

تأثير منهج تدريبي بأدوات مقترحة في تطوير زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى المتقدمين بكرة القدم لصالات

ياسر شهيد عبد الرحمن

ا. د رشا طالب ذياب

وزارة التربية /المديرية العامة لتربية ديالى

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية

هدف البحث الى تصميم ادوات مساعدة في تطوير زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى المتقدمين بكرة القدم لصالات ،وكذلك اعداد منهج تدريبي بأدوات مساعدة في تطوير زمن الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم لصالات ،استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملاءمته لطبيعة الدراسة، مجتمع البحث البالغة (4) حارس مرمى بكرة القدم لصالات من نادي شهرين الرياضي والتي تشكل نسبتهم (100%) من مجتمع الاصل المشاركين في الدوري الممتاز للموسم (2021/2020) والمسجلين لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم لصالات وتضمنت الاجراءات الميدانية للدراسة على التجارب الاستطلاعية بهدف التعرف على الاسس العلمية للاختبارات ،وتم اجراء الاختبارات القبليّة، والتجربة الرئيسة اذ خضع افراد عينة البحث الى تطبيق وتنفيذ منهج تدريبي (بدني ومهاري) استمرت (8) اسابيع لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم لصالات، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ 2020/11/1 ومن ثم الانتهاء منها بتاريخ 2021/12/31، وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية، وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والاحصاء الامعلمي قميه الوكوكسن وتوصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات اهمها اثبتت الادوات المساعدة من قبل الباحثون صلاحيتها في تطوير زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى المتقدمين في كرة قدم لصالات.

لقد شهدت الحياة تطورا ملحوظا بصورة عامة في مختلف المجالات، ان التقدم والتطور الذي شهدته الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات والمسابقات الرياضية لم يكن وليد الصدفة ، إنما كان نتيجة تضافر جهود العلماء المختصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تنمية و تطوير قدرات حراس المرمى ومهاراتهم في كافة المستويات .

تعد لعبة كرة القدم الصالات من اهم الالعاب الرياضية التي شملها التطور في التدريب حيث ان لعبة كرة القدم الصالات من اكثر الألعاب المعروفة في العالم التي اتسع انتشارها شيئا فشيئا، ان الاهتمام المتزايد بتعلم وتطور هذه اللعبة كونها اللعبة الشعبية الاولى في العالم ،لما تتمتع به من تشويق واثارة وممتعة للممارسين والمشاهدين على حد سواء، وعلى هذا الاساس يعمل المختصون فيها للوصول الى اعلى المستويات الرياضية. إن استخدام الأدوات المساعدة في عملية التدريب الرياضي له تأثير كبير وفعال في العملية التدريبية لما لها من فوائد عديدة فهي تبقى في عوز شديد على المدرب الجيد اذ انها تساعد على اداء مهمته الرياضية بأفضل صورة حسنة والتي قد تساعد في تسريع عملية التدريب نتيجة لاختصار الوقت وبناء تصور حركي صحيح وجيد يعد زمن الاستجابة الحركية من المتطلبات المهمة التي يحتاجها حارس المرمى كعامل أساسي للتفوق والنجاح وان تطوير هذه الصفة لحراس المرمى في لعبة كرة القدم الصالات تحتاج الى استخدام طرق ووسائل وأساليب حديثة إذ إن حارس المرمى يتعرض إلى عدة مثيرات متنوعة كالمنافس والكرة وتتطلب منه زمن استجابة عالية في الاداء تختلف عن اللاعب، لان عليه التعامل مع المثيرات بأجزاء من الثانية بحكم موقعه الخطير. ومن هنا تبرز اهمية البحث في اعداد منهج تدريبي بأدوات مساعدة لتطوير زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى المتقدمين بكرة القدم لصالات . وتكمن المشكلة في وجود ضعف في زمن الاستجابة الحركية الاساسية لحراس المرمى ، ولهذا ارتأى الباحثون في هذه الدراسة الى اعداد منهج تدريبي بأدوات مساعدة حديثة لتعرف على مدى تطور زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى المتقدمين في كرة القدم لصالات حيث هدف البحث الى تصميم ادوات مساعدة في تطوير زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم لصالات ، وكذلك اعداد منهج تدريبي بأدوات مساعدة في تطوير زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم لصالات ،وكذلك التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالأدوات المساعدة في تطوير زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم لصالات، كان فرض البحث و وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم لصالات اما مجالات البحث المجال البشري حراس المرمى نادي شهرين الرياضي والبالغ عددهم اربع حراس

مرمى، اما المجال الزمني 2020\9\1 الى 2021\5\16 ، المجال المكاني القاعة الرياضية المغلقة/المقدادية و/ بعقوبة التابعة لمديرية الشباب والرياضة / ديالى .

