

تأثير تطوير بعض القدرات السيكوحركية على مستوى أداء ضربة

الجزء لدى ناشئات هوكي الميدان

*م.د/ أحمد السيد عبد الكافي عطية

*مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

المقدمة ومشكلة البحث:

تلعب القدرات السيكوحركية دوراً هاماً وفعالاً في نجاح عملية التدريب الرياضي ، وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية ، ويتوقف عليه تغيير نتائج المنافسات الرياضية ، حيث أن الفروق بين المستوى البدني والمهاري للرياضيين لم تعد جوهرية خاصة في رياضات المستوى العالي ، وإنما يكمن الفرق في الجانب النفسي الذي يعد مؤشراً هاماً في تحديد كثير من نتائج المنافسات الرياضية.

ويشير أسامه راتب (٢٠٠٤) أن التفوق الرياضي يتوقف على مقدار استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو يساعدهم على الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية للأفراد تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال برامج ، وتدريبات خاصة لذلك الغرض ، وهي برامج التدريب النفسى.(٦٧:٦)

ويضيف ميدلتون Middleton (٢٠٠٧) بأهمية الجوانب النفسية والعقلية المرتبطة بالأداء الرياضي الفائق ، وأشار إلى أن القدرات السيكوحركية ، وأهمية إمتلاكها للاعب الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.(٩٣:٣٦)

ويذكر علاوى (٢٠٠٢) أن نجاح أو فشل اللاعب الرياضى فى إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات فى المنافسة الرياضية تكمن فى عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية ، القدرات الخطئية ، والصفات البدنية كالقدرة العضلية السرعة ، الرشاقة) وبين القدرات السيكوحركية (سرعة رد الفعل ، الحد الأقصى لتردد الحركة ، تركيز الانتباه ، الإدراك الحس حركى) وغيرها من القدرات السيكوحركية.(٢٠١:١٩)

وتتطلب القدرات السيكوحركية نوعاً من التآزر العصبى العضلى ، بمعنى أنها تتضمن جانبين هامين أحدهما نفسى والآخر حركى.(٢٩ : ٢٠٨)(٣٠٣ : ٨)

ويضيف ميدلتون وآخرون **Middleton, et al., (٢٠٠٤)** تمثل القدرات السيكو حركية جانباً هاماً في رياضة الهوكي ، ولا يمكن أن تؤدي اللاعبه المهارات الحركية بمستوى عالي دونها ، إذ أنه ينتابها بعض المظاهر النفسية السلبية مثل تشتت رد الفعل ، والتردد النفسي ، وضعف تركيز الإنتباه عندما تفتقد الثقة في قدرتها على الأداء بنجاح ، لذلك لابد من تعلم السيطرة على هذه المظاهر ، والتغلب عليها من خلال تنمية القدرات السيكو حركية لديها. (٢١٧:٣٧)

ويتفق كل من : محمد العربي (١٩٩٩)(١٨) ، علاوى (٢٠٠٣)(٢٠) ، أسامه راتب (٢٠٠٤) (٦) ، محمود بسيونى وباسم فاضل (٢٠٠٥)(٢٤) على تعدد القدرات السيكو حركية المؤثرة فى مستوى الأداء الفنى (المهارى - الخططى) لدى الرياضيين ، ويمكن حصرها فى القدرات التالية (زمن رد الفعل البسيط والمركب - دقة رد الفعل على هدف متحرك - مرونة العمليات العصبية - القدرات الحس حركية - تركيز الإنتباه).

وتتحدد كفاءة العمليات العقلية أساساً على سلامة حالة الجهاز العصبى ، وأنه يمكن الدلالة على ذلك بالعديد من المؤثرات ، والتي منها أقصى تردد للحركة ، وهى تعبر أيضاً عن مرونة العمليات العصبية لدى الفرد. (٢٩٢ :٤)

ويتفق كل من : علي البيك وآخرون (٢٠٠٨) ، مفتى إبراهيم (٢٠٠٩) أن هناك أنواع لرد الفعل هى : رد الفعل البسيط ، رد الفعل المركب ، ودقة رد الفعل على هدف متحرك. (١٢٦ :٢٥)(١٣٨)

ويذكر أسامة راتب (٢٠٠٤) أن الإفتقار إلى تركيز الإنتباه يمثل واحداً من أهم المشكلات فى المجال الرياضى لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أى أداء، ولذلك يعتبر تدريب التحكم فى تركيز الإنتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء ، إضافة إلى أن التفوق فى الأداء لن يحدث إلا عندما يكون اللاعب فى منطقة الطاقة المثلى ، وذلك عن طريق التحكم فى تركيز الانتباه. (٢٦٩:٦)

ويشير جونز وهانتان **Jones & Hantan (٢٠٠٢)** أن لاعبي المستويات العليا فى هوكي الميدان خلال المباراة يتصفون بمستوى عال من المهارات الفنية مثل القدرة على المحاوره دون فقد سرعة الجري ، والتصويب لإحراز الأهداف ، وبالنسبة للاعب الماهر من الناحية الفنية فإن المحاوره والتصويب تكون عملية تلقائية بالضرورة واللاعبين الأفضل يميزون أنفسهم من خلال سرعة الجري مع المحاوره بالكرة ، والتصويب خلال الحركات السريعة. (٢٠٨:٣٢)

وتعد ضربة الجزاء أحد أهم المهارات المؤثرة فى هوكى الميدان مثلها مثل الضربة الركنية الجزائية ، فضربة الجزاء لها وضع خاص يجب أخذه فى الإعتبار عند اللاعب المتميز لكى يكون قادراً على أدائها فى الملعب ، فاللاعب يسمح له بأخذ وضع معين من الكرة ، ويمكنه إستخدام مهارات النظر، الدفع ، العرف ، وتعد مهارة نظر الكرة هى الأقوى ، والأكثر تأثيراً فى إستخدامها لأداء ضربة الجزاء ، لذلك يجب على اللاعب أن يأخذ وضعه بعناية ، وعليه التأكد من وقت الأداء عندما يعطى الحكم إشارة اللعب حتى يكون أكثر تأثيراً كلما أمكن ذلك. وهناك مشاكل تواجه مؤدى ضربة الجزاء ، وهى ليست كثيرة بخصوص ضربة الجزاء نفسها ، ولكنها متعلقة بالضغوط النفسية التى تحيط باللاعب الذى أحتسبت له ضربة الجزاء ، والتى تكون فى أغلب الأحيان عائق قوى على إنهاء الضربة بشكل جيد داخل المرمى.(٦٦:٣١)

ومن خلال خبرة الباحث وعمله مديراً فنياً لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة بنادى الشرقية الرياضى ، ومتابعته المستمرة لمباريات هوكى الميدان على مستوى الجمهورية لاحظ أن هناك قصوراً فى مستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة أثناء المباريات مما يؤثر سلباً على النتائج ، وكذلك البطولات ، والفشل فى أدائها بالصورة المطلوبة قد يرجع إلى قلة وجود البرامج التدريبية المقننة لناشئات الهوكى بصفة عامة ، والبرامج التدريبية لتطوير القدرات السيكوحركية والجانب النفسى لديهن بصفة خاصة ، حيث يشير الواقع الى إهتمام المدربين فى مجال هوكى الميدان بالإعداد البدنى والمهاري والخططى دون أى إهتمام بالجانب النفسى لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة ، وذلك بالرغم من أن الأداء المهارى والخططى فى رياضة هوكى الميدان هو نتاج ما تتمتع به الناشئة من قدرات بدنية وفنية ونفسية وعقلية.

