

"تأثير برنامج للتدريب العقلي علي الأداء الدفاعي لحراس المرمي في هوكي الميدان"

* د. محمد احمد عبد الله

مدخل البحث

أهتمت البحوث والدراسات العلمية في المجال الرياضي لتحديد المواصفات الخاصة التي يتطلبها كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة والشروط التي يجب أن تتوفر في الممارسين لتتلائم مع نوع النشاط الممارس ، وبذلك يعتمد إختيار الممارسين على الاسلوب العلمي مما يساعد على تحقيق الإنجازات الرياضية.

ولقد إرتفع مستوى الأداء في رياضة الهوكي في معظم دول العالم بصورة واضحة من حيث تغير طابع الأداء وتعدد طرق اللعب المختلفة من دفاعية وهجومية وإرتفاع مستوى الأداء الفني للاعب بشكل خاص ، لذا فقد أصبح لزاماً علينا الإلمام بالأسس والمبادئ العلمية التي يعتمد عليها هذا التطور.

وتتميز رياضة الهوكي بالمراكز المتعدده في الملعب وهي مهاجم ومدافع ووسط وحارس المرمي والقانون ميز حارس المرمي بالصد والمضرب أعلى من مستوى الكتف وكذلك الصد بالقدم بحيث يكون داخل دائرة التصويب ويعتبر هو اللاعب المميز في الفريق بذلك .

وإن حارس المرمي في الفريق هو اللاعب الذي يسهم مساهمة إيجابية في نتائج الفريق .
(٢:١٦)

ولقد شغلت القدرات العقلية والنفسية جانباً هاماً من إهتمام علماء النفس عامة ، وعلماء النفس الرياضي خاصة ، وأدركوا أهميتها بالنسبة للاعبين في المواقف المختلفة ، والتي تتطلب قدرة اللاعب على توقع حركات زملائهم والآخرين.

مشكلة البحث وأهميته :

لقد تناول الباحثون في الهوكي العديد من المشكلات التي تتعلق بقياس كثير من النواحي البدنية والفنية والنفسية للاعب الهوكي في مراكز اللعب المختلفة من أجل إيجاد الحلول المناسبة لها ، ويعتبر حارس المرمي واحد من أهم المراكز في الفريق ، الأمر الذي إستدعى إنتباه الباحث تجاه حارس المرمي هذا المركز الهام في رياضة الهوكي.

وتأتى أهمية هذا المركز من خلال ما أشار إليه قانون الهوكي في المادة ٣/٦ بأن المباراة لاتقام بدون حارس مرمي ، وإذا طرد حارس المرمي أو أصيب لايستأنف اللعب إلا بعد أن يحل محله حارس آخر ، وإن لم يوجد فيقوم لاعب آخر بإرتداء مهمات الوقايه الخاصه بالحارس (١٨:١٢) ، كما يزيد من أهمية هذا المركز إنه اللاعب الأخير الذي يقع عليه عبئ إصلاح الأخطاء لزملائه المدافعين.

ومن خلال متابعة وملاحظة الباحث كحكم ومعلق هوكى بالإذاعة والتلفزيون على مباريات الهوكى ، لاحظ ضعف حارس المرمى فى صد ضربات الجزاء سواء كانت فى المباراة أو أثناء ضربات الجزاء الترجيحية، والتي قد تكون نتيجة عدم تركيز الإنتباه للحارس، وعدم إسترجاع وتصور المهارة حركياً فى عقله قبل الصد ، وعدم قدرته على التحليل السليم لموقف اللاعب آخذ ضربة الجزاء قبل أدائها.

ويرى أحمد خاطر ، أحمد فوزى ، عصام حلمى ، على مطاوع ١٩٧٨م أن اللاعبين يتعلمون شكل الحركة فقط مؤسسة على الجانب البيوميكانيكى لها ، ونتيجة لهذا فإن المدربين يتفاوضون عن الجزء الأهم فى عملية التعلم ، وبصفه عامة تعلم اللاعبون المقدرة على إبراز قدراتهم البدنيه والفنيه والنفسية والعقلية اللازمة فى الأداء الحركى المطلوب. (٢١ : ٦٤)

ويرى كل من عبد الوهاب كامل و السيد السماد ونس ١٩٨٨م أن أى نشاط يؤدى الفرد يتطلب قدراً عالياً من التنشيط وتركيز الإنتباه ، كما أن أى عمل عقلى أو حركى إرادى لا بد وأن يدخل فيه عامل الإنتباه. (٩ : ٢٩٢)

ويرى كل من عصام حلمى و عبد الله شهاب ١٩٨٧م أن تطوير العقل والتدريبات الخاصه بذلك تتساوى فى أهميتها مع عمليات تطوير الجانب البدنى والجانب الفنى ، حيث أوضحت كثير من الدراسات العملية أن نسبه كبيرة من الرياضيين ترى أن النجاح والتطور فى الأداء الحركى يتوقف على الإتجاه العقلى بشكل كبير ، فاللاعب عبارة عن عقل وجسم ويمكن عن طريق التدريب العقلى تطويره، ولاشك أن أحد الأسباب الهامة والرئيسية لجمود مستوى الأداء للرياضيين وعدم تقدمه وتطوره وملاحقه التطور السريع فى المجال الرياضى ، إننا أولينا الإهتمام بالفرع (الجسم) وأهملنا الأساس (العقل) (٥ : ١٩٤)