تعريف المصطلحات:

تعريف زمن الاستجابة الحركية :-

تعرف الاستجابة الحركية بأنها : " تغير أو ظاهرة تطرأ على الغدد والعضلات وينعكس على السلوك نتيجة تنبيه معين مما يدعوه الى التكيف وفقا للوضع الجديد الناشئ في فعل التنبيه والاثارة"(قاسم حسن حسين:1988:407). وتعرف ايضا بانها " مجموع زمن رد الفعل وزمن الحركة وهو الوقت الكلي منذ ظهور المثير حتى انتهاء الاداء "(عصام عبد الخالق:1999:138).

2 اجراءات البحث :

2-1منهج البحث

قام الباحثون باختيار المنهج التجريبي كونه من أكثر المناهج العلمية ملائمة لطبيعة حل مشكلة البحث. ، واتبع الباحثون تصميم المجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي اي قياس المجموعة قبل التجربة وبعدها .

2-2 عينة البحث:

إن اختيار العينة ركيزة من مفردات أو ركائز البحث العلمي الرئيسية كونها تمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه، وعند اختيار عينة البحث على الباحث العمل على الاختيار الصحيح للعينة بجمع البيانات أما من مجتمع الأصل كله أو من عينة تمثل المجتمع تم اختيار عينة البحث من حراس نادي شهرين الرياضي فئة المتقدمين والبالغ عددهم (اربع حراس) والمشاركين في الدوري الممتاز للموسم (2020-2021) وقد تم اعتبارهم عينة البحث وتشكل النسبة المئوية (100 %).

3- الأدوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

2-3-1 الادوات المستخدمة :

صدرية الاستجابة الحركية صنع عراقي عدد (1) ،حاجز متعدد المنافذ صنع عراقي عدد (1)،جدار شريطي صنع عراقي عدد (1)، ملعب قانوني كرة القدم للصالات كرات قدم للصالات قانونية حجم 4 ملونة عدد 10،صافرة نوع (FOX) ،شريط قياس ،شريط لاصق ملون ،مرمى كرة قدم صالات ذات قياسات قانونية .

2-3-2 الاجهزة المستخدمة:

جهاز كمبيوتر نوع (Lenovo) عدد(1) ،كامرة تصوير فيديو نوع (NIKON) عدد(1)، ساعة
توقيت الكترونية (FOX) ،جهاز قياس الوزن (صيني المنشأ) عدد (1) ،حاسبة الكترونية يدوية
(Casio) عدد (1) ، موبايل نوت ثري صيني المنشاء.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

تمارين صدرية الاستجابة

اولا : الهدف من التمرين : تطوير زمن الاستجابة :- يقوم حارس المرمى بدحرجتين واحدة
خلفية والثانية أمامية بحيث تكون الدرجة الأخيرة تضع وجه حارس المرمى مواجه للشباك
عندها يقوم اثنان من فريق العمل المساعد بضرب كرتين بتجاهاين مختلفتين ا نحو المرمى من
مسافة قريبة من نقطة الجزاء ويقوم الحارس بعد انتهاء الدرجة مباشرة بالالتفاف ومسك او ابعاد
وتغير اتجاهها او لكم على الكرة التي تحمل اتجاه المصباح المضاء .

ثانيا : الهدف من التمرين تطوير زمن الاستجابة :-ي قف حارس المرمى في منتصف المرمى
ويقوم أربعة من فريق العمل المساعد بوضع (4) كرات تمثل زوايا الجهاز الاربعة ويطلب من
اللاعبين ضرب الكرات التي بحوزتهم في وقت واحد ويقوم الحارس بمسك او لكم او ابعاد الكرة
التي يركلها اللاعب التي تحمل اتجاه المصباح المضاء نفسه.

