



جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

عبد الحميد بن باديس

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر

في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني

تحت عنوان:

"واقع استخدام وسائل الاسترجاع لدى  
عدائي المسافات نصف الطويلة  
في مختلف مراحل الموسم التدريبي"

دراسة ميدانية لنادي ولاية النعامة

إشراف الأستاذ الدكتور :

\* حجار محمد خرفان

إعداد الطالب:

✓ قندوسي عبد الرحمن

السنة الجامعية: 2023 - 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

نشكر ونحمد الله سبحانه وتعالى الذي هدانا إلى نور العلم،  
ونحمده على الإرادة والعزيمة التي منحنا إياها، لإنجاز هذا  
العمل.

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان للأستاذ الدكتور حجار محمد  
خرفان الذي أشرف عليّ، لما أبداه من توجيهات قيمة  
ومتابعة مستمرة ولا أهداه من وقته لي.

أشكر كل من ساعدني لأداء بحثي من قريب ومن بعيد خاصة  
المدرسين والعائين الذين استقبلوني وأجابوا على كل  
استفساراتي وأفادوني بمعلومات هامة.

# هَذَا

الحمد لله الذي وفقني على إنجاز هذا العمل.

كما أهدي ثمرة جهدي إلى من أبصرت النور بفضلها أمي

الغالية وإلى من قاسم برودة الشتاء وحرارة الصيف أبي العزيز

رحمة الله عليه.

إلى أختي وأخي حسين وعبد القادر وإلى أولادي وزوجتي.

إلى جميع أساتذتي من الابتدائية إلى الجامعة.

إلى كل الأصدقاء والاحباب.

كما لا أنسى كل من ساعدنا من قريب ومن بعيد على إنجاز

هذه المذكرة.

الفهرس

أ	بسملة
ب	شكر وتقدير
ج	إهداء
ز	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
2	مقدمة:
5	1- الإشكالية:
6	2 الفرضيات:
6	الفرضية العامة:
6	الفرضيات الجزئية:
6	3 أهداف البحث :
7	4 أهمية البحث:
7	5 أسباب اختيار البحث:
7	تحديد المصطلحات:
7	عملية الاسترجاع:
8	7 الدراسات السابقة:
10	التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة:
14	1 مفهوم الاسترجاع:
15	2 وسائل الاسترجاع:
15	1.2 الوسائل الطبية البيولوجية:
15	1.1.2 التغذية:

15.....	1.1.1.2 تعريف التغذية:
15.....	2.1.1.2 قواعد التغذية الصحية:
21.....	2.2 الوسائل البيداغوجية:
21.....	3.2 الوسائل النفسية:
22.....	4 أهداف الاسترجاع:
23.....	خلاصة:
25.....	تمهيد:
25.....	1 تعريف ألعاب القوى :
26.....	2 تاريخ ألعاب القوى:
27.....	3 تاريخ مسافات النصف الطويلة:
28.....	4 الصفات المسيطرة في المسافات النصف الطويلة:
30.....	5.4 المداومة:
31.....	5 خصائص عدائي المسافات النصف الطويلة:
32.....	7 ميلاد وتطور ألعاب القوى في الجزائر:
33.....	خلاصة:
36.....	1 المنهج المتبع:
36.....	2 الدراسة الاستطلاعية:
36.....	3 أدوات وتقنيات البحث:
37.....	4- عينة البحث:
37.....	4-1- مجتمع البحث:
37.....	5- صعوبات البحث:
37.....	6 مجالات البحث:

38.....	7-صدق المحكمين:
38.....	7-1-دراسة ثبات الاستبيان:
41.....	*عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين
62.....	* مناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالمدرين:
63.....	* عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للعدائين.
84.....	*مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:
86.....	* أما بالنسبة للاستبيان الثاني الذي يخص العدائين نستنتج:
88.....	خاتمة:
89.....	التوصيات المستقبلية:
92.....	المصادر والمراجع باللغة الفرنسية

قائمة الجداول

- جدول 1: يمثل جنس العينة ..... 41
- جدول 3: يمثل المستوى التعليمي للمدرب ..... 42
- جدول 2: يمثل المستوى التعليمي للمدرب ..... 42
- جدول 4: يمثل معرفة مفهوم الاسترجاع ..... 43
- جدول 5: يمثل أهمية الاسترجاع ..... 44
- جدول 6: يمثل الوسائل الأكثر أهمية ..... 45
- جدول 7: يمثل نصح العدائين بالنوم ..... 46
- جدول 8: يمثل عدد النوم ..... 47
- جدول 9: نصح العدائين بالقيولة ..... 47
- جدول 10: الوقت الذي يستفيد منه العداء لوسائل الاسترجاع ..... 48
- جدول 11: مراحل استعمال العداء لوسائل الاسترجاع ..... 49
- جدول 12: وسائل الاسترجاع على مستوى الاندية ..... 50
- جدول 13: توفر الاطباء على مستوى النادي ..... 51
- جدول 14: عدد مرات الزيارة ..... 52
- جدول 15: توفر اخصائي التدليك ..... 53
- جدول 16: توفر الساونا ..... 54
- جدول 17: تمتع العدائين بنظام غذائي ..... 55
- جدول 18: لجوء الى المكملات الغذائية ..... 56
- جدول 19: المكملات التي يلجأ اليها العدائين ..... 57
- جدول 20: من يقوم باعطاء هذه المكملات ..... 58
- جدول 21: المساعدة المادية ..... 59
- جدول 22: العوائق لتطبيق عملية الاسترجاع ..... 60
- جدول 23: اهمية الاسترجاع بالنسبة للعداء ..... 63
- جدول 24: اهمية الوسائل لعملية الاسترجاع ..... 65

- جدول 25:رد فعلكم من نظام الاسترجاع خلال التدريبات ..... 66
- جدول 26:نظام الاسترجاع اثناء المنافسة ..... 67
- جدول 27:تطبيق العدائين لنصائح المدربين للنوم ..... 69
- جدول 28:عدد ساعات النوم للعدائين..... 70
- جدول 29:استعمال القيلولة كوسيلة للاسترجاع ..... 71
- جدول 30:نوع الاسترجاع للعداء ..... 71
- جدول 31:الوقت الذي يستفيد منه العداء من الاسترجاع..... 72
- جدول 32:المرحلة التي يستعمل فيها الاسترجاع للعداء ..... 73
- جدول 33:مدى خضوع العداء للمراقبة الطبية ..... 74
- جدول 34:مدى اهتمام العدائين بالتدليك ..... 75
- جدول 35:الطرف الذي يعتمد عليه العداء للتدليك..... 76
- جدول 36:الفترة التي يتم فيها التدليك ..... 77
- جدول 37:مدى تمتع العدائين بالنظام الغذائي الكافي ..... 78
- جدول 38:مدى لجوء العداء إلى مكملات غذائية أخرى..... 79
- جدول 39:المكملات الغذائية التي يلجئ إليها العداء..... 80
- جدول 40:معرفة من يوجه العداء لشراء المكملات الغذائية الكيماوية ..... 81
- جدول 41:هل تساعد الأندية العدائين ماديا؟ ..... 82
- جدول 42:معرفة ما يعيق العداء لتطبيق عملية الاسترجاع..... 83

قائمة الأشكال

- رسم توضيحي 1: يمثل جنس العينة ..... 41
- رسم توضيحي 2: : يمثل الشكل مفهوم الإسترجاع بالنسبة للمدربين ..... 43
- رسم توضيحي 3: يمثل أهمية الاسترجاع ..... 44
- رسم توضيحي 4: يمثل الوسائل الأكثر أهمية ..... 45
- رسم توضيحي 5: : يمثل نصح العدائين بالنوم ..... 46
- رسم توضيحي 6: عدد ساعات النوم ..... 47
- رسم توضيحي 7 : لنصح العدائين بالقيولة ..... 48
- رسم توضيحي 8: للوقت الذي يستفيد منه العداء من الاسترجاع ..... 49
- رسم توضيحي 9: : للمرحلة الأكثر استعمالا لوسائل الاسترجاع ..... 50
- رسم توضيحي 10: لوسائل الاسترجاع بالنسبة للنادي ..... 51
- رسم توضيحي 11: توفر طبيب خاص ..... 52
- رسم توضيحي 12: الخضوع للمراقبة الطبية عند الضرورة ..... 53
- رسم توضيحي 13: توفر مختص التدليك ..... 54
- رسم توضيحي 14: توفر حمام السونا ..... 55
- رسم توضيحي 15: تمتع العدائين بنظام غذائي ..... 56
- رسم توضيحي 16: يلجئون الى مكملات غذائية ..... 57
- رسم توضيحي 17: مواد كيميائية او طبيعية ..... 58
- رسم توضيحي 18: من يقوم لاعطائهم المكملات ..... 59
- رسم توضيحي 19: المساعدة المادية ..... 60
- رسم توضيحي 20: العوائق لتطبيق عملية الاسترجاع ..... 61
- رسم توضيحي 21: أهمية الاسترجاع بالنسبة للعدائين ..... 63
- رسم توضيحي 22: هل يعد الاسترجاع مهم للعدائين ..... 64
- رسم توضيحي 23: الوسائل الأكثر أهمية ..... 65
- رسم توضيحي 24: رد فعلكم من الاسترجاع خلال التدريب ..... 66

- 67 ..... رسم توضيحي 25: نظام الاسترجاع بين الحصص التدريبية
- 68 ..... رسم توضيحي 26: نظام الاسترجاع خلال المنافسة
- 68 ..... رسم توضيحي 27: نظام الاسترجاع بعد المنافسة
- 69 ..... رسم توضيحي 28: تطبيق العدائين لنصائح المدربين حول النوم
- 70 ..... رسم توضيحي 29: عدد ساعات النوم للعدائين
- 71 ..... رسم توضيحي 30: استعمال القيلولة كوسيلة للاسترجاع
- 72 ..... رسم توضيحي 31: نوع الاسترجاع للعداء
- 72 ..... رسم توضيحي 32: الوقت الذي يستفيد منه العداء من الاسترجاع
- 73 ..... رسم توضيحي 33: المرحلة التي يستعمل فيها الاسترجاع للعداء
- 74 ..... رسم توضيحي 34: خضوع العداء للمراقبة الطبية
- 75 ..... رسم توضيحي 35: مدى اهتمام العدائين بالتدليك
- 76 ..... رسم توضيحي 36: الطرف الذي يعتمد عليه العداء للتدليك
- 77 ..... رسم توضيحي 37: الفترة التي يتم فيها التدليك
- 78 ..... رسم توضيحي 38: مدى تمتع العدائين بالنظام الغذائي الكافي
- 79 ..... رسم توضيحي 39: مدى لجوء العداء إلى مكملات غذائية أخرى
- 80 ..... رسم توضيحي 40: المكملات الغذائية التي يلجئ إليها العداء
- 81 ..... رسم توضيحي 41: معرفة من يوجه العداء لشراء المكملات الغذائية الكيماوية
- 82 ..... رسم توضيحي 42: هل تساعد الأندية العدائين ماديا؟
- 83 ..... رسم توضيحي 43: معرفة ما يعيق العداء لتطبيق عملية الاسترجاع



مقدمة

عامة

## مقدمة:

إن فن الرياضة فن واسع وشاسع يمارسه العامة سواء كانوا صغاراً أو كباراً، وسواء كانوا ذكراً أو أنثى، والرياضة عامة تنقسم إلى عدة أقسام، فهناك رياضة ترفيهية يستعملها عامة الناس، فهي رياضة لا تتطلب مجهودات كبيرة سواء كانت من أجل الوقاية من الأمراض أو الترفيه والتسلية عن طريق الألعاب الرياضية، وهناك النوع الثاني وهو ممارسة الرياضة من أجل المنافسة، فهذه الأخيرة تتطلب مجهودات كبيرة سواء من الجانب البدني أو النفسي أو الذهني أو المادي، وما يجدر الإشارة إليه أن هناك عدة رياضات تنافسية مختلفة، فمنها الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، السلة... الخ والرياضات الفردية مثل ألعاب القوى التي تنقسم بدورها إلى عدة تخصصات ومنها نذكر المسافات النصف الطويلة. (توفيق)، (2003، صفحة 05)

يسعى العداء منذ القديم إلى تحقيق نتائج جيدة في هذا الاختصاص، فالعلم دائماً في صدد البحث عن الإمكانيات والوسائل التي تساعد العداء للوصول إلى نتائج جيدة ورفع من مستواه، فقد اهتم كثيراً بالجانب التدريبي، ولكن هذا الجانب لوحده لا يكفي للوصول إلى نتائج جيدة، فأعطى أهمية كبرى لجانب آخر وهو عملية الاسترجاع الذي يكتمل مع التدريب، فبدون عملية الاسترجاع لا يستطيع العداء الوصول إلى نتائج جيدة، فأصبح المدرب يعطي أهمية كبيرة لهذا الجانب بما فيه العداء، ولكن للأسف في بلدنا هناك إهمال كبير من طرف المعنيين، وهذا راجع لنقص الخبرة في المجال أو نقص الإمكانيات، ولذلك نجد نقص في مستوى العدائين في بلادنا. (توفيق)، (2003، صفحة 06)

وضمن هذا السياق تهتم دراستنا بواقع استخدام وسائل الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة في مختلف مراحل الموسم التدريبي.

ومن خلال دراستنا لهذا الموضوع قمنا بتقسيم البحث إلى جانبين نظري وتطبيقي، ففيما يخص الجانب النظري فهو يشمل إشكالية البحث، والفرضية العامة المراد التحقق منها والتي تفرعت منها الفرضيات الجزئية، وكما وضعنا أسباب اختيار الموضوع،

وأهداف الموضوع مع تحديد المصطلحات الخاصة بالبحث والإشارة إلى الدراسات السابقة.

فيما يخص الفصول النظرية فهي ثلاثة، الفصل الأول تناولنا فيه ألعاب القوى تخصص المسافات النصف الطويلة من حيث التعاريف وتاريخ ظهورها وتطورها، والخصائص والصفات المسيطرة في هذا الاختصاص.

أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى التدريب الرياضي، من حيث تعريفه وأنواعه ومختلف مراحلها، وأهدافه مع الإشارة في الأخير إلى التعب الذي يعتبر ممهد للفصل الثالث.

أما الفصل الثالث فتناولنا فيه عملية الاسترجاع بمختلف وسائلها وأهدافها ومن ثم تطرقنا إلى خصوصيات الاسترجاع.

فيما يخص الجانب التطبيقي، فقد قمنا بتقسيمه إلى فصلين، الفصل الأول أبرزنا فيه المنهج المتبع في هذا البحث ومختلف الوسائل المستعملة، مع تحديد عينة البحث، وصعوبات البحث.

أما الفصل الثاني فقمنا فيه بعرض ومناقشة نتائج البحث التي سمحت لنا بالخروج بالاستنتاجات من أجل مناقشة الفرضيات المطروحة.



الفصل  
التمهيدي

### 1- الإشكالية:

تتطلب المنافسة في ألعاب القوى مجهودا كبيرا وتدريبات متواصلة دون انقطاع من أجل تحقيق النتائج والألقاب الرياضية، فالعداء يكرس معظم وقته في التدريبات فهناك من يتدرب حتى فترتين في اليوم أي ما يقارب حوالي أربعين كيلو متر في اليوم الواحد ما يؤدي إلى استهلاك طاقة كبيرة تؤدي به إلى التعرض لأعراض التعب والإرهاق وبالتالي يصعب عليه تحقيق غايته، فعامل التدريب لوحده ليس كافيا لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار عامل آخر وهو عملية الاسترجاع فهذه الأخيرة تعتبر أهم عنصر في حياة كل رياضي يسعى إلى تحقيق نتائج عالية، هذا ما يفسر الاهتمام الكبير الذي يوليه كلا من المدربين والعدائين ذو المستوى العالي

ومن خلال خبرة الباحث الشخصية والميدانية كرياضي سابق في اختصاص المسافات النصف الطويلة وكذا ملازمته للرياضيين كمدرب حالي تبين أن ضعف عملية الاسترجاع تترتب عنها في نظره ضعف للنتائج وهذا ما نلاحظه عند رياضي ألعاب القوى في سباقات المسافات نصف الطويلة، لأن حجم وشدة الجهد المبذول لديهم يفرضان على هؤلاء توازنا في عملية الاسترجاع كليا ونوعيا لمواجهة المتطلبات الطاقوية العليا لهذا المستوى من الممارسة ومن هنا يحق لنا التساؤل عن:

" ما هو واقع استخدام وسائل الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة

في مختلف مراحل الموسم التدريبي؟"

ومن هنا تترتب التساؤلات التالية:

- هل نوادي ولاية النعامة تتوفر على وسائل الاسترجاع؟
- ما هي الصعوبات والعراقيل التي تعيق تطبيق عملية الاسترجاع؟

### 2 الفرضيات:

على ضوء الإشكالية نطرح الفرضيات التالية:

#### الفرضية العامة:

➤ لعملية الاسترجاع مكانة هامة لدى عدائي المسافات النصف الطويلة في مختلف مراحل الموسم التدريبي.

#### الفرضيات الجزئية:

1-نقص وسائل الاسترجاع على مستوى نوادي ولاية النعامة.

2-الصعوبات تكمن في الإمكانيات المادية.

ومن هذا المنطق جاء بحثنا كدراسة علمية تناولت عملية الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة، فهذه العملية لا يخفي دورها الفعال في رفع وتحسين الكفاءة البدنية للرياضي ومردوده.  
وأملنا كبير أن تساعد توصيات بحثي كلا من المدربين والعدائين للاهتمام بعملية الاسترجاع.

### 3 أهداف البحث :

نظرا للأهمية التي يكتسبها هذا الموضوع وضعنا هذه الأهداف الرئيسية وهي:

🎯 الكشف على التجهيزات والإمكانيات المتوفرة في ولاية النعامة الخاصة بعملية الاسترجاع.

🎯 الكشف عن الصعوبات والعراقيل التي تعيق عملية الاسترجاع.

### 4 أهمية البحث:

يعد الاسترجاع أكثر العوامل أهمية للارتقاء بالمستوى 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 الإنجاز.

زيادة مساعدة المدربين والقائمين بعملية تحضير الجوانب النفسية والذهنية عند عدائي المسافات النصف الطويلة للانتباه لظاهرة التقليل والتخفيف من الاضطرابات والمشاكل النفسية من جراء اجراء تقنيات الاسترجاع

### 5 أسباب اختيار البحث:

لقد قمنا باختيار البحث نظرا لشعورنا بالأهمية البالغة التي تكنها عملية الاسترجاع لعدائي المسافات النصف الطويلة، فدفعنا إلى ذلك عدة أسباب منها سبب ذاتي وهو حبنا لألعاب القوى ومحاولة رفع مستوى العدائين في بلادنا والأسباب الأخرى موضوعية وهي:

1. عدم إعطاء الأهمية لهذا الموضوع من طرف المعنيين على مستوى الأندية.
2. معرفة مشكل نقص مستوى العدائين في بلادنا ومحاولة إيجاد الحلول.
3. إعطاء صورة واضحة عن وضعية ألعاب القوى في الولاية.
4. إهمال الموضوع من طرف الطلبة في معهد التربية البدنية والرياضية.

### تحديد المصطلحات:

### عملية الاسترجاع:

هي عملية استعادة الشفاء بمعنى أنه العملية العكسية للعودة بأجهزة الجسم إلى الحالة التي كانت عليها قبل الأداء، وإلى حالة أخرى تفوق حالة ما قبل الأداء في بعض

الأحيان، وهي عملية تتدخل بعد جهد نفسي بدني قصد الوصول إلى استعادة القدرات الجسمية والفكرية.

### المسافات النصف الطويلة:

هو تخصص من تخصصات ألعاب القوى، وهي عبارة عن مسافة يجريها العداء وهي تشمل السباقات التي تنحصر ما بين 800 متر إلى 3000 متر. (توفيق)، 2003، صفحة (22)

### المسافات الطويلة:

هو أيضا تخصص من تخصصات ألعاب القوى وهي عبارة عن مسافة يجريها العداء وهي تشمل السباقات التي تتعدى 3000 متر فما فوق. (توفيق)، 2003، صفحة (25)

## 7 الدراسات السابقة:

من خلال اطلاعنا على الأبحاث والدراسات السابقة المشابهة لموضوعنا لم نجد الكثير من المواضيع التي مست أو درست هذا الموضوع، حيث وجدنا فقط بعض المذكرات ومنها:

### \* الدراسة الأولى:

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 الجزائر 3 (2015/2014)  
هدفت هذه الدراسة الى

-تطوير مردود اللاعبين والتقليل من أخطاء اللعب

-إبراز فائدة الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم

وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي في بحثه، في حين أجريت الدراسة على عينة من 03 أندية بولاية بجاية بطريقة عشوائية بسيطة تتكون من 40 لاعبا و10 مدربين.

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

هدفت هذه الدراسة الى "التعرف على مدى أهمية أثر وسائل الاسترجاع مع الاحمال التدريبية لدي عدائي المسافات النصف الطويلة فئة الاواسط 18-20 سنة" وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي في بحثه، كما تمثلت عينة الدراسة على 06 جمعيات رياضية اختصاص ألعاب القوى منطوية ضمن رابطة ألعاب القوى لولاية سعيدة بمجموع 18 عداء فئة أواسط 18-20 سنة، كما تم اختيار العينة بطريقة مقصودة وقد شملت 08 عدائين أواسط ذكور

الدراسة الثالثة: دراسة محمد كاظم خلف الربيعي: "تأثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة" مجلة التربية الرياضية. العراق العدد الثاني 2004، هدفت هذه الدراسة الى وضع جدولة لتقنين تأثير فترات الاستشفاء في تطوير أنظمة الطاقة لدى لاعبي كرة الطائرة، كما استخدمت الدراسة المنهج التدريبي كونه من أكثر الوسائل كفاءة في الوصول الى المعرفة الموثقة عن تصميم المجموعتين المتكافئتين، في حين أجريت الدراسة على مجتمع أندية بغداد لكرة الطائرة شباب وكان عدد الأندية 08 لموسم 2002، كما تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وكان عدد المجموعة 10 لاعبين.

### التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

تطرقت الدراسات السابقة سالفة الذكر الى جوانب فيما يخص وسائل الاسترجاع فتناول الطالب عويمر أحمد دراسة بعنوان أثر وسائل الاسترجاع على سرعة التكيف مع الأحمال التدريبية لعدائي المسافات النصف الطويلة 18-20 سنة، أيضا الطالبان عيسات فاهم وزياني لوصيف دراسة بعنوان أهمية وسائل الاسترجاع في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 20 سنة.

أما الباحث محمد كاظم خلف الربيعي دراسة بعنوان تأثير الاستشفاء في استعادة بناء مركبات الطاقة مع دراسة ميدانية على أندية بغداد لكرة الطائرة.

وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتناول دراسة بعنوان: «واقع توظيف وسائل الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم» فهي دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية جيجل- صنف أكابر ذكور. ولقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات من معرفة جملة من العراقيل والمشاكل التي تعرض اليها الباحثون في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثان وهذا ما يسمح للباحثين من الالمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات فيما يلي:

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

ومنه نصل الى أهم النتائج:

- أن استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة يسهم بشكل كبير في أداء واجبات الحركية بشكل حسن.

- عملية الاسترجاع هي فترة مهمة خلال كل مرحلة يجتازها العداء خلال مشواره الرياضي.
- ان فترات الاستشفاء (الراحة) المقننة وفق الأسس العلمية تلعب دورا كبيرا في استعادة مركبات الطاقة



**الباب الأول:  
الدراسة النظرية**



**الفصل الأول:  
الاسترجاع**

**تمهيد:**

يسعى كل رياضي لتحقيق نتائج جيدة وبلوغ أعلى المراتب خلال مشواره الرياضي، ولتحقيق هذا الهدف يقوم العداء ببذل مجهودات مضاعفة، وتدريبات شاقة الشيء الذي يؤدي به إلى التعب والإعياء الذي قد يعيقه لبلوغ غايته، وفي صميم هذا الموضوع نجد العلم دائماً بصدد البحث عن الوسائل التي تساعد على إزالة ظاهرة التعب، ومن هذه الوسائل نجد عملية الاسترجاع التي تعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى إزالة التعب والإرهاق، والخفض من شدته من أجل الراحة والاسترخاء، وبالتالي استرجاع العداء قدراته البدنية والنفسية واستعادة لياقته البدنية إلى أحسن حالة من أجل الاستمرار في التدريبات والمنافسات، وتحقيق ألقاب وأرقام قياسية لعدائي المستوى العالي.

إن عملية الاسترجاع عامة تساهم في استعادة الشفاء بطريقة سريعة، وتطبق هذه العملية بطريقة علمية وحديثة تحت إشراف المدربين والأخصائيين، كما أنه يوجد اختلاف بين العدائين في تطبيقهم لعملية الاسترجاع، فنجد أن هناك عدائين أنكباء يعرفون كيف يطبقون عملية الاسترجاع ومتى يطبقونها، وهناك عدائين لا يطبقونها كما يجب أي يطبقونها بطريقة عشوائية، مما يؤدي إلى صعوبة تحقيق النتائج الجيدة.

ومن هنا فإن مختلف هذه الوسائل هي أساس عملية الاسترجاع، وهذا ما سنحاول التطرق إليه في فصلنا هذا، بحيث سنتطرق إلى مختلف وسائل الاسترجاع، وأهميتها وأهدافها المختلفة.

**1 مفهوم الاسترجاع:**

عرف العالم "جورج" مصطلح الاسترجاع حسب قاموس لغة الرياضة، أنه هو القدرة على استرجاع القوى بعد جهد أقصى، ويعرف kipke الاسترجاع، على أنه العودة إلى الحالة السابقة للجهد بعد زوال التعب البدني والعقلي الناجمين عن جهود المنافسة والتدريب. (kipke, 1987, p. 1)

ويؤكد "فولكوف" في هذا السياق "مسار الاسترجاع في الرياضة" (K), 1977, p. 27)

## 2 وسائل الاسترجاع:

### 1.2 الوسائل الطبية البيولوجية:

#### 1.1.2 التغذية:

لا داعي من البحث في تغذية الأبطال لأنها تكلف الكثير فالمطلوب من الرياضي أن يتعرف على نوع التغذية وكذا المبادئ الأساسية التالية:

- \* إسهام متوازن للأنواع الثلاثة من التغذية: الدسم، البروتين، السكر.
- \* إسهام مائي معتدل شرب الماء قبل، أثناء وبعد الجهد العضلي.
- \* إسهام من الأملاح المعدنية. (j) W. , 1997, p. 186)

#### 1.1.1.2 تعريف التغذية:

هي علم دراسة مكونات ما يطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة، والاستفادة منها طبقا للعديد من التغيرات التي قد يكون في مقدمتها العمر الزمني (السن)، النوع (الجنس). (الفتاح و كمال، التغذية للرياضيين، 1999، صفحة 9)

#### 2.1.1.2 قواعد التغذية الصحية:

- \* إن الغذاء عنصر أساسي للطاقة، فبدون غذاء لا يمكن تحقيق الطاقة الكافية خاصة بالنسبة للرياضيين. (R) M. , 1989, p. 86)
- \* يجب وضع خطة معينة من التمارين مع ملاحظة العمر، إذ أن الانسان يحتاج إلى نسبة أكبر من الزلال للبناء من الإنسان الكامل النمو، لذا يجب أن يعوض عن هذه النسبة. (F) & bernard, 1978, p. 30)

### 3.1.1.2 إرشادات عامة في التخطيط الغذائي الصحي:

- \* مراعاة احتياجات الجسم من العناصر الغذائية حسب العمر، الجنس والوزن والطول ونوع العمل والظروف الجوية والحالة الفسيولوجية.
- \* الاسترشاد بالمجاميع الغذائية، يجب أن تحتوي الوجبة على صنف واحد على الأقل من كل الجموع.
- \* مراعاة أن يكون الطعام شهيا، ومظهر جذاب ومتزن بكميات تحقق التغذية المثلى الصحية، وذو قيمة غذائية.
- \* التنوع في الطعام لأنه يساعد الحصول على المواد الغذائية اللازمة وينتج الشهية، والتنوع يكون في أنواع الغذاء.
- \* الإكثار من الأطعمة الطازجة وخاصة الخضر والفواكه والإقلال من السكريات والحلويات والأغذية المحفوظة، ومراعاة إرشادات الطبيب إذا وجدت.
- \* الاهتمام بزيادة الفيتامينات والأملاح المعدنية أثناء التدريبات الأساسية للوقاية من نقص أي منهما أثناء عمليات التمثيل الغذائي، حيث أن ذلك يؤدي إلى التأثير السيئ على الأداء مما يتطلب عدة أسابيع لعلاج هذا النقص، ويفضل أن الفيتامينات والأملاح المعدنية في صورتها الطبيعية أي مكونات المواد الغذائية وليس في شكل عقاقير.
- \* يجب أن يتناول الرياضي الحليب ومشتقاته بمقدار 3-4 أكواب يوميا.
- \* تناول الرياضي اللحم الأحمر 170 إلى 280 غرام يوميا بالإضافة إلى السمك والكبد.
- \* يفضل تناول الفواكه الطازجة وعصيرها في شكله الطبيعي 6مرات يوميا عن الحلويات ذات السكر.
- \* تناول الخضروات الخضراء والصفراء 3 مرات في اليوم
- \* يتناول اللاعب 4 أكواب ماء يوميا.

### 4.2.1.2 تقنيات التدليك:

#### \* المسح:

يستلزم زلق اليد أو الأصابع على الجلد وهي حركة مطولة ومستمرة لمدة 25 مسحة في الدقيقة، المسح هو عبارة عن مرحلة التعارف مع الجسم.

#### \* الضغط:

يستلزم الضغط على الجهة المراد دلکها باليد أو الأصابع وتتفرع إلى ثلاثة مراحل مختلفة وهي: اللمس، المسح، توقف وسحب اليد.

#### \* الدعك:

كما في الضغط، اليد تبقى على مكان تطبيق مسخن وذلك بدون تحريك اليد إلى مناطق أخرى.

#### \* العجن:

وهو عبارة عن قبضة الأنسجة أصبح الإبهام مع الأصابع الأخرى لليدين، متمركزة على مسافة قصيرة بينهم، حركة اليدين في اتجاهين معاكسين.

#### \* الاهتزازات:

فهي حركة لين اليدين موضوعتين فوق سطح الجسم وتنفيذ في نفس الوقت حركات الاهتزازية بمدى قليل الشدة لكن فتنوزع على جميع أنحاء الجسم. (M)، (1985، صفحة 247)

### 2.2.1.2 التدليك الاستشفائي تبعا للمسابقات:

#### \* المسافات المتوسطة: (النصف الطويل)

تستلزم المسافات المتوسطة مجهودات دون الأقصى حتى بداية السباق، وفي هذه الحالة تحدث زيادة كبيرة لاستهلاك الطاقة بالعضلات، حيث يشعر الرياضي بحاجة ماسة لأوكسجين، مما يزيد الدين الأوكسيجيني الذي يؤدي بدوره إلى تراكم مخلفات استهلاك الطاقة التي تم تكسيرها بالعضلات، مما يؤدي بدوره إلى زيادة حموضة الدم، يتم البدء في التدليك بعد الحمل البدني 10-12 دقيقة.

-مدة الجلسة 12 دقيقة.

- دقائق لكل ساق.

-4 دقائق لعضلات الفخذ.

-2 دقيقة لباقي الساقين.

### 3.2.1.2 الشروط الصحية للتدليك:

- التدليك الرياضي يجب أن يؤدي في مكان مقفول، أما في المباريات والمسابقات الصيفية فيسمح بعمله قفي الهواء الطلق.

- حجرة التدليك يجب أن تكون مناسبة وتكون معدة بشكل الوسائل الوقائية

- يجب أن تكون درجة حرارتها لا تقل عن 18°-20°

- يجب أن تكون مزودة بالأدوات الملائمة.. (العالم، 1998، صفحة 27)

### 4.2.1.2 الحالات التي يمنع فيها استخدام التدليك:

- في حالات الحميان، أو ارتفاع درجة الحرارة الشديدة.

- في حالات الالتهاب الحاد. (العالم، 1998، صفحة 31)

### 3.1.2 الاستشفاء بالسونا:

#### 1.3.1.2 مفهوم الساونا:

الساونا هو عبارة عن مكان محدد يمكن التحكم في درجة حرارة الهواء ونسبة الرطوبة داخله، بغرض الوصول إلى أحداث تأثيرات فسيولوجية إيجابية على جسم الإنسان. (الفتاح أ.، 1999، صفحة 11)

وهو الاستحمام بهواء حار وجاف نسبيا، يؤخذ في غرفة صغيرة مصنوعة من الخشب، ممتص للرطوبة مصدر الحرارة التي هي عموما الكهرباء تجعل الجسم يتحمل الحرارة، وقبل أداء الساونا يجب الاستحمام لتهيئة الجسم، فالسونا أحد الوسائل الممتازة لعملية الإسترجاع بعد التعب. (M)، 1985، صفحة 46)

### 2.3.1.2 أنواع الساونا:

تنقسم الساونا إلى ثلاثة أنواع مختلفة، يرجع سبب اختلافهما إلى عاملين أحدهما اختلاف المصادر المسؤولة عن إنتاج الحرارة أو الرطوبة داخل الساونا، والثاني هو درجة اعتمادهما على درجة الحرارة والرطوبة، وهذه الأنواع الثلاثة هي:

\* الساونا الروسية (العادية). (M)، 1985، صفحة 246)

\* الساونا الجافة (التقليدية) وهي التي تعتمد على ازدياد درجة الحرارة وانخفاض الرطوبة، ومثل هذا النوع ينصح به الرياضيين المبتدئين لمحاولة التخلص من التعب والتشنج.

\* الساونا البخارية أو الحمامات البخارية وهي النوع الثالث، وهي تعتمد على زيادة درجة الرطوبة وانخفاض درجة الحرارة عكس الساونا الجافة، وتعتبر أقوى تأثيراً على الجسم. (الفتاح أ.، الاستشفاء في المجال الرياضي، 1991، صفحة 197)

### 3.3.1.2 خصائص الساونا:

- إحداث تغيرات إيجابية في المراكز العصبية العليا.
- إحداث تغيرات بيوكيماوية في العضلات.
- تحسين سريان الدم بالأنسجة الطرفية. (عليوة، 2006، صفحة 78)

### 4.3.1.2 -القواعد الصحية التي يستخدم فيها الساونا:

- يجب استشارة الطبيب قبل استخدام الساونا.
- عدم تناول الكحوليات قبل استخدام الساونا.
- عدم استخدام الساونا في حالة الإحساس بالجوع أو العطش.
- عدم استخدام الساونا في حالة التعب الشديد.
- عدم استخدام الساونا قبل النوم مباشرة.

### 4.1.2 الحمام التركي:

يختلف الحمام التركي عن الساونا، حيث يقام في غرفة كبيرة تحتوي على هواء حار، رطب نسبياً. (M)، 1985، صفحة 246)

### 5.1.2 حمام الأعشاب:

يستخدم في الحمام أعشاب تساعد على التخلص من الدهون والعرق الزائد، ويقع تأثيرها على نهاية الأعصاب، إذابة 1-2 قرص في بابيو درجة الحرارة 30-32° مدة الاستحمام من 10-15 دقيقة، ويستخدم بعد الجهد العنيف. (عليوة، 2006، صفحة 75)

### 6.1.2 الحمام:

تنقسم صنوف وأنواع الحمامات المائية إلى نصف حمام، وثلاثة أرباع حمام، وحمام كامل، وحمام جزئي لجزء من الجسم فقط مثل (اليدين، القدمين... الخ) وتختلف درجة الحرارة المستخدمة في الحمامات وهي:

#### 1.6.1.2 حمام بارد جدا:

يتم في ماء درجة حرارته أقل من 70° درجة مئوية، ويستخدم تاليا لحمامات الهواء الساخن أو البخار الساخن.

#### 2.6.1.2 حمام بارد:

يتم في ماء متميز بدرجة حرارة من 30-33° درجة مثل حمامات ثاني أكسيد الكربون.

#### 3.6.1.2 حمام عادي:

يتميز بأن يتم في درجات الحرارة العادية مثل حمامات تحت الماء.

#### 4.6.1.2 حمام فاتر:

ويستخدم كوسيلة معاونة غالبا.

#### 5.6.1.2 الحمامات المضادة للحرارة:

وهي الحمامات التي تتراوح فيها حرارة الماء من بارد إلى ساخن.

### 6.6.1.2 الحمامات ذات الارتفاع التدريجي في درجة الحرارة:

وتبدأ هذه الحمامات بدرجة الحرارة المتعادلة فسيولوجيا بالنسبة للجسم ثم ترتفع

تدريجياً. (حلمي، 2008، صفحة 107 و 108)

### 2.2 الوسائل البيداغوجية:

حسب تنقسم الوسائل البيداغوجية إلى مجموعتين:

- تحتوي المجموعة الأولى على عوامل التنظيم العقلاني للتدريب أي:

- فردية التدريب

- التنظيم العقلاني لنظام الحياة العامة.

- تعدد الشروط وإمكانيات التدريب

- المجموعة الثانية تعطي تنظيماً عقلانياً لكل وحدة تدريبية أي:

- الفردية في التسخين.

- تنفيذ التمرين حسب مبدأ خفض الشدة، ويمكن في هذه الحالة القيام بها في

التدريب بحد ذاته.

- سلوك عقلاني بعد الجهد عن طريق العودة إلى الهدوء. (الفتاح وكمال، التغذية

للرياضيين، 1999، صفحة 49)

### 3.2 الوسائل النفسية:

بصفة خاصة تسمح للرياضي باسترخاء وإقضاء كل العوامل المؤثرة سلبيًا مثل

(الضغط، القلق... الخ)

### 1.3.2 النوم:

يعتبر النوم من الأمور الضرورية للاسترجاع، فالمحافظة على فترات النوم تساعد

الجهاز العصبي على القيام بوظيفته بكفاءة عالية على الوجه الأمثل، ولمنع حدوث أي

تأثير زائد حيث أن نقص نشاط التمثيل الغذائي العام ليس متواصل بل يخضع لتغيرات

بيولوجية لذلك يجب أن يتم خلال فترات منتظمة، فإن لم تكن فسوف تكون هناك مؤثرات على ميكانيزم وظائف الأعضاء. (الرحل و محمد، 1991، صفحة 153)

#### 4 أهداف الاسترجاع:

##### 1.4 تعويض مصادر الطاقة:

فيما يتعلق بمخزون الطاقة المستنفذ خلال النشاط الرياضي فيشمل المخزون الفوسفاتي في الخلايا العصبية (ATP.PC).

##### 2.4 تعويض مخزون الفوسفات (ATP.PC):

إن مخزون الفوسفات يتم تعويضه خلال فترة صغيرة تقدر بحوالي 3-5 دقائق وتتميز هذه الفترة بالسرعة في بدايتها حيث يتم تعويض 70 بالمائة من المخزون أول 30 ثانية (السكر، عبد الرحمن، و أحمد، 1998، صفحة 280)

##### 3.4 تعويض مخزون الجليكوجين العضلة:

يستغرق التعويض الكامل لمخزون الجليكوجين عدة أيام ويعتمد على عاملين أساسيين:

- نوع النشاط البدني المتسبب في استنفاد الجليكوجين.
- كمية المواد الكربوهيدراتية المستهلكة خلال فترة الاستشفاء.

##### 6.4 تعويض دين الأوكسجين:

تشمل عملية الاسترجاع مرحلة تعويض الدين الأوكسجيني فيما يخص مكوناته، وإعادة بناء الجلوكوز العضلي والكبد، وإعادة تشكيل احتياط الفوسفوجين أثناء مرحلة الاسترجاع تتم بسرعة، حيث تشكل 70% خلال 30 ثانية الأولى إلى أن تصل إلى 97% خلال مدة 8 دقائق بالتقريب. (M، 1985، صفحة 48)

## خلاصة:

إن ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن عملية الاسترجاع من العوامل الضرورية التي تساهم في الوصول بالعداء إلى مستوى جيد، فالعلاقة بين التدريب الرياضي وعملية الاسترجاع هي علاقة تكامل، فالتدريب بدون عملية الاسترجاع لا يساوي شيئاً، فهي العامل الأساسي الذي يبنى عليه العداء لياقته البدنية من جديد بعد تعرضه للتعب والإرهاق طوال مواسم شاقة من التدريب المتواصل، وهي أيضاً عملية استعادة الشفاء، التي بفضلها يواصل العداء مشواره الرياضي والدخول في المنافسات بلياقة بدنية جيدة وفي بعض الأحيان أفضل مما كان عليه، وبالتالي الحصول على نتائج جيدة.

فبعد دراستنا ورسم إطار للاسترجاع في تعريف موحد لمفهومه الذي يشمل في أحد أشكال رفع القدرات الوظيفية، واللياقة البدنية للجسم الرياضي في النشاط البدني بصفة عامة، وفي منافسات ألعاب القوى بصفة خاصة والتخطيط العقلاني لبرنامج الاسترجاع أي استعمال مختلف وسائل الاسترجاع بانسجام التي منها الوسائل البيداغوجية (التربوية)، والوسائل النفسية، والوسائل الطبية البيولوجية، مع الأخذ بعين الاعتبار لدرجات التدريب وأحمال التدريب، ودرجة التعب.



**الفصل الثاني:**  
**ألعاب القوى تخصص**  
**المسافات نصف الطويلة**

**تمهيد:**

لقد عرف الإنسان منذ القديم بممارسته لمختلف الأنشطة، سواء كانت فكرية أو بدنية مثل المشي والجري، تسلق الأشجار والجبال ولكن ذلك كان استجابة لطبيعة عصره، فكل إنسان يقوم بمختلف الحركات اللاإرادية كالقفز والرمي والمشي والجري، فكل هذه الأخيرة تعتبر من ممهّدات للحركات الأساسية التي يقوم بها الرياضي في وقتنا هذا، وذلك راجع إلى التطور الفكري، فمع مرور الوقت أصبحت حركات مقننة ومصنفة في مختلف الرياضات.

هذا ما يجعلنا نسلط الضوء على تعريف ألعاب القوى مع التطرق إلى تاريخها منذ نشأتها حتى عصرنا هذا، كما نعمق لتحديد أحد تخصصات ألعاب القوى ألا وهي جري المسافات النصف الطويلة.

**1 تعريف ألعاب القوى :**

ألعاب القوى هي تمارين وحركات رياضية تهدف إلى التنمية الجسدية المتناسقة للإنسان تماشياً مع التنمية الذهنية، فهي تعتبر أساس لجميع الألعاب الرياضية وعصب الدورات الأولمبية ومقياساً للقدرات البشرية في تحدي الزمن والمسافة والثقل، ومن مكونات ألعاب القوى خمسة فروع أساسية وهي: الجري، الوثب، الرمي، الحواجز والمشي وكل من هذه الفروع يضم عدة مسابقات للجنسين.

كما تجري مسابقات ألعاب القوى في ملعب يخصص لهذه الغاية، وكل لعبة في الجزء الخاص بها، والملعب الذي تجرى به يكون مخططاً له وفقاً للقوانين المعمول بها في المسابقات الدولية. (يعقوب، 1999، صفحة 15)

وما يدل على شيوع هذا النوع من الرياضات هو وجود حوالي 180 دولة تنتسب إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة الذي يعتبر الهيئة التي تدير ألعاب القوى والمكلف بتنظيمها، وحسب ما صدر عن الاتحاد الدولي لألعاب القوى حول أرقام البطولات العالمية

أنه أجريت حوالي 65 مسابقة من مسابقات الرجال والنساء، كما يعترف الاتحاد بأرقام البطولات العالمية في المسافة المتريّة فقط، ما عدا سباق المايل، وترصد القائمة المرفقة بهذه المقالة أرقام البطولات الرئيسية للرجال والنساء. ( <http://www.faa.dz>, s.d.)

## 2 تاريخ ألعاب القوى:

### 1.2 في العصر القديم:

نظرا لاعتبار هذه الرياضة من أقدم أنواع الرياضات التي مارسها الإنسان كونها تتضمن فروعاً متعددة مثل المشي، الجري، القفز، الوثب، الرمي والدفع (اسم فن الاتلاتيكا) عرفها أحد اختصاصي الطب الرياضي بقوله: إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته ويجري برنتيه ويسرع بقلبه فإنه يصل إلى هدفه بذكائه...