وتشير نادية عبد القادر نقلاً عن هارا 1982 Hare إلى أن التدريب العقلى يمثل أحد الأبعاد والجوانب الرئيسية للتدريب الرياضى مثل التدريب العملى ، والتدريب على النواحي الفنيه (المهارية - الخططية) فى تطوير الشخصية الرياضية . (١٤ : ٢)

لذا فقد رأى الباحث القيام بهذه الدراسة الحالية بهدف التعرف على تأثير التدريب العقلى على تحسين مستوى حراس المرمى أثناء ضربة الجزاء . برنامج للتدريب العقلى لتحسين مستوى حراس المرمى أثناء ضربة الجزاء ، لأن العناية كلها كانت لبرامج التدريب البدنى والفنى ، بينما ندرت البرامج التدريبية الخاصة بتنمية العمليات العقلية لحراس المرمى فى الهوكى .

وتظهر أهمية البحث فى كونه المحاولة الأولى فى جمهورية مصر العربية لتصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريب العقلى لتحسين مستوى حراس المرمى فى الهوكى أثناء ضربة الجزاء ، ويأمل الباحث أن تحقق هذه الدراسة أهدافها ، وأن تكون بمثابة مرشد وموجه للقائمين على عملية التدريب لحراس المرمى ، ويرى الباحث أن الحاجة لمثل هذه الدراسة العلمية أصبحت ملحة وضرورية لتوجيه نظر القائمين على عملية التدريب واللاعبين إلى التركيز على إستخدام قدراتهم العقلية (تصور- إسترجاع - إنتباه - تفكير - إدراك) أثناء تعلم المهارات الحركية وعند ممارستها.

ويضيف الباحث إلى أنه إذا توافرت كل الظروف المحيطة وتوافرت الإمكانيات (البشرية - المادية) إلى جانب وجود برامج تدريبية مبنية على أسس علمية وذلك لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين فى الهوكى ، أمكن الإرتقاء بمستواهم البدنى ، والفنى ، والنفسى ، والعقلى ، حتى يمكن تحقيق العالمية فى رياضة الهوكى فى جمهورية مصر العربية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين مجموعتي الممارسين ، والغير ممارسين في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث بعد المجهود (منخفض الشدة) (ن = ٣٠)

المتغير	مجموعة الممارسين		مجموعة الغير ممارسين		البيان
	ع	م	ع	م	
معدل النبض (نبضة / دقيقة)	٣,٢	١٣٩,٢	٤,١١	١٤٥,٨	٢,٨٠٣
ضغط الدم الإقباضى (مم/زئبق)	٢,٩	١٣٤,٨	٣,٦	١٣٩,٤	,٩٩٥
ضغط الدم الإنبساطى (مم/زئبق)	٢,٢	٨١,٩	٢,٧	٨٤,٦	,٧٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦

يتضح من الجدول (٩) : وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتي عينة البحث الممارسين ، والغير الممارسين للنشاط البدنى بعد أداء المجهود البدنى منخفض الشدة فى متغير معدل النبض لصالح مجموعة الممارسين للنشاط البدنى حيث كان معدل النبض لديهم أقل مما لدى مجموعة غير الممارسين بعد أداء المجهود بينما لم تظهر بينهم فروق دالة فى متغير ضغط الدم الإقباضى والإنبساطى .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين مجموعتي الممارسين والغير ممارسين فى المتغيرات الكيميائية الحيوية قيد البحث بعد المجهود (منخفض الشدة) (ن : ٣٠)

المتغير	مجموعة الممارسين		مجموعة غير الممارسين		البيان
	ع	م	ع	م	
الجلسريدات الثلاثية (ملجرام / ديستر)	٦,١	١١٢,٦	٤,٦	١٣٨,٤	٢,٩٧١
الكوليسترول (ملجرام / ديستر)	٤,٣	١٧٦,٨	٦,١	١٩٧,٢	٢,٧٣٣
الليوبروتين مرتفع الكثافة (ملجرام / ديستر)	٤,٨	٦٥,٦	٥,٢	٥٨,١	١,٠٥٩
الليوبروتين منخفض الكثافة (ملجرام / ديستر)	٥,٤	٧٤,٢	٦,٨	٨٣,٢	١,٠٣٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتي عينة البحث الممارسين وانغير ممارسين للنشاط البدنى فى متغيرات الجلسريدات الثلاثية ، والكوليسترول بعد أداء المجهود البدنى منخفض الشدة لصالح مجموعة الممارسين للنشاط البدنى بينما لم توجد فروق دالة إحصائيا بينهما فى متغيرى الليوبروتين مرتفع الكثافة ، ومنخفض الكثافة وإن كان مستواهما أفضل لدى مجموعة الممارسين ولكن دون دلالة إحصائية

ثانياً : مناقشة نتائج البحث :

١ - بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث :

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية في متغير معدل النبض ، ضغط الدم (الإنقباضي ، الإنبساطي) بين الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الممارسين للرياضة بصفة منتظمة حيث يشير كل من ماتويوس وفوكس (١٩٧٦) إلى أن : معدل النبض للأفراد المدربين خلال وقت الراحة ينخفض عن معدله بالمقارنة بالأفراد غير مدربين وذلك نتيجة لزيادة تأثير العصب الباراسمبثاري أو خفض تنبيه العصب السمبثاري (٢٦ : ٤٧١) وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من فريال رمزي (١٩٨٥) ، فاتن البطل (١٩٨٦) ، ولم تتفق مع نتائج دراسة نادر شلبي (١٩٩٥) التي لم يتغير فيها معدل النبض أو ضغط الدم لدى مجموعة البحث الممارسين وغير الممارسين .

