



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
القطب الجامعي تاسوست
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

بعنوان:

واقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية جيجل - صنف أكابر ذكور

الأستاذ المشرف :

أيت وازو محند وعمر

إعداد الطالبان :

- شخاب أيمن

- عبد اللوش علاء الدين

السنة الجامعية: 2019/2018

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 "

وإلى أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تاسوست

كما نتقدم بالشكر إلى رئيس الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية جيجل ونشكر المدربين وكل من مد يد العون

لنا 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

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الشكر والتقدير
ب - ج	إهداء
د	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول والأشكال
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
3	1- الإشكالية
4	2- فرضيات الدراسة
4	3- أسباب اختيار الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
5	5- أهمية الدراسة
5	6- مفاهيم الدراسة
7	7- الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: وسائل الاسترجاع	
15	تمهيد
16	1- مفهوم الاستشفاء
16	2- أهمية الاستشفاء
16	3- اتجاهات تأثير الاستشفاء
16	3-1- الاتجاه الأول "الاستشفاء السريع"
17	3-2- الاتجاه الثاني "الاستشفاء الخاص"
17	3-3- الاتجاه الثالث "الاستشفاء النشط"
17	4- خصائص أنواع عمليات الاستشفاء
17	5- الفوائد العامة لعمليات استعادة الشفاء
18	6- وسائل الاستشفاء
18	6-1- الوسائل الطبية والبيولوجية
18	6-1-1- التدليك

19	أ- تعريف التدليك
19	ب- أنواع التدليك
20	ج- الأسس الصحية للتدليك
21	د- أهداف التدليك
21	6-1-2- الساونا
21	أ- تعريف الساونا
22	ب- أنواع الساونا
22	ج- أهداف استخدام الساونا
23	د- خصائص استخدام الساونا
23	هـ- القواعد الصحية لاستخدام الساونا
24	و- تحذيرات لمنع استخدام الساونا
24	6-1-3- الحمامات
24	أ- الحمام الحيادي
24	ب- الحمام الساخن الكامل
24	ج- الحمام البارد الكامل
25	د- الحمامات المعدنية
25	هـ- حمام الطمي
25	و- حمام ثاني أكسيد الكربون
26	ز- الحمامات العكسية
26	ح- الحمام الاهتزازي
26	6-1-4- الدش
26	أ- أنواع الأدشاش
28	ب- خصائص الدش
28	6-1-5- التغذية
28	أ- الشروط الواجب توافرها في الوجبة التي تقدم للرياضيين بعد المنافسة
29	ب- إرشادات لاستعادة النشاط في فترة الاستشفاء بعد الأداء الرياضي
29	6-2- الوسائل التدريبية
30	6-2-1- الجرعة التدريبية
30	6-2-2- درجة واتجاه حمل التدريب
31	6-2-3- ترتيب جرعات التدريب على مدار اليوم

31	6-3- الواسائل النفسية
31	6-3-1- النوم
31	أ- النوم البطيء
32	ب- النوم السريع
32	6-3-2- الإيقاظ الذاتي
32	6-3-3- التأمل
32	6-3-4- التخيل
33	6-3-5- استخدام الموسيقى
34	خلاصة
الفصل الثاني: كرة القدم	
36	تمهيد
37	1- تاريخ كرة القدم
37	1-1- في العصر القديم
37	1-2- في العصر الحديث
38	1-3- محطات تاريخية في كرة القدم
39	1-4- تاريخ كرة القدم في الجزائر
39	2- قوانين كرة القدم
43	3- المهارات الأساسية في كرة القدم
43	3-1- المهارات بالكرة
43	3-1-1- ركل الكرة بالرجل
44	3-1-2- السيطرة على الكرة
44	3-1-3- الجري بالكرة
44	3-1-4- ضرب الكرة بالرأس
45	3-1-5- الخداع بالكرة
45	3-1-6- المهاجمة
45	3-1-7- رمية التماس
46	3-2- المهارات بدون كرة
46	3-2-1- الجري وتغيير الاتجاه
46	3-2-2- الوثب
46	3-2-3- الخداع والتمويه بالجسم

47	3-2-4- وقفة ل لاعب الدفاع
47	4- تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم
48	5- أهمية الاختبارات والقياسات في كرة القدم
49	6- طرق اللعب في كرة القدم
49	6-1- مفهوم طرق اللعب
49	6-2- طرق اللعب القديمة والحديثة
49	6-2-1- الطريقة الإنكليزية
49	6-2-2- الطريقة الاسكتلندية
49	6-2-3- الطريقة الهرمية
50	6-2-4- طريقة الظهير الثالث
50	6-2-5- طريقة المثلثات
50	6-2-6- طريقة قلب الهجوم المتأخر
50	6-2-7- طريقة 4-2-4
50	6-2-8- الطريقة الدفاعية (الكاتيناتشيو)
50	6-2-9- طريقة 4-3-3
50	6-2-10- طريقة 3-3-4
50	6-2-11- الطريقة الشاملة
50	6-3- تنوع وكثرة طرق اللعب
51	6-4- النقاط الأساسية عند اختيار المدرب طريقة اللعب
53	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
56	تمهيد
57	1- الدراسة الاستطلاعية
57	2- منهج الدراسة
57	3- مجتمع الدراسة
57	4- عينة الدراسة
58	5- مجالات الدراسة
58	5-1- المجال المكاني
58	5-2- المجال البشري

58	3-5- المجال الزمني
58	6- متغيرات الدراسة
58	7- أدوات الدراسة
59	8- الأساليب الإحصائية
59	9- صعوبات البحث
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
61	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
61	المحور الأول: محور البيانات الشخصية
65	المحور الثاني: توظيف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل
74	المحور الثالث: توظيف وسائل الاسترجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل
83	المحور الرابع: توظيف وسائل الاسترجاع النفسية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل
90	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
90	2-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى
90	2-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية
91	2-3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة
92	الاستنتاج
93	توصيات وفرضيات مستقبلية
95	خاتمة
97	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق
	الملحق رقم (01) يمثل استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين
	الملحق رقم (02) يمثل قائمة المحكمين
	الملحق رقم (03) يمثل قائمة المدربين
	الملحق رقم (04) يمثل طلبات التسهيلات
	ملخص الدراسة

فهرس الجداول والأشكال:

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	جدول يمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم.	61
2	جدول يمثل توزيع المدربين حسب نوع الشهادة التي يحملونها.	62
3	جدول يمثل توزيع المدربين حسب المهنة.	63
4	جدول يمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة.	64
5	جدول يمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية من وجهة نظر المدربين.	65
6	جدول يمثل عدد الأندية التي تتوفر على طبيب خاص.	66
7	جدول يمثل عدد النوادي التي يخضع لاعبوها للمراقبة الطبية.	67
8	جدول يمثل عدد النوادي التي لديها مختص في التدليك.	68
9	جدول يمثل عدد النوادي التي تستعمل الساونا كوسيلة من وسائل الاسترجاع.	69
10	جدول يمثل عدد النوادي التي تستعمل الحمامات كوسيلة من وسائل الاسترجاع.	70
11	جدول يمثل عدد الأندية التي تتوفر على الدش.	71
12	جدول يمثل عدد الأندية التي يتبع اللاعبون فيها برامج غذائية محددة.	72
13	جدول يمثل عدد الأندية التي يلجأ اللاعبون فيها إلى تناول المكملات الغذائية.	73
14	جدول يمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع التدريبية من وجهة نظر المدربين.	74
15	جدول يمثل عدد المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة التدريب اليومية.	75
16	جدول يمثل عدد المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الأسبوعية الصغرى لمدة أسبوع واحد.	76
17	جدول يمثل عدد المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني المتوسطة لعدة أسابيع.	77
18	جدول يمثل عدد المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الكبرى التي تزيد عن 8-12 أسبوع.	78
19	جدول يمثل نتائج عملية الاسترجاع بين التدريبات في اليوم الواحد.	79
20	جدول يمثل نتائج عملية الاسترجاع بين الحصص التدريبية لعدة أيام.	80

21	جدول يمثل عدد الأندية التي يخضع للاعبون فيها إلى فترات راحة بعد المباراة.	81
22	جدول يمثل عدد الأندية التي يخضع للاعبون فيها إلى فترات راحة بعد المباراة.	82
23	جدول يمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع النفسية من وجهة نظر المدربين.	83
24	جدول يمثل عدد الأندية التي تتصح اللاعبون بساعات نوم محددة.	84
25	جدول يمثل عدد ساعات النوم التي ينصح بها المدربون اللاعبين.	85
26	جدول يمثل عدد المدربين الذين يطبقون طريقة الإيحاء الذاتي على اللاعبين.	86
27	جدول يمثل عدد المدربين الذين ينصحون اللاعبين باستخدام التأمل.	87
28	جدول يمثل عدد المدربين الذين يستخدمون التخيل كوسيلة للاسترجاع.	88
29	يمثل عدد المدربين الذين ينصحون باستخدام الموسيقى كوسيلة للاسترجاع.	89

فهرس الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم.	61
2	دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب نوع الشهادة التي يحملونها.	62
3	دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب مهنتهم الأساسية.	63
4	دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة.	64
5	دائرة نسبية تمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية من وجهة نظر المدربين.	66
6	دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي تتوفر على طبيب خاص.	67
7	دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يخضع لاعبوها للمراقبة الطبية.	68
8	دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي لديها مختص في التدليك.	69
9	دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يتم اصطحاب اللاعبين فيها إلى مراكز تتوفر على الساونا.	70
10	دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يتم اصطحاب اللاعبين فيها إلى الحمامات.	71
11	دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي تتوفر على الدش.	72
12	دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يتبع اللاعبون فيها برامج غذائية محددة.	73
13	دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يتناول اللاعبون فيها المكملات الغذائية.	74
14	دائرة نسبية تمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع التدريبية من وجهة نظر المدربين.	75

76	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة التدريب اليومية.	15
77	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الأسبوعية الصغرى لمدة أسبوع واحد.	16
78	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني المتوسطة لعدة أسابيع.	17
79	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الكبرى التي تزيد عن 8-12 أسبوع.	18
80	دائرة نسبية تمثل نتائج عملية الاسترجاع بين التدريبات في اليوم الواحد.	19
81	دائرة نسبية تمثل نتائج عملية الاسترجاع بين الحصص التدريبية لعدة أيام.	20
82	دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يخضع للاعبون فيها إلى فترات راحة بعد المباراة.	21
83	دائرة نسبية تمثل طبيعة الراحة التي يخضع إليها اللاعبون بعد المباراة.	22
84	دائرة نسبية تمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع النفسية من وجهة نظر المدربين.	23
85	دائرة نسبية تمثل الأندية التي تتصح اللاعبون بساعات نوم محددة.	24
86	دائرة نسبية تمثل عدد ساعات النوم التي ينصح بها المدربون للاعبين.	25
87	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يطبقون طريقة الإيحاء الذاتي على اللاعبين.	26
88	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين ينصحون اللاعبين باستخدام التأمل.	27
89	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يستخدمون التخيل كوسيلة للاسترجاع.	28
90	دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين ينصحون باستخدام الموسيقى كوسيلة للاسترجاع.	29

مقدمة

مقدمة:

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

إن مفهوم رياضة كرة القدم في الوقت الحالي لم يعد يقتصر على الترفيه والإبداع داخل الميدان فقط، وإنما يتعدى إلى تعيين أشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المادية والمعنوية قصد الوصول إلى مستوى عالي من الأداء والتنافس.

إن الارتقاء الكبير في مستوى الإنجاز والأداء الرياضي خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة ومن خلال الزيادة الكبيرة في الأحجام التدريبية 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 وزيادة نسبة حدوث الإصابات الرياضية المختلفة، ونتيجة للتطور السريع في مكونات الحمل التدريبي 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

1- أبو العلا عبد الفتاح: الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، مصر، 1999، ص 83-84.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

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 دائما 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.

خلال التدريب البدني يظهر بوضوح التبادل بين العمل والاسترخاء أو بين الحمل والراحة، حيث يتم تشكيل التدريب من خلال مجموعة أحمال تدريبية مختلفة الشدة مرتبطة بالهدف من التدريب، وفي الواقع فإن الراحة تلعب دورا حيويا وهاما خلال التدريب، بل هي إحدى المكونات الأساسية له حيث أن طريقة ونوع الوسائل المستخدمة للراحة ترتبط بنوع وسبب التعب الذي تعرض له اللاعب.

تعد الراحة واستعادة الاستشفاء أمرا طبيعيا ومهما جدا لإعادة أجهزة الجسم الوظيفية إلى حالتها الطبيعية، حيث أن جسم الإنسان لا يستطيع أن يستمر في أداء أي تمرين رياضي أو تدريب ما لم يأخذ قسطا من الراحة¹ والتي إذا ما كانت غير كافية يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد والتدريب الزائد، وإذا كانت أطول من اللازم لن تحقق التأثير اللازم لها، وعليه يكون من الخطأ على المدربين أن يفهموا عملية التدريب على أنها تتكون من جهود ومثيرات التدريبية يؤديها الرياضيون فقط دون الاهتمام الجيد بعملية الراحة واستعادة الشفاء بعد الانتهاء من تلك الجهود أو المثيرات التدريبية.

إن المدرب الجيد يعطي أهمية كبيرة لعملية الاسترجاع في بناء برنامجه التدريبي، فعند القيام بمجهود يجب أن تتبعه راحة من أجل عودة نشاط وفعالية الأجهزة الوظيفية للجسم لحالتها الطبيعية، وهنا يأتي دور وسائل وتقنيات الاسترجاع في الوصول بالرياضي لأفضل حالات الراحة الجسمية والنفسية وتهيئته لممارسة النشاط المقبل.

إن 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 هبوط مستوى الإنجاز، ولتجنب ذلك عليه

¹ - عياد مصطفى: مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من الإصابات الرياضية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة-الجزائر، العدد 33، 2018، ص438.

الحرص على توفير الراحة اللازمة لاستشفاء اللاعبين، ويمكن استعمال وسائل الاسترجاع التي تساعد على ذلك.

وتأسيسا عما سبق نتج التساؤل الرئيسي:

ما هو واقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل؟

والتساؤلات الفرعية التالية:

- ما هو واقع توظيف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل؟
- ما هو واقع توظيف وسائل الاسترجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل؟
- ما هو واقع توظيف وسائل الاسترجاع النفسية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

توظف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

الفرضيات الفرعية:

- توظف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.
- توظف وسائل الاسترجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.
- توظف وسائل الاسترجاع النفسية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

3- أسباب اختيار الدراسة:

توجد أسباب ذاتية وأسباب موضوعية وتتمثل في:

• الأسباب الذاتية:

رغبة الطالبين في القيام بهذه الدراسة نظرا لقلّة الدراسات عن هذا الموضوع بشكل عام، كما أنه لا توجد دراسات سابقة أو مشابهة على مستوى قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة جيجل.

