



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
الشعبة: تدريب رياضي
التخصص: تحضير بدني رياضي

عنوان المذكرة:

دور وسائل الاسترجاع في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية من وجهة نظر المدربين لأندية كرة القدم ولاية جيجل
- صنف أكابر ذكور -

إشراف الأستاذ:
أيت وازو محند وعمر

إعداد الطالبين :
- عبد اللوش علاء الدين
- شخاب أيمن

السنة الجامعية: 2021/2020

الشكر والتقدير

"كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما، فإن لم تستطع فأحب العلماء، فإن لم تستطع فلا تبغضهم"

نحمد الله تعالى ونشكره على إتمام هذا العمل المتواضع

نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف الذي لم يبخل علينا بالتوجيه والإرشاد

" أيت وازو محند وعمر "

كما نشكر جميع أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تاسوست

كما نتقدم بالشكر إلى السيد "توهامي محمد" رئيس الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية جيجل

ونشكر المدربين وكل من مد لنا يد العون في إنجاز هذا العمل.

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما.

إلى إخوتي الأعزاء.

إلى كل العائلة والأقارب.

إلى جميع الأصدقاء والزملاء.

إلى الصديق الذي قاسمني إنجاز هذا العمل.

إلى كل من ساعد في إنجاز هذا العمل سواء من قريب أو بعيد.

أهديكم هذا العمل المتواضع...

علاء الدين

الإهداء

إلى من تحملت المتاعب وواجهت الصعاب لأصل لما أنا فيه

إلى من تجرعت كؤوس الشقاء لتسقينني قطرة سعادة

إلى معنى الحب والحنان والتفاني

إلى بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي

أمي الحبيبة

إلى من علمني النجاح والصبر

إلى من كلت أنامله ليوفر لي الراحة

إلى من أزاح الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

أبي العزيز

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء

إلى الصديق الذي شاركني هذا العمل

أيمن

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الشكر والتقدير
ب - ج	الإهداء
د	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول والأشكال
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
4	1- الإشكالية
5	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهمية الدراسة
6	4- أسباب اختيار موضوع الدراسة
6	5- أهداف الدراسة
7	6- مفاهيم الدراسة
9	7- الدراسات السابقة والمثابفة
9	7-1- الدراسات السابقة
11	7-2- الدراسات المثابفة
14	8- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
الجانب النظري	
الفصل الأول: وسائل الاسترجاع	
18	تمهيد
19	1- مفهوم الاستشفاء
19	2- أهمية الاستشفاء
19	3- اتجاهات تأثير الاستشفاء
19	3-1- الاتجاه الأول "الاستشفاء السريع"
20	3-2- الاتجاه الثاني "الاستشفاء الخاص"
20	3-3- الاتجاه الثالث "الاستشفاء النشط"
20	4- خصائص أنواع عمليات الاستشفاء
20	5- الفوائد العامة لعمليات استعادة الشفاء

21	6- وسائل الاستشفاء (الاسترجاع)
21	6-1- الوسائل الطبية والبيولوجية
21	6-1-1- التدليك
22	أ- تعريف التدليك
22	ب- أنواع التدليك
23	ج- الأسس الصحية للتدليك
24	د- أهداف التدليك
24	6-1-2- الساونا
24	أ- تعريف الساونا
25	ب- أنواع الساونا
25	ج- أهداف استخدام الساونا
26	د- خصائص استخدام الساونا
26	هـ- القواعد الصحية لاستخدام الساونا
27	و- تحذيرات لمنع استخدام الساونا
27	6-1-3- الحمامات
27	أ- الحمام الحيادي
27	ب- الحمام الساخن الكامل
27	ج- الحمام البارد الكامل
28	د- الحمامات المعدنية
28	هـ- حمام الطمي
28	و- حمام ثاني أكسيد الكربون
29	ز- الحمامات العكسية
29	ح- الحمام الاهتزازي
29	6-1-4- الدش
29	أ- أنواع الأدشاش
31	ب- خصائص الدش
31	6-1-5- التغذية
31	أ- الشروط الواجب توافرها في الوجبة التي تقدم للرياضيين بعد المنافسة
32	ب- إرشادات لاستعادة النشاط في فترة الاستشفاء بعد الأداء الرياضي
32	6-2- الوسائل التدريبية

33	6-2-1- الجرعة التدريبية
33	6-2-2- درجة واتجاه حمل التدريب
34	6-2-3- ترتيب جرعات التدريب على مدار اليوم
34	6-3- الوسائل النفسية
34	6-1-3- النوم
34	أ- النوم البطيء
35	ب- النوم السريع
35	6-2-3- الإيحاء الذاتي
35	6-3-3- التأمل
35	6-4-3- التخيل
36	6-5-3- استخدام الموسيقى
36	7- الخصائص الفسيولوجية للاستشفاء
36	7-1- اختلاف سرعة معدل الاستشفاء
37	7-2- مراحل الاستشفاء
37	7-3- اختلاف توقيتات عمليات الاستشفاء
37	7-4- العمر والاستشفاء
37	8- بعض القواعد الخاصة بعملية الاستشفاء
40	خلاصة
الفصل الثاني: التدريب الزائد	
42	تمهيد
43	1- مفهوم التدريب الزائد (الحمل الزائد)
43	2- أعراض التدريب الزائد
44	2-1- الحالة المهارية
44	2-2- الحالة البدنية
44	2-3- الحالة الخطئية
45	2-4- الأعراض النفسية
46	2-5- الأعراض الوظيفية والبدنية
46	3- خصائص أعراض التدريب الزائد
46	3-1- التسلسل في الظهور
47	3-2- التدرج في ظهور حدة العرض

47	3-3- الكمون
47	4- أسباب التدريب الزائد
47	4-1- أسباب تتعلق بأخطاء في تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي
48	4-2- أسباب تتعلق بحياة اللاعب
48	5- التعرف على التدريب الزائد
49	6- تأثير التدريب الزائد على اللاعبين
49	7- كيف يمكن للمدرب التخلص من التدريب الزائد
50	8- علاج التدريب الزائد
52	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم	
54	تمهيد
55	1- تاريخ كرة القدم
55	1-1- في العصر القديم
55	1-2- في العصر الحديث
56	1-3- محطات تاريخية في كرة القدم
57	2- تعريف كرة القدم
58	3- قوانين كرة القدم
61	4- المهارات الأساسية في كرة القدم
62	4-1- المهارات بالكرة
62	4-1-1- ركل الكرة بالرجل
62	4-1-2- السيطرة على الكرة
62	4-1-3- الجري بالكرة
62	4-1-4- ضرب الكرة بالرأس
63	4-1-5- الخداع بالكرة
63	4-1-6- المهاجمة
63	4-1-7- رمية التماس
64	4-2- المهارات بدون كرة
64	4-2-1- الجري وتغيير الاتجاه
64	4-2-2- الوثب
65	4-2-3- الخداع والتمويه بالجسم

65	4-2-4- وقفة لاعب الدفاع
65	5- تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم
66	6- طرق اللعب في كرة القدم
66	6-1- مفهوم طرق اللعب
67	6-2- طرق اللعب القديمة والحديثة
67	6-2-1- الطريقة الإنكليزية
67	6-2-2- الطريقة الاسكتلندية
67	6-2-3- الطريقة الهرمية
68	6-2-4- طريقة الظهر الثالث
68	6-2-5- طريقة المثلثات
68	6-2-6- طريقة قلب الهجوم المتأخر
68	6-2-7- طريقة 4-2-4
68	6-2-8- الطريقة الدفاعية (الكاتيناتشيو)
68	6-2-9- طريقة 4-3-3
68	6-2-10- طريقة 3-3-4
68	6-2-11- الطريقة الشاملة
69	6-3- تنوع وكثرة طرق اللعب
69	6-4- النقاط الأساسية عند اختيار المدرب طريقة اللعب
71	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
74	تمهيد
75	1- الدراسة الاستطلاعية
75	2- منهج الدراسة
75	3- مجتمع الدراسة
76	4- عينة الدراسة
76	5- مجالات الدراسة
76	5-1- المجال الزمني
76	5-2- المجال المكاني
76	5-3- المجال البشري

76	6- تقنيات الدراسة
77	7- متغيرات الدراسة
77	8- الأساليب الإحصائية
77	9- صعوبات الدراسة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
79	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
79	محور البيانات الشخصية
82	المحور الأول: دور وسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد
91	المحور الثاني: دور وسائل الاسترجاع التدريبية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد
100	المحور الثالث: دور وسائل الاسترجاع النفسية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد
109	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
109	2-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الفرعية الأولى
110	2-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الفرعية الثانية
111	2-3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الفرعية الثالثة
114	الاستنتاج العام
115	توصيات وفرضيات مستقبلية
117	خاتمة
119	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق
	الملحق رقم(01) يمثل استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين
	الملحق رقم(02) يمثل قائمة الأساتذة المحكمين
	الملحق رقم(03) يمثل طلب التسهيلات
	الملحق رقم(04) يمثل قائمة المدربين
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول والأشكال:

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم.	79
02	جدول يمثل توزيع المدربين حسب نوع الشهادة التي يحملونها.	80
03	جدول يمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة.	81
04	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن التديك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد.	82
05	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للتديك دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد حسب تجربتهم مع اللاعبين المتعرضين لهذه الظاهرة.	83
06	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	84
07	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	85
08	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للدش دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	86
09	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	88
10	جدول يمثل عدد المدربين الذين ينصحون اللاعبين باتباع برامج غذائية محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد.	89
11	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد.	90
12	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لكثافة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	91
13	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	92
14	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لتتظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	93

94	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	15
95	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	16
97	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن فترات الراحة بعد المباراة تلعب دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	17
98	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل أعراض التدريب الزائد المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين.	18
99	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية.	19
100	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	20
101	جدول يمثل عدد المدربين الذين ينصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة.	21
102	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	22
103	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للتأمل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	23
104	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للتخييل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	24
106	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لاستخدام الموسيقى دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	25
107	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد.	26
108	جدول يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي ينتج عن التدريب الزائد.	27

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم.	79
02	دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب نوع الشهادة التي يحملونها.	80
03	دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة.	81
04	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد.	83
05	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للتدليك دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد حسب تجربتهم مع اللاعبين المتعرضين لهذه الظاهرة.	84
06	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	85
07	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	86
08	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للدش دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	87
09	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	88
10	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين ينصحون اللاعبين باتباع برامج غذائية محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد.	89
11	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد.	91
12	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لكثافة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	92
13	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	93
14	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لتنظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	94
15	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	95

96	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	16
97	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن فترات الراحة بعد المباراة تلعب دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	17
99	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل أعراض التدريب الزائد المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين.	18
100	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية.	19
101	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	20
102	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين ينصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة.	21
103	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	22
104	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للتأمل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	23
105	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للتخيل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	24
106	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لاستخدام الموسيقى دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.	25
108	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد.	26
109	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي ينتج عن التدريب الزائد.	27

مقدمة

مقدمة:

إن الرياضة لم تعد هواية يمارسها الإنسان في أوقات فراغه للتسلية وقضاء الوقت فقط، بل إنها علم قائم بذاته، وأصبحت العملية التدريبية تحاول تطبيق الأسلوب العلمي في توزيع وتخطيط الأحمال التدريبية، حيث أصبحت النظرة الحديثة إلى عمليات تحسين مستوى الأداء الرياضي بأنها أساس نتائج تأثير الأحمال التدريبية على إمكانات الجسم الرياضي وتحت تأثير هذه الأحمال التدريبية تحدث مجموعة من التكيفات والتغيرات في جسم الرياضي.

إن الارتقاء الكبير في مستوى الإنجاز والأداء الرياضي خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة مع المحافظة على المستوى العالي من الشدة نسبياً فضلاً عن استخدام الأجهزة والوسائل وطرائق التدريب الحديثة مما زاد بشكل كبير جداً من الأعباء الواقعة على كاهل الرياضي وبالتالي احتمال الوقوع في التدريب الزائد وكذا زيادة نسبة حدوث الإصابات الرياضية المختلفة، ومنه بدأ الاهتمام بوسائل الاستشفاء الرياضي وسرعة تخليص جسم اللاعب من آثار التعب الناتج عن جرعة التدريب أو المباراة، وهو الاتجاه الجديد في العملية التدريبية الذي يعتمد على الاهتمام الكبير باستخدام وسائل استعادة الشفاء المختلفة.

يرى أبو العلا عبد الفتاح أن فترة ما بعد التدريب أي فترة الاستشفاء تعتبر فترة لا تقل أهمية عن فترة التدريب أو العمل نفسه، ويقوم المدرب عادة بتنفيذ حمل التدريب من خلال تنظيم جرعة التدريب اليومية ثم دورة الحمل البدني الأسبوعية الصغرى لمدة أسبوع واحد والمتوسطة لعدة أسابيع والدورة الكبرى التي تشمل عدة أسابيع تزيد عن 8-12 أسبوع، ولكي يحقق المدرب أهدافه فليس أمامه إلا طريقتين: أحدهما نجاح عمليات التكيف وتحقيق النتائج المرجوة أو فشل عمليات التكيف والإضرار بصحة الرياضيين وعدم تحقيق النتائج الرياضية المطلوبة.¹

أجمعت الكثير من الدراسات والبحوث على أن التدريب الزائد يصاحبه مشاكل بدنية ونفسية للرياضيين حيث يرى سكارنة جمال علي و لعبان كريم أن تأثير التدريب الزائد في مختلف الأجهزة المكونة للرياضي يعد واحداً من الحالات السلبية التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي في شتى أنواع الفعاليات الرياضية وتكون مصحوبة بتغيرات عديدة في البيئة الداخلية للجسم وتصرفات الفرد ومعاملته

1- أبو العلا عبد الفتاح: الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، مصر، 1999، ص84.

مع وسطه الاجتماعي بصفة عامة، وبالتالي إلى الاضطراب في الاتزان البدني والنفسي الذي ينعكس على وظائف وأجهزة الجسم المختلفة وبوجه أخص نتائجه الرياضية والمردود في تدريباته.¹

1- سكارنة جمال علي، لعبان كريم: دراسة التدريب الزائد وعلاقته بالاسترجاع عند رياضي كمال الأجسام، مجلة المحترف، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجلفة، الجزائر، العدد 05، 2014، ص24.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

يتميز العصر الذي نعيش فيه بالحركة والتطور السريع كما أنه يعتمد إلى حد كبير على إتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي قد تواجه الإنسان حيث لم يعد هناك مجال للعمل الارتجالي الذي يعتمد على القدرات الطبيعية فقط، بل أصبح الاجتهاد في مجالات البحث العلمي هو الأساس الذي تبنى عليه عملية استثمار قدرات الإنسان لأقصى مدى ممكن.

تعد وسائل الاسترجاع من الأمور المهمة التي أكد عليها الكثير من الخبراء والمختصين في مجال التدريب، حيث أن الاسترجاع ضروري بعد التدريبات وذلك لاستعادة الاستشفاء للجسم قبل الوحدة التدريبية القادمة، إن عدم استخدام وسائل الاسترجاع يجعل الفضلات والتعب يتراكم على الجهاز العضلي والعصبي ويشعر الرياضي دائماً بالتعب وبعدم القدرة على الأداء بالشكل المطلوب ويشعر أن حركته بطيئة وعدم قدرته على تحريك جسمه بشكل سريع وبالتالي أداء الوحدة التدريبية بشكل لا يتناسب مع المطلوب.

ويؤكد نغال محمد على أن الراحة بأشكالها المختلفة تعد أمراً ضرورياً لحياة الإنسان فكل يوم من أيام الحياة يعقبه راحة وكل عمل يجب أن يعقبه راحة حتى يستعيد الجسم نشاطه ويتكيف على أعمال أكثر جهداً ليعاود العمل وتزداد كفاءته، وإن الارتقاء الكبير في مستوى الإنجاز والأداء الرياضي للألعاب الرياضية كافة خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة طبيعية جداً لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة جداً من خلال الزيادة الكبيرة في الحجم التدريبية مع المحافظة على مستوى عالي من الشدة نسبياً، فضلاً عن استخدام الأجهزة والوسائل وطرائق التدريب الحديثة مما زاد وبشكل كبير جداً من الأعباء الواقعة على كاهل الرياضي، ولذا وجد أن الاتجاه الجديد في العملية التدريبية يعتمد على الاهتمام الكبير باستخدام وسائل استعادة الاستشفاء المختلفة قبل وخلال وبعد التدريب مما يساعد على تخليص الرياضي من آثار التعب وجعله جاهزاً على أداء الجهد الموالي أو الوحدة التدريبية القادمة بكل نشاط.¹

إن التدريب بأحمال تدريبية كبيرة جداً وعدم قدرة الرياضي على تحمل حمل التدريب قد يؤدي إلى الوقوع في التدريب الزائد، ويرى سكارنة جمال علي التدريب الزائد بأنه حالة من عدم التوازن ما بين

1- نغال محمد: أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو، دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر، 2016/2015، ص189.

التدريب والراحة إذ يكون الحمل أو العبء الملقى على أجهزة اللاعب الحيوية أكبر من قدرة هذه الأجهزة على تحمله وبالتالي حدوث هبوط في مستوى اللاعب وانخفاض في أدائه بدلاً من تحسن مستواه، كما أنه تعدي الحمل أو التدريب درجة إلى ما فوق حدود المقدرة بكثير فيصبح حمل التدريب زائد ويكون تأثيره عكسياً فيهبط المستوى أو يتجمد ويبقى ساكناً، وإذا زاد أكثر من ذلك فإنه يعمل على هدم المستوى.¹

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب التدريب وبذل جهد بدني كبير، ويجب على المدرب الحذر من الإفراط في التدريب الذي قد يؤدي بدوره إلى التدريب الزائد، ولتجنب ذلك عليه الحرص على توفير الراحة اللازمة لاستشفاء اللاعبين، ويمكن استعمال وسائل الاسترجاع التي تساعد على ذلك.

وتأسيساً عما سبق نتج التساؤل الرئيسي:

هل لوسائل الاسترجاع دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

والتساؤلات الفرعية التالية:

- هل لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟
- هل لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟
- هل لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

لوسائل الاسترجاع دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الفرضيات الفرعية:

- لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

1- سكارنة جمال علي: أثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين، دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر، 2012/2013، ص03.

3- أهمية الدراسة:

• الأهمية العلمية:

إن استخدام وسائل الاسترجاع يساعد على عمليات الاستشفاء والتخلص من الفضلات والتعب المتراكم على الجهاز العضلي والعصبي وبالتالي عودة نشاط وفعالية الأجهزة الوظيفية للجسم لحالتها الطبيعية ومنه تجنب حدوث ظاهرة التدريب الزائد.

• الأهمية العملية:

الارتقاء بمستوى الأحمال التدريبية مع عدم الوصول إلى الإجهاد الذي قد يؤدي إلى التدريب الزائد، وهنا تكمن أهمية وسائل الاسترجاع في تخليص الرياضي من آثار التعب والوصول به لأفضل حالات الراحة الجسمية والنفسية وتهيئته لممارسة النشاط المقبل.

4- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

توجد أسباب ذاتية وأسباب موضوعية وتتمثل في:

• الأسباب الذاتية:

- الرغبة في دراسة المواضيع التي تتعلق بالاستشفاء والتدريب الزائد.
- عدم وجود دراسات سابقة في هذا الموضوع على مستوى قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة جيجل.

• الأسباب الموضوعية:

- الموضوع يندرج ضمن إطار التخصص.
- معرفة دور وسائل الاسترجاع في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

5- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- معرفة دور وسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- معرفة دور وسائل الاسترجاع التدريبية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- معرفة دور وسائل الاسترجاع النفسية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

6- مفاهيم الدراسة:

وسائل الاسترجاع:

- لغة:

الاسترجاع: استرجع منه الشيء: أخذ منه ما دفعه إليه.¹

- اصطلاحاً:

يعرف يوسف لازم كماش الاسترجاع بأنه: "استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين".²

- إجرائياً:

نعني بوسائل الاسترجاع مجموعة الوسائل التي تساعد على عودة الأجهزة الوظيفية للجسم إلى حالتها الطبيعية سواء كانت وسائل طبية بيولوجية مثل: التدليك، أو تدريبية مثل: التناوب بين العمل والراحة، أو نفسية مثل: النوم.

التدريب الزائد:

- لغة:

درّب فلاناً بالشيء: عوّده و مرّنه.³

الزيادة: ما زاد عن الشيء.⁴

1- مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزبادي: القاموس المحيط، دار الحديث، مصر، 2008، ص621.
2- يوسف لازم كماش: التغذية والنشاط الرياضي، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، 2013، ص226.
3- إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، مصر، الطبعة الرابعة، 2004، ص277.
4- نفس المرجع السابق، ص409.

• اصطلاحاً:

ويعرفه مفتى إبراهيم بأنه: "حالة هبوط مستوى اللاعب مصحوباً بعدد من الأعراض النفسية والفسيولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي، وهو زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب".¹

ويعرفه محمد حسن علاوي بأنه: "الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن مقدار ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله، وينظر إلى الحمل الزائد على أنه ظاهرة معوقة للنشاط البدني والعصبي للفرد، ويؤدي إلى هبوط مستوى كفاءته وفاعليته".²

• إجرائياً:

نعني بالتدريب الزائد حدوث انخفاض لمستوى اللاعبين نتيجة لعدم تقنين الأحمال التدريبية وغالباً ما يكون ذلك نتيجة محاولة الوصول باللاعب لأعلى مستوى تدريبي والعمل بشدة كبيرة جداً دون مراعاة الراحة اللازمة ودون إعداد اللاعب بصورة كافية، حيث يتوقف مستوى التطور في القدرات البدنية والمهارية للاعب أو ينخفض.

كرة القدم

• اصطلاحاً:

يعرف مشهور بن حسن آل سلمان كرة القدم بأنها: "العبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من أحد عشر لاعباً، يستعملون كرة منفوخة فوق أرض ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة (هدف)، و للتفوق على منافسه في إحراز النقاط.

ويتم تحريك الكرة بالأقدام، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء.³

1- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص94.

2- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، الطبعة الحادية عشر، 1990، ص70.

3- مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، الطبعة الثانية، 1998، ص10.

أما اللاعبون فلا يسمح لهم بذلك، ولا بإمساك أو محاولة عرقلة أي لاعب منافس عن طريق جعله يتعثر برجليه، ولكن يمكن لكل لاعب أن يدفع خصمه بكتفه، وباعتراض التمريرات وبمحاولة قذف الكرة بعيدا عن منافسه".¹

• إجراءات:

هي رياضة جماعية تمارس بين فريقين يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة فوق ملعب مستطيل الشكل في نهاية كل طرف من أطرافه مرمى، يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين داخل منطقة الجزاء الخاصة به.

تتكون المباراة من شوطين مدة كل منهما 45 دقيقة مع راحة بين الشوطين مدتها 15 دقيقة، يشرف على تحكيم المباراة حكم رئيسي وحكمين مساعدين.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة بوسكرة بن عدل: "دور بعض وسائل الاستشفاء (الاسترجاع) في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم"، دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تحضير بدني وذهني، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر، 2016/2015.

أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد.
- إبراز أهمية التدليك في التقليل من الحمل الزائد.
- إبراز أهمية الاستحمام في التقليل من الحمل الزائد.
- إبراز أهمية الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد.
- معرفة ما إذا كان هناك مراقبة ومتابعة لعملية الاستشفاء من طرف المدربين.

1 - مشهور بن حسن آل سلمان: مرجع سابق، ص10.

فروض الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

لبعض وسائل الاستشفاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

- للتدليك الرياضي دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.
- للاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.
- للاسترخاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

عينة قصدية تضم 08 مدربين لكرة القدم من القسم الجهوي رابطة باتنة، أندية ولاية المسيلة.

أدوات الدراسة:

استمارة استبيان.

النتائج المتوصل إليها:

- الحمل الزائد يؤثر على المردود الجماعي للفريق في المنافسات.
- عملية الاستشفاء تقلل من ظهور الحمل الزائد.
- التدليك الجيد بعد المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.
- الاستحمام الجيد بعد المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.
- للاسترخاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

7-2- الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة سكارنة جمال علي: "أثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين"، دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر، 2012/2013.

أهداف الدراسة:

- التعرف على حالة التدريب الزائد لدى أفراد العينة.
- معرفة الفترة الزمنية التي تؤثر أكثر حسب اختبار الكشف عن التدريب الزائد لدى أفراد العينة.
- معرفة ما إذا كان هناك فروق في الأجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد بين أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية والذين يمارسون رياضة جماعية.
- معرفة ما إذا كان هناك فروق في الأجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد بين أفراد العينة الذين يتابعون نظام داخلي والذين يتابعون نظام خارجي.
- معرفة ما إذا كان هناك اتصال بين أفراد العينة ومدربيهم حول ما يقومون به في معهد التربية البدنية والرياضية.
- معرفة ما إذا كانت هناك مراقبة ومتابعة لعملية الاسترجاع من طرف المدربين.