وبإستعراض الباحث للعديد من الدراسات العربية والأجنبية فى التدريب النفسى والقدرات السيكوحركية ومنها دراسة كل من : أحمد زينه (٢٠١٥)(٥) ، لي زانج Liu Zhang (٢٠١٥) (٣٤) ، أحمد الشربيني (٢٠١٦)(٣) ، محمد إبراهيم (٢٠١٩) (١٦) ، وفاء محمود (٢٠١٩) (٢٨) ، فيلالى محمد ، بن حامد نور الدين(٢٠٢٠)(١٥) ، مها ودود و فراس مسلم (٢٠٢٠) (٢٧) تبين أهمية تطوير القدرات السيكوحركية لتطوير مستوى الأداء الفنى للاعبين فى مختلف الأنشطة الرياضية ، كما أتضح للباحث عدم وجود - على حد علم الباحث - دراسة علمية تناولت التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات السيكوحركية على مستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى.

ويعد الجانب النفسى فى حدود علم الباحث أقل جوانب الإعداد فى مجال هوكى الميدان نظراً لعدم وجود أخصائىون نفسيون لإعداد اللاعبين على مستوى الفرق ، وكذلك المنتخبات القومية، لذا يسعى الباحث لوضع برنامج مقترح لتحسين القدرات السيكوحركية كأحد وسائل الإعداد النفسى لناشئات من أجل إعدادهن ، وتجهيزهن والوصول بهن إلى الحالة النفسية ، والعقلية المثلى.

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في وضع برنامج تدريبي نفسي مقترح لتطوير بعض القدرات السيكوحركية ، والتعرف على تأثيره على مستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكي تحت (٢٠) سنة بنادى الشرقية الرياضى.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي نفسي مقترح ومعرفة تأثيره على:

- ١- بعض القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - الحد الأقصى لتردد الحركة - تركيز الإنتباه) لناشئات الهوكي تحت (٢٠) سنة.
- ٢- مستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكي تحت (٢٠) سنة.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - الحد الأقصى لتردد الحركة - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكي لصالح متوسطات القياسات البعدية.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى القدرات السيكوحركية قيد البحث ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكي لصالح متوسطات القياسات البعدية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات السيكوحركية قيد البحث ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكي لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

القدرة السيكوحركية Psychomotor Ability:

هى " خاصية تتطلب تعاون بين العقل والعضلات داخل الفرد ، وهى عادة تتكون من مجموعة قدرات توافقية لإختيار الإستجابة الصحيحة للمواقف المختلفة ". (٣٩ : ٢٧٧)

دقة رد الفعل على هدف متحرك Accuracy of Reaction to a Moving Target:

هى "قدرة الفرد على الربط بين العلاقات الزمنية والمكانية لمثير متحرك بهدف دقة الإستجابة عليه". (٢٤ : ٩٧٢)

تركيز الإنتباه Concentration:

هو " القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الإنتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن ". (٢٠ : ٣٨١)

مستوى أداء ضربة الجزاء Level of penalty stroke:

هو "مقدار نجاح لاعبي الهوكي فى تحقيق أداء ضربة الجزاء ويقدر ذلك بالدرجات".

(تعريف إجرائى)

الدراسات المرجعية:

أجرى أحمد زينه (٢٠١٥) (٥) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي نفسى على المهارات النفسية ومستوى الأداء لناشئ الملاكمة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٩) لاعبين ملاكمة بالمشروع القومى للناشئين بمحافظة القليوبية ، ومن أدوات البحث : إختبار تركيز الإنتباه ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في تركيز الإنتباه ومستوى الأداء لناشئ الملاكمة.

وأجرى لي زانج Liu Zhang (٢٠١٥) (٣٤) دراسة أستهدفت التعرف على فاعلية إستخدام تدريبات الإنتباه والتصور العقلى فى تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الساحق فى الكرة الطائرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٤) لاعب كرة طائرة ، ومن أدوات البحث : إختبارات مهارية - إختبار تركيز الإنتباه ، ومن أهم النتائج : تؤثر تدريبات الإنتباه تأثيراً إيجابياً فى تحسين دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وأجرى أحمد الشرييني (٢٠١٦) (٣) دراسة أستهدفت التعرف على فاعلية برنامج نفسى موقفي على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى للمهاجمين الناشئين فى رياضة الهوكي ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئ هوكي ، ومن أدوات البحث : إختبارات مهارية - إختبار تركيز الإنتباه ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى ومظاهر الانتباه لصالح المجموعة التجريبية.

وقام محمد إبراهيم (٢٠١٩) (١٦) بدراسة أستهدفت التعرف على فاعلية برنامج تدريبي نفسى لتنمية مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الأداء المهارى لناشئ رياضة الكاراتيه (كوميته)، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) ناشئ كاراتيه بنادي بلبيس الرياضي، ومن أدوات البحث : مقياس الاتزان الانفعالي ، ومن أهم النتائج: فاعلية البرنامج التدريبي النفسى فى تطوير مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتيه.

بينما أجرت وفاء محمود (٢٠١٩) (٢٨) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير بعض القدرات السيكوحركية على مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الإنتباه للناشئات، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعبة كرة طائرة ، ومن أدوات البحث: مقياس إختبار تركيز الإنتباه - البرنامج المقترح لتدريب القدرات السيكوحركية (٨) اسابيع ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات السيكوحركية ومستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة.

وقام فيلاي محمد و بن حامد نور الدين (٢٠٢٠)(١٥) بدراسة أستهدفت التعرف على أثر برنامج تدريبي نفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر - دراسة ميدانية لنادي كرة السلة بالمسيلة ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب كرة السلة من نوادي المسيلة ، ومن أدوات البحث : مقياس الثقة بالنفس ، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج التدريبي النفسي تأثيراً إيجابياً على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة.