• الأسباب الموضوعية:

معرفة وسائل وتقنيات الاسترجاع في الرياضة بصفة عامة، وواقع توظيفها في رياضة كرة القدم بصفة خاصة باعتبارها الرياضة الأكثر شعبية وانتشارا.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على واقع توظيف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.
- التعرف على واقع توظيف وسائل الاسترجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.
- التعرف على واقع توظيف وسائل الاسترجاع النفسية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

5- أهمية الدراسة:

يعد الحمل التدريبي أكثر العوامل أهمية للارتقاء بمستوى الرياضي وتطويره، إلا أن الاستشفاء وعمليات التخلص من آثار التعب لدى الرياضيين لا تقل أهمية عن ذلك، حيث أصبح هذا الموضوع هو الاتجاه الجديد والحديث للارتقاء وتطوير مستوى الانجاز.

يعتبر الارتقاء بمستوى الحجوم التدريبية مع ضمان عدم الوصول إلى الإجهاد من أهم مشاكل التدريب الرياضي الحديث، وهنا تكمن أهمية استعمال وسائل الاسترجاع من أجل عملية الاستشفاء.

6- مفاهيم الدراسة:

وسائل الاسترجاع:

• لغة:

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

¹ مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزبادي: القاموس المحيط، دار الحديث، مصر، 2008، ص 621.

• اصطلاحاً:

يعرف يوسف لازم كماش الاسترجاع بأنه: "استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين".¹

• إجرائياً:

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

كرة القدم

• اصطلاحاً:

يعرف مشهور بن حسن آل سلمان كرة القدم بأنها: "لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا، 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 بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء.

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".²

¹ - يوسف لازم كماش: التغذية والنشاط الرياضي، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، 2013، ص226.

² - مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، الطبعة الثانية، 1998، ص9-10.

• 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:

الدراسة الأولى: دراسة محمد كاظم خلف الربيعي: " تأثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة "، مجلة التربية الرياضية، العراق، العدد الثاني، 2004.

أهداف الدراسة:

- وضع جدول لتقنين فترات الاستشفاء بين التكرارات والمجاميع والوحدات التدريبية.
- التعرف على تأثير فترات الاستشفاء في تطوير أنظمة الطاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

فروض الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على تأثير فترات الاستشفاء في تطوير أنظمة الطاقة ولصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على تأثير فترات الاستشفاء في تطوير أنظمة الطاقة ولصالح المجموعة التجريبية

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه من أكثر الوسائل كفاءة في الوصول إلى المعرفة الموثقة عن تصميم المجموعتين المتكافئتين.

عينة الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في أندية بغداد للكرة الطائرة شباب وكان عدد هذه الأندية 8 للموسم 2002، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية عن طريق القرعة و كانت نتيجة القرعة نادي الصناعة و نادي السلام، و تم إجراء القرعة مرة أخرى لاختيار أي من الناديين يمثل المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فكان نادي السلام يمثل المجموعة التجريبية بينما نادي الصناعة يمثل المجموعة الضابطة و كان عدد اللاعبين في كل مجموعة 10 لاعبين.

أدوات الدراسة:

تم استعمال الاختبارات التالية :

- اختبار الوثب العمودي من الثبات .
- اختبار الخطوة اللاهوائية .
- اختبار الخطوة الهوائية لهارفرد .

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري.
- اختبار(ت) للعينات المتناظرة.
- اختبارات للعينات الغير المتناظرة.
- معامل الالتواء.

الدراسة الثانية: دراسة عويمر أحمد: "أثر وسائل الاسترجاع على سرعة التكيف مع الأحمال التدريبية لعدائي المسافات النصف الطويلة 18 - 20 سنة"، دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب وتحضير بدني، جامعة مستغانم، 2013/2014.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى أهمية أثر وسائل الاسترجاع على سرعة التكيف مع الأحمال التدريبية لدي عدائي المسافات النصف الطويلة فئة الأواسط 18-20 سنة.

- التعرف علي أثر استخدام وسائل الاسترجاع علي سرعة التكيف مع الأحمال التدريبية خلال الموسم التدريبي لدي عدائي المسافات النصف الطويلة فئة الأواسط 18-20 سنة.
- التقرير بالحقائق العلمية التي تساهم في تطوير رياضة ألعاب القوى.

فروض الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

- لعملية الاسترجاع باختلاف أنواعها واستعمالاتها أثر ايجابي ومكانة هامة وأساسية على سرعة التكيف مع الأحمال التدريبية لعدائي المسافات النصف الطويلة.

الفرضيات الفرعية:

- للتدليك الاستشفائي أثر ايجابي على سرعة التكيف مع الأحمال التدريبية.
- للتغذية المتنوعة دور ايجابي على سرعة التكيف مع الأحمال التدريبية.
- لعملية استخدام الساونا دور كبير وأهمية بالغة على سرعة التكيف.
- توجد فروق معنوية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي في بحثه.

عينة الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في 6 جمعيات رياضية اختصاص ألعاب القوى منطوية ضمن رابطة ألعاب القوى لولاية سعيدة بمجموع 18 عداء فئة أواسط 18-20 سنة، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة، وقد شملت 08 عدائين أواسط ذكور.

أدوات الدراسة:

- استمارة استبيانیه موجهة للمدربين.
- استمارة استبيانیه موجهة للعدائين.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل الصدق.
- معامل الدلالة الإحصائية T ستيودنت.
- تحليل التباين.

الدراسة الثالثة: دراسة عيسات فاهم وزيانى لوصيف: "أهمية وسائل الاسترجاع في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 20 سنة"، دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب رياضي نخبوي، جامعة الجزائر3، 2015/2014.

أهداف الدراسة:

- تطوير مردود اللاعبين والتقليل من أخطاء اللعب.
- ابراز فائدة عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.

فروض الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

- لوسائل الاسترجاع أهمية في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ذكور صنف أقل من 20 سنة.

الفرضيات الفرعية:

- استعمال وسائل الاسترجاع له دور كبير في تدعيم الأداء البدني.
- هناك صعوبات وعراقيل تعيق عملة الاسترجاع.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي في بحثه.

عينة الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في بعض أندية ولاية بجاية وكان عدد هذه الأندية هو 3 أندية، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، حيث كانت 40 لاعبا موزعين على هاته الأندية بدون تساوي.

كما اختيرت عينة تتكون من 10 مدربين أيضا بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة:

- استمارة استبيان موجهة للاعبين.
- استمارة استبيان موجهة للمدربين.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- النسبة المئوية.
- كاف التربيع "كا²".

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة سالفه الذكر إلى جوانب فيما يخص وسائل الاسترجاع، فتناول الباحث محمد كاظم خلف الربيعي دراسة بعنوان تأثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة مع دراسة ميدانية على أندية بغداد للكرة الطائرة، أما الطالب عويمر أحمد فقد تناول دراسة بعنوان أثر وسائل الاسترجاع على سرعة التكيف مع الأحمال التدريبية لعُدائي المسافات النصف الطويلة 18 - 20 سنة، أيضا الطالبان عيسات فاهم وزيانى لوصيف دراسة بعنوان أهمية وسائل الاسترجاع في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 20 سنة.

وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتناول دراسة بعنوان: "واقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم"، دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية جيجل - صنف أكابر ذكور.

ولقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات من معرفة جملة من العراقيل والمشاكل التي تعرض إليها الباحثون في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين وهذا ما يسمح للباحثين من الإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات فيما يلي:

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة.
- ضبط الفرضيات.
- تحديد المنهج العلمي للدراسة.
- تحديد أدوات البحث.

أهم النتائج:

- 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.
- عملية الاسترجاع هي فترة مهمة خلال كل مرحلة يجتازها العداء خلال مشواره الرياضي.

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 و نشاطه للعمل والحركة مرة أخرى بنفس النشاط والقوة.

وعدم قيام الإنسان بأخذ 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 تحديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين ويمكن قياس هذه الحالات موضوعيا من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية والفسيولوجية ويرتبط بمصطلح الاستشفاء عدة مصطلحات مثل "إعادة التجديد" ويقصد به الجانب الفسيولوجي لعملية الاستشفاء بمعنى استعادة المستويات الفسيولوجية 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 الفسيولوجي 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، ص 226-227.

² نفس المرجع السابق، ص 227.

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 والنتيجة 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:

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:

وتهدف 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، ص 69-70.

² - أبو العلا عبد الفاتح: مرجع سابق، ص 58.

³ - ريسان خربيط: المجموعة المختارة في التدريب وفيسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، مصر، الطبعة الأولى،

2014، ص 572.

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 لحاتها 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 وتنبيه الجهاز العصبي المركزي وتنبيه 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، ص 238.

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 يلفف 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، ص234-235.

²- علاء الدين محمد عليوة: مرجع سابق، ص73.

³- نفس المرجع السابق، ص77.

⁴- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص197.

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 -درجات...)².

¹ - أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 197.

² - عبد الباسط صديق عبد الجواد: قراءات حديثة في الإصابات الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013، ص 36.

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 الساونا 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.
- تنتهى 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 بالفرشات 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، ص215.

²- عبد الباسط صديق عبد الجواد: مرجع سابق، ص22.

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 تفنقده من خلال الجلد أثناء العرق وخلال ذلك يحصل الجسم على ما يفنقده 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 الأحياء 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، ص 23-24.

² - نفس المرجع السابق، ص 25.

³ - نفس المرجع السابق، ص 26.

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 كبدائية 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 218-219.

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 ذاتيا، 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 دورا أساسيا 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-الجرعة التدريبية:

تعتبر الجرعة 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 الجرعة التدريبية بما تحقق مبدأ العمل والراحة لنجاح عملية التكيف والاستشفاء من جرعة التدريب.²

6-2-2-درجة واتجاه حمل التدريب:

عند استخدام جرعتين للتدريب خلال اليوم الواحد فعادة ما تكون إحدى الجرعتين هي الجرعة الأساسية بينما تكون الجرعة الأخرى هي الجرعة الإضافية، وفي الجرعة 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 الجرعة التدريبية الإضافية استكمال تنمية عناصر اللياقة البدنية أو تحسين الأداء الفني (التكنيك) أو للتدريب الخططي (التكتيك)، وكذلك تستخدم بهدف الراحة النشيطة.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، ص 84.

² - نفس المرجع السابق، ص 92.

³ - نفس المرجع السابق، ص 111.

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 إن 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 111-112.

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 السفاء.

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 يخفض 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 الفاظ يكون في وضع لا يكون مشاركاً في العمل.³

6-3-4-التخيل:

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

¹ - علاء الدين محمد عليوة: مرجع سابق، ص 85.

² - نفس المرجع السابق، ص 86.

³ - نفس المرجع السابق، ص 83.

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 الجرعات التدريبية نحو تطوير التحمل حيث ترفع من مستوى الحالة المزاجية مما يجعل الرياضيين يقاومون التعب.¹

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

خلاصة:

تعد عملية الاسترجاع بعد أداء التدريب البدني 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: الاهتمام بجرعات التدريب ودرجة واتجاه الحمل ومراعاة فترات الراحة والعمل.
- الوسائل النفسية: وذلك بالاهتمام بالجانب النفسي للرياضي عن طريق النوم والإيحاء الذاتي والتأمل والتخيل واستخدام الموسيقى وغيرها من الوسائل النفسية.

الفصل الثاني

كرة القدم

تمهيد:

كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية لما فيها من شغف ومناغسة 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 الوثنين، 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 - ذياب 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: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، الطبعة الثانية، 1998، ص13.

³ مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، مرجع سابق، ص35.

1-4- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولودية الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة 1898، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران 1926 و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي و الاستعراضية، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العااب موسكو سنة 1980.

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العااب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر.

2- 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 و ترسم 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

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

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.¹

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.²

المادة 04: معدات اللاعبين

المعدات الإلزامية لأي لاعب تتكون من العناصر التالية:

- قميص بأكمام.
 - سروال قصير.
 - جوارب.
 - واقيان للساقين.
 - زوج أحذية.
- يمكن لحارس المرمى لبس سراويل رياضي.³

المادة 05: الحكم

تجري المباراة تحت رقابة حكم يمتلك كل السلطة الضرورية من أجل السهر على تطبيق قوانين اللعبة المرتبطة بالمباراة.⁴

¹ - المختار الحضري: مرجع سابق، ص 29.

² - نفس المرجع السابق، ص 33.

³ - نفس المرجع السابق، ص 41.

⁴ - نفس المرجع السابق، ص 45.

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.¹

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.²

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.
- 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.³

¹ - المختار الحضري: مرجع سابق، ص 53.

² - نفس المرجع السابق، ص 65.

³ - نفس المرجع السابق، ص 66.

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.¹

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.²

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.³

المادة 13: الركلات الحرة

تمنح ركلة حرة مباشرة أو ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس للفريق 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.⁴

¹- المختار الحضري: مرجع سابق، ص71.

²- نفس المرجع السابق، ص77.

³- نفس المرجع السابق، ص81.

⁴- نفس المرجع السابق، ص91.

المادة 14: ركلة الجزاء

تحتسب ركلة جزاء ضد اللاعب الذي يرتكب مخالفة تعاقب بركلة حرة مباشرة داخل منطقة الجزاء الخاصة به.¹

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.²

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.³

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.⁴

3- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعتبر المهارات الأساسية بكرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم وأحياناً 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 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.

3-1- المهارات بالكرة:

3-1-1- ركل الكرة بالرجل:

¹ - المختار الحضري: مرجع سابق، ص 95.

² - نفس المرجع السابق، ص 99.

³ - نفس المرجع السابق، ص 103.

⁴ - نفس المرجع السابق، ص 107.

نستخدم ركل الكرة بالرجل لتمير 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 (الجذع، الذراعان، وكل جزء له دور معين في تأدية المهارة وبانسيابية تامة.¹

3-1-2- 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.

3-1-3- 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

3-1-4- 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 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.

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

² - نفس المرجع السابق، ص65.

3-1-5- 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

3-1-6- 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

3-1-7- 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.
- نفذ الرمية إلى لاعب غير محتجز.
- إرم باتجاه الأمام.
- إرم رمية تسهل السيطرة عليها.
- أخلق مجالاً مكانياً للرمية لكي تكون فعالة.
- أعد الرامي إلى اللعبة.

¹ - غازي صالح محمود: مرجع سابق، ص 66.

² - نفس المرجع السابق، ص 67.

3-2-2- المهارات بدون كرة :

3-2-1- 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

3-2-2- 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.

3-2-3- الخداع والتمويه بالجسم:

هناك قدرات فنية وبدنية وجسمية عالية يستخدمها لاعبو كرة القدم في أداء حركات الخداع والتمويه بأحد أعضاء الجسم والأكثر شيوعا 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.²

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

² - نفس المرجع السابق، ص224.