فروض الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

وجود حالة التدريب الزائد عند أفراد العينة بدرجات مختلفة.

الفرضيات الفرعية:

- يتأثر الرياضي أكثر في الفترة الزمنية التي تجري فيها الاختبارات التطبيقية والنظرية للسداسي الثاني حسب الاختبار للكشف عن التدريب الزائد.
- هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الأجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد عند أفراد العينة وهذا تبعا لنوع الرياضة الممارسة (فردية وجماعية).

- هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الأجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد ما بين أفراد العينة الذين هم في نظام داخلي أي يسكنون بالأحياء الجامعية والذين يتابعون نظام خارجي أي يسكنون مع أهلهم.
- الرياضيون في اتصال متواصل مع مدربيهم ويتبادلون معهم الأخبار عما يقومون به في معهد التربية البدنية والرياضية.
- هناك متابعة للرياضيين جانب الاسترجاع ولكن غير كافية.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

عينة قصدية تتمثل في 16 رياضي في معهد التربية البدنية جامعة الجزائر، 8 منهم يمارسون رياضة جماعية و8 يمارسون رياضة فردية.

أدوات الدراسة:

- اختبار الكشف عن التدريب الزائد.
- المقابلة.

الأساليب الإحصائية:

- معامل الارتباط بيرسن.
- كاف تربيع (ك²).
- معامل ارتباط Cronbach alpha.

النتائج المتوصل إليها:

- كل الرياضيين يشكون من التعب بالدرجة الأولى حسب تحليل اختبار الكشف عن التدريب الزائد.
- هناك فروق في النتائج المتحصل عليها عند المقارنة بين أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية مع أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الذين يتابعون نظام خارجي وأفراد العينة الذين يتابعون نظام داخلي عند الاختبار للكشف عن التدريب الزائد.

الدراسة الثانية: دراسة نغال محمد: "أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو"، دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر، 2016/2015.

أهداف الدراسة:

- معرفة أثر بعض الوسائل المساعدة (تمارين التهدئة، التدليك الموضعي) للإسراع في الاستشفاء لدى لاعبي الجيدو.
- معرفة أية وسيلة من الوسائل قيد الدراسة أسرع في الاستشفاء لدى لاعبي الجيدو.
- إظهار أثر الوسائل قيد الدراسة على نوع الجهد المبذول.

فروض الدراسة:

الفرضيات الفرعية:

- يفترض الباحث أن الوسائل المساعدة قيد الدراسة (تمارين التهدئة، التدليك الموضعي) لها أثر إيجابي في عملية استشفاء لاعبي الجيدو.
- وجود فروق معنوية في سرعة الاستشفاء بين الوسائل قيد الدراسة.
- للوسائل قيد الدراسة أثر إيجابي على كلا النوعين من الجهد (هوائي، لا هوائي).

منهج الدراسة:

المنهج المتبع هو المنهج التجريبي.

عينة الدراسة:

عينة قصدية تتمثل في 10 مصارعي جيدو صنف أواسط 17-19 سنة لولاية مستغانم.

أدوات الدراسة:

- الاختبارات.
- الملاحظة.

النتائج المتوصل إليها:

- إن فترات الاستشفاء (الراحة) المقننة وفق الأسس العلمية تلعب دورا كبيرا في استعادة بناء مركبات الطاقة.
- إن استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة يسهم بشكل مباشر في أداء الواجبات الحركية بشكل حسن.
- الجدولة الغير منتظمة لفترات الاستشفاء (الراحة) لا تؤدي الغرض المطلوب من التدريب وهو رفع مستوى الأداء الرياضي.

8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تطرقت الدراسة السابقة الأولى إلى جوانب فيما يخص وسائل الاسترجاع والتدريب (الحمل) الزائد، فتناول الباحث بوسكرة بن عدل دراسة بعنوان "دور بعض وسائل الاستشفاء (الاسترجاع) في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم" هدف من خلالها إلى إبراز أهمية وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد.

أما الدراسة المشابهة الأولى فتطرقت إلى جوانب تتعلق بالتدريب الزائد، فتناول الباحث سكارنة جمال علي دراسة بعنوان "أثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين" هدف من خلالها إلى التعرف على حالة التدريب الزائد.

أما الدراسة المشابهة الثانية فتطرقت إلى جوانب تتعلق ببعض وسائل الاستشفاء، فتناول الباحث نغال محمد دراسة بعنوان "أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو" هدف من خلالها إلى معرفة أثر بعض الوسائل المساعدة للإسراع في الاستشفاء لدى لاعبي الجيدو.

وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتناول دراسة بعنوان: "دور وسائل الاسترجاع في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد لدى لاعبي كرة القدم"، ولقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات:

- تحديد مشكلة البحث.
- كيفية تحديد خطة وإجراءات البحث.
- صياغة إشكالية الدراسة.

- ضبط فرضيات الدراسة.
- تحديد المنهج العلمي المناسب للدراسة
- تحديد أدوات الدراسة.

أهم النتائج:

- عملية الاستشفاء تقلل من ظهور الحمل الزائد.
- الحمل الزائد يؤثر على كفاءة أداء الرياضي.
- إن فترات الاستشفاء (الراحة) المقننة وفق الأسس العلمية تلعب دورا كبيرا في استعادة بناء مركبات الطاقة.

الجانب النظري



الفصل الأول

وسائل الاسترجاع

تمهيد:

إن طبيعة حياة الكائن الحي تتميز بمظهرين حيويين هما الحركة والسكون واللذان يتضحان من خلال النشاط الذي يقوم به الإنسان خلال حياته اليومية مثل العمل بغرض الكسب أو عند ممارسة أي نشاط آخر من أنشطة الحياة، وفي المقابل نجد أن السكون والاسترخاء أو الراحة هو المطلب الحيوي المقابل والموازي للتعب الناتج عن الحركة والتي يحتاجها الجسم حتى يستطيع أن يستعيد حيويته ونشاطه للعمل والحركة مرة أخرى بنفس النشاط والقوة.

إن عدم أخذ الإنسان القسط الوافر من الراحة قد يسبب له مشاكل صحية قد تؤدي في النهاية إلى الوفاة، لذا فإن إحساس الإنسان بالتعب ما هو إلا مؤشر ينبهه لضرورة التقليل أو التوقف عن الحركة والخلود إلى الراحة.

1- مفهوم الاستشفاء :

في محاولة من يسييس 1982 لتعريف مصطلح الاستشفاء مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفيسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين ويمكن قياس هذه الحالات موضوعيا من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية والفيسيولوجية ويرتبط بمصطلح الاستشفاء عدة مصطلحات مثل "إعادة التجديد" ويقصد به الجانب الفيسيولوجي لعملية الاستشفاء بمعنى استعادة المستويات الفيسيولوجية العادية التي تعرضت لضغوط أو تغيرات تحت تأثير نشاط معين، بينما يرتبط مصطلح "Regeneration"، بمعنى التجديد باستعادة المستويات النفسية الى طبيعتها خاصة ما يرتبط منعا بالناحية المزاجية mood، أما مصطلح التأهيل فيقصد به الشفاء من الإصابات والأمراض التي غالبا ما تكون نتيجة التدريب الزائد وبصفة عامة فإن الاستشفاء الفيسيولوجي والنفسي كليهما متساويان في أهمية وقاية الرياضي نت التأثيرات السالبة للتدريب الزائد.¹

2- أهمية الاستشفاء :

- إن عملية الاستشفاء لا تقل أهمية عن حمل التدريب ذاته الذي يعد وسيلة رئيسية يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتقاء بمستوى الأداء.
- إن دراسة طبية حدوث التعب والاستشفاء تعتبر ذات أهمية خاصة من الناحية النظرية والتطبيقية.
- يعتبر الاستشفاء ذات جوانب متنوعة تتصل بكثير من الموضوعات الهامة والحيوية، مثل التعب وأنواعه المختلفة ودرجاته المتنوعة.
- تعتبر عملية مستمرة حتى تحدث قبل التدريب وبعده خلال فترات الراحة البدنية أثناء جرعات التدريب.²

3- اتجاهات تأثير الاستشفاء :**3-1- الاتجاه الأول "الاستشفاء السريع":**

ويقصد بالاستشفاء السريع التخلص أولا بأول من التعب الناتج عن أداء التمرين، وهذا يساعد على تقصير الفترات اللازمة للاستشفاء بين التمرينات داخل الجرعة التدريبية وبعضها داخل الأسبوع الواحد.

1- يوسف لازم كماش: التغذية والنشاط الرياضي، مرجع سابق، ص226.

2- نفس المرجع السابق، ص227.

3-2- الاتجاه الثاني "الاستشفاء الخاص":

وهو توجيه وسائل الاستشفاء في اتجاه خاص إلى أحد الأجهزة الوظيفية بالجسم الأكثر مساهمة في تحمل عبء حمل التدريب حتى يمكن أن يؤدي وظيفته على الوجه الأكمل في الجرعة التدريبية.¹

3-3- الاتجاه الثالث "الاستشفاء النشط":

وهو استخدام وسائل الاستشفاء بهدف تنشيط الرياضي وتحسين شعوره العام والتخلص من أي تأثيرات لم يستكمل التخلص منها أو شفاءها من مخلفات جرعة التدريب السابقة، ويلعب هذا النوع من الاستشفاء دورا هاما في الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة والميزة بالسرعة.²

4- خصائص أنواع عمليات الاستشفاء:

ترتبط خصائص عمليات التعب والاستشفاء في ظروف التدريب والمنافسة بعدة عوامل تشمل

ما يلي:

- نوع النشاط الرياضي التخصصي.
- نوع الانقباض العضلي المستخدم في التدريب.
- حجم وكتلة العضلات المستخدمة.
- نوعية وشدة التدريب.
- درجة اعداد الرياضي والعمر والجنس.
- أهداف الجرعة التدريبية.³

5- الفوائد العامة لعمليات استعادة الشفاء:

- تساعد على تحسين استجابة أجهزة الجسم للمثيرات التدريبية.
- تحد من ظاهرة تكرار الإصابة التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي والناجمة عن الأحمال الزائدة.

1- يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد أبو خيط: مقدمة في بيولوجيا الرياضة "التغذية وبناء الأجسام"، دار زهران للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2011، ص236.

2- نفس المرجع سابق، ص236.

3- يوسف لازم كماش: الصحة والتربية الصحية والصحة المدرسية والرياضية، دار الخليل للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2015، ص129.

- الإسراع بعمليات إعادة حيوية أجهزة الجسم سواء كان من خلال برنامج استرخاء بدني أو عقلي مما يساعد على تقصير الفترات الزمنية المخصصة للراحة.¹

6- وسائل الاستشفاء (الاسترجاع):

وسائل الاسترجاع هي جميع الوسائل المستخدمة للتأثير على جسم الرياضي مثل التدليك والجلسات المائية وغيرها وهي تعتبر في حد ذاتها مثيرات إضافية يتسبب لها الجسم وخلال الثمانينات أمكن تقسيم وسائل الاسترجاع إلى وسائل ميدانية وفسيونفسية، تعمل جميعها على زيادة سرعة عمليات الاستشفاء وترفع مستوى الكفاءة البدنية العامة وتساعد على إمكانية تنفيذ أحجام تدريبية كبيرة مع تجنب الإجهاد وتحقيق التكيف الفسيولوجي للمؤشرات الخارجية ويمكن تقسيم وسائل الاستشفاء بصفة عامة إلى ثلاث أنواع كما يلي:

6-1- الوسائل الطبية والبيولوجية:

تهدف إلى زيادة مقاومة الجسم للأحمال البدنية وسرعة التخلص من التعب العام، واستعادة مصادر الطاقة وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ورفع الكفاءة البدنية، والقدرة على مواجهة الضغوط العامة والخاصة.²

ومن الوسائل الطبية والبيولوجية نذكر ما يلي:

6-1-1- التدليك:

يستخدم التدليك في الوقت الحاضر بصورة واسعة في التدريب الرياضي وقد أدخل البروفيسور ساركيزوف معلومات كثيرة في طرق التدليك الرياضي وإنشاء طرق متنوعة لأنواع التدليك الرياضي منها الصحي، العلاجي، التدريبي، وتدليك الاستعادة.

وقد أظهر التدليك فعالية عالية على جسم الرياضي عند تنفيذ التدريبات البدنية المختلفة سواء كانت في الوحدات التدريبية أو في ظروف المباريات.³

1- علاء الدين محمد عليوة: مفاهيم حديثة في الصحة الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013، ص70.

2- أبو العلا عبد الفاتح: مرجع سابق، ص58.

3- ريسان خريبط: المجموعة المختارة في التدريب وفسيوولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، مصر، الطبعة الأولى، 2014، ص572.

أ- تعريف التدليك:

يعرف نشوان عبد الله نشوان التدليك بأنه العمل الذي يقوم به الشخص المعالج فوق الطبقات الجلدية للشخص المصاب بحركات مختلفة هادفة إلى تحقيق نتائج إيجابية.¹

ب- أنواع التدليك

أشار نشوان عبد الله نشوان إلى أن الأنواع التالية:

- التدليك المسحي: وهو يأتي في المقدمة، والهدف منه تهيئة جسم المصاب للعمل القادم.
- التدليك العجني: وهو أكثر التدليك ذو فعالية فيسيولوجية وتحسين عمل العضلات.
- التدليك الاحتكاكي: حيزه محدود، والهدف منه منع الالتصاقات والعقد المتجمعة بالعضلات.
- التدليك الاهتزازي: ومعناه مسك العضو هزه وعمل إطالة بالعضلات والمفاصل، ويهدف إلى تدفق الدم بالعضلات.²

كما ذكر أبو العلا عبد الفتاح:

- التدليك الاستشفائي: يستخدم بعد الأحمال التدريبية بهدف تحقيق أقصى سرعة لعملية الاستشفاء للجسم واستعادة الكفاءة الرياضية والتخلص من التوتر النفسي واستعادة الحالة الوظيفية للجسم لحالتها الطبيعية، ويستخدم التدليك الاستشفائي خلال المباريات الرياضية على فترات قصيرة أثناء الراحة بين الأشواط، كما يستخدم بين التصفيات وبعضها البعض، وكذلك بين فترة التصفيات وفترة النهائيات في الألعاب الفردية والسباحة وألعاب القوى، وتستخدم أطول جلسة في يوم الراحة بعد المباريات، وكذلك في منتصف أو نهاية دورة التدريب الصغرى، ويعتبر الواجب الأساسي للتدليك الاستشفائي هو التخلص من التوتر العصبي والانفعالات السالبة والشعور بالتعب واسترخاء العضلات وتحسين الدورة الدموية والتخلص من الشعور بالألم وتنبية الجهاز العصبي المركزي وتنبية عمليات الاستشفاء للأكسدة.³
- التدليك التأهيلي: يستخدم التدليك التأهيلي كوسيلة فعالة للعلاج الوظيفي واستشفاه الكفاءة البدنية بعد الاستمرار في التدريب لمدة طويلة أو في حالات التدريب الزائد وفي حالة العلاج من

1- نشوان عبد الله نشوان: فن الرياضة والصحة، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2010، ص260.

2- نفس المرجع السابق، ص260.

3- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص238.

الكدمات والشد العضلي وبعض الأمراض وهو يستخدم إلى جانب التمرينات العلاجية، ويمكن أن يكون التدليك التأهيلي عاما 2-3 في الأسبوع أو موضوعيا بشكل يومي وخلال المرحلة الأولى من العلاج 2-3 مرات في اليوم.¹

ج- الأسس الصحية للتدليك:

- غرفة التدليك:
- يجب أن تكون غرفة التدليك في مكان جاف جيد التهوية والإضاءة أو تكون مساحة الغرفة في حدود 18 متر مربع.²
- الرياضي:

- يجب على الرياضي قبل التدليك أن يأخذ دشا ثم يلف نفسه جيدا.
- في حالة زيادة كثافة الشعر يمكن التدليك فوق غطاء من القماش.
- يجب أن تكون العضلات التي يتم تدليكها في حالة استرخاء كامل ويتحقق ذلك من خلال اتخاذ الأوضاع السليمة أثناء التدليك.

• المدلك:

- يجب أن يتمتع بلياقة بدنية عالية لتحمل الجهد المبذول خاصة لعضلات الرقبة وأسفل الظهر والوقوف لمدة طويلة.

- يجب أن يكون ملما بعلم التشريح والفيسيولوجيا وطرق التدليك المختلفة.³

• الحالات التي يمنع فيها التدليك:

يمنع استخدام التدليك في الحالات التالية:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم الحاد.
- حالات النزيف الدموي.

1- أبو العلا عبد الفاتح: مرجع سابق، ص 239.

2- نفس المرجع السابق، ص 232.

3- نفس المرجع السابق، ص 233.

- أمراض الدم.
- العمليات التقيحية أيا كان موضعها.
- مختلف الأمراض الجلدية المعدية والفطرية.
- الالتهابات الحادة.
- التجلط الدموي.
- التهاب العقد اللمفاوية.
- السل.
- الالتهاب العظمي والنخاعي المزمن.
- الأورام الخبيثة والحميدة على اختلاف أوضاعها.¹

د- أهداف التدليك:

يعتبر التدليك من الوسائل الأساسية للاستشفاء في المجال الرياضي، ويستخدم لتحقيق الآتي:

- الإسراع بعمليات استعادة الشفاء بعد التدريبات التي تحدث التعب الشديد.
- الإعداد للتدريب أو السباق وهو يتم قبل البدا مباشرة.
- العلاج بعد الإصابة ويفضل أن يكون بواسطة متخصص.²

6-1-2- الساونا:

تعتبر وسيلة فعالة للإسراع بمعلبات استعادة الشفاء خاصة في المراحل التي يتلقى فيها الرياضي أحمال ذات شدة عالية.³

أ- تعريف الساونا:

يعرفها أبو العلا عبد الفتاح بأنها عبارة عن مكان محدد يمكن التحكم في درجة حرارة الهواء ونسبة الرطوبة داخله بغرض الوصول إلى إحداث تأثيرات فيسيولوجية إيجابية على جسم الإنسان.⁴

1- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 235.

2- علاء الدين محمد عليوة: مرجع سابق، ص 73.

3- نفس المرجع السابق، ص 77.

4- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 197.

ب- أنواع الساونا:

تنقسم الساونا من حيث أنواعها إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي الساونا الروسية أو العادية والساونا الجافة أو الفنلندية والساونا البخارية أو حمامات البخار.

وترجع أسباب الاختلاف بين هذه الأنواع الثلاثة إلى عاملين: أحدهما هو اختلاف المصدر المسؤول عن إنتاج الحرارة أو الرطوبة داخل الساونا، كما تختلف أنواع الساونا تبعاً لدرجة اعتمادها على درجة الحرارة ونسبة الرطوبة، فالساونا الجافة تعتمد على زيادة درجة الحرارة وانخفاض نسبة الرطوبة، بينما على العكس من ذلك فإن الساونا البخارية تعتمد على زيادة نسبة الرطوبة وانخفاض درجة الحرارة، ولذلك لا يستطيع الفرد أن يتحمل البقاء تحت تأثيرها لفترة طويلة كما في حالة الساونا الجافة.¹

ج- أهداف استخدام الساونا:

• تستخدم الساونا في المجال الرياضي لتحقيق عدة أهداف منها:

- الاستشفاء
- التخلص من التعب
- رفع درجة الكفاءة البدنية.
- الإحماء قبل المنافسة.
- الأقلمة للتدريب أو المنافسة في البيئات الحارة وغيرها.
- استخدام الساونا في الاستشفاء:
- قد تستخدم الساونا وحدها دون استخدام وسائل الاستشفاء الأخرى.
- كما قد تستخدم بإضافتها إلى وسائل أخرى.

لكن ينصح باستخدام المزج ما بين الساونا والتدليك، خاصة للرياضيين في الأنشطة ذات الحركة المتكررة (سباحة - جري - دراجات...)².

1- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص197.

2- عبد الباسط صديق عبد الجواد: قراءات حديثة في الإصابات الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013، ص36.

د- خصائص استخدام الساونا:

- إحداث تغييرات إيجابية للمراكز العصبية العليا.
- إحداث تغييرات بيو كيميائية في العضلات.
- تحسن سريان الدم في الأنسجة الطرفية.
- فاعلية كبير بالنسبة لارتخاء العضلات.
- سرعة التفاعلات الخاصة لاستعادة الاستشفاء.
- فاعلية إخراج نواتج التفاعلات والسموم مع العرق الغزير.
- درجة الحرارة المثلى داخل حجرة السونا بشكل عام 90 مئوية عند نسبة رطوبة 5-15%.
- التعرض للساونا يجب أن يكون من مرتين إلى ثلاثة فقط بفترة زمنية من 8-10 دقائق في كل مرة.
- يجب أن لا تتعدى حدود ضربات القلب 140 نبضة/د وتستخدم للرياضيين الأصحاء فقط.
- قبل الدخول في الساونا يجب أخذ دش بالماء والصابون وينشف جيدا إذ يكفل ذلك الظروف المثالية لتنظيم الحرارة وكذا التدرج السليم من منطقة إلى أخرى.
- تنهى إجراءات الساونا راحة تصل من 30-40 دقيقة حتى يمكن إرجاع ما فقد من سوائل وكذلك الشعور بالحيوية البيولوجية عن طريق تناول المياه المعدنية.¹

هـ- القواعد الصحية لاستخدام الساونا:

- يجب استشارة الطبيب قبل استخدام الساونا.
- عدم تناول الكحوليات قبل استخدام الساونا.
- عدم استخدام الساونا في حالة الإحساس بالجوع أو عند تناول كمية كبيرة من الطعام.
- عدم استخدام الساونا في حالة التعب الشديد.
- عدم استخدام الساونا قبل النوم مباشرة.
- يجب الاستحمام قبل دخول الساونا (فيما عدا شعر الرأس).²

1- علاء الدين محمد عليوة: مرجع سابق، ص78.

2- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص214.

و- تحذيرات لمنع استخدام الساونا:

- تمنع الساونا عند ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة الإصابات المرضية.
- أمراض الجهاز الدوري مثل التغيرات العضوية التي تحدث في الأوعية الدموية مثل تصلب الشرايين أو أمراض القب المختلفة وارتفاع ضغط الدم.
- الأمراض المرتبطة بظهور تغيرات عضوية لأعضاء الجسم مثل الجهاز العصبي، الرئتين، الكبد، الكلى وغيرها.
- عند ظهور أعراض جديدة مثل اختلاف الحالة الصحية وصعوبة التنفس.¹

6-1-3- الحمامات:

أ- الحمام الحيادي:

درجة حرارة الماء المستخدمة في هذا الحمام 34 درجة مئوية ولهذا تأثير على الجهاز العصبي ويساعده على ارتخاء العضلات وزيادة سرعة سريان الدورة الدموية ويمكن استخدام التدليك بالفرشاة أثناء تواجد المريض بالحمام الحيادي الكامل.²

ب- الحمام الساخن الكامل:

تستخدم فيه المياه بدرجة حرارة 40 درجة مئوية ويعمل على انتعاش الدورة الدموية وتحسين تغذية العضلات وارتخائها كما يساعد في العمل على ليونة الأنسجة الرخوة فيزيد من استعدادها للشد عند وجود قصر بها.

ج- الحمام البارد الكامل:

يستطيع حمام الماء البارد أن يهيئ شرايين الدم لاستقبال تغيرات الحرارة الخارجية وهذا من شأنه أن يمنع البرد الشائع.

الماء البارد ينبه الجلد ويثيره فالجلد به أعصاب محيطية وشبكة للأوعية الدموية تحتوي على ثلث الدم من الجسم كله.

1- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 215.

2- عبد الباسط صديق عبد الجواد: مرجع سابق، ص 22.

الماء البارد يعمل على زيادة السمة على تحمل البرد وذلك في تحسين مقدرة الأوعية الدموية للجلد لتلقي ردود الفعل.

يستخدم فيه ماء بدرجة حرارة تتراوح من 1-30 درجة مئوية ويستمر وجود المريض بالماء البارد من بضع ثوان إلى بضع دقائق ويجب خلالها تدليك المريض تدليكا هادئا.¹

د- الحمامات المعدنية:

تكون الحمامات المعدنية من عناصر كيميائية مذابة في الماء وعند غمس جسم المريض بها ووصول الماء المعدني إلى سطح الجلد تخترقه بعض الجزيئات ويتم امتصاص جزء منها بالدورة الدموية وقد تفتقد من خلال الجلد أثناء العرق وخلال ذلك يحصل الجسم على ما يفنقه من عناصر كيميائية ولبعضها تأثير إيجابي على تنشيط الدورة الدموية والجهاز العصبي وعلاج بعض الأمراض المفصلية.

