



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
تخصص: صحة ورياضة



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي

تحت عنوان:

أهمية الاستشفاء في المحافظة على مستوى الأداء الرياضي

بحث وصفي أجري على لاعبي كرة القدم لبعض أندية ولاية غليزان

إشراف:

*/ د. حرباش ابراهيم

من إعداد الطلبة:

*/ حليمي صدام

*/ جلول دواجي سفيان

السنة الجامعية : 2015 / 2016

الاهداء

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي

لولاه ربي اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي

وعلى والدي من عمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين.

اي التي قال الرسول صلى الله عليه وسلم في حقها : " ان الجنة تحت اقدام الامهات " .

اليك يا من عانت لأعيش وتألمت لأهنئ وجعت لأشبع الى جميع الاصدقاء والزلاء

والى

جميع من يعمل في الحقل التربوي.

الى جميع من يعمل في معهد التربية البدنية والرياضية

الى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب او بعيد

الى كل هؤلاء اهدي هذا العمل الى

حبيبي صدام

الاهداء

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي

لولاه ربي اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي

وعلى والدي من عمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين.

اي التي قال الرسول صلى الله عليه وسلم في حقها : " ان الجنة تحت اقدام الامهات " .

اليك يا من عانت لأعيش وتعالمت لأهنئ وجعت لأشبع الى جميع الاصدقاء والزملاء

والى

جميع من يعمل في الحقل التربوي.

الى جميع من يعمل في معهد التربية البدنية والرياضية

الى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب او بعيد

الى كل هؤلاء اهدي هذا العمل الى

جلول دواجي سفيان



" ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فان الله غني حميد "

سورة يوسف الاية : 12

فالحمد لك حتى ترضى والحمد لك اذا رضيت والحمد لك بعد الرضا .

واسالك اللهم ان تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وان تتفعلنا به وتتفعل كل من يقراه.

اتقدم بالشكر الى الاستاذ المشرف السيد : حرياش ابراهيم الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته وكان نعم الموجه فشكرا كل الشكر والامنتان.

والى كل الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس

مستغانم

والى كل من ساعدنا على انجاز هذا العمل من قريب او بعيد ولو بالكلمة الطيبة.

حاييمي صدام

طول دواجي سفيان

ملخص البحث:

عنوان البحث: أهمية الإستشفاء في تحسين اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم أكابر.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية ودور بعض الوسائل المساعدة على الإستشفاء (التدليك، السونا، التغذية) في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بحيث إستخدمنا بغية الوصول إلى هدف الدراسة المنهج الوصفي وهذا لأنه الأنسب في مثل هذه المواضيع، بحيث كانت عينة متمثلة في بعض لاعبي أندية ولاية غليزان والبالغ عددهم 100 لاعب، حيث إستخدمنا بعض الوسائل الإحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها مثل النسبة المئوية وكا2، كما إستنتجنا أن أكثر نسبة من الإجابات المتعلقة بالبحث حول الإعتماد على مختلف الطرق الإستشفائية حسب الأولوية مثل (التدليك، السونا، التغذية) ، وتمثلت أهم توصية في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم يستند أساسا على مختلف الطرق الإستشفائية للاعبى كرة القدم أكابر.

الكلمات المفتاحية: الاستشفاء - اللياقة البدنية - كرة القدم .

Resume :

Titre : L'importance d'hospitalisation pour améliorer la condition physique chez les footballeurs sinéor.

L'étude a pour but de découvrir l'importance et le rôle de certains moyens sur l'hospitalisation (massage, sauna, nutrition) dans le développement de certains éléments de la condition physique pour avoir inventé les footballeurs, nous chercher afin d'atteindre l'objectif de l'étude le descriptif c'est approprié dans ces sujets, l'échantillon et composer de 100 joueurs footballeurs inscrit dans certains clubs de Relizane, nous avons utilisé certains moyens statistiques pour traiter les résultats obtenus sous forme de pourcentages et le K2, que nous avons conclu que plus de recherche de réponses tout en s'appuyant sur diverses Routes prioritaires de l'hôpital (tels que massages, sauna, nutrition), la plus importante recommandation dans l'intimité sur la condition physique des joueurs de football repose principalement sur différentes méthodes de guérison pour avoir améliorer la condition physique des footballeurs.

Mots clés : hospitalisation - condition physique - football

Abstract :

Tilte: The importance of hospitalization improved the physical condition for football players.

The study aims to discover the importance and role of certain means of hospitalization (massage, sauna, nutrition) in the development of elements of the physical condition for inventing footballers, we seek to achieve the objective of the study description is appropriate in these subjects, the sample and dial 100 footballers players registered in various clubs in Relizane we used some statistical means to treat the results as percentages and K2, we have concluded that more than search for answers while relying on various priority routes of the hospital (such as massages, sauna, nutrition), the most important recommendation in the privacy of the physical condition of players Football is based primarily on various healing methods for amiléorer the physical condition footballers.

Keywords: hospitalization - the physical condition - Football

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجداول	الجدول
84	يوضح الاندية التي تمت عليها دراسة البحث (اندية غليزان)	01
93	يوضح تكرارات الاجابات حول عمليات التدليك المساعدة على الاستشفاء	02
95	يوضح تكرارات الاجابات حول اعتبار التدليك علاجاً كاملاً للجسم والعقل	03
96	يوضح تكرارات الاجابات اثناء يوم ملئ من التعب والاجهاد يعطي التدليك احساساً بالراحة	04
97	يوضح تكرار الاجابات ان التدليك يلعب دوراً هاماً في الاعداد النفسي في المنافسات	05
99	يوضح تكرارات الاجابات اعتبار التدليك كوسيلة هامة ومباشرة لمساعدة الرياضي للوصول الى هدفه	06
100	يوضح تكرارات الاجابات حول استخدام التدليك الاستشفائي عقب المجهود البدني	07
102	يوضح تكرارات الاجابات تأثير التدليك على مختلف اعضاء الجسم	08
103	يوضح تكرارات الاجابات اعداد التدليك للمباريات والمنافسات	09
104	يوضح تكرارات الاجابات اثناء فترة الاستراحة تقوم بالتدليك	10
106	يوضح تكرارات الاجابات القيام بالتدليك بعد المباريات والبطولات	11
107	يوضح تكرارات الاجابات اثناء عملية التاهيل من الاصابات وعلاج كسور العظام تقوم بعملية التدليك	12
108	يوضح تكرارات الاجابات على تحديد اوقات زمنية للتدليك	13
110	يوضح تكرارات الاجابات على عودة اجهزة الجسم للحالة الطبيعية تقوم بعملية التدليك	14
111	يوضح تكرارات الاجابات حول استهلاك مختلف الكربوهيدرات للحصول على الطاقة	15

