

تأثير التعب على المردود التقني لدى لاعبي كرة القدم في ظل جائحة كوفيد 19
The influence of fatigue on technical performance in footballers.

-محفوظي محمود¹

¹ mahfoudi.mahmoud@yahoo.com، جامعة محمد الشريف مساعديّة - سوق أهراس،

الجزائر

تاريخ النشر: 2021/10/09	تاريخ القبول: 2021/09/21	تاريخ الارسال: 2021/06/08
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة :

الهدف الأساسي من بحثنا هو دراسة مدى إمكانية تأثير تأثير التعب على مردود لاعبي كرة القدم - قمنا بتحليل 06 مقابلة من خلال تسجيلات الفيديو وبطاقات الملاحظة، إذ كانت النتائج الأساسية لدراستنا عدم استقرار في لمسات الكرة في نهاية الشوط الأول والشوط الثاني، حيث كانت فرضية البحث هي يؤثر التعب بدرجة كبيرة على مردود لاعبي كرة القدم، كما يهدفنا البحث - تحسين إمكانية المداومة للمحافظة على مردود اللاعبين خلال مقابلات كرة القدم في ظل جائحة كورونا خصوصا في الاوقات الأخيرة من المقابلة والنهوض بالكرة الجزائرية إلى مستوى أرقى وخاصة عند مستوى فرق النخبة، وتكمن أهمية البحث في القيام بدراسة علمية تسلط الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب الرياضي والتحصير في كرة القدم خلال جائحة كورونا، جمع النتائج تحليلها ومناقشتها.

الكلمات الدالة: التعب العضلي، المردود التقني، كرة القدم.

Abstract:

401

الباحث المرسل: محفوظي محمود . البريد الإلكتروني: mahfoudi.mahmoud@yahoo.com.

مجلة علوم الأداء الرياضي - جامعة محمد الشريف مساعديّة - سوق أهراس البريد الإلكتروني: spsusa@univ-soukahras.dz

The aim of the study is to assess the influence of fatigue on technical performance in footballers. We have proven through the experiment group that fatigue has a negative influence on the technical performance of footballers.

-key words: muscle fatigue, technical return, football

مقدمة:

تسببت جائحة كورونا في بقاء الرياضيين عموماً ولاعب كرة القدم خاصة داخل منازلهم لعدد من الأشهر، حيث اقتصر عملهم خلالها على تدريبات فردية في مساحات صغيرة، إذ يصرح رئيس قسم الإعداد البدني في نادي برشلونة فران سوتو إن فترة الحجر المنزلي التي استمرت نحو شهرين أثرت سلباً على اللاعبين الذين عادوا إلى التدريبات الجماعية برصيد 30% فقط من الجاهزية البدنية التي يفترض أن يكونوا عليها في هذا الوقت من الموسم، كما يضيف سوتو أن بروتوكولات الليغا والاتحاد الإسباني لمنع انتشار فيروس كورونا بين اللاعبين بعد العودة إلى التدريبات الجماعية، تعزز أزمة فريق الإعداد البدني في العمل على وضع برنامج يعوض قدر الإمكان اللياقة التي فقدها اللاعبون، خاصة أنه ليس هناك متسع من الوقت لعمل فترة إعداد مناسبة لاستئناف المباريات¹

ويرى بلوخ، الذي يشغل منصب الرئيس المشترك لمعهد أبحاث الدورة الدموية والطب الرياضي، عند التعب لا يكون التنسيق العضلي مثالياً، كما يكون هناك إجهاد شديد في العضلات والأنسجة الأخرى، وهذا قد يؤدي إلى تسلسل مختلف للحركة"، ويضيف: "الرياضي المتعب في وضع غير مناسب ولذلك فهو ببساطة أكثر عرضة لخطر الإصابة."