هـ- حمام الطمي:

يستخدم حمام الطمي بكثرة في علاج أمراض العظام والمفاصل وبعض أمراض التهاب الأوعية الداخلية المزمنة، ويجب عدم استخدام حمام الطمي الكامل لمرضى القلب والجهاز الدوري لما يسببه من ضغط زائد على هذا الجهاز، ويستخدم حمام الطمي بدرجة 39-40 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 15-20 دقيقة أما استخدامه موضعيا لاحدا أطراف الجسم فيمكن رفع درجة حرارته حتى 44 درجة مئوية وقد يستخدم حمام الطمي مع الحمامات المعدنية.²

و- حمام ثاني أكسيد الكربون:

لهذا النوع من الحمامات تأثيره الهدأ على الجهاز العصبي ويساعد على منع الأرق وسهولة النوم ويستخدم درجة حرارة من 32-35 درجة مئوية للماء ثم يستخدم من خلاله ثاني أكسيد الكربون ويستخدم تركيز ثاني أكسيد الكربون في الماء 1,2 غرام لكل لتر ماء وزمن تطبيق يتراوح بين 8-20 دقيقة.³

1- عبد الباسط صديق عبد الجواد: مرجع سابق، ص24.

2- نفس المرجع السابق، ص25.

3- نفس المرجع السابق، ص26.

ز- الحمامات العكسية:

تستخدم هذه الطريقة على الدورة الدموية في أطراف الجسم الأربعة وتعتبر أسهل الوسائل التي يمكن عن طريقها تنشيط الدورة الدموية بطريقة حاسمة وسريعة وتتكون من وعاءين أحدهما ماء بارد تتراوح درجة الحرارة بين 38 و44 درجة مئوية.

يجب أن يبدأ التطبيق وينتهي بالماء الساخن وطريقة التطبيق في كل جلسة هي 4-6 دقيقة للغمر في الماء الساخن و2-3 دقيقة للغمر في الماء البارد وتكرر العملية مرتين أو ثلاث مرات.¹

ح- الحمام الاهتزازي:

يعتبر من أكثر الحمامات المائية شيوعاً ولا يخلو قسم علاج مائي منه وله تأثيران أحدهما ميكانيكي والآخر حراري وينتج التأثير الميكانيكي من حركة الماء السريعة وارتطامها بجسم المريض أما التأثير الحراري فينتج بسبب ارتفاع درجة حرارة الماء المستخدم وقد يحوي الحمام الجسم كله أو جزء منه ويتميز بتأثيره القوي على تنشيط الدورة الدموية واسترخاء العضلات ويستخدم في علاج الأمراض الروماتيزمية أو بعد تثبيت المفاصل لمدة طويلة كما في حالة استخدام الجبس في علاج الكسور وكذلك يستخدم في بعض أمراض الأوردة والشرايين أو كبداية لتطبيق أنواع أخرى من وسائل العلاج الطبيعي.²

6-1-4- الدش:

يعتبر استخدام الدش من وسائل الاستشفاء السهلة التي يمكن للرياضي أن يستخدمها بنفسه عقب كل جرة تدريبية، ويعتمد تأثير الدش أساساً على درجة حرارة الماء وقوة ضغطها، وتختلف أنواع الأدشاش من حيث طبيعة تركيبها من ناحية ومن حيث درجة حرارة الماء وقوة ضغط الماء.

أ- أنواع الأدشاش:

• منصة الأدشاش:

وهي عبارة عن جهاز على شكل منصة تسمح بتواجد عدة أدشاش في وقت واحد فوق سطحها ومجهز بحيث يمكن استخدام الأدشاش مع التحكم في درجات حرارة الماء وقوة ضغطها.³

1- عبد الباسط صديق عبد الجواد: مرجع سابق، ص27.

2- نفس المرجع السابق، ص28.

3- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص217.

• الدش الممطر:

وهو عبارة عن الدش العادي الذي يكون مثبتا على ارتفاع 2 متر من سطح الأرض ويحتوي على شبكة متعددة الثقوب تسمح بنزول الماء في قطرات تشبه المطر.

• الدش الإبري:

يشبه في تركيبه الدش العادي أو الدش الممطر، غير أنه يثبت على كل ثقب أنبوبة رفيعة ويؤدي تيار الماء الرفيع من هذا الدش إلى استطارة النقط النشطة بالجسم التي تستخدم في التدليك النقطي والعلاج بالوخز بالإبر الصينية.

ويمكن استخدام هذا الدش كوسيلة مستقلة أو كذلك بعد استخدام المغاطس المائية كوسيلة ختامية، ويستمر زمن استخدام الدش البارد والأقل من البارد فترة 1-2 دقيقة ولدش الدافئ 2-4 دقائق.¹

• الدش الصاعد:

يثبت الدش بحيث يوجه سريان الماء من أسفل إلى أعلى، وعند استخدام هذا الدش يجب أن يضع الشخص قدميه في ماء فاتر، وتستمر جلسة هذا الدش من 3-5 دقائق، وتختلف درجة حرارة الماء تبعا للحالة التي يعاني منها الشخص مثل بعض العمليات الالتهابية للمستقيم فتكون درجة الحرارة فاترة بينما في حالة البواسير تكون درجة الحرارة خفيفة البرودة.

• الدش الدائري:

وهو يتكون من عدة مواسير عمودية تتصل فيما بينها من أعلى ومن أسفل وتوجد عليها ثقوب تسمح بخروج الماء من جميع الاتجاهات في اتجاه مركز الدش الذي يقف فيه الشخص، وعادة ما يستمر زمن الدش الدافئ 3-5 دقائق والدش خفيف البرودة من 2-3 دقائق.

• دش شاركو:

ويعتمد استخدام هذا الدش على تحريك تيار كبير من الماء بقوة ضغط عالية ويمكن أن يتم ذلك من خلال خرطوم ماء مطاطي، وهو يعتبر من أقوى الادشاش تأثيرا نتيجة قوة اندفع الماء ودرجة حرارتها.²

1- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 217.

2- نفس المرجع السابق، ص 219.

ب- خصائص الدش:

- يعمل على تنشيط الدورة الدموية حيث يسبب ارتفاع درجة حرارة الجلد، تمدد الشعيرات الدموية السطحية ويزداد الإمداد الدموي الطرفي وبالتالي بمرور الدم يحمل الحرارة من جزء إلى جزء آخر بالتوصيل وبالتالي ترتفع درجة حرارة العضلات.
- زيادة معدل التمثيل الغذائي وانتظامه وبالتالي تحسين معدل استهلاك الأكسجين فينتج لإنتاج ثاني أكسيد الكربون مما يؤدي إلى زيادة معدل التنفس.¹

6-1-5- التغذية:

تعتبر التغذية أحد العوامل الهامة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ومقاومة التعب، وبفضل عمليات التمثيل الغذائي يحافظ الجسم وينمي بناءه المورفولوجي وتساعد التغذية على الاستشفاء ذاتياً، وأن تعمل أجهزة الجسم البيولوجية على درجة عالية من الكفاءة.

وتختلف حاجة الجسم الرياضي إلى العناصر الغذائية تبعاً لطبيعة ونوعية النشاط البدني، حيث يتطلب الأداء المميز بالتوتر العصبي العالي إلى عنصر البروتين والفيتامينات، ويزداد استهلاك الجسم للطاقة كلما زاد حجم وشدة الحمل البدني.²

أ- الشروط الواجب توافرها في الوجبة التي تقدم للرياضيين بعد المنافسة:

- أن تكون الوجبة التي تقدم للرياضي بعد المنافسة محتوية على العناصر الرئيسية من المواد الغذائية وبكميات مناسبة.
- أن تساعد الوجبة التي تقدم للرياضي التي تقدم بعد المنافسة على تعويض النقص في السوائل والأملاح المعدنية والفيتامينات التي يحتاجها الرياضي.

يجب أن لا يتم تناول المواد الغذائية مباشرة بعد أداء التدريب البدني أو الاشتراك في منافسة ذو الحمل المرتفع الشدة، ولكن يجب أن يتم ذلك بعد مرور فترة زمنية 22-30 دقيقة حتى يهدأ الجهاز العصبي والدوري خلال هذه الفترة ويتم الإفراز الطبيعي للعصارات الهاضمة.³

1- علاء الدين محمد عليوة: مرجع سابق، ص76.

2- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص117.

3- علاء الدين محمد عليوة: مرجع سابق، ص141.

ب- إرشادات لاستعادة النشاط في فترة الاستشفاء بعد الأداء الرياضي:

- يجب التركيز على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات في الوجبة التي تلي المباريات أو التدريب.
- يجب تناول 400 سعرة حرارية خلال 30 دقيقة بعد المباريات أو التدريب.
- يجب الاستمرار في تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات لفترة يومين على الأقل بعد مباريات أو تدريبات التحمل.
- يجب إعطاء العضلات الراحة كلما أمكن.
- يجب تناول الفواكه والخضروات والعصائر.
- يجب تناول الكثير من السوائل للتغلب على العطش، ثم تناول كمية زائدة منها، يجب أن يكون لون البول صاف شفاف خال من الشوائب.¹

6-2- الوسائل التدريبية:

يقصد بالوسائل التدريبية للاستشفاء جميع الوسائل التي يستخدمها المدرب خلال التدريب، والتي تتلخص في كيفية التنسيق بين العمل والراحة، بحيث يحدث التأثير المطلوب، ويقصد بالعمل هنا حمل التدريب بمختلف درجاته واتجاهاته وأنواعه وتأثيراته المختلفة ونوعية التعب الناتج عنه، بينما يقصد بالراحة الفترة الزمنية اللازمة لحدوث عمليات الاستشفاء ومدى استمرارية فترة الراحة التي إذا ما كانت غير كافية يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد والتدريب الزائد، وإذا كانت أطول من اللازم لن تحقق التأثير اللازم لها، ولذلك فإن التوقيت المثالي لتكرار الحمل يلعب دوراً أساسياً في تحديد طول فترة الراحة، كما على المدرب أن يقنن حمل التدريب بحيث يستخدم الحمل المناسب للرياضي فحمل التدريب الأقل مستوى لا يؤدي إلى التأثير المطلوب، كما أن حمل التدريب الأعلى بدرجة كبيرة لقدرة الرياضي يؤدي إلى عدم حدوث تكيف وإلى انخفاض المستوى والإجهاد والتدريب الزائد، ولذلك فالمدرب يقوم بهمة خطيرة وكبيرة حيث يتعامل مع الجسم الإنساني، ويمكنه أن يضر بسلامة الرياضي الصحية إذا لم ينجح في اختيار حمل التدريب المناسب ويراعي عمليات الاستشفاء خاصة في مواجهة الحجم والشدة التي وصلت إلى أقصى درجاتها عند تشكيل حمل التدريب.²

ويقوم المدرب عادة بتنفيذ حمل التدريب من خلال تنظيم جرعة التدريب اليومية ثم دورة الحمل البدني الأسبوعية الصغرى لمدة أسبوع واحد والمتوسطة لعدة أسابيع والدورة الكبرى التي تشمل عدة أسابيع

1- علاء الدين محمد عليوة: مرجع سابق، ص 143.

2- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 83.

تزيد عن 8-12 أسبوع، ولكي يحقق المدرب أهدافه فليس أمامه إلا طريقتين: أحدهما نجاح عمليات التكيف وتحقيق النتائج المرجوة أو فشل عمليات التكيف والإضرار بصحة الرياضيين وعدم تحقيق النتائج الرياضية المطلوبة.¹

وتتمثل وسائل الاستشفاء التدريبية في:

6-2-1- الجراحة التدريبية:

تعتبر الجراحة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على هيئة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين مرة واحدة، وبالرغم من اختلاف الجرعات التدريبية إلا أنها تتكون من ثلاثة أجزاء أساسية وهي الجزء التمهيدي الذي يشتمل على الإحماء أو التسخين ثم الجزء الأساسي ثم الجزء الختامي، ويجب ترتيب أجزاء الجراحة التدريبية بما تحقق مبدأ العمل والراحة لنجاح عملية التكيف والاستشفاء من جراحة التدريب.²

6-2-2- درجة واتجاه حمل التدريب:

عند استخدام جرعتين للتدريب خلال اليوم الواحد فعادة ما تكون إحدى الجرعتين هي الجراحة الأساسية بينما تكون الجراحة الأخرى هي الجراحة الإضافية، وفي الجراحة الأساسية يكون التركيز عادة على تنفيذ الحجم التدريبي الأكبر والموجه لتنمية الصفات المرتبطة بتحقيق النتائج المستهدفة في المنافسة، وهنا تستخدم درجات الحمل القصوى والأقل من القصوى لما لها من تأثير على تنمية الحالة التدريبية بينما يكون هدف الجراحة التدريبية الإضافية استكمال تنمية عناصر اللياقة البدنية أو تحسين الأداء الفني (التكنيك) أو للتدريب الخططي (التكتيك)، وكذلك تستخدم بهدف الراحة النشطة.³

ويمكن في نفس اليوم الواحد استخدام جرعتين أساسيتين أو جرعتين إضافيتين؛ وذلك في بعض الظروف الخاصة وفي هذه الحالة يمكن استخدام جرعتين بالحد الأقصى لحمل التدريب، غير أن ذلك لا يستخدم إلا مع بعض الرياضيين ذوي المستويات العليا، وفي هذه الحالة يمكن تقليل الحجم الكلي لحمل التدريب.

1- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص84.

2- نفس المرجع السابق، ص92.

3- نفس المرجع السابق، ص111.

6-2-3- ترتيب جرعات التدريب على مدار اليوم:

يفضل أن تكون الجرعة الأساسية في الفترة المسائية حيث أن جرعات التدريب العالية إذا ما نفذت في الفترة الصباحية تؤدي إلى إحساس الرياضي بالأرق خلال النصف الثاني من الليل كنتيجة لزيادة نشاط الجهاز العصبي السنبتاوي مبكراً لإعداد الجسم لأداء الحمل العالي خلال الفترة الصباحية، ولذلك لا ينصح باستخدام تمرينات تنمية السرعة بكثرة خلال الفترة الصباحية، إلا أنه يمكن أداء أحجام تدريبية كبيرة ولكن مع اختلاف اتجاه تأثيراتها، ويمكن أيضاً أن تكون لمثل هذه الجرعات بعض التأثيرات على سرعة الاستشفاء، ويراعى أما تنظيم استخدام الجرعات الأساسية والإضافية يساعد على تنفيذ حجم تدريبي كبير دون الوصول إلى مرحلة الإجهاد، حيث أن عدم استخدام الجرعات ذات الاتجاهات المختلفة لتأثيرات حمل التدريب، وكذلك تنفيذ جرعات التدريب دون مراعاة حالة الجسم ودرجة تقبله لحمل التدريب يؤدي إلى سرعة الإجهاد والوصول لحالة الحمل الزائد.¹

6-3- الوسائل النفسية:

وتهدف إلى انخفاض التوتر العصبي النفسي وسرعة استشفاء الطاقة المستهلكة، وإعداد الرياضي لأداء أعمال التدريب والمنافسة وبرامج استعادة الاستشفاء بفاعلية وتعباً جهود الرياضي للوصول إلى الحد الأقصى لإمكاناته الفردية.²

ومن الوسائل النفسية نذكر ما يلي:

6-3-1- النوم:

يعتبر النوم أكثر الأنواع للراحة السلبية وينقسم إلى:

أ- النوم البطيء:

وهو يتوالى من 4-5 مرات خلال الليل حيث يصبح التنفس قليلاً وخفقات في القلب ويقل ضغط الدم ويبطئ سريان الدم في الأعضاء الحيوية مثل المخ-الكلية-الكبد ويقل تبادل المواد ودرجة حرارة الجسم كما توجد العضلات في أكثر ارتخاء لها.

1- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 112.

2- نفس المرجع السابق، ص 58.

ب- النوم السريع:

يتصف بارتفاع النشاط الحركي والنمائي وظهور الأحلام ويبدأ من 60-90 دقيقة بعد الاستلقاء ويستغرق 20% من وقت النوم الليلي.¹

6-3-2- الإيحاء الذاتي:

هي إحدى وسائل الراحة السلبية التي تستخدم ما يعرف بتأثير الكلمات التركيبية المختارة بشكل معين على استثارة الجانب الحيوي للرياضي بما يعمل على الإسراع في العمليات الحيوية الخاصة باستعادة الشفاء.

وهي تعتمد على العلاقة المتبادلة بين الجهاز العصبي والعضلات حيث أن قشرة المخ الرئيسية هي صاحبة التحكم في الجهاز الحركي والذي يوجه العضلات.

لذا نجد أن كلما كان توتر العضلات كبيراً يزداد تدفق الإشارات العصبية والتي تنشأ في المخ والعكس صحيح عند الإقلال من الفاعلية الحركية خلال الاسترخاء العضلي فإن تيار الإشارة الحسية ينخفض وهذا في حد ذاته يسبب الدخول في حالة النوم.²

6-3-3- التأمل:

وفيها يحاول اللاعب توفير جو هادئ (وضع مريح للجسم) تكرر مجموعة ألفاظ يكون في وضع لا يكون مشاركاً في العمل.³

6-3-4- التخيل:

هو شكل من أشكال الإيحاء أو التتويم المغناطيسي الذاتي والذي يستخدم فيه التمثيل البصري للوصول إلى حالة الاسترخاء.

1- علاء الدين محمد عليوة: مرجع سابق، ص85.

2- نفس المرجع السابق، ص86.

3- نفس المرجع السابق، ص83.

6-3-5- استخدام الموسيقى:

هي إحدى الوسائل الطبيعية لتوجيه انفعالات أثناء الراحة.

• تأثيرها:

- تنظيم الحالة الانفعالية مما ينعكس على فاعلية الأداء.
- يتم استخدامها أثناء الجرات التدريبية نحو تطوير التحمل حيث ترفع من مستوى الحالة المزاجية مما يجعل الرياضيين يقاومون التعب.¹

7- الخصائص الفسيولوجية للاستشفاء:

ترتبط فسيولوجية الاستشفاء بنوعية النشاط العضلي ذاته، حيث تعمل عمليات الاستشفاء خلال العمل العضلي ذاته وليس فقط بعد الانتهاء منه، وعلى سبيل المثال، عند تكرار عدو أو سباحة مسافات قصيرة تحدث عمليات استشفاء بشكل مؤقت وسريع خلال فترات الوحدة البدنية، وقد أمكن من خلال نتائج الدراسات في مجال الاستشفاء التوصل إلى بعض الخصائص الفسيولوجية المرتبطة بعمليات الاستشفاء حددها فالكوف 1977م في بعضها أربعة خصائص كما يأتي:

7-1- اختلاف سرعة معدل الاستشفاء:

تتم عمليات الاستشفاء بمعدل غير متساو حيث يكون معدلها في البداية سريعاً ثم تتم بعد ذلك بمعدل بطيء، وقد فسر هيل ذلك بعاملين لهما تأثيرهما على سرعة عمليات الاستشفاء:

- عدم كفاية كثافة عمل الجهاز الدوري لتوفير الأوكسجين المطلوب للجسم خلال فترة الاستشفاء وبناء على ذلك فإن معدل القلب لا يعبر دائماً عن الصورة الكاملة لعمليات الاستشفاء.²
- تختلف عمليات الاستشفاء بالنسبة إلى حامض اللاكتيك المتراكم في العضلة بعد الأداء، حيث يتم خلال مرحلتين أولهما المرحلة السابقة المرتبطة بأكسدة حامض اللاكتيك في العضلات والمرحلة الثانية المرحلة البطيئة.

وترتبط بالإضافة إلى أكسيد حامض اللاكتيك بالعضلات أيضاً بعمليات انتشار حامض اللاكتيك خارج العضلات.³

1- علاء الدين محمد عليوة: مرجع سابق، ص 87.

2- يوسف لازم كماش: التغذية والنشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 229.

3- نفس المرجع السابق، ص 230.

7-2- مراحل الاستشفاء:

يعتبر تحديد مراحل الاستشفاء من المشكلات العلمية الهامة التي تحتاج إلى مزيد من الدراسات والبحوث نظراً لأهمية ذلك في تخطيط توالي الأحمال التدريبية، وعلى سبيل المثال عند تكرار العدو لمسافة 200 - 400 م فإن المرحلة الأولى مرحلة التعب تستمر لمدة 15 دقيقة، ثم تأتي مرحلة التعويض الزائد خلال فترة 5 دقائق التالية، إن أفضل زمن لتكرار أداء العدو لمسافة 200 - 400 م هو خلال فترة 5 دقائق التي تلي أول 15 دقيقة بعد الأداء.

7-3- اختلاف توقيتات عمليات الاستشفاء:

تهدف العمليات الفسيولوجية خلال فترة الاستشفاء إلى تحقيق هدفين أحدهما تحقيق عملية الاستقرار التجانس، بمعنى العودة بوظائف الفسيولوجية لأجهزة الجسم إلى حالتها المستقرة التي كانت عليها قبل التدريب وتتم هذه العملية خلال عدة دقائق إلى بضع ساعات، بينما يشمل الهدف الثاني إحداث تغييرات بنائية مختلفة لأنسجة الجسم المختلفة، وبالتالي ينعكس ذلك على الأداء الوظيفي فتتحسن الحالة العامة للرياضي ويرتفع مستوى حالته التدريبية نتيجة تكيف أجهزة الجسم.¹

7-4- العمر والاستشفاء:

يعتبر العمر من أهم العوامل المؤثرة على طبيعة عمليات الاستشفاء، وبالرغم من اختلاف نتائج الدراسات عند المقاومات بين سرعة الاستشفاء لدى الأطفال والبالغين إلا أن هذا الاختلاف يرجع إلى اختلاف نوعية الحمل البدني المستخدم الإحداث حالة التعب، غير أنه يمكن التوصل إلى بعض الاستنتاجات العامة في هذا المجال لخصها فالكون 1977 م فيما يلي:

- خلال المرحلة السنية من 11 - 20 سنة يزداد العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي، وكلما كان العمر أصغر قلت الإنتاجية أثناء العمل.
- كلما صغر العمر زاد بطء الاستشفاء بعد تكرار استخدام مسافات 30 - 100 - 200 م خاصة بالنسبة للوظائف اللاإرادية والكفاءة العضلية.
- تبطئ سرعة الاستشفاء تحت تأثير عامل كبر السن "الشيخوخة".²

8- بعض القواعد الخاصة بعملية الاستشفاء:

- تعد عملية الاستشفاء بعد أداء التدريب الرياضي في غاية الأهمية لجميع الرياضيين وهي تشغل المهتمين بالمجال الرياضي.

1- يوسف لازم كماش: التغذية والنشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 230.

2- نفس المرجع السابق، ص 231.

- امتلاء مخازن العضلات بالفوسفات يكون سريعاً جداً في الدقائق الأولى من فترة الاستشفاء حيث تتراوح الفترة المطلوبة لذلك من 2-3 دقائق.
- يساعد القيام بالتمارين المتقطعة التي تشتمل على فترات راحة بينية على امتلاء وتجديد مخازن الفوسفات لاستخدامها في فترات العمل التالية.
- الطاقة اللازمة لتجديد مخازن الفوسفات تستمد من عملية الأكسدة الهوائية بالإضافة إلى عمليات تكسير حامض اللاكتيك وتستغرق حوالي (60-90 دقيقة).
- مقدار كمية الدين الأوكسجيني يتم تعويضها أثناء عملية الاستشفاء، وعادة ما تستهلك في فترة الراحة وينطبق ذلك على الدين الأوكسجيني لحامض اللاكتيك.
- مخازن الأوكسمايوجلوبين (0.05 لتر) مهمتها هي تسهيل عملية انتشار الأوكسجين داخل الأنسجة العضلية بواسطة أجسام الميتوكوندريا أثناء التمارين البدنية ومخازن الأوكسمايوجلوبين تمتلئ في غضون عملية الاسترداد.
- امتلاء العضلات بالجليكوجين في غضون عملية الاسترداد بعد التمارين المستمرة الطويلة يستغرق حوالي 46 ساعة إذا تناول الفرد الرياضي كميات مضاعفة من الكربوهيدرات في الغذاء.¹
- تمتلئ العضلات بحوالي 60% من الجليكوجين في أول عشر ساعات من عملية الاسترداد.
- تكرار تدريبات التحمل لعدة أيام يؤدي إلى نقص في مخازن الجليكوجين حيث ينقص مستواه مع مرور أيام التدريب ويستمر على ذلك ما دام الفرد الرياضي لا يتناول كميات كافية من الكربوهيدرات وهذا بدوره يؤدي إلى التعب العضلي المزمن.
- الرياضيون الذين يتناولون كميات عادية من الكربوهيدرات في غذائهم ثم يؤدون تدريبات لوقت قصير (أي بشدة عالية-متقطعة) تمتلئ عضلاتهم بالجليكوجين بعد 24 ساعة وحوالي 45% تمتلئ في أول خمس ساعات في فترة الاستشفاء وقليل جداً من الجليكوجين يعاد تكوينه بعد 30 دقيقة من فترة الاسترداد حتى إذا لم يتناول الفرد أي غذاء بعد التدريب.
- الألياف العضلية البيضاء تمتلئ بالجليكوجين أسرع من الألياف العضلية الحمراء.
- يتحول قدر من حامض اللاكتيك إلى جليكوجين بواسطة الكبد عن طريق الأكسدة الهوائية ويساعد ذلك في سرعة تعويض ثم إمداد العضلات بما فيها من الجليكوجين.²

1- ريسان خريبط: مرجع سابق، ص 538.

