

تأثير تمارين سمعية في تطوير رد الفعل الحركي لحراس المرمى بكرة القدم

أ.م.د. رأفت عبد الهادي الكروي جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة aalkroy@yahoo.com

أ.م.د. أسعد علي سفيح جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة asaadali1974@yahoo.com

استلام البحث: ٢٠١٧/٥/١

قبول البحث: ٢٠١٧/٧/٢

الملخص:

تضمن البحث المقدمة وأهمية البحث : و تم فيها التطرق الى اهمية التدريب في مجال التربية الرياضية عامة و كرة القدم خاصة . اما مشكلة البحث فكانت التعرف على التطور الحاصل لرد الفعل الحركي لحراس المرمى من خلال استخدام تمارين سمعية . اما هدف البحث فهو - يهدف البحث إلى استخدام تمارين سمعية في تطوير رد الفعل الحركي لحراس المرمى بكرة القدم . اما فرض البحث فهو - هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي تستخدم التمارين السمعية . اما مجالات البحث فكانت : ١- المجال البشري / حراس المرمى في الأندية التابعة لمحافظة القادسية ٢- المجال الزمني / ١٥ / ١١ / ٢٠١٥ - ٢٣ / ١ / ٢٠١٦ . ٣- المجال المكاني / ملعب كلية التربية الرياضية بكرة القدم . كما تضمن منهجية البحث و اجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي و تطرق الى عينة البحث وهم حراس المرمى في الأندية التابعة لمحافظة القادسية و تطرق الى الادوات المستخدمة في البحث و الاختبار المستخدم و الوسائل الاحصائية . و من ثم تم عرض و مناقشة نتائج البحث اذ تم عرض النتائج على شكل جداول و من ثم مناقشتها . اما كما احتوى البحث على الاستنتاجات و التوصيات وكان اهمها ١ - وجود تطور للاختبارات البعيدة لكلا المجموعتين الضابطة و التجريبية . ٢ - وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية . التوصيات : يوصي الباحث بما يلي : ١ - استخدام التمارين السمعية لتدريب حراس المرمى . ٢ - اجراء بحوث مشابهة لفعاليات أخرى .

الكلمات المفتاحية : التمارين السمعية – رد الفعل الحركي – حراس المرمى بكرة القدم

Abstract

The research includes the introduction and the importance of the research, it has been dealt with to the importance of training in the field of physical education in general , especially football team. The problem of the research was to identify the development kinetic reaction of goalkeepers through using audio exercises

This research aims to: Use audio exercises for developing motor response reacting goalkeepers football The search hypotheses : There are significant differences were statistically significant which used for the group that used audio exercises **Field research** : 1 field of human / goalkeepers in the province of Qadisiyah clubs 2 field temporal / 11.15.2015 / 01.23.2016. 3 spatial field / court Physical Education College football. Research Methodology and field procedures also included as the researcher used the experimental method, and pointed to on the sample which is goalkeepers in the province of Qadisiyah clubs and pointed to the tools that used in the research and testing used and statistical methods. **Conclusions**: 1 – There was a development of a posteriori tests for both the control and experimental groups. 2 – There was a significant differences were statistically significant for the experimental group. The researcher recommend: 1-using audio exercises for training goalkeepers.2- doing same researches for other activities.

١ - المقدمة:

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين سمعية لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لحراس المرمى في كرة القدم .

٢ - الغرض من الدراسة:

إن الغرض من الدراسة هو استخدام تمارين سمعية في تطوير رد الفعل الحركي لحراس المرمى بكرة القدم

٣ - الطريقة و الاجراءات:

٣ - ١ العينة :

شمل مجتمع البحث حراس المرمى في اندية محافظة القادسية والبالغ عددهم (٣٠) وبذلك تكون وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة تضم كل منهما (١٥) حارس مرمى و تم اجراء التجانس و التكافؤ بين افراد و مجموعات العينة في المتغيرات قيد الدراسة .

