

اثر جهد بدني على اداء بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى اداء مهارة

التهديف للاعب كرة القدم

م.م. فراس حسين فياض
المديرة العامة لتربية الانبار

07802398930

(frash2780@gmail.com)

مستخلص البحث:

يؤثر المجهود البدني على الاجهزة الداخلية للاعب كرة القدم أثناء التدريب او المباراة ونتيجة لذلك تحصل العديد من التغيرات الداخلية في وظائف هذه الأجهزة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والعصبي ونتيجة الاستمرار في التدريب الرياضي المتواصل تحصل لدى اللاعب حالة التكيف التي تعني تأقلم الأجهزة الوظيفية الداخلية على المجهود البدني بكفاءة عالية دون هبوط المستوى حيث ان هذا الانخفاض في المستوى حتمي الحدوث ولكن يجب المحافظة على كفاءة الاداء بأكبر قدر ممكن , ومن خلال متابعة وممارسة الباحث للعبة كرة القدم لاحظ هناك ضعف في اداء مهارة التهديف على المرمى لاسيما في منتصف وفي الدقائق الاخيره من المباراة حيث ان هذا الضعف جاء نتيجة انخفاض في مستوى اداء القدرات الحركية لكون هذه المهارة تحتاج الى دقة في الاداء حيث ان المحافظة على كفاءة القدرات البدنية والحركية طوال فترة المباراة ذات أهمية بالغة اذ ان انخفاض القدرات الحركية تؤثر على أداء المهارات الاساسية ومنها مهارة التهديف حيث ان محافظة اللاعب على مستوى أدائه لمهارة التهديف يعد من الخطوات المهمة لتحقيق الفوز في المباراة لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها , ويهدف البحث الى التعرف على نتائج اختبارات اداء بعض القدرات الحركية واختبار دقة التهديف قبل اداء الجهد البدني وبعده . واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الفهد بكرة القدم والبالغ (14) لاعباً وهم يمثلون نسبة (63.63) وعلى ضوء النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية هناك تأثير للجهد البدني على اداء القدرات الحركية وان مستوى اداء مهارة التهديف قد تآثر باختبار الجهد البدني المستخدم . ويوصي الباحث الى ضرورة الربط بين القدرات الحركية والمهارية للاعبين للاستفادة من مهارات اللاعبين لاطول فترة ممكنة اثناء المباراة والى اعتماد المدربين على تنفيذ التدريب لمهارة التهديف تحت ظروف مشابهة للمباراة من خلال الجهد البدني والاحمال التدريبية التي يتعرض لها اللاعبون خلال التدريب والى تطوير القدرات الحركية الخاصة مثل التوافق والرشاقة والدقة وغيرها .

الكلمات المفتاحية : (الجهد البدني - القدرات الحركية - التهديف بكرة القدم)