انتشرت رياضة ألعاب القوى في الحضارات القديمة بحيث عرفتها الصين والهند وبلاد ما بين النهرين وجزيرة كريت منذ ثلاثين قرناً أو أكثر، وتم اشتقاق تسميتها من اللغة اليونانية القديمة، وأطلق على مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي شائع الاستعمال والدلالة. (يعقوب، 1999، صفحة 10)

واستمرت ألعاب القوى وزميلاتها من الألعاب الرياضية الأخرى، إلا أنه سنة 1923م عرفت حدثاً متميزاً حين قام القيصر الروماني "سيوديسيوس" بإيقاف الألعاب الأولمبية بسبب ما كان يرافقها من شعائر وعادات وثنية، لا تتفق مع أصول الديانة المسيحية، وأيضاً لما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوة، وكذا لما يفوق تمجيد الرسل والقديسين، بالإضافة كونها وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب، فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية وركدت على إثرها هذه الرياضة طويلاً، لتعود فيما بعد فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي سادته الأشراف، فنمت وأصبحت هدفاً أساسياً كما صارت ألعاب القوى جزءاً من

## الفصل الثاني: ألعاب القوى تخصص المسافات نصف الطويلة

التربية العامة للشباب، الذين تدربوا في الجري والوثب والرمي، وثابروا في هذه الألعاب أثناء مسابقات فروسية. ([http:// forum.www.Amerbaled. Net, s.d.](http://forum.www.Amerbaled.Net))

إن ألعاب القوى كانت تمارس في الدورات الأولمبية قبل نشأت الألعاب الجماعية بمدة طويلة، وكانت تقام في هذه الدورات سباق (ستاد) على مسافة ستاد ما يعادل مائة متر، ثم كان هناك سباق (ديول) على مسافة 400 متر، وسباق (الدويك) وهو يشبه المسافات الطويلة، وهو خمس كيلومترات، وهناك أيضا سباق (البتاتلون)، وهي تتكون من خمس مسابقات وهي: القفز، التسابق، المصارعة، رمي الرمح والقرص. (رمضان، 1987)

### 2.2 في العصر الحديث:

عام 1154م بدأ ظهور ألعاب القوى في إنجلترا بالجري والقفز ورمي الأثقال، وفي عام 1230م منعت رماية الأثقال بمرسوم من الملك "أدوار الثالث" لأنها تؤثر في رماية القوس والنشاب، وقد تسبب هذا المرسوم في تعطيل ألعاب القوى عموما لكنها أعفيت منه واقتصر على رمي الأثقال بالذات بعد ذلك.

\* وفي عام 1892م اخترع واستعمل أول جهاز ضبط الوقت الكهربائي في إنجلترا، وأول مسابقة جامعية ظهرت فيها مسابقات التتابع في جامعة "بنسلفانيا" بأمريكا عام 1893م، وفي عام 1895م أقيمت أول مسابقة بين نادي لندن ونادي نيويورك، بأمريكا 21 سبتمبر وفاز فيها نادي نيويورك. (مرزوق)

### 3 تاريخ مسافات النصف الطويلة:

إن مسافة 800 متر، مسافة 1500 متر منهما تم استخراج مسابقات نصف المايل (804.64متر) والمايل (1609.34متر)، أقيمت عام 1850م في إنجلترا، وقد تم إدخال هذه المسابقات لأول مرة في التاريخ وذلك في الألعاب الأولمبية التي أقيمت في أثينا عام 1896م وقد حاول البريطانيون إدخال هذه المسابقات خارج إطار الألعاب

الأولمبية، حتى 1958م كان عدائي 800 متر يتسابقون كلهم في نفس الخط، ولقد قامت الفيدرالية العالمية في الأخذ بالقياسات وقررت أن في المسابقات القادمة ستقام بستة عدائين ولا أكثر وكان ذلك في "مونتريا" بفرنسا عام 1976م، خلال عام 1972م فما فوق تم تزويد المضمار بثمانية أروقة، وأدى ذلك بدوره إلى إجراء المنافسات النهائية بثمانية عدائين.

كما توجد أيضا عداءات من صنف إناث، متخصصات في مسابقات الماراتون مثل البرتغالية « Rouza Motta » حيث تجتاز المسافة في وقت أقل على الذي حققه البطل الأولمبي الفرنسي « Alain Mimoun » في ألعاب "ميلبورن" أين انتهى التطور.  
(H) & Michel, 1996, p. 12)

### 4 الصفات المسيطرة في المسافات النصف الطويلة:

#### 1.4 القوة والتحمل العضلي:

من خلال الخبرة العلمية والبحوث العلمية المنشورة اتضح أن القوة والتحمل عاملين أساسيين في الأداء الرياضي في جميع المسابقات الرياضية تقريبا.

#### 1.1.4 القوة:

القوة هي قدرة الجسم أو أحد أجزائه على إخراج القوة، ويعتقد البعض أنها مجرد الانقباض القوي في العضلات، غير أنها تشمل على ثلاث عوامل متجمعة وهي:

\* الانقباض القوي في العضلات، والذي يسبب الحركة (العضلات المشتركة).

\* القدرة على التوافق بين العضلات المؤدية للحركة وبين العضلات المضادة أو

المعاكسة بثبات واتزان.

\* نسبة استخدام الروافع.

#### 2.1.4 التحمل العضلي:

يعرف التحمل على أنه مقاومة التعب وسرعة الاستشفاء منه، كما أن المستوى العالي من التحمل يؤدي إلى مستوى جيد من الأداء، يمكن أن يستمر لفترة من الزمن نسبيا وزيادة مستوى التحمل تعني كفاً التعب، وما تجدر الإشارة إليه أن تعريف التحمل ينطبق على الجسم ككل، أو قد ينطبق على جزء من أجزاء الجسم، أو مساحة عضلية معينة. (عصام و بريقع، 1997، صفحة 12)

#### 2.4 القدرة:

هي معدل الشغل المبذول، لذلك فهي تحتوي على عنصر الزمن كما يطلق عليها القدرة المتفجرة، لأنها نتاج اتحاد أو امتزاج القوة والسرعة، فإذا كان هناك شخصان كل منهما يرفع ثقلاً قدره 200 رطلاً لمسافة ثلاث أقدام، ولكن أحدهما قادر على رفع هذا الثقل بسرعة مضاعفة مقارنة بسرعة الآخر، وعليه فتكون قدرته ضعف قدرة الآخر، علماً بأن كمية الثقل واحدة بالنسبة للثنتين، وبالمثل أيضاً إذا تحرك شخصان بالسرعة نفسها، ولكن أحدهما تحرك ضد مقاومة مضاعفة عن مقاومة الآخر، فيبذل قدرة أيضاً مضاعفة مقارنة بالآخر، وبالتالي تكون المعادلة كالتالي: القدرة = القوة \* السرعة. (عصام و بريقع، 1997، صفحة 67)

#### 3.4 السرعة:

هناك عدة أشكال مختلفة للسرعة وهي:

1- سرعة حركة أجزاء الجسم.

2- الجري المتزايد السرعة.

3- سرعة الجري القصوى.

وبسبب هذه الأشكال فمن الصعب أن نصف شخصاً ما ونحكم عليه بأنه سريع أو بطيء بشكل مطلق. (كمال و حسانين، 1997، صفحة 79)

#### 4.4 المرونة:

من المعروف أن نقص المرونة الحركية في مفصل الفخذ، وكذلك المطاطية في عضلات خلف الفخذ سوف يقلل من السرعة عند العدو، وكذلك لأن نقص المرونة سوف يؤدي إلى زيادة المقاومة من العضلات المقابلة قرب نهاية المدى الحركي، ومع ذلك لا يوجد دليل علمي على أن السرعة سوف تزيد بزيادة المرونة عن القدر المعقول أو الطبيعي. (كمال و حسانين ، 1997 ، صفحة 93)

#### 5.4 المداومة:

هي الصفة الأساسية لمسابقات النصف الطويلة والطويلة، فحسب "وينيك" هي القدرة البدنية النفسية للرياضي لمقاومة التعب.

##### 1.5.4 أنواع المداومة:

##### 1.1.5.4 المداومة العامة القاعدية:

هي مداومة خاصة ومحدودة من طرف الجهاز القلبي العصبي والجهاز التنفسي، حيث استهلاك الأوكسجين يعكس دور الجهازين، واستخدام الأوكسجين في جميع أنحاء الجسم.

##### 2.1.5.4 المداومة الخاصة:

هي مداومة محدودة ليس فقط عن طريق المداومة الكلية، لكن كذلك عن طريق القوة الخاصة، والقدرة اللاهوائية، وعن طريق نوع القوة التي تحددها.

##### 3.1.5.4 المداومة القصيرة المدى:

الحالة من 45 ثانية إلى 2 دقيقة، الاحتياجات الطاقوية للعضلة تكون مغطاة عن طريق النظام اللاهوائي.

##### 4.1.5.4 المداومة المتوسطة المدى:

تصنع في صالحها خليط طاقي هوائي ولا هوائي أثناء حمولة بين 2 إلى 8

#### 5.1.5.4 المداومة الطويلة المدى:

تغطي كل الحمولات التي تتجاوز 8 دقائق وتكون مساندة مباشرة عن طريق إنتاج الطاقة الهوائية. (1)

#### 2.5.4 ترتيب السباقات حسب المسافة:

في المنافسة سباقات المداومة مصنفة إلى مجموعتين وهما:

- سباقات النصف الطويلة وهي مسافة 800 متر، 1500 متر، والمائل 1609 متر.

#### 3.5.4 تصنيف السباقات حسب أنظمة الطاقة:

- سباقات النصف الطويلة هي كل السباقات التي تتطلب قدرة قوية للإنتاج حمض اللبن، مشتركة باستطاعة هوائية قصوى. (j) w. , 1993, p. 107)

### 5 خصائص عدائي المسافات النصف الطويلة:

#### 1.5 خصائص عدائي المسافات النصف الطويلة:

##### 1.1.5 الخصائص البدنية:

يتميز عدائي مسافات النصف الطويلة بطول القامة، والميل إلى النمط العضلي النحيف الخالي من الشحم، حيث يتراوح الطول في 178سم، بينما متوسط الوزن 66 كلغ.

##### 2.1.5 الخصائص الفسيولوجية:

يتميز عدائي مسافات النصف الطويلة بالقدرة على التحمل الدوري التنفسي، ويرتبط ذلك بسلامة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) والجهاز التنفسي (الرئتين والسعة الحيوية).

### 3.1.5 الخصائص النفسية:

عداء مسافات النصف الطويلة يجب أن يتميز بقوة الإرادة على التصميم والعزيمة، حتى يمكن التغلب على التعب والإجهاد الذي يتعرض له اللاعب خلال جري المسافة. (الحميد، 2004، صفحة 77)

## 6 النواحي الفنية لجري المسافات النصف الطويلة:

### 1.6 مرحلة البدء:

أنسب الطريقة للبدء لمتسابق المسافات النصف الطويلة والطويلة هو البدء العالي، لعدم حاجة المتسابق للسرعة القصوى في البداية. (الحميد، 2004، صفحة 80)

### 2.6 جري المسافة:

تعتبر من أهم مراحل السباق، حيث يقوم المتسابق بتنظيم الخطوة وتحديدها تبعا لطبيعة ومقدرة المتنافسين معه، ويحاول توزيع جهده حتى ينهك ويستنفذ قواه.

### 3.6 مرحلة النهاية:

تظهر في هذه المرحلة قدرة العداء البدنية ومدى تمتعه بالقدرة البدنية العالية، والتي بواسطتها يمكن إنهاء السباق بسرعة وبقوة عالية وبقوة. (الحميد، 2004، صفحة 82)

## 7 ميلاد وتطور ألعاب القوى في الجزائر:

بعد 33 سنة من تاريخ ألعاب القوى الجزائرية التي قام بسردها المنافسين القدماء الذين مازالوا على قيد الحياة، تظهر ألعاب القوى في الوسط الاجتماعي الجزائري للأسف كرياضة أقل شعبية.. (الجزائرية، 1994/08/14، صفحة 20)

### 8- لقاءات ألعاب القوى:

تجرى الكثير من اللقاءات في يوم واحد، ولكن سباقات الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية توزع على مدى أكثر من أسبوع، وتظم البطولات الكبيرة عددا كبيرا من اللاعبين الذين لا يستطيعون التنافس جميعا في إطار تنظيم مباريات. (توفيق، 2003، صفحة 3)

## خلاصة:

من خلال دراستنا لهذا الفصل يمكن القول بأن رياضة ألعاب القوى يعود نشأتها زمن قديم جدا، فهي تتدرج مع الرياضات القديمة، ولقد عرفت صعوبات خلال مسيرتها التاريخية عبر مختلف العصور، كما أن ممارسة مثل هذا النوع من الرياضة أصبح مرتبط بجميـع مجالات الحياة اليومية.

وما يجدر الإشارة إليه أن رياضة ألعاب القوى شهدت في العصور القديمة عدة أبطال في مختلف التخصصات، ولقد كانت الإمكانيات في القديم ناقصة، ولكن مع مرور الزمن عرفت ألعاب القوى تقدما كبيرا، لتصل إلى اندماجها في أول أولمبياد الذي أجري بأثينا وذلك باثني عشر تخصص وهكذا لتصل في وقتنا هذا إلى أربعة وعشرين تخصص، ومع تطور العلم أصبحت تظهر عدة أرقام قياسية جديدة في مختلف التخصصات.

ونشير أن تخصص المسافات النصف الطويلة نوع من أنواع ألعاب القوى، الذي عرف بدوره عدة تطورات عبر مختلف العصور والذي عرف أيضا عدة أرقام قياسية، وهذا النوع من الرياضة تتطلب شروط من أجل النجاح فيها، ونذكر منها الصفات البدنية والفسولوجية والنفسية.



**الباب الثاني:  
الدراسة الميدانية**



**الفصل الأول:  
منهجية البحث**

## 1 المنهج المتبع:

من مميزات البحث العلمي تعدد مناهجه، والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة أي هي الطريقة المتبعة، ومجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى النتيجة ومن أجل تحديد الإشكالية. واستجابة إلى الموضوع المقترح اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه عبارة عن استقصاء لبحث في ظاهرة من الظواهر، كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، ولقد لجأنا إلى استخدام هذا الأسلوب لمعرفة المكانة التي يحتلها نظام الاسترجاع أثناء مختلف مراحل الموسم التدريبي لأندية ولاية النعامة تخصص المسافات النصف الطويلة، وكذا الدور الذي تلعبه وسائل الاسترجاع في تحقيق النتائج الرياضية.

## 2 الدراسة الاستطلاعية:

كانت لنا عدة اتصالات مع المدربين والعدائين ينتمون إلى أندية الولاية، وذلك لهدف استطلاعي بغرض التعرف على العوامل المؤثرة على تحقيق النتائج الرياضية حيث قدمنا استبيان استطلاعي يحتوي على أسئلة بعضها مفتوحة حتى نتمكن من جمع أكبر قدر ممكن من المعطيات من قبل المدربين والعدائين. أما القدر الباقي فكان على شكل أسئلة مغلقة ومن بين هذه المعطيات نتمكن من تحديد الواقع التي يحتله نظام الاسترجاع.

## 3 أدوات وتقنيات البحث:

قمنا باستخدام تقنية الاستبيان، ووجهناه إلى كل من المدربين والعدائين وذلك لأن هذه التقنية من بين التقنيات والطرق للتحقيق في الإشكالية التي قمنا بطرحها.

#### 4- عينة البحث:

تتمثل عينة البحث في المدربين كونهم هم المسؤولين عن تطبيق نظام الاسترجاع، والعدائين كون هذا النظام سيطبق عليهم وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية. ولطبيعة وهدف البحث تم اختيار العينة بطريقة مقصودة، وقد شملت (40) عداء أواسط ( ذكور) و 15 مدرب.

#### 4-1- مجتمع البحث:

تم اختيار عينة مجتمع البحث على عدائي ألعاب القوى 20/18 سنة أواسط المنطوين ضمن رابطة ألعاب القوى لولاية النعامة التي تضم 04 جمعيات رياضية اختصاص ألعاب القوى بمجموع 40 عداء فئة الأواسط.

#### 5- صعوبات البحث:

من بين الصعوبات التي اعترضتنا خلال قيامنا بالبحث:

- \* نقص المراجع والدراسات السابقة التي تهتم بالموضوع محل الدراسة.
- \* صعوبات تحديد المصطلحات العلمية المناسبة.
- \* عدم تلقينا المساعدة من طرف بعض الأندية، إما بعد إعادة الاستبيان أو بالرفض القاطع للإجابة عنه.

#### 6 مجالات البحث:

##### 1.6 المجال البشري:

يتمثل في 40 عداء، فئة الأواسط من النادي الهاوي لنادي الأمل بالعين الصفراء وكذا اتحاد النعامة ونادي عزلان الصحراء. 15 مدرب.

## 2.6 المجال المكاني: أجريت جميع الاستبيانات في ;

\* النادي الرياضي آمال لألعاب القوى (العين الصفراء)

\* نادي اتحاد النعامة لألعاب القوى (ولاية النعامة)

\* نادي الغزلان لألعاب القوى (مشرية)

## 3.6 المجال الزمني:

بدأنا تحضير الأسئلة في شهر مارس 2024 ووزعنا الاستمارات على العدائين

والمدربين بين 15 أبريل إلى غاية 25 من نفس الشهر.

-قيامي بتحكيم استمارة الاستبيان من طرف بعض اساتذة المعهد بمستغانم.

## 7-صدق المحكمين:

بعد صياغة الاستبيان بصورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة

معهد التربية البدنية والرياضية، حيث طلب منهم الحكم على مدى ملائمة بنود الاستبيان،

وبناء على رأي المحكمين قمنا بتوزيعه.

## 7-1-دراسة ثبات الاستبيان:

بعد توزيع الاستبيان على العينة الاستطلاعية قام الباحث بحساب معامل "ألفا كرونباخ،

حيث وجدت:

قيمة ألفا كرونباخ لاستبيان المدربين تساوي (0.78) وهي قيمة دالة في مستوى الدلالة

(0.05) وهذا يدل على ثبات الاستبيان.

قيمة ألفا كرونباخ لاستبيان العدائين تساوي (0.66) وهي قيمة دالة في مستوى الدلالة

(0.05) وهذا يدل على ثبات الاستبيان.

الجدول (01): يوضح معامل ألفا كرونباخ حساب ثبات وصدق الاستبيان.

ثبات وصدق الاستبيان		
Alpha de Cronbach	عدد العينة	
0,788	15	استبيان المدربين
0.663	40	استبيان العدائين

### 3.6 الوسائل الإحصائية:

بدأنا بجمع كل الاستمارات الخاصة بكلى العينتين المدربين والعدائين، فقمنا بتفريغ وفرز الاستبيانات التي تبلغ عددها (55) فبالنسبة للعدائين تمثل (40) أما المدربين فتمثل (15)، وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات وعدد الأجوبة الخاصة لكل سؤال، وبعدها تم حساب النسبة المئوية بطريقتين:

**الطريقة الأولى:** تخص الأسئلة المغلقة والنصف المفتوحة وهي على النحو التالي:

$$\text{النسبة: } \frac{\text{العدد} \times 100}{\text{المجموع العام للفئة}}$$

**الطريقة الثانية:** تخص الأسئلة الاختيارية والمفتوحة وهي على النحو التالي:

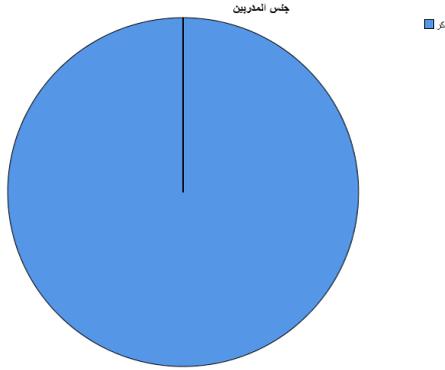
$$\text{النسبة: } \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع التكراري العام}}$$

حيث أن كل هاته الأساليب الإحصائية تمت معالجتها من خلال برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.25) .



**الفصل الثاني:  
تحليل ومناقشة  
نتائج البحث**

### \* عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين



رسم توضيحي 1: يمثل جنس العينة

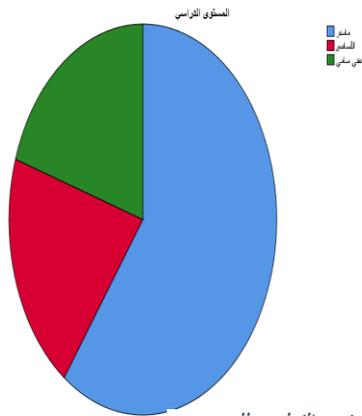
النسبة المئوية	التكرار	الجنس
%100	15	ذكر
%00	0	أنثى
%100	15	المجموع

جدول 1: يمثل جنس العينة

#### توزيع العينة حسب الجنس:

توزيع العينة حسب الجنس يظهر تفوقاً لعدد الذكور على الإناث، مما يعكس اختلافاً واضحاً في توزيع الجنسين داخل العينة. هذا النسبة الغير متوازنة يمكن أن تكون نتيجة لعدة عوامل محتملة، منها الاختلافات الاجتماعية والثقافية التي قد تؤثر على ميول الأفراد للمشاركة في رياضة ألعاب القوى، بالإضافة إلى التأثيرات البيولوجية المحتملة التي قد تكون وراء هذا التفوق. علاوة على ذلك، قد يكون لطرق جمع البيانات تأثير في هذا النسبة، حيث يمكن أن تختلف الطرق المستخدمة للتواصل مع الجنسين وتؤثر على عدد المشاركين.

توزيع العينة حسب المستوى التعليمي:



جدول 2: يمثل المستوى التعليمي للمدرب

النسبة المئوية %	التكرار	المستوى العلمي
20%	03	تقني سامي
20%	03	ليسانس
60%	09	ماستر
/	/	دكتوراه
100%	15	المجموع

جدول 3: يمثل المستوى التعليمي للمدرب

توزيع العينة حسب المستوى التعليمي يظهر تنوعاً في الخبرات بين أفراد العينة. وفقاً للبيانات المقدمة، يوجد 09 مدربين لديه شهادة الماستر، بينما يوجد ثلاثة مدربين يمتلكون شهادة ليسانس، و03 أشخاص لديهم شهادة تقني سامي، وبالتالي إجمالي عدد المدربين في العينة هو 15. هذا التوزيع يمكن تحليله لفهم تأثير المستوى الدراسي على البيانات والتحليلات بشكل أكبر. هذا يعكس وجود تجارب وخبرات واسعة في مجال العمل بين أفراد العينة، ويمكن أن يؤثر على تفسيرات النتائج المستمدة من الدراسة.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

\*المحور الأول: أهمية الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة.

