم تحديد خطوات إجراء التجربة على النحو التالي :

- مكان تطبيق البرنامج هو ملعب الهوكي بمركز شباب الجزيرة.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (٢٠٢٢م) .
- قام الباحث بعد تحديد الإختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للبحث وإختيار العينة بعمل بعض الخطوات والإجراءات للبحث والتي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية سليمة وصحيحة وكانت تلك الإجراءات كما يلي :
- القياس القبلي .

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث في جميع الإختبارات قيد البحث من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٣م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٨/٥م.

تطبيق البرنامج .

قام الباحث بعد التأكد من تجانس أفراد العينة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك لمدة ثلاثة أشهر خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٨/٦م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٧م أي لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت والأحد والاثنين والأربعاء والخميس من كل أسبوع بواقع (٦٠) وحدة تدريبية.

القياس البعدي .

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٩م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣١م.

المعالجات الإحصائية .

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean

المتوسط الحسابي

Median

الوسيط

Standard Deviation

الانحراف المعياري

Skewness

معامل الالتواء

Paired Samples T Test

إختبار دلالة الفروق (ت)

Correlation (person)

معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

Percentage of Progress

نسب التحسن

٤/٠ عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية المهارية

ن = ٢٠

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن "٪"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التقدم بالدفع عدو ٥ متر	ثانية	١.٢٣	٠.٦٥	١.١٧	٠.١٤	٤.٣٦	٤.٨٨
التقدم بالدفع عدو ١٠ متر	ثانية	٢.٠٦	٠.٤١	١.٩٨	٠.١٩	٥.٤٥	٣.٨٨
عدو (L-Run) بالكرة	ثانية	٨.٧٠	١.٣٢	٧.٦٥	٠.٤١	٤.٧٨	١٢.٠٥
عدو (20m-Z) بالكرة	ثانية	٦.٦٥	٠.٦٣	٦.١٢	٠.٦١	٤.٤٩	٧.٩٧
سرعة دفع الكرة من الحركة	ثانية	٣٩.١٩	١.٣٣	٣٧.٨٦	١.٣٥	٥.٦٢	٣.٣٩
دقة دفع الكرة	عدد	١.٣٥	٠.٦٢	٢.٦٦	٠.٨٥	٤.٣٧	٩.٧٠
سرعة رفع الكرة من الحركة	ثانية	٤٢.٦٥	٠.٨٧	٤١.١٥	٠.٥٦	٥.٨٤	٣.٥١
دقة رفع الكرة	درجة	٢٥.٢٠	١.٨٤	٢٨.٩٧	١.٣٤	٦.٦١	١٤.٩٦
سرعة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المسطح	ثانية	٤٢.١٧	١.٦٥	٤٠.٩	١.١٦	٥.٥٣	٣.٠١
دقة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المسطح	عدد	١.٢١	١.١٣	٢.٨٢	١.٢١	٤.٩٣	١٣.٣٠
سرعة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المعكوس	ثانية	٤٥.٧٤	٠.٨٩	٤٣.٥٤	٠.٧١	٥.٤٢	٤.٨١
دقة الضربة الأفقية المستقيمة من الحركة بالوجه المعكوس	عدد	١.١٥	٠.٧٣	٢.٢٩	٠.٦٤	٤.٥٣	٩.٩١

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢,١١٠

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث، حيث أن قيمة "ت"

المحسوبة فاقت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ودرجة حرية ١٩، بالإضافة الى وجود نسب تحسن في تلك المتغيرات.

ويعزى الباحث هذا التحسن في جميع المتغيرات البدنية المهارية إلي البرنامج التدريبي الذي أستمّر لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٥ وحدات تدريبية أسبوعية كل هذه الوحدات مضافة إلي البرنامج التدريبي الأصلي والذي يستخدم فيه الباحث التدريبات البدنية والمهارية والخططية الجماعية، وقد استخدم الباحث العديد من الوحدات التدريبية ذات الشدة القصوي والأقل من القصوي سواء للتدريبات البدنية الفردية أو التدريبات المهارية المرتبطة بالمهارة وإستخدام مجموعة من الأدوات المساعده وقام الباحث بمتابعة جميع اللاعبين للتأكد من أنهم يقوموا بالتدريبات في الوقت المطلوب، كما تم كتابة وتحديد الملاعب والوقت الذي يتواجد به اللاعبون حتي يتم متابعة وتنظيم المحتوى التدريبي ويقوم في نفس الوقت مدرب الفريق وكذلك بعض من افراد الجهاز الفني الذي أعطي تعليمات بالملاعب والوقت الذي يتواجد فيه اللاعبون، وكذلك إشراك اللاعبون في المسؤولية عن طريق تحديد الواجبات والمهام التدريبية المطلوب انجزها.