113	يوضح تكرارات الاجابات لاستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوى على البروتينات	16
114	يوضح تكرارات الاجابات لاستهلاك الفيتامينات في استعادة الاستشفاء	17
116	يوضح تكرارات الاجابات لاستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوى على معادن للرياضيين في استعادة الاستشفاء	18
117	يوضح تكرارات الاجابات لشرب الماء اثناء استعادة الاستشفاء	19
119	يوضح تكرارات الاجابات على استهلاك الاغذية التي تحتوي على املاح المعدنية واسترجاع حموضة الدم	20
120	يوضح تكرارات الاجابات حول تناول وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية	21
122	يوضح تكرارات الاجابات القيام بالكل قبل ساعة من بداية المباراة	22
123	يوضح تكرارات الاجابات اثناء الشعور بالتعب وارتباك شديد قبل المبارات تقوم بشرب السوائل	23
125	يوضح تكرارات الاجابات القيلم بشرب مشروبات سائلة اثناء المبارات	24
126	يوضح تكرارات الاجابات القيام بشرب السوائل بعد المبارات	25
128	يوضح تكرارات الاجابات بعد الانتهاء من المباريات القيام باتباع التغذية الخاصة بالتدريب	26
129	يوضح تكرارات الاجابات اثناء الشعور بالتعب القيام باستخدام الساونا	27
130	يوضح تكرارات الاجابات الاعتماد على الساونا في عملية استعادة الاستشفاء اثناء المجهود البدني	28
132	يوضح تكرارات الاجابات القيام بعملية الاستحمام اثناء صعوبة النوم بعد المجهود البدني	29
133	يوضح تكرارات الاجابات الاعتماد على الساونا اثناء الاصابات الرياضية	30

135	يوضح تكرارات الاجابات حول استخدام الساونا كوسيلة للاحماء مع بعض التمارين البدنية	31
136	يوضح تكرارات الاجابات حول استخدام التدليك مع الساونا	32
138	يوضح تكرارات الاجابات حول استخدام مختلف الحمامات الساخنة بعد التدريب والمبارات التي تتراوح درجة حرارة الماء فيها ما بين (30_35) درجة	33
139	يوضح تكرارات الاجابات حول استخدام الساونا مع بعض الوسائل الاستشفائية الاخرى مثل الجلسات المائية	34
141	يوضح تكرارات الاجابات حول الاعتماد على برنامج خاص بحمام الساونا	35
142	يوضح تكرارات الاجابات حول تنشيط الدورة الدموية القيام باستخدام الساونا	36
144	يوضح تكرارات الاجابات حول استخدام بخار الماء الموجود داخل حمام الساونا	37
145	يوضح تكرارات الاجابات القيام بتبريد الجسم بشكل تدريجي اثناء الخروج من الحمام	38
147	يوضح تكرارات الاجابات القيام بالساونا مرتين الى ثلاث مرات في الاسبوع	39
148	يوضح تكرارات الاجابات حول استشارة الطبيب اثناء دخول حمام الساونا	40

قائمة الدوائر النسبية

الصفحة	عنوان الدوائر	الرقم
94	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول عمليات التدليك المساعدة على الاستشفاء	01
96	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول اعتبار التدليك علاجاً كاملاً للجسم والعقل	02
97	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول اعطاء التدليك احساساً بالراحة اثناء يوم ملئ من التعب	03
98	توضح نسبة تكرارات الاجابات ان التدليك يلعب دوراً هاماً في الاعداد النفسي للمنافسات	04
100	توضح نسبة تكرارات الاجابات اعتبار التدليك كوسيلة هامة ومباشرة لمساعدة الرياضي للوصول الى هدفه	05
101	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول استخدام التدليك الاستشفائي عقب المجهود البدني	06
103	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول تاثير التدليك حول مختلف اعضاء الجسم	07
104	توضح نسبة تكرارات الاجابات القيام بالتدليك اثناء الاعداد للمباريات والمنافسات	08
105	توضح نسبة تكرارات الاجابات اثناء فترة الاستراحة تقوم بعملية التدليك	09
107	توضح نسبة تكرارات الاجابات القيام بالتدليك بعد المباريات والبطولات	10
108	توضح نسبة تكرارات الاجابات اثناء عملية التاهيل من الاصابات وعلاج الكسور العظام القيام بعملية التدليك	11
109	توضح نسبة تكرارات الاجابات على القيام بتحديد اوقات زمنية محددة للتدليك	12
111	توضح نسبة تكرارات الاجابات على عودة اجهزة الجسم للحالة الطبيعية تقوم بعملية التدليك	13
112	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول استهلاك مختلف الكربوهيدرات	14

	للحصول على طاقة اكبر	
114	توضح تكرارات الاجابات استهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي على البروتينات	15
115	توضح نسبة تكرارات الاجابات لاستهلاك الفيتامينات في استعادة الاستشفاء	16
117	توضح نسبة تكرارات الاجابات لاستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي على معادن للرياضيين في استعادة الاستشفاء	17
118	توضح نسبة تكرارات الاجابات لشرب الماء اثناء استعادة الاستشفاء	18
120	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول استهلاك الاغذية التي تحتوي على املاح المعدنية واسترجاع حموضة الدم	19
121	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول تناول وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية	20
123	توضح نسبة تكرارات الاجابات قيام الاكل قبل ساعة من بداية المبارات	21
124	توضح نسبة تكرارات الاجابات اثناء الشعور بالعب وارتباك شديد قبل المباراة تقوم بشرب السوائل	22
126	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول القيام بشرب مشروبات سائلة اثناء المباريات	23
127	توضح نسبة تكرارات الاجابات القيام بشرب السوائل بعد المباريات	24
129	توضح نسبة تكرارات الاجابات بعد الانتهاء من المباريات القيام باتباع التغذية الخاصة بالتدريب	25
130	توضح نسبة تكرارات الاجابات استخدام الساونا اثناء الشعور بالتعب	26
131	توضح نسبة تكرارات الاجابات الاعتماد على الساونا في عملية استعادة الاستشفاء اثناء المجهود البدني	27
133	توضح نسبة تكرارات الاجابات القيام بعملية الاستحمام اثناء صعوبة النوم بعد المجهود البدني	28
134	توضح نسبة تكرارات الاجابات الاعتماد على الساونا اثناء الاصابات الرياضية	29

136	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول استخدام الساونا كوسيلة للاحماء مع بعض التمارين البدنية	30
137	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول استخدام التدليك مع الساونا	31
139	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول استخدام مختلف الحمامات الساخنة بعد التدريب والمباراة التي تتراوح درجة حرارة الماء فيها ما بين (30-35) درجة	32
140	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول استخدام الساونا مع بعض الوسائل الاستشفاء الاخرى مثل الجلسات المائية	33
142	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول الاعتماد على برنامج خاص بحمام الساونا	34
143	توضح نسبة تكرارات الاجابات العتماد على الساونا اثناء تنشيط الدورة الدموية	35
144	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول استخدام بخار الماء الموجود داخل حمام الساونا	36
145	توضح نسبة تكرارات الاجابات القيام بتبريد الجسم بشكل تدريجي اثناء الخروج من الحمام	37
148	توضح نسبة تكرارات الاجابات القيام بالساونا مرتين الى ثلاث مرات في الاسبوع	38
149	توضح نسبة تكرارات الاجابات حول استشارة الطبيب اثناء دخول حمام الساونا	39