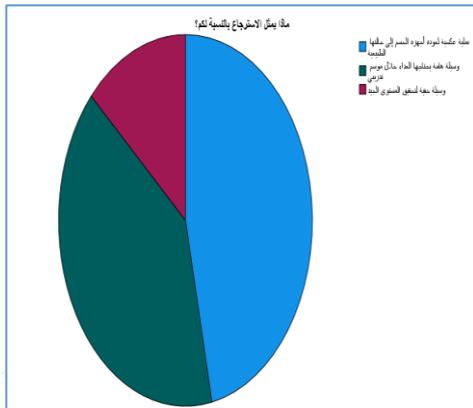
السؤال (1): ماذا يمثل الاسترجاع بالنسبة لكم؟

الغرض منه: معرفة مفهوم الاسترجاع بالنسبة للمدربين.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
2,8	قيمة كا <sup>2</sup>	46,7	7	عملية عكسية لعودة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية
2	درجة الحرية	40,0	6	وسيلة هامة يحتاجها العداء خلال موسم تدريبي
0,24	مستوى الدلالة	13,3	2	وسيلة خفية لتحقيق المستوى الجيد
غير دال	القرار	100,0	15	المجموع

جدول 4: يمثل معرفة مفهوم الاسترجاع

من الجدول رقم (01): بعد تحليل النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (1) لاحظنا أن هناك تقارب الآراء في ما يخص الأجوبة المعطاة من طرف المدربين، فقد أعطوا تعريفات



رسم توضيحي 2: يمثل الشكل مفهوم الاسترجاع بالنسبة للمدربين

متشابهة، فهي توحي إلى نفس المعنى، وهي عامة على الصيغة التالية: «هو عملية استعادة الشفاء بمعنى أنها العملية العكسية للعودة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية أو أكثر من ذلك، بنسبة مئوية (46,7%) وعدد من المدربين الذين أيضا بنسبة (40%) و نلاحظ من الجدول أيضا

أن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (2.8) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0.24) و نلاحظ أن القرار غير دال

انطلاقا من هذه المفاهيم نستطيع القول أن عملية الاسترجاع هي فترة مهمة خلال كل مرحلة يجتازها العداء خلال مشواره الرياضي، لا يمكن الاستغناء عنها.

السؤال(2): كيف يعد الاسترجاع؟

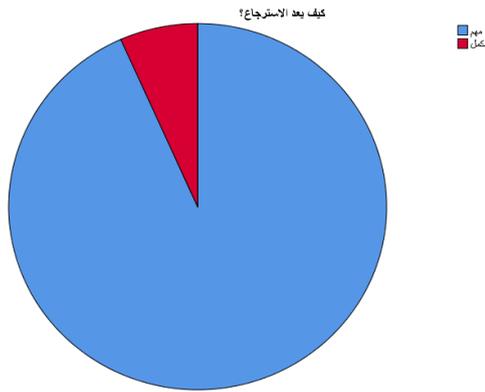
الغرض منه: معرفة أهمية الاسترجاع

الجدول رقم (2): أهمية الاسترجاع بالنسبة للمدربين.

الاختبار		النسبة النئوية	التكرار	الاجابات
11,26	قيمة كا <sup>2</sup>	93.33	14	مهم
2	درجة الحرية	00	00	غير مهم
0,01	مستوى الدلالة	06.66	01	مكمل
دال	القرار	100	15	المجموع

جدول 5: يمثل أهمية الاسترجاع

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (2) نلاحظ أن المدربين المستجوبين



رسم توضيحي 3: يمثل أهمية الاسترجاع

أكدوا على ضرورة وأهمية عملية الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة وتمثل نسبتهم 93.33% أما نسبة 06.66% منهم أكدوا على أن عملية الاسترجاع ما

هو إلا مكمل، وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (11,26) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0.01) بقرار دال، فبالتالي نستنتج أن معظم مدربي نوادي ولاية النعامة على دراية بالأهمية البالغة لعملية الاسترجاع بالنسبة لعدائي المسافات النصف الطويلة.

السؤال 3: ما هي الوسائل الأكثر أهمية بالنسبة لكم؟

الغرض منه: معرفة وسائل الاسترجاع الأكثر أهمية.

الجدول رقم (3): وسائل الاسترجاع الأكثر أهمية.

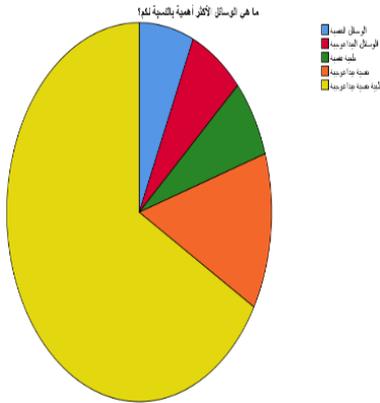
الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
20,66	قيمة كا <sup>2</sup>	00%	00	الوسائل الطبية
		06.66%	01	الوسائل النفسية
		06.66%	01	الوسائل البيداغوجية
4	درجة الحرية	06.66%	01	الوسائل الطبية والنفسية
		00%	00	الوسائل الطبية والبيداغوجية
0,00	مستوى الدلالة	13.33%	02	الوسائل النفسية والبيداغوجية
		66.66%	10	الوسائل الطبية والنفسية والبيداغوجية
دال	القرار	100%	15	المجموع

جدول 6: يمثل الوسائل الأكثر أهمية

من خلال نتائج الجدول رقم (3)

نلاحظ

أن 66.66% من المدربين يؤكدون أن الوسائل الأكثر أهمية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة هي الوسائل الطبية والنفسية والبيداغوجية ولا يمكن الاستغناء على أي منها، بينما 13.33% يقولون أن الوسائل النفسية



رسم توضيحي 4: يمثل الوسائل الأكثر أهمية

والبيداغوجية هي الأكثر أهمية، أما نسبة 6.66%

المدربين يؤكدون على أن الوسائل النفسية هي الأكثر أهمية، ونفس النسبة بالنسبة للوسائل البيداغوجية، وكذلك الوسائل الطبية والنفسية، أما الوسائل الطبية ليس هناك أي

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

نسبة ونفس الشيء بالنسبة للوسائل الطبية والبيداغوجية. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (20,66) عند درجة حرية (4) مستوى دلالة (00.0) بقرار دال، ومن خلال هذه النسب نستنتج أن المدربين عامة يفضلون استعمال جميع الوسائل لاستكمال عملية الاسترجاع.

**السؤال (4):** هل تتصحون العدائين بالنوم؟

**الغرض منه:** معرفة مدى نصح المدربين عدائهم باستعمال النوم كوسيلة للاسترجاع.

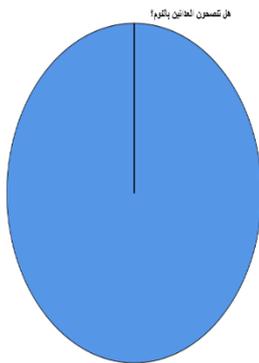
**الجدول رقم (4):** نصح المدربين عدائهم باستعمال النوم كوسيلة للاسترجاع.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
/	قيمة كا <sup>2</sup>	100	15	نعم
/	درجة الحرية	00	00	لا
/	مستوى الدلالة			
دال	القرار	100	15	المجموع

جدول 7: يمثل نصح العدائين بالنوم

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (4) نلاحظ أن 100% من

مدربين نوادي ولاية النعامة ينصحون عدائهم لاستعمال النوم كوسيلة للاسترجاع.



رسم توضيحي 5: يمثل نصح العدائين بالنوم

منه نستنتج أن النوم يعد وسيلة من وسائل الهامة للاسترجاع التي يعتمد عليها عدائي المسافات النصف الطويلة، بقرار دال

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

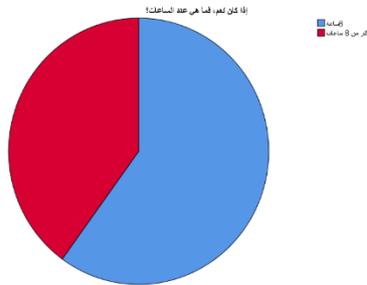
**السؤال 1.4:** إذا كان نعم، فما هي عدد الساعات؟

**الغرض منه:** معرفة عدد ساعات النوم المقدمة كنصيحة للعدائين.

**الجدول رقم (5):** عدد ساعات نوم التي ينصح بها المدربين عدائهم.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
0,60	قيمة كا <sup>2</sup>	%00	00	أقل من 8 ساعات
1	درجة الحرية	%60	09	8 ساعات
0,43	مستوى الدلالة	%40	06	أكثر من 8 ساعات
دال	القرار	%100	15	المجموع

جدول 8: يمثل عدد النوم



رسم توضيحي 6: عدد ساعات النوم

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (5) نلاحظ أن 60% من المدربين ينصحون عدائهم ب 8 ساعات من النوم، بينما 40% من المدربين ينصحون عدائهم بأكثر من 8 ساعات. وأن قيمة الاختبار كاف

تربيع هي (0,6) عند درجة حرية (1) مستوى دلالة (0,43) بقرار دال

ومنه نستنتج أن معدل النوم للاسترجاع بالنسبة لعدائي المسافات النصف الطويلة هو 8 ساعات إلى أكثر نظرا للمجهودات البدنية والنفسية الشاقة التي يتعرض إليها العداء خلال التدريبات اليومية.

**السؤال 5:** هل تتصحون العدائين بالقيولة؟

**الغرض منه:** معرفة مدى نصح المدربين عدائهم باستعمال القيلولة كوسيلة للاسترجاع.

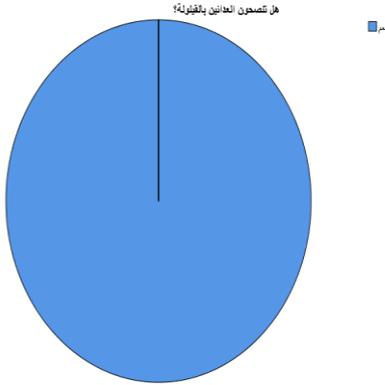
**الجدول رقم (6):** نصح المدربين عدائهم باستعمال القيلولة كوسيلة للاسترجاع.

النسب	التكرارات	الأجوبة
%100	15	نعم
%00	00	لا
%100	15	المجموع

جدول 9: نصح العدائين بالقيولة

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (6) نلاحظ أن 100% من المدربين ينصحون عدائهم لاستعمال القيلولة كوسيلة للاسترجاع.



رسم توضيحي 7: لنصح العدائين بالقيلولة

منه نستنتج أن القيلولة أيضا تعد من الوسائل الهامة للاسترجاع التي يعتمد عليها عدائي المسافات النصف الطويلة.

\* المحور الثاني: حالة وسائل الاسترجاع في نوادي ولاية النعامة.

السؤال رقم 6: ما هو الوقت الذي يستفيد فيه العداء لوسائل الاسترجاع بكثرة؟

الغرض منه: معرفة الوقت الذي يستفيد فيه العداء لوسائل الاسترجاع بكثرة.

الجدول رقم (7): الوقت الذي يستفيد فيه العداء لوسائل الاسترجاع بكثرة.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
14.8	قيمة كا <sup>2</sup>	06.66%	01	في التدريبات العادية
2	درجة الحرية	80%	12	في التريصات
0.01	مستوى الدلالة	13.33%	02	في المنافسات
غير دال	القرار	100%	15	المجموع

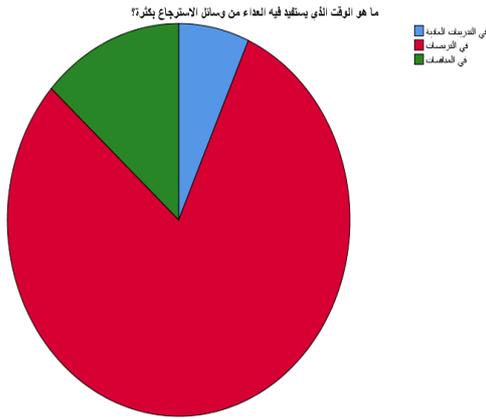
جدول 10: الوقت الذي يستفيد منه العداء لوسائل الاسترجاع

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (7) نلاحظ أن 80% من المدربين المستجوبين قالوا أن عدائي المسافات النصف الطويلة لنادي ولاية النعامة يستفيدون من وسائل الاسترجاع أثناء التبرصات، بينما نسبة المدربين الذين أكدوا على أن العدائين يستفيدون من وسائل الاسترجاع أثناء المنافسات تمثل 13.33% أما النسبة الباقية والتي تمثل 06.66% أكدوا على أن العدائين يستفيدون منها أثناء التدريبات العادية. كاف تربيع هي (14،8)

عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0،01) بقرار غير دال

منه نستنتج أن معظم عدائي المسافات النصف الطويلة لنادي ولاية النعامة يستفيدون من وسائل



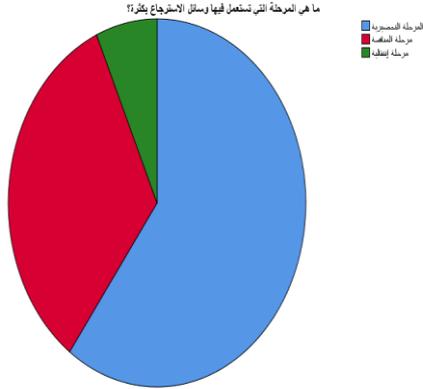
الاسترجاع بالتفاوت في مختلف الأوقات وتعد التبرصات من الأوقات التي يستفيدون فيها بكثرة.

السؤال رقم (7): ما هي المرحلة التي تستعمل فيها وسائل الاسترجاع بكثرة؟  
الغرض منه: معرفة المراحل التي يستعمل فيها العداء وسائل الاسترجاع بكثرة.  
الجدول رقم (8): المراحل التي يستعمل فيها العداء وسائل الاسترجاع بكثرة.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
6,40	قيمة كا <sup>2</sup>	60%	09	المرحلة التحضيرية
2	درجة الحرية	33.33%	05	مرحلة المنافسة
0,41	مستوى الدلالة	06.66%	01	المرحلة الانتقالية
غير دال	القرار	%100	15	المجموع

جدول 11: مراحل استعمال العداء لوسائل الاسترجاع

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (8) نلاحظ أن 60% من المدربين المستجوبين يؤكدون أن عدائي المسافات النصف الطويلة لنادي ولاية النعامة يستعملون وسائل الاسترجاع خلال المرحلة التحضيرية، بينما 6.66% منهم يقولون



رسم توضيحي 9: للمرحلة الأكثر استعمالاً لوسائل الاسترجاع

أن العدائين يستعملون وسائل الاسترجاع خلال المرحلة الانتقالية، أما النسبة الباقية والتي تمثل 33.33% يقولون أن العدائين يستعملون وسائل الاسترجاع خلال مرحلة المنافسة.

كاف تربيع هي (6,40) عند درجة

حرية (2) مستوى دلالة (0,41) بقرار غيردال, فبالتالي إن المرحلة التحضيرية تعد من المراحل المهمة التي تستعمل فيها وسائل الاسترجاع، كونها مرحلة الجهد البدني المستمر، ثم تتبعها مرحلة المنافسة كونها المرحلة المهمة التي تتحقق فيها النتائج، ومن ثم تليها المرحلة الانتقالية كونها مرحلة استرجاع اللياقة البدنية للاستعداد للفترة الموالية للتدريبات.

السؤال رقم (8): هل وسائل الاسترجاع المتواجدة على مستوى ناديكم؟

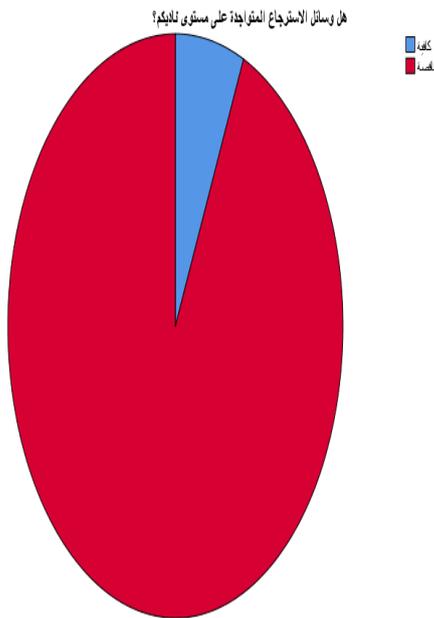
الغرض منه: معرفة مدى توفر وسائل الاسترجاع على مستوى أندية ولاية النعامة.

الجدول رقم (9): وسائل الاسترجاع على مستوى أندية ولاية النعامة.

الأجوبة	التكرارات	النسب
كافية	01	6.66%
ناقصة	14	93.33%
المجموع	15	100%

جدول 12: وسائل الاسترجاع على مستوى الأندية

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (9) نلاحظ أن 93.33%



رسم توضيحي 10: لوسائل الاسترجاع بالنسبة للنادي

من المدربين المستجوبين يؤكدون أن نوادي ولاية النعامة ناقصة من حيث وسائل الاسترجاع، بينما 06.66% منهم يقولون أن هذه النوادي لديها وسائل كافية للاسترجاع.

من هنا نستطيع القول أن معظم نوادي ولاية النعامة تقتصر للوسائل الاسترجاع، إلا أن هناك نسبة ضئيلة جدا من النوادي التي لديها وسائل الاسترجاع الكافية.

السؤال رقم (9): هل لديكم طبيب خاص في ناديتكم؟

الغرض منه: معرفة مدى توفر الأطباء الأخصائيين على مستوى نوادي ولاية النعامة.

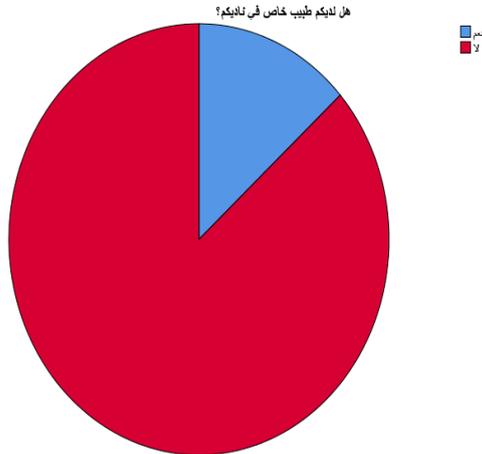
الجدول رقم (10): مدى توفر الأطباء الأخصائيين على مستوى نوادي ولاية النعامة.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
11,26	قيمة كا <sup>2</sup>	20%	02	نعم
1	درجة الحرية	80%	13	لا
0,01	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	100%	15	المجموع

جدول 13:توفر الاطباء على مستوى النادي

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (10) نلاحظ أن 80% من المدربين المستجوبين يؤكدون أن نوادي ولاية النعامة ليس لديها أطباء أخصائيين في المجال الرياضي، بينما 20% منهم يقولون أن هذه النوادي لديها أطباء أخصائيين في



المجال الرياضي. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (11،26) عند درجة حرية (1) مستوى دلالة (0،01) بقرار دال

من هنا نستطيع القول أن

رسم توضيحي 11: توفر طبيب خاص

معظم نوادي ولاية النعامة ليس لديها أطباء أخصائيين

في المجال الرياضي، إلا أن هناك نسبة ضئيلة جدا من النوادي التي لديها طبيب أخصائي في المجال الرياضي.

السؤال رقم (1.9): إذا كان نعم، كم مرة يخضع العداء للمراقبة الطبية؟

الغرض منه: معرفة عدد مرات التي يخضع إليها العداء للمراقبة الطبية في العام بالنسبة للنوادي التي لديها طبيب أخصائي.

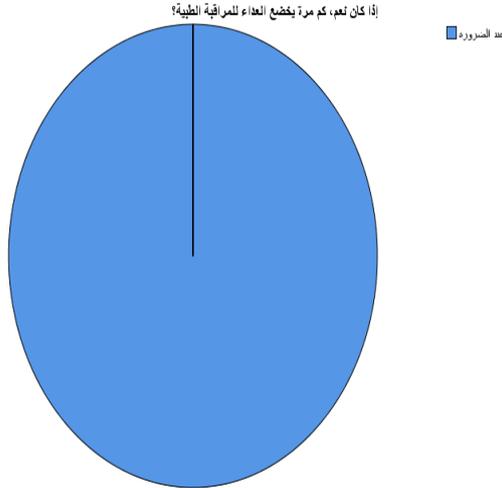
الجدول رقم (11): عدد مرات زيارة العداء للطبيب.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
/	قيمة كا <sup>2</sup>	00%	00	مرة واحدة
/	درجة الحرية	00%	00	أكثر من مرة
/	مستوى الدلالة	100%	02	فقط عند الضرورة
غير دال	القرار	%100	15	المجموع

جدول 14: عدد مرات الزيارة

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (11) نلاحظ أن كلا المدربين المستجوبين يقولون أن 100% من العدائين الذين تتوفر أنديةهم على طبيب أخصائي يخضعون للمراقبة الطبية فقط عند الضرورة.



بقرار غير دال

فبالرغم من وجود طبيب أخصائي في بعض الأندية إلا أن العدائين يخضعون للمراقبة الطبية فقط عند الضرورة.