وهذا ما اشار اليه **كمال عبد الحميد ومحمد حسانين (٢٠٠١م)** الى أن التدريب الفردي يهدف إلي جعل اللاعب يتدرب من خلال الإعتماد علي نفسه وكذلك جهده الذاتي، فقد أمكن الإستفادة من هذا الأسلوب في عملية التدريب بالنسبة للمهارات الحركية حيث أنه يعمل علي زيادة الوقت المتاح للتطبيق مما يساهم مساهمة إيجابية في عملية التدريب. (١٤ : ١٢٨)

وتتفق هذه النتائج مع **محمد بدر، إبراهيم حامد (٢٠١٦م)** في أن كل نشاط رياضي يتميز باداءات مهارية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة المنافس وخصائص النشاط ونوعية الاداءات المهارية وكمياتها، مما جعل لهذه الاداءات المهارية سواء المنفردة أو المركبة خلال النشاط الواحد أشكالاً واستخدامات متعددة يختلف كلياً عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه والهدف منه. (١٥ : ١٧١-١٧٢)

ويؤكد ذلك **إيهاب صابر (٢٠١٦م)** أن أفضل وسيلة للتدريب علي القدرات البدنية المهارية المرتبطة بالضربة الترجيحية هي طريقة التدريب الفردي والذي يقوم اللاعب بالتدريب بمفرده في الملاعب القريبه من مسكنه بتوجيهات المدرب وإشراك اللاعب في المسؤولية وتحديد مجموعه من الأهداف العامه والخاصة الذي يقوم اللاعب بتحقيقها عن طريق البرنامج الموضوع ثم يقوم المدرب بمناقشة اللاعب في هذه الأهداف. (٥ : ٧٩)

ويعزى الباحث التحسن في سرعة ودقة أداء المهارات قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي الفردي المتضمن تدريبات سرعة ودقة للمهارات الأكثر إستخداماً في أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م، حيث يرى الباحث أن التحسن في القدرات البدنية المرتبطة بالأداءات المهارية قد أدى إلى تحسن في مستوى أداء المهارات قيد البحث، بالإضافة إلى عمل العضلات المستخدمة في أداء المهارة أثناء المباريات أو التدريب، وايضاً البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات ممزوجة من سرعة ودقة الأداء المهارى والتي تتطلب من اللاعب سرعة في الاداء المهارى وتصويب الكرة بدقة في الاماكن المحددة داخل المرمى، حيث أن التدريبات التى تتطلب من اللاعب أداء المهارات بسرعة عالية وتصويب الكرة بدقة داخل المرمى بطريقة يصعب على حارس المرمى فى التصدى لها أثناء الضربة الترجيحية لعبت دوراً كبيراً فى تطوير سرعة ودقة أداء المهارات قيد البحث وساعدت على احراز العديد من الاهداف خلال تنفيذ الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م.

ويتفق ذلك مع رأى كل من **محمد بدر، إبراهيم حامد (٢٠١٦م)** و**طارق عز الدين (٢٠١٦م)** في أن امتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من الأداءات الحركية من خلال البرنامج بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة يتيح لهم اختيار افضلها فى معظم المواقف الفعلية ويزيد من قدرتهم على المناورة ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة، وهذا ما يؤكده كل من **أيمن الباسطى ومحمد**

عبد الله (١٩٩٨م) بأن مهارات رياضة هوكي الميدان هي وسائل لتنفيذ خطط اللعب فكل خطه تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، وتعتبر هذه المهارات بأنواعها المختلفة احدي الوسائل الخططية الهجومية والدفاعية. (٤ : ٧٠)

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ماتوصل إليه كل من كريستينا لوبيز Cristina López (٢٠١٢م) (٢٠)، أحمد عاطف (٢٠١٢م) (٢)، محمد بدر، إبراهيم حامد (٢٠١٦م) (١٥) وطارق عز الدين (٢٠١٦م) (٩)، في نتائج دراساتهم والتي أثبتت أن البرنامج التدريبي أدى إلى تنمية وتطوير القدرات المهارية الخاصة بلاعبى هوكي الميدان.