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
2827- حزيران- 2022
وتحت شعار القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تُعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم التي لاقت اهتماماً كبيراً من قبل المدربين والمتابعين والمحللين والنقاد ، ولقد تطورت هذه اللعبة تطوراً كبيراً وملحوظاً في السنوات الأخيرة، إذ أدهشت العديد من الفرق العالمية المحللين والمتابعين والنقاد والخبراء في هذا المجال بالمستويات الرائعة والانجازات العظيمة فضلاً عن الانسجام والتكامل والتناغم الهائل بين الجوانب البدنية والحركية والمهارية والخططية والوظيفية لتلك الفرق ، وتُعد الصفات الحركية احد الجوانب الضرورية لا تقان المهارات الاساسية للوصول الى الاداء الفني المطلوب ، فالاعداد البدني يساعد على تطوير الصفات البدنية والقدرات الوظيفية الخاصة باللاعب لتعويد جسمه وتكيفه على الجهد البدني العالي وظروف اللعب ، اذ ان لاعب كرة القدم يجب ان يمتلك قدرات بدنية وحركية ذات مستوى عال لكي يستطع تنفيذ المهارات الاساسية الخاصة باللعبة حيث ان لاعب كرة القدم يتعرض خلال سير المباراة لجهود بدنية مختلفة ونتيجة لهذه الجهود تظهر علامات التعب وينعكس ذلك على مستواه البدني والمهاري والخططي والنفسي ولا بد من الوقوف على هذا التباين في حجم ومستوى الأداء والجهود ومعرفة ما يصاحبه من تغيرات وظيفية داخل الجسم فضلاً عن ضرورة التعرف على تأثير هذا التباين على مستوى الأداء . يؤثر المجهود البدني على الاجهزة الداخلية للاعب كرة القدم أثناء التدريب او المباراة ونتيجة لذلك تحصل العديد من التغيرات الداخلية في وظائف هذه الاجهزة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والعصبي ونتيجة الاستمرار في التدريب الرياضي المتواصل تحصل لدى اللاعب حالة التكيف التي تعني تأقلم الاجهزة الوظيفية الداخلية على المجهود البدني بكفاءة عالية دون هبوط المستوى حيث ان هذا الانخفاض في المستوى حتمي الحدوث ولكن يجب المحافظة على كفاءة الاداء بأكبر قدر ممكن . حيث ان التعب البدني هو حالة هبوط فسلجية تؤدي الى عدم القدرة على اداء الواجبات المطلوبة من قبل لاعب كرة القدم بالصورة المثالية لذا نلاحظ من اللاعبين صعوبة أداء واجبات حركية بسيطة في نهاية الشوط الاول من المباراة او بعد انقضاء فترة معينة من التدريب ويظهر التعب بالنسبة للاعب في انخفاض مستوى الاداء التوافقي لمهارات اللعب وعدم الدقة في التمرير او التهديف وكلما ارتفع مستوى الجهد للاعب كلما ظهر هذا الاختلال في الأداء⁽¹⁾ . والتهديف بكرة القدم يُعد من أهم المهارات الهجومية بكرة القدم ولكي يتقن اللاعب هذه المهارة فلا بد أن يمتلك المتطلبات الحركية والمهارية لها لأن هذه المهارة هي الحاسمة في تغير النتيجة في جميع مباريات كرة القدم ، إذ يُعد التهديف احدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الفريق الآخر، ذلك لأن الفريق الذي يحقق اكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يُعد فائزاً ، اذ هو المحاولة الفعلية والجادة من قبل اللاعب لادخال الكرة الى هدف الخصم مستغلاً قابلياته البدنية والحركية والخططية والفنية والذهنية . ومن هنا تمكن اهمية البحث من خلال دراسة واقع ومستوى محافظة اللاعبين على لياقتهم البدنية والمهارية من خلال دراسة بعض القدرات الحركية ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم قبل اداء الجهد البدني وبعده لمعرفة اثر الجهد الذي سيتعرض له اللاعبون على القدرات الحركية ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث :

اعتاد الباحثون والمختصون في المجال الرياضي الوقوف على مكامن الخلل والضعف في معرفة تفاصيل ضعف اي مهارة من اجل تطويرها والارتقاء بمستوى ادائها الفني الذي نلاحظه في اداء بعض

1- أبو العلا احمد عبد الفتاح وابراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص 242 .

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
2827- حزيران- 2022
وتحت شعار القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز

اللاعبين ذوي المستويات العالية والذي جاء نتيجة استخدام ادوات ووسائل متعددة من اجل معرفة تفاصيل دقة الاداء الفني بصورة عالية , ومن خلال متابعة وممارسة الباحث للعبة كرة القدم لاحظ هناك ضعف في اداء مهارة التهديف على المرمى لاسيما في منتصف وفي الدقائق الاخيره من المباراة حيث ان هذا الضعف جاء نتيجة انخفاض في مستوى اداء القدرات الحركية لكون هذه المهارة تحتاج الى دقة في الاداء حيث ان المحافظة على كفاءة القدرات البدنية والحركية طوال فترة المباراة ذات أهمية بالغة اذ ان انخفاض القدرات الحركية تؤثر على أداء المهارات الاساسية ومنها مهارة التهديف حيث ان محافظة اللاعب على مستوى أداءه لمهارة التهديف يعد من الخطوات المهمة لتحقيق الفوز في المباراة لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال دراسة مستوى القدرات الحركية للاعبين قبل وبعد الجهد البدني للتعرف على مدى احتفاظ اللاعبين بلياقتهم البدنية والحركية ومستوى ادائهم لمهارة التهديف بكرة القدم .