رسم توضيحي 12: الخضوع للمراقبة الطبية عند الضرورة

السؤال رقم (10): هل لديكم في ناديتكم مختص في التدليك؟

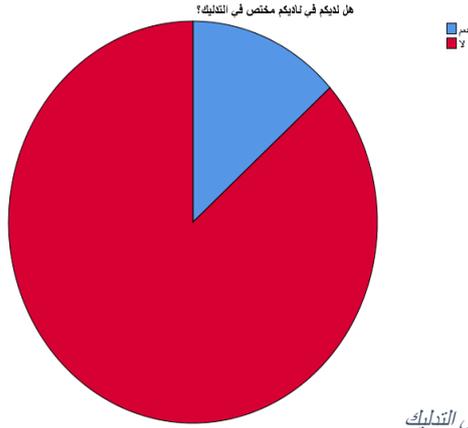
الغرض منه: معرفة مدى توفر الأخصائيين في التدليك على مستوى نوادي ولاية النعامة. الجدول رقم (12): مدى توفر الأخصائيين في التدليك على مستوى نوادي ولاية النعامة.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
8,06	قيمة كا <sup>2</sup>	20%	02	نعم
1	درجة الحرية	80%	13	لا
0,05	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	100%	15	المجموع

جدول 15: توفر اخصائي التدليك

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (12) نلاحظ أن 80% من المدربين المستجوبين يؤكدون أن نوادي ولاية النعامة ليس لديها أخصائيين في التدليك، بينما 20% منهم يقولون أن هذه النوادي لديها أخصائيين في التدليك.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث



وأن قيمة الاختبار كاف  
تربيع هي (8,06) عند درجة  
حرية (1) مستوى دلالة (0,05)  
بقرار دال

رسم توضيحي 13: توفر مختص التدليك

من هنا نستطيع القول أن معظم نوادي ولاية النعامة ليس لديها أخصائيين في التدليك، إلا أن هناك نسبة ضئيلة جدا من النوادي التي لديها أخصائي في التدليك.

**السؤال رقم (11):** يعتبر الساونا والحمامات من الوسائل المهمة للاسترجاع فهل يوجد في ناديتكم؟

**الغرض منه:** معرفة مدى توفر الساونا والحمامات على مستوى نوادي ولاية النعامة.

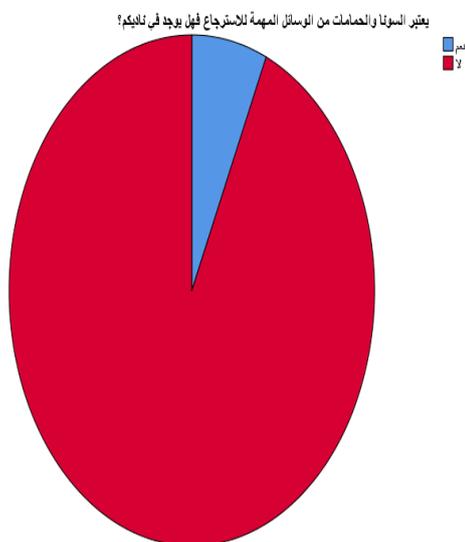
**الجدول رقم (13):** مدى توفر الساونا والحمامات على مستوى نوادي ولاية النعامة.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
11,26	قيمة كا <sup>2</sup>	06.66%	01	نعم
1	درجة الحرية	93.33%	14	لا
0,01	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	%100	15	المجموع

جدول 16: توفر الساونا

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (13) نلاحظ أن 93.33% من المدربين المستجوبين يؤكدون أن نوادي ولاية النعامة ليس لديها الساونا والحمامات التي

تعد من الوسائل الهامة للاسترجاع، بينما 6.66% منهم يقولون أن نواديهم لديها الساونا والحمامات. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (11،26) عند درجة حرية (1) مستوى دلالة (0،01) بقرار دال



رسم توضيحي 14: توفّر حمام الساونا

من هنا نستطيع القول أن معظم نوادي ولاية النعامة ليس لديها الساونا والحمامات التي تعتبر من الوسائل المهمة للاسترجاع بالنسبة لعدائي المسافات النصف الطويلة.

**السؤال رقم (12):** هل يتمتع العدائين بالنظام الغذائي الكافي ؟

**الغرض منه:** معرفة هل يتمتع العدائين بالنظام الغذائي الكافي.

**الجدول رقم (14):** مدى تمتع العدائين بالنظام الغذائي الكافي.

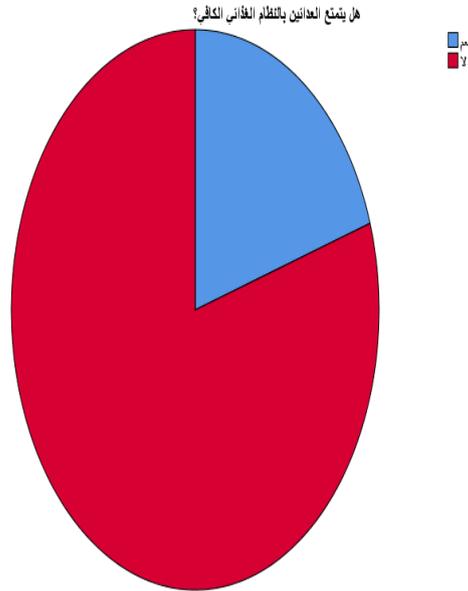
الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
5،40	قيمة كا <sup>2</sup>	20%	03	نعم
1	درجة الحرية	80%	12	لا
0،01	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	100%	15	المجموع

جدول 17: تمتع العدائين بنظام غذائي

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (14) نلاحظ أن 80% من المدربين المستجوبين يؤكدون أن عدائي المسافات النصف الطويلة لنوادي ولاية

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

النعامة ليس لديهم نظام الغذائي الكافي، بينما 20% منهم يقولون أن عدائهم لديهم نظام الغذائي الكافي. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (5,40) عند درجة حرية (1) مستوى دلالة (0,01) بقرار غير دال .



رسم توضيحي 15: يتمتع العدائين بنظام غذائي

من هنا نستطيع القول أن معظم عدائي نوادي ولاية النعامة ليس لديهم نظام الغذائي الكافي، وما يجدر الإشارة إليه أن النظام الغذائي تعتبر من الوسائل المهمة للاسترجاع بالنسبة لعدائي المسافات النصف الطويلة لأنها مصدر الطاقة.

**السؤال رقم (1.12):** إذا كان النظام الغذائي غير كافي، هل يلجئون إلى مكملات غذائية أخرى؟

**الغرض منه:** معرفة هل يلجئ العداء إلى مكملات غذائية أخرى.

**الجدول رقم (15):** مدى لجوء العداء إلى مكملات غذائية أخرى.

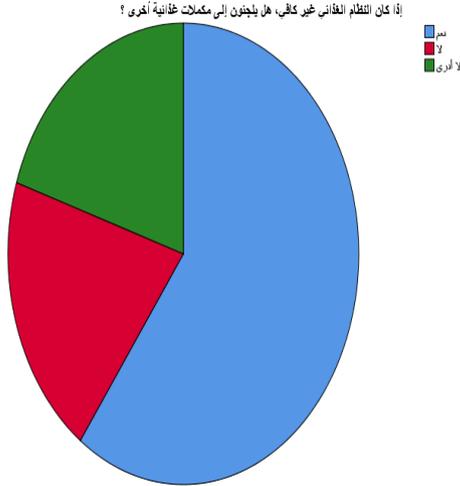
الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
4,80	قيمة كا <sup>2</sup>	50%	09	نعم
2	درجة الحرية	25%	03	لا
0,02	مستوى الدلالة	25%	03	لا أدري
غير دال	القرار	100%	15	المجموع

جدول 18: لجوء الى المكملات الغذائية

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (15) نلاحظ أن 50% من المدربين المستجوبين يؤكدون أن عدائي المسافات النصف الطويلة لنوادي ولاية

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

النعامة يلجؤون إلى مكملات غذائية أخرى، بينما 25% منهم يقولون أن عدائهم لا يلجؤون إلى مكملات غذائية أخرى و 25% لا يدرون. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (4,80) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0,02) بقرار غير دال



رسم توضيحي 16: يلجئون إلى مكملات غذائية

ومنه نستنتج أن الكثير من العدائين يلجؤون إلى مكملات غذائية أخرى، وذلك راجع إلى عدم توفرهم لنظام غذائي كافي يساعدهم لاسترجاع طاقتهم بعد المجهود البدني، وهم

على دراية بمدى أهمية العناصر الغذائية للاسترجاع.

السؤال رقم (2.12): إذا كان نعم فما هي؟

الغرض منه: معرفة نوع المكملات الغذائية التي يلجئ إليها العداء.

الجدول رقم (16): المكملات الغذائية التي يلجئ إليها العداء.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
1,20	قيمة كا <sup>2</sup>	66.66%	06	مواد كيميائية
2	درجة الحرية	33.33%	03	مواد طبيعية
0,54	مستوى الدلالة	00%	00	أخرى
غير دال	القرار	%100	09	المجموع

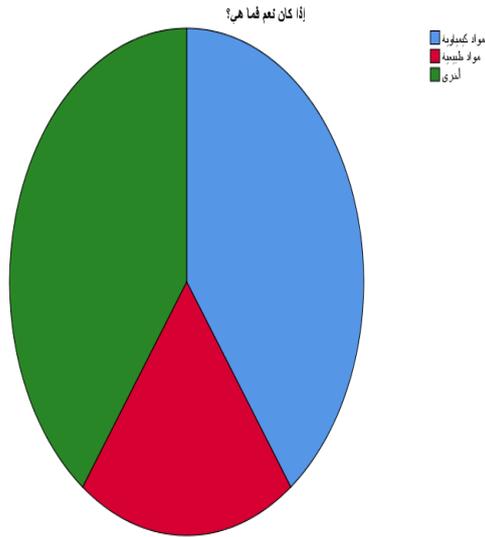
جدول 19: المكملات التي يلجأ إليها العدائين

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (16) نلاحظ أن 66.66% من المدربين المستجوبين يؤكدون أن عدائي المسافات النصف الطويلة لنادي ولاية النعامة يلجؤون إلى مكملات كيميائية، بينما 33.33% منهم يقولون أن عدائهم يلجؤون إلى مكملات طبيعية. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (1,20) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0,54)

بقرار غير دال

إن معظم العدائين الذين يلجؤون إلى المكملات الغذائية يفضلون المواد الكيميائية على المواد الأخرى.



رسم توضيحي 17: مواد كيميائية او طبيعية

السؤال رقم (3.12): إذا كانت كيميائية، من يقوم بإعطائهم الوصفة؟  
الغرض منه: معرفة من يوجه العداء لشراء المكملات الغذائية الكيميائية.  
الجدول رقم (17): موجه العداء لشراء المكملات الغذائية الكيميائية.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
6,40	قيمة كا <sup>2</sup>	83.33%	05	مواد كيميائية
2	درجة الحرية	16.66%	01	مواد طبيعية
0,41	مستوى الدلالة	00%	00	أخرى
غير دال	القرار	100%	06	المجموع

جدول 20: من يقوم باعطاء هذه المكملات

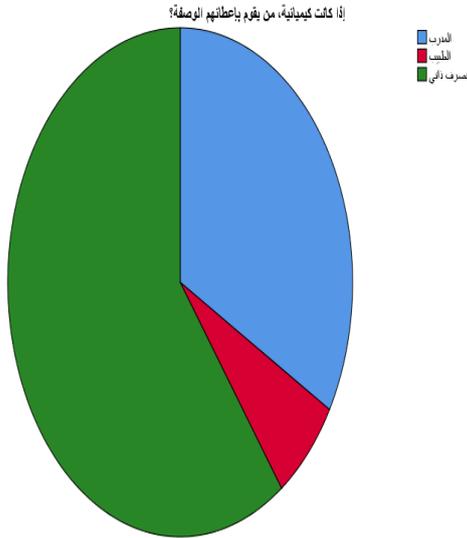
## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (17) نلاحظ أن 83.33% من المدربين المستجوبين يؤكدون أن المدرب هو الذي يوجه العداء لشراء المواد غذائية كيميائية، بينما 16.66% منهم

يقولون أن الطبيب هو الذي يوجه العداء لشراء المواد غذائية كيميائية.

وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (6،40) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0،41)

في نوادي ولاية النعامة المدرب هو الذي يوجه العداء لشراء المواد



رسم توضيحي 18: من يقوم لاعطائهم المكملات الغذائية كيميائية، وذلك راجع إلى عدم توفر الأطباء الأخصائيين الخاصين بالنوادي.

\* المحور الثالث: العوائق التي يصادفها العداء في تطبيق عملية الاسترجاع.

السؤال رقم (13): هل تساعد الأندية العدائين ماديا؟

الغرض منه: معرفة مدى مساعدة الأندية العدائين ماديا.

الجدول رقم (18): مدى مساعدة الأندية العدائين ماديا.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
26.3	قيمة كا <sup>2</sup>	26.66%	04	نعم
1	درجة الحرية	73.33%	11	لا
0,71	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	100%	15	المجموع

جدول 21: المساعدة المادية

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (18) نلاحظ أن 73.33% من المدربين المستجوبين يؤكدون أن نوادي ولاية النعامة لا تساعد عدائها ماديا، بينما

26.66% منهم يقولون أن هذه

النوادي تساعد عدائها ماديا. وأن

قيمة الاختبار كاف تربيع هي

(3,26) عند درجة حرية (1)

مستوى دلالة (0,71)

إن معظم نوادي ولاية النعامة لا

تساعد عدائها ماديا، إلا أن هناك

نسبة قليلة تساعدهم نواديهم، و هذه

الفئة هي مجموعة من العدائين ذو المستوى العالي.

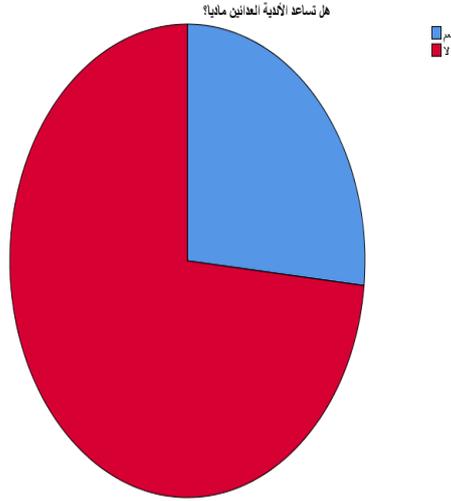
السؤال رقم (14): ما هي العوائق التي تصادفونها في تطبيقكم لعملية الاسترجاع؟

الغرض منه: معرفة ما يعيق العداء لتطبيق عملية الاسترجاع.

الجدول رقم (19): عوائق تطبيق عملية الاسترجاع.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
5,20	قيمة كا <sup>2</sup>	60%	09	نقص الوسائل المادية
2	درجة الحرية	13.33%	02	الاعتماد على الكم لا على الكيف
0,74	مستوى الدلالة	26.66%	04	التوزيع الغير المحكم
غير دال	القرار	100%	15	المجموع

جدول 22: العوائق لتطبيق عملية الاسترجاع



رسم توضيحي 19: المساعدة المادية

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (19) نلاحظ أن 60% من المدربين المستجوبين يؤكدون أن نقص الوسائل المادية هو العائق الذي يصادفه العداء

لتطبيق عملية الاسترجاع، أما

26.66% يؤكدون أن التوزيع

الغير المحكم هو العائق لتطبيق

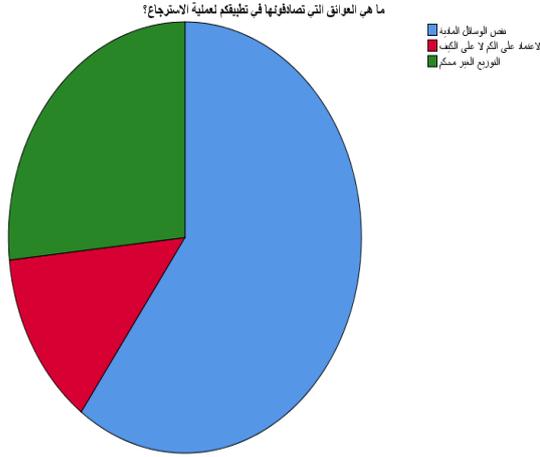
عملية الاسترجاع. بينما 13.33%

منهم يقولون أن الاعتماد على الكم

لا على الكيف هو العائق الذي

يصادفه العداء لتطبيق عملية

الاسترجاع.



رسم توضيحي 20: العوائق لتطبيق عملية الاسترجاع

وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (5،20) عند

درجة حرية (2) مستوى دلالة (0،74)

إن العوائق التي يصادفها العداء في تطبيقه لعملية الاسترجاع هي نقص الوسائل

المادية، وزيادة على ذلك البحث عن الكم الذي يستلزم بدوره توفر الوسائل المادية.

## \* مناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

✓ انطلاقاً من عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدرسين على ما قيل حول الاسترجاع أنه عملية استعادة الشفاء، بمعنى أنها العملية العكسية للعودة لأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية أو أكثر من ذلك، وهي تعد من الوسائل الهامة التي يحتاج إليها العداء في مختلف المراحل التي يمر فيها خلال الموسم الرياضي، فهي من الوسائل الخفية لتحقيق المستوى الجيد.

✓ من خلال نتائج الجدول (1)،(2)،(3)،(4)،(5)،(6)،(7) الذين يعالجون أهمية الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة ، نستنتج أن برنامج الاسترجاع له أهمية كبيرة لدى هذه الفئة من العدائين، بحيث أن المدرسين يرون هذه العملية تساهم بنسبة كبيرة لتحسين مستوى عدائهم، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى القائلة أن عملية الاسترجاع لها دور كبير في تحسين نتائج العدائين.

✓ وانطلاقاً من نتائج الجداول رقم (8)،(9)،(11)،(12)،(13)،(14)،(15) نستطيع القول أن نقول أن معظم نوادي ولاية النعامة تعاني من نقص وسائل الاسترجاع الخاصة بها، وهذا الذي أكده المدرسين خلال الاستجابات، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية القائلة أن نوادي ولاية النعامة تعاني من نقص وسائل الاسترجاع .

✓ أما فيما يخص العوامل المعيقة لتطبيق عملية الاسترجاع فنجد أن المدرسين أكدوا أن العوائق تتمثل في نقص الإمكانيات المادية والتوزيع الغير المحكم، هذا ما يؤكد الجدولين (18)،(19)

وبصفة عامة نستنتج أن المدرسين على دراية تامة بأهمية عملية الاسترجاع إلا أن هناك نقص واضح في هذا المجال على مستوى الأندية.

## \* عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للعدائين.

\*المحور الأول: أهمية الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة.

السؤال الأول: ماذا يمثل الاسترجاع بالنسبة لكم؟

الغرض منه: معرفة مفهوم الاسترجاع بالنسبة للعدائين.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
15,80	قيمة كا <sup>2</sup>	55%	22	هي العملية التي تساهم في رفع المستوى وتحقيق النتائج الجيدة.
2	درجة الحرية	40%	16	هي تلك العملية التي يستعيد بها العداء لياقته البدنية ليعود إلى الحالة الطبيعية
0,00	مستوى الدلالة	05%	02	هي الفترة التي تتبع دائما الأحمال التدريبية
غير دال	القرار	00%1	40	المجموع

جدول 23: أهمية الاسترجاع بالنسبة للعداء

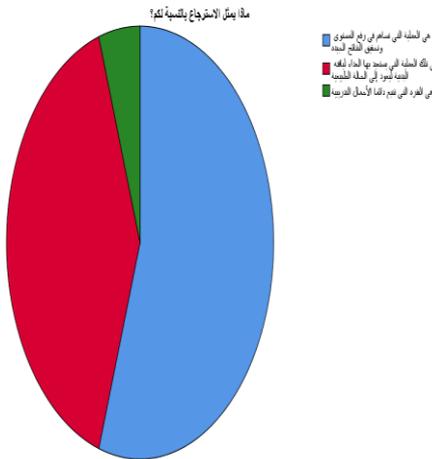
بعد تحليل النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (1) استنتجنا أن هناك اختلاف

الآراء فيما يخص الأجوبة المعطاة من طرف العدائين، ورغم هذه الاختلافات إلا أن لم ينكر أي منهم أهمية ودور عملية الاسترجاع لتحسين المستوى، أما فيما يخص التعريفات فهناك من قال أنها: "هي العملية التي تساهم في رفع المستوى وتحقيق النتائج الجيدة" وهناك من قال أنها: " هي تلك العملية التي يستعيد بها العداء لياقته البدنية ليعود إلى الحالة الطبيعية فبتالي مواصلة التدريبات

المقبلة "وهناك أيضا من قال أنها: "هي الفترة التي تتبع دائما

الأحمال التدريبية والعلاقة بين التدريبات وعملية الاسترجاع هي علاقة تكاملية فالتدريبات بدون عملية الاسترجاع لا يساوي شيء"...الخ من التعريفات. وأن قيمة الاختبار كاف

تربيع هي (15,80) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0,00)



رسم توضيحي 21: أهمية الاسترجاع بالنسبة للعدائين

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

انطلاقاً من هذه المفاهيم نستطيع القول أن عملية الاسترجاع بالنسبة للعدائين هي عملية ضرورية للوصول الى نتائج جيدة، كما أنها عملية مهمة لا يمكن الاستغناء عنها.

**السؤال (2):** هل يعد الاسترجاع بالنسبة لكم؟

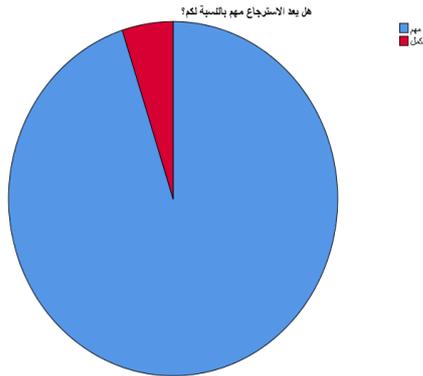
**الغرض منه:** معرفة أهمية الاسترجاع

**الجدول رقم (2):** أهمية الاسترجاع بالنسبة للعدائين.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
32,40	قيمة كا <sup>2</sup>	95%	38	هي العملية التي تساهم في رفع المستوى وتحقيق النتائج الجيدة.
1	درجة الحرية	05%	02	هي تلك العملية التي يستعيد بها العداء لياقته البدنية ليعود إلى الحالة الطبيعية
0,00	مستوى الدلالة	00%	00	هي الفترة التي تتبع دائما الأحمال التدريبية
غير دال	القرار	100%	40	<b>المجموع</b>

جدول 21: هل الاسترجاع مهم للعدائين

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (2) نلاحظ أن 95% من العدائين المستجوبين أكدوا على أهمية عملية الاسترجاع، بينما 05% منهم قالوا أن عملية الاسترجاع ما هو إلا مكمل.