3-2-4- 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 قليلا مع انثناء في مفصل الركبتين مع تباعد الذراعان قليلا عن الجسم بالنسبة للاعبي الدفاع ورفع الذراعين للجانبين لمسك الكرة بالنسبة لحراس المرمى.

4- تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم:

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

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

فكل حالات التدريب على السرعة للاعبي كرة القدم و مزاوله 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 وبانسيابية وإتقان عاليين.¹

واستنادا إلى ما ذكر فقد أشار كثير من العلماء و العاملين 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).

¹ - غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم، مرجع سابق، ص 69.

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 (برد 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

5- أهمية الاختبارات والقياسات في كرة القدم:

الاختبارات والقياس هو التقييم العلمي والموضوعي والمؤشر الحقيقي لمستوى اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج ويعتبر أحمد خاطر وعلي البيك الاختبارات هي الأسلوب العلمي السليم والأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ولهذا أن يتسلح العاملون في المجال الرياضي بطرق الاختبار والقياس المختلفة كوسيلة فعالة وإيجابية لتقييم الحالات العامة والخاصة لدى الرياضيين وأصبح استخدام الاختبارات والقياس في لعبة كرة القدم كما أشار إليها شامل كامل وكاظم الربيعي حقيقة المستوى البدني والمهاري لكل لاعب بالفريق والتي تساهم في إعداد البرامج التدريبية وفق صيغ علمية موضوعية وطرق التدريب لا بد أن تضع في أولياتها استخدام الاختبارات والقياس كوسائل أساسية لعمليات التقييم الرياضي من أجل معرفة التطور الحاصل في القابليات البدنية والمهارية للاعبين ويخلص محمود ابو العينين ومفتي ابراهيم أهمية الاختبارات في كرة القدم بما يلي:

- قياس حالة اللاعب البدنية من حيث (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة).
- قياس حالة اللاعب الفنية من حيث (دقة التمرير والتصويب، التحكم والسيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، رمية التماس..).

ويتفق محمد حسن علاوي ومحمد رضوان مع محمود ابو العينين على أهمية قياس مهارة اللاعبين كوسيلة للتمرين على المهارات الأساسية والتنافس وزيادة الدافعية والحماس بين اللاعبين على الممارسة الرياضية والانتظام بالتدريب بالإضافة إلى تشخيص الحالة المهارية الراهنة للاعبين ولتحديد جوانب الضعف التي تتطلب الرعاية والاهتمام والتعرف على مستوى التقدم الذي يحققه اللاعب نتيجة عملية التدريب و الممارسة طيلة موسم التدريب.²

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

² - غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: مرجع سابق، ص230-231.

6- طرق اللعب في كرة القدم:

6-1- مفهوم طرق اللعب:

طريقة اللعب تعني وضع المدير الفني تشكيلا خاصا للاعبي 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 للاعبي الهجوم واجبات هجومية أساسا وواجبات دفاعية إضافية وبالعكس 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- طرق اللعب القديمة والحديثة:

مع أول ظهور اللعبة بشكل متكامل بعدما وضع أول قانون لها ظهرت طرق لعب تختلف من نادٍ إلى نادٍ ودولة 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، اثنان في خط الدفاع واثنان 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، ص 94.

² - نفس المرجع السابق، ص 92.

6-2-4- طريقة الظهير الثالث:

وفي العام 1925 أدخلت على اللعبة في انكلترا طريقه 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 لاختراق 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 1-4-2-3.²

6-2-9- طريقة 4-3-3:

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

6-2-10- طريقة 4-3-3:

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

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.

¹ - مشعل عدي النمري: مرجع سابق، ص 93.

² - نفس المرجع السابق، ص 93.

³ - نفس المرجع السابق، ص 94.

- 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.¹

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

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

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 مهارتهم الفنية وكفاءتهم الخططية - مواطن الضعف فيهم.
- يجب أن يضع المدرب في اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ويجب هنا أن تضمن طريقة اللعب الاستقادة الكاملة من قدرات اللاعبين وأن يكون أساس العمل بها هو العمل الجماعي للفريق.
- يجب أن تعمل الطريقة على تنمية روح اللعبة الهجومي لخط الهجوم والارتفاع بمستوى مقدرة الدفاع على إفساد خطط هجوم الخصوم.²

¹- مشعل عدي النمري: مرجع سابق، ص96.

²- نفس المرجع السابق، ص97.

على كل مهما كانت طريقة اللعب التي سيلعب بها الفريق فإن الاتجاهات الحديثة في تشكيل اللاعبين وبناء على الخبرات والدراسات التي أجريت حديثا 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 وفقا 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.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

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 فيما يمكن من حل هذه المشكلات الغير متوقعة في هذه المرحلة من الدراسة فيما بعد.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة اللبنة الأولى التي ترتكز 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، أجريت 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 البحث.

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:

يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهر قيد الدراسة.²

يتمثل مجتمع بحثنا في 29 نادي لكرة القدم لولاية جيجل.

4- عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.³

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

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

³ - رحيم يونس كروي العزاوي: **مقدمة في منهج البحث العلمي**، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، الطبعة الأولى، 2008، ص161.

وتتمثل عينة بحثنا في 15 مدرب تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة.

ويتم تشكيل هذه العينة على أساس أن يكون هناك احتمال متساو أمام جميع العناصر في مجتمع الدراسة لاختيارها، بمعنى أن فرص اختيار أي عنصر من مجتمع الدراسة متساوية لجميع أفراد المجتمع، وفي نفس الوقت فإن اختيار أي عنصر من عناصر مجتمع الدراسة لا يؤثر على اختيار العناصر الأخرى.¹

5- مجالات الدراسة:

5-1- المجال المكاني:

يتمثل في بعض أندية كرة القدم لولاية جيجل الناشطة بمختلف المستويات والبالغ عددهم 15 نادي.

5-2- المجال البشري:

يتمثل في 15 مدرب.

5-3- المجال الزمني:

- تم اختيار الموضوع بالتنسيق مع الأستاذ المشرف بداية شهر ديسمبر 2018.
- تم البدء في الجانب النظري في شهر جانفي 2019 والجانب الميداني في شهر أفريل 2019.
- تم تسليم المذكرة أوائل شهر جوان 2019.

6- متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: واقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

7- أدوات الدراسة:

لقد تم إعداد استمارة استبيان مكونة من 15 سؤال موجهة للمدربين.

¹- ريحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم: مرجع سابق، ص 143.

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

8- الأساليب الإحصائية:

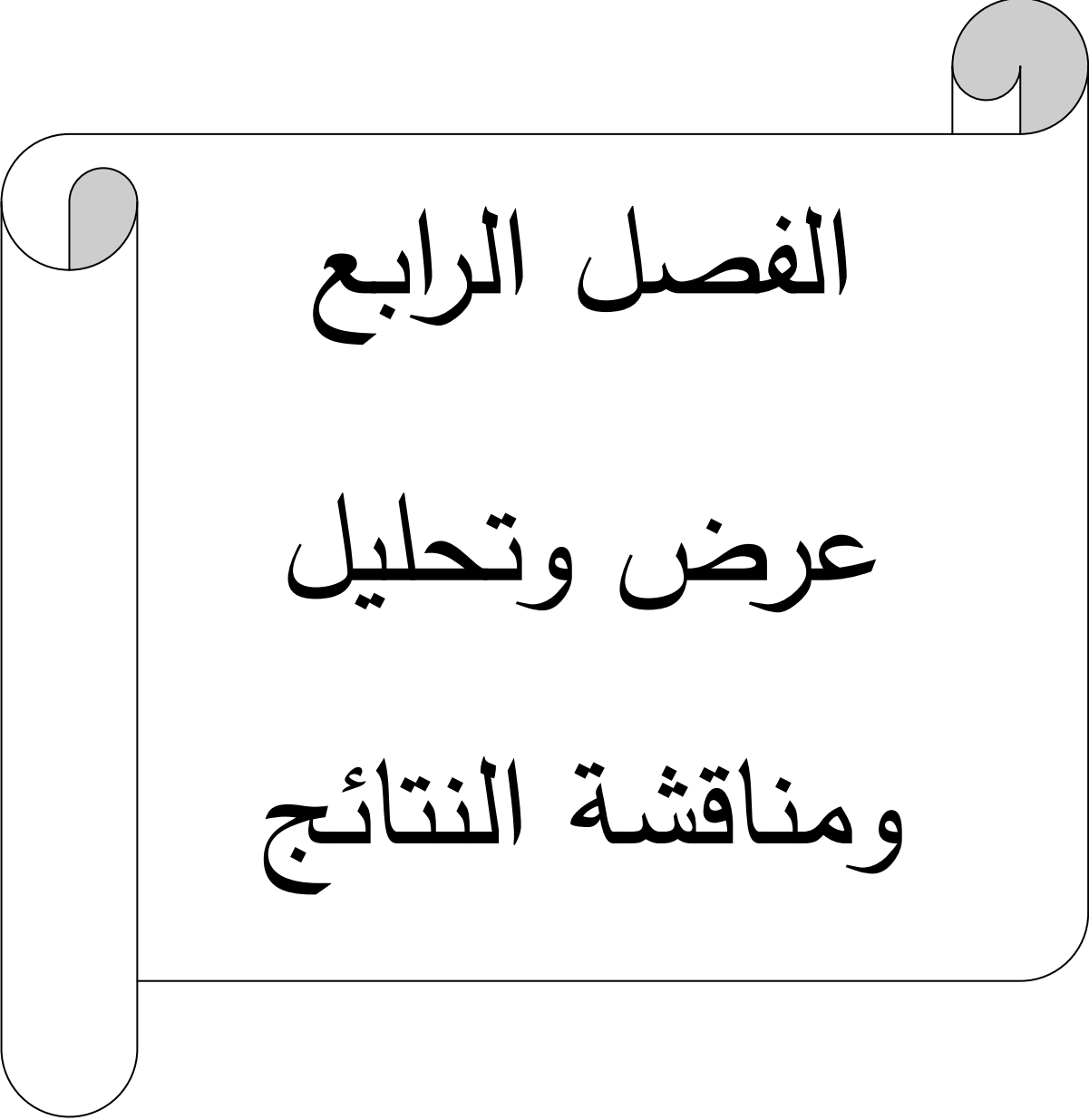
استخدمنا التكرارات والنسب المئوية في المعالجة الإحصائية.

9- صعوبات البحث:

واجه الباحثان صعوبات تمثلت في:

- قلة المراجع في موضوع الدراسة.
- صعوبات في التنقل وتوزيع استمارات الاستبيان.

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



الفصل الرابع
عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

المحور الأول: محور البيانات الشخصية

السؤال 01: حول السن.

الهدف من السؤال: معرفة أعمار المدربين.

الجدول رقم 01: يمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم.

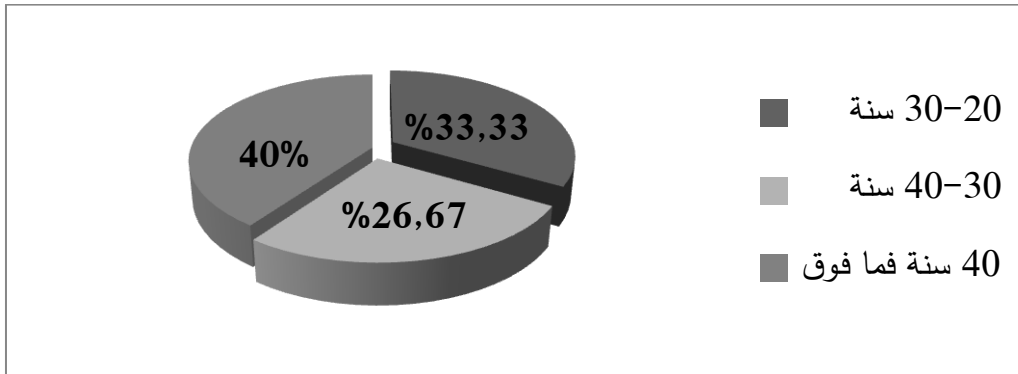
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
33,33%	05	30-20 سنة
26,67%	04	40-30 سنة
40%	06	40 سنة فما فوق
100%	15	المجموع

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 33,33% والنسبة المئوية للمدربين الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 40 سنة هي 26,67% والنسبة المئوية للمدربين الذين أعمارهم 40 سنة فما فوق هي 40%.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين أعمارهم بين 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.

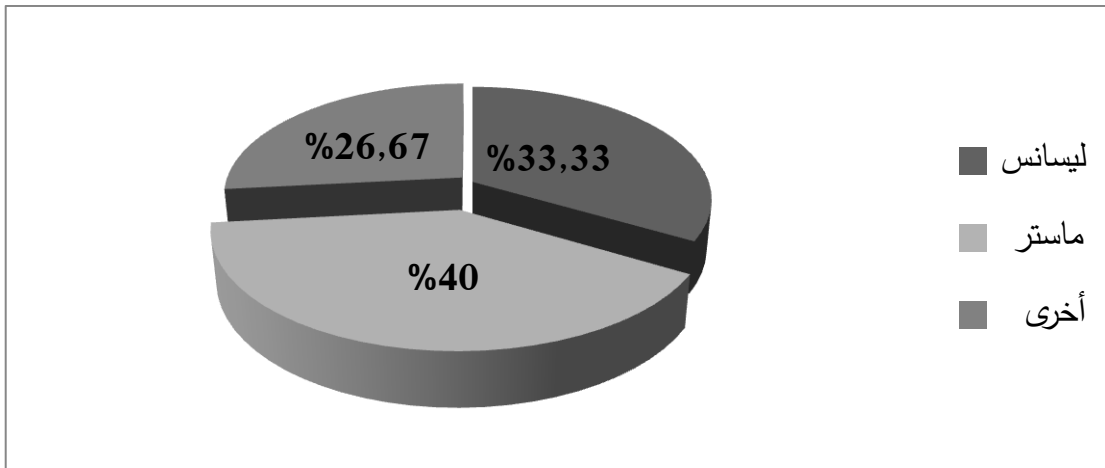
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
33,33%	05	ليسانس
40%	06	ماستر
26,67%	04	أخرى
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) يتضح لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين يحملون شهادة ليسانس هي 33,33% والنسبة المئوية للمدربين الذين يحملون شهادة ماستر هي 40% والنسبة المئوية للمدربين الذين يحملون شهادات أخرى هي 26,67%.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يحملون شهادة ماستر.



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

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 03: ماهي المهنة الأساسية التي تشغلها؟

الهدف من السؤال: معرفة مهنة المدربين.

الجدول رقم 03: يمثل توزيع المدربين حسب المهنة.