هذا ويعد التعب العضلي ظاهرة حياتية فسيولوجية طبيعيه وهو هو هبوط وقتي في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل ولفتره من الزمن ويظهر التعب بصورة الم في موضع العضله(خليل محمد،

[consulter le 25/11/2020 à https://www.aljazeera.net/sport/football](https://www.aljazeera.net/sport/football)¹
22heures

(2018). ويتعرض الرياضي عند الاستمرار في اداء جهد بدني (شدة عالية بوقت قصير، او شدة تحت القصوى بوقت طويل) الى مايعرف بظاهرة التعب والذي تتضح معالمه في صورة انخفاض في مستوى كفاءة العمل. (البياتي، 2018)، كما يعتبر التعب العضلي من الموضوعات الرئيسة التي تمه المدربون واللاعبين والإداريين باعتباره أحد معوقات الأداء الرياضي. (الكعي، 2018). ويجب أن نضع في الحسبان أن لاعبي كرة القدم لاعب اليوم يقطع مسافات هامة من 9 إلى 15 كيلومتر حسب الأمكنة ونوع اللعب، هذه المسافات تقطع بإيقاع عال (بين 80 و 90% من النبضات القلبية) مع تناوب في الوتيرة (مشي، جري، مجهودات شديدة) مقسمة بطريقة عشوائية خلال المقابلة، ونقدر بين 1000 و 1200 حركة مختلفة تضم تغيير سريع ودائم في ايقاع واتجاه الحركات. الحركات الشديدة (بدنية وتقنية) المقدرة بين 100 و 120 خلال المقابلة تكاد تكون جازمة وزمنها قصير جدا بين 1 و 4 ثواني.² وعليه يفرض على اللاعب الحفاظ على نسبة تفوقه من الجانب التقني والتكتيكي والذهني والبيسيكولوجي طيلة المقابلة وطيلة الموسم الرياضي وعليه نتساءل حول محافظة اللاعب على مردوده طيلة المقابلة وخلال الموسم الرياضي في ظل قلة التدريبات التي فرضتها جائحة الكورونا، ومن خلال ذلك طرحنا التساؤل التالي - هل يلعب التعب دورا في انخفاض عدد لمسات الكرة خلال المباراة؟ ومن خلال هذه التساؤلات اقترحنا فرضية عامة وهي : للتعب دورا في انخفاض عدد لمسات الكرة في العشر دقائق الأخيرة من المباراة.

ويهدف البحث إلى المعرفة تأثير التعب على اداء اللاعب وانعكاساته على المردود التقني للاعب اثناء المنافسة بعد قلة التدريبات والمنافسات التي فرضتها جائحة الكورونا، إبراز اهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم لمواجهة التعب، وتكمن أهمية البحث في الكشف عن اهم تأثيرات التعب على المردود التقني للاعب كرة القدم، تمكن اللاعب من الاستغلال الامثل للشعب الطاوقية اثناء المنافسة.

lacroix, m. (-juin 2014). le developpement du jeune footballeurs. newsletter n11 , 02. , p 012

2- إجراءات البحث

تمت الدراسة الميدانية من خلال ملاحظة النتائج التي سجلت بعد القيام بحساب عدد لمسات الكرة لاعبي الدفاع (الظهير الايمن، الأيسر، وقلب الدفاع الأيمن) وفي الوسط (لاعب وسط ميدان هجومي، ولاعب وسط الميدان الدفاعي)، في الهجوم (المهاجم الصريح) في كل من العشر دقائق الأولى والعشر دقائق الأخيرة من الشوط الأول مقارنة بالعشر دقائق الأولى والأخيرة من الشوط الثاني على التوالي لكل مقابلة لمعرفة مدى تأثير هذه الطريقة على عدد لمسات الكرة. ومن خلال الموضوع المعالج فإن استعمال المشكلة التي طرحناها تتطلب استعمال المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يقوم على أساس الوصف الممنهج العلمي.

2-1- عينة البحث:

أخذ الباحثان 06 لاعبين من فريق النادي الرياضي شيايب خمة لولو سوق اهراس يلعب في الدوري الولائي لرابطة كرة القدم سوق اهراس بناء على مراكز اللعب المراد دراستها لكل لاعب، حيث أن العدد الإجمالي للعينة هو 06 لاعبين، اما بالنسبة للمدة التي تمت خلالها دراسة وتسجيل نتائج العينة استغرقت 10 اسابيع، كما كانت الفئة العمرية للعينة هو لاعبي الاكابر. تنشط عينة الدراسة في الدوري الولائي لرابطة كرة القدم سوق اهراس وينتمي جميع أفرادها إلى صنف الاكابر.