رسم توضيحي 22: هل يعد الاسترجاع مهم للعدائين

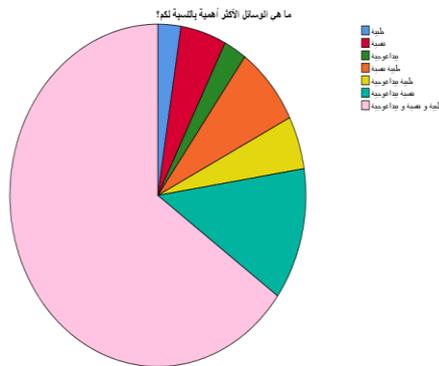
وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (32,40) عند درجة حرية (1) مستوى دلالة (0,00)، فبالتالي يمكن القول أن معظم عدائي نوادي ولاية النعامة تخصص المسافات النصف الطويلة على دراية بأهمية وضرورة الاسترجاع.

**السؤال 3:** ما هي الوسائل الأكثر أهمية بالنسبة لكم؟  
**الغرض منه:** معرفة وسائل الاسترجاع الأكثر أهمية للاسترجاع.  
**الجدول رقم (3):** وسائل الاسترجاع الأكثر أهمية للاسترجاع.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
86.00	قيمة كا <sup>2</sup>	02.5%	01	الوسائل الطبية
		05%	02	الوسائل النفسية
		02.5%	01	الوسائل البيداغوجية
6	درجة الحرية	07.5%	03	الوسائل الطبية والنفسية
		05%	02	الوسائل الطبية والبيداغوجية
0.00	مستوى الدلالة	12.5%	05	الوسائل النفسية والبيداغوجية
		65%	26	الوسائل الطبية والنفسية والبيداغوجية
دال	القرار	100%	40	المجموع

جدول 24: أهمية الوسائل لعملية الاسترجاع

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (3) نلاحظ أن 65% من



رسم توضيحي 23: الوسائل الأكثر أهمية

العدائين يؤكدون أن الوسائل الأكثر أهمية لديهم هي الوسائل الطبية والنفسية والبيداغوجية أي جميع الوسائل، بحيث لا يمكن الاستغناء على أي منها، بينما 12.5% يقولون أن الوسائل النفسية والبيداغوجية هي الأكثر أهمية، أما نسبة

07.5% العدائين يؤكدون على أن الوسائل الطبية

والنفسية هي الأكثر أهمية، أما بالنسبة للوسائل الطبية والبيداغوجية فتمثل 05%،

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

ونفس النسبة للوسائل النفسية، أما الوسائل الطبية فتمثل نسبة 02.5% ونفس النسبة للوسائل البيداغوجية. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (86,00) عند درجة حرية (6) مستوى دلالة (0,00)

ومن خلال هذه النسب نستنتج أن العدائين عامة يفضلون استعمال جميع الوسائل لاستكمال عملية الاسترجاع.

**السؤال 4:** ما هو رد فعلكم من نظام الاسترجاع؟

**الغرض منه:** معرفة ردود أفعال العدائين من نظام الاسترجاع في مختلف المراحل

**السؤال 1.4:** خلال التدريبات؟

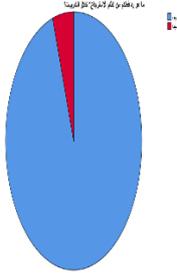
**الغرض منه:** معرفة ردود أفعال العدائين من نظام الاسترجاع خلال التدريبات

**الجدول رقم (4):** ردود أفعال الرياضيين من نظام الاسترجاع خلال التدريبات.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
32,40	قيمة كا <sup>2</sup>	95%	38	جيدة
1	درجة الحرية	05%	02	سيئة
0,00	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	100%	40	المجموع

جدول 25:رد فعلكم من نظام الاسترجاع خلال التدريبات

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (4) نلاحظ أن 95% من



العدائين المستجوبين يؤكدون أن ردود أفعالهم من نظام الاسترجاع خلال التدريبات تكون جيدة، بينما 05% يؤكدون عكس ذلك ويقولون أن ردود من نظام الاسترجاع تكون سيئة. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (32,00) عند درجة حرية (1) مستوى

دلالة (0,00)، ومن ذلك نستنتج أن ردود أفعال

العدائين عامة من نظام الاسترجاع تكون جيدة خلال

التدريبات.

رسم توضيحي 24:رد فعلكم من الاسترجاع خلال التدريب

### السؤال 2.4: بين الحصص التدريبية؟

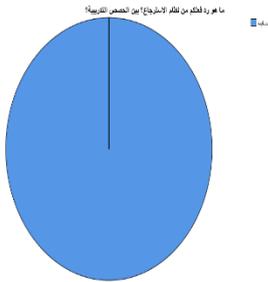
الغرض منه: معرفة ردود أفعال العدائين من نظام الاسترجاع بين الحصص التدريبية.

الجدول رقم (5): ردود أفعال الرياضيين من نظام الاسترجاع بين الحصص التدريبية.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
32,40	قيمة كا <sup>2</sup>	100%	40	جيدة
1	درجة الحرية	00%	00	سيئة
0,00	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	%100	40	المجموع

جدول 24: نظام الاسترجاع بين الحصص التدريبية

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (5) نلاحظ أن 100% من



رسم توضيحي 25: نظام الاسترجاع بين الحصص التدريبية

العدائين يؤكدون أن ردود أفعالهم من نظام الاسترجاع بين الحصص التدريبية تكون جيدة. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (32,00) عند درجة حرية (1) مستوى دلالة (0,00)، فبالتالي نستنتج أن ردود أفعال جميع عدائي المسافات النصف الطويلة من نظام الاسترجاع تكون جيدة بين الحصص التدريبية.

### السؤال 3.4: أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة ردود أفعال العدائين من نظام الاسترجاع أثناء المنافسة

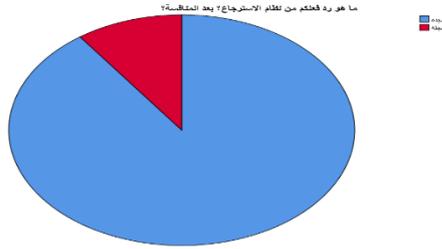
الجدول رقم (6): ردود أفعال الرياضيين من نظام الاسترجاع أثناء المنافسة.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
32,40	قيمة كا <sup>2</sup>	95%	38	جيدة
1	درجة الحرية	05%	02	سيئة
0,00	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	%100	40	المجموع

جدول 26: نظام الاسترجاع أثناء المنافسة

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (6) نلاحظ أن 95% من



رسم توضيحي 26: نظام الاسترجاع خلال المنافسة

العدائين يؤكدون أن ردود أفعالهم من نظام الاسترجاع أثناء المنافسة تكون جيدة، بينما 05% منهم يؤكدون العكس. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (32,00) عند درجة حرية (1)

مستوى دلالة (0,00)، فبالتالي نستنتج أن ردود أفعال عدائي المسافات النصف الطويلة من نظام الاسترجاع أثناء المنافسة تختلف من عداء لآخر، إلا أن النسبة الكبيرة تكون ردود أفعالهم جيدة.

### السؤال 4.4: بعد المنافسة؟

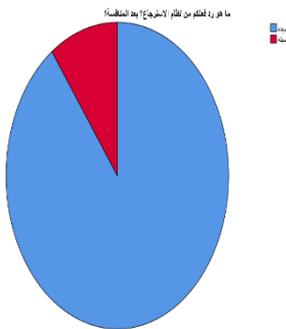
الغرض منه: معرفة ردود أفعال العدائين من نظام الاسترجاع بعد المنافسة

الجدول رقم (7): ردود أفعال الرياضيين من نظام الاسترجاع بعد المنافسة.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
25,60	قيمة كا <sup>2</sup>	90%	36	جيدة
1	درجة الحرية	10%	04	سيئة
0,00	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	100%	40	المجموع

جدول 26: نظام المنافسة بعد الاسترجاع

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (7) نستنتج أن 90% من



رسم توضيحي 27: نظام الاسترجاع بعد المنافسة

العدائين يؤكدون أن ردود أفعالهم من نظام الاسترجاع بعد المنافسة تكون جيدة، بينما 10% يقولون بأن ردود أفعال العدائين بعد المنافسة تكون سيئة. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (25,60) عند درجة حرية (1) مستوى دلالة (0,00)

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

فبالتالي نستنتج أن ردود أفعال عدائي المسافات النصف الطويلة من نظام الاسترجاع بعد المنافسة تختلف من عداء لآخر. إلا أن النسبة الكبيرة ردود أفعالهم تكون جيدة.

**السؤال 5:** هل تطبقون النصائح المقدمة لكم عن ساعات النوم ؟

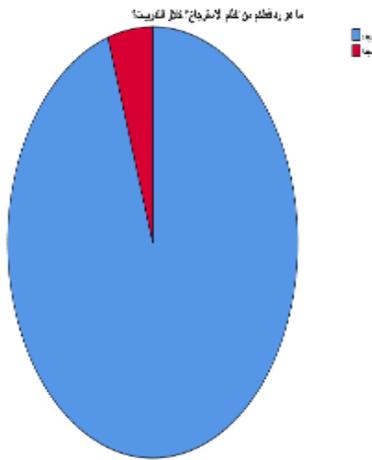
**الغرض منه:** معرفة مدى تطبيق العدائين نصائح المدربين فيما يخص النوم.

**الجدول رقم (8):** مدى تطبيق العدائين نصائح المدربين فيما يخص النوم.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
19,85	قيمة كا <sup>2</sup>	95%	38	نعم
2	درجة الحرية	05%	02	لا
0,00	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	%100	40	المجموع

جدول 27: تطبيق العدائين لنصائح المدربين للنوم

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (8) نلاحظ أن 95% من العدائين



المستجوبين يقولون أنهم يطبقون النصائح

المقدمة لهم فيما يخص النوم، بينما 05%

منهم لا يطبقونها وذلك نظرا لأسباب

شخصية. وأن قيمة الاختبار كاف تبريع

هي (19,85) عند درجة حرية (2)

مستوى دلالة (0,00)

منه نستنتج أن العدائين عامة على

رسم توضيحي 28: تطبيق العدائين لنصائح المدربين حول النوم

دراية بمدى أهمية النوم لاسترجاع قدراتهم

البدنية والعقلية والنفسية.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

**السؤال (1.5):** إذا كان نعم، فما هي عدد الساعات؟

**الغرض منه:** معرفة عدد ساعات النوم المطبقة من طرف العدائين.

**الجدول رقم (09):** عدد ساعات نوم التي يطبقها العدائين.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
0,60	قيمة كا <sup>2</sup>	%00	00	أقل من 8 ساعات
1	درجة الحرية	%68.42	26	8 ساعات
0,43	مستوى الدلالة	%31.58	12	أكثر من 8 ساعات
دال	القرار	%100	38	المجموع

جدول 28: عدد ساعات النوم للعدائين

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (09) نلاحظ أن %68.42

من العدائين المستجوبين

يستعملون 8 ساعات من النوم

للاسترجاع، بينما % 31.58

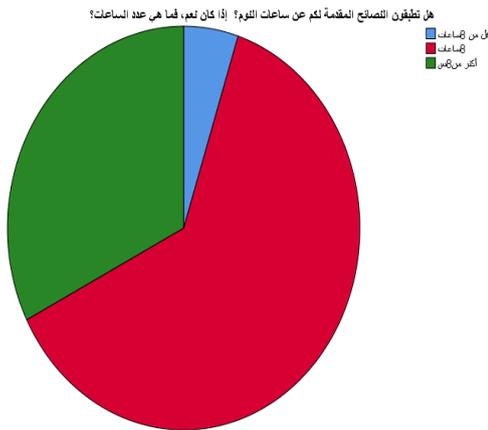
منهم يستعملون أكثر من

8 ساعات. وأن قيمة الاختبار

كاف تربيع هي (19,85) عند

درجة حرية (2) مستوى دلالة

(0,00)



رسم توضيحي 29: عدد ساعات النوم للعدائين

منه نستنتج أن معدل النوم للاسترجاع بالنسبة

لعدائي المسافات النصف الطويلة يكون ما بين 8 ساعات إلى أكثر نظرا للمجهودات

البدنية والنفسية الشاقة التي يتعرض إليها العداء خلال التدريبات اليومية.

**السؤال (6):** هل تستعملون القيلولة كوسيلة للاسترجاع؟

**الغرض منه:** معرفة مدى استعمال القيلولة كوسيلة للاسترجاع.

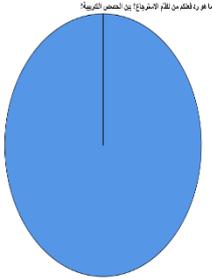
الجدول رقم (10): مدى استعمال القيلولة كوسيلة للاسترجاع.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
32,40	قيمة كا <sup>2</sup>	100%	40	نعم
1	درجة الحرية	00%	00	لا
0,00	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	%100	40	المجموع

جدول 29: استعمال القيلولة كوسيلة للاسترجاع

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (10) نلاحظ أن 100% من

العنائين المستجوبين يؤكدون على أنهم يستعملون القيلولة كوسيلة للاسترجاع ويعتبرونها



رسم توضيحي 30: استعمال القيلولة كوسيلة للاسترجاع

من الوسائل الهامة. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي

(32,00) عند درجة حرية (1) مستوى دلالة (0,00)

ومنه نستنتج أن القيلولة أيضا تعد من الوسائل الهامة

للاسترجاع التي يعتمد عليها عدائي المسافات

النصف الطويلة.

\* المحور الثاني: حالة وسائل الاسترجاع في نوادي ولاية النعامة.

السؤال (7): ما نوع الاسترجاع الذي تستعملونه؟

الغرض منه: معرفة نوع الاسترجاع الذي يستعمله العداء.

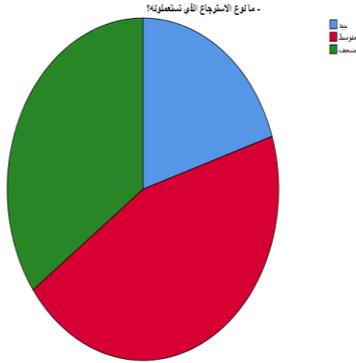
الجدول رقم (11): نوع الاسترجاع الذي يستعمله العداء.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
3,80	قيمة كا <sup>2</sup>	%20	08	جيد
2	درجة الحرية	%45	18	متوسط
0,15	مستوى الدلالة	%35	14	ضعيف
غير دال	القرار	%100	38	المجموع

جدول 30: نوع الاسترجاع للعداء

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (11) نلاحظ أن 45% من عدائي نوادي ولاية النعامة تخصص المسافات النصف الطويلة نوع الاسترجاع الذي يستعملونه متوسط، بينما 35% منهم نوع الاسترجاع الذي يستعملونه ضعيف، أما نسبة



رسم توضيحي 31: نوع الاسترجاع للعداء

20% يستعملون الاسترجاع الجيد. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (3,80) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0,00)

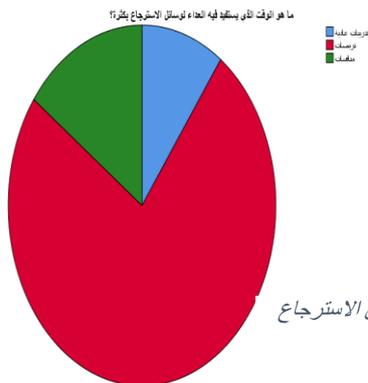
منه نستنتج أن نوع الاسترجاع المستعمل من قبل العدائين تخصص المسافات النصف الطويلة يتراوح بين المتوسط والضعيف.

**السؤال (8):** ما هو الوقت الذي يستفيد فيه العداء لوسائل الاسترجاع بكثرة؟  
**الغرض منه:** معرفة الوقت الذي يستفيد فيه العداء لوسائل الاسترجاع بكثرة.  
**الجدول رقم (12):** الوقت الذي يستفيد فيه العداء لوسائل الاسترجاع بكثرة.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
31,40	قيمة كا <sup>2</sup>	10%	04	في التدريبات العادية
2	درجة الحرية	75%	30	في التبرصات
0,00	مستوى الدلالة	15%	06	في المنافسات
غير دال	القرار	100%	40	المجموع

جدول 31: الوقت الذي يستفيد منه العداء من الاسترجاع

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (12) نلاحظ أن 75% من العدائي



رسم توضيحي 32: الوقت الذي يستفيد منه العداء من الاسترجاع

المستجوبين يؤكدون على أنهم يستفيدون من وسائل الاسترجاع أثناء التبرصات، بينما 15% منهم يقولون بأنهم يستفيدون منها في المنافسات، أما 10% الباقية يستفيدون منها أثناء التدريبات العادية.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (31,80) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0,00)

منه نستنتج أن معظم عدائي المسافات النصف الطويلة لنوادي ولاية النعامة يستفيدون من وسائل الاسترجاع أكثر خلال قيامهم بالتربصات مع نواديهم.

**السؤال رقم (9):** ما هي المرحلة التي تستعمل فيها وسائل الاسترجاع بكثرة؟

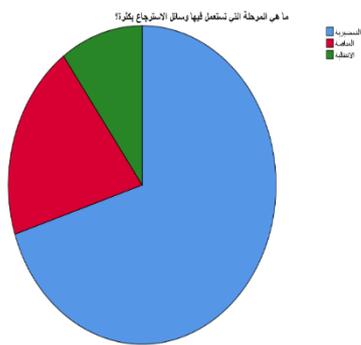
**الغرض منه:** معرفة المراحل التي يستعمل فيها العداء وسائل الاسترجاع بكثرة.

**الجدول رقم (13):** المراحل التي يستعمل فيها العداء وسائل الاسترجاع بكثرة.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
24,80	قيمة كا <sup>2</sup>	%70	28	المرحلة التحضيرية
2	درجة الحرية	%20	08	مرحلة المنافسة
0,00	مستوى الدلالة	%10	04	المرحلة الانتقالية
غير دال	القرار	%100	40	المجموع

جدول 32: المرحلة التي يستعمل فيها الاسترجاع للعداء

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (13) نلاحظ أن 70% من العدائي المستجوبين يؤكدون على أنهم يستعملون وسائل الاسترجاع خلال المرحلة التحضيرية، بينما 20% يقولون أنهم يستعملونها خلال مرحلة المنافسات، أما 10% يستعملونها



رسم توضيحي 33: المرحلة التي يستعمل فيها الاسترجاع للعداء

خلال المرحلة الانتقالية. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (24,80) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0,00)

فبالتالي إن المرحلة التحضيرية تعد من

المراحل المهمة التي تستعمل فيها وسائل

الاسترجاع كونها مرحلة الجهد البدني

المستمر، ومن ثم تليها المرحلة المنافسة كونها مرحلة النتائج والوصول إلى الأهداف

المسطرة، ومن ثم تليها المرحلة الانتقالية كونها مرحلة استرجاع اللياقة البدنية للاستعداد

للفترة الموالية للتدريبات.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

السؤال رقم (10): هل تخضعون لمراقبة طبية ؟

الغرض منه: معرفة هل يخضع العدائين للمراقبة الطبية.

الجدول رقم (14): مدى خضوع العداء للمراقبة الطبية.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
10.00	قيمة كا <sup>2</sup>	25%	10	نعم
1	درجة الحرية	75%	30	لا
0.02	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	%100	40	المجموع

جدول 33:مدى خضوع العداء للمراقبة الطبية

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (14) نلاحظ أن 75% من عدائي

نوادي ولاية النعامة تخصص المسافات

النصف الطويلة لا يخضعون للمراقبة

الطبية، بينما 25% من العدائين يخضعون

للمراقبة الطبية. وأن قيمة الاختبار كاف

تربيع هي (24،80) عند درجة حرية (2)

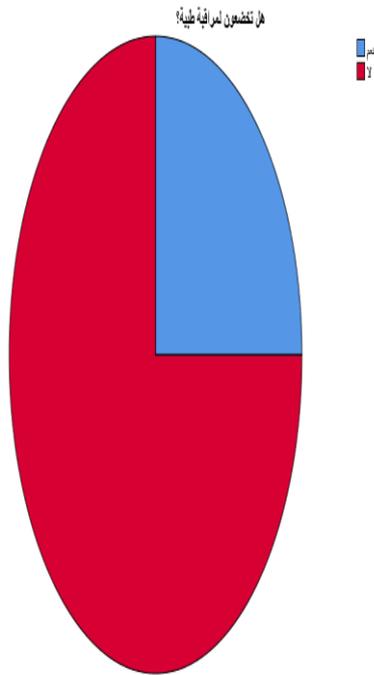
مستوى دلالة (0،00)

بالتالي يمكن القول أن الكثير من

العدائين لا يخضعون للمراقبة الطبية وذلك

راجع إلى عدم توفر النوادي للأطباء

الأخصائيين.



رسم توضيحي 34:خضوع العداء للمراقبة الطبية

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

**السؤال (11):** هل تهتمون بالتدليك؟

**الغرض منه:** معرفة مدى اهتمام العدائين بالتدليك.

**الجدول رقم (15):** مدى اهتمام العدائين بالتدليك.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
32,40	قيمة كا <sup>2</sup>	95%	38	نعم
1	درجة الحرية	05%	02	لا
0,00	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	%100	40	المجموع

جدول 34:مدى اهتمام العدائين بالتدليك

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (15) نلاحظ أن 95% من

العدائين المستجوبين يهتمون بالتدليك، بينما

05% منهم يقولون أنهم لا يهتمون

بالتدليك. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي

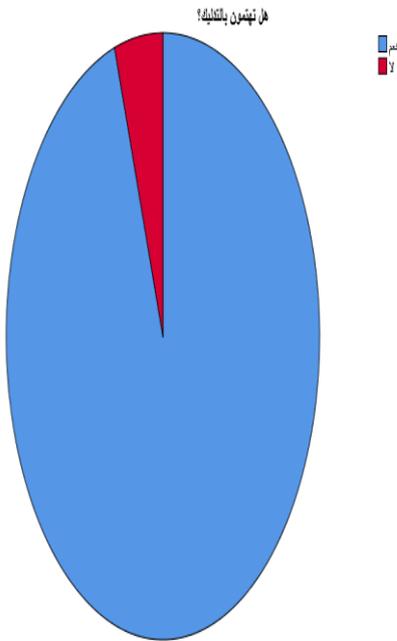
(32,40) عند درجة حرية (1) مستوى

دلالة (0,00)

من هنا نستطيع عدائي المسافات

النصف الطويلة على يقين بأهمية التدليك

في المجال الرياضي.