وأجرى مها ودود و فراس مسلم (٢٠٢٠)(٢٧) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتطوير الاسترخاء النفسي وأداء مهارة سرعة المناولة بكرة اليد ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) لاعب كرة اليد ، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - برنامج التدريب النفسى (٨) أسابيع ، ومن أهم النتائج : فاعلية إستخدام التدريب النفسى فى تحسين القدرة على الإسترخاء ومستوى أداء مهارة سرعة المناولة بكرة اليد.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إتبع الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعاً القياس القبلى البعدى لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات هوكى الميدان تحت (٢٠) سنة بنادى الشرقية الرياضى ، والمسجلين بالإتحاد المصري للهوكي فى الموسم التدريبى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ ، وبلغ حجم مجتمع البحث (٦٥) ناشئة ، وقد بلغ حجم عينة البحث (٤٣) ناشئة حيث تم إستبعاد عدد (١٥) ناشئة للدراسة الإستطلاعية ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (٢٨) ناشئة بنسبة مئوية قدرها (٤٣.٠٨%) ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٤) ناشئة هوكى الميدان تحت (٢٠) سنة.

وقام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات التالية : السن والطول والوزن والعمر التدريبي، وبعض المتغيرات البدنية والقدرات السيکوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء فى هوكى الميدان ، والجدولين رقمى (١)(٢) يوضحان ذلك:

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى أداء ضربة الجزاء في هوكى الميدان ن=٣٤

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	السنة	١٩.٠٠	٠.٨٥	١٨.٨٠	٠.٧١	
العمر التدريبي	السنة	٦.٨٠	٠.٩١	٦.٥٠	٠.٩٩	
الطول	سنتيمتر	١٦٦.٢٦	٧.١٤	١٦٤.٠٠	٠.٩٥	
الوزن	الكيلو جرام	٦٩.٥١	٦.٩٨	٦٨.٠٠	٠.٦٥	
قوة القبضة اليمنى	الكيلو جرام	٣٢.٣٠	٤.١٥	٣١.٠٠	٠.٩٤	
قوة القبضة اليسرى	الكيلو جرام	٣١.٠٠	٣.٧٢	٣٠.٠٠	٠.٨١	
اللمس السفلى الجانبي ٣٠ ث	عدد	١٢.٥١	٢.٩٣	١٢.٠٠	٠.٥٢	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.١٦	١.٣٦	٤.٧٥	٠.٩١	
التوافق	درجة	١٥.٩١	٣.١٨	١٥.٠٠	٠.٨٦	
مستوى أداء ضربة الجزاء	درجة	١١.٠٠	٣.٢٤	١٠.٠٠	٠.٩٣	

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معامل الالتواء في معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى

أداء ضربة الجزاء في هوكى الميدان لأفراد عينة البحث تراوحت ما بين (٠.٥٢ - ٠.٩٩) وجميعها

إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث.

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث فى القدرات السيكوحركية ن=٣٤

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى	ثانية	٠.٢٢٠	٠.١١	٠.٢١٧	٠.٨٢	
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى	ثانية	٠.٢٢٣	٠.١٤	٠.٢١٩	٠.٨٦	
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)	درجة	٣.٥١	١.٩٤	٣.٠٠	٠.٧٩	
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)	درجة	٤.٢١	١.٨٥	٤.٠٠	٠.٣٤	
الحد الأقصى لتردد الحركة	عدد	٥٩.٥١	٥.٢٧	٥٨.٠٠	٠.٨٦	
تركيز الانتباه	درجة	٩.٧٩	٢.٥٣	٩.٠٠	٠.٩٤	

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معامل الالتواء فى القدرات السيكوحركية لأفراد عينة البحث

تراوحت ما بين (٠.٣٤ - ٠.٩٤) وجميعها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث.

كما قام الباحث بالتحقق من التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى

المتغيرات السابقة ، والتي تم تجانس أفراد العينة الأساسية فيها ، والتي قد يكون لها تأثيراً على المتغير

التجريبى ، والجدولين رقمى (٣)، (٤) يوضحان ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى أداء ضربة الجزاء في هوكي الميدان

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٤		المجموعة الضابطة ن = ١٤		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
العمر الزمني	السنة	١٨.٨٠	١٨.٧٠	١٨.٧٠	١٨.٧٠	٠.٦٧
العمر التدريبي	السنة	٦.٦٠	٦.٥٠	٦.٥٠	٦.٥٠	٠.٣١
الطول	سنتيمتر	١٦٥.٠٠	١٦٤.٠٠	١٦٤.٠٠	١٦٤.٠٠	٠.٤٠
الوزن	الكيلو جرام	٦٩.٠٠	٦٨.٠٠	٦٨.٠٠	٦٨.٠٠	٠.٤٤
قوة القبضة اليمنى	الكيلو جرام	٣١.٥٠	٣١.٠٠	٣١.٠٠	٣١.٠٠	٠.٣٢
قوة القبضة اليسرى	الكيلو جرام	٣٠.٢٩	٢٩.٥٧	٢٩.٥٧	٢٩.٥٧	٠.٦١
اللمس السفلي الجانبي ٣٠ ث	عدد	١٢.٣٦	١٢.٠٠	١٢.٠٠	١٢.٠٠	٠.٤٤
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.١٠	٤.٩٥	٤.٩٥	٤.٩٥	٠.٤٥
التوافق	درجة	١٥.٥٧	١٥.٠٠	١٥.٠٠	١٥.٠٠	٠.٦٠
مستوى أداء ضربة الجزاء	درجة	١٠.٧١	١٠.٠٠	١٠.٠٠	١٠.٠٠	٠.٨٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥٤

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى أداء ضربة الجزاء في هوكي الميدان مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات السيكوحركية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٤		المجموعة الضابطة ن = ١٤		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى	ثانية	٠.٢١٧	٠.٢٢١	٠.٢٢١	٠.٢٢١	٠.١٠
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى	ثانية	٠.٢٢١	٠.٢٢٤	٠.٢٢٤	٠.٢٢٤	٠.٠٩
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)	درجة	٣.٤٣	٣.٥٧	٣.٥٧	٣.٥٧	٠.٢٩
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)	درجة	٤.١٤	٤.٢٩	٤.٢٩	٤.٢٩	٠.٢٥
الحد الأقصى لتردد الحركة	عدد	٥٩.٢٩	٥٨.٥٧	٥٨.٥٧	٥٨.٥٧	٠.٤٢
تركيز الإنتباه	درجة	٩.٥٧	٩.٣٦	٩.٣٦	٩.٣٦	٠.٤٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥٤

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات السيكوحركية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch ١/١٠٠ من الثانية ومزودة بذاكرة.
- ملعب هوكي قانوني بأدواته.

ثانياً: الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (١)

قام الباحث بتحديد إختباراته بناءً على الإطلاع على العديد من المراجع المتخصصة في هوكي الميدان والقياس مثل كل من : أحمد خاطر وعلى البيك (٢٠٠٠)(٤)، أيمن الباسطي ومحمد الشاذلي (٢٠٠٨) (٧)، علياء عزمى (٢٠٠٨)(١٤) ، محمد أحمد (٢٠١٠)(١٧) وتم تحديد الإختبارات التالية:

- ١- قوة القبضة يمين / شمال.
- ٢- اللمس السفلي الجانبي.
- ٣- دفع كرة طبية وزن ٣ كجم لأقصى مسافة.
- ٤- رمي وإستقبال الكرات.