ثالثا: الهدف من التمرين تطوير زمن الاستجابة :-يكون وضع حارس المرمى في وضع استلقاء
كامل على الارض امامه يقف المدرب امامه مع اثنان من فريق العمل المساعد بين واحد واخر
2م يحمل كل لاعب كرة تحمل لون من ألوان الجهاز ،يأخذ الحارس وضع الجلوس لاستلام
الكرة من اللاعب الذي يحمل نفس اللون المضاء في ثم يعود الى وضع الاستلقاء الكامل ثم
يضاء المصباح الاخر فيستجيب له وهكذا.

ربعا: الهدف من التمرين تطوير زمن الاستجابة :-ي قف حارس المرمى على خط الهدف ،
توضع اربع كرات، على زوايا المرمى العليا ،يتم تشغيل الضوء أوتوماتيكيا من قبل الجهاز
لإعطاء مثير ضوئي معين فينتجه الحارس محاولا مسك الكرة ثم يعود الى وضع الاستقرار ،ثم
يقوم فريق العمل با ضغط على الزر الاخر فيتحرك باتجاه الكرة الجديدة وهكذا.

تمرين الجدار الشريطي:

خامسا : الهدف من التمرين تطوير زمن الاستجابة الحركية وكذلك تطوير قدرة حارس المرمى
على مسك او لكم وابعاد الكرة : يقف حارس المرمى على خط المرمى بمسافة(30سم) و يوضع
الجدار خلف نقطة الجزاء (10م) وتكون اشربة متداية بطول (2م) اي لا تسمح بروئية
الحارس للاعب المنفذ ويقف احد من اعضاء الفريق المساعد عند الحاجز ومعه كرة وعند سماع

الإشارة يقوم اللاعب بالتهديف على المرمى ويقوم الحارس بلكم الكرة وبعادها عن المرمى لأبعد مسافة ممكنة.

تمرين الحاجز المتعدد المنافذ:

سادسا : الهدف من التمرين تطوير قدرة حارس المرمى على مسك الكرات الأرضية المتدحرجة الامامية والجانبية : يقف حارس المرمى على خط المرمى بمسافة (1م) ويوضع الحاجز المتعدد المنافذ خلف نقطة الجزاء الثانية (10م) وتكون الاشرطة الجلدية متدلية بمسافة (50سم) من الاعلى اما المنافذ الثلاث تكون مغطاة بالكامل يقف اثنان من اللاعبين ومعهم ثلاث كرات خلف الحاجز وعند سماع الإشارة يبدأ احد اللاعبين بالتهديف على المرمى ويحاول الحارس مسك الكرة

2-5 التجربة الاستطلاعية:-

اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (27-28/10/2020) في يومي الاحد و الاثنين في ملاعب اندية ديالى من حراس المرمى كانوا من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (25) وكان الهدف منها التعرف على آلية عمل الادوات المساعدة والطريقة التي تعمل بها ومعرفة الاخطاء والمعوقات اثناء عمل الادوات.

2-6 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاحد الموافق 1 / 11 / 2020 في الساعة العاشرة صباحاً على ملعب القاعة المغلقة لمنتدى شباب المقدادية لنادي شهرين الرياضي ، وقد تم تثبيت الشروط المتعلقة بالاختبارات وطريقة التنفيذ للاختبارات وكذلك فريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان خلال اجراء الاختبارات البعيدة.

2-7 التجربة الرئيسية :

يعد المنهج ذلك النظام الذي يمكن إتباعه في علاج موضوع أو مشكلة علمية اذ تم اعداد التمرينات بعد الرجوع الى المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي والخاصة بتدريب كرة القدم فضلا عن الاستعانة بخبرة الخبراء في مجال علم التدريب والتعلم التي ساعدت الباحث في عملية وضع تمرينات تطوير زمن الاستجابة وكذلك الاداء المهاري لحارس مرمى كرة قدم صالات والتي تعتمد على استخدام ادوات مصممة ومساعدة يتم من خلالها تطوير الاداء المهاري وقد بلغ عدد التمرينات (39) تمرين وتم وضع هذه التمرينات لغرض تطوير زمن الاستجابة