رسم توضيحي 35:مدى اهتمام العدائين بالتدليك

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

**السؤال 1.11:** إذا كان نعم من طرف من؟

**الغرض منه:** معرفة من طرف من يتم التدليك.

**الجدول رقم (16):** الطرف الذي يعتمد عليه العداء للتدليك.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
25.60	قيمة كا <sup>2</sup>	10.52%	04	نعم
1	درجة الحرية	89.47%	34	لا
0.00	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	%100	40	المجموع

جدول 35: الطرف الذي يعتمد عليه العداء للتدليك

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (16) نلاحظ أن 89.47%

من العدائين المستجوبين أجابوا على أن التدليك لا يتم عن طريق مختص في التدليك،

أما البقية التي

تمثل 10.52% نسبة

يقولون بأن التدليك

يتم من طرف

مختص في المجال.

وأن قيمة الاختبار

كاف تربيع هي

(25,60) عند درجة حرية (1) مستوى دلالة

(0,00)

فعلى أساس هذه النتائج يمكن القول أن معظم النوادي ليس لديها أخصائيين في التدليك،

الشيء الذي يدفع العدائين لاستعمال التدليك من طرف آخر.



رسم توضيحي 36: الطرف الذي يعتمد عليه العداء للتدليك

**السؤال 2.11** ما هي الفترة التي يتم فيها التدليك؟

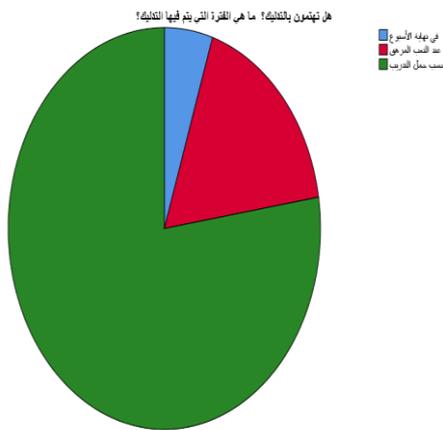
**الغرض منه:** معرفة الفترة التي يتم فيها التدليك.

**الجدول رقم (17):** الفترة التي يتم فيها التدليك.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
36,05	قيمة كا <sup>2</sup>	%05.26	02	في نهاية الأسبوع
2	درجة الحرية	%18.42	07	عند التعب المرهق
0,00	مستوى الدلالة	%76.31	29	حسب حمل التدريب
غير دال	القرار	%100	38	المجموع

جدول 36: الفترة التي يتم فيها التدليك

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (17) نلاحظ أن أغلبية العدائين المستجوبين أجابوا على أنهم يستعملون التدليك حسب حمل التدريب وتمثل نسبتهم %76.31، بينما %18.42 منهم يقولون بأنهم يستعملون التدليك عند التعب المرهق، أما النسبة الباقية التي تمثل %05.26 يقولون أنهم يستعملون التدليك كل



رسم توضيحي 37: الفترة التي يتم فيها التدليك

نهاية الأسبوع. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (36,05) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0,00)

فبالتالي يمكن القول أن عدائي المسافات النصف الطويلة عامة يستعملون التدليك حسب الأحمال التدريبية المختلفة من حيث الحجم والشدة وكذلك عند شعورهم بالتعب المرهق.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

السؤال رقم (12): هل تمتعون بالنظام الغذائي الكافي؟

الغرض منه: معرفة هل يتمتع العدائين بالنظام الغذائي الكافي.

الجدول رقم (18): مدى تمتع العدائين بالنظام الغذائي الكافي.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
14,40	قيمة كا <sup>2</sup>	20%	08	نعم
1	درجة الحرية	80%	32	لا
0,00	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	%100	40	المجموع

جدول 37: مدى تمتع العدائين بالنظام الغذائي الكافي

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (18) نلاحظ أن 80% من العدائين المستجوبين يؤكدون أن ليس لديهم النظام الغذائي الكافي الذي يمكنهم من الاسترجاع

الكامل، بينما 20% منهم

يقولون أن لديهم نظام

الغذائي الكافي لاستكمال

عملية الاسترجاع. وأن

قيمة الاختبار كاف تربيع

هي (14,40) عند درجة

حرية (1) مستوى دلالة

(0,00)

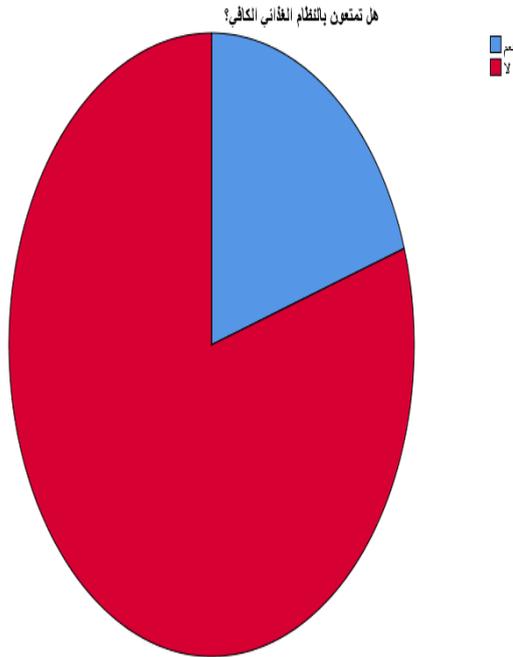
من هنا نستطيع القول أن

معظم عدائي نوادي ولاية

النعامة ليس لديهم نظام الغذائي الكافي، وما

يجدر الإشارة إليه أن النظام الغذائي تعتبر من الوسائل المهمة للاسترجاع بالنسبة لعدائي

المسافات النصف الطويلة لأنها مصدر الطاقة.



رسم توضيحي 38: مدى تمتع العدائين بالنظام الغذائي الكافي

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

السؤال رقم (1.12): إذا كان النظام الغذائي غير كافي، هل تلجئون إلى مكملات غذائية أخرى؟

الغرض منه: معرفة هل يلجئ العداء إلى مكملات غذائية أخرى.

الجدول رقم (19): مدى لجوء العداء إلى مكملات غذائية أخرى.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
1,60	قيمة كا <sup>2</sup>	75%	24	نعم
1	درجة الحرية	15%	08	لا
0,20	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	75%	24	المجموع

جدول 38:مدى لجوء العداء إلى مكملات غذائية أخرى

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (19) نلاحظ أن 75% من العدائين المستجوبين يؤكدون على أنهم يلجؤون إلى المكملات الغذائية الأخرى، بينما 15% منهم يقولون أنهم لا يلجؤون إلى مكملات غذائية أخرى. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (1,60) عند درجة حرية

(1) مستوى دلالة (0,20)

إن الكثير من العدائين

يلجؤون إلى مكملات غذائية

أخرى، وذلك راجع إلى عدم

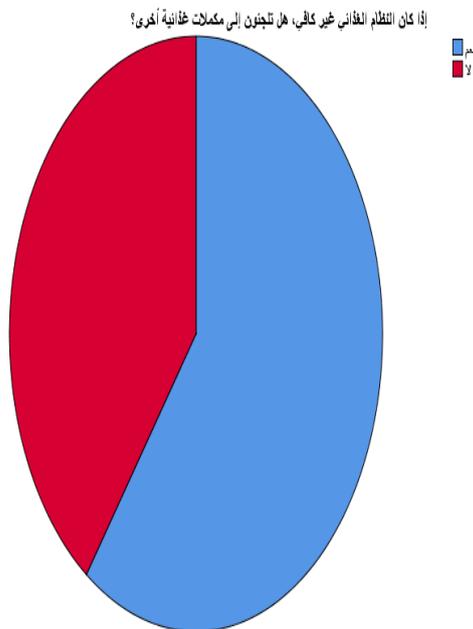
توفرهم لنظام غذائي كافي

يساعدهم لاسترجاع طاقتهم بعد

المجهود البدني، وهم على دراية

بمدى أهمية العناصر الغذائية

للاسترجاع.



رسم توضيحي 39:مدى لجوء العداء إلى مكملات غذائية أخرى

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

السؤال رقم (2.12): إذا كان نعم فما هي؟

الغرض منه: معرفة نوع المكملات الغذائية التي يلجئ إليها العداء.

الجدول رقم (20): المكملات الغذائية التي يلجئ إليها العداء.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
36,05	قيمة كا <sup>2</sup>	%66.66	16	مواد كيميائية
2	درجة الحرية	%33.33	08	مواد طبيعية
0,00	مستوى الدلالة	%00	00	أخرى
غير دال	القرار	%100	24	المجموع

جدول 39: المكملات الغذائية التي يلجئ إليها العداء

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (20) نلاحظ أن %66.66 من

العدائين المستجوبين يقولون أنهم يلجؤون إلى مكملات غذائية كيميائية، بينما

%33.33 منهم يقولون أنهم

يلجؤون إلى مكملات غذائية

طبيعية.

وأن قيمة الاختبار كاف تربيع

هي (3,60) عند درجة حرية

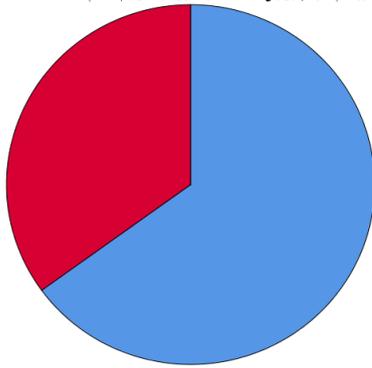
(1) مستوى دلالة (0,58)

إن معظم العدائين الذين يلجؤون

إلى المكملات الغذائية يفضلون المواد الكيميائية على

المواد الأخرى.

إذا كان النظام الغذائي غير كاف، هل تلجؤون إلى مكملات غذائية أخرى؟ إذا كان نعم فما هي؟



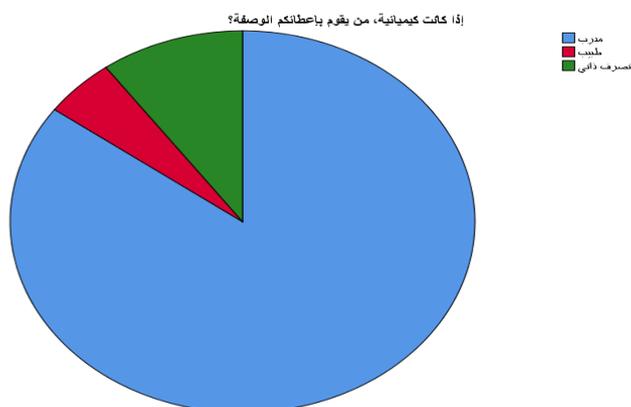
رسم توضيحي 40: المكملات الغذائية التي يلجئ إليها العداء

السؤال رقم (3.12): إذا كانت كيميائية، من يقوم بإعطائكم الوصفة؟  
الغرض منه: معرفة من يوجه العداء لشراء المكملات الغذائية الكيماوية.  
الجدول رقم (21): موجه العداء لشراء المكملات الغذائية الكيماوية.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
48,20	قيمة كا <sup>2</sup>	%50	10	المدرّب
2	درجة الحرية	%18.75	02	الطبيب
0,00	مستوى الدلالة	%31.25	04	تصرف ذاتي
غير دال	القرار	%100	16	المجموع

جدول 40:معرفة من يوجه العداء لشراء المكملات الغذائية الكيماوية

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (21) نلاحظ أن 50% من العدائين المستجوبين يؤكدون أن المدرّب هو الذي يوجههم لشراء المكملات الغذائية الكيماوية، بينما 18.75% منهم يقولون أن الطبيب هو الذي يوجه العداء لشراء المكملات الغذائية الكيماوية، أما نسبة 31.25% يشترّون المكملات الغذائية الكيماوية من تلقاء أنفسهم. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (48,20) عند درجة حرية (2) مستوى دلالة (0,00)



في نوادي ولاية  
النعامة عامة  
المدرّب هو الذي  
يوجه العداء لشراء  
المواد كيميائية،

وذلك راجع إلى عدم توفر الأطباء  
الأخصائيين الخاصين بالنوادي، كما أن وللأسف هناك من يشتري المواد الكيماوية من تلقاء نفسه.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

\* المحور الثالث: العوائق التي يصادفها العداء في تطبيق عملية الاسترجاع.

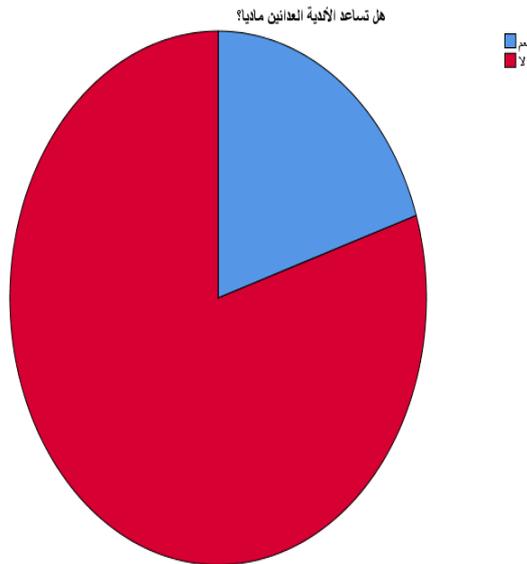
السؤال رقم (13): هل تساعد الأندية العدائين ماديا؟

الغرض منه: معرفة مدى مساعدة الأندية العدائين ماديا.

الجدول رقم (22): مدى مساعدة الأندية العدائين ماديا.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
14,40	قيمة كا <sup>2</sup>	20%	08	نعم
1	درجة الحرية	80%	32	لا
0,00	مستوى الدلالة			
غير دال	القرار	20%	08	المجموع

جدول 41: هل تساعد الأندية العدائين ماديا؟



من خلال النتائج

المحصل عليها من الجدول رقم

(22) نلاحظ أن 80% من

العدائين المستجوبين يؤكدون أن

نوادي ولاية النعامة لا تساعدهم

ماديا، بينما 20% منهم يقولون

أن نواديهم تساعدهم ماديا.

وأن قيمة الاختبار كاف تربيع

هي (14,40) عند درجة حرية

(1) مستوى دلالة (0,00)

رسم توضيحي 42: هل تساعد الأندية العدائين ماديا؟

إن معظم نوادي ولاية النعامة لا تساعد عدائها

ماديا، إلا أن هناك نسبة قليلة تساعدهم، وهذه الفئة هي مجموعة من العدائين ذو

المستوى العالي.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

السؤال رقم (14): ما هي العوائق التي تصادفونها في تطبيقكم لعملية الاسترجاع؟

الغرض منه: معرفة ما يعيق العداء لتطبيق عملية الاسترجاع.

الجدول رقم (23): عوائق تطبيق عملية الاسترجاع.

الاختبار		النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
24,35	قيمة كا <sup>2</sup>	70%	28	نقص الوسائل المادية
2	درجة الحرية	12.5%	05	الاعتماد على الكم لا على الكيف
0,00	مستوى الدلالة	17.5%	07	التوزيع الغير المحكم
غير دال	القرار	100%	40	المجموع

جدول 42: معرفة ما يعيق العداء لتطبيق عملية الاسترجاع

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (22) نلاحظ أن 70% من

العوائق المستجوبين يؤكدون أن

نقص الوسائل المادية هو العائق

الذي يصادفونه لتطبيق عملية

الاسترجاع، بينما 12.5% منهم

يقولون أن الاعتماد على الكم لا

على الكيف هو العائق الذي

يصادفونه لتطبيق عملية

الاسترجاع، أما 17.5% يؤكدون

أن التوزيع الغير المحكم هو العائق لتطبيق عملية

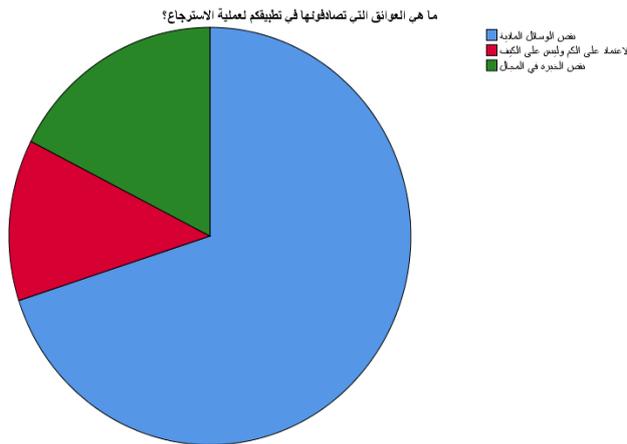
الاسترجاع. وأن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (24,35) عند درجة حرية (2) مستوى

دلالة (0,00)

إن العوائق التي يصادفها العداء في تطبيقه لعملية الاسترجاع هي نقص الوسائل

المادية والتوزيع الغير المحكم من طرف المعنيين وزيادة على ذلك البحث عن الكم الذي

يستلزم بدوره توفر الوسائل المادية.



رسم توضيحي 43: معرفة ما يعيق العداء لتطبيق عملية الاسترجاع

### \*مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

\* مناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالعدائين:

في ضوء النتائج الخاصة بالمحور الثاني المتعلقة بالفرضية الأولى "توظف وسائل الاسترجاع الطبية والبيولوجية على مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل" انطلاقاً من عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للعدائين على ما قيل حول الاسترجاع أنه هي العملية التي تساهم في رفع المستوى وتحقيق النتائج الجيدة والتي يستعيد بها العداء لياقته البدنية والنفسية ليعود إلى الحالة الطبيعية وبالتالي مواصلة التدريبات، وهي الفترة التي تتبع دائماً الأحمال التدريبية.

وبالتالي الفرضية الأولى محققة

\*مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

✓ من خلال نتائج الجدول (1)،(2)،(3)،(4)،(5)،(6)،(7)،(8) الذين يعالجون أهمية الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة ، نستنتج أن برنامج الاسترجاع له أهمية كبيرة لدى هذه الفئة من العدائين، بحيث أن في نظرهم هذه العملية تساهم بنسبة كبيرة لتحسين مستواهم، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى القائلة أن عملية الاسترجاع لها دور كبير في تحسين نتائج العدائين.

وهذا ما أكد عليه أبو العلا أحمد عبد الفتاح "يتبع النشاط العضلي بصفة عامة هبوط وفتي 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." (الفتاح أ.، الاستشفاء في المجال الرياضي، 1991)

وبالتالي تحقق داعم للفرضية الأولى.

✓ وانطلاقاً من نتائج الجداول رقم (11)،(12)،(16)،(18) نستطيع القول أن نقول أن معظم نوادي ولاية النعامة تعاني من نقص وسائل الاسترجاع الخاصة بها، وهذا الذي

أكده العدائين خلال الاستجابات، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية القائلة أن نوادي ولاية النعامة تعاني من نقص وسائل الاسترجاع .

✓ أما فيما يخص العوامل المعيقة لتطبيق عملية الاسترجاع فنجد أن العدائين أسروا بأن ذلك يعود إلى نقص الإمكانيات المادية و التوزيع الغير المحكم من طرف المعنيين وهذا ما يؤكد الجدولين (22)،(23). وبالتالي الفرضية الثانية غير محققة.

وبصفة عامة نستنتج أن العدائين على وعي بأهمية الاسترجاع إلا أن هناك نقص واضح في هذا المجال على مستوى الأندية.

### 3 الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا هذه وبفضل النتائج المتحصل عليها واعتمادا على أبحاثنا المنتسبة بالاحتكاك مع المدربين والعدائين لواقع عملية الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة لولاية النعامة.

وقد سمح هذا التفصيل في العينتين بالإجابة على مجموعة من الأسئلة المقترحة باستعمالها الاستبيانين، الأول الذي يخص العينة الأولى وهي المدربين والثاني الذي يخص العينة الثانية وهي العدائين، بحيث توصلنا إلى النتائج التالية:

#### \* بالنسبة للاستبيان الأول الذي يخص المدربين:

✓ إدراك ووعي المدربين بأهمية المنهجية العلمية الصحيحة لتحقيق الاسترجاع الكامل.

✓ ضرورة الاهتمام بالاسترجاع في مختلف مراحل التدريب خاصة المرحلة التحضيرية.

✓ إدراج عملية الاسترجاع حسب متطلبات التدريبات.

✓ رغم وعي المدربين بأهمية الاسترجاع إلا أن هناك نقص في الإمكانيات على مستوى الأندية.

\* أما بالنسبة للاستبيان الثاني الذي يخص العدائين نستنتج:

- ✓ العدائين على وعي بأهمية الاسترجاع لتحسين مستواهم.
  - ✓ الاستفادة من عملية الاسترجاع يكون فقط خلال التريصات والمنافسات.
  - ✓ نقص الوسائل على مستوى الأندية.
  - ✓ الاعتماد على الاسترجاع أكثر في المرحلة التحضيرية.
  - ✓ عدم التوازن بين شدة التدريب وطريقة الاسترجاع.
- وخلال مناقشتنا للتحليل والنسب يحق لنا القول:
- ✓ عملية الاسترجاع تكون أكثر في المرحلة التحضيرية ويستفيد منها العداء عادة خلال التريصات والمنافسات.
  - ✓ الاعتماد على جميع الوسائل لاستكمال عملية الاستشفاء بما فيها التغذية والوسائل البيداغوجية والطبية والنفسية.
  - ✓ نقص وسائل الاسترجاع على مستوى النوادي الشيء الذي يؤدي بالعداء للجوء إلى وسائل خاصة مثل المكملات الغذائية... الخ
  - ✓ الوسائل المادية هي التي تحدد نوعية الاسترجاع.
  - ✓ العداء يعتمد على الوسائل الموجودة في النوادي رغم نقصها كونهم لا يستطيعون تلبية حاجاتهم بأنفسهم.
- وعامة يمكن القول أن الجميع على دراية بأهمية عملية الاسترجاع للوصول إلى النتائج الجيدة خلال المشوار الرياضي، إلا أن هناك حواجز تعيق تطبيق هذه العملية وذلك لنقص الإمكانيات على مستوى الأندية وعدم الاهتمام بهذه العملية رغم الوعي بأهميتها فلا يوجد توازن بين التدريب وعملية الاسترجاع الشيء الذي ينعكس سلبا على الرياضة بولاية النعامة



الخاتمة  
العامّة

## خاتمة:

لقد أتمنا هذا البحث المتواضع لتواضع الوسائل والإمكانيات والوقت المستغرق ذلك لكي يتم إنجازه، فقد حاولنا من خلال دراستنا هذه إظهار واقع عملية الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة في مختلف المراحل التي يمرون بها، ودور هذه العملية في تحسين مستوى العدائين الشيء الذي يؤدي بدوره إلى تطوير وتحسين ألعاب القوى في بلادنا، فالعداء يمر في مواسم تدريبية شاقة ومرهقة تدخل فيه عدة عوامل، فبدون عملية الاسترجاع لا يستطيع تحقيق الأهداف المرجوة والوصول إلى المستوى العالي، كما أن هذه العملية في غاية الأهمية فهي تعتمد على علوم التدريب والعلوم الفيزيائية من أجل صياغة برنامج مدروس تكون له فعالية وتأثير إيجابي على مستوى العداء وهي حقيقة ملموسة

فمن خلال بحثنا تبين لنا أن المدربين يعانون معانات كبيرة في أنديةهم وهذا في وضع برامج ونظام الاسترجاع اللائق واللازم لتحقيق أهدافهم، وهذا لنقص الإمكانيات المتوفرة على مستوى النوادي لولاية النعامة، وكذا ضعف تكوين المدربين ذوي الكفاءة العالية وهذا نظرا لنقص الدراسات في هذا المجال وعدم تخصيص ميزانية خاصة وتوفير الإمكانيات اللازمة من أجل الوصول إلى المستوى العالي

فحوصلة بحثنا تدعو إلى الاعتماد على نظام الاسترجاع الفعال لكن ذلك بدوره يستدعي وجود إمكانيات مادية، وأخصائيين في هذا المجال بعيدا عن الإهمال الفردي الذي قد يكون سببا في تراجع مستوى العدائين في بلادنا.