ثالثاً: إختبارات القدرات السيكوحركية : ملحق (٢)

- ١- جهاز (إلكترونوسكوب) لقياس زمن رد الفعل البسيط ، ودقة رد الفعل على هدف متحرك.
- ٢- إختبار الحد الأقصى لتردد الحركة.
- ٣- إختبار شبكة التركيز:

وضع هذا الإختبار في الأصل دورثي هاريس **Dorthy,H** (١٩٨٧) لقياس تركيز الإنتباه ، وأعد صورته العربية محمد العربي (١٩٩٩) ويتكون هذا الإختبار من مجموعة من الأرقام من صفر حتى تسعة وتسعون داخل مربعات يقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة،ويطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له،وذلك بوضع علامة على هذا المربع،ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الدقيقة ، مع مراعاة أن يتكون الرقم الذي يتم تحديده من عددين.

(١٨ : ٣٨٩ - ٣٩١)

رابعاً: إختبار مستوى أداء ضربة الجزاء في هوكى الميدان: ملحق (٣)

قام الباحث بتصميم هذا الإختبار، ويتم أداء الإختبار على مرحلتين كل مرحلة (٣) ضربات جزاء ، ويتم أخذ راحة بين المرحلتين لإستعادة حارس المرمى نشاطه من جديد ثم تبدأ المرحلة الثانية ، وشرط أساسى للإختبار توحيد حارس المرمى فى المرحلتين، ويتم تسجيل نتائج الضربات كما يلي:

١- دخول الكرة مباشرة دون ملامسة حارس المرمى = (٣ نقاط).

٢- دخول الكرة إلى المرمى ولكن بعد ملامسة الحارس لها = (٢ نقطة).

٣- لمس الكرة للعارضة أو أحد القائمين = (١ نقطة).

٤- إذا أبعد الحارس الكرة أو لم تدخل المرمى نهائياً = (صفر).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً : معامل الصدق :

استخدم الباحث معامل صدق التمايز وذلك لإيجاد معامل صدق الإختبارات البدنية والمهارية والنفسية على عينة قوامها (١٥) ناشئة هوكى الميدان تحت (٢٠) سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة غير مميزة مهارياً) ، ومجموعة مميزة مهارياً وقوامها (١٥) لاعبة هوكى الميدان بنادى الشرقية الرياضى ، وتم ذلك عن طريق حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة فى الإختبارات قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = ١٥		المجموعة غير مميزة ن = ١٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
قوة القبضة اليمنى	الكيلو جرام	٣٣.٨٠	١.٩٣	٣٠.٦٠	٢.١٩	٤.١١
قوة القبضة اليسرى	الكيلو جرام	٣٢.٠٠	١.٦٨	٢٩.٤٠	٢.٣١	*٣.٤١
اللمس السفلى الجانبي ٣٠ ث	عدد	١٣.٢٠	١.١٤	١١.٨٧	١.٢٥	*٢.٩٤
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٥٥	٠.٤٥	٤.٧٥	٠.٦٣	*٣.٨٦
التوافق	درجة	١٧.٠٠	١.٢٧	١٤.٨٠	٢.٠١	*٤.٥٧
مستوى أداء ضربة الجزاء	درجة	١٢.٠٠	١.٠٢	١٠.٢٠	١.١٧	*٦.١٠
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى	ثانية	٠.١٥١	٠.٠٧	٠.٢٢٣	٠.٠٩	*٢.٣٩
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى	ثانية	٠.١٦٩	٠.٠٦	٠.٢٢٩	٠.٠٨	*٢.٤٤
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)	درجة	٢.٥٣	٠.٩٨	٣.٦٠	١.١٤	*٢.٦٧
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)	درجة	٢.٨٧	٠.٨٣	٤.٢٠	١.٢١	**٣.٣٩
الحد الأقصى لتردد الحركة	عدد	٦٣.٦٠	٣.٠١	٥٨.٣٣	٣.٢٤	*٣.٦٤
تركيز الإنتباه	درجة	١٠.٨٠	٠.٧٥	٩.٤٠	١.٠٢	*٤.١٤

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ز" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة ، مما يشير إلى صدق الإختبارات فيما يقيس.

ثانياً: معامل الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية على العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (١٠) أيام ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٥/٣١ وحتى ٢٠٢٠/٦/٩، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث ن = ١٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٠.٧٩٦	٢.٠٤	٣١.٠٠	٢.١٩	٣٠.٦٠	الكيلو جرام	قوة القبضة اليمنى
*٠.٨٠٣	٢.٢٧	٢٩.٨٠	٢.٣١	٢٩.٤٠	الكيلو جرام	قوة القبضة اليسرى
*٠.٨٢٥	١.٢١	١٢.٠٠	١.٢٥	١١.٨٧	عدد	اللمس السفلي الجانبي ٣٠ ث
*٠.٧٨٢	٠.٥٩	٤.٩٠	٠.٦٣	٤.٧٥	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٠.٧٩١	١.٧٤	١٥.٤٠	٢.٠١	١٤.٨٠	درجة	التوافق
*٠.٨١٢	١.٠٣	١٠.٥٠	١.١٧	١٠.٢٠	درجة	مستوى أداء ضربة الجزاء
*٠.٨٤٦	٠.٠٧	٠.٢٢١	٠.٠٩	٠.٢٢٣	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى
*٠.٨٤١	٠.٠٩	٠.٢٢٦	٠.٠٨	٠.٢٢٩	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
*٠.٧٩٧	١.٢٦	٣.٤٠	١.١٤	٣.٦٠	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)
*٠.٨١٠	١.٣٤	٣.٩٣	١.٢١	٤.٢٠	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)
*٠.٧٧٧	٢.٨٢	٥٩.٠٠	٣.٢٤	٥٨.٣٣	عدد	الحد الأقصى لتردد الحركة
*٠.٧٩٥	١.١١	٩.٦٠	١.٠٢	٩.٤٠	درجة	تركيز الإنتباه

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية ، مما يشير إلى ثبات الإختبارات قيد البحث عند التطبيق.

البرنامج التدريبي النفسى المقترح:

أولاً: أهداف البرنامج التدريبي النفسى المقترح:

- ١- تطوير بعض القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - الحد الأقصى لتردد الحركة - تركيز الإنتباه) لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة.
- ٢- تحسين مستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة.

محتوى البرنامج التدريبي النفسى المقترح:

يتفق كل من : خيرية السكري (٢٠٠٧)(٩)، سراج الدين محمد (٢٠٠٧) (١٠)، على البيك وآخرون (٢٠٠٨)(١٣) على بعض الأسس العامة لتطوير زمن رد الفعل وتركيز الإنتباه ، وهى كما يلي :

- ١- التدريب بإستخدام مواقف ثابتة بسيطة ، وذلك بترتيب إستجابات دفاعية وهجومية معينة متفق عليها بين ناشئات الهوكى.
- ٢- التدريب بإستخدام مواقف معينة متفق عليها ، وتتطلب من الفرد التركيز على نوعين من الدفاع والهجوم.
- ٣- التدريب بإستخدام مواقف غير متفق عليها لمحاولة تطوير سرعة الإستجابة للمواقف المتغيرة.
- ٤- التدريب بإستخدام المواقف الحقيقية التى تحدث فى المنافسات ، وهى ما تعرف بالمنافسات التدريبية.