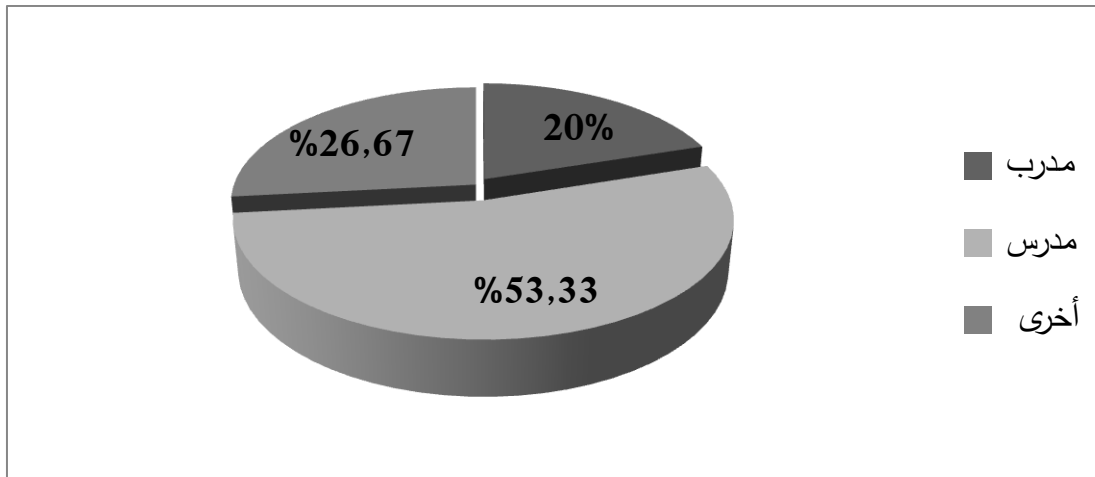
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
20%	03	مدرب
53,33%	08	مدرس
26,67%	04	أخرى
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) يتضح لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين تتمثل مهنتهم الأساسية في التدريب هي 20% والنسبة المئوية للمدربين الذين تتمثل مهنتهم في التدريس إضافة لكونهم مدربين هي 53,33% والنسبة المئوية للمدربين الذين لديهم مهنة أخرى هي 26,67%.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن مهنة أغلبية المدربين أساتذة.



الشكل رقم 03: دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب مهنتهم الأساسية.

السؤال 04: ما عدد سنوات الخبرة لديك؟

الهدف من السؤال: معرفة عدد سنوات خبرة المدربين.

الجدول رقم 04: يمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة.

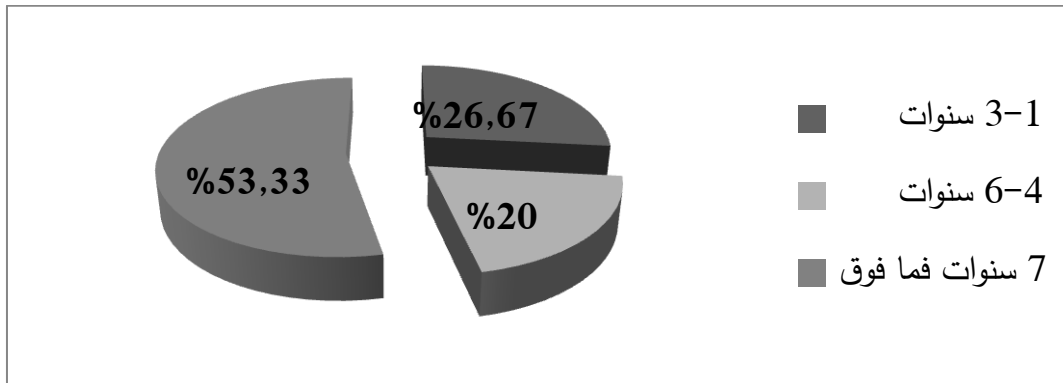
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
26,67%	04	03-01 سنوات
20%	03	06-04 سنوات
53,33%	08	07 سنوات فما فوق
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) يتضح لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين لديهم خبرة من 01 إلى 03 سنوات هي 26,67% والنسبة المئوية للمدربين لديهم خبرة من 04 إلى 06 سنوات هي 20% والنسبة المئوية للمدربين الذين لديهم خبرة 07 سنوات فما فوق هي 53,33%.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم خبرة في التدريب تفوق 07 سنوات.



الشكل رقم 04: دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة.

المحور الثاني: توظيف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

السؤال 05: بصفتك مدرب حسب رأيك هل وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية: هامة؟ مكملة؟ ثانوية؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى أهمية وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 05: يمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية من وجهة نظر المدربين.

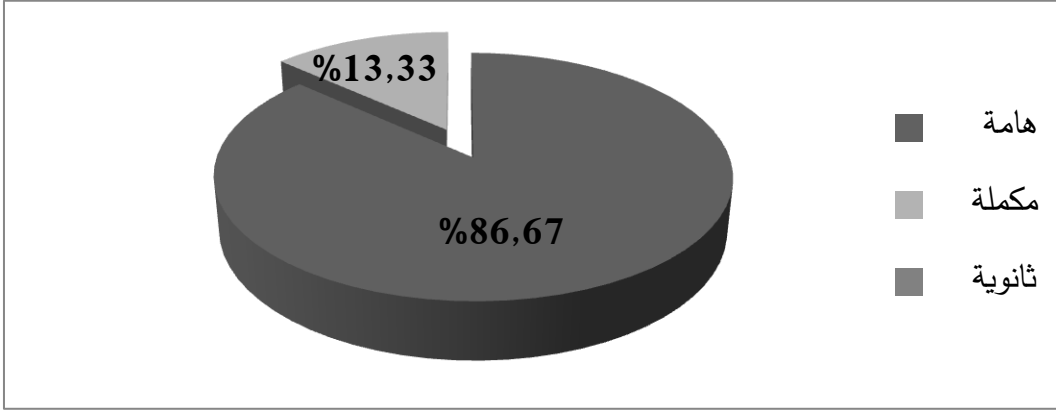
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
86,67%	13	هامة
13,33%	02	مكملة
00%	00	ثانوية
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) يتضح لنا أن نسبة 86,67% من المدربين كانت إجابتهم بأن وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية هامة، ونسبة 13,33% من المدربين كانت إجابتهم بأن وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية مكملة، بينما نسبة 00% كانت إجابتهم بأن وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية ثانوية.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أنه حسب رأي أغلبية المدربين فإن وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية هامة.



الشكل رقم 05: دائرة نسبية تمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية من وجهة نظر المدربين.

السؤال 06: هل لديكم طبيب خاص في ناديتكم؟

الهدف من السؤال: معرفة وجود طبيب خاص في النادي أو لا.

الجدول رقم 06: يمثل عدد الأندية التي تتوفر على طبيب خاص.

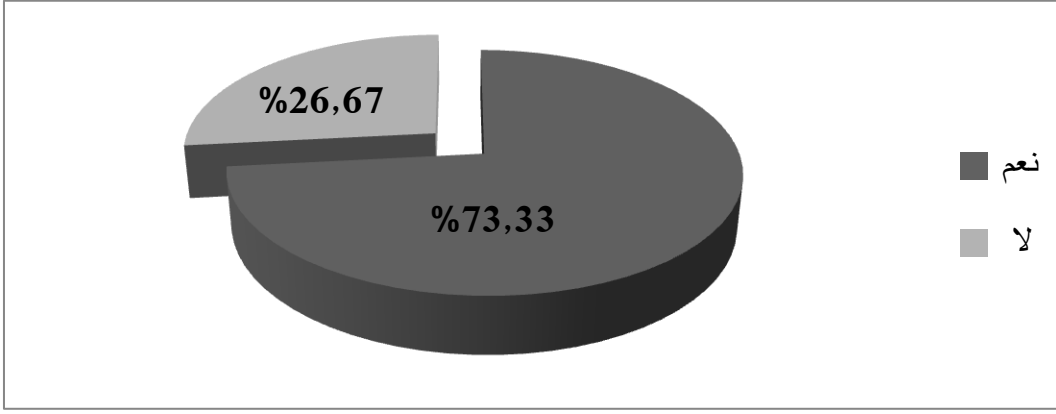
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
73,33%	11	نعم
26,67%	04	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) يتضح لنا أن نسبة 73,33% من المدربين كانت إجابتهم نعم يوجد طبيب خاص في النادي ونسبة 26,67% من المدربين كانت إجابتهم لا يوجد طبيب خاص في النادي.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية الأندية يوجد فيها طبيب خاص.



الشكل رقم 06: دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي تتوفر على طبيب خاص.

السؤال 07: هل يخضع اللاعبون للمراقبة الطبية؟

الهدف من السؤال: معرفة خضوع اللاعبين للمراقبة الطبية أو لا.

الجدول رقم 07: يمثل عدد النوادي التي يخضع لاعبوها للمراقبة الطبية.

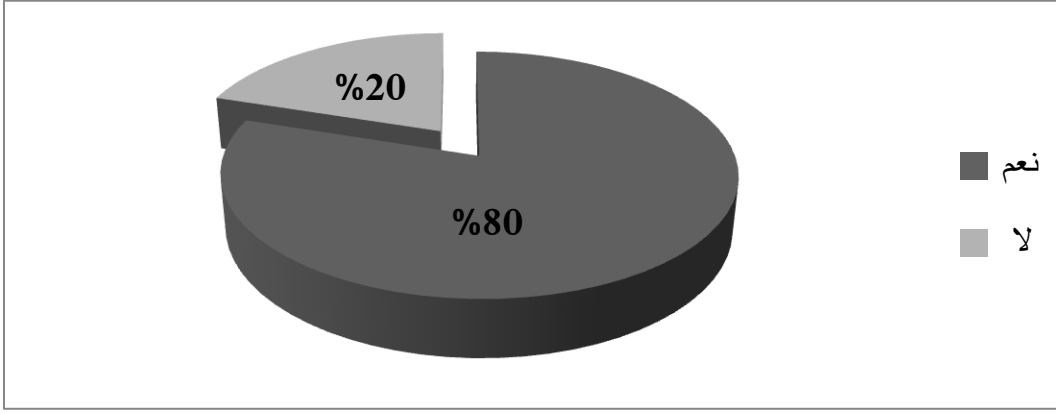
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
80%	12	نعم
20%	03	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (07) يتضح لنا أن نسبة 80% من الأندية يخضع لاعبوها للمراقبة الطبية ونسبة 20% من الأندية لا يخضع لاعبوها للمراقبة الطبية.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية الأندية يخضع لاعبوها للمراقبة الطبية.



الشكل رقم 07: دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يخضع لاعبوها للمراقبة الطبية.

السؤال 08: هل لديكم مختص تدليك في ناديتكم؟

الهدف من السؤال: معرفة وجود مختص تدليك في النادي.

الجدول رقم 08: يمثل عدد النوادي التي لديها مختص في التدليك.

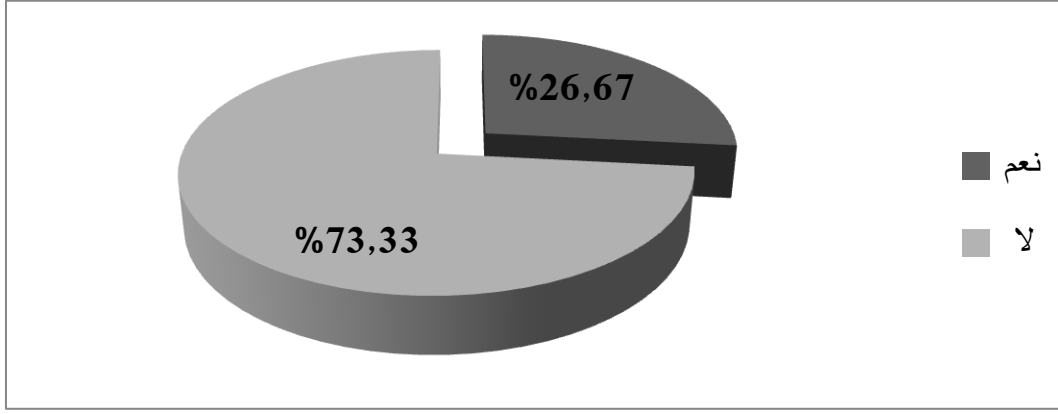
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
26,67%	04	نعم
73,33%	11	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) يتضح لنا أن نسبة 26,67% من الأندية لديها مختص تدليك ونسبة 73,33% من الأندية لا تملك مختص تدليك في النادي.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية الأندية ليس لديها مختص في التدليك.



الشكل رقم 08: دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي لديها مختص في التدليك.

السؤال 09: هل يتم اصطحاب اللاعبين إلى مراكز تتوفر على الساونا؟

الهدف من السؤال: معرفة استعمال اللاعبين للساونا كوسيلة من وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية.

الجدول رقم 09: يمثل عدد النوادي التي تستعمل الساونا كوسيلة من وسائل الاسترجاع.

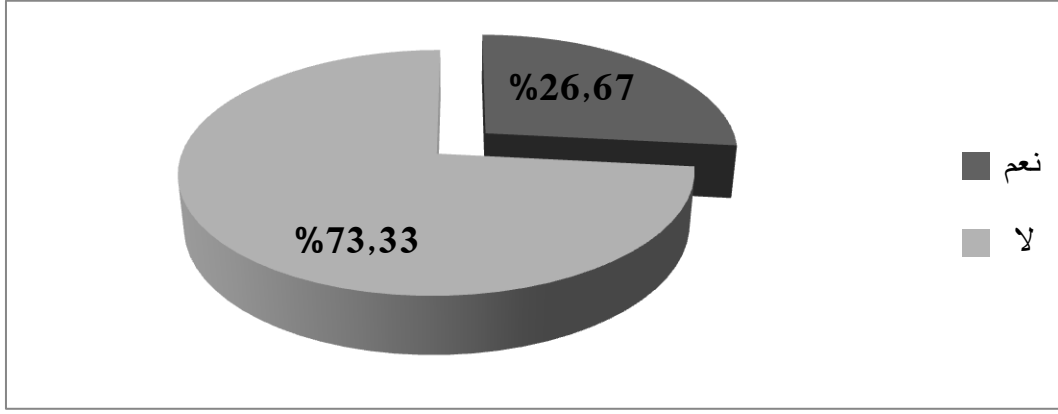
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
26,67%	04	نعم
73,33%	11	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتضح لنا أن نسبة 26,67% من الأندية يتم اصطحاب اللاعبين فيها إلى مراكز تتوفر على الساونا ونسبة 73,33% من الأندية لا يتم اصطحاب اللاعبين فيها إلى مراكز تتوفر على الساونا.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية الأندية لا يتم اصطحاب اللاعبين فيها إلى مراكز تتوفر على الساونا.



الشكل رقم 09: دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يتم اصطحاب اللاعبين فيها إلى مراكز تتوفر على الساونا.

السؤال 10: هل تصطحبون اللاعبين إلى الحمامات؟

الهدف من السؤال: معرفة استعمال اللاعبين للحمامات كوسيلة من وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية.

الجدول رقم 10: يمثل عدد النوادي التي تستعمل الحمامات كوسيلة من وسائل الاسترجاع.