الحركية لحراس المرمى بكرة القدم لصالات، تضمن المنهج التدريبي ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع للأيام (السبت - الثلاثاء - الخميس) ولمدة (8) أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية كانت مدة تطبيق التمرينات في القسم الرئيس ما بين (40-45) دقيقة هو

الوقت الذي طبق الباحث فيه التمرينات، وقد ذكر أبو العلا أحمد "على أن عدد الوحدات في الأسبوع بين (2-3) وحدات وعدد الأسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور حيث أن من الضروري الاطلاع والرجوع الى المراجع والمصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي من اجل التوصل الى وضع منهج تدريبي ذي كفاءة وفاعلية عالية، وقد كانت كافية بإعطاء الباحثون المعلومات الجيدة من اجل وضع المنهج المقترح، فضلا عن استعانة الباحثون بخبرات الخبراء في مجال علم التدريب والتعلم، وتم عرض التمرينات على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي مراعيًا في ذلك توفير جميع المستلزمات والادوات والظروف المحيطة لعينة البحث .

2-8 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي بالأدوات المساعدة بعد مرور شهرين 2020/12/30، في تمام الساعة العاشرة صباحا في القاعة المغلقة لنادي شهربان الرياضي وتحت الظروف نفسها .

2-9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلا الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام الحقيبة الإحصائية (spss) والاحصاء الامعلمي .

3 -عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار زمن الاستجابة الحركية في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وتحليلها:

ت	الاختبار	المتغيرات	وحدة لقياس	عدد العينات	وسط حسابي	انحراف معياري	الربيع الاول	الوسيط	الربيع الثالث	نسبة التطور
1	قبلي	زمن الاستجابة	ثانية	4	1.66	0.04	1.63	1.66	1.70	
2	بعدى	زمن الاستجابة	ثانية	4	1.30	0.03	1.27	1.30	1.33	92.23%

من الجدول (10) الذي يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة المد الربيع او الانحراف الربيعي والوسيط حيث كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,66) وقيمة

الانحراف المعياري (0,04) وقيمة المد الربيعي الاول (1.66) حيث بلغ قيمة الوسيط (1,66) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي (1.30) والانحراف المعياري (0,03) والمد الربيعي الاول (1.27) والوسيط (1.30) والمد الربيعي الثالث (1.33) وبنسبة تطور (92.23%) في الاختبار البعدي ومن اجل معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج

زمن الاستجابة الحركية قيد الدراسة، وبعد الانتهاء من الاختبارات البعدية والقيام بجمع البيانات استخدم الباحث الاحصاء الامعلمي والمتمثلة باختبار (لوكوكسن) للعينات ، للتعرف على تأثير المنهج التدريبي بالأدوات المساعدة، وكما مبين بالجدول ادناه يبين متوسط ومجموع الرتب وقيمة ولوكوكسن ونوع الدلالة بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث زمن الاستجابة الحركية .

ت	المتغيرات	اشارة الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (و) محسوبة	قيمة (و) جدولية	نوع الدلالة
1	زمن الاستجابة الحركية	الرتب السالبة	0	2.5	10	0	0	معنوي لصالح الاختبار البعدي
		الرتب الموجبة	4	0	0			

من الجدول اعلاه الذي يبين المعالم الاحصائية وقيمة (و) المحسوبة في اختبارات (وكوكسن) في الاختبارات القبلي والبعدي لزمن الاستجابة الحركية لأفراد عينة البحث حيث بلغت قيمة عدد الرتب (0) ومتوسط الرتب (2.5) وقيمة مجموع الرتب (10) وقيمة (و) المحسوبة (0) وهي مساوية لقيمة (و) الجدولية والبالغة (0) عند درجة حرية (3) فأنا الاختبار معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

2-3 مناقشة النتائج :

يبين الجدول اعلاه نتائج اختبار زمن الاستجابة الحركية لحارس المرمى كرة قدم صالات وقد ظهر ان هنالك نسبة تطور بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذه الفروق الى فاعلية استخدام منهج تدريبي بأدوات تدريبية حديثة واستخدام ادوات يتم من خلالها تطوير التوقع الحركي وزمن رد الفعل الى حارس المرمى قدم صالات اذ تعمل هذه الادوات المستخدمة لحارس المرمى من خلالها يتم زيادة ادراكهم