ويضيف على البيك وآخرون (٢٠٠٨)(١٣) لتطوير دقة رد الفعل على هدف متحرك يمكن إستخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم تتم زيادة سرعة الأهداف تدريجياً عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة.

شدة الحمل :

يتفق كل من : أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢)(٢)، مفتي إبراهيم (٢٠١٤)(٢٦) على أن شدة الحمل فى التدريب الفترى مرتفع الشدة والموجه نحو تطوير السرعة وزمن رد الفعل يكون من ٧٥% :

حجم الحمل :

يتفق كل من: جريج جاتز Greg Gatz (٢٠٠٩)(٣٠)، مفتي إبراهيم (٢٠٠٩)(٢٥) على أنه لتطوير زمن رد الفعل ودقة رد الفعل على هدف متحرك يجب أن يستمر الحمل البدنى من ٣٠ ث - ٩٠ ث.

فترة الراحة البينية:

يشير عادل عبد البصير (٢٠٠٦)(١١) أن فترة الراحة يجب أن تستمر حتى يصل معدل ضربات القلب إلى ١٢٠ - ١٣٠ ن/ق.

التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى النفسى المقترح:

تم تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبى النفسى المقترح من خلال المسح المرجعى للدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث (١)،(٣)،(٥)،(١٥)،(١٦)،(٢٧) (٢٨) وكانت كما يلى:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبى النفسى (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠) دقيقة.
- عدد وحدات التدريب فى البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية.

ويشير الباحث أن محتوى البرنامج التدريبى النفسى المقترح تم عرضه على أساتذة علم النفس الرياضى ورياضات المضرب بكليات التربية الرياضية بملحق (٤)، وقد أشاروا بتتويج التدريبات مهارية على ضربة الجزاء وتم إجراء التعديلات المطلوبة.

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى خلال الفترة من ٢٠٢٠/٦/١٢ وحتى ٢٠٢٠/٦/١٤.

تطبيق البرنامج التدريبى النفسى المقترح:

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبى النفسى (ملحق ٥) على أفراد المجموعة التجريبيّة فى الفترة من ٢٠٢٠/٦/١٦ وحتى ٢٠٢٠/٨/١٠، وذلك لمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع، كما تم تطبيق البرنامج التدريبى المعتاد على المجموعة الضابطة (ملحق ٦).

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى فى الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٢ وحتى ٢٠٢٠/٨/١٤ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
 - الوسيط.
 - معامل الارتباط البسيط.
 - نسب التحسن.
 - الإنحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - إختبار "ت".
- عرض ومناقشة النتائج:
أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة
الجزء في الهوكي ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى	ثانية	٠.١١	٠.١٣٦	٠.٠٠٨	٠.٢١٧	*٢.٥٩
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى	ثانية	٠.٠٩	٠.١٤١	٠.٠٠٧	٠.٢٢١	*٢.٩٣
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)	درجة	١.٢٨	٢.٢١	١.٠٣	٣.٤٣	*٣.١١
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)	درجة	١.٥٢	٢.٥٧	١.١٢	٤.١٤	*٣.٤٦
الحد الأقصى لتردد الحركة	عدد	٤.١٨	٦٤.٨٦	٣.١٦	٥٩.٢٩	*٤.٠٢
تركيز الإنتباه	درجة	١.٢٣	١١.٠٠	٠.٩٣	٩.٥٧	*٣.٨١
مستوى أداء ضربة الجزاء	درجة	٢.١٤	١٤.٥٠	١.٢٧	١٠.٧١	*٥.٢٥

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦٠

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - الحد الأقصى لتردد الحركة - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى	ثانية	٠.٠٩	٠.٢١٤	٠.٠٧	٠.٢٢١	٠.٢٤
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى	ثانية	٠.٠٨	٠.٢١٧	٠.٠٩	٠.٢٢٤	٠.٢٧

تابع جدول (٨)

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٩٣	٠.٩٥	٣.١٤	١.١٦	٣.٥٧	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)
٠.٩٨	١.٠١	٣.٧٩	١.٤٨	٤.٢٩	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)
١.٠٢	٣.٧٧	٦.٠٠٠	٤.٦١	٥٨.٥٧	عدد	الحد الأقصى لتردد الحركة
١.٥٣	١.١٢	١٠.٠٠٠	١.١٩	٩.٣٦	درجة	تركيز الإنتباه
*٤.١٩	١.٣١	١٢.٧٩	٢.١٧	١٠.٠٠٠	درجة	مستوى أداء ضربة الجزاء

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦٠ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات السيكوحركية قيد البحث ، في حين توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي لصالح القياس البعدي.

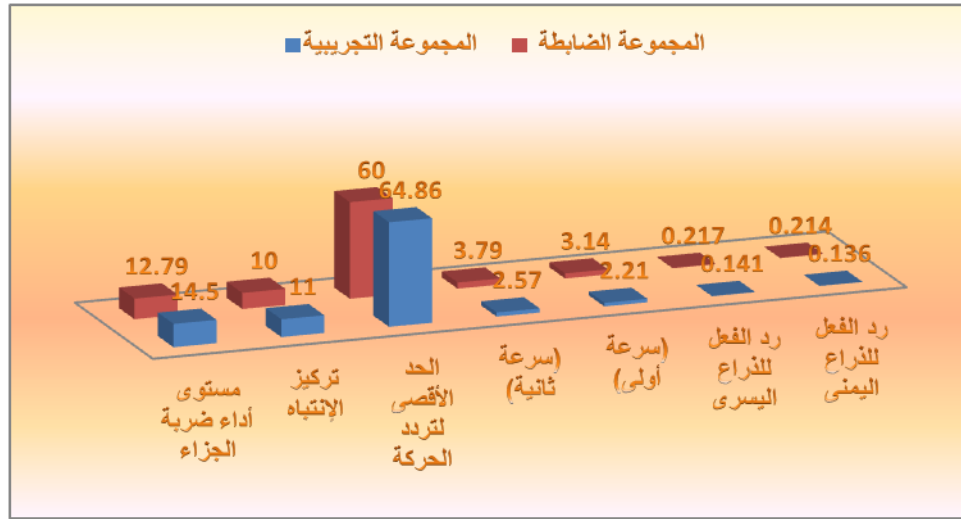
جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ١٤=ن		المجموعة التجريبية ١٤=ن		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٢.٦٤	٠.٠٧	٠.٢١٤	٠.٠٨	٠.١٣٦	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى
*٢.٤١	٠.٠٩	٠.٢١٧	٠.٠٧	٠.١٤١	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
*٢.٣٩	٠.٩٥	٣.١٤	١.٠٣	٢.٢١	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)
*٣.٩١	١.٠١	٣.٧٩	١.١٢	٢.٥٧	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)
*٢.٨٦	٣.٧٧	٦.٠٠٠	٣.١٦	٦٤.٨٦	عدد	الحد الأقصى لتردد الحركة
*٣.٦٨	١.١٢	١٠.٠٠٠	٠.٩٣	١١.٠٠٠	درجة	تركيز الإنتباه
*٣.٣٥	١.٣١	١٢.٧٩	١.٢٧	١٤.٥٠	درجة	مستوى أداء ضربة الجزاء