جدول (١) يبين اعداد مجتمع و عينة البحث

نسبة المجتمع الى العينة	العينة		المجتمع	نوع العينة
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
١٠٠ %	١٥	١٥	٣٠	حراس المرمى بكرة القدم

٣ - ٢ تصميم الدراسة :

مهاراة حراسة المرمى في كرة القدم : (٢ : ١٣٧)

ان حارس المرمى هو اخر خط دفاعي واخر امل للفريق ضد مهاجم يكون قد تخطى لاعبي الدفاع ، وعلى حارس المرمى ان يتوقف كثيراً نتيجة المباراة اما الفوز او الهزيمة ، وحارس المرمى يعد مساوياً لكل الفريق عندما يحافظ على مرماه نظيفاً وبالعكس من ذلك فإنه يوجد آلية اللوم والنقد اذا ما أخطأ وتسبب عن ذلك تسجيل الفريق المنافس هدفاً في مرماه .

والتدريب على المهارات الأساسية وخطط حراسة المرمى مهمه جداً بالنسبة للفريق بأكمله ،

ولا يمكن نسيانها او اهمالها اطلاقاً ، وحارس المرمى يتدرب ايضاً على المهارات الأساسية الأخرى للعبة كرة القدم مثله مثل أي لاعب آخر ، ويستحسن ايضاً ان يدرّب المدرب لاعبي الفريق على مهارات وخطط حارس المرمى ، وهذه نقطه هامة لا يجب اغفالها ، والمهارات الأساسية لحارس المرمى متعددة . ولكن سأقتصر على شرح الأشكال والحركات التي يؤديها حارس المرمى في مختلف المواقف التي تحدث أثناء المباريات .

ارتقاء حارس المرمى : (٣ : ٦٥)

يحرص اغلب المهاجمين عند التصوير على المرمى ان توجه الكرة بحيث تذهب الى زاوية المرمى

لابد للفعاليات الرياضية من مواكبة التطور الحضاري والعلمي الحاصل في العالم لتطوير مستوى هذه الألعاب وجعلها مجالاً للممارسة والمتابعة وإن فعالية كرة القدم هي إحدى هذه الفعاليات الرياضية حيث إن المستوى البدني والخططي الذي وصل إليه اللاعبون جعل اللعبة تكون أكثر سرعة وبالتالي يتطلب من حارس المرمى ان يكون ذو رد فعل عالٍ في التعامل مع الكرة المسددة باتجاه مرماه وخاصة عند المناطق القريبة من مرمى فريقه وأن يكون الأداء أسرع وعدم التأخير وخاصة في الحالات الثابتة وأهمها ركلة الجزاء إذ يكون الحارس في مواجهة لاعب واحد بدون أي مدافع وتعتبر هذه المواجهة من اصعب الظروف التي يمر بها الحارس اثناء المباراة لذا يتطلب منه رد فعل جيد في الاتجاه الصحيح وفي الوقت المناسب .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمة وطبيعة المشكلة المدروسة.

٣ - ٣ المتغيرات المدروسة : تضمنت الدراسة متغير

زمن رد الفعل (٤ : ٣١)

ويعرف زمن رد الفعل هو الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس إلى أول إشارة لحركة الالياف العضلية ، وفي مختبرات علم الحركة يجلس الفرد على طاولة ويضع اصبع السبابة على زر معين وان هذا الزر مرتبط بمصباح كهربائي ومرتببط ايضاً بساعة توقيت الكترونية دقيقة ، يتم قياس سرعة رد الفعل عن طريق فتح المصباح من قبل الباحث ويقوم المفحوص بالضغط على زر اغلاق الضوء ، ان زمن فتح المصباح هو زمن رد فعل المفحوص ، حيث تدخل إشارة الضوء للمصباح عن طريق العين الى الدماغ ويقوم الدماغ بأرسال إشارات حسية الى الذراع واليد والاصبع لغرض تحريكه والضغط على الزر ، ان هذه الطريقة هي لقياس ما يسمى رد الفعل البسيط ولكن يمكن ان يقوم الباحث بوضع عدة مصابيح وبعدها اللون ولكل لون مصباح زر في اللون نفسه لذلك تكون عملية البحث عن الزر المناسب هي اكثر تعقيداً وتأخذ زمناً أطول وهذا ما يسمى برد الفعل المركب او رد الفعل المعقد نظراً لوجود اختيارات متعددة .