2- نفس المرجع السابق، ص 539.

- تعتمد عمليات أكسدة اللاكتيك على الأكسجين الذي يدخل إلى الرئتين ثم ينتقل إلى الدم، لذلك ينصح بأن تكون عملية التهوية الرئوية بعد التمرينات عميقة ويفضل الابتعاد عن التنفس السطحي بقدر الإمكان.¹

1- ريسان خريط: مرجع سابق، ص 539.

خلاصة:

تعد عملية الاسترجاع بعد التدريب في غاية الأهمية حيث أنها ترفع من القدرات الوظيفية لجسم الرياضي في النشاط البدني بصفة عامة وفي رياضة كرة القدم بصفة خاصة، لذلك وجب على المدرب استخدام وسائل الاستشفاء والتي تتمثل في:

- الوسائل الطبية والبيولوجية: ويتم استخدامها بعد التدريبات أو المنافسات لاسترجاع الطاقة بشكل سريع كالتدليك والساونا والحمامات وغيرها.
- الوسائل التدريبية: وذلك عن طريق الاهتمام بجرعات التدريب ودرجة واتجاه الحمل ومراعاة فترات العمل والراحة.
- الوسائل النفسية: وذلك بالاهتمام بالجانب النفسي للرياضي عن طريق النوم والتأمل واستخدام الموسيقى وغيرها من الوسائل النفسية.



الفصل الثاني

التدريب الزائد

تمهيد:

إن التدريب الرياضي بمختلف أساليبه وطرق تنفيذه يهدف إلى تحقيق أفضل عائد تدريبي للرياضي والارتقاء بمستوى قدراته وتحقيق أفضل إنجاز، ولتحقيق ذلك يجب على المدرب ضبط وتقنين حمل التدريب وفق أسس علمية، حيث أن العمل بأحمال تدريبية أكبر بكثير مما يستطيع الرياضي تحمله تؤدي إلى الإجهاد وحدوث التدريب الزائد وبالتالي هبوط مستوى الرياضي.

إن التدريب الرياضي الحديث يجعلنا مطالبين بضرورة تناول ظاهرة التدريب الزائد كظاهرة مرتبطة بالأحمال التدريبية وتنظيمها وجدولتها، حيث أن اللاعبين الخاضعين لبرنامج تدريبي طويل المدى معرضون لمثل هذه الظاهرة وخاصة في المستويات العالية.

1- مفهوم التدريب الزائد (الحمل الزائد):

يعرف عامر فاخر شغاتي الحمل الزائد بأنه مجموع الأحمال الواقعة على الرياضي (بدنياً ونفسياً) خلال الموسم التدريبي أو خلال مدة تدريبية معينة، كذلك الحمل الواقع عليه من خلال حياته العادية خارج الملعب والدراسة والمجتمع الذي يعيش فيه، بحيث يزيد هذا الحمل عن قدرة تحمله، أي فوق طاقة أو إمكانية الفرد الرياضي.¹

ويعرف الحمل الزائد بأنه الحالة المرضية التي تعقب استخدام حمل التدريب العالي جداً، ويضيف بأن الحمل الزائد يتميز بأعراض معينة أهمها يتلخص في:

- انخفاض المستوى.

- عدم القدرة على النوم بطريقة صحيحة.

- الشعور بالاضطراب.

- الحساسية الشديدة.

- ارتفاع النبض.

لذا على المدرب أن يستخدم حمل التدريب بشكل مقنن ومبني على أساس علمي، والذي يتناسب مع مستوى كفاءة الفرد وقدراته وإمكانياته للارتقاء بمستوى الرياضي.

ويعد الحمل الزائد عبارة عن عملية التعب نفسها التي تستمر شدتها في الارتفاع حتى تصل إلى درجة الحمل الزائد، وفي هذه الحالة لا تأخذ عملية الراحة واستعادة الاستشفاء مجراها الطبيعي بعد الحمل، أي أنها لا تصل إلى الهدف المطلوب وتستمر الحالة من سيء إلى أسوأ إذا استمر الجهد بحيث تصبح حالة مرضية تحتاج إلى العلاج.²

2- أعراض التدريب الزائد:

هناك العديد من الأعراض المهارية والخطئية والوظيفية والبدنية التي تظهر على اللاعب، ويستطيع المدرب من خلالها التعرف على هذه الظاهرة وهي:

1- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2014، ص138.

2- نفس المرجع السابق، ص139.

2-1- الحالة المهارية:

- يهبط مستوى دقة الأداء المهاري.
- اضطراب الإيقاع الحركي.
- عدم انسيابية الحركة.
- هبوط القدرة على إصلاح الأخطاء.
- ضعف القدرة على التركيز أثناء الأداء المهاري.
- خروج اللاعب عن الفورمة الرياضية المناسبة.
- هبوط في توقيت المهارة الحركية.
- نقص في القدرة على التركيز والتميز وإصلاح الأخطاء.

2-2- الحالة البدنية:

- هبوط ملحوظ في قوة وسرعة اللاعب.
- هبوط مستوى التحمل ومطالبة اللاعب بفترات راحة أطول.
- هبوط مستوى سرعة الاستجابة.
- هبوط مستوى القوة.
- المطالبة بزيادة فترة الراحة.¹

2-3- الحالة الخطئية:

- هبوط درجة استعداداته التربوية واهتزاز صفاته الإرادية وخوفه من المنافسة.
- سوء التصرف الخطئي في المواقف الحرجة والصعبة.
- التخاذل وضعف الصفات الإرادية قرب انتهاء المباراة.
- عدم القدرة على حسن استغلال قدراته العقلية كالتركيز والانتباه والإدراك والملاحظة والتفكير السليم.
- النهج خلال المسابقة.²

1- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، مصر، الطبعة الأولى، 2014، ص125.

2- نفس المرجع السابق، ص126.

- سوء الاختيار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الواجب الخططي.
- خلل في الالتزام بتطبيق بعض الإرشادات الخططية المتفق عليها سلفاً مع المدرب والزملاء.
- عدم استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة بصورة مثلى في الأداء الخططي.¹

2-4- الأعراض النفسية:

- زيادة النهج.
- الرغبة في المعارضة المستمرة.
- الميل للهستيريا.
- البحث عن الأخطاء.
- العناد.
- الميل للمشاجرة والجدل.
- زيادة الحساسية للنقد.
- الابتعاد عن المدرب والأصدقاء.
- ضعف الباعث على التدريب.
- عدم المبادأة وهبوط الحماس.
- الشعور بالقلق وعدم الراحة.
- الاكتئاب النفسي.
- الإحساس بالضيق وعدم الاطمئنان.
- معارضة دائمة للمدرب وعدم سماع النصح والإرشاد.
- النظر إلى بعض القرارات (الإتحاد، الإدارة) على أنها متحدية.
- سرعة الاستسلام وانخفاض درجة الكفاح.
- توهم بعض الأمراض.
- الرغبة في عدم الارتباط الدقيق بالمواعيد.²

1- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: مرجع سابق، ص 126.

2- نفس المرجع السابق، ص 127.

2-5- الأعراض الوظيفية والبدنية:

- زيادة نبضات القلب خاصة أثناء الراحة.
- زيادة معدل العرق عن المعدل الطبيعي.
- نقص نشاط الهضم، جفاف الفم، فقد الشهية.
- المعاناة من الأرق و اضطراب النوم.
- نقص الوزن.
- نقص السعة الحيوية.
- ارتفاع درجة تعرضه للإصابات.
- فقدان كبير للشهية وللأكل مع اضطراب في الجهاز الهضمي.
- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية.
- نقص السعة الحيوية للرتنين.
- زيادة القابلية للإصابة بالأمراض.
- ارتباك مواعيد الاستيقاظ والنوم.
- هزال عام وإحساس بالضعف.
- عدم المقدرة على تجنيد قوى الجسم لأداء الوظائف المعتادة.
- الشعور ببرودة الجو بدرجة مبالغ فيها.¹

3- خصائص أعراض التدريب الزائد:

لأعراض الحمل الزائد عدد من الخصائص يمكن تلخيصها في ما يلي:

3-1- التسلسل في الظهور:

حيث تظهر الأعراض البدنية قبل أي عرض آخر ثم يلي ذلك الأعراض النفسية فالأعراض المهارية فالخطية.²

1- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: مرجع سابق، ص 127.

2- مفتى إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 98.

3-2- التدرج في ظهور حدة العرض:

حيث تظهر الأعراض بصورة متدرجة ولا تظهر بصورة مفاجئة.

3-3- الكمون:

بعض الأعراض قد تكون غير ظاهرة، ولا تبدو واضحة إلا حينما تستثار مثل الأعراض النفسية والخطئية على سبيل المثال.¹

4- أسباب التدريب الزائد:

هناك أسباب عديدة لهذه الظاهرة منها:

4-1- أسباب تتعلق بأخطاء في تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي:

- تكرار الارتفاع بحمل التدريب إلى الحد الأقصى لعدد من المرات لا يتناسب مع قدرات اللاعبين.
- الارتفاع المفاجئ بشدة حمل التدريب بعد فترة راحة طويلة دون وضع مكونات الحمل في الاعتبار.
- سوء تشكيل درجات حمل التدريب من خلال مكوناته (الشدة والحجم والكثافة).
- محاولة استغلال فترات الراحة في الارتفاع بمستوى اللاعبين من خلال أحمال عالية.
- زيادة حمل التدريب بدرجة ملحوظة، مما يؤدي إلى زيادة زمن وحدة التدريب، وبالتالي يزداد الزمن الكلي لدورة الحمل الصغرى (الأسبوعية).
- المشاركة في المنافسات بصورة مكثفة في فترات زمنية قصيرة، حيث تتطلب المنافسة من اللاعب بذل أقصى جهد بدني وعصبي.
- عدم مراعاة الاستخدام الأمثل لطرق التحكم في درجات حمل التدريب بما يتماشى مع طرق التدريب المستخدمة.
- مطالبة اللاعب ببذل أقصى جهد بصورة مبالغ فيها خلال تنفيذ الأحمال القصوى.²

1- مفتى إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص98.

2- نفس المرجع السابق، ص96.

4-2- أسباب تتعلق بحياة اللاعب:

- النوم غير الكافي.
- الحياة اليومية غير المنتظمة.
- التدخين.
- تعاطي المنشطات.
- تعاطي المشروبات الكحولية.
- تعاطي المهدئات بصورة مبالغ فيها.
- العلاقة الأسرية السيئة.
- الحياة الجنسية غير المنتظمة.
- بذل جهود إضافية خلال الحياة اليومية.
- السكن غير الصحي (الضوضاء، سوء التهوية، العدد الزائد ... إلخ).
- التعرض للإصابة بالأمراض.
- الوجود في بيئة مشحونة بالمنازعات.
- التعرض للكوارث المفاجئة.
- عدم وضوح المستقبل المهني.¹

5- التعرف على التدريب الزائد:

هناك بعض من النقاط التي يمكن أن تسهم في التعرف على الحمل الزائد:

- معايشة المدرب لحياة الفرد الرياضي بشكل عام مما يمكنه من التعرف على أي تغيرات تطرأ عليه.
- التقويم الذاتي من جانب المدرب لبرنامج التدريب ومدى مطابقته للأسس والمبادئ العلمية.
- التتابع الدقيق لتأثير البرنامج التدريبي على الفرد الرياضي.
- دراسة أي شكوى تبدو من الفرد الرياضي ومقابلتها بالاهتمام الكافي.
- الاستعانة بسجلات التدريب بصورة مستمرة.²

1- مفتى إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص96.

2- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: مرجع سابق، ص129.

- تعويد الفرد الرياضي على الإفضاء للمدرب بكل ما يشعر به خلال التدريب.
- تعويد اللاعبين على إجراء بعض القياسات ذاتياً مثل عدد ضربات القلب.
- ملاحظة معدل ضربات القلب: إذا ما كان فوق معدل نبض اللاعب فإن هناك شكاً في وجود حمل زائد.
- ملاحظة حرارة الجسم: إذا ما كانت درجة الحرارة عالية فيجب أن يتوقف اللاعب عن التدريب.
- وزن الجسم: على اللاعبين وزن أنفسهم بانتظام (بعد استخدام دورة المياه وقبل الأكل).
- فقد الوزن يمكن أن يشير إلى المرض.¹

6- تأثير التدريب الزائد على اللاعبين:

- تؤدي ظاهرة الحمل الزائد إلى تقليل فاعلية برنامج التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظراً لما تسببه من هبوط في المستوى وما يتطلبه ذلك من تعديل البرنامج بطريقة تضمن التغلب عليها.
- يتأثر الجهاز العصبي تأثيراً سلبياً بظاهرة الحمل الزائد مثله مثل باقي الأجهزة الحيوية الأخرى مما يكون له بالتالي مردود سلبي على المقدرة الحركية للفرد الرياضي.
- يحدث الحمل الزائد في نهاية فترة المنافسات أكثر من أي فترة تدريبية أخرى خلال الموسم الرياضي، حيث يتعرض اللاعبون خلال هذه الفترة لأعباء نفسية وبدنية متزايدة نتيجة المنافسات.
- تزداد نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين المصابين بالحمل الزائد أعلى من غيرهم.²

7- كيف يمكن للمدرب التخلص من التدريب الزائد:

يرى العديد من المتخصصين أن التوقف التام عن التدريب في حالة الإصابة بالحمل الزائد يعد من الأخطاء الفنية التي يرتكبها عدد غير قليل من المدربين إلى فعالية خفض حمل التدريب، وبعد التأكد من الإصابة بالحمل الزائد، من الأفضل أن يبدأ المدرب بزيادة الحجم والتقليل من شدة الأداء مع الزيادة الكافية من مدة الاستشفاء للفرد الرياضي وأن تكون الزيادة عن طريق الزيادة التدريجية في عدد التكرارات المؤداة أو مقدار المقاومة المستخدمة أولاً، لأن في حالة توقف التدريب فإن نقص الإثارة سيؤدي إلى فقدان العضلة لحجمها أي انكماش العضلة وقوتها، كما يفضل بعض المدربين استخدام التدريبات العرضية أي العمل بنشاط رياضي آخر أو نشاط تكتيكي تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة التخصصية

1- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: مرجع سابق، ص129.

2- مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص95.

بشرط أن يحافظ على مقدار زيادة الحجم، وبعد مرور مدة زمنية معينة وبعد التأكد من زوال مؤشرات الحمل الزائد يبدأ المدرب برفع شدة الحمل وفق مبدأ التدرج والتموج للرياضي المصاب ويفضل أن يعالج فردياً دون تأثير المؤثرات الخارجية.¹

8- علاج التدريب الزائد:

يجب مراعاة منح الفرد الرياضي الوقت اللازم للراحة مع عدم اشتراكه في التدريب أو المنافسات طوال هذه الفترة، بالإضافة إلى ضرورة البحث عن الأسباب التي أدت إلى حدوث ظاهرة الحمل الزائد ومحاولة تلافيها.²

وينصح بعض الخبراء بتنظيم تدريب خاص بالنسبة لهؤلاء الأفراد يتضمن فترة راحة إيجابية طويلة والإكثار من التمرينات المهدئة والعمل على خفض مستوى الحمل البدني أو النفسي والإكثار من فترات الراحة وعدم السماح للفرد بالاشتراك في المنافسات، بالإضافة إلى ذلك ينبغي العناية بالتغذية تحت إرشاد طبيب متخصص واستخدام العلاج الطبيعي كممارسة السباحة والتمرينات العلاجية والمهدئة والعناية بالتدليك وحمامات الساونا.

ويجب على المدرب العناية التامة الشاملة بالفرد الرياضي ومحاولة إرجاع وتقوية ثقته بنفسه واستعادته لروحه المعنوية ومحاولة إقناعه أن هذه الحالة لن تدوم طويلاً بل سرعان ما يعود لحالته ومستواه السابق وذلك بعد الانتهاء من فترة الراحة والعلاج، بالإضافة إلى ذلك يجب على المدرب معاونة الفرد الرياضي في البحث عن الأسباب التي أدت إلى ذلك وتناولها بالشرح والدراسة كما يجدر بالمدرّب الرياضي ألا يتخلى عن الفرد وأن يحاول تكليفه ببعض المهام والواجبات المناسبة لحالته وتبصيره بأهداف المستقبل.

ويجب ملاحظة أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالحماس وقوة الإرادة والذين يحاولون جاهدين سرعة العمل على العودة إلى مستواهم الطبيعي قبل إتمام العلاج، وفي هذه الحالة يجب على المدرب الرياضي الحذر من محاولاتهم لما في ذلك من خطورة بالغة عليهم قبل اكتمال شفائهم ومحاولة إقناعهم بعاقبة ذلك.³

1- عامر فاخر شغاتي: مرجع سابق، ص143.

2- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص75.

3- نفس المرجع السابق، ص76.

أما بالنسبة للعلاج الطبي فيترك أمره للطبيب المختص ولو أن الأمر يستدعي في أغلب الأحوال التعاون التام بين الطبيب والمدرّب.¹

1- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص76.

خلاصة:

التدريب الزائد هو حالة يكون فيها العبء الملقى على الجسم جراء التدريب البدني أكبر من قدرة الجسم على تحمله، وبالتالي بدلاً من تحسن مستوى الرياضي نجد أن أداءه ينخفض ويتدهور مستوى الرياضي ويزداد شعوره بالتعب والإرهاق من جراء الجرعة التدريبية، ويصاحب ذلك أوجاع في العضلات وتغير في المزاج.

للتدريب الزائد مجموعة من الأعراض النفسية والوظيفية والبدنية، وعلى المدرب الانتباه لهذه الأعراض من أجل التعرف على ظاهرة التدريب الزائد في وقت مبكر، كما يجب على المدرب معرفة الأسباب التي تؤدي إليه والعمل على تجنبها، وكذا معرفة كيفية العلاج والتخلص من التدريب الزائد.

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد:

كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية لما فيها من شغف ومنافسة وتحد، حيث تعد الأولى عالميا فهي الأكثر انتشارا على الرغم من وجود اختلافات سياسية واجتماعية واقتصادية بين دول العالم، وذلك لما تتميز به اللعبة من خصائص ومميزات تجعلها مختلفة عن باقي الرياضات، كما أنها تتميز بالانسجام والتنظيم وكذا الاحترام المتبادل والتعاون بين أفراد الفريق.

تطورت كرة القدم عبر التاريخ وقد طرأت عليها تغييرات على مر العصور من حيث طريقة لعبها وقوانينها إلى أن وصلت إلى ما هي معروفة عليه اليوم بكرة القدم الحديثة والتي لم تعد تركز على الهجوم وتسجيل الأهداف فقط، بل أصبحت تركز على التكتيك والمهارة بشكل كبير، وهي تتمثل بالتنظيم العام الذي يستخدمه مدرب فريق كرة القدم لضبط تحركات الفريق داخل الملعب لتحقيق النتيجة المخطط لها.

1- تاريخ كرة القدم:**1-1- في العصر القديم:**

هناك شبه اتفاق بين المؤرخين أن بدايات كرة القدم يرجع إلى الصينيين الوثنيين، فقد حكى أحد الكتاب الصينيين عن مباراة لكرة القدم أقيمت في الصين عام 300 قبل الميلاد، وأنهم في عام 500 قبل الميلاد كانوا يلعبونها بكرات محشوة بالشعر.¹

وكانت الحضارات القديمة التي عرفت لعبة كرة القدم، تمارسها بأنواع مختلفة من الأشكال الكروية المصنوعة من جلود الحيوانات وغيرها، وفي عهد الفراعنة كانت كرة القدم تلعب بكرات من الحجر، لازالت نماذج منها محفوظة في المتاحف.

كما تقول مجلة الجغرافيا في أحد أعدادها حيث مارس الصينيون لعبة أطلقوا عليها (Tsu chu) وهي نفس اللعبة التي لعبها الرومان القدامى وهنود أمريكا الشمالي، أحد الآثار المبكرة والذي يضرب به اللاعبون الكرة في حقل صغير أكتشف في اليابان ويعود تاريخه إلى 1004 سنة قبل الميلاد، أما متحف "منشن" للأعراق البشرية في ألمانيا يحتوي على نصوص صينية تعود إلى 50 عاما قبل الميلاد تشير إلى لعبة قريبة لكرة القدم لعبت من فريقين بين الصين واليابان حيث كانوا يلعبون بكرة من الجلد محشوة بالوبر أو الشعر.

ولكن للأسف في العصور القديمة أهملت رياضة كرة القدم أو (لعبة كرة القدم) وأهتموا بتدوين وتأريخ الحروب والثورات والتطور الإنساني بشكل عام، ولحد الآن لا يوجد أي معلومة موثوقة أو صحيحة بنسبة 100% عن تاريخ كرة القدم.²

1-2- في العصر الحديث:

إن كرة القدم في شكلها المعاصر والمعروف لنا، ظهرت لأول مرة بإنكلترا، ففي سنة 1016م وخلال احتفالهم بإجلاء الدانيماركيين عن بلادهم، لعب الإنكليز الكرة فيما بينهم ببقايا جنث الدانيماركيين.

1- نياي بن سعد آل حمدان الغامدي: حقيقة كرة القدم، دون دار نشر، دون مكان نشر، الطبعة الأولى، 2008، ص143.

2- رعد محمد عبد ربه: كرة القدم (رياضة الشعوب)، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2010، ص8.

على الرغم مما ذكرنا بأحقية الصين كأول دولة تمارس كرة القدم إلا أن هناك آراء عديدة تختلف حول الموطن الأصلي لظهور هذه اللعبة.¹

وفي عام 1863م تأسست في بريطانيا جمعية كرة القدم البريطانية وقد طور الإنكليز هذه اللعبة، وانتقلت خلال قرن من قارة إلى أخرى، ومع ذلك فقد ظل الإنكليز زهاء 70 عاما حتى سنة 1930م سادة هذه اللعبة، يتغلبون على الفرق الأقل خبرة منهم، وبعد ذلك بدأت فرق أمريكا اللاتينية تظهر تفوقها على الفرق البريطانية وغيرها.²

1-3- محطات تاريخية في كرة القدم:

- 1857م: تأسيس نادي (شيفيلد) كأقدم نادي في العالم.
- 1862م: وضعت أول قوانين لكرة القدم.
- 1867م: وضع مبدأ التسلل (الشروود).
- 1872م: تقنين حجم ومواصفات محددة للكرة.
- 1875م: تعويض الشريط الذي كان يحدد علو المرمى بقضيب عرضي (ما يعرف العارضة).
- 1878م: حكم بريطاني يستعمل لأول مرة الصافرة في التحكيم.
- 1891م: ظهور ضربة الجزاء.
- 1900م: أول دورة أولمبية (باريس).
- 1904م: نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم (بدأت بسبع دول).
- 1912م: أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المربع.
- 1927م: أصبح الهدف من الزاوية (الركنية) مباشرة جائزا.
- 1929م: تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية.
- 1930م: تنظيم أول مباريات لكأس العالم في أوروغواي.
- 1970م : ظهور اللعبة في المدارس الإنكليزية.
- 1992م: تنظيم أول مباريات لكأس العالم النسائية في الصين.³

1- مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2013، ص34.

2- مشهور بن حسن آل سلمان: مرجع سابق، ص13.

3- مشعل عدي النمري: مرجع سابق، ص35.

2 - تعريف كرة القدم:

كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم فهي الرياضة الشعبية الشائعة في معظم الدول العربية والأوروبية وأمريكا اللاتينية وإفريقيا وفي الكثير من البلدان الأخرى.

يلعب ملايين الناس كرة القدم في أكثر من 160 بلداً، وتجري كل أربع سنوات أشهر منافسة دولية لهذه اللعبة ويطلق عليها كأس العالم، ويشاهد نهائيات كأس العالم مئات الملايين من مشاهدي التلفاز في جميع القارات.