الفهرس

الصفحة

ج

د

ط

ي

اهداء

شكر وتقدير

ملخص البحث

باللغة العربية

الفرنسية

الانجليزية

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

02.....	مقدمة
04.....	2-مشكلة
06.....	3-اهداف البحث
06.....	4-الفرضيات
07.....	5-مطلحات البحث
09.....	6-الدراسات المشابهة

الباب الاول

الجانب النظري

الفصل الاول : طرق الاستشفاء في التدريب الرياضي

- 14.....تمهيد
- 15.....1_1 استعادة الاستشفاء
- 16.....2_1 يقصد باستعادة الاستشفاء
- 16.....3_1 اهمية الاستشفاء
- 17.....4_1 فوائد الاستشفاء
- 17.....1-4-1-1-4-1 فوائد العامة للاستشفاء
- 18.....5-1 مراحل الاستشفاء
- 19.....6-1 فترات الاستشفاء في المجال الرياضي
- 20.....7-1 وسائل استعادة الاستشفاء
- 20.....8-1 تنظيم استخدام وسائل استعادة الاستشفاء خلال الموسم التدريبي
- 21.....9-1 العوامل التي تؤثر في عملية الاستشفاء
- 23.....10-1 بعض القواعد الخاصة بعملية الاستشفاء
- 24.....11-1 التدليك الرياضي
- 24.....1-11-1 تعريف التدليك
- 25.....2-11-1 انواع التدليك الرياضي
- 25.....1-2-11-1 التدليك الاستشفائي
- 26.....2-2-11-1 التدليك التدريبي

- 1- 11-2-3- التديك التمهيدي.....27
- 1 - 11-2-3- اهدف التديك التمهيدي.....28
- 1-11-2-3- شروط التديك التمهيدي.....28
- 1-12- موضع التديك الاستشفائي.....29
- 1-13- مبادئ تنفيذ التديك خلال فترات الراحة.....29
- 1-14- اهدف التديك في ايام الراحة او بين المباريات.....30
- 1-15- التاثيرات الرئيسية للتديك.....30
- 1-16- الاستشفاء بالوسائل الغذائية.....31
- 1-16-1- اهمية المكونات العامة للتغذية.....33
- 1-16-1- الكربوهيدرات.....33
- 1-16-1-2- اهمية المواد الكربوهيدراتية في استعادة الاستشفاء.....34
- 1-16-1-3-2- اهمية الكاربوهدرات للاعب كرة القدم.....35
- 1-16-2- المواد البروتينية.....36
- 1-16-2-1- اهمية البروتينات في استعادة الاستشفاء.....37
- 1-16-3- الدهون.....37
- 1-16-3-1- اهمية الدهون في استعادة الاستشفاء.....38
- 1-16-4- الفيتامينات.....38
- 1-16-4-1- اهمية الفيتامينات في استعادة الاستشفاء.....39
- 1-16-5- تاثير الاملاح المعدنية وحموضة الدم.....40
- 1-16-5-1- اهمية المعادن للرياضيين في استعادة الاستشفاء.....41
- 1-16-6- الماء.....41
- 1-16-6-1- اهمية الماء في استعادة الشفاء للرياضيين.....41

الفصل الثاني

عناصر اللياقة البدنية في التدريب الرياضي

- 62.....التمهيد
- 63.....1-2-نبذة تاريخية في كرة القدم
- 64.....2-2-مدارس كرة القدم
- 64.....2-3-المبادئ الأساسية لكرة القدم
- 65.....2-4-صفات لاعب كرة القدم
- 65.....2-4-1-الصفات البدنية
- 66.....2-4-2-الصفات الفيزيولوجية
- 67.....2-4-3-الصفات النفسية
- 67.....2-4-3-1-التركيز
- 67.....2-4-3-2-الانتباه
- 67.....2-4-3-3-التصور العقلي
- 67.....2-4-3-4-الثقة بالنفس
- 68.....2-4-3-5-الاسترخاء
- 68.....2-5-تعريف الاعداد البدني
- 68.....2-6-التحضير البدني في كرة القدم
- 69.....2-7-مدة الاعداد البدني
- 69.....2-8-انواع الاعداد البدني
- 70.....2-8-1-مرحلة الاعداد العام
- 71.....2-8-2-مرحلة الاعداد الخاص

71.....	2-8-2-1- خصائص الاعداد البدني الخاص
7.....	2-8-3- التوازن بين الاعداد البدني الخاص
73.....	2-9- مرحلة الاعداد للمباريات
74.....	2-10- التحضير التقني والتكتيكي
75.....	2-11- التحضير النفسي والنظري
75.....	2-12- سلوك الاداء الرياضي
76.....	2-13- ثبات الاداء الرياضي خلال المنافسة
77.....	2-14- العوامل المؤثرة على درجة ثبات الرياضي للاعب
78.....	2-15- تطوير اهداف التحدي
78.....	2-16- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
80.....	الخلاصة

الباب الثاني

الفصل الاول : منهجية البحث والاجراءات الميدانية

82.....	تمهيد
83.....	الدراسة الاستطلاعية
83.....	2-1- منهج البحث
84.....	2-2- مجتمع البحث
84.....	2-3- عينة البحث
85.....	2-4- مجالات البحث
85.....	1-4-1- المجال البشري
85.....	1-4-2- المجال المكاني
85.....	1-4-3- المجال الزمني

- 42-16-1-7- بعض المتغيرات الكيميائية التي تساعد على استعادة الشفاء.....42
- 42-16-1-7-1- سكر الجلوكوز في الدم.....42
- 43-16-1-7-2- الفوسفات.....43
- 45-16-1-7-3- حامض اللاكتيك.....45
- 47-16-1-8- التغذية قبل المباراة او التدريب.....47
- 47-16-1-9- التغذية اثناء المباراة او التدريب.....47
- 47-16-1-10- التغذية بعد التدريب او المهارة.....47
- 48-17-1- الاستشفاء بالساونات.....48
- 49-17-1-1- استخدام الساونات مع التدليك.....49
- 50-17-1-2- انواع الساونات.....50
- 51-17-1-3- الشروط الصحية للساونات.....51
- 52-17-1-4- اهداف استخدام الساونات.....52
- 52-17-1-5- استخدام الساونات كوسيلة للاحماء.....52
- 53-17-1-6- السونا البخارية والرياضة.....53
- 53-17-1-7- طرق استخدام الساونات.....53
- 54-17-1-8- خصائص الساونات.....54
- 55-17-1-9- تأثير الساونات على استعادة الشفاء.....55
- 55-17-1-10- القواعد الصحية لاستخدام الساونات.....55
- 57-18-1- النوم والراحة واهميتها في استعادة الاستشفاء.....2.....57
- 19-1- الخطوات التي يجب مراعاتها في استعادة الاستشفاء ما بين الوحدات
التدريبية..58
- 60.....الخلاصة.....60