٣ - ٥ الاختبار القبلي

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث بتاريخ ١٨ / ١١ / ٢٠١٥ لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعة التاسعة صباحاً .

٣ - ٦ التمرينات المستخدمة :

بعد إجراء الاختبار القبلي تم استخدام مجموعة من التمرينات التي تعتمد على المتغيرات السمعية للمجموعة التجريبية من عينة البحث و هذه التمرينات تعطى خلال الوحدة التدريبية و ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية و لمدة ثمان أسابيع و بواقع ٢٤ وحدة تدريبية هذه التمرينات هي :

١ - يقف اللاعب داخل مرمى كرة القدم وهو معصوب العينين و تثبت على قائمي المرمى و العارضة مجموعة من مكبرات الصوت صغيرة الحجم يقوم المدرب بإصدار صوت من إحدى مكبرات الصوت فيقوم الحارس بالإشارة لاتجاه الصوت مباشرة بيده علماً ان نوع و درجة الصوت تتغير بين محاولة و أخرى .

٢ - التمرين السابق نفسه لكن يقوم المدرب بتحديد صوت معين يريد من الحارس ان يشير باتجاهه و يقوم بتشغيل مكبرين للصوت او اكثر مختلفة احدهم الصوت المعين .

٣ - ٧ الاختبار البعدي

اجرى الباحثان بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث بتاريخ ١٩ / ١ / ٢٠١٦ لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعة التاسعة صباحاً .

الأرضية ان نصف عالية ، وحارس المرمى لا يستطيع في هذه الحالة ان يجري نحو الكرة ولا يكون امامه غير الارتقاء للوصول الى الكرة لمنعها من دخول المرمى ، وارتقاء حارس المرمى قد ينتج عنه الألم او احتمال إصابة ، وهذا ما يجب تحاشيه خاصة مع بدء تدريب المبتدئين ، لذلك يجب بدء تدريب حارس المرمى على الارتقاء على ارض رملية او أرض رخوة، وفي الارتقاء يتدرج حارس المرمى من الوقوف حول ساقه وفخذه ثم الحوض ثم الكتف ثم الذراعين ، ويجب ان يراعي بدقة انه عند مسك الكرة تكون احدى اليدين خلف الكرة والأخرى فوق الكرة لإحاطتها ومسكها بين الكتفين

وثبت حارس المرمى جانباً لمسك الكرة

عند أداء هذه المهارة يثبت حارس المرمى جانباً ، وأثناء طيرانه في الهواء يمسك الكرة ، وعند هبوط حارس المرمى تلمس الأرض أولاً الذراعين ثم الكتفين ثم يدور الجسم حول الحوض حتى الفخذ

٣ - ٤ الاختبارات المستخدمة :

استخدم الباحث اختبار (تسمية الألوان)

إذ تستخدم في هذا الاختبار لوحة من الورق المقوى (٢٠ x ٢٥ سم) مرسوم عليها (١٠) صفوف من المربعات الملونة في كل صف (١٠) مربعات من الأحمر و الأخضر و الأزرق و الأصفر موزعة بطريقة عشوائية ، و على المختبر تسمية الألوان متتبعاً ترتيب الصفوف و ذلك بأكبر سرعة ممكنة ثم يحسب له الزمن الذي يستغرقه في تسمية اللوحة كلها .

يلي ذلك إدارة اللوحة بمقدار ٩٠ درجة و يكرر العمل السابق هذا و يمكن إدارة اللوحة متين آخرين قبل العودة الى نظام الألوان الذي بدأ به المختبر الاختبار ، إذ تصبح عدد المنبهات ٤٠ منبه .