2-2- أداة البحث:

إن أدوات البحث التي استخدمناها في هذا البحث هي طريقة الملاحظة البيداغوجية إلى جانب طريقة التحليل الإحصائي:

3- عرض النتائج

تم جمع النتائج التي حصلنا عليها عن طريق البطاقات الموجودة في الجداول المتضمنة لديناميكية لمسات الكرة خلال الموسم الرياضي لسنة 2020

3-1- نتائج عينة الدراسة خلال الست مباريات الأولى

- جدول إحصائي يبين عدد لمسات الكرة للاعبي العينة وهم كالتالي:

ظهير الأيمن - ظهير اليسر - قلب دفاع - وسط ميدان دفاعي - وسط ميدان هجومي - مهاجم صريح.

جدول رقم 01 يبين تطور عدد لمسات الكرة خلال الست مباريات الأولى للاعبي العينة

جدول إحصائي لديناميكية لمسات الكرة خلال 3 مباريات الأولى						
مكان اللعب	دقائق 10 الأولى شوط	دقائق 10 الأخيرة شوط	مجموع 10 دقائق	مجموع 10 دقائق	مجموع 10 دقائق	مجموع 10 دقائق
	1	1	1	1	2	2
المجموع	43	27	70	41	20	61
وسط حسابي	7.17	4.5		6.83	3.33	
وسيط	7.5	5		7	3.5	
انحراف معياري	1.47	1.64		1.33	1.21	
معامل الاختلاف	0.20	0.36		0.19	0.36	

يبين الجدول رقم 01 عدد لمسات الكرة خلال العشر دقائق الأولى والأخيرة من الشوط الأول و 10 دقائق الأولى والأخيرة من الشوط الثاني، كما يبين أثر التعب على مردود لمسات الكرة إذ انخفض عدد لمسات الكرة إلى 20 لمسة خلال العشر دقائق الأخيرة.

3-2- نتائج عينة الدراسة خلال الست مباريات الثانية:

- جدول إحصائي يبين عدد لمسات الكرة للاعبين العينة وهم كالتالي:

ظهير الأيمن - ظهير اليسر - قلب دفاع - وسط ميدان دفاعي - وسط ميدان هجومي - مهاجم صريح.

جدول رقم 02 يبين تطور عدد لمسات الكرة خلال الست مباريات الثانية للاعبين العينة

جدول إحصائي لديناميكية للمسات الكرة خلال 3 مباريات الثانية						
مكان اللعب	10 دقائق	10 دقائق	مجموع	10 دقائق	10 دقائق	مجموع
	الأولى	الأخيرة	مسات الكرة	الأخيرة	الأولى	مسات الكرة
	شوط 1	شوط 2	شوط 1	شوط 2	شوط 1	شوط 2
المجموع	60	31	91	37	15	52
وسط حسابي	7.67	5.17		6.17	2.50	
وسيط	8	5		5	2.5	
انحراف معياري	2.88	1.17		2.04	0.55	
معامل الاختلاف	0.37	0.22		0.33	0.22	

يوضح الجدول رقم 02 النقصان في مردود الأداء خاصة خلال 10 دقائق الأخيرة من كل شوط عند عينة الدراسة حيث وصلت الأرقام أن خلال العشر دقائق الأولى هي 60، أما العشر دقائق الأخير من الشوط الأول 31 مما يدل على أن هناك انخفاض في عدد اللمسات ، وبالنسبة للشوط الثاني فقد بلغ عدد اللمسات خلال العشر دقائق الأولى للشوط الثاني فقد 37 أما خلال العشر دقائق الأخيرة للشوط الثاني فنلاحظ انخفاض في عدد اللمسات حيث

بلغ 15 لمسه، وهذا يدل على أن التعب أثر على مردود اللاعبين خلال العشر الدقائق الأولى والأخيرة للمباراة.

3-3- نتائج المرحلة الثالثة للعيننة الثانية خلال الست مقابلات الثالثة.