الحسي والمعرفي والحركي وأيضا زيادة انتباههم وتركيزهم وهذا ما اكده . "بان الأجهزة والادوات تعمل على تنمية مهارات المتدربين وتنويع مصادر المعرفة لديهم وتساهم الأدوات في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني كما وتساهم في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية" (بلال خلف السكرانة 2011:119). ان استخدام هذا المنهج التدريبي من قبل المجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والتي كانت بطريقة جديدة من خلال استخدام ادوات مساعدة يتم خلالها مثيرات ضوئية وادوات تحكم في اتجاه الكرة لحارس المرمى التي ابعدت الملل المسيطر على حراس المرمى نتيجة استخدامهم التمرينات التقليدية والمعتادة فضلا عن استخدام طريقة التدريب الفتري والتكراري كان له الاثر الكبير والواضح في تطوير متغيرات البحث وهذا ما اكده (مصطفى مهدي 2020:81): " تستخدم لتنمية السرعة مختلف التمرينات التي تشمل تمرينات خاصة لتنمية رد الفعل"، وقد استخدم الباحث اثناء التدريب والادوات المساعدة بشكل متكرر وبفترات راحة مناسبة بين التمرينات اي تكرار ظهور المثيرات والاستجابة لهذه المثيرات وهذا ما ذكره (محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح، 2000:89) "ان المبدأ الأساس لتطوير زمن لاستجابة الحركية هو تكرار الأداء أي تكرار ظهور المثير والاستجابة لذلك المثير حيث يتم تقصير زمن الاستجابة الحركية مع مراعاة التدريب عليها دون انفصالها عن طبيعة الحركة الأساسية او المهارة الرياضية"⁽¹⁾. ان استخدام التنوع بالادوات المساعدة والتنوع بتطبيق التمارين و بأوضاع الجسم المختلفة والقيام بتكرار هذه الاوضاع قد ساعد حراس المرمى على ظهور الاستجابة السريعة بأقل زمن عند ظهور المثيرات وقيامهم باتخاذ قرارات مناسبة وبتوقيت مناسب ، " تمتع حارس المرمى بسرعة الاستجابة الحركية تمكنه من حل المواقف الصعبة والمفاجئة والتي تتطلب منه السرعة في الاجابة ووضع الحل المناسب لها" (موفق اسعد محمود:2010:47).

بناءً على ما على ما تم تقديمه يرى الباحث ان التدريب باستخدام الادوات المساعدة اثناء تدريب زمن الاستجابة الحركية اختزل نسبة كبيرة من زمن الاستجابة ال حركية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

- الخاتمة :

أن المنهج التدريبي بالادوات المساعدة ساهم في تطوير زمن الاستجابة الحركية، وأسهمت التمرينات المصممة من قبل الباحثون وادواتها الى اتقان المسار الحركي للأداء، أذ أن التشويق والاثارة التي رافقت اداء التمرينات كونها خارجة عن التمرينات المألوفة أدت الى زيادة الرغبة لديهم في التدريب، لذا يوصي الباحثون التأكيد على الادوات المساعدة في تدريب اداء

زمن الاستجابة للمتقدمين لما لها دور فعال تطوير عملية التدريب، ضروري اجراء دراسات مشابه لمثل هذه الدراسة الحالية .

المصادر:

- (1) بلال خلف السكرانة؛ اتجاهات حديثة في التدريب: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011، ص194
- (2) مصطفى مهدي، تأثير تمرينات تغيير اتجاه الكرة بوسائل تدريبية حديثة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية لحراس المرمى بكرة القدم الشباب، رسالة ماجستير ،جامعة ديالى ، ص81 .
- (3) محمد حسن علاوي وابو العلا؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي. ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص89
- (4) موفق اسعد محمود؛ الاعداد المتكامل لحارس المرمى: (دمشق، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، 2010).
- (5) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 : (الأردن ، دار الفكر في الاردن ، 1988) ، ص 407.
- (6) مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج1 ، : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1944) ، ص 35.