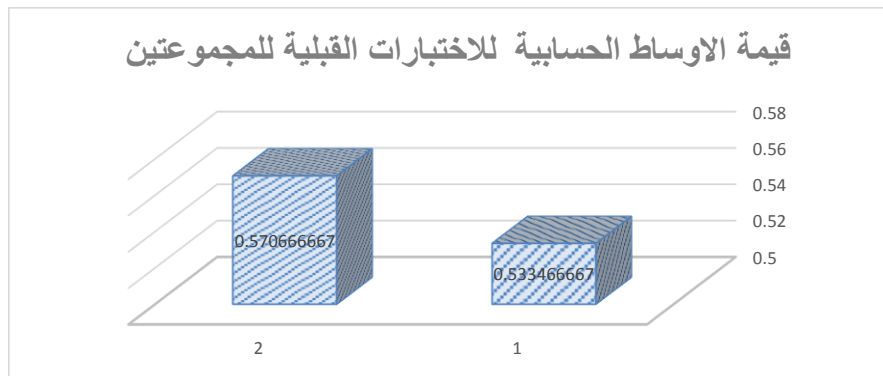
و تحسب النتيجة النهائية عن طريق قسمة زمن أداء الاختبار كله على ٣٠٠ فنحصل على زمن رد الفعل للمنبه الواحد .

٤ - النتائج و المناقشة:

٤-١ عرض النتائج:

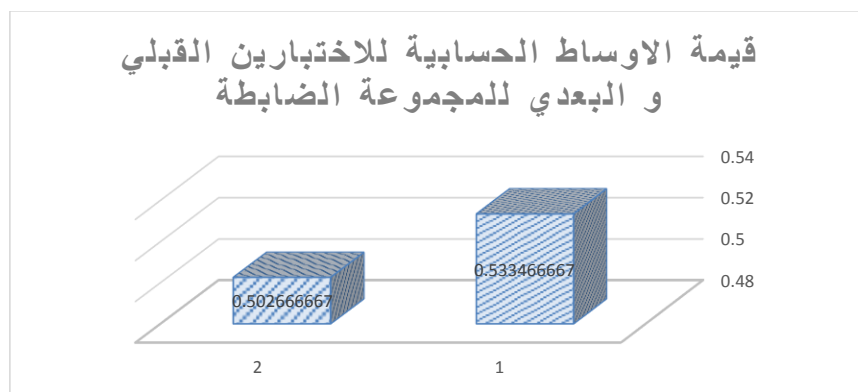
جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t للاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المتغير	الضابطة		التجريبية		قيمة t
	وسط	انحراف	وسط	انحراف	
رد الفعل الحركي	٠,٥٤	٠,٠٥٩	٠,٥٧١	٠,٠٥٧	٠,٠٢٩



جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

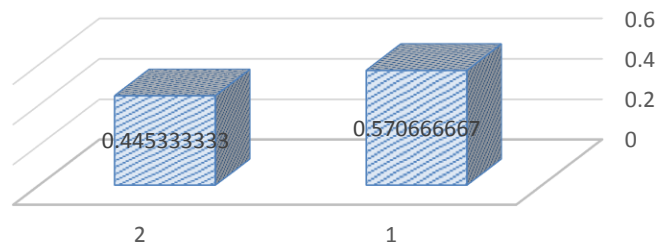
قيمة t	بعدي		قبلي		المتغير
	انحراف	وسط	انحراف	وسط	رد الفعل الحركي
٤,٠٩٦	٠,٠٥٧٣	٠,٥	٠,٠٥٩	٠,٥٤	



جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

قيمة t	بعدي		قبلي		المتغير
	انحراف	وسط	انحراف	وسط	رد الفعل الحركي
٩,٧٤	٠,٠٥٢	٠,٤٤٥	٠,٠٥٦	٠,٥٧	

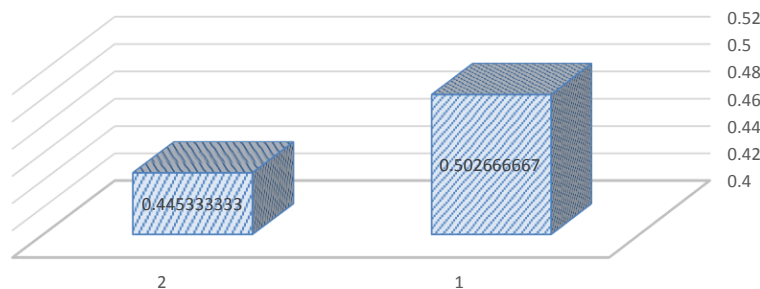
فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية



جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة t	التجريبية		الضابطة		المتغير
	انحراف	وسط	انحراف	وسط	رد الفعل الحركي
١,٨٦٧	٠,٠٥٢	٠,٤٤٥	٠,٠٥٥	٠,٥	

قيمة الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعتين



هذا يدل على وجود تطور لدى المجموعة الضابطة و التي تمارس تدريبات المدرب الاعتيادية .