* ويرجع الباحث التحسن في معدل النبض وضغط الدم في حالة الممارسين مقارنة بغير الممارسين للدور الفعال والإيجابي للممارسة المنتظمة والتدريب البدني من حيث التأثير على الجهاز العصبي الذي بدوره يؤدي إلى إنخفاض في معدل النبض وكذلك في ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي والذي يتم من خلال ما يسمى بنغمة عصب الفيجص Vagal Tone . والذي يرسل إشارات تثبيط للجهاز التوصيلي للقلب فيؤدي بالتالي لقلّة عدد الضربات واتساع الأوعية الدموية التي تؤدي للنتيجة سالف الذكر . ويؤكد نفس الرأي جاتونج (١٩٩١) .

* كما يوضح جدول (٥ ، ٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس أثناء الراحة وبعد المجهود منخفض الشدة في متغيرات معدل النبض وضغط الدم لدى غير الممارسين ، أيضا لدى الممارسين بينما يوضح جدول (٩)

وجود فروق دالة إحصائية بين غير الممارسين ، الممارسين في معدل النبض وضغط الدم الشرياني ولصالح الممارسين حيث ارتفع معدل النبض وضغط الدم الشرياني لدى غير الممارسين بعد المجهود منخفض الشدة مقارنة بالممارسين وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من : رويل Rowell (١٩٧٤) ، وشوير Scheuer (١٩٧٤) وسيكلرت ، وايبالد Selkurt & Ewald (١٩٧٥) وقد أرجعوا هذا الارتفاع إلى تأثير الجهاز العصبي السمبثاوي ، كذلك تأثير كل من هورمون ، الكاتيكولامين ، الإبينفرين ، النور إبينفرين . كما أشاروا إلى أن كل من الأعصاب والهرمونات وعوامل الأيض الداخلية الموضعية تساهم في التأثير على الألياف العضلية الملساء للجهاز الوعائي مما يؤثر على نصف القطر الداخلي لتنظيم سريان الدم بالأوعية .

* مما سبق يتضح صحة الفرد الأول " بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في متغير معدل النبض وضغط الدم لصالح الممارسين للنشاط البدني .

أما بالنسبة لمتغيرات مكونات الجسم قيد البحث :-

فيذكر هوش وآخرون Housh et al (١٩٩٠) : أن مكونات الجسم تتأثر بمجموعة عوامل منها السن والجنس ومستوى اللياقة البدنية وكذلك مدى نضج الجهاز الهيكلي (١٩ : ٣٧٥)

* ويوضح جدول (٣) دلالة الفروق بين مجموعتي الممارسين وغير الممارسين في متغيرات سمك الدهن ، كثافة الجسم ، ونسبة الدهن المنوي ، ووزن الدهن ، ووزن الجسم الصافي وجميعها لصالح الممارسين للنشاط البدني .

* وتتفق هذه النتائج مع نتائج أبحاث براون ووالد (١٩٨٤) ويليمور (١٩٨٢) وكاتش Katch (١٩٨٠) ونادر شلبي (١٩٩٥) .

أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين القدرة على الإسترخاء لحراس المرمى فى هوكى الميدان.
- ٢- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين الأداء الدفاعى لحراس المرمى فى هوكى الميدان.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى القدره على الإسترخاء لحراس المرمى فى هوكى الميدان ولصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق داله احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى الأداء الدفاعى لحراس المرمى فى هوكى الميدان ولصالح القياس البعدى.

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

الأداء الدفاعى لحراس المرمى* : "هو قدرة حارس المرمى على صد ضربات الجزاء مقدراً ذلك بالدرجه من ١٠ درجات".

التدريب العقلي : "هو نظام متتابع طويل المدى للأتجاهات والمهارات العقلية تتضمن بعدين أساسيين : الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة" (١٠ : ١٣)

الإسترخاء : "هو انسحاب الحارس إنسحاباً مؤقتاً ومدروساً من النشاط فى وقت معين بما يتيح للحارس الفرصة لإعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والإنفعالية" (١٦٠:٤)

الإسترجاع : "هو إستحضار الماضى فى صورة ألفاظ أو معانى أو حركات أو صور ذهنية". (١ : ٣٠٦)

* تعريف إجرائى.