يشارك في مباراة كرة القدم فريقان يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا، ويحاول أعضاء كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم، ويطلق على المحاولة الناجحة إحراز هدف، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز أهدافا أكثر خلال شوطي المباراة الذي يدوم الواحد منهما خمسا وأربعين دقيقة، يستخدم اللاعبون أقدامهم أو رؤوسهم أو أي جزء آخر من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم لدفع الكرة أو التحكم فيها. ويحق للاعب واحد من كل فريق يسمى حارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه ولكن داخل منطقة محددة أمام المرمى، ويوجد في اللعبة احتكاك بدني شديد نظرا لأن اللاعبين يتنافسون للاستحواذ على الكرة.¹

بدأت لعبة كرة القدم بشكلها الحالي في إنجلترا في أواسط القرن التاسع عشر الميلادي وتطورت بسرعة كبيرة في كل من إنجلترا وأسكتلندا، وسرعان ما انتشرت في أجزاء أخرى من العالم، تأسست الهيئة المنظمة لكرة القدم في العالم المسماة الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) عام 1904م، وأقام الاتحاد أول منافسة أولمبية في كرة القدم عام 1908م، وأقيمت أول مسابقة لكأس العالم عام 1930م.

تعتبر لعبة كرة القدم لعبة احترافية ويلعبها في الأغلب الصبية والرجال، إلا أنها قد أصبحت مألوفاً بشكل متزايد بين اللاعبات من السيدات في بعض البلاد خاصة في إسكندنافيا وبعض الدول الأوروبية الأخرى.²

1- محمود أبو نعيم: الألعاب الرياضية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2013، ص8.

2- نفس المرجع السابق، ص9.

3- قوانين كرة القدم:**المادة 01 : أرضية اللعب**

- شكل أرضية اللعب مستطيل محدد بخطوط متصلة. هذه الخطوط هي جزء من أرضية اللعب.
- ترسم النقطة المركزية في منتصف خط الوسط وترسم حولها دائرة شعاعها 9.15 متر.
- أطوال خط التماس : الأدنى 90 متر (100 ياردة) - الأقصى 120 متر (130 ياردة).
- أطوال خط المرمى : الأدنى 45 متر (50 ياردة) - الأقصى 90 متر (100 ياردة).
- كل الخطوط يجب أن يكون لها نفس العرض و لا تتجاوز 12 سنتيمتر.¹

المادة 02: الكرة

يجب أن تكون الكرة:

- مستديرة.
- مصنوعة من مادة مناسبة.
- محيطها يتراوح ما بين 68 و 70 سم.
- ضغطها بين 0.6 و 1.1 أتموسفير عند مستوى البحر.²

المادة 03: اللاعبين

تجري كل مباراة بين فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لاعبًا على الأكثر أحدهم حارس المرمى. لا يمكن انطلاق أي مباراة أو متابعتها إذا لم يتوفر أحد الفريقين على سبعة لاعبين على الأقل.³

المادة 04: معدات اللاعبين

المعدات الإلزامية لأي لاعب تتكون من العناصر التالية:

- قميص بأكمام.
- سروال قصير.
- جوارب.
- واقيان للساقين.

1- المختار الحضري: قوانين اللعب، مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم نسخة مترجمة لأغراض تكوينية، المغرب، 2016، ص19.

2- نفس المرجع السابق، ص29.

3- نفس المرجع السابق، ص33.

- زوج أحذية.

يمكن لحارس المرمى لبس سراويل رياضي.¹

المادة 05: الحكم

تجري المباراة تحت رقابة حكم يمتلك كل السلطة الضرورية من أجل السهر على تطبيق قوانين اللعبة المرتبطة بالمباراة.²

المادة 06: الحكام الآخرون

يمكن تعيين حكام آخرين (حكمان مساعدان، حكم رابع، حكمان مساعدان إضافي و حكم مساعد احتياطي) لقيادة المباريات. يساعدون الحكم في تسيير المباراة وفقا لقوانين اللعبة و يبقى الحكم هو الذي يتخذ القرار النهائي.³

المادة 07: مدة المباراة

- تلعب المباراة في شوطين مدة كل منهما 45 دقيقة.
- للاعبين الحق في استراحة لا يجب أن لا تتعدى 15 دقيقة.

المادة 08: انطلاق اللعب واستئنافه

- تمكن ركلة الانطلاق من بدأ شوطي المباراة وشوطي الوقت الإضافي واستئناف اللعب بعد تسجيل هدف.
- الركلات الحرة (مباشرة أو غير مباشرة) وركلة الجزاء و رمية التماس و ركلة المرمى و ركلة الركنية هي استئنافات أخرى للعب.
- يمكن تسجيل هدف من ركلة الانطلاقة.⁴

المادة 09: الكرة في اللعب وخارج اللعب

- الكرة خارج اللعب:
- تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:
- تتعدى الكرة حدود أرضية اللعب سواء على الأرض أو في الهواء.
- يوقف الحكم اللعب.

1- المختار الحضري: مرجع سابق، ص41.

2- نفس المرجع السابق، ص45.

3- نفس المرجع السابق، ص53.

4- نفس المرجع السابق، ص65.

• الكرة في اللعب:

تعتبر الكرة في اللعب في باقي الوضعيات بما فيها عندما ترتطم بأحد الحكام القائمين أو العارضة أو راية الركنية و تبقى داخل أرضية اللعب.¹

المادة 10: تحديد نتيجة المباراة

• تسجيل الهدف:

يسجل هدف عندما تتجاوز الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ما لم يرتكب الفريق المسجل للهدف قبل ذلك مخالفة لقوانين اللعبة.

• الفريق الفائز:

يفوز بالمباراة الفريق الذي سجل أكبر عدد من الأهداف، عندما يسجل الفريقين نفس عدد الأهداف أو لا يسجلان أي هدف تعتبر النتيجة متعادلة.

• ركلات الترجيح :

تنفذ ركلات الترجيح من نقطة الجزاء بعد انتهاء المباراة ما لم ينص على خلاف ذلك.²

المادة 11: التسلل

يكون لاعب ما في وضعية التسلل إذا:

- أي جزء من رأس أو جسد أو قدمي اللاعب توجد داخل نصف أرضية اللعب للفريق المنافس (باستثناء خط الوسط).
- أي جزء من رأس أو جسد أو قدمي اللاعب هي أقرب إلى خط مرمى الفريق المنافس من الكرة ومن المدافع قبل الأخير.³

المادة 12: الأخطاء وسوء السلوك

تمنح ركلة حرة غير مباشرة وركلة حرة مباشرة وركلة الجزاء فقط على المخالفات أو الأخطاء التي ترتكب والكرة في اللعب.⁴

1- المختار الحضري: مرجع سابق، ص66.

2- نفس المرجع السابق، ص71.

3- نفس المرجع السابق، ص77.

4- نفس المرجع السابق، ص81.

المادة 13: الركلات الحرة

تمنح ركلة حرة مباشرة أو ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس لفريق اللاعب الذي ارتكب خطأ أو مخالفة.

يشير الحكم إلى ركلة حرة غير مباشرة بمد ذراعه فوق رأسه ويحتفظ بهذه الإشارة إلى حين تنفيذ الركلة وحتى تلمس الكرة لاعبا آخر أو تصبح خارج اللعب.¹

المادة 14: ركلة الجزاء

تحتسب ركلة جزاء ضد اللاعب الذي يرتكب مخالفة تعاقب بركلة حرة مباشرة داخل منطقة الجزاء الخاصة به.²

المادة 15: رمية التماس

تمنح رمية التماس للفريق المنافس للفريق الذي ينتمي إليه آخر لاعب لمس الكرة عندما تتجاوز بالكامل خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس.³

المادة 16: ركلة المرمى

تحتسب ركلة المرمى عندما تتجاوز الكرة بالكامل خط المرمى سواء على الأرض أو في الهواء بعد أن يكون آخر من لمستته هو لاعب من الفريق المهاجم دون تسجيل هدف.⁴

المادة 17: ركلة الركنية

تحتسب ركلة ركنية عندما تتجاوز الكرة بالكامل خط المرمى سواء على الأرض أو في الهواء بعد أن يكون آخر من لمستته هو لاعب من الفريق المدافع دون تسجيل هدف.⁵

4- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعتبر المهارات الأساسية بكرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم وأحيانا تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في العالم الذي

1- المختار الحضري: مرجع سابق، ص 91.

2- نفس المرجع السابق، ص 95.

3- نفس المرجع السابق، ص 99.

4- نفس المرجع السابق، ص 103.

5- نفس المرجع السابق، ص 107.

يساعد اللاعبين في فتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات و استغلال الفرص أينما سنحت لتسجيل أعلى نسبة من الأهداف و تحقيق الفوز.

4-1- المهارات بالكرة:

4-1-1- ركل الكرة بالرجل:

نستخدم ركل الكرة بالرجل لتمرير الكرة إلى زميل أو التصويب على المرمى في حالة الهجوم وتشتيت الكرة في حالة الدفاع وكذلك تستخدم في تنفيذ الحالات الثابتة (البداية، الحرة، الركنية، الجزاء) ويشترك جسم اللاعب بكل أجزاءه عند تنفيذ ركل الكرة وليس الرجل الراكلة للكرة وإنما (الذراع، الذراعان، وكل جزء له دور معين في تأدية المهارة وبانسيابية تامة.¹

4-1-2- السيطرة على الكرة:

غالبا ما يتحكم ويدير المباراة اللاعبون الذين يملكون تقنيات التحكم بالكرة في أي جزء من أجزاء الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة لجميع الكرات المناولة إليه سواء كانت هذه الكرات عالية أو أرضية أو بالإضافة إلى استخدام القدرة الفائقة في التحكم بالكرة بمراحل متسلسلة بمهارات حركية من أجل القيام بحركات هجومية أو دفاعية مختلفة الجوانب.

4-1-3- الجري بالكرة:

الركض مع الكرة وحمايتها من الخصوم والمحاورة هي تقنيات ومهارات تحتاج للسيطرة الجيدة على الكرة ولإدراك كامل للعبة من حولك.

التحرك مع الكرة هي حالة من هذه المهارة توجه إلى أقرب مساحة خالية أمامك وبأسرع ما يمكن إذا كنت تسيطر على الكرة، اركل الكرة لمسافة قصيرة بحيث يمكنك الركض بشكل جيد وبسرعة، لكن حاول أن لا تركلها لمسافة بعيدة كي لا تفقد السيطرة عليها والأسوأ أن تفقد الاستحواذ عليها فاستعمال خارج القدم يسمح لك بالمحافظة على سرعتك عندما تركض مع الكرة تحتاج إلى عيون في كل مكان، اختلس النظر دائما من حولك لرؤية اللعبة و حاول معرفة مكان تواجد الكرة.²

4-1-4- ضرب الكرة بالرأس:

مهارة أستطيع أن اعتبرها رديفا لجميع المهارات الأساسية الأخرى التي يتمتع بها لاعبي كرة القدم والتي يمكن من خلالها تسجيل الأهداف الرائعة والجميلة وكذلك يمكن إخراج الكرات الصعبة في العمليات

1- غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2013، ص64.

2- نفس المرجع السابق، ص65.

الدفاعية أمام المرمى وكذلك استخدام ضرب الكرة بالرأس في المناولات المختلفة والخداع والإخماد وكذلك الحركات المركبة التي يحتاجها اللاعبون أثناء المنافسات الرياضية وتحتاج هذه المهارة إلى تنمية عضلات الجذع والرقبة لأنهما عاملان مهمان في تحديد قوة الضربة واتجاهها سواء كان الجانبين أو الأمام أو الخلف وفي الحالات كلها تضرب الكرة بالجبهة من الرأس لأنها مساحة مستوية وجيدة في توجيه الكرة للمكان المناسب.

4-1-5- الخداع بالكرة:

الخداع هو أن تجعل كل استجابات الخصم الحركية خاطئة في التوقع والتنفيذ مع استغلال الوقت والمساحة المناسبة لخلق الفرص السهلة للتسديد والتمرير... الخ المحاورة من دون خداع هي طريقة أكيدة لخسارة الكرة إلا إذا كنت تتمتع بسرعة هائلة، ويمكن للخدع أن تتخذ أشكالاً عدة مثل القيام بهجوم مخادع، التظاهر بمحاولة تجاوز الخصم من جهة معينة لتجاوزه من الجهة المعاكسة، أو التغيير المفاجئ في السرعة، كالمضاعفة من سرعة الجري ثم تعديلها استمهالاً واستعجالاً، فالهجوم المخادع يتطلب التمادي والثقة لإقناع الخصم أو المدافع بنظرية أنك ستتجه يساراً بينما أنت تريد التوجه يمينا، زد سرعتك بعيداً عن الخصم الذي خدعته مبقياً نفسك بين الكرة واللاعب قدر المستطاع في كل حركات خدع المحاورة.¹

4-1-6- المهاجمة:

هي مهارة دفاعية مهمة تستهدف إبعاد الكرة من المنافس أو الاستحواذ عليها وفي بعض الأحيان تستخدم هذه المهارة في إيجاد الطرق المناسبة في تشتيت الكرة من بين أقدام المهاجم المنافس أو قطع الكرة قبل أن تصل للمنافس وحسب قانون اللعبة في عمليات قطع الكرة والمهاجمة في الطرق المختلفة سواء كانت باستخدام القوة أو المكاتفة أو الزحلقة.²

4-1-7- رمية التماس:

يبدو أن الرميات الجانبية تريح لاعبي كرة القدم من تركيزهم أكثر من أي مناسبة أخرى أثناء المنافسات والرميات الجانبية طريق محتمل للفوز عليك تذكر ستة أشياء لتحويل الرميات الجانبية إلى حركة هجومية :

- نفذ الرمية بسرعة.

1- غازي صالح محمود: مرجع سابق، ص 66.

2- نفس المرجع السابق، ص 67.

- نفذ الرمية إلى لاعب غير محتجز.
- إرم باتجاه الأمام.
- إرم رمية تسهل السيطرة عليها.
- أخلق مجالا مكانيا للرمية لكي تكون فعالة.
- أعد الرامي إلى اللعبة.

4-2- المهارات بدون كرة :

4-2-1- الجري وتغيير الاتجاه:

هناك مهمات بدنية عديدة يواجهها لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات وطيلة وقت المباراة تحتاج الجري بدون كرة إلى مناطق متعددة من أرض الملعب سواء كان أخذ الفراغات المناسبة أو سد حركات لاعبي الفريق الخصم المنتشرة في الملعب سرعة الكرة في المتنقل تحتاج إلى السرعة الفائقة من اللاعب للاستحواذ عليها قبل اللاعب المنافس وعمل البدايات المستمرة في أقصى سرعته وتنفيذ خطط اللعب الحديثة تستند إلى كل الصفات البدنية المختلفة التي يتمتع بها اللاعبون في التحمل والقوة والسرعة والرشاقة ... الخ وهناك إحصائيات نجد فيها أن اللاعب لا يستغرق أكثر من دقيقتين فقط للاستحواذ على الكرة ويركض خلال المباراة ما يقارب (5-8) كيلومتر خلال وقت المباراة فهو يجري بإيقاع غير منتظم وفقا لظروف اللعب المختلفة واللاعب الجيد هي الذي يستثمر وقت المباراة حسب الجهد الذي يبذله وإنه يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته.¹

4-2-2- الوثب:

ضرب الكرة بالرأس مهارة أساسية وكثيرة الاستعمال أثناء المباريات بكرة القدم وهي مهارة مؤثرة في تسجيل الأهداف والدفاع يحتاج إلى هذه المهارة أيضا في تشتيت الكرات العالية من المهاجمين عوضا أنها المهارة الأساسية لحارس المرمى في مسك واصطياد الكرات العالية وبهذه المهارة المهمة تحتاج إلى قدرات بدنية وعضلية عالية جدا من الوثب بأشكال مختلفة أثناء المباراة سواء كان من الجري أو من الوقوف (الثبات) بالإضافة إلى حالة التوقيت السليم بين الوثب وارتفاع الكرة أثناء لمس الكرة بالرأس وأن القدرة للوثب العالي تجعل اللاعب قبل الخصم يمنح الفرصة للحصول على الكرة.

1- غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2013، ص223.

4-2-3- الخداع والتمويه بالجسم:

هناك قدرات فنية وبدنية وجسمية عالية يستخدمها لاعبو كرة القدم في أداء حركات الخداع والتمويه بأحد أعضاء الجسم والأكثر شيوعاً هي حركات الجذع والرجلين تستخدم عادة عند المواجهة لتغيير استجابة اللاعب المنافس سواء كانت عند المهاجم أو المدافع وهناك فوارق فردية متعددة في أداء هذه المهارة الأساسية المهمة تتوقف على مدى كفاءة اللاعب من القدرات البدنية والحركية ، السرعة والرشاقة والمرونة وارتفاع درجة التوافق العضلي العصبي في تنظيم شكل الحركات المفاجئة والسريعة في أعضاء جسم اللاعب ودرجة إتقانه عند الأداء .

4-2-4- وقفة لاعب الدفاع:

حالات الاستعداد لوقفة لاعبي الدفاع وحراس المرمى أثناء المنافسات هي مبنية على أسس عالية الدرجة الاستجابة الحركية والمهارية لغرض التحرك السريع في أي اتجاه والطريقة الأمثل لهذه الوقفة تكون القدمان متباعدتان قليلاً مع انثناء في مفصل الركبتين مع تباعد الذراعان قليلاً عن الجسم بالنسبة للاعب الدفاع ورفع الذراعين للجانبين لمسك الكرة بالنسبة لحراس المرمى.¹

5- تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم:

تعتبر كرة القدم القدم الأداة التي يتعامل بها لاعبو كرة القدم ولهذا ينبغي التدريب المستمر لغرض إتقان جميع النواحي الفنية والمهارية وتحقيق ذلك يتطلب على اللاعب والمدرّب باختيار التمرينات المناسبة والطرق المثالية في تنفيذها بما ينسجم مع الإعداد المهاري من جهة والوصول بالأداء إلى مستوى عالي من جهة أخرى ويمكن تقسيم مراحل الإعداد المهاري:

- مرحلة التعلم الحركي للمهارات وتتم في مرحلة الناشئين.
- مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري.
- المرحلة التالية من التطور تستمر حتى الاعتزال وعلى ضوء التقسيم آنف الذكر ومن خلال ملاحظة المرحلة الثانية نلاحظ في هذه المرحلة تزداد سرعة أداء المهارة ومصطلح السرعة في الأداء المهاري في كرة القدم يكمن في حركات الجري مع الكرة وعلى حركات الرفس والتهديف والاستلام.²

1- غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سابق، ص224.

2- غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم، مرجع سابق، ص69.

فكل حالات التدريب على السرعة للاعب كرة القدم ومزاولة هذه الصفة بلعبة الكرة تتطلب السرعة الكبيرة في بداية كل حركات اللاعب ومدى حدود رد فعله أثناء تأدية الواجبات الحركية والمهارية عند تنفيذها في أداءه وكذلك سرعة الوقوف والطرق المختلفة التي يستخدمها اللاعب وسرعة تغير الاتجاه وسرعة أداء كل مهارات اللاعب في التصويب والمناولة والخداع وحالات اللعب المختلفة وتنفيذ السرعة الممكنة في تأدية بعض المهارات الحركية والمختلطة في سلسلة المهارات المتعددة التي تتطلب السرعة في الأداء والتنفيذ وبانسياوية وإتقان عاليين.

واستنادا إلى ما ذكر فقد أشار كثير من العلماء والعاملين في مجال التدريب أن مفهوم السرعة في

كرة القدم تكون في عدة حالات منها:

- سرعة الانطلاق وسرعة الركض.
- السرعة الحركية للاعب بالكرة وبدون كرة.
- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل وسرعة التفكير).

ومن هنا تبرز أهمية السرعة الحركية في حركات الركل أو التهديف أو المناورة بالكرة وكذلك استخدام السرعة بالتمرير والمراوغة والتصويب، أما سرعة رد الفعل فإن لاعب كرة القدم يحتاجها ليتمكن من الاستجابة لمنبه نوعي (رد فعل إرادي نوعي).

وهناك طرق عديدة تستخدم في عملية تطوير الأداء المهاري بكرة القدم :

- الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة.
- الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة.
- تبادل الأداء الآلي السريع مع الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة.
- الأداء الآلي بالارتباط مع عناصر اللياقة البدنية.
- الأداء الآلي بالارتباط مع مهارات أخرى.¹

6- طرق اللعب في كرة القدم:

1-6- مفهوم طرق اللعب:

طريقة اللعب تعني وضع المدير الفني تشكيلا خاصا للاعبين الفريق بحيث يكون لكل لاعب واجبات أساسية وواجبات إضافية يقوم بها وفي كرة القدم الحديثة يتحرك اللاعبون دائما لشغل الأماكن الشاغرة أو خلفها وأصبح بذلك للاعب الهجوم واجبات هجومية أساسا وواجبات دفاعية إضافية وبالعكس

1- غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم، مرجع سابق، ص70.

أصبح للمدافعين واجبات دفاعية أساسا ثم واجبات إضافية عند الهجوم، وأصبح أيضا أن يقوم كل لاعب بواجباته الأساسية والإضافية ويحاسب المدافع عند عدم أدائه الواجبات الهجومية ويحاسب المهاجم عند عدم أدائه الواجبات الدفاعية، ووضع اللاعبين في تشكيل معين (طريقة) يجعل المدير الفني قادرا على وضع خطته الهجومية بدقة وتحديد تحركات اللاعبين كذلك فإن الفريق عند الدفاع يقوم كل لاعب بالدفاع عن منطقته أو مراقبة لاعب معين وفقا للخطة الدفاعية التي يضعها المدير الفني وتظهر طرق اللعب واضحة عند الدفاع، أما عند الهجوم فهي لا تظهر بوضوح إذ يتحرك اللاعبون ويتبادلون المراكز.¹

6-2-2- طرق اللعب القديمة والحديثة:

مع أول ظهور اللعبة بشكل متكامل بعدما وضع أول قانون لها ظهرت طرق لعب تختلف من نادٍ أو دولة إلى نادٍ ودولة وكانت الطرق منذ البداية على الشكل التالي:

6-2-1- الطريقة الإنكليزية:

أول طريقة ظهرت للوجود كانت في بريطانيا أول دولة ظهرت فيها لعبة كرة القدم العام 1863 وكانت طريقة اللعب عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على الشكل التالي (1-1-9) أي حارس المرمى ولاعب واحد للدفاع والتسعة الباقون في الهجوم.

6-2-2- الطريقة الاسكتلندية:

في العام 1872 جاءت الطريقة الاسكتلندية لتحاول التحسين ولو قليلا من الطريقة الإنكليزية التي كانت طريقة هجومية وكان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي (1-2-2-6) حارس المرمى، إثنان في خط الدفاع وإثنان في خط الوسط وستة مهاجمين.²

6-2-3- الطريقة الهرمية:

وعادت انكلترا لتقدم طريقة جديدة للعب في العام 1890 أطلق عليها اسم الطريقة الهرمية لأن تشكيل اللاعبين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الظهر وكان على الشكل التالي: (1-2-3-5) حارس المرمى، لاعبان في خط الدفاع، ثلاثة لاعبين في خط الوسط وخمسة مهاجمين.

1- مشعل عدي النمري: مرجع سابق، ص94.

2- نفس المرجع السابق، ص92.

6-2-4- طريقة الظهير الثالث:

وفي العام 1925 أدخلت على اللعبة في انكلترا طريقة الظهير الثالث الدفاعية وهي طريقة دفاعية على شكل حرفي أم دبليو WM.

6-2-5- طريقة المثلثات:

وهي طريقة نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهير الثالث الانكليزية، لأن اللاعبين يوزعون الكرة بشكل مثلثات لاخترق الدفاع.¹

6-2-6- طريقة قلب الهجوم المتأخر:

في العام 1952 قدمت من المجر في عصرها الذهبي الكروي طريقة رجل لرجل وهي طريقة دفاعية بحتة.

6-2-7- طريقة 4-2-4:

في العام 1958 ظهرت أول طريقة دفاعية هجومية في آن واحد، وهي طريقة 4-2-4 البرازيلية والتي استطاع بها البرازيليون الفوز بكأس العالم في نفس العام في ستوكهولم عاصمة السويد.

6-2-8- الطريقة الدفاعية (الكاتيناتشيو):

طريقة إيطالية دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي هيلينو هيريرا بفرض سد الطريق أمام المهاجمين وهي على شكل (1-4-2-3).

6-2-9- طريقة 3-3-4:

طريقة دفاعية مشتقة من طريقة قلب الهجوم المتأخر الليبيرو حيث بدافع الفريق بستة لاعبين.²

6-2-10- طريقة 3-3-4:

طريقة دفاعية بحتة تعتمد أساسا على تحرك لاعب خط الوسط في الدفاع وفي مساعدة الهجوم.

6-2-11- الطريقة الشاملة:

وهي الطريقة الحديثة وهي هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على 9 لاعبين في الدفاع وعندما يمتلكون الكرة ينقلبون (9 لاعبين) للهجوم مع بقاء قلب الدفاع في وسط الملعب.³

1- مشعل عدي النمري: مرجع سابق، ص 93.