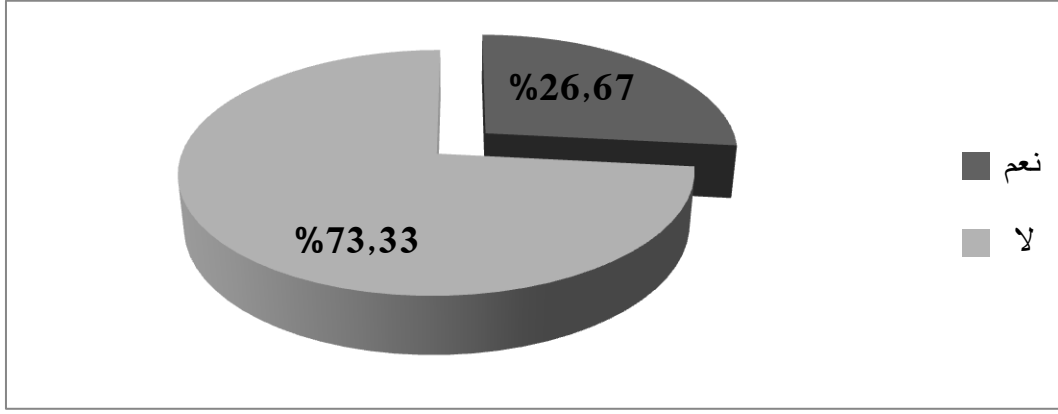
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
26,67%	04	نعم
73,33%	11	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (10) يتضح لنا أن نسبة 26,67% من الأندية يتم اصطحاب اللاعبين فيها إلى الحمامات ونسبة 73,33% من الأندية لا يتم اصطحاب اللاعبين فيها إلى الحمامات.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية الأندية لا يتم اصطحاب اللاعبين فيها إلى الحمامات.



الشكل رقم 10: دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يتم اصطحاب اللاعبين فيها إلى الحمامات.

السؤال 11: يعتبر الدش وسيلة من وسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية فهل يوجد في ناديكم؟

الهدف من السؤال: معرفة استعمال اللاعبين للدش كوسيلة من وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية.

الجدول رقم 11: يمثل عدد الأندية التي تتوفر على الدش.

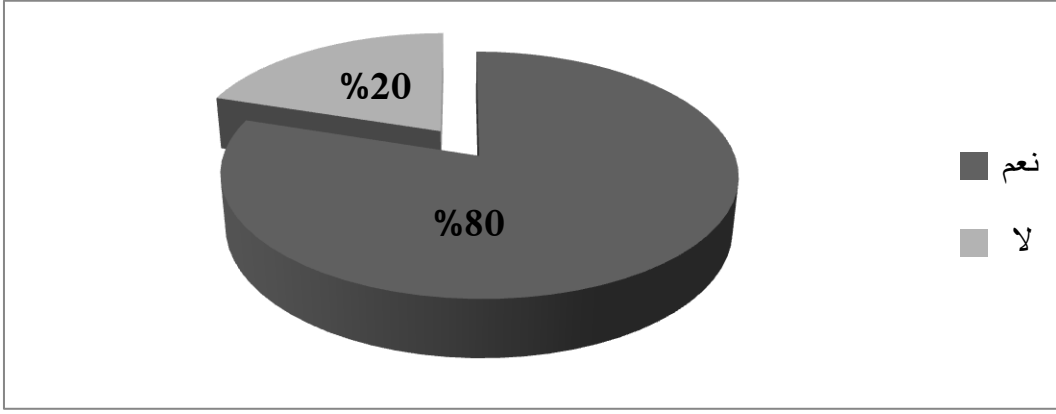
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
80%	12	نعم
20%	03	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (11) يتضح لنا أن نسبة 80% من الأندية يوجد الدش فيها ونسبة 20% من الأندية لا يوجد الدش فيها.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية الأندية تتوفر على الدش.



الشكل رقم 11: دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي تتوفر على الدش.

السؤال رقم 12: هل تتصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة؟

الهدف من السؤال: معرفة اتباع اللاعبين لبرامج غذائية أو لا.

الجدول رقم 12: يمثل عدد الأندية التي يتبع اللاعبون فيها برامج غذائية محددة.

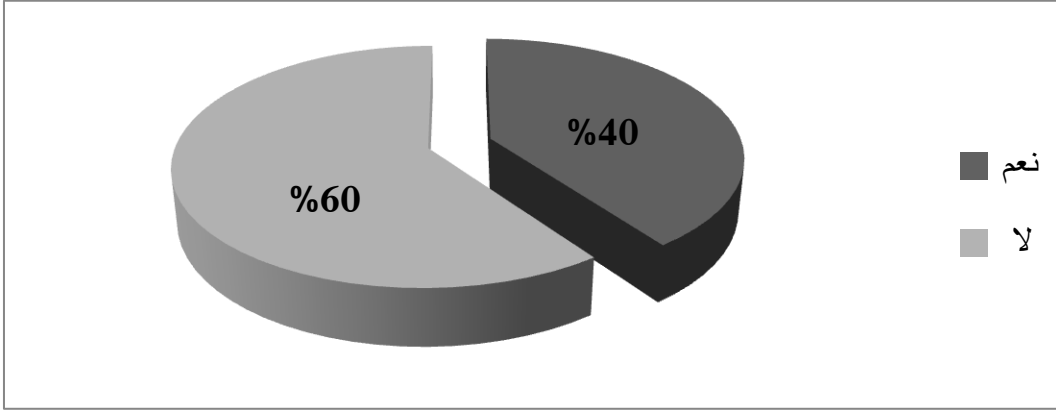
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
40%	06	نعم
60%	09	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (12) يتضح لنا أن نسبة 40% من الأندية ينصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة ونسبة 60% من الأندية لا ينصحون اللاعبين بإتباع برامج غذائية محددة.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية الأندية لا يتبع اللاعبون فيها برامج غذائية محددة.



الشكل رقم 12: دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يتبع اللاعبون فيها برامج غذائية محددة.

السؤال رقم 13: هل يلجأ اللاعبون إلى تناول المكملات الغذائية؟

الهدف من السؤال: معرفة تناول اللاعبين للمكملات الغذائية.

الجدول رقم 13: يمثل عدد الأندية التي يلجأ اللاعبون فيها إلى تناول المكملات الغذائية.

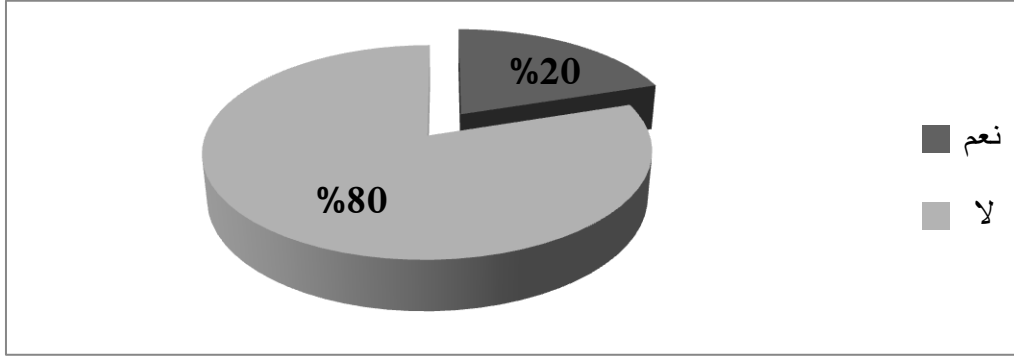
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
20%	03	نعم
80%	12	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) يتضح لنا أن نسبة 20% من الأندية يلجأ اللاعبون فيها لتناول المكملات الغذائية ونسبة 80% من الأندية لا يتناول اللاعبون فيها المكملات الغذائية.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية الأندية لا يتناول اللاعبون فيها المكملات الغذائية.



الشكل رقم 13: دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يتناول اللاعبون فيها المكملات الغذائية.

المحور الثالث: توظيف وسائل الاسترجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

السؤال 14: بصفتك مدرب حسب رأيك هل وسائل الاسترجاع التدريبية: هامة؟ مكملة؟ ثانوية؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى أهمية وسائل الاسترجاع التدريبية من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 14: يمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع التدريبية من وجهة نظر المدربين.

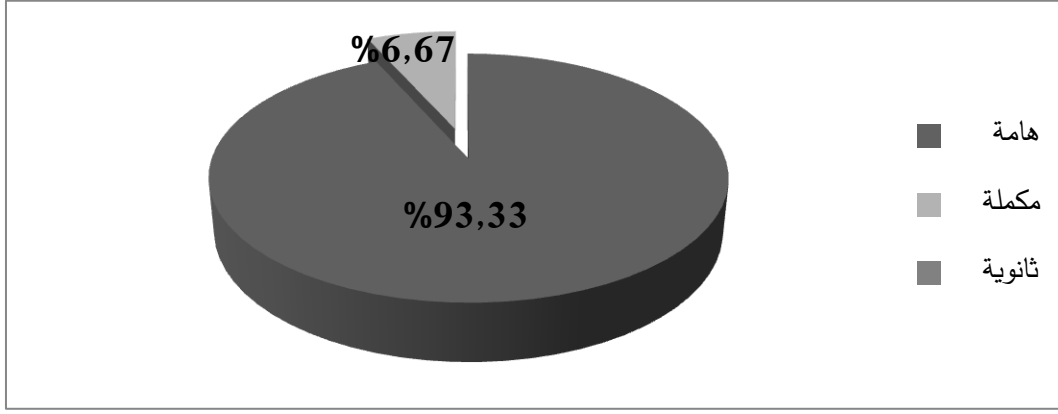
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
93,33%	14	هامة
6,67%	01	مكملة
00%	00	ثانوية
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (14) يتضح لنا أن نسبة 93,33% من المدربين كانت إجابتهم بأن وسائل الاسترجاع التدريبية هامة، ونسبة 6,67% من المدربين كانت إجابتهم بأن وسائل الاسترجاع التدريبية مكملة، بينما نسبة 00% كانت إجابتهم بأن وسائل الاسترجاع التدريبية ثانوية.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أنه حسب رأي أغلبية المدربين فإن وسائل الاسترجاع التدريبية هامة.



الشكل رقم 14: دائرة نسبية تمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع التدريبية من وجهة نظر المدربين.

السؤال رقم 15: هل تأخذ بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة التدريب اليومية؟

الهدف من السؤال: معرفة مراعاة المدربين للنسبة بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة التدريب اليومية.

الجدول رقم 15: يمثل عدد المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة التدريب اليومية.

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
100%	15	نعم
00%	00	لا
100%	15	المجموع

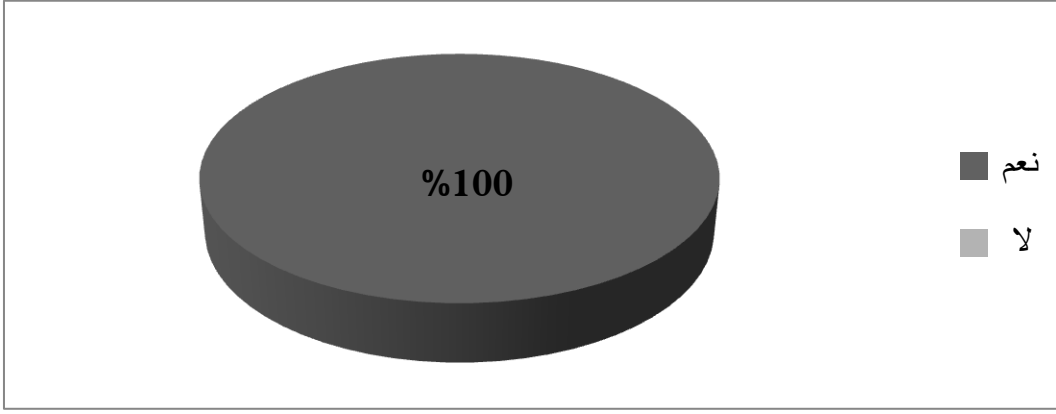
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (15) يتضح لنا أن نسبة المدربين الذين كانت إجابتهم

نعم هي 100% ونسبة المدربين الذين كانت إجابتهم لا هي 00%.

الاستنتاج:

يأخذ المدربون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة التدريب اليومية.



الشكل رقم 15: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة التدريب اليومية.

السؤال رقم 16: هل تأخذ بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الأسبوعية الصغرى لمدة أسبوع واحد؟

الهدف من السؤال: معرفة مراعاة المدربين للنسبة بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الأسبوعية الصغرى لمدة أسبوع واحد.

الجدول رقم 16: يمثل عدد المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الأسبوعية الصغرى لمدة أسبوع واحد.

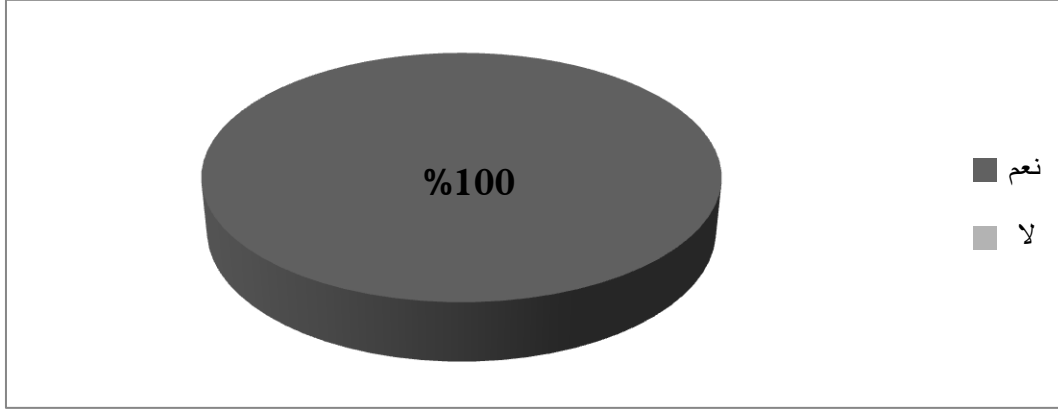
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
%100	15	نعم
%00	00	لا
%100	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) يتضح لنا أن نسبة المدربين الذين كانت إجاباتهم نعم هي %100 ونسبة المدربين الذين كانت إجاباتهم لا هي %00.

الاستنتاج:

يأخذ المدربون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الأسبوعية الصغرى لمدة أسبوع واحد.



الشكل رقم 16: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الأسبوعية الصغرى لمدة أسبوع واحد.

السؤال رقم 17: هل تأخذ بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني المتوسطة لعدة أسابيع؟

الهدف من السؤال: معرفة مراعاة المدربين للنسبة بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني المتوسطة لعدة أسابيع.

الجدول رقم 17: يمثل عدد المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني المتوسطة لعدة أسابيع.