الدراسات السابقة :

تناولت العديد من الأبحاث التدريب العقلي بصفة عامة من حيث علاقته بمستوى الأداء الفنى فى كثير من الأنشطة الرياضية ، إلا أن مجال رياضة الهوكى لم يحظى بدراسة العلاقة بين ممارسة جلسات التدريب العقلي ومستوى الأداء الفنى، وسوف يتضح ذلك من خلال عرض الدراسات التالية:

أجوى ستيقن ١٩٨٢ م Stevn دراسة بعنوان "تأثير التدريب العقلي والمعرفة بالنتائج على تطوير المهارة الحركية" وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي والمعرفة بالنتائج على تطوير المهارة الحركية ، واشتملت عينه البحث على ٤٠ طالباً جامعياً بواقع ٢٠ طالب ، ٢٠. طالبه وتم توزيعهم بطريقة عشوائية على ٤ مجموعات ضم كل منها ٥ من الطلبة ، ٥ من الطالبات كما يلي :

* المجموعة الأولى (تدريب عقلي)

* المجموعة الثانية (تدريب بدنى مع معرفه النتائج)

* المجموعة الثالثة (تدريب بدنى دون معرفه النتائج)

* المجموعة الرابعة (مجموعه ضابطة)

وقد تم إستخدام مهارة رمى كيس من الحبوب ٤٠٠ جم على هدف محدد ، وتم إعطاء ٢٠ محاولة لكل طالب وطالبة من المجموعات الأربعه.

وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الأولى والتي إستخدمت التدريب العقلي فى تطوير المهارة الحركية (١٧)

قام محمد العربى شمعون ١٩٨٥ بدراسة عنوانها "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على لاعبي الجمناز المصريين" بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بإستخدام التصور اللفظي على تطوير مستوى أداء الجمل الحركية فى رياضة الجمناز واستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينه البحث ٦٠ لاعب ولاعبه موزعين بالتساوى ٣٠ لاعب ، ٣٠ لاعبه كل منها مقسمين بالتساوى إلى مجموعتين تجريبية وضابطه ، وكانت أدوات البحث عبارة عن البرنامج المقترح للتدريب العقلي.

وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق معنويه فى مستوى الأداء بين المجموعة التجريبية والضابطة لكل من اللاعبين واللاعبات لصالح المجموعة التجريبية وبدل هذا على فاعليه البرنامج المقترح فى تطوير مستوى أداء الجمل الحركية على أجهزة الجمناز .(١٨)

أجوت هديحة محمد إسماعيل ١٩٨٧ دراسة عنوانها (تأثير برنامج لتمارين الإسترخاء على القدرة على الإسترخاء والمستوى الرقى لمسابقات الميدان و المغمار للناشئين والناشئات تحت ١٦ سنه) وأستخدمت الباحثه المنهج التجريبي وبلغت عينه البحث ٥٦ لاعب

ولاعبه (٣٥ لاعب، ٢١) لاعبه من النادي الرياضى بالأسكندرية ونادى سموحة الرياضى، ومن أهم أدوات البحث مقياس القدره على الإسترخاء، البرنامج المقترح، تمرينات الإسترخاء واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: متوسط حسابى - إنحراف معيارى - إختبار (ت).

وأهم نتائج البحث: أن برنامج تمرينات الإسترخاء له تأثير فعال فى تحسين المستوى الرقى لمسابقات ٢٠٠م عدو، وثب طويل، وثب على لى الناشئين تحت ١٦ سنة وإيضاً له تأثير فعال فى تحسين المستوى الرقى لمسابقات ١٠٠م حواجز، ١٠٠م عدو، ٢٠٠م عدو، وثب على، وثب طويل للناشئات تحت ١٦ سنة. (١٣)

قام حامد محمد الكوهى ١٩٩٣م بدراسة عنوانها "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئى كرة اليد" بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئى كرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبى وبلغ حجم عينة البحث ٣٠ ناشئى كرة يد تحت ١٧ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما ١٥ ناشئى واستخدم الباحث إختبار الذكاء المصور القدرة على التصور البصرى المكانى، القدرة على الإسترخاء والبرنامج المقترح للتدريب العقلى كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ فى مستوى أداء الرمية الجزائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. (٦)

أجوت نجلاء فتحى مهدى ١٩٩٧م دراسة عنوانها "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير الايقاع الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية" بهدف وضع برنامج للتدريب العقلى والتعرف على تأثيره على تطوير الايقاع الحركى وبعض المهارات العقلية مثل (الإسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى، وبلغ حجم العينة (٥٠) طالبة من طالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، واستخدمت الباحثة إختبارات بدنية لقياس القدرة العضلية للرجلين، التوافق، الرشاقه، التوازن واستخدمت فى قياسها الإختبارات التالية بالترتيب إختبار الوثب العريض من الثبات، إختبار الوثب بالحبل، إختبار الجرى الزججى، إختبار الوقوف على مشط القدم، واستخدمت الباحثة الإختبارات النفسية والعقلية الآتية وهى إختبار "كاتل" للذكاء المقياس الثانى، مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، وكانت أهم النتائج: أن الجمع والتكامل بين التدريب العقلى والتدريب المهارى حقق نتائج أفضل من إستخدام التدريب المهارى فقط وأن التدريب العقلى يتيح الفرصة لزيادة الحصيلة التعليمية. (١٥)

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة.

عينه البحث : تم إختيار حارس المرمى والاحتياطي له من نادي الشرقية الرياضى ، نادي الصيادين الرياضى ، نادي الشبان المسلمين من منطقة الشرقية للهوكى وهى الأندية التى تمثل محافظة الشرقية فى بطولة الدورى الممتاز للهوكى وبلغ حجم العينه (٦) حراس مرمى .

