



تأثير تمارين الاسترخاء في الادراك الحسي ودقة التهديف لدى لاعبي

المدرسة التخصصية بكرة القدم

م.م. احمد عبيد رشيد

م.م. محمد عبدالقادر عبدالرحمن

المديرية العامة لتربية الانبار

المديرية العامة لتربية الانبار

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تاثير تمارين الاسترخاء في الادراك الحسي ودقة التهديف لدى للاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم ، اما اهم فروضة فكانت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، اما عينة البحث فقد اشتملت على لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعبا يمثلون احد المراكز التدريبية في محافظة الانبار التابعة لمديرية تربية الانبار، اما اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان ان لتمارين الاسترخاء تاثير ايجابي واضح على افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية ، اما التوصيات التي اوصى بيها الباحثان هو الاعتماد على تلك التمارين في اعداد المناهج التدريبية لما لها من اهمية كبيرة للاعبي والتي تزيد من تركيزهم وبالتالي ينعكس هذا التأثير على اداء اللاعبين .



الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1- مقدمة البحث واهميته

يعد التدريب الرياضي حلقة تكاملية هدفها تطوير جميع الصفات البدنية والقدرات الحركية والخطوية بالإضافة الى المهارات النفسية والعقلية للوصول بالرياضي الى افضل المستويات في نوع الفعالية الممارسة ، ولتحقيق تلك الاهداف يجب على المدرب الاعتماد على كافة العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ،ومن تلك العلوم علم النفس الرياضي والذي يعد من اهم العلوم الانسانية لتطوير المهارات النفسية والسمات الشخصية الارادية التي تسهم في زيادة الدافعية لتحقيق الانجازات في التدريب والمنافسة ، مما جعل المعنيين في هذا المجال الخوض بأدق التفاصيل التي تسهم في تطوير مستوى اللاعبين للوصول بهم الى افضل المستويات ، اذ تشهد السنوات الاخيرة تزايد اشتراك الناشئين في المناهج الرياضية التنافسية مما يصاحب ذلك زيادة اعباء اللاعبين في الوحدة التدريبية والمنافسات او ما يطلق عليها شدة التدريب المكثف وزيادة الضغوط النفسية، مما يتطلب من المدربين اعداد مناهج وبرامج لتدريب اللاعبين بضمنها التدريب على المهارات النفسية .

يعد الاعداد النفسي في وقتنا الحاضر هو الركن الالهم من اركان التدريب حاله حال متطلبات العملية التدريبية الاخرى كالاعداد البدني والمهاري والخططي





والمعرفي لما لها من علاقة متداخلة بين هذه المكونات ،حيث ان تطوير وتنمية احدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات الاخرى ، وبما ان الاسترخاء احد المهارات النفسية الاساسية يحتم على المدرب والاختصاصي النفسي اعتماد تمارين للاسترخاء لأهميتها في تحسين مستوى جميع المهارات العقلية والنفسية وما لها من نتائج ايجابية يعكسها الاداء المهاري للاعبين وهو احد المخرجات المهمة لتقييم وتقويم مستوى الرياضي ، ويؤكد (عماد سمير حكيم ،2014) "ان علم النفس الرياضي اصبح عاملا فاعلا في تحسين وتطوير اداء اللاعبين الرياضيين ،وقد احتل مكانة مميزة في المنظومة الرياضية العالمية لما له من آثار مشجعة ومحفزة للاعب الرياضي".

2-1 - مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية التي تتطلب بذل الجهد العالي لتميزها بالمواقف التنافسية والالتحامات الكثيرة بين اللاعبين طيلة مدة التدريب والمنافسة فضلا عن مساحة اللعب الكبيرة والمدة الزمنية للعب ؛ لذلك يتطلب من اللاعبين الاحتفاظ بالتركيز العالي لأطول مدة زمنية ممكنة ، ولذلك كان لزاما على المدرب او الاختصاصي النفسي تحديد المهارة النفسية المناسبة للاحتفاظ بالتركيز لأطول فترة ،فمهارة الاسترخاء هي المهارة الفاعلة لزيادة مدة التركيز تحت تلك الضغوطات التدريبية والتنافسية لتأثيرها الفعال في جميع المهارات النفسية الاخرى ، وكرة القدم



هي احدى الالعاب التي تتعامل بالأرقام اي يجب ان تنتهي المباراة بنتيجة محددة اما التعادل الايجابي او السلبي او فوز احد الفريقين مع ذكر النتيجة بالرقم ، ذلك ما دفع الباحثان الخوض في حل المشكلة، باستخدام تمارينات الاسترخاء لتطوير مستوى الادراك الحسي ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم .

1-3- هدفا الدراسة

- اعداد تمارينات الاسترخاء ومعرفة مدى تأثيرها على الادراك الحسي ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم .
- تعرف على تاثير تمارينات الاسترخاء على الادراس الحس ودقة التهديف لدى للاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم .

1-4- فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- وجود فروق دالة احصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5- مجالات البحث :

1-5-1 المجال المكاني / ملعب نادي الرمادي الرياضي

1-5-2 المجال الزمني / 2020/8/1 - الى - 2020 / 9 /24





1-5-3 المجال البشري / للاعبين المدرسة التخصصية التابعة لمديرية تربية

الانبار بكرة القدم .

الفصل الثالث

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته ومشكلة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحثان مجتمع البحث بطريقة الحصر الشامل من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم التابعة للمديرية العامة لتربية الانبار للعام الدراسي (2019-2020) والذي يمثل المركز التدريبي في قضاء الرمادي ، والبالغ عددهم (24) لاعبا إما عينة البحث فتكونت من (20) لاعبا يمثلون نسبة (83.33%) من مجتمع البحث وقد قسمت هذه العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

2-3 تحديد متغيرات البحث واختباراته

اولا : اختبار الإدراك الحسي (تحديد الكرات بالقدم) .

اختبار الإدراك الحسي بالكرة

اختبار الإحساس بالكرة واللاعب معصوب العينين .

الهدف من الاختبار: معرفة مدى احساس اللاعب قدرته على التعرف على كرات اللعب والاحساس بها .

تسجيل الدرجات: يتم تسجيل زمن الإحساس بالكرة لدى لاعبي كرة القدم (الفترة التي يقضيها اللاعب في اختيار الكرة الصحيحة) بتحديد مدى

السرعة والدقة التي يميزون بها كرات القدم من بين كرات تختلف عنها اختلافا يسيرا في الحجم؛ والشكل؛ والمادة والوزن) خلال دقيقه واحدة .

طريقة الاداء: حيث تعصب أعين اللاعب ويتم وضعه امام الكرات ويستخدم

قدمه بالضغط وإحساس الكرات المطلوبة وهو يرتدي الأحذية الخاصة باللعب عند اختيار الكرات وفي اقصر زمن ممكن

الادوات المطلوبة: كرات قدم - كرات سلة - كرات طائرة - كرات يد -

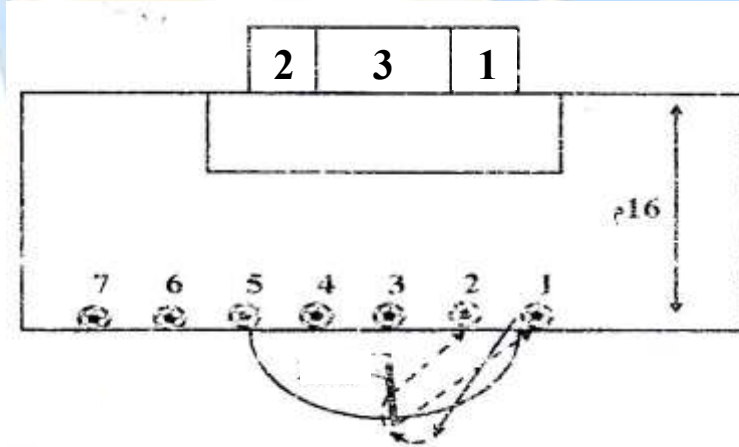
كرات قدم غير قانونية - كرات قدم قانونية

(بحيث توضع كرة قدم واحدة مع مجموعة من الكرات تختلف اختلافا بسيطا كأن تكون مع مجموعة من كرات طائرة وكرات سلة وكرات يد وكرات قدم تختلف عن الكرات القانونية من حيث الحجم والشكل والوزن) . استعان الباحث عند اداء الاختبار ب(12) كرة مختلفة الانواع والاشكال وتم وضع كرة قدم (كرة خماسي) واحدة بين هذه الكرات .