ويتضح من عرض ومناقشة نتائج جدول (٩) أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الأسلوب الفردي قد ساهم فى تنمية المتغيرات البدنية المهارية الخاصة بأداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م للاعبى الهوكى قيد البحث، ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الأول الذى يشير إلى أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية والمهارية المشتركين في أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م ".

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
في فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م

ن = ٢٠

نسبة التحسن "%"	قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	فعالية أداء الضربة الترجيحية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٣.٢٦	٥.٨٨	٠.٧٨	٧.١١	١.١٥	٧.٣٥	ثانية	زمن أداء الضربة الترجيحية
٤١.٧٦	٦.٣٤	١.٢٣	٤.٨٢	١.٥٦	٣.٤٠	عدد	عدد المحاولات الناجحة
٩٧.٨٤	٩.٣٩	٩.٦١	٧٠.٦٥	٨.٧١	٣٥.٧١	%	فعالية أداء المحاولات الناجحة

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢,١١٠

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى قياس فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م قيد البحث، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة فاقت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ودرجة حرية ١٩، بالإضافة الى وجود نسب تحسن فى تلك المتغيرات.

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى التدريب الفردي الذي يؤدي إلى زيادة فرص النجاح والمشاركة الإيجابية للاعب، وإتاحة الفرص لكل لاعب في أن يسير حسب قدراته واستعداداته، كما يعمل على تطوير قدرات اللاعبين ويعتبر من أفضل الأساليب التي أثرت إيجابياً على نتائج التدريب.

كما يري الباحث أن التدريب الفردي يقوم بتطوير المهارات الحركية وكذلك خطط اللعب الفردية حيث يقوم اللاعب بالتدريب طبقاً لجدول تدريب فردي سواء في حضور المدرب أو في غيابه والغرض من ذلك هو محاولة إتقان وتثبيت مهارات حركية معينة ترتبط بموقف معين في اللعب وفي البداية يراعى إشراف المدرب على التدريب الفردي للاعب وموالة تصحيح الأخطاء حتى لا ينتج عن ذلك تثبيت بعض الأخطاء أثناء الأداء.

كما يعزى الباحث التطور الحادث فى نتائج فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م لصالح القياس البعدى وبفروق دالة إحصائية عن القياس القبلي إلى البرنامج التدريبي الفردي الذي تم تصميمه للاعبين والذى أشتمل وتنوعت تدريباته بطريقة تحاكي المتطلبات الضرورية البدنية

والمهارية لأداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م، وايضاً التدريبات المهارية التي ركزت على تنمية سرعة ودقة أداء أكثر المهارات إستخداماً أثناء تنفيذ الضربة الترجيحية، وكونت حصيلة كافية من الاداءات المهارية التي تسمح للاعب بإستخدام الأداء المناسب وفقاً لمتطلبات تنفيذ الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م، حيث أثرت تدريبات سرعة التقدم بالدفع وسرعة تغيير الاتجاه وسرعة ودقة مهارات التصويب على المرمى داخل البرنامج على فعالية أحرار الاهداف أثناء أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م، ولذلك حدث تطور في فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م في زمن أدائها وعدد المحاولات الناجحة لأحرار أهداف أثناء تنفيذها، بالإضافة إلى الدور الذي ساهمت به التدريبات الموقفية الخاصة بالمتطلبات الضرورية لنجاح تنفيذ الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م من خلال تنفيذها في أقل زمن ممكن وبسرعة ودقة عالية.