تجانس العينه : لتحقيق التجانس بين أفراد عينه البحث قام الباحث بتحديد بعض المتغيرات التى يتم فى ضوئها عملية التجانس : وهى العمر الزمنى ، العمر التدريبى ، الطول الكلى للجسم ، الوزن ، مستوى الأداء الدفاعى لحراس المرمى ، القدرة على الإسترخاء ، القدرة على التصور البصرى المكانى ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين وقوة القبضة يمين / شمال ، وجدول رقم (١) يوضح إجراءات التجانس للعينه.

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائى لمتغيرات البحث لحراس مرمى الهوكى

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الالتواء
العمر الزمنى (بالشهر)	-	٢٧١ .	١١ .٧١	٠ .٠٢-
العمر التدريبى (بالشهر)		١٠٠ .٣٣	٤ .٦٣	٠ .٨٦
الطول الكلى للجسم (بالسنتيمتر)		١٧٦ .٨٣	٤ .٦٢	١ .٠٤-
الوزن (بالكيلو جرام)		٧٨ .٣٣	٢ .٣٤	٠ .٣٢-
القدرة على التصور البصرى المكانى (بالدرجة)		١١١ .٣٣	٤ .٣٢	٠ .١٤-
القدرة على الإسترخاء (بالدرجة)		٣٤ .٦٧	١ .٦٣	٠ .٤٤-
القدرة العضليه للرجلين (بالسنتيمتر)		٢ .٤٠	٠ .١٨	٠ .٩٤-
قوة القبضة يمين (بالكجم)		٤٠ .٦٧	١ .٨٣	٠ .٢٥-
قوة القبضة شمال (بالكجم)		٣٩ .٣٣	١ .٣٣	١ .١٩-
مستوى الأداء الدفاعى لحراس المرمى (بالدرجة)		٣ .١٧	٠ .٧٥	٠ .٣١-

يوضح جدول رقم (١) المتوسط الحسابى ، الإنحراف المعيارى و معامل الالتواء.

للمتغيرات المختارة حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء بين -١.١٩ ، + ٠.٨٦ مما يدل على تجانس عينه البحث.

أدوات جمع البيانات:

أدوات القياسات الجسمية واشتملت على ما يلي :

* جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم.

* ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

الإختبارات البدنية واشتملت على مايلي :

* الوثب العريض لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

* جهاز مانوميتر القبضة يمين / شمال.

مستوى الأداء الدفاعي : معبراً عنه بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينه البحث في صد ضربات الجزاء حيث يتم التصويب عليهم بعدد ١٠ ضربات جزاء يقوم بصددهم على مجموعتين كل مجموعة ٥ ضربات جزاء ويتم إعطاء درجة واحدة في حالة الصد لضربة الجزاء، صفر درجة في حالة عدم قدرته على صدها ، ويقوم بتصويب ضربات الجزاء ل لاعب واحد (مجدي عبد الله) أحسن لاعب في أفريقيا من نادى الشرقية الرياضى وعلى جميع حراس المرمى (عينه البحث) بعد فترة راحة مناسبة له

القدرة على التصور البصرى المكاني : يتم تحديدها من خلال إستخدام إختبار القدرة على التصور البصرى المكاني . إعداد خليل ميخائيل معوض . (مرفق رقم ١) .

القدرة على الإسترخاء: يتم إستخدام إختبار القدرة على الإسترخاء إعداد محمد حسن علاوى ، أحمد السوفى ١٩٨١م (مرفق رقم ٢)

برنامج التدريب العقلى : بعد الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة فى هذا المجال تم إختيار برنامج التدريب العقلى الذى أعده جوى ماسيمو وذلك لسهولة تنفيذه وتركيز أبعاده على التصور العقلى المباشر للمهارة الحركية المختارة ، وهذا البرنامج تم عرضه على بعض الخبراء (مرفق رقم ٣) فى مجال علم النفس التعليمى بهدف التحقق من محتوى البرنامج (جدول رقم ٢) ومناسبته لهدف الدراسة وصلاحيته للتطبيق.

ويهدف إستخدام البرنامج فى تحسين مستوى الأداء الدفاعى لحراس المرمى فى صد ضربات الجزاء من خلال تكرار تصور الإحتمالات الأربعة (الزاوية اليمنى العلوية ، الزاوية اليمنى السفلى ، الزاوية اليسرى العلوية ، الزاوية اليسرى السفلية) قبل الأداء العملى لها ويستغرق تنفيذ البرنامج المقترح مدة ٨ أسابيع خلال فترة الإعداد الخاص لحراس المرمى موزعين على ثلاثة أبعاد كما يلي:

* البعد الأول : الإسترخاء العقلى والعضى الإرادى ويتضمن ٢ أسبوع كما يلى :

الأسبوع الأول : الإسترخاء العقلى والعضى الإرادى

الأسبوع الثانى : الأسترخاء بطريقة (ديفيد كايوس) مرفق رقم (٤)

* البعد الثانى : التدريب العقلى باستخدام التصور الحركى على أداء الإحتمالات الأربعة السابقة ويتضمن ٤ أسابيع موزعين كما يلى :

الأسبوع الثالث : تعريف الحارس بالتدريب العقلى وتعليمهم التصور الحركى للإحتمالات السابقة

الأسبوع الرابع : التصور الحركى للإحتمالات فى شكلها المثالى لأدائها

الأسبوع الخامس : إسترجاع أداء المهارة مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء الحركى

الأسبوع السادس : إسترجاع أداء المهارة مع التركيز على العضلات كما لو كانت تزدى فعلاً

* البعد الثالث : التدريب العقلى وحل المشكلات (الإحتمالات الأربعة)

ويشتمل على ٢ أسبوع :

الأسبوع السابع : تصور الإحتمال الأول والثانى.