3-1 هدفا البحث :

- 1- التعرف على نتائج اختبارات بعض القدرات الحركية قبل اداء الجهد البدني وبعده .
- 2- التعرف على نتائج اختبار دقة التهديف على المرمى قبل اداء الجهد البدني وبعده .

4-1 فرضا البحث :

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية ما بين نتائج اختبارات القدرات الحركية قبل اداء الجهد البدني وبعده .
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية ما بين نتائج اختبار دقة التهديف على المرمى قبل اداء الجهد وبعده .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الفهد بكرة القدم للموسم الكروي (2021 – 2022) .
- 2-5-1 المجال الزماني : للفترة من (15 / 11 / 2021) ولغاية (15 / 2 / 2022) .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الفهد لكرة القدم .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه , فالأسلوب المسحي " يسعى الى جمع البيانات من الأفراد والمجموعات لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة " (1).

2-2 عينة البحث :

عينة البحث هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحوّر عمله عليها لذلك تم اختيار عينة البحث عمدياً وهم يمثلون لاعبي نادي الفهد بكرة القدم احد اندية الدرجة الثانية في محافظة الانبار والبالغ عددهم (22) لاعباً تم استبعاد ثلاث لاعبين بسبب اصابتهم وعدم قدرتهم على اداء الاختبارات واختار الباحث (5) لاعبين عشوائياً لاجراء التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وبذلك اصبح عدد اللاعبين الذين طبقت عليهم التجربة الرئيسية (14) لاعباً وهم يمثلون نسبة (63.63) .

1- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, (القاهرة , دار الفكر العربي , 1999), ص 139 .

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
2827- حزيران- 2022
وتحت شعار القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

يقصد بادوات البحث " الوسيلة التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينة واجهزة ... " (1)

2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

- ملعب كرة قدم
- كرة قدم عدد (5)
- شريط قياس طوله (50) م
- شواخص عدد (12)
- صافرة عدد (2)
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)
- مرمى صغير ابعاد (120×68) سم .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- الاختبارات والمقاييس .
- استمارات استبيان .
- استمارة جمع البيانات والمعلومات عند تسجيل الاختبارات المستخدمة في البحث .
- شبكة المعلومات الانترنت .

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2-4-1 اختبار الجهد البدني :

ركض (400) متر : (2)

الغرض من الاختبار : ايصال اللاعب الى نوع من الجهد البدني .
الأداء : يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب من خط البداية بأقصى سرعة حتى يصل الى نهاية المسافة .
التسجيل : يتم حساب الزمن من خط البداية الى نهاية المسافة .

2-4-2 اختبار التوافق : (3)

اسم الاختبار : الدوائر المرقمة .

الهدف من الاختبار : قياس التوافق .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف الكترونية , ارض مسطحة يرسم عليها (8) دوائر مرقمة قطر كل منهما (60) سم , ترقيم الدوائر حسب ماهو بالشكل .

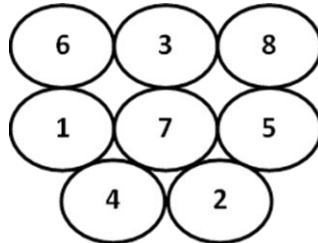
طريقة الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة (2) ثم الى الدائرة (3) وهكذا حتى الدائرة (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة .
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية .

2- وجية محبوب : طرق البحث العلمي ومناهج , (2ط , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1988) , ص 133 .

1- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي , (1ط , مطبعة الطيف , بغداد , 2004) ص 108 .

2- علي سلوم جواد : المصدر السابق نفسه (2004) , ص 150.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز



شكل (1) يوضح اختبار التوافق

3-4-2 اختبار الرشاقة : (1)

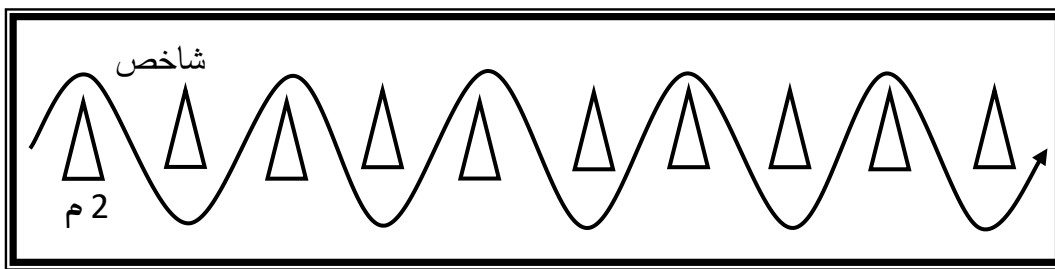
اسم الاختبار: الركض بين الشواخص (20 م).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة : شريط قياس وشواخص عدد (10) وساعة توقيت وصافرة.