وفي الأخير ما قمنا به لا يعني أننا استكملنا جميع جوانب البحث، وإنما لإيجاد الحلول المناسبة لتراجع مستوى العدائين في بلادنا تحتاج إلى البحث والدراسة في مختلف المجالات، فنأمل أن تكون هذه الدراسة التي قمنا بها قد مهدت الطريق لبحوث ودراسات أخرى أكثر تعميقا.

## التوصيات المستقبلية:

- للحفاظ على صحة العدائين يجب تكييف برنامج تدريبي يشمل مختلف القواعد المتصلة بوسائل الاسترجاع وبناءا على هذا نقترح التوصيات التالية:
- \* يجب أن يتلقى العدائين مراقبة طبية رياضية (cms) في مرحلة التدريبات المنافسات.
- \* يجب توفير دفتر التدريبات لكل العدائين.
- \* إبلاغ العدائين بالتقدير الكمي والكيفي لعملية الاسترجاع.
- \* الاهتمام بمحتوى التحضير البدني العام والخاص، والحرص على تطبيق وسائل الاسترجاع فيها.
- \* تجنب أعراض التدريب المرهق وهذا بالنقاش بين المدربين والعدائين.
- \* مكافحة التعب وتجنب تراكمه بوسائل علمية لغرض إزالة حمض اللبن في العضلة في أقرب وقت بعد الجهد.
- \* إعطاء احتياطات واقتراحات للعدائين في الملعب.
- \* وجوب استعانة الأندية بأخصائيين في تحضير الوجبة الغذائية والتدليك.
- \* توفير الساونا والحمامات بكل درجات حرارتها ومعاينة وقت وأهمية استعمالها.
- \* تعويد العدائين على الاسترجاع بوسائل مختلفة أي مراعاة أحدث الوسائل وتغيير مكان الاسترجاع للقضاء على الروتين.
- \* التوازن بين نوع الجهد المبذول مع طريقة الاسترجاع ونوعها
- \* وضع ميزانية خاصة لعملية الاسترجاع.



المصادر  
والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

- ابراهيم رحمة كماش. (2000). *تغذية الرياضيين*. دار الفكر العربي.
- ابراهيم سالم السكار، عبد الحميد زاهر عبد الرحمن، و سالم حسين أحمد. (1998). *موسوعة فسيولوجية مسابقات المضمار* (الإصدار 1). القاهرة: دار النشر و التوزيع.
- ابراهيم مرزوق. (بلا تاريخ). *الموسوعة الرياضية*. القاهرة: دار الثقافة للنشر.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1991). *الاستشفاء في المجال الرياضي* (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1997). *التدريب الرياضي، الأسس الفيزيولوجية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، و عبد الحميد اسماعيل كمال. (1999). *التغذية للرياضيين* (الإصدار 1).
- أبو العلاء عبد الفتاح. (1999). *السونا للصحة الرياضية* (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمر الله الباسطي. (بلا تاريخ). *أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- أميل جبيع يعقوب. (1999). *موسوعة كنوز المعرفة الرياضية*. دار قصيرة عبوة.
- حسن حسين. (1997). *أسس التدريب الرياضي*. مصر: دار الفكر و الطباعة و النشر و التوزيع.
- حلمي عصام، و محمد جابر بريقع. (1997). *التدريب الرياضي أسس و مفاهيم، اتجاهات*. الاسكندرية: مطابع القدس المنورة.
- درياس خربيط مجيد. (1997). *التعب العضلي و عملية استعادة الشفاء*. الأردن: دار الشروق.
- زينب العالم. (1998). *التدليك الرياضي و اصابات اللاعبين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عباس عبد الفتاح. (1990). *اللياقة البدنية*. مصر: دار الفكر العربي.
- عباس عبد الفتاح الرجل، و ابراهيم شحاتة محمد. (1991). *اللياقة و الصحة* (الإصدار 1). مصر: دار الفكر العربي.
- عبد الحميد كمال، و محمد صبحي حسانين. (1997). *أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية* (الإصدار 1). مصر: دار الفكر العربي.
- عصام حلمي. (2008). *المساج "أصول التدليك (شرقي غربي) و العلاج المائي (الهيديروثيرابي"*. القاهرة: مؤسسة حوش الدولية للنشر و التوزيع.
- علاء الدين محمد عليوة. (2006). *الصحة الرياضية "منشطات، استعادة الشفاء، تغذية الرياضيين"* (الإصدار 1). الاسكندرية: دار الفكر العربي.
- فتحي رمضان. (1987). *موسوعة الرياضة*. بيروت: دار العلم للملايين.
- فراج عبد الحميد. (2004). *النواحي الفنية لمسابقات العدو و الجري و الحواجز و الموانع* (الإصدار 1). مصر الاسكندرية: دار الوفاء.
- فراج عبد الحميد (توفيق). (2003). *موسوعة ألعاب القوى 2* (الإصدار 1). دار الوفاء للطباعة و النشر.
- قاسم حسن حسين. (1998). *أسس التدريب الرياضي*. عمان الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- كمال درويش. (بلا تاريخ). *الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد* (الإصدار 1). القاهرة: 1998.
- مجلة ألعاب القوى الجزائرية. (1994/08/14). *القدرالية الجزائرية لألعاب القوى*.

## المصادر والمراجع باللغة الفرنسية

<http://www.faa.dz>. (s.d.).

(H), J.-L., & Michel, (. (1996). *Comprendre l'Athetisme*. Paris: sa pratique et son enseignement.

(j), w. (1993). *manuel d'entrainement* (éd. 3). paris: vigot.

(R), M. (1989). *les bases de l'entrainement sportive*. paris: Revues d' E P S.

(R), T., THILL (R), & CAJA (J). (s.d.). *manuel de l'éducateur*. paris: vigot.

F), G. (., & bernard. (1978). *diététique sportive* (éd. 2). paris: masson.

FOX et MATTHEWS .(1984) .*base psychologique de l'activité physique* .paris: vigot.

<http://forum.www.Amerbaled.Net>.(بلا تاريخ) .

<http://file//yahoo.sur%20entrainement.htm>. (s.d.).

kipke. (1987). *l'importance de la recuperation apres l'effort a l'entreprise et la cometition*. paris.

PALAU (J M .(1985) .(*sciences biologique et de l'enseignement sportif* .paris: doin.

PAOENCA (J .(1989) .(*méthodologie d'entrainement aux cours demi-fond et fond* . paris: Revue E.P.S N.219°

Volkov (V K .(1977) .(*processus de récupération en sport* . paris: mas kova.

WEINEK (j .(1997) .(*manuel d'entrainement* .(الإصدار 4) paris: vigot.



الملاحق

جامعة مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
عبد الحميد بن باديس  
استمارة الاستبيان  
موجهة للمدرسين

في إطار إنجاز مذكرة نهاية الدراسة (ماستر) في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان " واقع استخدام وسائل الاسترجاع لدى عدائي المسافات نصف الطويلة في مختلف مراحل الموسم التدريبي " دراسة حالة عدائي نوادي ولاية النعامة ".  
نرجو منكم زملائنا المدرسين ملء هذه الاستمارة، وذلك بالإجابة على أسئلتنا بكل موضوعية، وذلك بوضع إشارة (×) أمام الإجابة المناسبة، ونتمنى أن نصل إلى نتائج قيمة ونساهم وإياكم في هذا العمل العلمي.  
شكرا لكم مسبقا.

إشراف الدكتور:

\* حجار محمد خرفان

إعداد الطالب:

✓ قندوسي عبد الرحمن.

الرجاء منكم الإجابة بدقة:

\* السن:

 آخر       مستشار      

- ليسانس

أذكره.....

\* المهنة:

 آخر       مدرس      

- مدرب

أذكره.....

\* الأقدمية:

 6 سنوات فما فوق       6-4 سنوات      

- 3.1 سنوات

المحور الأول: أهمية عملية الاسترجاع بالنسبة لعدائي المسافات النصف الطويلة

السؤال 1:

- ماذا يمثل الاسترجاع بالنسبة لكم؟

.....

.....

.....

.....

السؤال 2:

- كيف يعد الاسترجاع؟

 مهم:

 غير مهم:

 مكمل:

السؤال 3:

- ما هي الوسائل الأكثر أهمية بالنسبة لكم؟

الوسائل الطبية:

الوسائل النفسية:

الوسائل البيداغوجيا:

الوسائل الطبية والوسائل النفسية

الوسائل الطبية والوسائل البيداغوجيا

الوسائل الطبية والوسائل النفسية والوسائل البيداغوجيا

السؤال 4:

- هل تتصحون العدائين بالنوم؟

نعم:

لا:

السؤال 1.4- إذا كان نعم، فما هي عدد الساعات؟

أقل من 8 ساعات:

8 ساعات:

أكثر من 8 ساعات:

السؤال 5:

- هل تتصحون العدائين بالقيولة؟

نعم:

لا:

\*المحور الثاني: حالة وسائل الاسترجاع لدى نوادي ولاية النعامة.

### السؤال 6:

- ما هو الوقت الذي يستفيد فيه العداء من وسائل الاسترجاع بكثرة؟

في التدريبات العادية:

في التريصات:

في المنافسات

### السؤال 7:

- ما هي المرحلة التي تستعمل فيها وسائل الاسترجاع بكثرة؟

المرحلة التحضيرية:

مرحلة المنافسة:

المرحلة الانتقالية:

### السؤال 8:

- هل وسائل الاسترجاع المتواجدة على مستوى ناديتكم؟

كافية:

ناقصة:

منعدمة:

### السؤال 9:

- هل لديكم طبيب خاص في ناديتكم؟

نعم:

لا:

السؤال 1.9 - إذا كان نعم، كم مرة يخضع العداء للمراقبة الطبية؟

- مرة:
- أكثر من مرة:
- فقط عند الحاجة:

السؤال 10:

- هل لديكم في ناديكم مختص في التدليك؟

- نعم:
- لا:

السؤال 11:

- يعتبر الساونا والحمامات من الوسائل المهمة للاسترجاع فهل يوجد في

ناديكم؟

- نعم:
- لا:

السؤال 12:

- هل يتمتع العدائين بالنظام الغذائي الكافي؟

- نعم:
- لا:

السؤال 1.12 - إذا كان النظام الغذائي غير كافي، هل يلجئون إلى مكملات غذائية

أخرى؟

- نعم:
- لا:

السؤال 2.12 - إذا كان نعم فما هي؟

- ماد كيميائية:

مواد طبيعية:

أخرى:

**السؤال 3.12 -** إذا كانت كيميائية، من يقوم بإعطائهم الوصفة؟

المدرب:

الطبيب:

تصرف ذاتي:

\* **المحور الثالث:** العوائق التي تصادف العداء في تطبيق عملية الاسترجاع.

**السؤال 13:**

- هل تساعد الأندية العدائين ماديا؟

نعم:

لا:

**السؤال 14:**

- ما هي العوائق التي تصادفونها في تطبيقكم لعملية الاسترجاع؟

نقص الوسائل المادية:

الاعتماد على الكم وليس على الكيف:

نقص الخبرة في المجال:

جامعة مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
عبد الحميد بن باديس

استمارة الاستبيان  
موجهة للعدائين

في إطار إنجاز مذكرة نهاية الدراسة (ماستر) في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان " واقع استخدام وسائل الاسترجاع لدى عدائي المسافات نصف الطويلة في مختلف مراحل الموسم التدريبي " دراسة حالة عدائي نوادي ولاية النعامة".

نرجو منكم زملائنا العدائين ملء هذه الاستمارة، وذلك بالإجابة على أسئلتنا بكل موضوعية، وذلك بوضع إشارة (x) أمام الإجابة المناسبة، ونتمنى أن نصل إلى نتائج قيمة ونساهم وإياكم في هذا العمل العلمي.  
شكرا لكم مسبقا.

تحت إشراف الدكتور:

\* حجار محمد خرفان

من إعداد الطالب:

✓ قندوسي عبد الرحمن.

الرجاء منكم الإجابة بدقة:

\* السن:

\* الجنس:

\* المستوى الدراسي:

\* المهنة:

المحور الأول: أهمية عملية الاسترجاع بالنسبة لعدائي المسافات النصف الطويلة

السؤال 1:

- ماذا يمثل الاسترجاع بالنسبة لكم؟

.....

.....

.....

.....

السؤال 2:

- هل يعد الاسترجاع بالنسبة لكم؟

هام:

مكمل:

ثانوي:

## السؤال 3:

- ما هي الوسائل الأكثر أهمية بالنسبة لكم؟

الوسائل الطبية:

الوسائل النفسية:

الوسائل البيداغوجيا:

الوسائل الطبية والوسائل النفسية

الوسائل الطبية والوسائل البيداغوجيا

الوسائل الطبية والوسائل النفسية والوسائل البيداغوجيا

## السؤال 4:

- ما هو رد فعلكم من نظام الاسترجاع؟

السؤال 1.4- خلال التدريبات؟

جيدة:

سيئة:

السؤال 2.4- بين الحصص التدريبية؟

إيجابية:

سلبية:

السؤال 3.4- أثناء المنافسة؟

جيدة:

سيئة:

السؤال 4.4- بعد المنافسة؟

جيدة:

سيئة:

## السؤال 5:

- هل تطبقون النصائح المقدمة لكم عن ساعات النوم؟

نعم:

لا:

السؤال 1.5- إذا كان نعم، فما هي عدد الساعات؟

أقل من 8 ساعات:

8 ساعات:

أكثر من 8 ساعات:

السؤال 6:

- هل تستعملون القيلولة كوسيلة للاسترجاع؟

نعم:

لا:

\* المحور الثاني: حالة وسائل الاسترجاع لدى نوادي ولاية النعامة.

السؤال 7:

- ما نوع الاسترجاع الذي تستعملونه؟

جيد:

متوسط:

ضعيف:

السؤال 8:

- ما هو الوقت الذي يستفيد فيه العداء لوسائل الاسترجاع بكثرة؟

في التدريبات العادية:

في التريبات:

في المنافسات:

### السؤال 9:

- ما هي المرحلة التي تستعمل فيها وسائل الاسترجاع بكثرة؟

المرحلة التحضيرية:

مرحلة المنافسة:

المرحلة الانتقالية:

### السؤال 10:

- هل تخضعون لمراقبة طبية؟

نعم:

لا:

### السؤال 11:

- هل تهتمون بالتدليك؟

نعم:

لا:

السؤال 1.11- إذا كان نعم من طرف من؟

مختص:

طرف آخر:

السؤال 2.11- ما هي الفترة التي يتم فيها التدليك؟

في نهاية الأسبوع:

عند التعب المرهق:

حسب حمل التدريب:

## السؤال 12:

- هل تمتعون بالنظام الغذائي الكافي؟

نعم:

لا:

السؤال 1.12- إذا كان النظام الغذائي غير كافي، هل تلجئون إلى مكملات غذائية

أخرى؟

نعم:

لا:

السؤال 2.12- إذا كان نعم فما هي؟

ماد كيميائية:

مواد طبيعية:

أخرى:

السؤال 3.12- إذا كانت كيميائية، من يقوم بإعطائكم الوصفة؟

المدرب:

الطبيب:

تصرف ذاتي:

\* المحور الثالث: العوائق التي تصادف العداء في تطبيق عملية الاسترجاع.

## السؤال 13:

- هل تساعد الأندية العدائين ماديا؟

نعم:

لا:

**السؤال 14:**

- ما هي العوائق التي تصادفونها في تطبيقكم لعملية الاسترجاع؟

نقص الوسائل المادية:

الاعتماد على الكم وليس على الكيف:

نقص الخبرة في المجال:

**ملخص الدراسة:** "واقع استخدام وسائل الاسترجاع لدى عدائي المسافات

النصف الطويلة في مختلف مراحل المسافات النصف الطويلة"

**تهدف الدراسة الى المعرفة بأثر وسائل الاسترجاع في استخدامها طيلة**

مراحل الموسم، وبمختلف أنواعها واختلاف مجالاتها خلال الموسم التدريبي.

- التعرف على واقع توظيف الاسترجاع على مستوى أندية ولاية النعامة.

- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي تعيق تطبيق عملية الاسترجاع.

**مشكلة الدراسة:**

تم صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

" ما هو واقع استخدام وسائل الاسترجاع لدى عدائي المسافات النصف الطويلة

في مختلف مراحل الموسم التدريبي؟"

ونتج عنه تسائلين فرعيين هما:

➤ هل نوادي ولاية النعامة تتوفر على وسائل الاسترجاع؟

➤ ما هي الصعوبات والعراقيل التي تعيق تطبيق عملية الاسترجاع؟

**فرضيات الدراسة:** تمثلت الفرضية الرئيسية في:

لعملية الاسترجاع مكانة هامة لدى عدائي المسافات النصف الطويلة في مختلف

مراحل الموسم التدريبي.

**الفرضيات الجزئية:**

1-نقص وسائل الاسترجاع على مستوى نوادي ولاية النعامة.

2-الصعوبات تكمن في الإمكانيات المادية.

اشتملت عينة الدراسة على 15 نادي لألعاب القوى تم اختيارهم بطريقة مقصودة من مجموع 15 مدرب و40 عداء، واستخدم الباحث المنهج الوصفي و تم توزيع استبيان مكون من 14 سؤال.

-الفرضية الفرعية الأولى غير محققة

-الفرضية الفرعية الثانية محققة

ومن خلال هذا تم تأكيد صحة الفرضية الرئيسية.

التوصيات:

أكد الباحث على أهمية وسائل الاسترجاع وضرورة استخدامها من طرف

العدائين للوصول الى المستويات العالية

## ملخص الترجمة باللغة الفرنسية:

Résumé de l'étude : « La réalité de l'utilisation de méthodes de récupération chez les coureurs de fond à différentes étapes des distances longue distance"«

L'étude vise à connaître l'impact des méthodes de récupération sur leur utilisation tout au long des étapes de la saison, de leurs différents types et terrains pendant la saison d'entraînement.

-Identifier la réalité de l'utilisation de la récupération au niveau des clubs de Naama State.

-Identifier les difficultés et les obstacles qui entravent la mise en œuvre du processus de redressement.

Problème d'étude:

Le problème de l'étude est formulé dans la question principale suivante:

Quelle est la réalité de l'utilisation des méthodes de récupération chez les coureurs de demi-fond"

À diverses étapes de la saison d'entraînement"?

Il en est résulté deux sous-questions:

Les clubs de Naama State disposent-ils de moyens de récupération ?

Quelles sont les difficultés et les obstacles qui entravent la mise en œuvre du processus de relèvement ?

Hypothèses de l'étude : L'hypothèse principale était la suivante:

Le processus de récupération occupe une place importante parmi les coureurs de fond à différentes étapes de la saison d'entraînement.

Hypothèses partielles:

-1 Manque de moyens de récupération au niveau des clubs de l'État de Naama .

-2 Les difficultés résident dans les capacités financières.

L'échantillon de l'étude comprenait 15 clubs d'athlétisme qui ont été intentionnellement sélectionnés parmi un total de 15 entraîneurs et 40 coureurs Le chercheur a utilisé l'approche descriptive et un questionnaire composé de 14 questions a été distribué.

-La première sous-hypothèse n'est pas remplie

-La deuxième sous-hypothèse est valable

Grâce à cela, la validité de l'hypothèse principale a été confirmée.

Recommandations :

Le chercheur a souligné l'importance des méthodes de récupération et la nécessité de les utiliser par les coureurs pour atteindre des niveaux élevés

## ملخص الترجمة باللغة الإنجليزية:

Study Summary: « The reality of using recovery methods in long-distance runners at different stages of long distance distances »"

The study aims to know the impact of recovery methods on their use throughout the stages of the season, their different types and terrains during the training season.

- Identify the reality of using recovery at Naama State club level.
- Identify the difficulties and obstacles that hinder the implementation of the recovery process.

Study problem:

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

What is the reality of using recovery methods among middle-distance runners " At various stages of the training season?"

This resulted in two sub-questions:

Do Naama State clubs have means of recovery?

What are the difficulties and obstacles hindering the implementation of the recovery process?

Study Assumptions: The main hypothesis was:

The recovery process occupies an important place among long-distance runners at different stages of the training season.

Partial assumptions:

- 1-Lack of means of recovery at the club level in the State of Naama.
- 2-The difficulties lie in financial capacities.

The study sample included 15 athletics clubs that were intentionally selected from a total of 15 coaches and 40 runners. The researcher used the descriptive approach and a questionnaire consisting of 14 questions was distributed.

- The first sub-hypothesis is not fulfilled
- The second sub-hypothesis is valid

Thanks to this, the validity of the main hypothesis was confirmed.

Recommendations:

The researcher highlighted the importance of recovery methods and the need for runners to use them to reach high levels

تَحْمِيْدُ اللهِ