الأسبوع الثامن : تصور الإحتمال الثالث والرابع.

ويوضح جدول رقم (٢) محتوى برنامج التدريب العقلى لحراس العرمى فى هوكى الميدان

جدول رقم ٢

توزيع محتوى برنامج التدريب العقلي لتحسين الأداء الدفاعي لحراس المرمى فى هوكى الميدان

الوحدات التدريبية				الأسبوع
٤	٣	٢	١	
شرح طريقة "دبليد كابوس" فى الوصول إلى الإسترخاء العقلى والعضى الإدارى. (٣٥ق)	تعليم حراس المرمى كيفية التحكم فى مستوى الانتقباض والاتبساط العضى من الرقود. (٣٥ق)	تعليم حراس المرمى كيفية الإقباض والاتبساط العضى (٣٥ق)	تصريف حراس المرمى بأهمية الإسترخاء العقلى والعضى الإدارى (٣٥ق)	١
التدريب على الإسترخاء حارس المرمى بمفرده (٣٥ق)	التدريب على الإسترخاء مع تغيير الأوضاع (وقوف - جلوس - رقود) (٣٥ق)	التدريب على الإسترخاء من وضع الجلوس (٣٥ق)	التدريب على الإسترخاء باستخدام طريقة "دبليد كابوس" (٣٥ق)	٢
التصور الحركى للإحتمالات الأربعة وربطها بموقف أخذ ضربة الجزاء. (٣٥ق)	تعليم حراس المرمى كيفية التصور الحركى لأداء الإحتمالات الأربعة وربطها بموقف أخذ ضربة الجزاء. (٣٥ق)	تعليم حراس المرمى كيفية التصور الحركى لأداء الإحتمالات الأربعة من بدايتها إلى نهايتها (٣٥ق)	تصريف حراس المرمى بالتدريب العقلى وأهميته فى الأداء الدفاعى ضد ضربات الجزاء. (٣٥ق)	٣
إسترجاع الإحتمال الثالث والرابع وتصورهما عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء. (١٠) ضربات جزاء.	إسترجاع الإحتمال الأول والثانى وتصورهما عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء. (١٠) ضربات جزاء.	تكرار تصور الإحتمال الثالث والرابع فى شكلهما المثالى من لحظة البداية إلى النهاية (١٠) ضربات جزاء.	تكرار تصور الإحتمال الأول والثانى فى شكلهما المثالى من لحظة البداية إلى النهاية (١٠) ضربات جزاء.	٤
إسترجاع الإحتمالات الأربعة وتصورهم عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب والعضلات العاملة كما لو كانت تؤدي فعلاً (١٢) ضربه جزاء.	إسترجاع الإحتمالات الأربعة وتصورهم عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب والعضلات العاملة كما لو كانت تؤدي فعلاً (١٢) ضربه جزاء.	إسترجاع الإحتمال الثالث والرابع وتصورهما عقلياً مع التركيز على العضلات العاملة كما لو كانت تؤدي فعلاً (١٠) ضربات جزاء.	إسترجاع الإحتمال الأول والثانى وتصورهما عقلياً مع التركيز على العضلات العاملة كما لو كانت تؤدي فعلاً (١٠) ضربات جزاء.	٥
تكرر تصور الإحتمال الرابع عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء. (١٠) ضربات جزاء.	تكرر تصور الإحتمال الثالث عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء. (١٠) ضربات جزاء.	تكرر تصور الإحتمال الثانى عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء. (١٠) ضربات جزاء.	تكرر تصور الإحتمال الأول عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء. (١٠) ضربات جزاء.	٦
تكرر تصور الإحتمال الرابع عقلياً مع التركيز على العضلات العاملة كما لو كانت تؤدي فعلاً (١٠) ضربات جزاء.	تكرر تصور الإحتمال الثالث عقلياً مع التركيز على العضلات العاملة كما لو كانت تؤدي فعلاً (١٠) ضربات جزاء.	تكرر تصور الإحتمال الثانى عقلياً مع التركيز على العضلات العاملة كما لو كانت تؤدي فعلاً (١٠) ضربات جزاء.	تكرر تصور الإحتمال الأول عقلياً مع التركيز على العضلات العاملة كما لو كانت تؤدي فعلاً (١٠) ضربات جزاء.	٧
إسترجاع الإحتمالات الأربعة وتصورهم عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب والعضلات العاملة كما لو كانت تؤدي فعلاً (١٢) ضربات جزاء.	إسترجاع الإحتمالات الأربعة وتصورهم عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب والعضلات العاملة كما لو كانت تؤدي فعلاً (١٢) ضربات جزاء.	إسترجاع الإحتمال الثالث والرابع وتصورهما عقلياً من البداية إلى النهاية (١٠) ضربات جزاء.	إسترجاع الإحتمال الأول والثانى وتصورهما عقلياً من البداية إلى النهاية (١٠) ضربات جزاء.	٨