الأداء : يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بالركض بين الشواخص قاطعاً مسافة (20 م).

التسجيل : يتم حساب الوقت المستغرق الأفضل من محاولتين منذ سماع الصافرة حتى عبور خط نهاية (20) م .



شكل (2) يوضح اختبار الرشاقة

4-4-2 اختبار الدقة : (2)

اسم الاختبار: المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م).

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة : شواخص عدد (3) وكرة قدم وشريط قياس وهدف صغير أبعاده كالآتي:

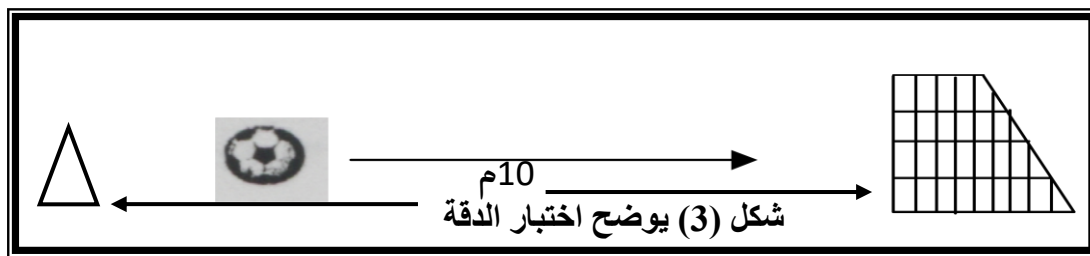
العرض (20,1سم) والطول (68سم)

طريقة الأداء : يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بمناولة الكرة باتجاه الهدف .

التسجيل : تعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة.

1- ريسان خريط : موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية والرياضية , (ج1, بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1989) ص155 .

2- رحيم عطية جناني : بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق (اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2002) ص 116 .



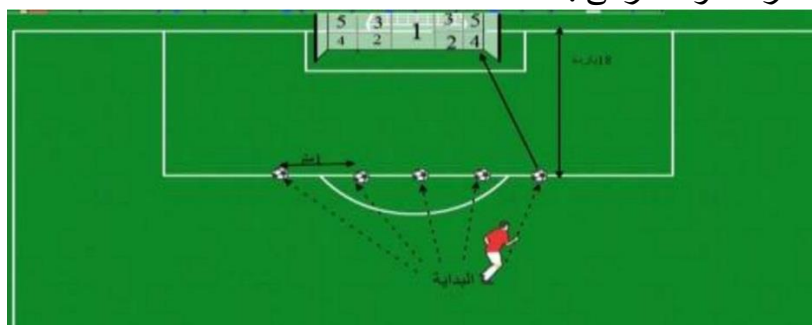
شكل (3) يوضح اختبار الدقة

5-4-2 اختبار التهديد : (1)

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب نحو المرمى
الأدوات المستعملة: شريط لتعيين منطقة التهديد , هدف كرة قدم قانوني , ملعب كرة قدم , كرات قدم عدد (5) .

طريقة الاداء: توضع (2) كرات على خط الجزاء الذي يبعد (18) يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة واخرى (1) يارد , حيث يقوم اللاعب بالتهديد في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض .
طريقة التسجيل: تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالآتي :

- 5 درجات عند المربع 5
- 4 درجات عند المربع 4
- 3 درجات عند المربع رقم 3
- 2 درجة عند المربع رقم 2
- 1 درجة و عند المربع رقم 1
- صفر إذا خرجت الكرة حدود المرمى .



شكل (4) يوضح اختبار التهديد

5-2 التجربة الاستطلاعية :

من اجل ضبط المتغيرات الخاصة باختبارات البحث قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية يوم الاحد المصادف (9 / 1 / 2022) على (5) لاعبين خارج عينة البحث وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية عند تنفيذ الاختبارات وكان هدف الباحث من التجربة الاستطلاعية :

3- مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم (القاهرة , دار الفكر العربي , 1994) ص 240 .