2- اختبار تهديف الكرات

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف .

الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم وشاخص ، حبل ، مرمى مقسم إلى مناطق محددة كما في الشكل الآتي :



طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى ، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتوجه للكرة الثانية وهكذا مع الكرات الأخرى .



ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض ، واللاعب له الحرية باختيار أي قدم على أن يتم الأداء من وضع الركض .

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها

اللاعب من التهديف للكرات السبع على النحو الآتي :

- يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1 ، 2)

- يمنح اللاعب (درجة واحدة) إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3)

- لا يمنح اللاعب أي درجة ويعطى (صفراً) إذا خرجت الكرة خارج المرمى .

- في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة .

2-4 الاجهزة والادوات ووسائل جمع البيانات

1- جهاز حاسوب نوع (DELL) .

2- كامرة نوع (SONY)

3- حاسبة يدوية

4- شريط قياس طول 30 م

5- كرات قدم ذات مواصفات قانونية عدد (10)





6- شواخص عدد (20)

7- صافرة عدد (3)

8- شريط لتقسيم الهدف .

2-5 التجربة الاستطلاعية

أجريت هذه التجربة يوم الاحد بتاريخ (26 / 7 / 2020) على عينة مكونة من (4) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل وكانت اهداف هذه التجربة هي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- التعرف على الصعوبات وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية الاختبار ومحاولة تلافيها .
- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات.

2-6 تكافؤ مجموعتي البحث

أجرى الباحثان التكافؤ بين مجموعتي البحث في الدراسة ، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة فروق للمتغيرات

المتغيرات	وسيلة القياس	مجموعة (ت)		مجموعة (ض)		T المحسوب	T الجدولي	دلالة الفروق
		=س	-ع	-س	=ع			
ادراك حسي	ثا	15,9	2,024	16,6	1,712	0,80	2,101	غير معنوي
دقة التهديد	درجة	7,5	2,173	7,4	1,577	0,13		غير معنوي

تحت درجة الحرية = (16) ، كانت قيمة (T) الجدولية = (18)

2-7 الاختبارات القبالية لمتغيرات البحث

أجريت الاختبارات القبالية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يومي الاربعاء والخميس بتاريخ 29 - 30 / 7 / 2020 .

2-8 تنفيذ التمرينات

قام الباحثان بإعداد تمرينات الاسترخاء من خلال الاطلاع والاستفادة من المراجع والمصادر والدراسات العلمية المختلفة ، واستمر تطبيق التمرينات (8) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعيا لأيام (الاحد والثلاثاء والخميس) ، بدأت يوم الاحد الموافق (2020/8/1) وانتهت يوم الخميس الموافق



(2020/9/24)، اذ تم تنفيذ التمرينات للمجموعة التجريبية فقط ، فيما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج التدريبي المعد من قبل مدرب الفريق .

2 - 9 الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

بعد انتهاء الباحثان من اتمام تنفيذ تمرينات الاسترخاء على المجموعة التجريبية ، قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية يومي الاحد والاثنين والموافقان 27 - 28 / 9 / 2020 ، وفي نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة .

2- 10 الوسائل الإحصائية .
تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (spss)

الفصل الثالث

3-1 عرض ومناقشة النتائج

3-1-1 عرض النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

لمتغيرات البحث .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة							
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق	
			ع +	س -	ع +	س -				
1	الادراك	الزمن/ ثا	1,911	16,1	1,712	16,6	0,527	0,5	3,012	دال



									الحسي	
2	دقة التهديف	درجة/ ثا	7,4	1,577	7,9	1,449	0,454	0,522	2,734	دال

3-1-2 عرض النتائج بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

لمتغيرات البحث .