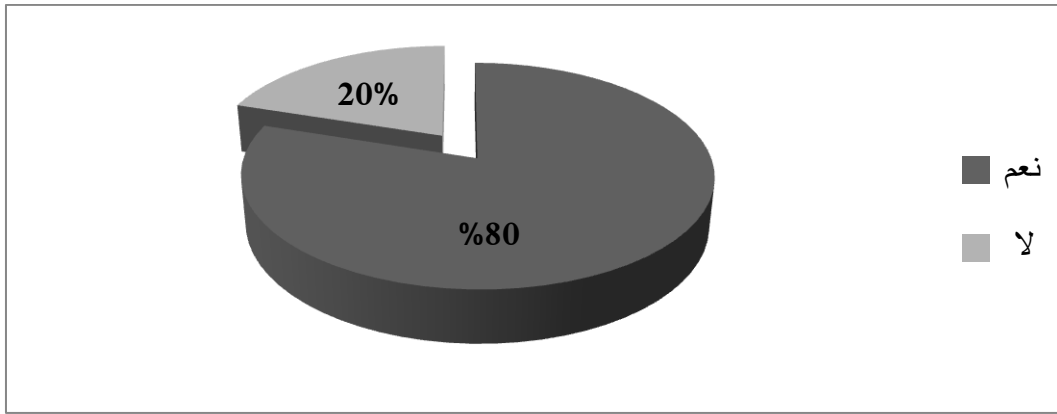
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
%80	12	نعم
%20	03	لا
%100	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة المدربين الذين كانت إجاباتهم نعم هي 80% ونسبة المدربين الذين كانت إجاباتهم لا هي 20%.

الاستنتاج:

يأخذ المدربون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني المتوسطة لعدة أسابيع.



الشكل رقم 17: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني المتوسطة لعدة أسابيع.

السؤال رقم 18: هل تأخذ بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الكبرى التي تزيد عن 8-12 أسبوع؟

الهدف من السؤال: معرفة مراعاة المدربين للنسبة بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الكبرى التي تزيد عن 8-12 أسبوع.

الجدول رقم 18: يمثل عدد المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الكبرى التي تزيد عن 8-12 أسبوع.

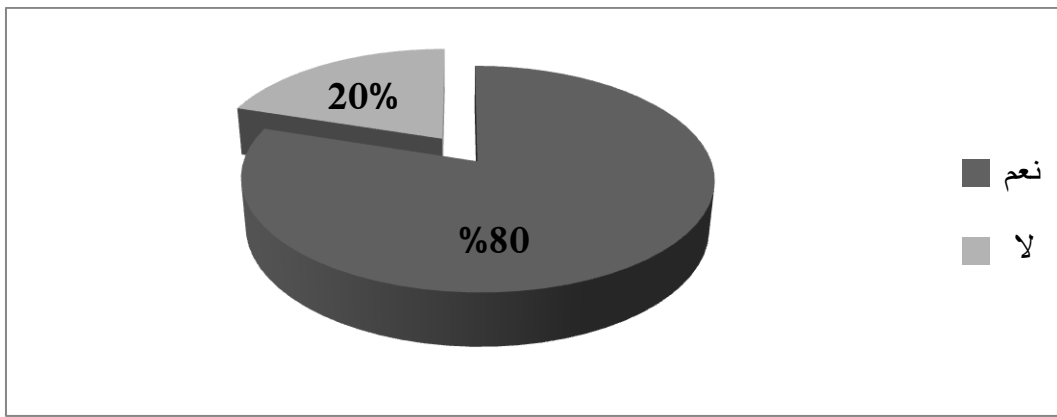
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
80%	12	نعم
20%	03	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (18) يتضح لنا أن نسبة المدربين الذين كانت إجاباتهم نعم هي 80% ونسبة المدربين الذين كانت إجاباتهم لا هي 20%.

الاستنتاج:

يأخذ المدربون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الكبرى التي تزيد عن 8-12 أسبوع.



الشكل رقم 18: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يأخذون بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الكبرى التي تزيد عن 8-12 أسبوع.

السؤال رقم 19: كيف تكون نتائج عملية الاسترجاع بين التدريبات في اليوم الواحد؟

الهدف من السؤال: معرفة نتائج عملية الاسترجاع بين التدريبات في اليوم الواحد.

الجدول رقم 19: يمثل نتائج عملية الاسترجاع بين التدريبات في اليوم الواحد.

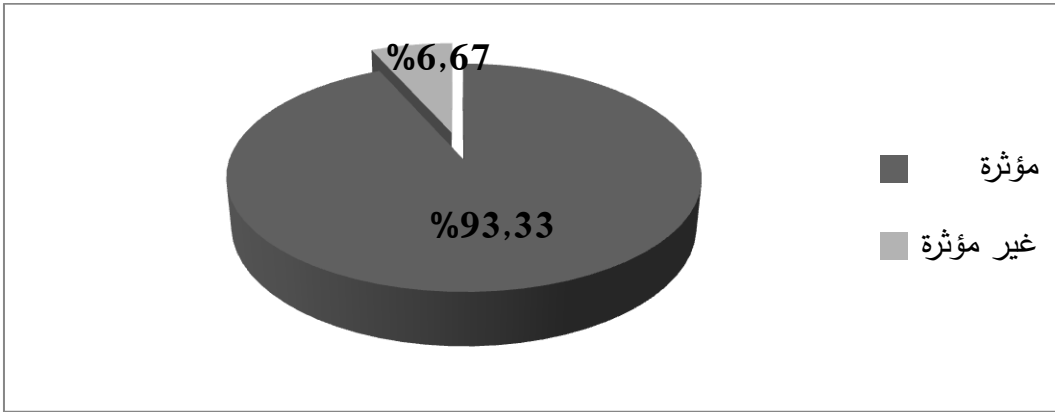
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
93,33%	14	مؤثرة
6,67%	01	غير مؤثرة
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (19) يتضح لنا أن نسبة المدربين الذين كانت إجاباتهم مؤثرة هي 93,33% ونسبة المدربين الذين كانت إجاباتهم غير مؤثرة هي 6,67%.

الاستنتاج:

تكون نتائج عملية الاسترجاع مؤثرة بين التدريبات في اليوم الواحد.



الشكل رقم 19: دائرة نسبية تمثل نتائج عملية الاسترجاع بين التدريبات في اليوم الواحد.

السؤال رقم 20: كيف تكون نتائج عملية الاسترجاع بين الحصص التدريبية لعدة أيام؟

الهدف من السؤال: معرفة نتائج عملية الاسترجاع بين الحصص التدريبية لعدة أيام.

الجدول رقم 20: يمثل نتائج عملية الاسترجاع بين الحصص التدريبية لعدة أيام.

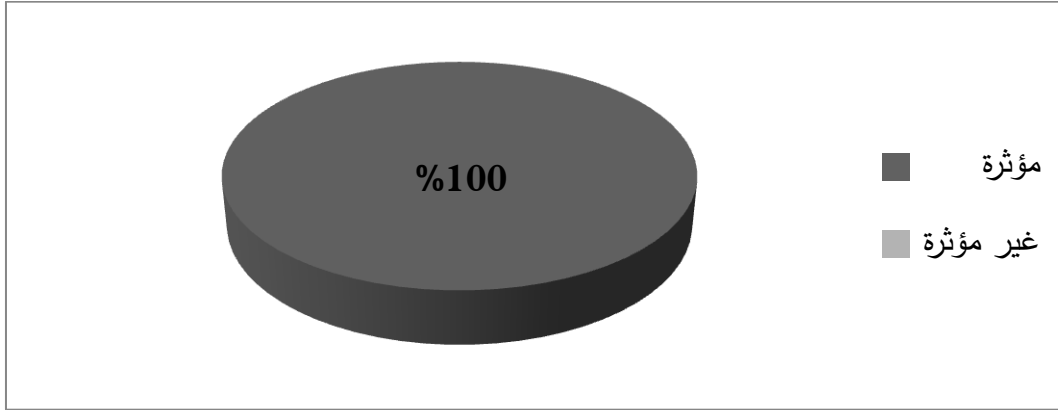
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
15%	15	مؤثرة
00%	00	غير مؤثرة
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (20) يتضح لنا أن نسبة المدربين الذين كانت إجاباتهم مؤثرة هي 100% ونسبة المدربين الذين كانت إجاباتهم غير مؤثرة هي 00%.

الاستنتاج:

تكون نتائج عملية الاسترجاع مؤثرة بين الحصة التدريبية لعدة أيام.



الشكل رقم 20: دائرة نسبية تمثل نتائج عملية الاسترجاع بين الحصة التدريبية لعدة أيام.

السؤال رقم 21: هل يخضع اللاعبون إلى فترات راحة بعد المباراة؟

الهدف من السؤال: معرفة خضوع اللاعبين إلى فترات راحة بعد المباريات أو لا.

الجدول رقم 21: يمثل عدد الأندية التي يخضع اللاعبون فيها إلى فترات راحة بعد المباراة.

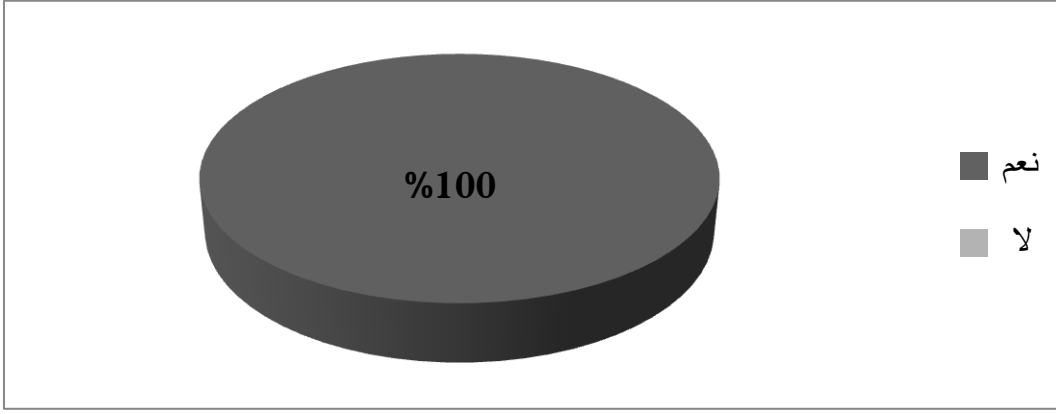
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
100%	15	نعم
00%	00	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (21) يتضح لنا أن نسبة 100% من الأندية يخضع اللاعبون فيها إلى فترات راحة بعد المباراة ونسبة 00% من الأندية لا يخضع اللاعبون فيها إلى فترات راحة بعد المباراة.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية اللاعبين يخضعون إلى فترات راحة بعد المباراة.



الشكل رقم 21: دائرة نسبية تمثل نسبة الأندية التي يخضع اللاعبون فيها إلى فترات راحة بعد المباراة.

السؤال رقم 22: كيف تكون طبيعة الراحة بعد المباراة؟

الهدف من السؤال: معرفة طبيعة الراحة التي يخضع إليها اللاعبون بعد المباراة.

الجدول رقم 22: يمثل طبيعة الراحة التي يخضع إليها اللاعبون بعد المباراة.

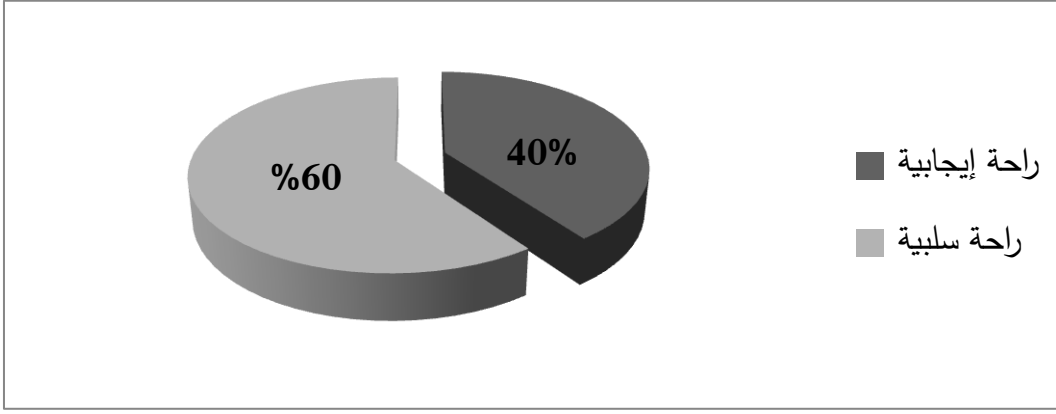
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
40%	06	راحة إيجابية
60%	09	راحة سلبية
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (22) يتضح لنا أن نسبة 40% من الأندية يخضع اللاعبون فيها إلى راحة إيجابية بعد المباراة ونسبة 60% من الأندية يخضع اللاعبون فيها إلى راحة سلبية بعد المباراة.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية اللاعبين يخضعون إلى راحة سلبية بعد المباراة.



الشكل رقم 22: دائرة نسبية تمثل طبيعة الراحة التي يخضع إليها اللاعبون بعد المباراة.

المحور الرابع: توظيف وسائل الاسترجاع النفسية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

السؤال 23: بصفتك مدرب حسب رأيك هل وسائل الاسترجاع النفسية: هامة؟ مكملة؟ ثانوية؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى أهمية وسائل الاسترجاع النفسية من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 23: يمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع النفسية من وجهة نظر المدربين.

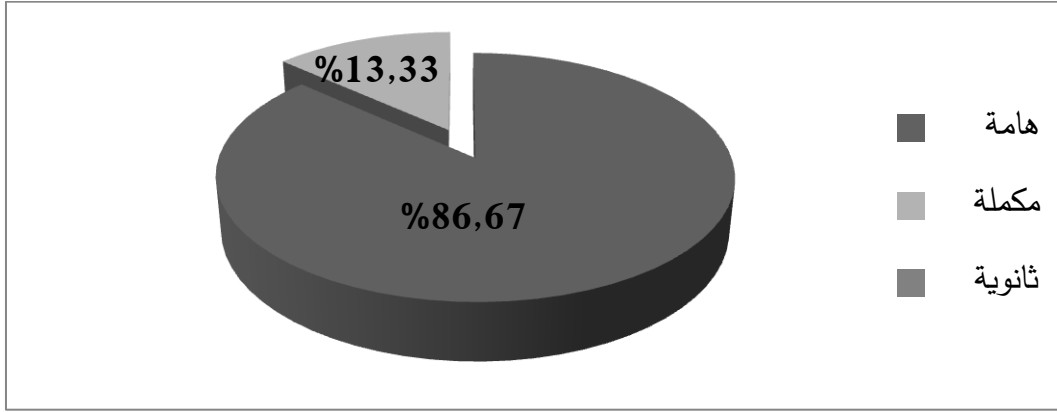
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
86,67%	13	هامة
13,33%	02	مكملة
00%	00	ثانوية
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (14) يتضح لنا أن نسبة 86,67% من المدربين كانت إجابتهم بأن وسائل الاسترجاع النفسية هامة، ونسبة 13,33% من المدربين كانت إجابتهم بأن وسائل الاسترجاع النفسية مكملة، بينما نسبة 00% كانت إجابتهم بأن وسائل الاسترجاع النفسية ثانوية.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أنه حسب رأي أغلبية المدربين فإن وسائل الاسترجاع النفسية هامة.