وفي الجدول (٤) نجد ان قيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بلغت (٩,٧٤) وهي بذلك اكبر من الجدولية البالغة (١,٧٦) اهي ان هنالك تطور حاصل لدى افراد العينة من المجموعة التجريبية و التي استخدمت التمرينات السمعية في التدريبات .

اما الجدول (٥) فيوضح ان قيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة هي (١,٨٦٧) و هي اكبر من الجدولية البالغة (١,٧٦) و بذلك فان هذا يدل على ان هنالك فروق معنوية لصالح

٤ - ٢ تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (٢) نجد ان قيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية و الضابطة هي (٠,٠١٥) و هي اصغر من الجدولية البالغة (١,٧٦) و بذلك لا تكون هناك فروق معنوية بين الاختبارين و هذا يدل على ان المجموعتين انطلقتا من خط شروع واحد و ان افراد العينة متكافؤون في الإمكانيات بالنسبة لرد الفعل الحركي .

اما في الجدول (٣) فنجد ان قيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة بلغت (٤,٠٩٦) وهي بذلك اكبر من الجدولية البالغة (١,٧٦) و

بالإضافة للتطور السريع و المذهل في المعلومات السمعية و التي تدخل الى عقل الانسان التي يشعر الشخص بالكفاءة الذهنية و القدرات العضلية و هي التي تعد من اهم العوامل التكنولوجية في عصرنا الحديث لانه رغم هذا التطور الذي يحدث هو في النهاية يطور القدرات العقلية و الذهنية و السمعية للأفراد " (٥ : ٢٠) .

" و هنا سوف ندرك اليوم ضرورة الحفاظ على القدرات السمعية عند التدريب و الحصول على اداة معرفية للمهارات التي تحتاج اليها و التي تمنحنا قدرات عالية و تخلق نظاماً يتناسب مع احتياجاتنا و سوف تحصل على نظرة حول القدرات المعرفية و السمعية و ستتعلم كيفية التحسن بواسطة ممارسة التمارين الذهنية و السمعية التي تمكننا من اختيار أي نوع من انواع التدريب " (٦) .

المجموعة التجريبية أي ان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية هو اكبر من التطور الحاصل للمجموعة الضابطة و هذا يعطي الأفضلية للتمرينات السمعية في عملية تطوير سرعة رد الفعل الحركي لحراس مرمى كرة القدم من خلال " زيادة شدة الحركة بوساطة تزامن الصوت و الحركة و التي تعيد الصورة السمعية بالشدة الزائدة للرياضي يتم ذلك بمساعدة ادوات كهربائية الكترونية حيث يتم ترتب قياساتها الحركية بصورة آلية " (١ : ٥٥٦) و من الجدير بالذكر انه لا يوجد أي فاصل بين العقل و الجسم او التفكير و الاداء الحركي الذي يعتمد على قدرة الانسان على العمل البدني و تحمل المجهود و التطور و العمل بسبب التطور التكنولوجي الذي جعل من الالات تقوم باغلب الاعمال و جعل هذا التحول طبيعي الى اعمال ذهنية اكثر راحة للانسان و لكن في المقابل فان تلك الاعمال الذهنية

٥ - الاستنتاجات:

استنتج الباحث ما يلي :-

- ١ - وجود تطور للاختبارات البعدية لكلا المجموعتين الضابطة و التجريبية .
- ٢ - وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية .

المصادر :

- ١- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان ، ١٩٩٨ .
- ٢- مفتي إبراهيم محمد : الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٣- مفتي إبراهيم محمد - محمد عبده صالح الوحش : أساسيات كرة القدم ، ط ١ ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٤- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢ .

5 – Mind sport , Mind sport International , Retrieved , 2017 .

6 – [https:// www.cognifit.com](https://www.cognifit.com) .