85	متغيرات البحث	5-2
85	متغير مستقل	1-5-1
85	متغير التابع	2-5-1
86	اداة البحث	6-2
86	الاسس العلمية	7-2
86	الثبات	1-7-1
87	الصدق	2-7-1
87	الموضوعية	3-7-1
88	الدراسة الاحصائية	8-2
89	صعوبات البحث	9-2
91	الخاتمة	

الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج

93	عرض النتائج ومناقشتها	1-3
150	الاستنتاجات	1-1-3
152	مناقشة النتائج بالفرضيات	2-3
153	الاقتراحات	3-3
154	الخلاصة العامة	4-3

..... 5-3- المصادر والمراجع

..... 6-3- الملاحق

مقدمة :

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في معظم بلدان العالم كونها واحدة من الالعاب الاكثر شعبية في العالم. ويرغب في ممارستها و مشاهدتها معظم الفئات العمرية ومن كلا الجنسين وبالنظر لصغر مساحة ملعبها وقلة عدد لاعبيها وتشابه مهاراتها الاساسية مع مهارات كرة القدم. وهذا مما ادى الى ممارستها من قبل عدد غير قليل من اللاعبين.

ولعبة كرة القدم من الالعاب التي بدأت تنتشر حديثا في بلدان العالم بسرعة كبيرة وفي كافة القارات وهذه اللعبة تعد مضمارا تعليميا ممتازا لتحسين تقنية التقنية والسرعة والرشاقة وتوفير تدريبا ممتازا للاعبين. (احمد، 2005، صفحة 10).

وللوصول الي رياضي النخبة يعتمد عن طريق الاستشفاء الرياضيين من الفئات الكبرى. وهدف الاستشفاء الرياضيين لا يقتصر فقط على تحديد صلاحية اللاعب للعبة معينة وإنما يتعداه الى احتمال اكتساب امكانياته المستقبلية لتلك اللعبة ولذلك يمكن التنبؤ بإمكانية التكتيك الخاص باللعبة لتحقيق النتائج المطلوبة في المباريات.

تعد الراحة واستعادة الشفاء وأنواعها المختلفة امرا طبيعيا ومهما جدا لإعادة اجهزة الجسم الوظيفية الي حالتها الطبيعية بعد الانتهاء من اداء اي جهد عضلي ليس في المجال الرياضي فقط بل مهما ايضا للحياة اليومية للبشر فبعد كل يوم عمل مجهد يجب ان يتبعه يوما للراحة حسب درجة صعوبة اداء ذلك العمل، ان الجسم لا يستطيع ان يستمر في اداء العمل لفترة طويلة من الزمن ما لم يأخذ قسطا مناسباً من الراحة لعودة نشاط وفعالية الاجهزة الوظيفية التي كانت عليها قبل اداء العمل.

كما في الراحة واستعادة شفاء الاجهزة الوظيفية مهمة للحياة اليومية إلا ان اهميتها تكون اكبر في مجال التدريب الرياضي وتجاهلها وعدم استخدامها بالشكل الصحيح سوف يؤدي الى الاخلال

بالعملية التدريبية والى وصول للرياضي الي حالة الافراط بالتدريب الذي يؤدي بدوره اي هبوط مستوى الانجاز في نهاية الامر وعليه يكون من الخطأ على المدربين ان يفهموا عملية التدريب على انها مجموعة من الجهود او المثيرات التدريبية يؤديها الرياضيون فقط دون الاهتمام الجيد بعملية الراحة واستعادة الشفاء بعد الانتهاء من تلك الجهود او المثيرات التدريبية.

ومن الطبيعي ان يتعرض الرياضيون الى التعب بعد اداء الجهد البدني فكلما كان مستوى التعب كبيرا كلما كانت كلما كانت التأثيرات الجانبية بعد التدريب اكبر .
ومما تقدم يظهر لنا بأنه في التدريب المعاصر يجب على المدربين العمل على ايجاد طرائق ووسائل تضمن للرياضيين التغلب على العوامل المفيدة للتدريب الي ابعد حد ممكن وتساعدهم ايضا في زيادة الانجاز بصورة مستمرة فواحد من اكثر السبل فعالية لتحقيق مثل هذه الاهداف هو استخدام اساليب استعادة الشفاء المختلفة (المدامغة، 2008، الصفحات 131 ، 133).

والاستشفاء في المجال الرياضي تعني الفترة الزمنية التي تعقب الاداء ويتم خلالها ازالة كل او بعض الاثار التي تركها الاداء الرياضي وإعادة تهيئة الرياضي من جديد للأداء اللاحق بالمستوى المطلوب منه لتحقيق الهدف المطلوب.

وفي الوقت الحالي فقد تم الاتفاق الكامل في اراء المختصين في مجال التدريب الرياضي غلي التأثيرات التدريبية والوسائل الخاصة باستعادة الشفاء تعتبران وجهين

مختلفين لعملية واحدة غاية في الصعوبة .وبناء على ذلك فان توحيد وسائل استعادة الفاء والمؤثرات التدريبية في نظام واحد وعدم العمل يهما تعتبران من اهم واجبات توجيه القدرة على العمل واستعادة الشفاء خلال برامج الجرعات والدورات التدريبية.

وقد شملت دراستنا جانبين.الجانب النظري .يتكون من فصلين .الفصل الاول تطرقنا فيه الى دراسة وأهمية الاستشفاء وبعض طرق التي تساعد على الاستشفاء وفترات الاستشفاء في المجال الرياضي.

اما الفصل الثاني تطرقنا فيه الى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اكابر

ما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين .الفصل الاول تم ذكر الطرق المنهجية للبحث اما الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج ومناقشة نتائج الدراسة. وفي خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث ومناقشتها بموضوعية وأمانة علمية.مستخلصين في الاخير اقتراحات مناسبة.

2-المشكلة :

ان المشكلة التي تواجه جميع اللاعبين والمدربين والاختصاصيين اليوم في عملية تهيئة لاعبي كرة القدم اكابر للوصول بهم الى اعلى المستويات ، ان عملية الاهتمام بالاكابر والاعتماد عليهم في تحقيق النتائج يتطلب مختلف طرق الاستشفاء الجيد ، ولكن يجب ان نلاحظ قبل عملية الاستشفاء ان هناك خصائص فيزيولوجية التي يجب على اللاعب الاخذ بها في عملية التدريب الرياضي ، لان هذه العملية المعقدة تحتاج الى عمل مبرمج على اسس علمية من طرف المختصين ، والاستشفاء في كرة القدم يعتبر ظاهرة مستمرة غير منفصلة عن سير العمل التدريبي الا ان هذه الظاهرة تعتمد على الكثير من الجوانب ومنها الجانب المورفولوجي للرياضي ر ،

حيث تضارب افكار اللاعبين بين المؤيد والمعارض للاعتماد على مختلف طرق الاستشفاء ، حيث يؤكد البعض منهم على اهمية استخدام مختلف الطرق في عملية الاستشفاء من الساونا والتغذية والتدليك

الاسئلة الفرعية

-هل يعتبر التدليك الوسيلة الفعالة في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اكابر؟

-هل تعتبر التغذية الوسيلة الفعالة في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اكابر؟

-هل تعتبر الساونا الوسيلة الفعالة في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اكابر؟

3-اهداف البحث : نهدف من خلال دراستنا هذه الى

1-معرفة اهمية التدليك في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اكابر

2-معرفة اهمية التغذية في الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اكابر

3-معرفة اهمية الساونا في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اكابر

4-فرضيات البحث :

4-1-الفرضية العامة :

الاستشفاء الجيد للاعبي كرة القدم اكابر يستند اساسا على التدليك والساونا والتغذية لدى لاعبي كرة القدم اكابر

4-2-الفرضية الجزئية:

يعد التدليك الرياضي احد الوسائل الفعالة للإسراع بعمليات الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم من تعب التدريب ورفع كفايته البدنية والرياضية والتخلص من التوتر النفسي وعودة الاجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية .

تعد التغذية الجيدة والمتوازنة لنوع المجهود المبذول احدى عوامل المهمة لرفع مستوى الكفاية البدنية وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ومقاومة التعب

الاستشفاء بالساونا تعد الساونا من الوسائل الاستشفاء الهامة والتي دارت وما زالت تدور حولها كثير من الاراء والاجتهادات والتساؤلات التي يدور معظمها عن اهمية الساونا لدى لاعبي كرة القدم

5-تحديد مصطلحات البحث:

5-1. الاستشفاء : يعني مصطلح استعادة الشفاء تحسين تنشيط... تقوية....

اعادة بناء ... تعويض...اداءه لفترة زمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول الى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل اداء الحمل وكذلك استعادة القدرة على اداء الحمل معين من جديد وينصح من ذلك ان فترة استعادة الشفاء يقصد بها تلك الفترة التي تعقب الحمل والتي ينخفض اثاؤها مستوى الرياضي لحالة التعب البدني او النفسي الناتج عن اداء المجهود الرياضي.

اجراءً يا

الاستشفاء بانه مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للانسان بعد تعرضه لضغط زائد او تعرضه لتاثير اداء نشاط معين .(مجيد، 2006)

ان التبادل الحاصل بين الاجهاد والتوتر من جهة وبين الراحة والاسترخاء من جهة اخرى وبين الحركة والسكون هو الايقاع الطبيعي للحالة التي نعيشها حيث نلتزم كخليفة وكل ليفة عضلية وكل عضو في جسم الانسان بهذا الايقاع .

ونستطيع ان نطلق على الجزء الخاص بالاسترخاء - الراحة مصطلح استعادة الشفاء والذي يتم فيه اعادة الجسم الى حيويته مرة ثانية : واستعادة الشفاء بطبيعتها تلعب دورا محسوسا في اعادة الشخص الى حالته الصحية الطبيعية . واستعادة الشفاء هو العامل الحاسم والهام الذي يسمح بالوصول الى الاداء العالي فالتدريب يتحدد عن طريق مزيج من الاثارة والشفاء.

والاستشفاء هو الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل البدني وحتى العودة الى الحالة الطبيعية

وهو عبارة عن اداء نشاط حركي مستمر الايقاع هادئ عقب المجهود البدني لغرض تخفيض كمية وكثافة اللاكتيك المتراكم في العضلات الذي يعمل على الاقلال من التعب

كرة القدم :

تعريف نظريا : كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالامركيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال،regby او كرة القدم الامريكية اما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer .

تعريف اجرائيا : كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها من 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة ، وفي نهاية كل طرف مرمى يتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط حكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة بين الشوط الاول والثاني مدة 15 دقيقة و اذا انتهت المباراة بالتعادل في بعض الحالات فيكون هناك شوطين اضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وبقيت المباراة على حالة التعادل يضطر الحكم الى ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين ، كما لها قوانين عديدة .

تعريف الاداء:

تعريف اللغوي :ادى الشيء : ايصال الشيء الى المرسل اليه .(قاموس المجدد رفي اللغة والاعلام، 1997، الصفحة 06).

تعريف اجرائيا : يقصد الباحث بالاداء : النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية يمكن قياسها ونقويمها .

صنف اكابر

هي مرحلة من مراحل عمر الانسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الاسرة الى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق والمسؤولية لتكوين اسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها وحددت المرحلة ما بين 18 سنة و40 سنة بمرحلة فئة اكابر بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.

6- الدراسات السابقة:

6-1-دراسة عمرو محمد محمد عبد المجيد 2011م

قام بدراسة (ماجستير) بعنوان "تأثير تنشيط نقاط وخطوط الطاقة (الريفلكسولوجي) مع التدليك على معدل الاستشفاء بين المنافسات لدى ناشئ كرة اليد" بقسم علوم الصحة الرياضية. كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.

استهدفت الدراسة التعرف علة تأثير استخدام التدليك اليدوي والتدليك الكهربائي والتدليك اليدوي الكهربائي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد تم اجراء هذه الدراسة على عينة قوامها 12 من بين المشتركين والمتريدين على النادي الصحي من الرجال من سن 30-35 سنة . وقد اسفرت نتائج الدراسة عن ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات (استرخاء الجلد والتوافق العصبي العضلي) لمجموعة التدليك اليدوي والكهربي لصالح مجموعة التجليك اليدوي والكهربي

6-2 دراسة طاهر يحيى صادق محمد محمد 2011م

قام بدراسة (ماجستير) بعنوان " تأثير استخدام بعض وسائل استعادة الاستشفاء بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الرياضيين " بقسم علوم الصحة الرياضية. كلية التربية الرياضية . جامعة المينا ، واستهدفت بالدراسة التعرف على تأثير استخدام وسائل استعادة الاستشفاء (المغطس المائى البارد ، السونا) على بعض المتغيرات الفسيولوجية (اللاكتيك ، الجلوكوز ، النبض)، والتعرف على الفروق بين وسائل استعادة الاستشفاء قيد البحث في سرعة استعادة الاستشفاء لعينة البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة الدراسة ، وكانت اهم الاستنتاجات التي توصل اليها البحث هي:

1- استخدام الساونا كوسيلة استشفاء يؤدي الى تغيرات فسيولوجية ايجابية في معدل النبض واللاكتيك ، والجلوكوز ، حيث وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي استخدام المغطس المائي كوسيلة استشفاء يؤدي الى تغيرات فسيولوجية ايجابية في معدل النبض واللاكتيك ، الجلوكوز ، حيث وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

6-3- محمد كاظم خلف الربيعي 2004م

قام الباحث بدراسة بعنوان " تاثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات انظمة الطاقة" كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد
استهدفت الدراسة وضع جدولة لتقنين فترات الاستشفاء بين التكرارات والمجاميع الوحدات التدريبية ، والتعرف على تاثيرات فترات الاستشفاء في تطوير انظمة الطاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة
استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوقة بها

بطريقة تصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة مشكلة البحث ، تمثل مجتمع البحث باندية بغداد بكرة الطائرة وكان عدد هذه الاندية (08) للموسم 2002م،
قد توصل الباحث الى ان فترات الاستشفاء المقننة وفق اسس العلمية تلعب دورا كبيرا في استعادة بناء مركبات الطاقة ، واستعادة بناء مركبات انظمة الطاقة يسهم بشكل مباشر في اداء الوجبات الحركية بشكل حسن

تطوير القدرات البدنية من خلال تطوير نظم الطاقة التي تعمل على رفع مستوى هاذه القدرات الجدولة الغير منظمة لفترات الاستشفاء لاتودي الغرض المطلوب من التدريب وهو لرفع المستوى الاداء الرياضي.