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصل إليه كل من ريبيكا مولنس **Rebecca, Mullins.** (٢٠١٣م) (٢٥)، **ماندى ترومبا ولاكى هولمس Mandie, T. & Lucy, H.** (٢٠١١م) (٢٣)، في نتائج دراساتهم والتي أثبتت أهمية التدريبات الموقفية والخططية التي تحاكي أداء المواقف الخاصة بالمباريات والتغيرات الناجمة عن تغيير قواعد اللعب على نتائج المباريات.

ويؤكد كلاً من **كريستينا لوبيز Cristina López** (٢٠١٢م) و**جونسون بيتر Johnson Peter** (٢٠١٤م) على ضرورة تصميم برامج تدريبية تحاكي وتشابه الأداء أثناء مواقف المباراة، ويشتمل 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 هوكي الميدان. (٢٠: ٢٦٧)، (٢٢: ٣٠٧)

وقد إتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه **أبو العلا عبدالفتاح** (٢٠١٢م) إلى أن التدريب المقنن والمبني على أساس علمي سليم يعمل على تحسين القدرات البدنية للاعبين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية. (١: ٥٥)

ويشير **علي البيك** (٢٠٠٦م) أن التدريب الفردي من أهم العوامل الرئيسية للإرتقاء الحقيقي بمستوى اللاعبين والعامل الأساسي لثقل المواهب، والإحتفاظ بها لمدة كبيرة في الملاعب كما أن له تأثير كبير على النواحي النفسية للاعبين، فمجرد الإحساس بالإهتمام الفردي من قبل المدرب قد يكون أساساً لإحداث طفرة حقيقية في مستوى اللاعب. (١١: ٦١)

ويشير **علي البيك وشعبان ابراهيم** (٢٠٠٥م) أن التدريب الفردي البدني والمهارى يهدف إلى الإرتقاء بالصفات البدنية والمهارية المميزة للاعب بصورة منفردة وفقاً لمتطلبات واجبه التدريبي المكلف به في الملعب بصورة منفردة. (١٢: ٤٢)

وهذا يتفق مع النتائج التي توصل إليها دراسة كل من **إيهاب صابر** (٢٠١٦م) (٥)، **إسلام سمير** (٢٠١٤م) (٣) على أن التدريب الفردي يساهم بشكل كبير في تحسين وتطوير المتطلبات البدنية والمهارات الأساسية وخطط اللعب الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة.

ويتضح من عرض ومناقشة نتائج جدول (١١) أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات البدنية المهارية قد ساهم في تطوير فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م للاعبى الهوكى قيد البحث، ومن خلال ذلك يتحقق **الفرض الثاني** الذى يشير إلى أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م".

٥/١ الإستنتاجات والتوصيات

٥/١ الإستنتاجات

٥/١/١ استخدام الواجبات الفردية يحسن بعض القدرات البدنية المهارية قيد البحث الخاصة بلاعبي الهوكي.

٥/١/٢ التدريبات المهارية بالواجبات الفردية تقوم بتطوير فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م.

٥/١/٣ فاعلية تدريبات سرعة الانطلاق بالكرة خلال مسافات (٥، ١٠ متر حيث أن هذه المسافات هي التي يقطعها اللاعب للدخول إلى دائرة التصويب) على أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م.

٥/١/٤ فاعلية تدريبات سرعة الانطلاق بالكرة خلال مسافات (٥، ١٠ متر حيث أن هذه المسافات هي التي يقطعها اللاعب للدخول إلى دائرة التصويب) على أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م.

٥/١/٥ فاعلية التدريبات المشابهة للمواقف التي تواجه اللاعب أثناء أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م، - والتي تعتمد بدرجة كبيرة على سرعة ودقة أداء اللاعب للمهارات قيد البحث - في إحراز هدف من الضربة الترجيحية.

٥/٢ التوصيات

٥/٢/١ استخدام الواجبات الفردية وجعل هناك واجب وهدف معين للاعبين بمفردهم وإشراكهم في مسؤولية التدريب يزيد من ثقة اللاعبين بالنفس وتوفير وقت مهدر وحل مشكلة الملاعب

٥/٢/٢ استخدام الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث والاستفادة منها في تقويم جوانب الإعداد المختلفة للاعبي الهوكي مما يساعد بموضوعية في الإعداد الأمثل لهم وفقاً لقدراتهم.