- جدول إحصائي يبين عدد لمسات الكرة للاعبي العيننة وهم كالتالي:
جدول رقم 03 يبين تطور عدد لمسات الكرة للاعبي العيننة

جدول إحصائي لديناميكية للمسات الكرة خلال 6 مقابلات الثالثة

مكان اللعب	10 دقائق الأولى	10 دقائق الأخيرة	مجموع	10 دقائق الأولى	10 دقائق الأخيرة	مجموع
شوط 1	شوط 2	شوط 1	مسات الكرة	مسات الكرة	مسات الكرة	مسات الكرة
47	31	78	68	27	41	68
وسط حساي	7.83	5.5		5	6.5	
وسيط	8	5.5		5	6.5	
انحراف معياري	1.60	0.55		0.89	1.52	
معامل الاختلاف	0,20	0.1		0.17	0.23	

توضح لنا نتائج الجدول رقم 03 عدد لمسات الكرة خلال 6 مقابلات الأخيرة _ كما يبين ان عدد اللمسات وصل خلال الشوط الثاني 68 لمسة وهذا الرقم بين أن عدد لمسات الكرة انخفض بين الشوطين أما إذا قارنا عدد اللمسات في العشر دقائق الأولى من بداية المقابلة مع الدقائق الأخيرة من نهايتها فيظهر جلياً أن التعب لعب دوراً في انخفاض المردود التقني.
أما عن التباين بين معامل الاختلاف لكل عشر دقائق فيفسر إستنتاجنا أن التعب يؤثر على المردود التقني.

من خلال النتائج المقدمة في الجداول و ما تبينه المنحنيات نستخلص أن التعب له تأثير سلبي على المردود التقني خلال الفترات الخيرة من الشوطين.

مقارنة النتائج بالفرضيات

بعدما قمنا بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الجزء التطبيقي ، قارنا هذه النتائج مع الفرضيات التي وضعناها قبل الدراسة فتوصلنا إلى ما يلي:

1- الفرضية الأولى:

من خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها أثناء الاختبارات الثلاث والمسجلة في الجداول على شكل متوسطات حسابية ، وبعد تسجيل مستوى التشتت من حول المتوسطات الحسابية أي بعد حساب الانحرافات المعيارية وبعد تسجيل معامل الاختلاف لعينة من الدراسة ، ومن خلال نتائج المقارنة بين الجداول .

وبعد التحليل والمناقشة اتضح لنا أن التعب يؤثر على المردود التقني للاعب كرة القدم.

المصادر والمراجع

- المراجع بالعربية:

- 1- أ.د. مهدي العبيدي وآخرون: "التدريب الرياضي"، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط1، عمان 2011،
- 2- دكتور يوسف كماش وشركائه،: الأسس الفيسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان، 2012، الطبعة 1.
- 3- د. وهني علوان: تعب العضلة : ب ط ، كلية التربية ابن رشد ، بغداد، 2009
- 4- إبراهيم شعلان و آخرون: كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001.

- المراجع بالأجنبية:

- 5 - AKRAMOV . R : Préparation des footballeurs d'élite , traduit par R.A.Tadj , office de publications universitaires , Alger , 2004 .
 - 6 - LEROUX.P : football planification et entrainement , éditions Amphora , paris ; 2006
 - 7 - MOMBAERTS.E : Entrainement et performance collective en football, éditions Vigot ? Paris , 1996 .
 - 8 - PALATOV.V.N : L'entrainement sportif Théorie et méthodologie , traduit du russe par N.Jonco et D . Wattez en collaboration avec J.R. Lacour , éditions « Revue E.P.S » 2^{ème} édition , Paris , 1984
- مواقع الإنترنت

-19

[www.Unm.edu/~kravitz/article%20folder/sportconditioning](http://www.Unm.edu/~kravitz/article%20folder/sportconditioning.Html)
Html dat 5/01/2017.

9- جبار رحيمية الكعبي. (24 فيفري، 2018).

<http://int.search.myway.com/search/GGmain.jhtml> تم الاسترداد

من <http://www.husseinmardan.com/DrJabbar-07.htm>:

<http://www.husseinmardan.com>

10- محمد سميعية خليل. (24 فيفري، 2018).

<http://int.search.myway.com/search/GGmain.jhtml>? تم الاسترداد

من <http://www.iraqacad.org/Lib/samia/samia3.htm>:

<http://www.iraqacad.org>

11- وهبي عليوان البياتي. (24 فيفري، 2018).

<http://int.search.myway.com/search/GGmain.jhtml> تم الاسترداد

من <http://www.iraqacad.org/Lib/wahbi/wahbi3.htm>:

<http://www.iraqacad.org>