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز

- مدى ملائمة الجهد البدني لعينة البحث .
- التعرف على امكانيات العينة من الاختبارات .
- التعرف على الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .
- التأكد من ملائمة وصلاحيه الادوات المستعملة .
- التعرف على امكانية فريق العمل المساعد .
- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه فريق العمل المساعد و الباحث في العمل.

2-6 التجربة الرئيسية :

2-6-1 الاختبارات القبلية :

قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث وذلك يوم الثلاثاء المصادف (11 / 1 / 2022) في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب نادي الفهد الرياضي , حيث اعطي للاعبين وقت للقيام بالاحماء ومن ثم القيام باداء الاختبارات حيث يقوم اللاعب باداء اختبار التوافق ومن ثم ينتقل مباشرة لاداء اختبار الرشاقة ومن ثم ينتقل لاداء اختبار الدقة وبعدها ينتقل لاداء اختبار التهديد .

2-6-2 اختبار الجهد البدني :

قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث باداء اختبار الجهد البدني للاعبين وكان الهدف من الاختبار ايصال اللاعب الى نوع من الجهد البدني حيث يقوم اللاعب بالركض مسافة (400) م باقصى جهد وبعد الانتهاء من اداء الاختبار يذهب مباشرة لاجراء الاختبارات البعدية .

2-6-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد انتهاء كل لاعب من اداء اختبار الجهد البدني اي فور الانتهاء مباشرة يذهب اللاعب لاداء الاختبارات البعدية بنفس الطريقة التي اجريت بها الاختبارات القبلية حيث يقوم اللاعب باداء اختبار التوافق ومن ثم ينتقل لاداء اختبار الرشاقة ومن ثم ينتقل لاداء اختبار الدقة وبعدها ينتقل لاداء اختبار التهديد حيث اجريت الاختبارات البعدية في يوم الخميس المصادف (13 / 1 / 2022) .

2-7 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (T) للعينات المستقلة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات الحركية ومهارة التهديد وتحليلها ومناقشتها :

3-1-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات الحركية ومهارة التهديد قيد الدراسة وتحليلها ومناقشتها :

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات الحركية ومهارة التهديف لعينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	القياس قبل الجهد		القياس بعد الجهد		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
التوافق	ثانية	7.11	1.31	9.88	1.21	5.77	معنوي
الرشاقة	ثانية	6.21	1.15	8.52	1.12	5.37	معنوي
الدقة	درجة	5	1.33	3	1.17	4.16	معنوي
دقة التهديف	درجة	15.3	1.23	13.17	1.09	4.84	معنوي

معنوي عند درجة حرية (ن-1) ومستوى دلالة (0.05) وان قيمة (T) الجدولية هي (2.16) يبين الجدول (1) قيم المعالم الاحصائية للاختبارات المبحوثة قبل الجهد وبعده حيث ان الاوساط الحسابية للاختبارات الحركية ودقة التهديف (التوافق , الرشاقة , الدقة , التهديف) قبل اداء الجهد فقد بلغت على التوالي (7.11 , 6.21 , 5 , 15.3) وبانحراف معياري (1.31 , 1.15 , 1.33 , 1.23) في حين بلغت الاوساط الحسابية للاختبارات نفسها بعد اداء الجهد (9.88 , 8.52 , 3 , 13.17) على التوالي وبانحراف معياري (1.21 , 1.12 , 1.17 , 1.09) . وللتعرف على نتائج الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارات الحركية ودقة التهديف للقياس القبلي (قبل اداء الجهد) والقياس البعدي (بعد اداء الجهد) تم استخدام اختبار (T) , حيث اتضح ان قيمة (T) المحسوبة للاختبارات كانت (5.77 , 5.37 , 4.16 , 4.84) على التوالي , وعند المقارنة وجدت ان قيمة (T) المحسوبة لجميع الاختبارات المبحوثة هي اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفروق معنوية بين الاختبارات المبحوثة كلها قبل اداء الجهد البدني وبعد اداء الجهد البدني ولصالح الاختبارات المبحوثة قبل اداء الجهد البدني .