٥/٢/٣ الاستفادة من تدريبات البرنامج المقترح لتطوير القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بتطوير فعالية أداء لاعبي الهوكي خلال تنفيذ الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م.

٥/٢/٤ استخدام الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث والاستفادة منها في تقويم جوانب الإعداد المختلفة للاعبي الهوكي مما يساعد بموضوعية في الإعداد الأمثل لهم وفقاً لقدراتهم.

٥/٢/٥ الاستفادة من التدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال التدريبات الموقفية والمشباهة لأداء تنفيذ الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣ م للإرتقاء بمستوى اللاعبين في الهوكي.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠١٢م.
٢. أحمد محمد عاطف الشبراوى: تأثير التدريبات التنافسية على تنمية بعض الآداءات الفنية والخططية للاعبى هوكى الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
٣. إسلام سمير عبد العزيز : " فاعلية التدريب الفردي علي تطوير بعض الجوانب الخططية الهجومية لناشئ تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٤م .
٤. أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطى، محمد أحمد عبد الله إبراهيم: هوكى الميدان (النظرية والتطبيق)، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.
٥. إيهاب صابر إسماعيل : تأثير إستخدام تدريبات بدنية ومهارية بطريقة التدريب الفردي علي بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئ الإسكواش ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، عدد أكتوبر، الجزء الخامس، ٢٠١٨م.
٦. بسطويسى احمد بسطويسى : " أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
٧. جمال الدين شيرازى: حكم الهوكى على طريق القرارات الموحدة، مذكرات غير منشوره، دورة حكام الهوكى التدريبية، الإتحاد المصرى للهوكى، القاهرة، ١٩٩٤م.
٨. سيد عبد الوهاب عبد المعطى: تأثير إلغاء قاعدة التسلل على فاعلية بعض المتغيرات فى مباريات هوكى الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
٩. طارق عز الدين إبراهيم: تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة علي مستوي أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م لناشئ هوكى الميدان، مجلة بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، العدد الثاني، ٢٠١٦م.
١٠. عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
١١. علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦م.
١٢. علي فهمي البيك ، شعبان إبراهيم : " تخطيط التدريب في كرة السلة " ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
١٣. علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات) " منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
١٤. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين : " رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

١٥. محمد أحمد بدر، إبراهيم حامد إبراهيم : " تأثير برنامج تدريبي لتطوير فعالية أداء الضربة الترجيحية من خط الـ ٢٣م في هوكي الميدان " مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية، شهر يونيو، ٢٠١٦م.
١٦. محمد أحمد عبد الله إبراهيم: الإعداد الشامل للاعبى الهوكي، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٦م.
١٧. محمد أحمد عبدالله : " الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس " ، مكتبة آيات ، الزقازيق ، ٢٠٠٧م.
١٨. محمد محمد الشحات: المبادئ الأساسية للألعاب الجماعية، هوكي الجزء الاول، ٢٠٠٩م.
١٩. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى ، المنيا ، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع الاجنبية

20. Cristina, L., Gomez, M., Martin Casado, L., & Navarro, E. (2012): **Training induced changes in drag flick technique in female field hockey players**. Biology of sport journal, 29(4), pp 263-268.
21. FIH (2014): **Rules of Hockey including explanations**, Lausanne - Switzerland, pp: 4.
22. 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.
23. Mandie, T. & Lucy, H. (2011): **The effect of free-hit rule changes on match variables and patterns of play in international standard women's field hockey**. International journal of performance analysis in sport, 11(2), pp 276-391.
24. Paul Gamble. (2012): **Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance**, 2nd, Routledge, England.
25. Rebecca Mullins., (2013): **Strategies for the unsaveable hockey penalty stroke - accuracy vs. speed**, Doctoral dissertation, Faculty of health and social care, University of Chester.
26. Tanner, R. K., Gore, C. J., & Australian Institute of Sport. (2013). **Physiological tests for elite athletes** (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

ثالثاً: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات

27. http://campusport.univ-lille2.fr/documents/pepa-phy_m1/eval_foot_sidney.pdf
<http://www.fih.ch/en/fih/sport/rules/hockey101>