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات السيكوحركية قيد البحث ومستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي

جدول (١٠)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي

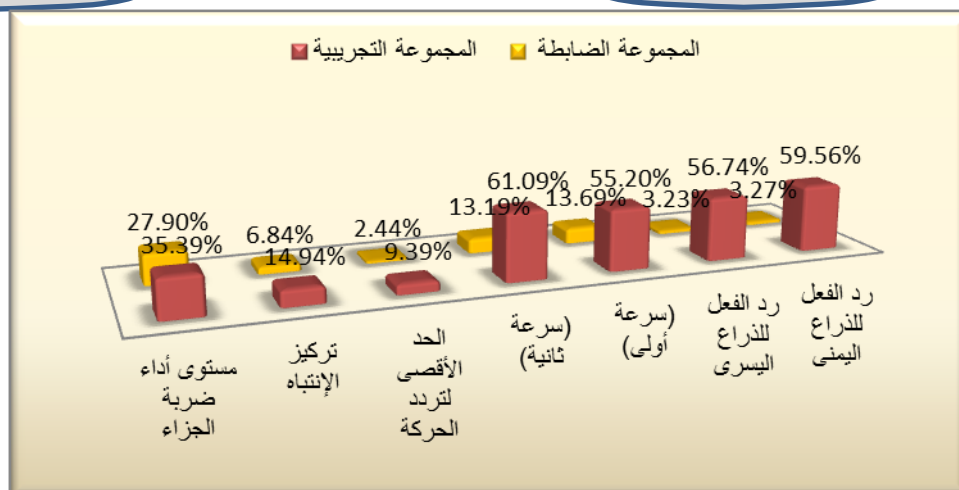
المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نسب التحسن
	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى	٠.٢١٤	٠.٢٢١	٠.١٣٦	٠.٢١٧	%٣.٢٧
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى	٠.٢١٧	٠.٢٢٤	٠.١٤١	٠.٢٢١	%٣.٢٣
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)	٣.١٤	٣.٥٧	٢.٢١	٣.٤٣	%١٣.٦٩
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)	٣.٧٩	٤.٢٩	٢.٥٧	٤.١٤	%١٣.١٩
الحد الأقصى لتردد الحركة	٦٠.٠٠	٥٨.٥٧	٦٤.٨٦	٥٩.٢٩	%٢.٤٤
تركيز الإنتباه	١٠.٠٠	٩.٣٦	١١.٠٠	٩.٥٧	%٦.٨٤
مستوى أداء ضربة الجزاء	١٢.٧٩	١٠.٠٠	١٤.٥٠	١٠.٧١	%٢٧.٩٠

يتضح من الجدول رقم (١٠) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في بعض القدرات السيكوحركية قيد البحث ومستوى أداء ضربة

الجزء في الهوكي حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (٩.٣٩% - ٦١.٠٩%)،

كما تراوحت نسب التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٢.٤٤% - ٢٧.٩٠%).



الشكل رقم (٢)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي

ثانياً: مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

أسفرت نتائج الجدول رقم (٧) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - الحد الأقصى لتردد الحركة - تركيز الانتباه) ومستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي إلى استخدام أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي النفسي المقترح ، والذي أشتمل على تدريبات خاصة بتطوير سرعة رد الفعل البسيط ، ودقة رد الفعل على هدف متحرك ، وتدريبات خاصة بتركيز الانتباه ، ومجموعة مقننة من التدريبات المهارية لتحسين مستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي ، الأمر الذي أسهم في تقليل الإجهاد النفسي الناتجة عن ضغوط الأداء والمنافسة بالإضافة إلى الإقلال من التوتر العضلي الأمر الذي يجعل الإستجابة الحركية أكثر فاعلية وسهولة وبالتالي تحسن مستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد علاوى (٢٠٠٩) (٢٢) أن الإعداد البدني والمهاري والخططي أصبح لا يكفي لإحراز الفوز والتفوق ، بل أصبح ضرورة الإعداد النفسي كعملية تربية تعمل على تشكيل وتطوير الدوافع ، والاتجاهات الإيجابية بالإضافة إلى التوجيه ، والتدريب النفسي والعقلي.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أحمد زينه (٢٠١٥) (٥) ، لي زانج Liu Zhang (٢٠١٥) (٣٤) ، أحمد الشرييني (٢٠١٦) (٣) ، محمد إبراهيم (٢٠١٩) (١٦) ، وفاء محمود (٢٠١٩) (٢٨) ، فيلالي محمد وين حامد نور الدين (٢٠٢٠) (١٥) ، مها ودود و فراس مسلم (٢٠٢٠) (٢٧) على فاعلية برامج التدريب النفسي في تطوير القدرات السيكوحركية والمهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى الرياضيين.

ويضيف محمد حسن علاوى (٢٠١٢)(٢٣) أن الحالة العقلية لها تأثير مباشر على قدرات الرياضي للأداء بأفضل ما عنده ، ومن خلال بعض البحوث التي أجريت أكدت على أهمية الجانب العقلي حيث أنه حين يتجه العقل فإن كل شيء آخر يتبعه.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - الحد الأقصى لتردد الحركة - تركيز الانتباه) ومستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي لصالح متوسطات القياسات البعدية".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

وأشارت نتائج الجدول رقم (٨) إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات السيكوحركية قيد البحث ، في حين توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث التحسن في مستوى أداء ضربة الجزاء في الهوكي لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى فاعلية التدريب التقليدي ، وما أشتمله من تدريبات بدنية ومهارية ، وذلك لتطوير مستوى أداء مختلف الضربات الهجومية في الهوكي ، ومنها ضربة الجزاء في الهوكي ، بالإضافة إلى إهتمام مدربي الهوكي بضربة الجزاء نظراً لأهميتها الكبيرة في حسم نتائج المباريات.