ويعزو الباحث سبب هذه الفروقات الحاصلة في قيم الاختبارات الحركية قبل اداء الجهد البدني وبعده إلى ان الجهد البدني الواقع على عينة البحث اثر على فاعلية الأجهزة الوظيفية للجسم وادى إلى ظهور التعب حيث ان اللاعب الذي تظهر عليه علامات التعب العضلي يكون ادائه المهاري بطيئا وغير دقيق فضلا عن فقدان صفات التوافق والدقة والرشاقة وانسيابية الحركة حيث ان التعب يؤثر على الجهاز العصبي المركزي مما يؤثر على كفاءة وسرعة الابعازات العصبية التي تصل من الدماغ الى العضلات العاملة لغرض العمل اذ يصيب تلك الابعازات البطء مما يسبب ضعف في التوافق والدقة مما يؤثر على اداء القدرات الحركية ومنها التوافق والرشاقة والدقة , مما يسبب انخفاض في مستوى الاداء المهاري أي حدوث نضوب في مصادر الطاقة وعدم كفاية ورود الاوكسجين للعضلات العاملة وتجمع الفضلات الناتجة من التفاعلات الكيميائية داخل العضلات وبالتالي تقليل فاعلية الجهاز الحركي وهذا ما أشار إليه ريسان خريبط(1997) "ان التعب عبارة عن هبوط وفتي في القدرة على الاستمرار في أداء العمل ويمكن قياسه من مظاهره الخارجية"⁽¹⁾، فالتعب كحالة فسيولوجية تصيب الجهاز العصبي والعضلي والأجهزة

1- ريسان خريبط : التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء الرياضي (ط1 , عمان , دار الشروق للنشر والتوزيع , 1997) ص13.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
2827- حزيران- 2022
وتحت شعار القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز

الأخرى والذي اثر على الإمكانية العضلية للعينة وهذا ما أظهرته الفروقات في قيم الاختبارات الحركية جميعها. وان هذه الفروقات نتجت من ان التعب الذي أصاب عينة البحث نتيجة أداء الجهد البدني قد أدى إلى عدم تحقيق الإثارة المطلوبة بما ينسجم وقدرات اللاعبين في الظروف الاعتيادية وبالتالي سلاحظ هبوطاً في مستوى القدرات الحركية للاعبين وهذا الهبوط يمتد إلى مستوى القوة للعضلات ومعدل سرعتها وانخفاضاً في حالة التوافق الحركي وهبوطاً في مستوى تنظيم السيل العصبي الواصل للعضلات وهذا كله يؤثر على أداء الجهاز الحركي للاعب وهذا ما أكده ريسان خريبط (1989) إذ أشار إلى ان "للتعب تأثيراً على الطاقة الحركية وعلى القدرة في تأمين الوقود الكافي لخدمة الجهاز الحركي للاعب"⁽²⁾، وهذا يعود الى ضعف الاعداد البدني في مرحلتها الاعداد العام والاعداد الخاص لافراد عينة البحث والذي ادى الى ظهور ضعف في مستوى القدرات الحركية الخاصة بعد أداء الجهد البدني . إذ يفترض ان تكون القدرات الحركية لافراد عينة البحث باعلى مستوى ويجب ان يتميزوا بمستوى جيد لهذه القدرات طيلة فترة المباراة الا ان الملاحظ كان عكس ذلك إذ ان تأثير الجهد البدني قد ظهر لمختلف القدرات الحركية قيد البحث وهذا التأثير قد ظهر بعدة صور ولكنها تعود لسبب واحد هو الوصول لحالة التعب إذ ان التعب يؤثر على مستوى القدرات الحركية الخاصة .