2- نفس المرجع السابق، ص 93.

3- نفس المرجع السابق، ص 94.

6-3- تنوع وكثرة طرق اللعب:

ترجع أسباب كثرة طرق اللعب الحديثة وتنوعها إلى:

- اتساع ملعب الكرة جعل التنافس بين لاعبي الفريقين شديدا وذلك يتطلب لياقة بدنية عالية.
- كثرة عدد لاعبي الفريقين نسبية (22 لاعبا).
- مع ازدياد التنافس بين اللاعبين أصبح لزاما على كل لاعب أن يرتفع بمستواه المهاري والفني والخططي حتى يتغلب على الخصم.
- اقتضت كرة القدم الحديثة أن يجيد كل لاعب متطلبات اللعب الدفاعي وفي نفس الوقت أن يعرف الخطط الهجومية المدروسة.
- ومع تقدم قدرة اللاعبين المهارية وكفاءتهم الخططية لا يمكن القول أن هناك الطريقة "المثلى" أو الطريقة "النهائية" التي ليس بعدها طريقة.
- ومع أن نجاح أي طريقة يتوقف على مقدرة اللاعبين فإنه من جهة أخرى لا يمكن لأحد عشر لاعبا ممتازا أن يصلوا إلى اللعب الجماعي المنتج ولا أن يكونوا فريقا ناجحا بدون طريقة ومن هنا أصبح يتحتم على كل مدرب أن يجعل كل لاعب من فريقه يملأ واجبات مركزه بدقة وقدرة وفقا للطريقة التي يختارها المدرب ليلعب الفريق بها.

ولا تتجح طريقة اللعب لأي فريق إلا إذا توفر فيها الشرطان الآتيان:

- أن يدرك كل لاعب في الفريق واجبات مركزه.
- أن يكون كل لاعب أهلا لشغل مركز¹.

6-4- النقاط الأساسية عند اختيار المدرب طريقة اللعب:

- يجب ألا تكون طريقة اللعب صعبة جدا مما يعطي اللاعب الفرصة للتركيز في تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة.
- يعتمد اختيار طريقة اللعب على استعدادات اللاعبين وقدراتهم المختلفة ويعني هذا أن المدرب يضع في اعتباره بالإضافة إلى مواطن قوة لاعبيه من حيث مهاراتهم الفنية وكفاءتهم الخططية - مواطن الضعف فيهم.

1- مشعل عدي النمري: مرجع سابق، ص96.

- يجب أن يضع المدرب في اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ويجب هنا أن تضمن طريقة اللعب الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعبين وأن يكون أساس العمل بها هو العمل الجماعي للفريق.
- يجب أن تعمل الطريقة على تنمية روح اللعبة الهجومية لخط الهجوم والارتقاء بمستوى مقدرة الدفاع على إفساد خطط هجوم الخصوم.
- على كل مهما كانت طريقة اللعب التي سيلعب بها الفريق فإن الاتجاهات الحديثة في تشكيل اللاعبين وبناء على الخبرات والدراسات التي أجريت حديثاً فإن أي طريقة تبنى على ما يأتي:
 - خط ظهر مكون من أربعة لاعبين.
 - خط وسط مكون من لاعبين اثنين.
 - لاعبين رأس حربة في الهجوم.
 - يبقى بعد ذلك لاعبان يضعها المدرب وفقاً لخطة المباراة وبذلك يمكن تشكيل أي طريقة من طرق اللعب الحديث.¹

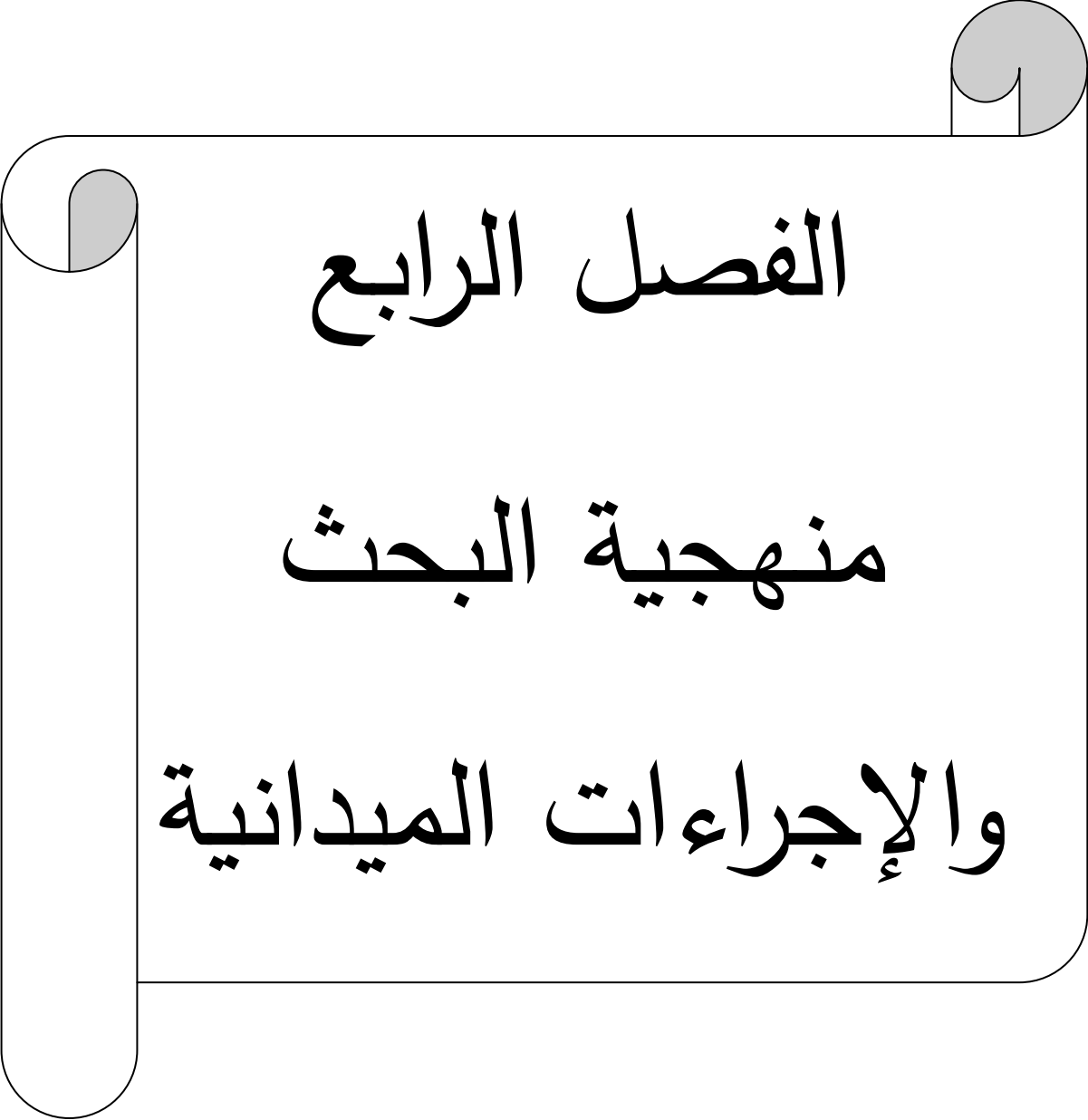
1- مشعل عدي النمري: مرجع سابق، ص 97.

خلاصة:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية وانتشارا في العالم منذ القدم، وقد خصصت لها إمكانيات كبيرة من طرف الدول مما جعلها في مقدمة الرياضات التي تم تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

تعددت مهارات كرة القدم بشكل كبير بين مهارات هجومية ومهارات دفاعية وبين المهارات بالكرة وبدون كرة، وتنوعت طرق اللعب فيها و التي تتطور باستمرار.

الجانِب التَطْبِيقِي



الفصل الرابع
منهجية البحث
والإجراءات الميدانية

تمهيد:

مرت الإجراءات المنهجية للبحث بعدة مراحل أولها دراسة استطلاعية، فهي تعد أول خطوة يلجأ إليها الباحث للتعرف على ميدان بحثه، وعلى الظروف والإمكانيات المتوفرة بالإضافة إلى أنها تسمح بالتعرف على المشكلات التي يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة التطبيقية مما يمكن من حل هذه المشكلات الغير متوقعة في هذه المرحلة من الدراسة فيما بعد، كما قمنا بتحديد منهج الدراسة وكذا مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى تحديد مجالات الدراسة وتقنيات الدراسة والأساليب الإحصائية، وفي الأخير قمنا بذكر بعض الصعوبات التي واجهتنا خلال هذه الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة اللبنة الأولى التي تركز عليها الدراسات الميدانية، وتمهد الدراسة الاستطلاعية للبحث العلمي، كما أنها تعرف بالظروف التي سيجري فيها البحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وقبل شروعا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على المدربين لفئة الأكابر، قمنا بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوع البحث، جرت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 04 مدربين وتم استبعادهم عن العينة الأصلية، ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان الذي وجهناه إلى المدربين.

2- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي لأنه المنهج الأكثر ملائمة لطبيعة موضوع الدراسة.

ويعرفه عزيز داود بأنه المنهج الذي يتناول الأبحاث والدراسات التي تبحث في "ما هو كائن" الآن في حياة الإنسان أو المجتمع من أحداث وظواهر وقضايا معينة، ويستخدم هذا المنهج طرقا وأدوات لجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات منها: الملاحظة، والمقابلة، والاختبارات، والاستفتاءات.¹

3- مجتمع الدراسة:

يعرف ريحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم مجتمع الدراسة بأنه يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة.²

ويعرفه جودت عزت عطوي بأنه جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع البحث.³

يتمثل مجتمع بحثنا في 29 نادي لكرة القدم في ولاية جيجل.

1- عزيز داود: **مناهج البحث العلمي**، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2006، ص6.

2- ريحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم: **أساليب البحث العلمي**، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الرابعة، 2010، ص138.

3- جودت عزت عطوي: **أساليب البحث العلمي مفاهيمه - أدواته - طرقه الإحصائية**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2007، ص85.

4- عينة الدراسة:

يعرف رحيم يونس كروي العزاوي العينة بأنها جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها

الباحث لإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً.¹

عينة بحثنا هي عينة غير احتمالية قصدية عن طريق المسح الشامل تتمثل في 25 مدرباً لأن مجتمع البحث صغير.

5- مجالات الدراسة:

5-1- المجال الزمني:

- تم اختيار الموضوع بالتنسيق مع الأستاذ المشرف في شهر جانفي 2021.
- تم البدء في الجانب النظري في شهر جانفي 2021 والبدء في الجانب التطبيقي في شهر أفريل 2021.
- تم تسليم المذكرة في شهر جوان 2021.

5-2- المجال المكاني:

يتمثل في أندية كرة القدم لولاية جيجل البالغ عددهم 29 نادي.

5-3- المجال البشري:

يتمثل في 29 مدرب.

6- تقنيات الدراسة:

تم إعداد استمارة استبيان موجهة للمدربين.

1- رحيم يونس كروي العزاوي: مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، الطبعة الأولى، 2008، ص161.

ويعرف ذوقان عبيدات الاستبيان أنه أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين، ويقدم الاستبيان على شكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبيان.¹

7- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: وسائل الاسترجاع.
- المتغير التابع: التدريب الزائد.

8- الأساليب الإحصائية:

- تم استخدام معامل كاي " كا² " كأسلوب إحصائي.
- تم العمل باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS.

9- صعوبات الدراسة:

- واجه الباحثان صعوبات تمثلت في:
- قلة المراجع في موضوع الدراسة.
 - صعوبات في التنقل وتوزيع استمارات الاستبيان.
 - صعوبة العمل في ظل جائحة كورونا.
 - عدم انطلاق البطولة للموسم 2021/2020 في القسم الجهوي والقسم الشرفي والقسم ما قبل الشرفي بسبب جائحة كورونا مما اضطرنا لتوزيع استمارة الاستبيان على المدربين لموسم 2020/2019.

1- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن، الطبعة الرابعة عشر، 2012، ص106.

الفصل الخامس

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

محور البيانات الشخصية

السؤال 01: حول السن.

الهدف من السؤال: معرفة أعمار المدربين.

الجدول رقم 01: يمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم.

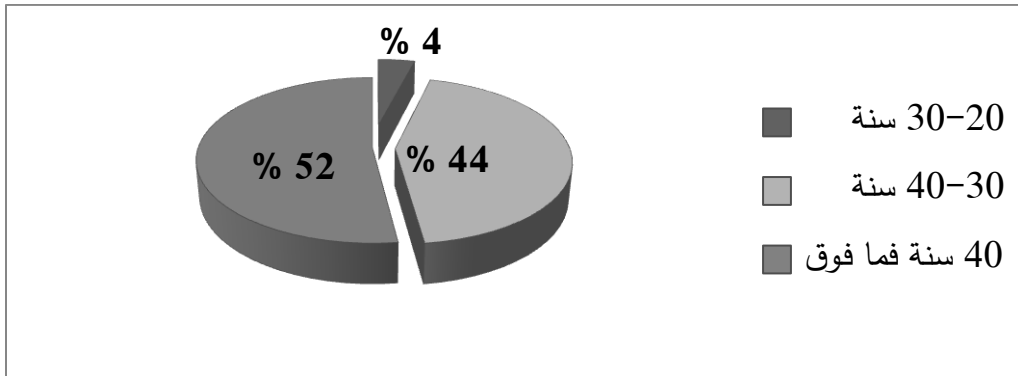
النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
04 %	01	30-20 سنة
44 %	11	40-30 سنة
52 %	13	40 سنة فما فوق
100 %	25	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) يتضح لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و 30 سنة هي 04% والنسبة المئوية للمدربين الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 40 سنة هي 44% والنسبة المئوية للمدربين الذين أعمارهم 40 سنة فما فوق هي 52%.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين أعمارهم 40 سنة فما فوق.



الشكل رقم 01: دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم.

السؤال 02: ما نوع الشهادة التي تحملها؟

الهدف من السؤال: معرفة نوع الشهادة التي يحملها المدربون.

الجدول رقم 02: يمثل توزيع المدربين حسب نوع الشهادة التي يحملونها.

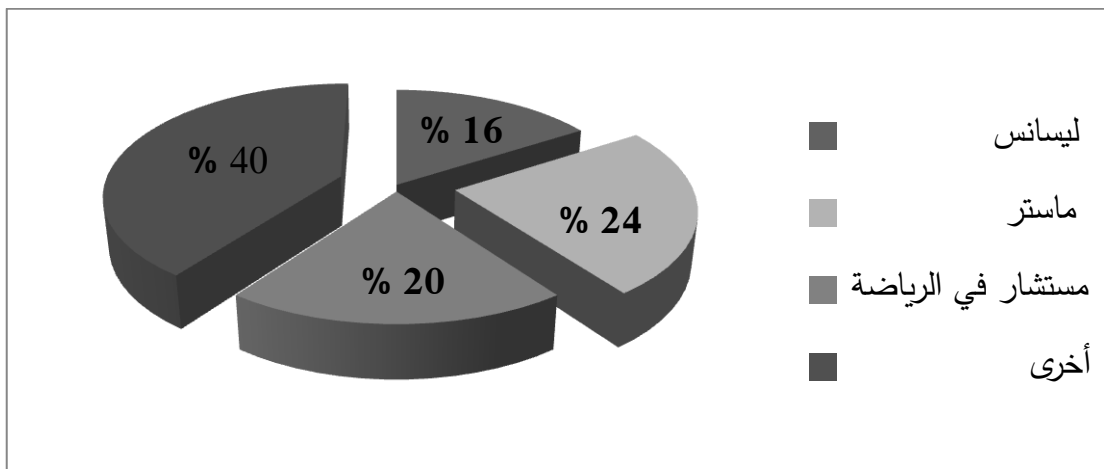
النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
16 %	04	ليسانس
24 %	06	ماستر
20 %	05	مستشار في الرياضة
40 %	10	أخرى
100 %	25	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) يتضح لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين يحملون شهادة ليسانس هي 16% والنسبة المئوية للمدربين الذين يحملون شهادة ماستر هي 24% والنسبة المئوية للمدربين الذين يحملون شهادة مستشار في الرياضة هي 20% والنسبة المئوية للمدربين الذين يحملون شهادات أخرى (CAF A – CAF C – FAF 3 – FAF 2) هي 40%.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يحملون شهادات أخرى.



الشكل رقم 02: دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب نوع الشهادة التي يحملونها.

السؤال 03: ما عدد سنوات الخبرة لديك؟

الهدف من السؤال: معرفة عدد سنوات الخبرة لدى المدربين.

الجدول رقم 03: يمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة.

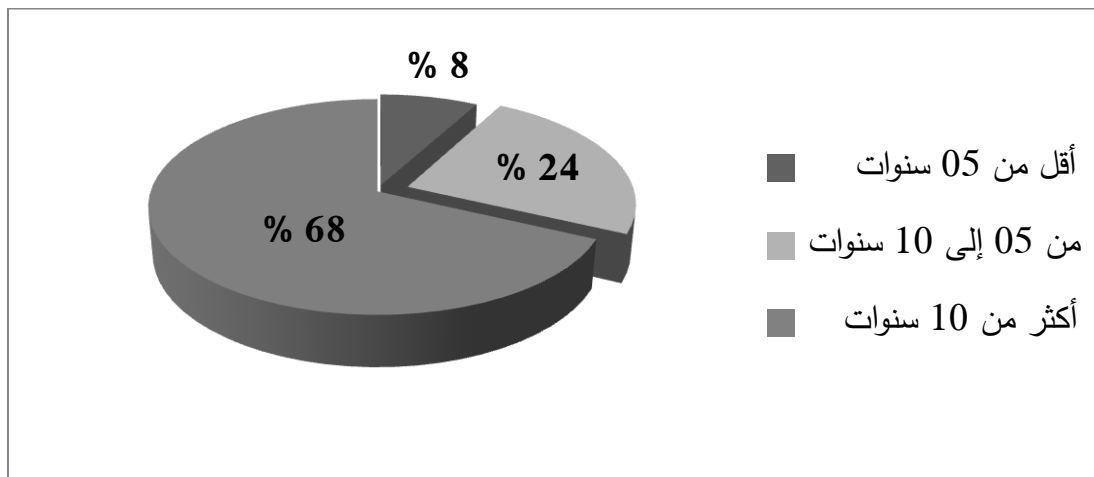
النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
08 %	02	أقل من 05 سنوات
24 %	06	من 05 إلى 10 سنوات
68 %	17	أكثر من 10 سنوات
100 %	25	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) يتضح لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين لديهم خبرة أقل من 05 سنوات هي 08% والنسبة المئوية للمدربين الذين لديهم خبرة من 05 إلى 10 سنوات هي 24% والنسبة المئوية للمدربين الذين لديهم خبرة أكثر من 10 سنوات هي 68%.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين لديهم خبرة أكثر من 10 سنوات.



الشكل رقم 03: دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة.

المحور الأول: دور وسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال 04: هل التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد.

الجدول رقم 04: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	17,64	92 %	23	نعم
				08 %	02	لا
				100 %	25	المجموع

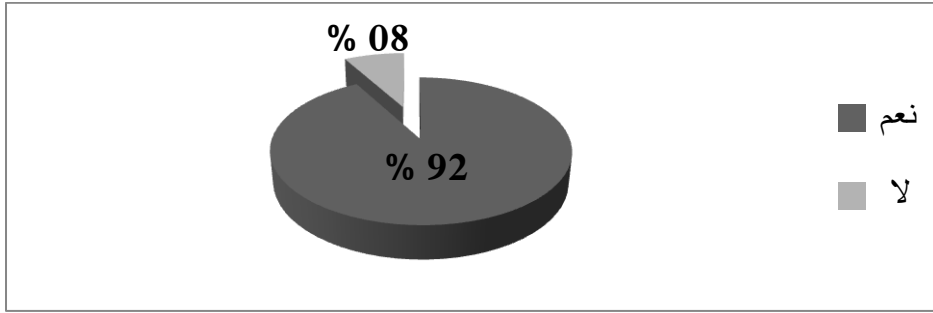
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) يتضح لنا أن نسبة 92% من المدربين يرون أن التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد، في حين أن نسبة 08% من المدربين يرون أن التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة لا يقلل من ظهور التدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدر بـ 17,64 أكبر من كا² المجدولة المقدر بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (04) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد.



الشكل رقم 04: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التردد الزائد.

السؤال 05: حسب تجربتكم مع اللاعبين المتعرضين لظاهرة التردد الزائد هل للتدليك دور في التقليل من هذه الظاهرة؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للتدليك دور في التقليل من ظاهرة التردد الزائد حسب تجربة المدربين مع اللاعبين المتعرضين لهذه الظاهرة.

الجدول رقم 05: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للتدليك دور في التقليل من ظاهرة التردد الزائد حسب تجربتهم مع اللاعبين المتعرضين لهذه الظاهرة.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	11,56	84%	21	نعم
				16%	04	لا
				100%	25	المجموع

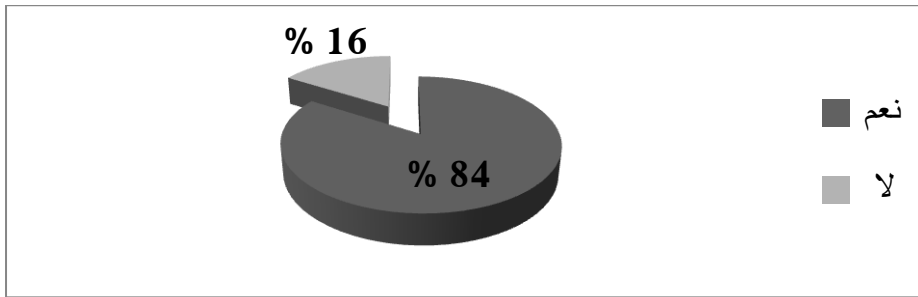
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) يتضح لنا أن نسبة 84% من المدربين يرون أن للتدليك دور في التقليل من ظاهرة التردد الزائد حسب تجربتهم مع اللاعبين المتعرضين لهذه الظاهرة، في حين أن نسبة 16% من المدربين يرون أن التدليك ليس له دور في التقليل من ظاهرة التردد الزائد حسب تجربتهم مع اللاعبين المتعرضين لهذه الظاهرة.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 11,56 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (05) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن للتدليك دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد حسب تجربة المدربين مع اللاعبين المتعرضين لهذه الظاهرة.



الشكل رقم 05: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للتدليك دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد حسب تجربتهم مع اللاعبين المتعرضين لهذه الظاهرة.

السؤال 06: حسب تجربتكم هل لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد حسب تجربة المدربين.