تطبيق برنامج التدريب العقلي :

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى لحراس المرمى على ملعب النجيل الصناعى وملحقاته بنادى الشرقية الرياضى ولمدة ٨ أسابيع فى الفترة الزمنية ما بين ١٩٩٧/٩/٥م - ١٩٩٧/١١/٥م وتم تقسيم البرنامج إلى ٣٢ وحدة تدريبية زمن كل وحدة ٦٠ دقيقة تم تخصيص منها ١٠ دقائق لجلسات التدريب العقلي فى المرة الواحدة بواقع ٤ مرات أسبوعياً.

وقام الباحث باختيار وتحديد مكان تنفيذ وتطبيق البرنامج وفقاً للشروط التالية :-

- ١- أن يكون المكان جيد التهوية .
- ٢- أن يكون المكان على درجة كبيرة من الهدوء
- ٣- أن يكون المكان مناسب لعدد أفراد عينه البحث.
- ٤- تحديد مكان ثابت لكل حارس مرمى فى بداية التجربة ، حتى يمكن تنمية الإحساس بالمكان لحارس المرمى

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول : "يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على القدرة على الإسترخاء لحراس المرمى فى هوكى الميدان.

جدول رقم (٣)

التوصيف الإحصائى لمتغيرى القدرة على الإسترخاء ومستوى الأداء

الدفاعى لحراس مرمى الهوكى فى القياس البعدى

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
القدرة على الاسترخاء مستوى الأداء الدفاعى لحراس المرمى		٤١,٥٠	٢,٤٩	٠,٥٢٥
		٥,٣٣	١,٢١	٠,٠٧٥

يتضح من جدول رقم (٣) المتوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى ، ومعامل الالتواء وذلك لمتغير القدرة على الاسترخاء ، ومستوى الأداء الدفاعى لحراس مرمى الهوكى فى القياس البعدى.

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغير القدرة
على الإسترخاء باستخدام إختبار "ت"

القياس المتغير	متوسط الفروق	الإنحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة
القدرة على الإسترخاء	٦,٨٣	٣,٨٣	١,٥٦	٤,٣٧	٥	٠,٠٠٧ د ال

قيمة (ت) الجدوليه عن مستوى $0.05 = 0.05$

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغير القدرة على الإسترخاء
باستخدام إختبار (ولكسون) وقيمة كا

القياس المتغير	إختبار ولكسون	الدلالة	قيمة كا	درجات الحرية	الدلالة	ملاحظات
القدرة على الإسترخاء	٢,٢١	دال عند ٠,٠٥	٨,٤٣	١	٠,٠٣٧	د ال

يتضح من جدول (٤) ، (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرة على الإسترخاء لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلى مساهمة وفعالية التدريب العقلي في تحسين القدرة على الأسترخاء لحراس المرمى في هوكي الميدان ، وبهذا تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من :

مديحه محمد اسماعيل ١٩٨٧م (١٣) ، نادية عبد القادر أحمد ١٩٨٧م (١٤) ، أحمد مصطفى السويفس ١٩٨١م (٣) على أن التدريبات الإسترخائية لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى القدرة على الإسترخاء ، مما يساعد على سهولة الأداء الحركي للمهارة

عرض ومناقشة نتائج الضرض الثانى : "يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلى تأثيراً ايجابياً على تحسين الأداء الدفاعى لحراس المرمى فى هوكى الميدان".

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى متغير مستوى الأداء الدفاعى

لحراس مرمى الهوكى باستخدام إختبار "ت"

المتغير	القياس	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة
مستوى الأداء الدفاعى لحراس المرمى	٢,١٧	١,٨٤	٠,٧٥	٢,٨٩	٥	٠,٠٣٤	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.57$

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى متغير مستوى

الأداء الدفاعى لحراس مرمى الهوكى باستخدام إختبار (ولكسون) وقيمة كا

المتغير	القياس	إختبار ولكسون	الدلالة	قيمة كا	درجات الحرية	الدلالة	ملاحظات
مستوى الأداء الدفاعى لحراس المرمى	٢,٠٤١	دال عنده ٠,٠٥	٦,٩٢	١	٠,٠٠٨٥	دال	

يتضح من جدول (٦) ، (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينه البحث فى مستوى الأداء الدفاعى ولصالح القياس البعدى مما يدل على أهمية مصاحبة التدريب العقلى للتدريب المهارى فى تطوير المهارة الحركية قيد البحث مما يؤدي إلى نتائج أفضل ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : محمد العويس شمعون و ماجدة أسماعيل ١٩٨٣م (١١) ، نادية عبد القادر ١٩٨٧م (١٤) وريتشارد سون ١٩٧٦م (١٩) Risherdsون أن التدريب العقلى المصاحب للأداء العملى اثناء مراحل إتقان المهارة يساعد على سرعة إكتساب الإحساس بالحركة وتطويرها مما يؤدي إلى نتائج أفضل بالمقارنة بالتدريب العملى فقط.