التعليق على الدراسات :ان اهم النقاط المشتركة في جميع الدراسات انتهجت المنهج

التجريبي ،والعينة التي اعتمدت عليها الدراسات اللاعبين ، وكانت اللعينة غير

عشوائية و الادوات المستخدمة مختلف الاختبارات ومن اهم النتائج وجود فروق فردية بين اللاعبين في استعادة الاستشفاء

نقد الدراسات : من خلال دراستنا والدراسات السابقة ان هناك دراسة معممة على اصناف الفرق الرياضية من حيث طرق الاستشفاء في المحال الرياضي .

استخدام المنهج الوصفي الوسيلة المساعدة في الدراسة الاحصائية لمعرفة مدى اهمية الاستشفاء لدي اللاعبين في تحسين الاداء المهاري وفي دراستنا اخذنا مختلف طرق الاستشفاء المساهمة في المحافظة على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم اكابر .

تمهيد :

أصبحت مشكلة الاستشفاء في التدريب الرياضي الحديث تحتل أهمية لاتقل عن أهمية التدريب نفسه حيث ان زيادة حمل التدريب من ناحية الشدة والحجم دون مراعاة فترات الراحة؛ البينية سواء خلال الجرعة التدريبية ذاتها او خلال الايام ما بين الجرعات التدريبية وبعضها ، كما تختلف وسائل الاستعادة الاستشفاء ما بين الاساليب التربوية التي يستخدمها المدرب خلال تخطيط حمل التدريب وكذا الوسائل التي يتم استخدامها بهدف اعادة التوازن للعمل العضلي وما يتبعه من حمل للأجهزة الفسيولوجية بالإضافة الى الوسائل النفسية هناك الوسائل الطبية والبيولوجية.

(ابو العلا عبد الفتاح، صفحة 249)

1- استعادة الاستشفاء :

انه لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية فانه من الضروري العناية بفترات الراحة البينية عند تكرار الحمل التدريبي بحيث يقع الحمل التالي في مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء حيث يتم في هذه المرحلة تجديد مخازن الفوسفات والجليكوجين بالعضلات ، كما يتم امتلاء الميوجلوجين بالأكسوجين وكذلك يتم التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات والدم لذلك كان لزاما على كل مدرب ضبط فترات الراحة البينية بين كل تكرار لحمل التدريب وبين كل تدريب اخر .

(سلامة، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، 1999، صفحة 191)

و هي. استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والبدنية والنفسية للفرد بعد تعرضه لضغوط او مؤثرات شديدة .كما هن سرعة استعادة الاستشفاء بالنسبة للاعب في مجال التدريب لانقل اهمية عن برامج تطوير لياقته وإعداده البدني . وعدم تمكن جسم اللاعب من استعادة مصادر الطاقة خلال الجرعات التدريب سوف يؤدي الي هبوط المستواه الرياضي (سيد، 2003، صفحة 139)

استعادة الاستشفاء حالة فسيولوجية تتمثل في عودة اجهزة الجسم الى معدلاتها الطبيعية او اقرب ما يكون لذلك والمقصود ايضا بفترات الشفاء. هي تلك الفترات التي تتخلل فترات الاداء بهدف الراحة . (وجدى مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 358)

ان دور عمليات الاستشفاء يبدأ بطريقة جزئية اثناء اداء النشاط العضلي مباشرة ومثال ذلك عمليات عمليات الاكسدة التي تضمن بناء المواد الكيميائية الغنية بالطاقة غير انه عندما يحل التعب فان عمليات البناء ، وفي فترة الاستشفاء يحدث العكس وتتغلب عمليات البناء حتى تصل الى التعويض الكامل لمخزون الطاقة.ويرى الدارس

ان من خلال التعرف على المفهوم والتعريف يمكن ان نصل الى انه. (الزيات، الغذاء المتوازن للرياضيين ، 1998، صفحة 117).

1-2- يقصد باستعادة الاستشفاء :

التبادل الصحيح بين عمليات بذل الجهد واستعادة الشفاء من العوامل الاساسية الضرورية لوصول اللاعب الى المستويات العالية.

عمليات التدريب ككل عبارة .عن (استثارة واستشفاء) ومن الخطأ الكبير ان يفهم المدرب ان عملية التدريب عبارة عن مجموعة من المثيرات فقط دون مراعاة الاستشفاء.

وفترة استعادة الاستشفاء تنقسم الى فترتين:

1-مبكرة : تستمر لدقائق

2-متأخرة: تستمر لساعات وربما يوم كامل او اكثر.

وأسس العودة الى الحالة الطبيعية تتحدد في شكل عودة التمثيل الغذائي والطاقة الى ما كانت عليه قبل الحمل البدني فهي سريعة جدا في بداية استعادة الاستشفاء ثم تميل للبطء. (رشاد، المحضر بلجنة والاساليب بالاتحاد الدولي لكرة اليد، 2006، صفحة 05)

1-3-اهمية الاستشفاء :

يذكر "او العلا عبد الفتاح ان مشكلة الاستشفاء اصبحت في التدريب الرياضي الحديث لاتقل اهمية عن حمل التدريب الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الاداء والانجاز

الرياضي و لا يمكن الوصول الى نتائج رياضية العالية اعتمادا على زيادة حجم شدة التدريب فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن اثر حمل التدريب (الفتاح، الاستشفاء في المجال الرياضي، 1999، صفحة 53).

1-تفعيل وتنشيط وتعويض وإعادة بناء الجسم ورجوعه الى وضعه الطبيعي وقدرته على العمل مرة اخرى .

2-يساعد على تحسين استجابة الجسم للمثيرات الخارجية.

3-الاستشفاء هو العامل الاساس والحاسم في تنمية القدرات الحركية والمهارية للاعب.

4-ابعاد الاصابات وخاصة التمزق العضلي ومشاكل المفاصل عنه.

5-المدرب الكفاء هو الذي يستطيع تحديد فترة الاستشفاء لدى كل لاعب حسب حاجة الراحة التي تؤدي للاستشفاء.

4-1- فوائد الاستشفاء Benefits of Recovery

1-4-1-الفوائد العامة لعملية الاستشفاء:

1-تساعد على تحسين استجابة اجهزة الجسم للمثبثات التدريبية.

2-تحد من ظاهرة تكرار الاصابة التي يمكن ان يتعرض لها الرياضي والناتج عن الاحمال الزائدة .