كما يرجع الباحث وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات السيكوحركية قيد البحث إلى عدم إستخدامها البرنامج التدريبى النفسى المقترح وما يحتويه من تدريبات ذات أبعاد مختلفة لتطوير القدرات السيكوحركية قيد البحث لدى ناشئات الهوكي ، والإكتفاء بتنفيذ محتوى البرنامج التدريبى التقليدي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أحمد إبراهيم الشربيني (٢٠١٦)(٣) أن اللاعب في رياضة الهوكي يجب أن تتدرب على أنواع مهارات الهوكي المختلفة ، وإتقانها لتلك المهارات ، بما يتناسب مع طبيعة الأداء خلال المنافسات ، وهذا سيساعدها على أداء مواقف اللعب الهجومية الثابتة ، والمتغيرة بطريقة متميزة.

ويشير ريتشارد Richard (٢٠١٢)(٤٠) أنه يجب على مدربي الهوكي أن يراعوا مهارات التصويب الفعالة في التدريبات لتطوير الخطة التدريبية للفريق ، والسماح للفردية للاعبين بما يتناسب مع نوع المنافسات الرياضية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة فى القدرات السيكوحركية قيد البحث ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى لصالح متوسطات القياسات البعدية".

ثالثاً: مناقشة نتائج الفرض الثالث :

أشارت نتائج الجدول رقم (٩) والشكل رقم (١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض القدرات السيكوحركية قيد البحث ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج التدريبي النفسى المقترح ، وما يحتويه من تدريبات نفسية ومهارية متعددة لتحسين القدرات السيكوحركية المرتبطة بأداء ضربة الجزاء فى الهوكى ، والتركيز على التدريبات لمختلف المواقف لحارس المرمى أثناء أداء ضربة الجزاء الأمر الذى أدى إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية فى القدرات السيكوحركية قيد البحث ، ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى بينما أكتفت المجموعة الضابطة بتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المعتاد ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علاوى (٢٠٠٢)(١٩) أن اللاعب عندما يؤدى مهارة حركية أو جملة خطية فإنه لا يؤدى ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً ، ولكنه يؤدى ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً ، ومن أمثلة ذلك فى المجال الرياضى أن اللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى فى الهوكى فإنه لا يصوبها بيده فحسب ، بل يصوبها بيده وعقله معاً.

ويضيف محمد أحمد (٢٠١٠)(١٧) يجب البناء المتكامل لمكونات الحالة التدريبية للاعب الهوكى بحيث يشمل الإعداد النفسى والعقلى ، والذى يُعد أحد الأجزاء الهامة ، وذو علاقة متبادلة مع المكونات الأخرى (البدنية - المهارية - الخطية).

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أحمد زينه (٢٠١٥)(٥) ، لي زانج Liu Zhang (٢٠١٥)(٣٤) ، أحمد الشربيني (٢٠١٦)(٣) ، محمد إبراهيم (٢٠١٩) (١٦) ، وفاء محمود (٢٠١٩)(٢٨) ، فيلالى محمد ، بن حامد نور الدين (٢٠٢٠)(١٥) ، مها ودود و فراس مسلم (٢٠٢٠)(٢٧) على أن تطوير القدرات السيكوحركية يسهم فى تحسين مستوى الأداء الفنى (المهارى - الخطى) لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

وفى هذا الصدد يتفق كل من : أسامه راتب (٢٠٠٤)(٦)، علاوى (٢٠٠٩)(٢٢) على أهمية تطوير قدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء ، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى ، التي تساعده على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل، وتجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر ، كما أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في الطاقة النفسية المثلى ، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى الأداء.

وأسفرت نتائج الجدول رقم (١٠) والشكل رقم (٢) عن تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى بعض القدرات السيكوحركية قيد البحث ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (٩.٣٩% - ٦١.٠٩%)، كما تراوحت نسب التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٢.٤٤% - ٢٧.٩٠%)، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج التدريبى النفسى المقترح ، وما يحتويه من تدريبات نفسية ومهارية متعددة لتحسين القدرات السيكوحركية المرتبطة بأداء ضربة الجزاء فى الهوكى ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كارتك Karthik (٢٠١٠)(٣٣) أن التدريب النفسى يساهم فى تحسين القدرات السيكوحركية ، وتمكين اللاعب من تنقية وتحسين الأداء عن طريق تحسين معدل الآلية الحركية باستخدام التدريبات النفس حركية.

وفى هذا الصدد يشير كل من : مانوريك Manoryk (٢٠٠٣)(٣٥)، نجوين Nguyen (٢٠٠٣)(٣٨) أن التدريب النفسى يساهم فى تحسين الأداء من خلال استخراج أفضل ما داخل الرياضى بغرض الدخول إلى المنافسة ، وتنمية روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات السيكوحركية قيد البحث ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث واعتمادا على التحليل الإحصائى يمكن للباحث استخلاص ما يلى :

١- تم تصميم برنامج تدريبي نفسى مقترح لتطوير بعض القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة.

٢- يؤثر البرنامج التدريبي النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فى تطوير القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - الحد الأقصى لتردد الحركة - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة.

٣- تطوير القدرات السيكوحركية له تأثير إيجابي على مستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة.

٤- البرنامج التدريبي المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسين مستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى فى حين لم يؤدي إلى تحسين القدرات السيكوحركية قيد البحث.

٥- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية للقدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة.

٦- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى القدرات السيكوحركية ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (٩.٣٩% - ٦١.٠٩%)، كما تراوحت نسب التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٢.٤٤% - ٢٧.٩٠%).

التوصيات:

فى ضوء الإستخلاصات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:

١- إستخدام البرنامج التدريبي النفسى المقترح لتطوير القدرات السيكوحركية لما له من تأثير فعال فى تحسين مستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات هوكى الميدان تحت (٢٠) سنة.

٢- إستخدام إختبارات القدرات السيكوحركية (قيد البحث) لإنتقاء ناشئات هوكى الميدان.

٣- إهتمام القائمين بتدريب ناشئات هوكى الميدان بوضع برامج للتدريب النفسى عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.

٤- ضرورة وجود أخصائى نفسى رياضى ضمن أعضاء الأجهزة الفنية المسؤولة عن تدريب ناشئات هوكى الميدان.

٥- قيام الإتحاد المصرى لهوكى الميدان بعمل دورات تثقيفية للمدربين فى طرق الإعداد النفسى.