الشكل رقم 23: دائرة نسبية تمثل مدى أهمية وسائل الاسترجاع النفسية من وجهة نظر المدربين.

السؤال رقم 24: هل تتصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة؟

الهدف من السؤال: معرفة عدد المدربين الذين ينصحون اللاعبين بالنوم لساعات محددة.

الجدول رقم 24: يمثل عدد الأندية التي تتصح اللاعبين بساعات نوم محددة.

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
100%	15	نعم
00%	00	لا
100%	15	المجموع

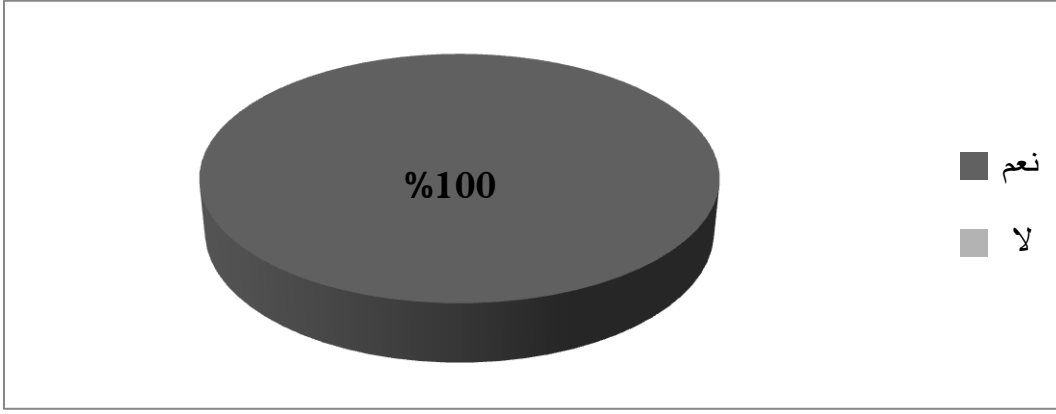
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (24) يتضح لنا أن نسبة 100% من الأندية ينصح

المدربون اللاعبين فيها بساعات نوم محددة ونسبة 00% من الأندية لا ينصح المدربون اللاعبين فيها بساعات نوم محددة.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن كل المدربين ينصحون اللاعبين بساعات نوم محددة.



الشكل رقم 24: دائرة نسبية تمثل الأندية التي تنصح اللاعبين بساعات نوم محددة.

السؤال رقم 25: في حالة الإجابة بنعم فما هو عدد الساعات؟

الهدف من السؤال: معرفة عدد ساعات النوم التي ينصح بها المدربون اللاعبين.

الجدول رقم 25: يمثل عدد ساعات النوم التي ينصح بها المدربون اللاعبين.

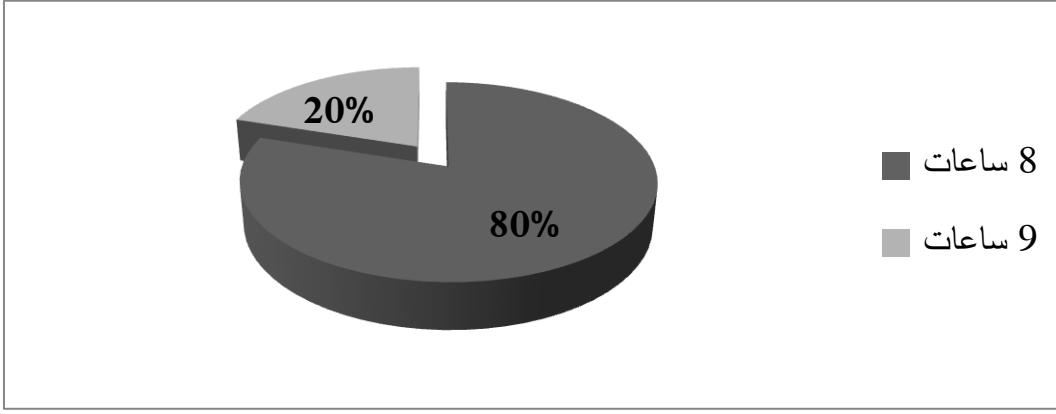
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
%80	12	8 ساعات
%20	03	9 ساعات
%100	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (25) يتضح لنا أن نسبة 80% من المدربين ينصحون اللاعبين بالنوم ل 8 ساعات ونسبة 20% من المدربين ينصحون اللاعبين بالنوم ل 9 ساعات.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن كل المدربين ينصحون اللاعبين بساعات نوم محددة.



الشكل رقم 25: دائرة نسبية تمثل عدد ساعات النوم التي ينصح بها المدربون اللاعبين.

السؤال رقم 26: هل تستخدمون الإيحاء الذاتي كوسيلة للاسترجاع؟

الهدف من السؤال: معرفة عدد المدربين الذين يطبقون طريقة الإيحاء الذاتي على اللاعبين.

الجدول رقم 26: يمثل عدد المدربين الذين يطبقون طريقة الإيحاء الذاتي على اللاعبين.

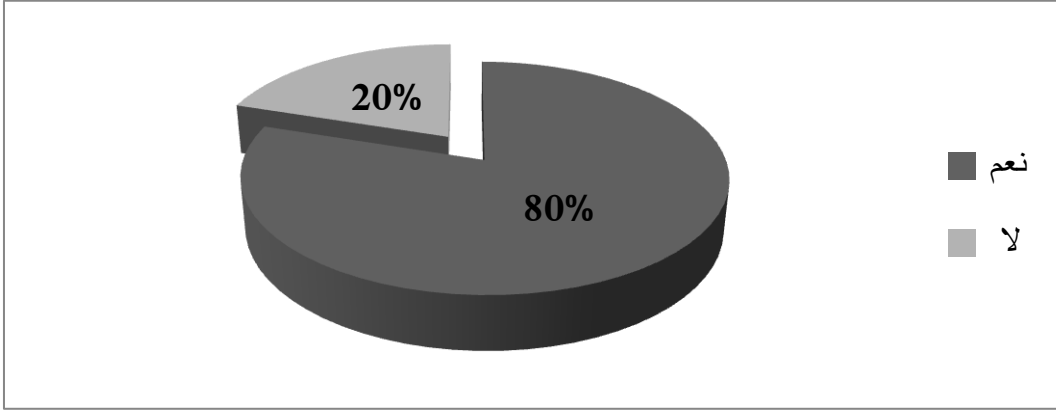
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
80%	12	نعم
20%	03	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (26) يتضح لنا أن نسبة 80% من المدربين يطبقون طريقة الإيحاء الذاتي على اللاعبين ونسبة 20% منهم لا يطبقونها عليهم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية المدربين يطبقون طريقة الإيحاء الذاتي على اللاعبين.



الشكل رقم 26: دائرة نسبية تمثل نسبة المديرين الذين يطبقون طريقة الإيحاء الذاتي على اللاعبين.

السؤال رقم 27: التأمل وسيلة من وسائل الاسترجاع النفسية فهل تتصحون اللاعبين باستخدامها؟
الهدف من السؤال: معرفة عدد المديرين الذين ينصحون اللاعبين باستخدام التأمل كوسيلة للاسترجاع.
الجدول رقم 27: يمثل عدد المديرين الذين ينصحون اللاعبين باستخدام التأمل.

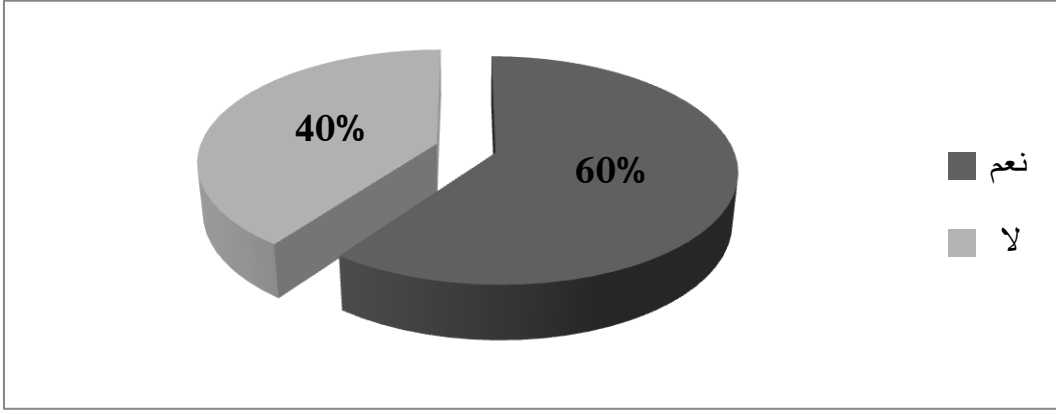
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
60%	09	نعم
40%	06	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (27) يتضح لنا أن نسبة 60% من المديرين ينصحون اللاعبين باستخدام التأمل كوسيلة للاسترجاع ونسبة 40% من المديرين لا ينصحون به.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية المديرين ينصحون اللاعبين باستخدام التأمل كوسيلة للاسترجاع.



الشكل رقم 27: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين ينصحون اللاعبين باستخدام التأمل.

السؤال رقم 28: هل تستخدمون التخيل كوسيلة من وسائل الاسترجاع النفسي؟

الهدف من السؤال: معرفة عدد المدربين الذين يستخدمون التخيل كوسيلة للاسترجاع.

الجدول رقم 28: يمثل عدد المدربين الذين يستخدمون التخيل كوسيلة للاسترجاع.

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
66,67%	10	نعم
33,33%	05	لا
100%	15	المجموع

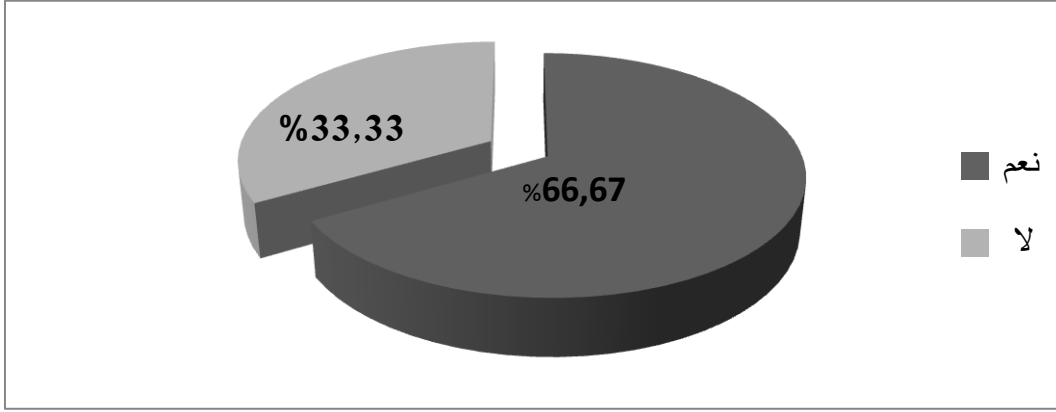
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (28) يتضح لنا أن نسبة 66,67% من المدربين

يستخدمون التخيل كوسيلة للاسترجاع ونسبة 33,33% من المدربين لا ينصحون به.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية المدربين يستخدمون التخيل كوسيلة للاسترجاع.



الشكل رقم 28: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين يستخدمون التخيل كوسيلة للاسترجاع.

السؤال 29: هل تتصحون اللاعبين باستخدام الموسيقى كوسيلة للاسترجاع النفسي؟

الهدف من السؤال: معرفة عدد المدربين الذين ينصحون اللاعبين باستخدام الموسيقى كوسيلة للاسترجاع.

الجدول رقم 29: يمثل عدد المدربين الذين ينصحون اللاعبين باستخدام الموسيقى كوسيلة للاسترجاع.

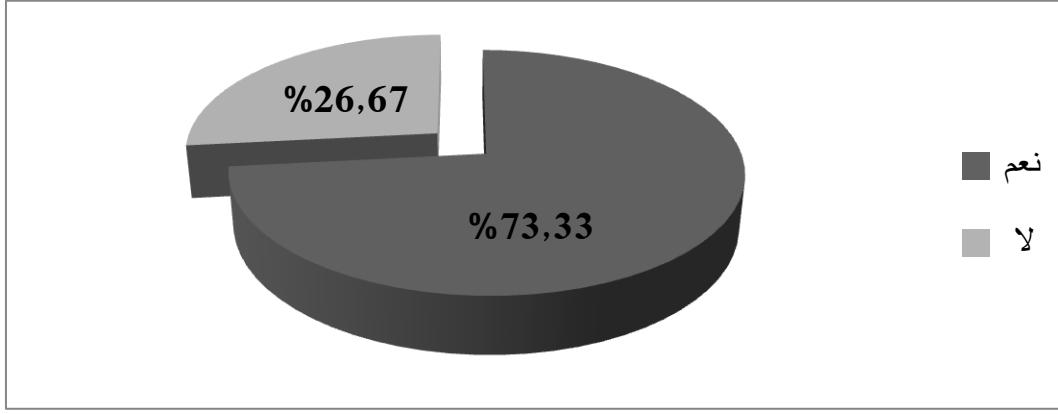
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
73,33%	11	نعم
26,67%	04	لا
100%	15	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (29) يتضح لنا أن نسبة 73,33% من المدربين ينصحون اللاعبين باستخدام الموسيقى كوسيلة للاسترجاع ونسبة 26,67% من المدربين لا ينصحون باستخدامها.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية المدربين ينصحون اللاعبين باستخدام الموسيقى كوسيلة للاسترجاع.



الشكل رقم 29: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين الذين ينصحون باستخدام الموسيقى كوسيلة للاسترجاع.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

في ضوء النتائج الخاصة بالمحور الثاني المتعلقة بالفرضية الأولى "توظف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل".

من خلال الجداول رقم (05)،(06)،(07)،(08)،(09)،(10)،(11)،(12)،(13) تبين لنا أن معظم النوادي لا توظف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية و التي تتمثل فيما يلي: التدليك، الساونا، الحمامات، والتغذية.

وبالتالي الفرضية الأولى غير محققة.

2-2 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

في ضوء النتائج الخاصة بالمحور الثالث المتعلقة بالفرضية الثانية "توظف وسائل الاسترجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل".

من خلال الجداول رقم (14)،(15)،(16)،(17)،(18)،(19)،(20)،(21)،(22) تبين لنا أن معظم النوادي توظف وسائل الاسترجاع التدريبية وتتمثل فيما يلي: الجرعة التدريبية، درجة واتجاه حمل التدريب، ترتيب جرعات التدريب على مدار اليوم.

وهذا ما أكد عليه أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "يتبع النشاط العضلي بصفة عامة 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 أيضاً بدوام فترات الراحة؛ لذلك تلعب فترة الاستشفاء دوراً هاماً في تشكيل حمل التدريب".¹

وبالتالي الفرضية الثانية محققة.