ويعزو الباحث معنوية الفروق في نتائج اختبارات دقة التهديف إلى ان عينة البحث كانت تتمتع بدقة تهديف جيدة قبل أداء الجهد البدني وذلك بسبب انتظام العمليات الفسلجية والعصبية حيث ان قلة المؤثرات الداخلية جعلت الجهاز الحركي يقوم بدوره الفاعل من خلال تحقيق الدقة في إصابة الهدف وذلك لان الدقة هي "التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين , بعكس أداء عينة البحث بعد أداء الجهد البدني الذي اثر على دقة التهديف بشكل ملحوظ إذ ان "تأثير التعب على اللاعب يظهر في شكل عدم أداء الدقة المطلوبة مثل تصويب بعيد عن المرمى أو تمرير بعيد عن الزميل"⁽³⁾ , وذلك لان مهارة التهديف من المهارات التي تحتاج الى توافق حركي عالي والى دقة في اصابت الهدف وسرعة الایعازات العصبية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي لاداء المهارة بالشكل الصحيح والدقيق وتوجيه الكرة نحو المكان المناسب وفي هذا اشارة الى القائمين العملية التدريبية ان يضعوا نصب اعينهم هذا الامر وان يعملوا في سبيل تحسين اداء المهارات الاساسية رغم ظهور التعب وان يكون الاداء بمستوى عالي طيلة فترة المباراة.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- هناك تأثير للجهد البدني على اداء القدرات الحركية .
- 2- ان مستوى اداء مهارة التهديف قد تآثر باختبار الجهد البدني المستخدم .

2-4 التوصيات :

- 1- ضرورة الربط بين القدرات الحركية والمهارية للاعبين للاستفادة من مهارات اللاعبين لاطول فترة ممكنة اثناء المباراة .
- 2- اعتماد المدربين على تنفيذ التدريب لمهارة التهديف تحت ظروف مشابهة للمباراة من خلال الجهد البدني والاحمال التدريبية التي يتعرض لها اللاعبون خلال التدريب .
- 3- ضرورة الاهتمام بتطوير مهارة التهديف .
- 4- تطوير القدرات الحركية الخاصة مثل التوافق والرشاقة والدقة .

2- ريسان خريبط : مصدر سبق ذكره (1989) ، ص 32 .

3- ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان : مصدر سبق ذكره (1994) ، ص 245 .

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز

5- تطوير القدرات الخاصة بالتحمل مثل تحمل السرعة وتحمل القوة لاهميتها في تطوير قدرة اللاعب في الحفاظ على مستوى ادائه البدني خلال المباراة .

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح و ابراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم, (القاهرة , دار الفكر العربي , 1994) .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, (القاهرة , دار الفكر العربي , 1999) .
- وجية محجوب : طرق البحث العلمي ومناهجها , (ط2 , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1988) .
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي , (ط1 , مطبعة الطيف , بغداد , 2004) .
- ريسان خريبط : موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية والرياضية , (ج1 , بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1989) .
- رحيم عطية جناني : بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق (اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2002) .
- مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم (القاهرة , دار الفكر العربي , 1994) .
- ريسان خريبط : التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء الرياضي (ط1 , عمان , دار الشروق للنشر والتوزيع , 1997) .

The effect of physical effort on the performance of some special motor abilities and the level of performance of the scoring skill of football players

Eng. Firas Hussein Fayyad
General Directorate of Education Anbar
07802398930

(frash2780@gmail.com)

Physical effort affects the internal organs of the football player during training or the match and as a result many internal changes occur in the functions of these devices such as the circulatory system, the respiratory system and the nervous system. High without dropping the level, as this decrease in the level is inevitable, but the efficiency of performance must be maintained as much as possible, and through the researcher's follow-up and practice of the game of football, he noticed that there is a weakness in the performance of the skill of scoring on the goal, especially in the middle and in the last minutes of the match, as this The weakness came as a result of a decrease in the level of performance of motor abilities, because this skill needs accuracy in performance, as maintaining the efficiency of physical and motor abilities throughout the match period is of great importance, as the decrease in motor abilities affects the performance of basic skills, including the scoring skill, as the player maintains a level His performance of the scoring skill is one of the important steps to achieve victory in the match, so the researcher decided to study this problem and put The appropriate solutions for it, and the research aims to identify the results of the performance tests of some motor abilities and test the accuracy of scoring before and after the performance of physical effort, The researcher used the descriptive approach in the survey method for its suitability to the nature of the research problem and the research sample consisted of the players of Al-Fahd Football Club, which amounted to (14) players, and they represented a ratio of (63.63). Scoring was affected by the physical effort test used. The researcher recommends the necessity of linking the motor and skill abilities of the players to take advantage of the players' skills for the longest possible period during the match, and for the coaches to rely on the implementation of training for the skill of scoring under conditions similar to the match through physical effort and training loads that the players are exposed to during training and to develop special motor abilities such as compatibility Agility, accuracy and others .

Keywords: (physical effort - motor abilities - soccer scoring)