جدول رقم (٨)

النسبة المئوية لتحسن مستوى الأداء الدفاعى
لحراس المرمى فى هوكى الميدان (عينة البحث)

القياس المتغير	القياس القبلى س-	القياس البعدى س-	معدل التحسن %
مستوى الأداء الدفاعى لحراس المرمى	٣,١٧	٥,٣٣	٤٠,٥١ %

يتضح من جدول (٨) ما يلى :

أن النسبة المئوية لمعدل القياس البعدى عن القبلى لعينة البحث فى مستوى الأداء الدفاعى بلغ ٤٠,٥١ % مما يدل على صلاحية البرنامج المقترح للتدريب العقلى أثناء تدريب حراس المرمى وتؤكد هذه النتائج نتائج كل من ساهروز وويلكس ١٩٨٥م (٢١) Summers & Wilks وسنجر ١٩٧٢م (٢٠) Singer على أهمية مصاحبة التدريب العقلى أثناء التدريب المهارى وهذا يحقق صحة فروض البحث.

الاستخلاصات والتوصيات :

الإستخلاصات :

- * يؤثر التدريب العقلى المصاحب للأداء المهارى فى تحسن القدرة على الإسترخاء لحراس المرمى فى هوكى الميدان.
- * يؤدى إستخدام التدريب العقلى فى تطوير الأداء الدفاعى لحراس المرمى

التوصيات :

- * يوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلى الخاص بحراس المرمى فى هوكى الميدان.
- * ضرورة وجود أخصائى نفسى ضمن الجهاز الفنى المسئول عن تدريب حراس المرمى فى هوكى الميدان.
- * يوصى الباحث بتوجيه المدربين للنظر لحراس المرمى نظره شاملة نظراً لأهمية هذا المركز الهام ولذلك يجب تخصيص مدرب لحراس المرمى فى الهوكى لأهمية هذا المركز..
- * إهتمام الاتحاد المصرى للهوكى بإقامة دورات تدريبية خاصة بمدربى حراس المرمى فقط.

المراجع العربية والاجنبية

المراجع العربية :-

- ١- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٣م.
- ٢- أحمد خاطر . أحمد فوزى . عصام حلمى . على مطاوع : دراسات فى التعلم الحركى فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٧٨م.
- ٣- أحمد مصطفى السويفى : "التعرف على أثر برنامج مقترح لتمرينات الإسترخاء على بعض المتغيرات النفس / جسمية ومستوى الأداء" رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، حلوان ، ١٩٨١م.
- ٤- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٥- جونترلاميش . هانز كادو : التدريبات الحديثة فى كرة القدم ، ترجمه عصام محمد حلمى ، عبد الله غريب شهاب ، دار الفنية للطباعة والنشر ، الأسكندرية ، ١٩٨٧م.
- ٦- حامد محمد الكومى : "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرميح الجزائىة لناشئى كرة اليد" ، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣م.
- ٧- خليل ميخائيل معوض : إختبار القدرة على التصور البصرى المكانى ، دارالفكر الجامعى ، الأسكندرية ، ١٩٧٨م.
- ٨- _____ : كراسة التعليمات لإختبار القدرة على التصور البصرى المكانى ، دار الفكر الجامعى ، الاسكندرية ، ١٩٧٨م.
- ٩- عبد الوهاب محمد كامل . السيد إبراهيم السمدونى : التحليل العاملى للمؤشرات الفسيولوجية أثناء الأداء العقلى والنفس / حركى ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد السادس ، مج ١ ، ١٩٩٨م.
- ١٠- محمد العربى شمعون . عبد النبى الجمال : التدريب العقلى فى التنس ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٦م.

- ١١- محمد العري شمعون . ماجدة محمد إسماعيل : "أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز فى رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة" ، حلوان ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، ١٩٨٣م .
- ١٢- محمود سيف الدين حامد ، جمال شيرازى : قانون الهوكى ، الأتحاد المصرى للهوكى ، ١٩٩٦م .
- ١٣- مديحه محمد اسماعيل : "تأثير برنامج لتمرينات الإسترخاء على القدرة على الإسترخاء والمستوى الرقمى لمسابقات الميدان المضمار للناشئين والناشئات تحت ١٦ سنه" ، بحوث المؤتمر الأول التربية الرياضية والبطولة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، حلوان ، ١٩٨٧م .
- ١٤- نادية عبد القادر أحمد : "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على عارضه التوازن فى رياضة الجمباز" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الزقازيق ، ١٩٨٧م .
- ١٥- نجلاء فتحى مهدى : "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الايقاع الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان . ١٩٩٧م .

٢/٦ المراجع الأجنبية :-

- 16- Allen Wade : **couch yourself Association**, Educational productions Ltd, london 1972
- 17- **Journal of Sport psychology** , Vol. 4, N 0,1 , 1982, p.52-63.
- 18- Mohamed, E . S. : **Mental training of Egyption Gymnasts**, paper presented Gymnastic scientific congress Monteral canada, 1985.
- 19- Richardson , A. : **Mental practice, Areview and discussion**, part, I, R., Q., vol. 38, U . S . A., 1967.
- 20- Singer, R. N : **coaching athletic and psychology**, new york, Mc. crow , hill, 1972.
- 21- Summers, Wilks : **prag vamm a bstracts world congres sin sport psychology copenhagen- denemark gune**, 1985.