2-3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

في ضوء النتائج الخاصة بالمحور الرابع المتعلقة بالفرضية الثالثة "توظف وسائل الاسترجاع النفسية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل"

من خلال الجداول رقم (23)،(24)،(25)،(26)،(27)،(28)،(29) تبين لنا أن معظم النوادي توظف وسائل الاسترجاع النفسية وتتمثل فيما يلي: النوم، الإيحاء الذاتي، التأمل، التخيل، استخدام الموسيقى.

وبالتالي الفرضية الثالثة محققة.

¹ - أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 85.

الاستنتاج:

لكل بحث علمي مهما كان نوعه الهدف من الدراسة هو الوصول إلى تحقيق أهدافها المسطرة قبل كل شيء، و ما قمنا به هو محاولة معرفة "واقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل" حيث وضعنا فرضية رئيسة تفرعت عنها ثلاث فرضيات فرعية والتي رأيناها مناسبة وملائمة للوصول إلى حل مشكلة الدراسة.

بعد التحليل الإحصائي لنتائج الاستبيان الموجه للمدربين تم التوصل إلى أن الفرضية الفرعية الأولى غير محققة، أما الفرضيتين الفرعيتين الثانية والثالثة فقد تحققتا، ومن خلال ذلك نستنتج أن الفرضية الرئيسية "توظف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل" محققة جزئياً.

توصيات وفرضيات مستقبلية:

- ضرورة تسخير جزء من الإمكانيات المادية للنادي من أجل استعادة اللاعبين من وسائل الاسترجاع مثل التدليك والساونا والحمامات.
- أهمية إتباع اللاعبين لبرامج غذائية محددة.
- على المدربين مراعاة النسبة بين الراحة والعمل عند تنظيم الجرعات التدريبية.
- يجب الإهتمام بالجانب النفسي للاعبين من خلال استخدام وسائل الاسترجاع النفسية.

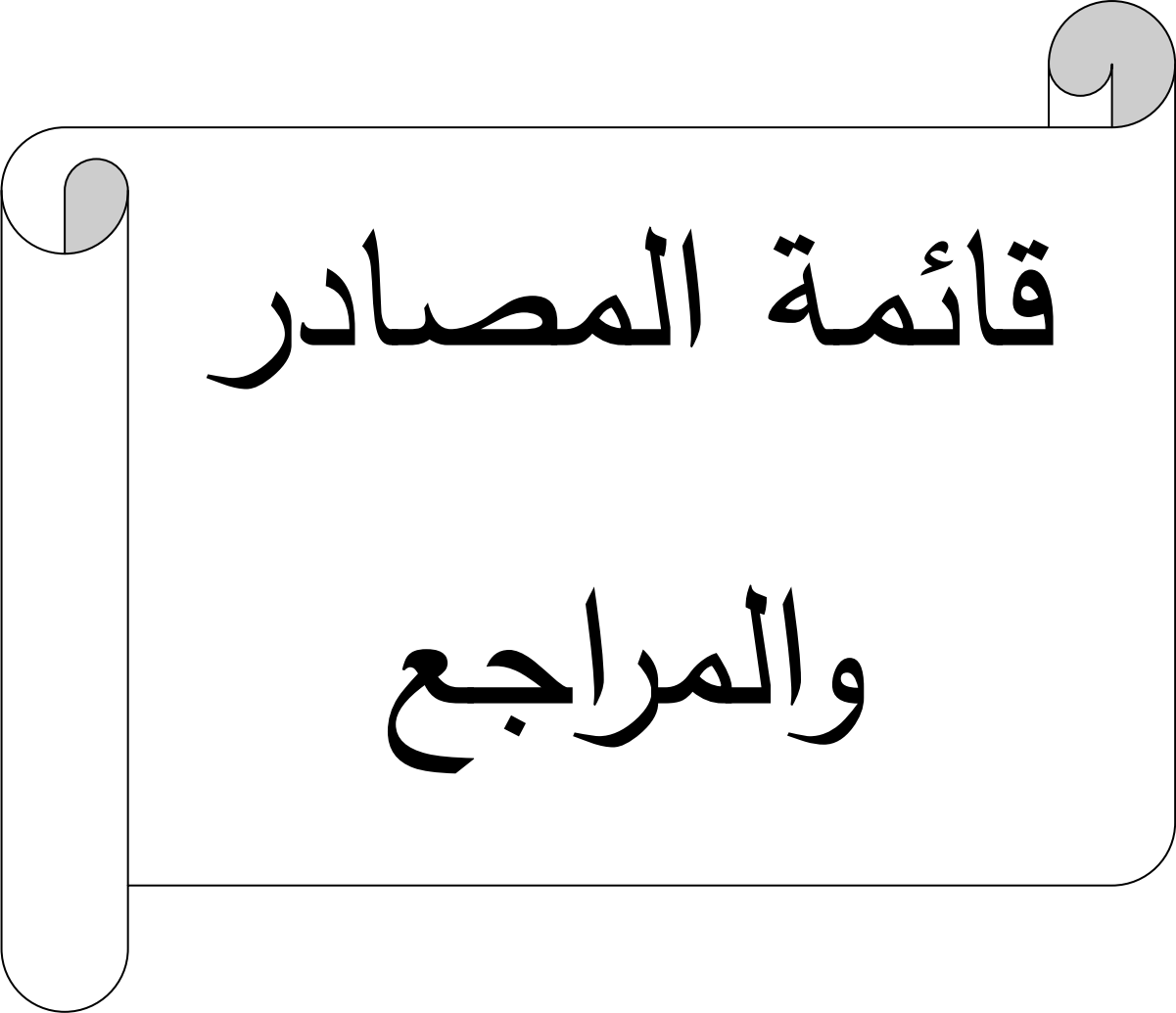
خاتمة

خاتمة:

لقد استطعنا بعون الله إنهاء هذا العمل المتواضع، حيث أننا اهتممنا في دراستنا بواقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم ولاية جيجل.

و انطلاقا من النتائج المتحصل عليها يتضح لنا أنه يتم توظيف هذه الوسائل على مستوى أندية كرة القدم على الرغم من بعض الصعوبات والمعوقات التي تواجه المدربين خاصة إذا تعلق الأمر بالوسائل الطبية والبيولوجية التي توظف في عدد قليل من الأندية والسبب في ذلك هو نقص الإمكانيات المادية في أغلب النوادي.

ومن هذا المنطلق يجب توجيه مسؤولي النوادي إلى أهمية استخدام وسائل الاسترجاع وذلك من أجل تخصيص جزء من الإمكانيات المادية للنادي لفائدة تمكين اللاعبين من الاستفادة من تلك الوسائل لما لها من أهمية وتأثير كبير عليهم وذلك من أجل محاولة الرفع من مستوى اللاعبين والوصول إلى تحقيق أفضل النتائج المرجوة.



قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

• باللغة العربية:

أولاً: الكتب

- 1- أبو العلا عبد الفاتح: الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، مصر، 1999.
- 2- المختار الحضري: قوانين اللعب، مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم نسخة مترجمة لأغراض تكوينية، المغرب، 2016.
- 3- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن، الطبعة الرابعة عشر، 2012.
- 4- نياح بن سعد آل حمدان الغامدي: حقيقة كرة القدم، دون دار نشر، دون مكان نشر، الطبعة الأولى، 2008.
- 5- رحيم يونس كروي العزاوي: مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، الطبعة الأولى، 2008.
- 6- رعد محمد عبد ربه: كرة القدم (رياضة الشعوب)، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2010.
- 7- ريحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم: أساليب البحث العلمي، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الرابعة، 2010.
- 8- ريسان خربيط: المجموعة المختارة في التدريب و فيسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، مصر، الطبعة الأولى، 2014.
- 9- عبد الباسط صديق عبد الجواد: قراءات حديثة في الإصابات الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013.
- 10- عزيز داود: مناهج البحث العلمي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2006.
- 11- علاء الدين محمد عليوة: مفاهيم حديثة في الصحة الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013.
- 12- غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2013.

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

14- مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزبادي: القاموس المحيط، دار الحديث، مصر، 2008.

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

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

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

18- يوسف لازم كماش: التغذية والنشاط الرياضي، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، 2013.

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

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

ثانيا: المذكرات

1- عويمر أحمد: أثر وسائل الاسترجاع على سرعة التكيف مع الأحمال التدريبية لعدائي المسافات النصف الطويلة 18 - 20 سنة، دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب وتحضير بدني، جامعة مستغانم، 2013/2014.

2- عيسات فاهم، زياني لوصيف: أهمية وسائل الاسترجاع في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 20 سنة، دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب رياضي نخبوي، جامعة الجزائر 3، 2014/2015.

ثالثا: المجلات

1- عياد مصطفى: مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من الإصابات الرياضية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة-الجزائر، العدد 33، 2018.

2- محمد كاظم خلف الربيعي: تأثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة، مجلة التربية الرياضية، العراق، العدد الثاني، 2004.

قائمة الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للمدرّبين بعنوان:

واقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب
رياضي تنافسي

نرجو منكم الإجابة على أسئلة هذه 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.
- في الأسئلة مفتوحة الإجابة تكون بكتابة قصيرة وذلك لتسهيل عملية جمع الإجابات.

و لكم منا جزيل الشكر والاحترام.

الأستاذ المشرف:

أيت وازو محند وعمر

من إعداد الطالبين:

- شخاب أيمن
- عبد اللوش علاء الدين

السنة الجامعية: 2018/2019

استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين:

المحور الأول: 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: ماجستير: أخرى تذكر:

السؤال 03:

- ماهي المهنة الأساسية التي تشغلها؟

مدرب: مدرس: أخرى:

السؤال 04:

- ما عدد سنوات الخبرة لديك؟

03-01 سنوات: 06-04 سنوات: 07 سنوات فما فوق:

المحور الثاني: توظيف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

السؤال 05:

بصفتك مدرب حسب رأيك هل وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية؟

• هامة:

• مكملة:

• ثانوية:

السؤال 06:

- هل لديكم طبيب خاص في ناديتكم؟

• نعم:

• لا:

السؤال 07:

- هل يخضع اللاعبون للمراقبة الطبية؟

• نعم:

• لا:

السؤال 08:

- هل لديكم مختص تدليك في ناديتكم؟

• نعم:

• لا:

السؤال 09:

- هل يتم اصطحاب اللاعبين إلى مراكز تتوفر على الساونا؟

• نعم:

• لا:

السؤال 10:

- هل تصطحبون اللاعبين إلى الحمامات؟

• نعم:

• لا:

السؤال 11:

- يعتبر الدش وسيلة من وسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية فهل يوجد في ناديتكم؟

• نعم:

• لا:

السؤال 12:

- هل تتصحون اللاعبين باتباع برامج غذائية محددة؟

• نعم:

• لا:

السؤال 13:

- هل يلجأ اللاعبون إلى تناول المكملات الغذائية؟

• نعم:

• لا:

المحور الثالث: توظيف وسائل الاسترجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

السؤال 14:

- بصفتك مدرب حسب رأيك هل وسائل الاسترجاع التدريبية؟

• هامة:

• مكملة:

• ثانوية:

السؤال 15:

- هل تأخذ بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة التدريب اليومية؟

• نعم:

• لا:

السؤال 16:

- هل تأخذ بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني

الأسبوعية الصغرى لمدة أسبوع واحد؟

• نعم:

• لا:

السؤال 17:

- هل تأخذ بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني المتوسطة لعدة أسابيع؟

• نعم:

• لا:

السؤال 18:

• هل تأخذ بعين الاعتبار التنسيق بين العمل والراحة عند تنظيم جرعة دورة الحمل البدني الكبرى التي تزيد عن 8-12 أسبوع؟

• نعم:

• لا:

السؤال 19:

- كيف تكون نتائج عملية الاسترجاع بين التدريبات في اليوم الواحد؟

• مؤثرة:

• غير مؤثرة:

السؤال 20:

- كيف تكون نتائج عملية الاسترجاع بين الحصص التدريبية لعدة أيام؟

• مؤثرة:

• غير مؤثرة:

السؤال 21:

- هل يخضع اللاعبون إلى فترات راحة بعد المباراة؟

• نعم:

• لا:

السؤال 22:

- كيف تكون طبيعة الراحة بعد المباراة؟

• راحة إيجابية:

• راحة سلبية:

المحور الرابع: توظيف وسائل الاسترجاع النفسية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل:

السؤال 23:

- بصفتك مدرب حسب رأيك هل وسائل الاسترجاع النفسية؟

• هامة:

• مكملة:

• ثانوية:

السؤال 24:

- هل تتصحون اللاعبين بعدد ساعات نوم محددة؟

• نعم:

• لا:

السؤال 25:

- في حالة الإجابة بنعم فما هي عدد الساعات؟

.....

السؤال 26:

- هل تستخدمون الإيحاء الذاتي كوسيلة للاسترجاع؟

• نعم:

• لا:

السؤال 27:

- التأمل وسيلة من وسائل الاسترجاع النفسية فهل تتصحون اللاعبين باستخدامها؟

• نعم:

• لا:

السؤال 28:

- هل تستخدمون التخيل كوسيلة من وسائل الاسترجاع النفسي؟

• نعم:

• لا:

السؤال 29:

- هل تتصحنون اللاعبين باستخدام الموسيقى كوسيلة للاسترجاع النفسي؟

• نعم:

• لا:

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: واقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- التعرف على واقع توظيف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.
- التعرف على واقع توظيف وسائل الاسترجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.
- التعرف على واقع توظيف وسائل الاسترجاع النفسية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

مشكلة الدراسة:

تم صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

- ما هو واقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل؟

و نتج عنه ثلاث تساؤلات فرعية هي:

- ما هو واقع توظيف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل؟
- ما هو واقع توظيف وسائل الاسترجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل؟
- ما هو واقع توظيف وسائل الاسترجاع النفسية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل؟

فرضيات الدراسة:

تمثلت الفرضية الرئيسية في:

- توظف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

والفرضيات الفرعية:

- توظف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.
- توظف وسائل الاسترجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.
- توظف وسائل الاسترجاع النفسية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل.

اشتملت عينة الدراسة على 15 نادي كرة قدم تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة من مجموع 29 نادي من مجتمع الدراسة أي بنسبة 50%.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي وتم توزيع استمارة استبان مكونة من 29 سؤال على المدربين وبعد تطبيق الأساليب الإحصائية تم الوصول إلى النتائج التالية:

- الفرضية الفرعية الأولى غير محققة.

- الفرضية الفرعية الثانية محققة.

- الفرضية الفرعية الثالثة محققة.

ومن خلال هذا تم تأكيد صحة الفرضية الرئيسية.

التوصيات:

أكد الباحثان على أهمية وسائل الاسترجاع وضرورة استخدامها من طرف اللاعبين من أجل الوصول إلى المستويات العالية.