3-1-3 عرض النتائج بين الاختبارات البعدية بعديّة للمجموعة الضابطة

والتجريبية لمتغيرات البحث .

المتغيرات الاختبارات	وسيلة القياس	مجموعة (ت)		مجموعة (ض)		T المحسوب	T الجدولي	دلالة الفروق
		=س	-ع	-س	=ع			
الادراك الحسي	الزمن/ ثا	14,9	0,966	16,1	1,911	2,142		معنوي
دقة التهديف	الزمن/ الدرجة	7,9	1,449	9,1	0,875	2,181	2,101	معنوي

3-2 مناقشة النتائج :

تعد تمارين المهارات النفسية (تمارين الاسترخاء) احد الامور الاساسية التي تحقق الانسجام والتكامل بين مكونات التدريب الرياضي وتأثيرها في خفض التوتر والاستثارة الزائدة غير المبررة عند الرياضيين والتي ينتج عنها الكثير من الانفعالات السلبية والاطّاء خصوصا في مواقف اللعب الحساسة التي تتطلب مستوى عال من الدقة ، فالانفعالات النفسية ماهي الا "ازمات عابره وطارئه لا تدوم وقتا طويلا وانها حالة الفرد بصوره مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين اثناء



المنافسات الصعبة ونستطيع ان نعبر عنها بانها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية الداخلية والخارجية على السواء لانها هي حالة الاحتياج العام وتفصح عن نفسها في شعور الفرد لنفسه وسلوكه".

فللاسترخاء اهمية كبيرة كما اشارت الدراسات والبحوث العلمية السابقة ، اذ يساعد على خفض التوتر الى حالة السيطرة والاستقرار النفسي والمعرفي والتغلب على القلق المصاحب للمنافسة ،ويعد المدخل الى عملية الاسترجاع العقلي لاستراتيجيات الاداء الايجابي قبل المنافسة ويسهم على تحقيق الاهداف التي يسعى الوصول اليها الرياضي ، فضلا عن استخدام تمارينات الاسترخاء قبل تعلم مهارة جديدة وقبل فترات الاحماء للوصول الى حالة الاتزان النفسي ليكون الرياضي على دراية ووعي تام بما سيقوم به في المنافسة ، وللاسترخاء دور فعال قبل ممارسة التصور العقلي والوصول الى حالة التهدئة .

حيث يتبين من الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ، حيث يعزو الباحثان هذه الفروق الى فاعلية تمارينات الاسترخاء واثرها على الادراك الحس ودقة التهديف لدى اللاعبين حيث تؤدي تلك التمارينات على خفض استثارة الجهاز العصبي المركزي مما يقلل من مستوى القوة وبالتالي يمكن تحقيق الدقة وادراك الاهداف بشكل افضل لذا "يؤدي الاسترخاء إلى الاستقرار النفسي عن طريق حفظ المستوى القاعدي



للاستثارة ويمنع تراكم الضغط العصبي بوساطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي وعند التعود على مهارة الاسترخاء يمكن تحديد بداية لمستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها إذ تصبح مرجعا للتعرف على مستوى الاستثارة وأطلق عليها درجة الصفر " .

يعد الإدراك الحسي من اهم العمليات العقلية والنفسية المرتبطة بالأنشطة الرياضية ، والذي يلعب دورا هاما لتحقيق الأداء السليم عن طريق جمع المعلومات من البيئة الخارجية عن طريق حواس الفرد المختلفة والتي تشكل دعامة مهمة في تفسير الاشياء " ويرى قاسم حسن حسين " أن الإدراك الحس " هو بمثابة الدعامة الأولى لمعرفة الإنسانية فهو يعطي المحسوسات أو الحوافز المختلفة معنأ ، والجهازان المختصان بهذه العملية هما الجهاز الحسي (الجهاز المحيطي الخارجي) والجهاز العصبي المركزي وأن سلامة هذين الجهازين ودرجة نموها تؤثران في عملية الإدراك " .