الجدول رقم 06: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	11,56	84%	21	نعم
				16%	04	لا
				100%	25	المجموع

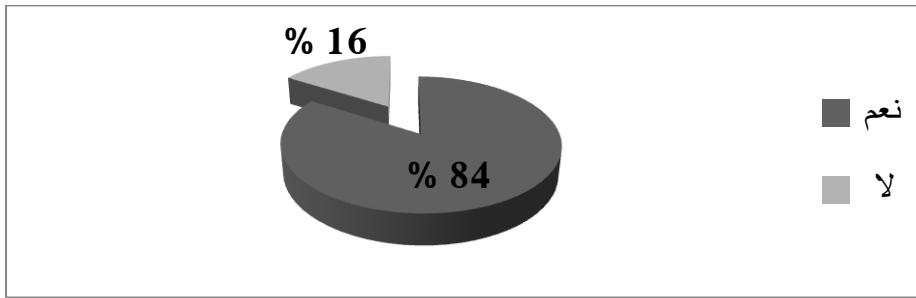
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) يتضح لنا أن نسبة 84% من المدربين يرون أن لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 16% من المدربين يرون أن استخدام الساونا ليس له دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 11,56 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (06) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 06: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال 07: من خلال تجربتكم مع اللاعبين هل للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 07: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	17,64	92%	23	نعم
				08%	02	لا
				100%	25	المجموع

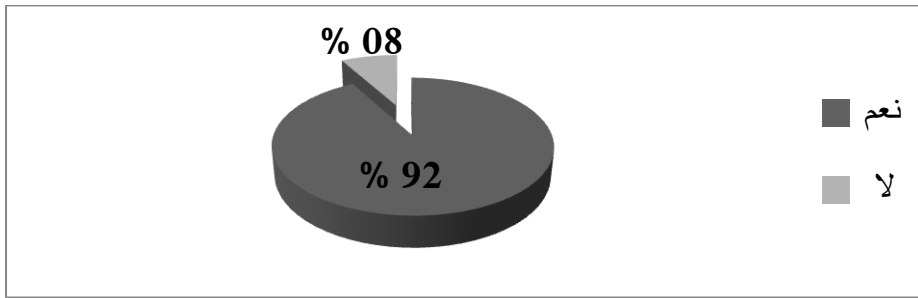
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (07) يتضح لنا أن نسبة 92% من المدربين يرون أن للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 08% من المدربين يرون أن الحمامات ليس لها دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 17,64 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (07) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 07: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال 08: حسب خبرتكم مع اللاعبين المتعرضين للتدريب الزائد هل للدش دور في التقليل منه؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للدش دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 08: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للدش دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	6,76	76%	19	نعم
				24%	06	لا
				100%	25	المجموع

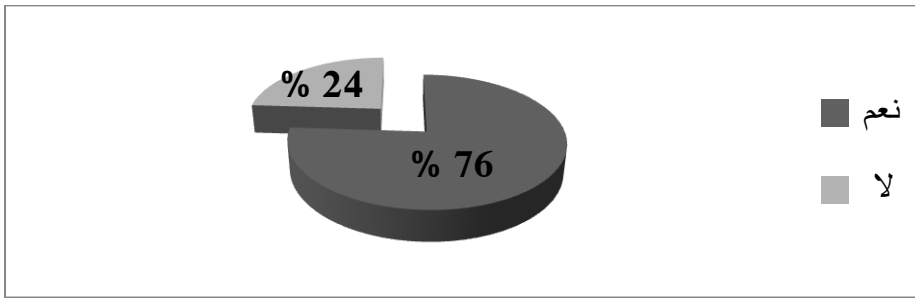
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) يتضح لنا أن نسبة 76% من المدربين يرون أن للدش دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 24% من المدربين يرون أن الدش ليس له دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 6,76 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (08) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن للدش دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 08: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للدش دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال 09: حسب رأيكم هل للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 09: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	21,16	% 96	24	نعم
				% 04	01	لا
				% 100	25	المجموع

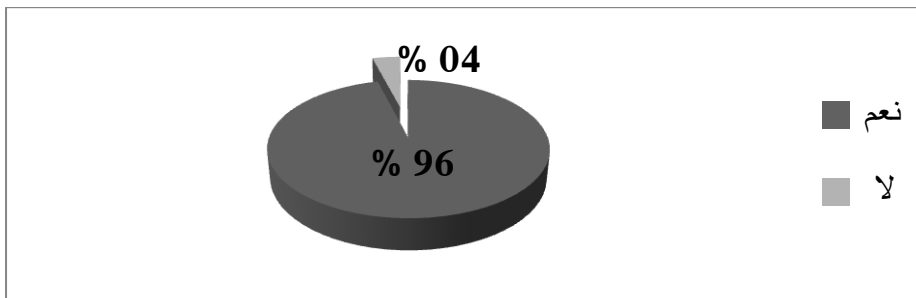
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتضح لنا أن نسبة 96% من المدربين يرون أن للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 04% من المدربين يرون أن التغذية الجيدة ليس لها دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدر بـ 21,16 أكبر من كا² الجدولة المقدر بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (09) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 09: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للتغذية الجيدة

دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال 10: هل تتصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون ينصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد.

الجدول رقم 10: يمثل عدد المدربين الذين ينصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	21,16	96 %	24	نعم
				04 %	01	لا
				100 %	25	المجموع

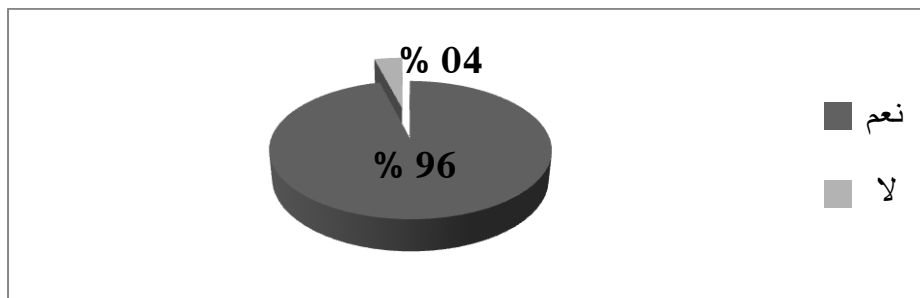
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (10) يتضح لنا أن نسبة 96% من المدربين ينصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد، في حين أن نسبة 04% من المدربين لا ينصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدر بـ 21,16 أكبر من كا² الجدولة المقدر بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (10) لصالح المدربين الذين أجابوا بأنهم ينصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين ينصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد.



الشكل رقم 10: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين ينصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية

محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد.

السؤال 11: حسب تجربتكم هل لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد.

الجدول رقم 11: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	25	100 %	25	3,84	0,05	1
لا	00	00 %				
المجموع	25	100 %				

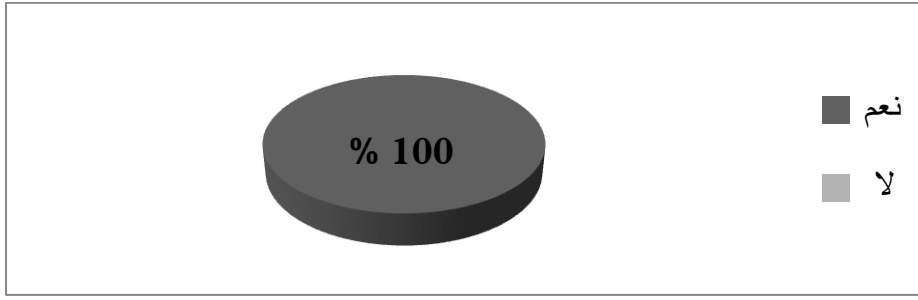
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (11) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدر بـ 25 أكبر من كا² الجدولة المقدر بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (11) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد.



الشكل رقم 11: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد.

المحور الثاني: دور وسائل الاسترجاع التدريبية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال رقم 12: هل لكثافة التدريب (التناوب بين العمل والراحة) دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لكثافة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 12: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لكثافة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	21,16	% 96	24	نعم
				% 04	01	لا
				% 100	25	المجموع

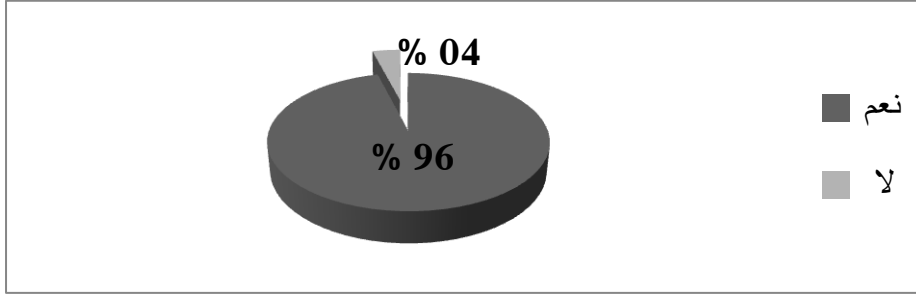
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (12) يتضح لنا أن نسبة 96% من المدربين يرون أن لكثافة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 04% من المدربين يرون أن كثافة التدريب ليس لها دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدر بـ 21,16 أكبر من كا² الجدولة المقدر بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (12) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لكثافة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 12: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لكثافة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال رقم 13: حسب رأيكم هل لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 13: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	25	100%	25	نعم
				00%	00	لا
				100%	25	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن

لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

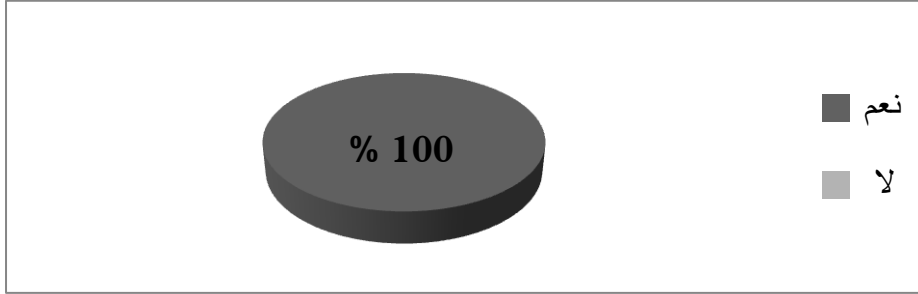
كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدره بـ 25 أكبر من كا² الجدولة المقدره بـ 3,84 عند مستوى

الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على

السؤال رقم (13) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 13: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال 14: حسب رأيكم هل لتنظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لتنظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 14: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لتنظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	25	% 100	25	نعم
				% 00	00	لا
				% 100	25	المجموع

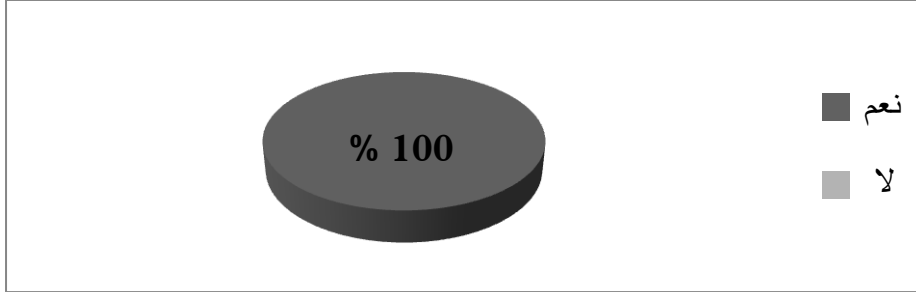
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (14) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن لتنظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة بـ 25 أكبر من كا² المجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (14) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لتنظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 14: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لتنظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال رقم 15: حسب خبرتكم هل لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 15: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	21,16	% 96	24	نعم
				% 04	01	لا
				% 100	25	المجموع

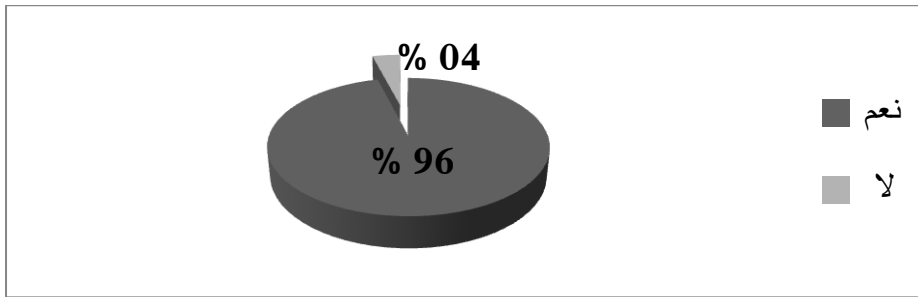
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (15) يتضح لنا أن نسبة 96% من المدربين يرون أن لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 04% من المدربين يرون أن عملية الاسترجاع بين التدريبات ليس لها دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 21,16 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (15) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 15: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال رقم 16: هل لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 16: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	25	% 100	25	نعم
				% 00	00	لا
				% 100	25	المجموع

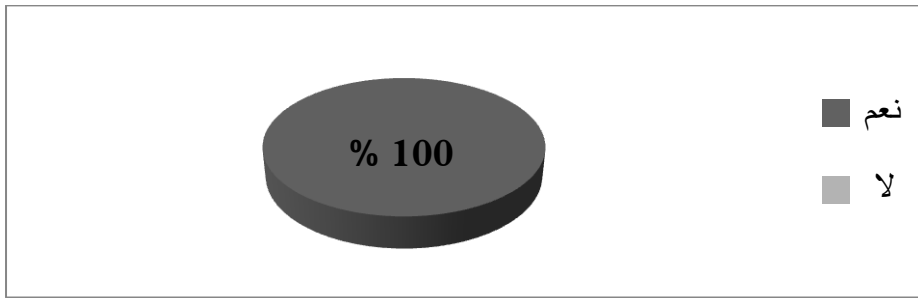
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 25 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (16) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 16: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال رقم 17: هل تلعب فترات الراحة بعد المباراة دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت فترات الراحة بعد المباراة تلعب دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 17: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن فترات الراحة بعد المباراة تلعب دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	6,76	% 76	19	نعم
				% 24	06	لا
				% 100	25	المجموع

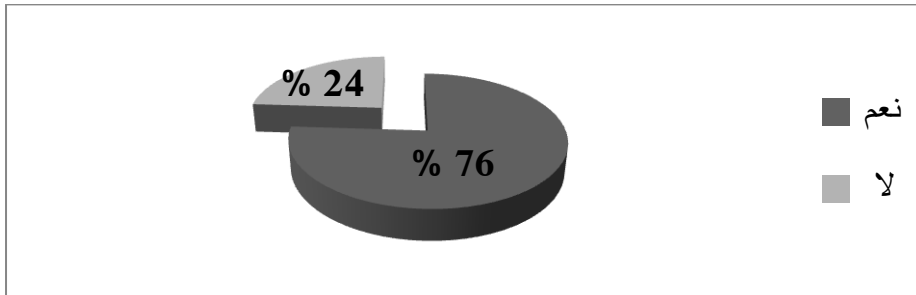
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة 76% من المدربين يرون أن فترات الراحة بعد المباراة تلعب دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 24% من المدربين يرون أن فترات الراحة بعد المباراة لا تلعب دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدره بـ 6,76 أكبر من كا² المجدولة المقدره بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (17) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن فترات الراحة بعد المباراة تلعب دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 17: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن فترات الراحة بعد المباراة

تلعب دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال رقم 18: حسب تجربتكم هل لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل أعراض التدريب الزائد

المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين ؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل أعراض التدريب الزائد المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين.

الجدول رقم 18: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل أعراض التدريب الزائد المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	21,16	96 %	24	نعم
				04 %	01	لا
				100 %	25	المجموع

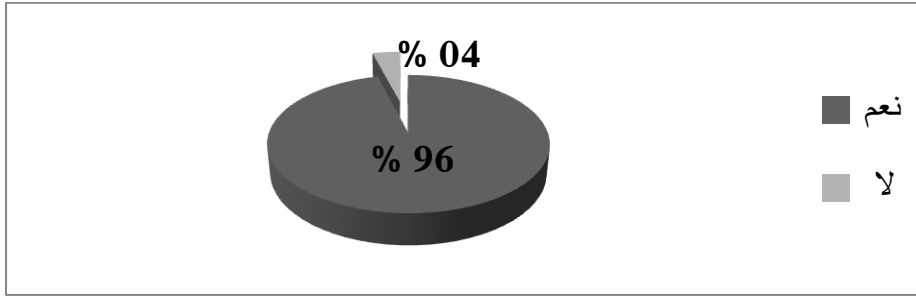
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (18) يتضح لنا أن نسبة 96% من المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل أعراض التدريب الزائد المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين، في حين أن نسبة 04% من المدربين يرون أن وسائل الاسترجاع التدريبية ليس لها دور في تقليل أعراض التدريب الزائد المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدر بـ 21,16 أكبر من كا² المجدولة المقدر بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (18) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل أعراض التدريب الزائد المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين.



الشكل رقم 18: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية

دور في تقليل أعراض التدريب الزائد المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين.

السؤال رقم 19: هل لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية والتي يعد

هبوطها أحد أعراض التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية.

الجدول رقم 19: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	25	% 100	25	نعم
				% 00	00	لا
				% 100	25	المجموع

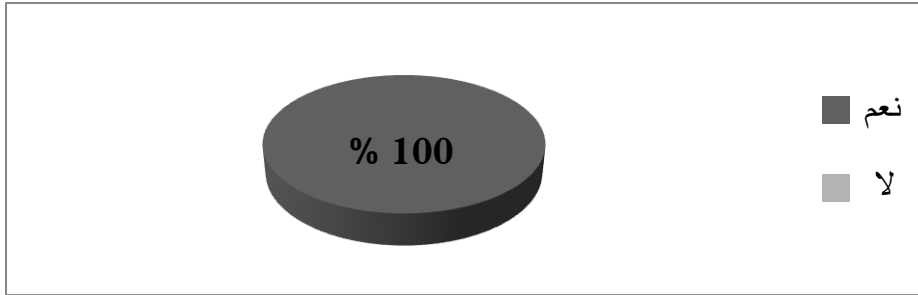
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (19) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدره بـ 25 أكبر من كا² الجدولة المقدره بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (19) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية والتي يعد هبوطها أحد أعراض التدريب الزائد.



الشكل رقم 19: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية.

المحور الثالث: دور وسائل الاسترجاع النفسية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد

السؤال رقم 20: حسب تجربتكم مع اللاعبين هل للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟
الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 20: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	25	% 100	25	نعم
				% 00	00	لا
				% 100	25	المجموع

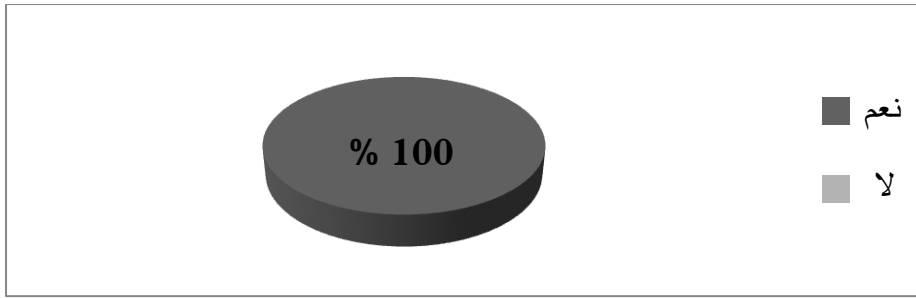
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (20) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة بـ 25 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (20) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 20: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال رقم 21: هل تتصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون ينصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة.

الجدول رقم 21: يمثل عدد المدربين الذين ينصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	25	% 100	25	نعم
				% 00	00	لا
				% 100	25	المجموع

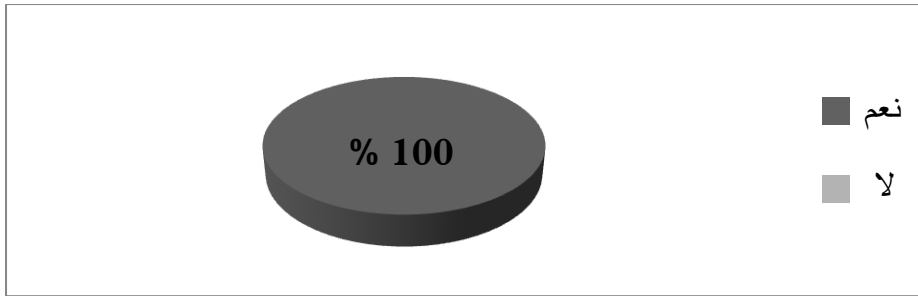
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (21) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين ينصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة بـ 25 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (21) لصالح المدربين الذين أجابوا بأنهم ينصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن المدربين ينصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة.



الشكل رقم 21: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين ينصحون اللاعبين

بعدد ساعات نوم محددة.

السؤال رقم 22: حسب تجربتكم هل للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 22: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	4,84	% 72	18	نعم
				% 28	07	لا
				% 100	25	المجموع

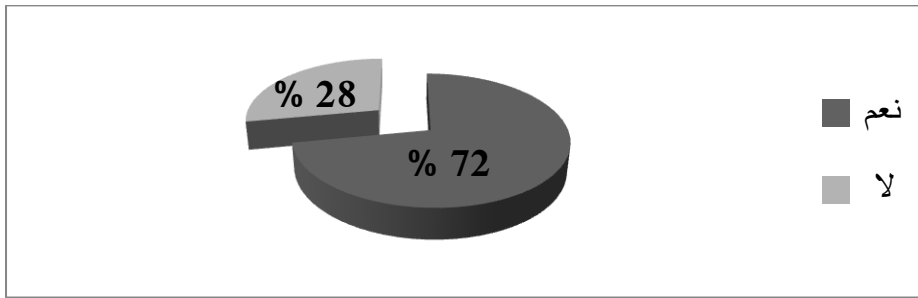
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (22) يتضح لنا أن نسبة 72% من المدربين يرون أن للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 28% من المدربين يرون أن الإيحاء الذاتي ليس له دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 4,84 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (22) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 22: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال 23: حسب خبرتكم مع ظاهرة التدريب الزائد هل للتأمل دور في التقليل منه؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للتأمل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 23: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للتأمل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	0,36	44%	11	نعم
				56%	14	لا
				100%	25	المجموع

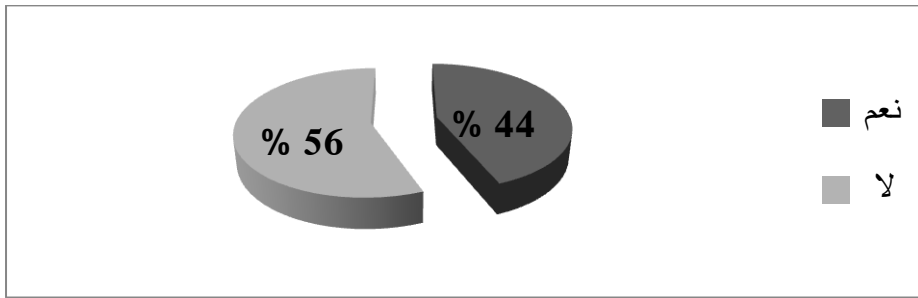
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (23) يتضح لنا أن نسبة 44% من المدربين يرون أن للتأمل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 56% من المدربين يرون أن التأمل ليس له دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 0,36 أصغر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (23).

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن التأمل ليس له دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 23: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للتأمل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال رقم 24: حسب تجربتكم مع اللاعبين هل للتخيل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للتخيل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 24: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للتخيل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	1,96	36%	09	نعم
				64%	16	لا
				100%	25	المجموع

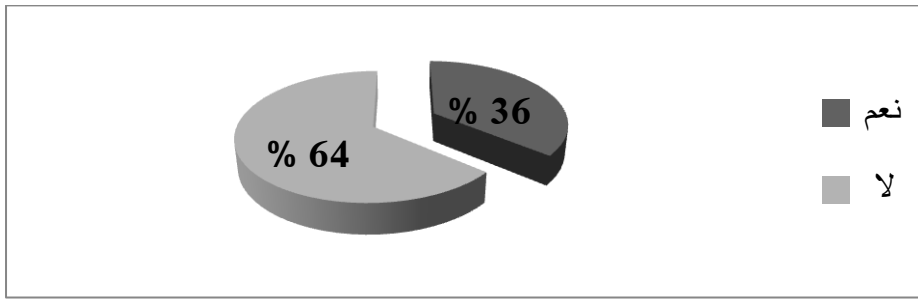
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (24) يتضح لنا أن نسبة 36% من المدربين يرون أن للتخيل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 64% من المدربين يرون أن التخيل ليس له دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 1,96 أصغر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (24).

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن التخيل ليس له دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 24: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للتخيل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال رقم 25: حسب رأيكم هل لاستخدام الموسيقى دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لاستخدام الموسيقى دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

الجدول رقم 25: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لاستخدام الموسيقى دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	1,96	% 36	09	نعم
				% 64	16	لا
				% 100	25	المجموع

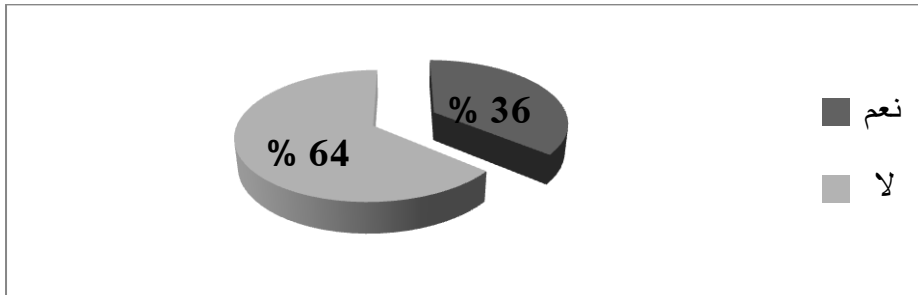
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (25) يتضح لنا أن نسبة 36% من المدربين يرون أن لاستخدام الموسيقى دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، في حين أن نسبة 64% من المدربين يرون أن استخدام الموسيقى ليس له دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة بـ 1,96 أصغر من كا² الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (25).

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن استخدام الموسيقى ليس له دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.



الشكل رقم 25: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لاستخدام الموسيقى دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

السؤال رقم 26: حسب تجربتكم هل لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد.

الجدول رقم 26: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	21,16	96 %	24	نعم
				04 %	01	لا
				100 %	25	المجموع

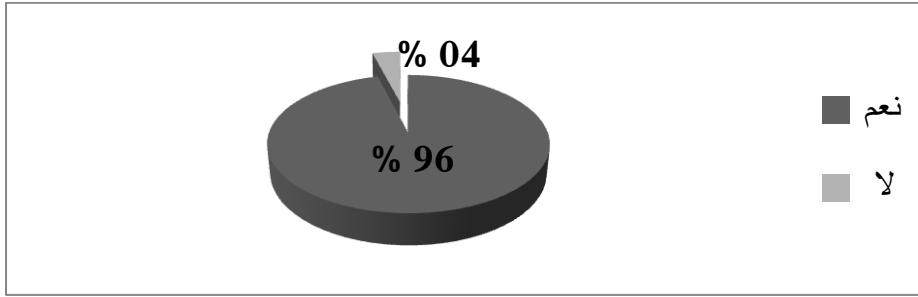
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (26) يتضح لنا أن نسبة 96% من المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد، في حين أن نسبة 04% من المدربين يرون أن وسائل الاسترجاع النفسية ليس لها دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدر بـ 21,16 أكبر من كا² المجدولة المقدر بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (26) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد.