3-الاسراع بعمليات اعادة حيوية اجهزة الجسم سواء كان من خلال برنامج استرخاء بدني او عقلي مما يساعد على تقصير الفترات الزمنية المخصصة للراحة.(عليوة،

2006، الصفحات 69، 70)

1-5- مراحل الاستشفاء :

يعتبر تحديد الاستشفاء من المشكلات العلمية الهامة التي تحتاج الى مزيد من الدراسات والبحوث ، نظرا لاهمية ذلك في تخطيط توالي الاحمال التدريبية ، وعلى سبيل المثال عند تكرار العدو لمسافة 200-400 متر فان المرحلة الاولى (مرحلة التعب) تستمر لمدة 15 دقيقة ، تاتي مرحلة

التعويض الزائد خلال 5 دقائق التالية ، اي ان افضل زمن تكرار اداء العدو لمسافة 200-400 متر هو خلال فترة 5 دقائق التي تلي اول 10 دقيقة بعد الاداء ، وفي مثال اخر عند اداء تمرين النقل من امام الصدر لاعلى من وضع الرقود وتكرار ذلك حتى مرحلة التعب والرفض وكذلك اداء تمرين ثني الذراعين من وضع الارتكاز على المتوازيين وتمرين الشد لاعلى بالذراعين على جهاز الحلق امكن تحديد مراحل استعادة الشفا لهذه التمرينات ، حيث استغرقت مرحلة التعب وانخفاض المستوى ومرحلة العودة الى المستوى الاول قبل التعب 7-12 دقيقة ، بينما ظهرت مرحلة التعويض الزائد خلال الفترة من الدقيقة 13-20 .

ويجب ملاحظة ان فترة التعويض الزائد ليس شرطا ان يتظهر في كل الحالات ، ففي حالة زيادة تكرار اداء تمرينات القوة الثابتة لم تظهر مرحلة التعويض الزائد ووصلت عمليات استعادة الشفاء الى مستوى 90-100% مقارنة بمستوى الاداء الاقصى، كما ان تكرار التالي الاداء التمرين اذا ما تم بعد فترة الراحة بينية غير كافية (2-4دقيقة) فان مستوى استعادة الشفاء يصل بنسبة 55-60% مقارنة بمستوى الاداء الاقصى ، بينما لا يلاحظ مزيد من انخفاض المستوى في حالة التكرار الثالث لنفس التمرين مع نفس فترة الراحة البينية ، ويمكن الاحتفاظ بمستوى الاداء في حالة

اعطاء فترة الراحة البيئية المناسبة ، بينما يستمر انخفاض المستوى في حالة عدم كفاية فترة الراحة البيئية. (الفتاح ا.، 1999، صفحة 61)

1-6- فترات الاستشفاء في المجال الرياضي :

يشير بهاء سلامة 1999 ان قدرة الفرد على العمل والأداء البدني اثناء التدريب تمر في عدة مراحل

المرحلة الاولى : هي مرحلة استنفاد الجهد ، فعند قيام الفرد بجهد بدني فانه يستنفذ قدرا من الطاقة وتنخفض قدرته على العمل تدريجيا وتظهر عليه علامات التعب.

المرحلة الثانية : وهي مرحلة استعادة الاستشفاء اي انه عندما يعقب الجهد البدني توقف عن عمل اي انتقال الى الراحة فان قدرة الفرد تعود تدريجيا الى حالتها الاولى التي بدأت منها.

المرحلة الثالثة : هي زيادة استعادة الاستشفاء ،اي انه استمرار فترة الراحة نجد ان الفرد في هذه المرحلة تزداد فيها قدراته عما كانت عليه في البداية وتعرف هذه المرحلة بزيادة استعادة الاستشفاء(التعويض الزائد).

المرحلة الرابعة : وهي العودة لنقطة البداية اي انه اذ طالت فترة الراحة اكثر من اللازم فان قدرة الفرد تعود الى حالتها الاولى.

وتستغرق كل من المراحل الثلاثة الاخيرة فترة معينة تتناسب مع شدة وحجم الحمل في المرحلة الاولى وهي تختلف من فرد الى اخر (سلامة، التمثيل الحيوي للطاقة في

المجال الرياضي، 1999، الصفحات 189، 190)

1-7- وسائل استعادة الاستشفاء :

تهدف الى استعادة اللاعب الى حالته الطبيعية او قريبا منها اقل فترة زمنية ممكنة والوسائل هي

1-تدريبية : وذلك من خلال التنوع في شدة وحجم الاحمال وتقنين العلاقة بين الاحمال والراحة.

علما بان الراحة النشيطة الايجابية وسيلة جيدة لتنشيط الدورة الدموية على ان تراعي ان تكون في اتجاه مغاير لاتجاه العمل العضلي السابق.

2-النفسية-الاسترخاء والايحاء الذاتي.

3-الطبية البيولوجية-العقاقير-التدليك-السونا-التغذية-التنبيه الكهربائي -الفيتامينات-المشروبات-حمام الاعشاب- الحجرة الحرارية استنشاق الاكسجين -التعرض الظاهري لطيف الاشعة السينية-

الاشعة فوق البنفسجية. (رشاد، المحاضر بلجنة التدريب والاساليب بالاتحاد الدولي لكرة اليد، 2006، صفحة 05)

1-8- تنظيم استخدام وسائل استعادة الاستشفاء خلال الموسم التدريبي :

نظرا لكثرة الوسائل التي يمكن استخدامها لاستعادة الشفاء فقد تم تنظيم

استخدام تلك الوسائل ووضعها ضمن البرامج التدريبية كالاتي :

-داخل الوحدة التدريبية (بين التكرارات-بين المجموعات) وتقاس الفترة الزمنية هنا بالثواني والدقائق ويستخدم الرياضي الوسيلة التي تسمح له ناداء عمل اخر مباشرة والوسائل التي يمكن ان تستخدم هنا هي -التدليك-المشي -بعض تمارينات الاطالة للعضلات وتمارينات خفيفة لمرونة الاربطة - الاهتزازات والمرجحات .

- بين الوحدة التدريبية (في نفس اليوم _ بين الايام) وتقاس الفترة الزمنية هنا بالساعات ويكون عبارة عن (التغذية- المشروبات- النوم - التدليك-السونا- الجاكوزي-الاستماع للموسيقى-الكدمات

-بين الدوائر التدريبية المتوسطة والكبرى وتقاس الفترة الزمنية هنا بالايام والاسابيع وهي عادة ما تكون مرتبطة بعدد وزمن من الدوائر التدريبية داخل البرنامج التدريبي (سنوي- تخطيط طويل المدى) وعلى هذا يجب على المدرب ان يضع في اعتباره دائما العلاقة بين شدة التدريب واستعادة الشفاء حتى يتمكن من تحسين مستوى اللاعبين، ويهتم بضرورة العودة الكاملة لحالتهم الطبيعية سواء كان من خلال الدورة التدريبية الصغرى او الكبرى (2002، الصفحات 60، 61)

1-9- من العوامل التي تؤثر في عملية الاستشفاء :

-تحديد مخازن الفوسفات بالعضلات.