٦- إجراء دراسات مماثلة على بعض المتغيرات النفسية أخرى وربطها بالمتغيرات المهارية والخطوية الأخرى لناشئات هوكى الميدان.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم محمد إبراهيم ، محمد السيد شاكر (٢٠٢٠): " تأثير برنامج تدريبي نفسي على التردد النفسي والمستوى الرقوى لدى متسابقى ٣٠٠٠م موانع"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، المجلد(٥٦) ، العدد(٤) ، الجزء الثانى ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢): التدريب الرياضى المعاصر ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أحمد إبراهيم الشربيني (٢٠١٦): " فاعلية برنامج نفسي موقفي على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى للمهاجمين الناشئين فى رياضة الهوكي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٤- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك (٢٠٠٠): القياس فى المجال الرياضى ، ط٤، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٥- أحمد محمد زينه (٢٠١٥) : " تأثير برنامج تدريبي نفسي على المهارات النفسية ومستوى الأداء لناشئ الملاكمة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٤) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- أيمن أحمد الباسطي ، محمد الشاذلي (٢٠٠٨): هوكي الميدان بين النظرية والتطبيق، المركز العربى للنشر والتوزيع ، الزقازيق.
- ٨- حسن زيتون ، كمال زيتون(٢٠١٠): تصنيف الأهداف التدريبية ، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٩- خيرية ابراهيم السكري (٢٠٠٧): أسس والمبادئ التدريب الرياضى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٠- سراج الدين محمد عبدالمنعم (٢٠٠٧): الموسوعة العلمية التدريبية ، دليل الاعداد البدني لكرة القدم ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١١- عادل عبد البصير علي (٢٠٠٦): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- علي فهمى البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، محمد أحمد عبده (٢٠٠٨): تخطيط التدريب الرياضى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .

- ١٣- على فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩): سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضي: نظريات - تطبيقات (الجزء الثانى طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية)، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ١٤- علياء محمد عزمي (٢٠٠٨): الحديث فى تدريب رياضة الهوكي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ١٥- فيلالي محمد ، بن حامد نور الدين (٢٠٢٠): "أثر برنامج تدريبي نفس ي في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر - دراسة ميدانية لنادي كرة السلة بالمسيلة"، مجلة الابداع الرياضي ، المجلد (١١) ، العدد (٢)، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة.
- ١٦- محمد ابراهيم نجيب (٢٠١٩): فعالية برنامج تدريبي نفسي لتنمية مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الأداء المهارى لناشئ رياضة الكاراتيه (كومتية)، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ١٧- محمد أحمد عبد الله (٢٠١٠): الإعداد الشامل للاعب الهوكي، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
- ١٨- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٣): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط١٢، دار المعارف، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى ، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٩): مدخل علم النفس الرياضي ، ط (٧)، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- ٢٣- محمد حسن علاوى (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- ٢٤- محمود بسيونى ، باسم فاضل (٢٠٠٥) :الإعداد النفسى للاعبين فى كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة.
- ٢٥- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٩): المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٢٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٤): التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق وقيادة ، دار الفكرالعربي ، القاهرة.

٢٧- مها ودود كمال ، فراس مسلم جاسم (٢٠٢٠): "تأثير برنامج تدريبي لتطوير الاسترخاء النفسي وأداء مهارة سرعة المناولة بكرة اليد"، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الثاني عشر ، العدد (٤٤)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، العراق.

٢٨- وفاء محمود عبداللطيف (٢٠١٩) : "تأثير بعض القدرات السيكوحركية على مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الإنتباه للناشئات" ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٨٧) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 29- Aiken, L.,(2005): Psychological Testing and Assessment, 4nd., ed., Allyn and Bacon, Boston.
- 30- Greg Gatz (2009) : Complete conditioning for soccer Human kinetics , united graphics, U.S.A.
- 31-Humara, M.,(2001): The relationship between anxiety and performance, A cognitive-behavioral perspective . Web site: <http://www.athleticinsight.com/vol1Iss2/cognitivebehavioural-anxiety.htm>.
- 32-Jones, G. and Hantan, S. (2002): What is this thing called mental toughness. Journal of ASP, 14,P., 205-218.
- 33- Karthik, C.,(2010): Mental imagery and mind training in sport.
- 34-Liu Zhang (2007):Application of Image Training of action in to Teaching of spiking Technique,Journal of Wuahu institute of Physical Education,No.,33.
- 35- Manoryk, T.,(2003): Mental training key for athletes (13 Vol 113).
- 36-Middleton, S., (2007): mental toughness conceptualization and measurement. Coaching Review, 11,P.,92 – 94.
- 37-Middleton, C., et., al. (2004):” Mental toughness IS the mental toughness tough enough”. University of Western Sydney, Australia., 50,3,P.,215-240.
- 38-Nguyen, A.,(2003): What is mental training? (total performance).
- 39-Page, G., Thomas, J., & Marshall, A., (2009): International Dictionary of Education, Nichols publishing, Co., New York,U.S.A.
- 40-Richard, H., (2012): sport psychology concept and Applications Me Grow Hill, 1305 , 5. ed

ملخص البحث

تأثير تطوير بعض القدرات السيكو حركية على مستوى أداء
ضربة الجزاء لدى ناشئات هوكى الميدان

* م.د/ أحمد السيد عبد الكافي عطية

أستهدف البحث تصميم برنامج تدريبي نفسى مقترح ومعرفة تأثيره على بعض القدرات السيكو حركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - الحد الأقصى لتردد الحركة - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٨) ناشئة هوكى تحت (٢٠) سنة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٤) ناشئة هوكى.

ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية - إختبارات القدرات السيكو حركية - إختبار مستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى - البرنامج التدريبي النفسى المقترح.
الأساليب الإحصائية المستخدمة : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعيارى - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الإرتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج:

- ١- يؤثر البرنامج التدريبي النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فى تطوير القدرات السيكو حركية ومستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة.
- ٢- البرنامج التدريبي المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسين مستوى أداء ضربة الجزاء فى حين لم يؤدى إلى تحسين القدرات السيكو حركية قيد البحث.
- ٣- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى القدرات السيكو حركية ومستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات الهوكى تحت (٢٠) سنة.

ومن أهم التوصيات:

إستخدام البرنامج التدريبي النفسى المقترح لتطوير القدرات السيكو حركية لما له من تأثير فعال فى تحسين مستوى أداء ضربة الجزاء لناشئات هوكى الميدان تحت (٢٠) سنة.

*مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

Research Summary

The effect of developing some psychokinetic abilities on the level of performance Penalty kick for women field hockey

Dr., : Ahmad Alsayid Abd Alkafi Attia .

The research aimed to design a proposed psychological training program and know its effect on some psychomotor abilities (simple reaction of the arms and feet - accuracy of reaction to a moving target - maximum frequency of movement - concentration of attention) and the level of penalty kick performance for hockey girls under (20) years old, and the researcher used the approach The experimental group consisted of (28) junior hockey players under (20) years old.

Among the research tools :

physical tests - psychomotor abilities tests - testing the level of performance of the penalty kick in hockey - the proposed psychological training program.

Among the most important results:

- 1- The proposed psychological training program has a positive and statistically significant effect at the level (0.05) in developing psychomotor abilities and the level of penalty kick performance for hockey girls under (20) years old.
- 2- The training program followed with the control group led to an improvement in the performance level of the penalty kick, while it did not lead to an improvement in the psychomotor abilities under discussion.
- 3- The experimental group outperformed the control group in psychomotor abilities and penalty kick performance for hockey girls under (20) years.

Among the most important recommendations:

- 1- Using the proposed psychological training program to develop psychokinetic abilities because of its effective impact on improving the level of penalty kick performance for field hockey girls under (20) years old.