الشكل رقم 26: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد.

السؤال رقم 27: حسب خبرتكم مع اللاعبين هل لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي ينتج عن التدريب الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي ينتج عن التدريب الزائد.

الجدول رقم 27: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي ينتج عن التدريب الزائد.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
1	0,05	3,84	25	% 100	25	نعم
				% 00	00	لا
				% 100	25	المجموع

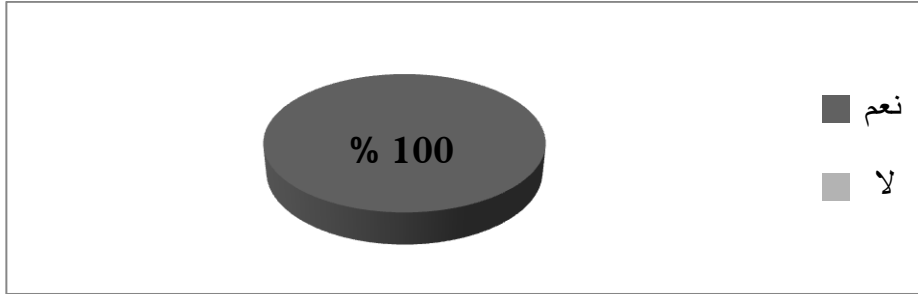
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (27) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي ينتج عن التدريب الزائد.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدر بـ 25 أكبر من كا² الجدولة المقدر بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (27) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي ينتج عن التدريب الزائد.



الشكل رقم 27: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي ينتج عن التدريب الزائد.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

1-2 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الفرعية الأولى:

في ضوء النتائج الخاصة بال محور الأول المتعلقة بالفرضية الفرعية الأولى "لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد".

من خلال الجداول رقم (04)،(05)،(06)،(07)،(08)،(09)،(10)،(11) تبين لنا ما يلي:

أن نسبة 92% من المدربين يرون أن التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد، وهذا ما توصلت إليه دراسة بوسكرة بن عدل: "التدليك الجيد بعد المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم"، كما نجد أن نسبة 84% من المدربين يرون أن للتدليك دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد حسب تجربتهم مع اللاعبين المتعرضين لهذه الظاهرة، حيث تتشابه نتائج دراستنا مع نتائج دراسة نغال محمد: "إن استخدام وسيلة التدليك أفضل وسيلة قيد الدراسة وأسرعها في الإسراع باستعادة الشفاء في إزالة آثار التعب نتيجة الجهد البدني المبذول مما يساعد على أداء المؤشرات التدريبية التالية بشكل فعال".

كما نجد أن نسبة 84% من المدربين يرون أن لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، ونسبة 92% من المدربين يرون أن للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، وهذا نفس ما توصلت إليه دراسة بوسكرة بن عدل: "الاستحمام الجيد بعد المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم"، كما يتضح لنا أن نسبة 76% من المدربين يرون أن للدش دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، ونسبة 96% من المدربين يرون أن للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، حيث أن نسبة 96% من المدربين ينصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد، كما نجد أن نسبة 100% من المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد، حيث يشير بوسكرة بن عدل في دراسته إلى أن: الاستعمال الجيد لوسائل الاستشفاء المتاحة يعمل على إراحة اللاعبين من كل الجوانب.

وبناءً على ما تم الوصول إليه من نتائج يمكن القول أن:

- التديك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد.
 - للتديك دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد حسب تجربة المدربين مع اللاعبين المتعرضين لهذه الظاهرة.
 - لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
 - للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
 - للدش دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
 - للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
 - لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد.
- من خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أن لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

وبالتالي الفرضية الفرعية الأولى "لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد" محققة.

2-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الفرعية الثانية:

في ضوء النتائج الخاصة بالمحور الثاني المتعلقة بالفرضية الفرعية الثانية "لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد".

من خلال الجداول رقم (12)،(13)،(14)،(15)،(16)،(17)،(18)،(19) تبين لنا ما يلي:

أن نسبة 96% من المدربين يرون أن لكثافة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، ونسبة 100% من المدربين يرون أن لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، ونسبة 100% من المدربين يرون أن لتنظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، حيث يؤكد يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أن: " تحديد متطلبات التدريب يجب أن يكون دائما على أساس الإمكانيات والقابليات الفردية وذلك لأن التدريب الفعال يتطلب تحديد متطلبات التدريب بصورة مناسبة للاستطاعة الفردية من حيث كمية وشدة الجهد البدني"¹.

كما نجد أن نسبة 96% من المدربين يرون أن لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، حيث تتشابه نتائج دراستنا مع نتائج دراسة بوسكرة بن عدل: "عملية الاستشفاء تقلل من ظهور الحمل الزائد لدى لاعبي طرة القدم"، ونسبة 100% من المدربين يرون أن لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، ونسبة 76% من المدربين يرون أن فترات الراحة بعد المباراة تلعب دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، حيث يرى أبو العلا أحمد عبد الفتاح أن: "النشاط العضلي بصفة عامة يتبعه هبوط وقتي في المقدرة على الأداء، و يعود الجسم تدريجياً إلى حالته الطبيعية في فترة استعادة الشفاء بعد أداء العمل، ويرتبط رفع المستوى في التدريب ليس فقط بنوعية التمرينات أو شدتها ولكن أيضا بدوام فترات الراحة"².

كما يتضح لنا أن نسبة 96% من المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل أعراض التدريب الزائد المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين، ونسبة 100% من المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية والتي يعد هبوطها أحد أعراض التدريب الزائد، حيث يؤكد بوسكرة بن عدل أن: "لوسائل الاستشفاء دور فعال في استعادة الرياضي لكافة قدراته".

1- يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2006، ص267.

2- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص85.

وبناءً على ما تم الوصول إليه من نتائج يمكن القول أن:

- لكثافة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- لتنظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- فترات الراحة بعد المباراة تلعب دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل أعراض التدريب الزائد المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين.
- لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية والتي يعد هبوطها أحد أعراض التدريب الزائد.

من خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

وبالتالي الفرضية الفرعية الثانية "لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد" محققة.

2-3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الفرعية الثالثة:

في ضوء النتائج الخاصة بالمحور الثالث المتعلقة بالفرضية الفرعية الثالثة "لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد".

من خلال الجداول رقم (20)،(21)،(22)،(23)،(24)،(25)،(26)،(27) تبين لنا ما يلي:

أن نسبة 100% من المدربين يرون أن للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، حيث أن نسبة 100% من المدربين ينصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة، كما نجد أن نسبة 72% من المدربين يرون أن للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، ونسبة 44% من المدربين يرون أن للتأمل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، ونسبة 36% من المدربين يرون أن للتخييل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، ونسبة 36% من المدربين يرون أن لاستخدام الموسيقى

دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد، كما يتضح لنا أن نسبة 96% من المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد، ونسبة 100% من المدربين يرون أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي ينتج عن التدريب الزائد، حيث يرى بوسكرة بن عدل أن: "أحد أهم أسباب حدوث الحمل الزائد هي زيادة الضغوط البدنية والنفسية والمهنية والعاطفية وغيرها من الضغوط والمشاكل اليومية على كاهل اللاعب".

وبناءً على ما تم الوصول إليه من نتائج يمكن القول أن:

- للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- المدربون ينصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة.
- للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب الزائد.
- لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي ينتج عن التدريب الزائد.

من خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أن لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التقليل من

ظاهرة التدريب الزائد.

وبالتالي الفرضية الفرعية الثالثة "لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التقليل من ظاهرة التدريب

الزائد" محققة.

الاستنتاج العام:

لكل بحث علمي مهما كان نوعه الهدف من الدراسة هو الوصول إلى تحقيق أهدافها المسطرة قبل كل شيء، وما قمنا به هو محاولة معرفة "دور وسائل الاسترجاع في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد لدى لاعبي كرة القدم" حيث وضعنا فرضية رئيسية تفرعت عنها ثلاث فرضيات فرعية والتي رأيناها مناسبة وملائمة للوصول إلى حل مشكلة الدراسة.

بعد التحليل الإحصائي لنتائج استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين تم التوصل إلى أن الفرضية الفرعية الأولى محققة، والفرضية الفرعية الثانية محققة، والفرضية الفرعية الثالثة محققة، ومن خلال ذلك نستنتج أن الفرضية الرئيسية "لوسائل الاسترجاع دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد" محققة.

توصيات وفرضيات مستقبلية:

- ضرورة استخدام وسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية للتقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- إن تنظيم جرعة التدريب وتقنين أحمال التدريب له دور كبير في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- ضرورة إعطاء فترات الراحة الكافية للتقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- أهمية استخدام وسائل الاسترجاع النفسية للتقليل من الأعراض النفسية للتدريب الزائد.
- التأكيد على أهمية النوم الجيد من أجل التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- على المدربين الإلمام بمختلف الأعراض البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية للتدريب الزائد من أجل اكتشافه والتعرف عليه.
- التعرف المبكر على التدريب الزائد يساعد المدرب على التخلص منه والعمل على علاجه.

خاتمة

خاتمة:

لقد استطعنا بعون الله إنهاء هذا العمل المتواضع، حيث أننا اهتمنا في دراستنا بدور وسائل الاسترجاع في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها يتضح لنا أن لوسائل الاسترجاع دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد حسب وجهة نظر المدربين، تم إجراء هذه الدراسة في ظل ظروف جائحة كورونا، تم استخدام المنهج الوصفي حيث قمنا بتوزيع استمارة استبيان على المدربين وذلك لاستحالة استخدام المنهج التجريبي نظراً لعدم انطلاق البطولة للموسم الرياضي 2021/2020 وعدم وجود التدريبات والمنافسات بصفة رسمية، وجاء ذلك تطبيقاً لإجراءات الحجر الصحي المفروضة من طرف اللجنة العلمية المكلفة بمتابعة فيروس كورونا (كوفيد 19).

واجه الباحثان بعض الصعوبات في توزيع استمارة الاستبيان حيث اضطررنا لتوزيع بعض الاستمارات على مدربي الفرق للموسم الرياضي السابق 2020/2019 نظراً لعدم انطلاق البطولة للموسم 2021/2020 في بعض الأقسام مثل القسم الجهوي والقسم الشرفي والقسم ما قبل الشرفي.

ومن خلال ما تم التطرق إليه نولي أهمية بالغة لإجراء دراسات حول الموضوع مستقبلاً باستخدام المنهج التجريبي نظراً لأهمية هذا الموضوع في مجال التدريب الرياضي.



قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

أولاً: الكتب

- 1- إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، مصر، الطبعة الرابعة، 2004.
- 2- أبو العلا عبد الفاتح: الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، مصر، 1999.
- 3- المختار الحضري: قوانين اللعب، مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم نسخة مترجمة لأغراض تكوينية، المغرب، 2016.
- 4- جودت عزت عطوي: أساليب البحث العلمي مفاهيمه - أدواته - طرقه الإحصائية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2007.
- 5- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن، الطبعة الرابعة عشر، 2012.
- 6- زياب بن سعد آل حمدان الغامدي: حقيقة كرة القدم، دون دار نشر، دون مكان نشر، الطبعة الأولى، 2008.
- 7- رحيم يونس كروي العزاوي: مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، الطبعة الأولى، 2008.
- 8- رعد محمد عبد ربه: كرة القدم (رياضة الشعوب)، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2010.
- 9- ريحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم: أساليب البحث العلمي، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الرابعة، 2010.
- 10- ريسان خربيط: المجموعة المختارة في التدريب وفيسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، مصر، الطبعة الأولى، 2014.
- 11- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2014.
- 12- عبد الباسط صديق عبد الجواد: قراءات حديثة في الإصابات الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013.

- 13- عزيز داود: مناهج البحث العلمي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2006.
- 14- علاء الدين محمد عليوة: مفاهيم حديثة في الصحة الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013.
- 15- غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2013.
- 16- غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2013.
- 17- مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزبادي: القاموس المحيط، دار الحديث، مصر، 2008.
- 18- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، الطبعة الحادية عشر، 1990.
- 19- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، مصر، الطبعة الأولى، 2014.
- 20- محمود أبو نعيم: الألعاب الرياضية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2013.
- 21- مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2013.
- 22- مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، الطبعة الثانية، 1998.
- 23- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- 24- نشوان عبد الله نشوان: فن الرياضة والصحة، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2010.
- 25- يوسف لازم كماش: التغذية والنشاط الرياضي، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، 2013.
- 26- يوسف لازم كماش: الصحة والتربية الصحية والصحة المدرسية والرياضية، دار الخليل للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2015.
- 27- يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2006.

28- يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد أبو خيط: مقدمة في بيولوجيا الرياضة "التغذية وبناء الأجسام"، دار زهران للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2011.

ثانيا: الأطروحات

- 1- سكارنة جمال علي: أثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين، دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر، 2013/2012.
- 2- نغال محمد: أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو، دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر، 2016/2015.

ثالثا: المذكرات

- 1- بوسكرة بن عدل: دور بعض وسائل الاستشفاء (الاسترجاع) في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم، دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تحضير بدني وذهني، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر، 2016/2015.

رابعا: المجلات

- 1- سكارنة جمال علي، لعبان كريم: دراسة التدريب الزائد وعلاقته بالاسترجاع عند رياضي كمال الأجسام، مجلة المحترف، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجلفة، الجزائر، العدد 05، 2014.

قائمة الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للمدربين بعنوان:

دور وسائل الاسترجاع في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد

لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية من وجهة نظر المدربين لأندية كرة القدم ولاية جيجل - صنف أكابر ذكور

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تحضير بدني رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستمارة بصراحة وموضوعية حتى يتسنى لنا الوصول إلى نتائج دقيقة، كما نحيطكم علما أن الإجابات الواردة في هذه الاستمارة ستبقى سرية وتستخدم لأغراض علمية.

ملاحظة:

• ضع علامة (X) في الخانة الموافقة لإجاباتكم.

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام.

الأستاذ المشرف:

من إعداد الطالبين:

أيت وازو محند وعمر

- شخاب أيمن

- عبد اللوش علاء الدين

السنة الجامعية: 2021/2020

استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين:

محور البيانات الشخصية

الرجاء منكم الإجابة بدقة:

السؤال 01: السن؟

30-20 سنة: 40-30 سنة: 40 سنة فما فوق:

السؤال 02: ما نوع الشهادة التي تحملها؟

ليسانس: ماستر: مستشار في الرياضة: أخرى تذكر:

السؤال 03: ما عدد سنوات الخبرة لديك؟

أقل من 05 سنوات: من 05 إلى 10 سنوات: أكثر من 10 سنوات:

المحور الأول: دور وسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد

السؤال 04: هل التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 05: حسب تجربتكم مع اللاعبين المتعرضين لظاهرة التدريب الزائد هل للتدليك دور في التقليل من هذه الظاهرة؟

• نعم:

• لا:

السؤال 06: حسب تجربتكم هل لاستخدام الساونا دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 07: من خلال تجربتكم مع اللاعبين هل للحمامات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 08: حسب خبرتكم مع اللاعبين المتعرضين للتدريب الزائد هل للدش دور في التقليل منه؟

• نعم:

• لا:

السؤال 09: حسب رأيكم هل للتغذية الجيدة دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 10: هل تتصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة لتجنب انخفاض الوزن نتيجة تعرضهم للتدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 11: حسب تجربتكم هل لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل الأعراض الوظيفية والبدنية للتدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

المحور الثاني: دور وسائل الاسترجاع التدريبية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد

السؤال 12: هل لكثافة التدريب (التناوب بين العمل والراحة) دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 13: حسب رأيكم هل لتقنين حمل التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 14: حسب رأيكم هل لتنظيم جرعة التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 15: حسب خبرتكم هل لعملية الاسترجاع بين التدريبات دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 16: هل لفترات الراحة الكافية بعد التدريب دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 17: هل تلعب فترات الراحة بعد المباراة دوراً في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 18: حسب تجربتكم هل لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل أعراض التدريب الزائد

المرتبطة بمستوى قدرات اللاعبين؟

• نعم:

• لا:

السؤال 19: هل لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية والتي يعد هبوطها

أحد أعراض التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

المحور الثالث: دور وسائل الاسترجاع النفسية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد

السؤال 20: حسب تجربتكم مع اللاعبين هل للنوم الجيد دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 21: هل تتصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة؟

• نعم:

• لا:

السؤال 22: حسب تجربتكم هل للإيحاء الذاتي دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 23: حسب خبرتكم مع ظاهرة التدريب الزائد هل للتأمل دور في التقليل منه؟

• نعم:

• لا:

السؤال 24: حسب تجربتكم مع اللاعبين هل للتخيل دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 25: حسب رأيكم هل لاستخدام الموسيقى دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 26: حسب تجربتكم هل لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل الأعراض النفسية للتدريب

الزائد؟

• نعم:

• لا:

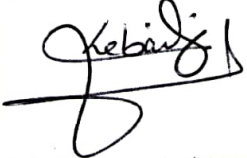


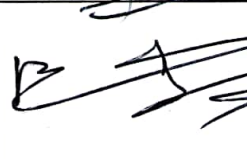
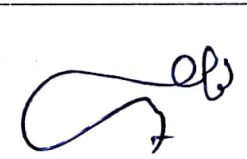
السؤال 27: حسب خبرتكم مع اللاعبين هل لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التخلص من القلق الذي

ينتج عن التدريب الزائد؟

• نعم:

• لا:

قائمة الأساتذة المحكمين:

الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	أستاذة مساعدة (أ)	خالد خليل
	أستاذ مساعد أ	غسان كمال
	أستاذ محاضر ب	فواز إبراهيم
	دكتوراه ل د د	بلقيس جويها
	أستاذ مساعد - أ -	نابيل جويها

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

جيجل في: 2024/04/18

إلى السيدة(ة): رئيسة...
الولاية لكرة القدم
ولاية جيجل

الموضوع: طلب تسهيلات

يشر فنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية
أسمائهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار أعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: محمد...
أسماء الطلبة:

01/ عبد الله...
02/ شمس...
تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأساتذة (ة) المشرف (ة): أ. ب. و. ج. د. هـ.

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستقبلة

د. شمس...
رئيسة



بالجواز...
الرئيس

محمد توفاسي



الإتحاد الجزائري لكرة القدم
FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL

الرابطة الجهوية لكرة القدم - قسنطينة
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE

الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل
LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL



Liste nominative des entraineurs

Division nationale 3		
N°	Nom & Prénom	club
01	HARROUCHE	JS.DJIJEL
02	BENMERZOUK	CRVM.JIJEL
INTER REGIONS		
01	ZAIMECHE	CRB.EL MILIA
REGIONALE 1		
01	KEDDAM	FC.TAHER
REGIONALE 2		
01	BEDRONNI	CRB.EL KANAR
02	MESSAOUDENE	USB.TAHER
03	LAOUICI	MB.KAOUS





الإتحاد الجزائري لكرة القدم
FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL



الرابطة الجهوية لكرة القدم - قسنطينة
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE

الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل
LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL

Liste nominative des entraineurs

Division Honneur		
N°	Nom & Prénom	club
01	BOUDJERDA YAAKOUB	CA.TASSOUST
02	LAOUICI BILAL	CRB.JIJEL
03	BEKIOUA ABDESLAM	ES.CHEKFA
04	BOUAMOUCHE MESSAOUD	JCR.TEXENNA
05	KAIKAA AZEDDINE	MC.TAHER
06	BOUZHANE MOHAMMED	NRB.ODJANA
07	KERROUM FAOUZI	US.EL MILIA
08	HELLA BILAL	USM.DJIDJEL
09	KEHAL MOHAMMED	USO.ALI
10	CHELIGHEM AHCENE	USS.A/AZIZ
11	BOUFALATA CHERIF	JS.MAROUF
12	LAIEB NABIL	ERB.DJIMLA
13	FENIER HOCINE	NRB.EMIR AEK
Division Pré-Honneur		
N°	Nom & Prénom	club
01	FENIER AYACHE	CRB.TAHER
03	BOUTARFI FERHAT	CR.GHEZALA
04	GHIAT TARIQ	CR.OULED ALLAL
05	BOUZOK MAHIEDDINE	CR.OULED YAHIA
06	BOULBINA FARID	CSA.EL ANCER
07	KHELLAF NACER	JS.KAOUS
08	BOULKERARA FARID	US.OULED ASKEUR
09	ZARA BOUALEM	CRB.YADJIS



ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

دور وسائل الاسترجاع في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

مشكلة الدراسة:

تم صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل لوسائل الاسترجاع دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

وننتج عنه ثلاث تساؤلات فرعية هي:

✓ هل لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

✓ هل لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

✓ هل لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد؟

أهداف الدراسة:

- معرفة دور وسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

- معرفة دور وسائل الاسترجاع التدريبية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

- معرفة دور وسائل الاسترجاع النفسية في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

فرضيات الدراسة:

تمثلت الفرضية الرئيسية في:

- لوسائل الاسترجاع دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

وننتج عنها 3 فرضيات فرعية هي:

✓ لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

✓ لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

✓ لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

تمثل مجتمع بحثنا في 29 نادي لكرة القدم في ولاية جيجل.

عينة بحثنا هي عينة غير احتمالية قصدية عن طريق المسح الشامل تمثلت في 25 مدرباً.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لأنه الأكثر ملائمة لطبيعة موضوع الدراسة، وتم توزيع استمارة استبان مكونة من 27 سؤال على المدربين.

نتائج الدراسة:

بعد تطبيق الأساليب الإحصائية تم الوصول إلى النتائج التالية:

✓ الفرضية الفرعية الأولى "لوسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد" محققة.

✓ الفرضية الفرعية الثانية "لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد" محققة.

✓ الفرضية الفرعية الثالثة "لوسائل الاسترجاع النفسية دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد" محققة.

ومن خلال هذا تم تأكيد صحة الفرضية الرئيسية "لوسائل الاسترجاع دور في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد".

التوصيات:

- ضرورة استخدام وسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية للتقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- إن تنظيم جرعة التدريب وتقنين أحمال التدريب له دور كبير في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد.
- أهمية استخدام وسائل الاسترجاع النفسية للتقليل من الأعراض النفسية للتدريب الزائد.

Summary of the Study

Title of the Study

The role of recovery methods in reducing football players' over-training.

Problem of the Study

The problem of the study was formulated in the following main question:

- Do the methods of retrieval have a role in reducing over-training?

It resulted in three sub-questions:

- ✓ Do the methods of biomedical retrieval have a role in reducing overtraining?
- ✓ Do the methods of retrieval training have a role in reducing over-training?
- ✓ Do the methods of psychological recovery have a role in reducing over-training?

Aims of the Study

- Knowing the role of biomedical retrieval methods in reducing over-training.
- Knowing the role of retrieval model in reducing over-training.
- Knowing the role of psychological recovery in reducing over-training.

Hypotheses of the Study

The main hypothesis was:

- The methods of recovery have a role in reducing over-training.

It resulted in:

- ✓ Biomedical retrieval methods have a role in reducing over-training.
- ✓ Retrieval training methods have a role in reducing over-training.
- ✓ Psychological recovery methods have a role in reducing over-training.

Our research community represented 29 football clubs in the state of Jijel.

Our research sample is an intentional non-probability sample that was formed through the comprehensive survey. It was represented by 25 trainers.

The two researchers used the descriptive approach because it is the most suitable for the nature of the study and distributed a questionnaire consisting of 27 questions to the trainers.

Results of the Study

After applying the statistical methods, the following results were reached:

- ✓ The first sub-hypothesis "Biomedical retrieval methods have a role in reducing over-training" was fulfilled.
- ✓ The second sub-hypothesis "Retrieval training methods have a role in reducing over-training" was fulfilled.

- ✓ The third sub-hypothesis "Psychological recovery methods have a role in reducing over-training" was fulfilled.

Hence, the main hypothesis "The methods of recovery have a role in reducing over-training" was confirmed.

Recommendations

- The use biomedical retrieval methods is necessary to reduce over-training.
- The regulation of the training dose and the regulation of training loads has a great role in reducing overtraining.
- The use psychological recovery methods is crucial to reduce the psychological symptoms of excessive training.