-تجديد مخازن الجايكوجين بالعضلات

-امتلاء المايوجلوبيين بالاكسجين

-التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلات والدم

كل عامل من العوامل السابقة يشتمل على عدة نقاط فرعية ويؤثر او يسهم بدرجة ضعيفة في زيادة قدرة اللاعب على بذل الجهد ، مما يؤثر ايضا فبالتخطيط لبرامج التدريب اليومية والاسبوعية وعلى مدار الموسم الرياضي

شكل توضيحي يوضح عملية اعادة مخزون العضلة من المركبات الفوسفاتية اما عن طريق النظام الهوائى او عن طريق هدم المواد الكربوهيدراتية (جلوكوز ينتج عنه حامض اللاكتيك) (2002، صفحة 61).

فترات الاستشفاء		مواد الطاقة اثناء عملية الاستشفاء
الحد الاقصى	الحد الادني	
3 دقيقة	2 دقيقة	تعويض مخازن الفوسفات بالعضلات ATP-PC
2 دقيقة	1 دقيقة	تعويض مخازن المايوجلوبيين بالاكسسجين
46 ساعة بعد التمرينات المستمرة 24 ساعة بعد التمرينات المنقطعة	10 ساعات، 5 ساعات	تعويض مخازن الجليكوجين بالعضلات
1 ساعة باستخدام التمرينات الخفيفة 2 ساعة بدون استخدام الراحة	30 دقيقة 1 ساعة	تخلص العضلات والدم من حامض اللاكتيك
1 ساعة	30 دقيقة	الدين الاوكسجين لحامض اللاكتيك

من الوسائل الاستشفائية في المجال الرياضي ما يلي :

- 1-التدليك
السكر
- 2-التغذية
- 3-تناول
- 4-حمام الاعشاب
- 5-الدش
- 6-البانيو الدافئ
- 7-استنشاق الأوكسجين
- 8-كدمات
- 9-الساونا
- 10-استخدام المستحضرات الطبية
- 11-الحجرة الحرارية
- 12-الاشعة الخمرء
- 13-الاشعة فوق البنفسجية
- 14-التعرض الظاهري لطيف الاشعة
- السينية . (2002، صفحة 58)

10-1 - بعض القواعد الخاصة بعملية الاستشفاء

- *تعد عملية الاستشفاء بعد اداء التدريب الرياضي في غاية الاهمية لجميع الرياضيين ، وهي تشغل المهتمين بالمجال الرياضي .
- * امتلاء مخازن العضلات بالفوسفات يكون سريعا جدا في الدقائق من فترة الاستشفاء حيث تتراوح الفترة المطلوبة لذلك من 2-3دقائق .
- * يساعد القيام بالتمارين المتقطعة التي تشمل على فترات الراحة بينية على امتلاء وتجديد مخازن الفوسفات لاستخدامه في فترات العمل التالية .
- * الطاقة اللازمة لتجديد مخازن الفوسفات تستمد من عمليات الاكسدة الهوائية بالضافة الى عمليات تكسير حامض اللاكتيك وتستغرق حوالى (60-90) دقيقة.
- *تكرار التحمل لعدة ايام يؤدي الى نقص مخازن الجيكوجين حيث ينقص مستواه بمن مرور ايام التدريب ويستمر على ذلك ما دام الفرد الرياضي لا يتناول كميات كافية من الكربوهيدرات وهذا بدوره يؤدي الى التعب العضلي المزمن (مجيد، 1997، الصفحات 71، 72)

1-11- التديك الرياضي :

إن التديك علاج كامل للجسم والعقل ، وبعد يوم ملئ من التعب والتوتر والإجهاد في العلم يعطيك التديك إحساساً بالراحة ، وهناك بعض الفوائد الجسدية والنفسية للتديك وسنقوم بعرضها .

كما يلعب التديك الرياضي دوراً هاماً في الإعداد النفسي للاعب في مرحلة الاستعداد للمنافسات من خلال توضيح الدور الهام للتديك كوسيلة هامة ومباشرة لمساعدة اللاعب للوصول لهدفه وإن له قيمة مضاعفة لزيادة وتطوير القدرة البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة الى الاقتناع بأن الإحساس الناتج عن التديك يعطي المزيد من الثقة بالنفس .

1-11-1-تعريف التديك :

يعرف التديك على أنه مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية تطبق على أنسجة الجسم المختلفة بهدف التأثير على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري والعضلي والعصبي .

وكلمة (مساج) قد نشأت من الكلمة اليونانية (ماسين) وتعني اليدين وبالطبع فإن الاستخدام الأمثل للمساج يكون عن طريق استخدام اليدين . (الفتاح ا.، 1999، صفحة 32).

1-11-2-أنواع التدليك الرياضي :

1 - التدليك التمهيدي .
2 - التدليك الإستشفائي . 3 - التدليك
التدريبي .

1-11-2-1-التدليك الإستشفائي :

تعتبر عملية الاستشفاء ورفع الكفاءة البدنية احدى مشكلات الهامة في اعداد اللاعب ، ويعتبر التدليك الاستشفائي احد الوسائل الاساسية لرفع الكفاءة البدنية ، وعادة ما يستخدم بعد التدريب وخلال الجرعة التدريبية ايضا وكذلك خلال المباراة ذاتها بهدف سرعة استعادة الاستشفاء

الجسم، ويؤدى عادة عقب الدش الدافئ او السباحة 5-12 دقيقة في حمام السباحة اوبعد السونا حيث تسترخي العضلات و النسجة كما يمكن ايضا التدليك تحت الماء.

وترتبط جلسة التدليك الاستشفائي بنوعية حمل التدريب وعادة ما يؤدى التدليك عقب الاداء السريع الذي يتسبب في حدوث الدين الاكسوجيني

يستخدم التدليك الاستشفائي خلال فترة الراحة بين الشوطين ابضا وفي حالة يستبعد التدليك المسحي نظرا لتاثيره المهدئ والذي يقلل من سرعة رد فعل استرخاء العضلات

واذا لم تتوفر مثل هذه الشروط فيمكن اداء تدليك استشفائي جاف ثم يرتدي اللاعب بدلة الاسترخاء ويستريح ، وبعد حوالى ساعة يمكن تكرار التدلين استشفائي جزئي لمدة 5 دقائق وتؤدى الجلسة الاولى عقب التدريب او المباراة (زينب عبد الحميد العام 2005,الصفحة 106)

يستخدم التدليك الإستشفائي عقب المجهود البدني بهدف تقصير مرحلة التجديد والبناء وسرعة استعادة الاستشفاء للوظائف المختلفة في الجسم .

كما أصبح من الملائم القيام بالتدليك الإستشفائي استعمال طرق وأساليب جديدة لتطبيق أنواع التدليك داخل حمام السباحة ، حمام البخار لمدة (5 : 12) دقيقة مما يساعد على ارتخاء الأنسجة العضلية ، ويمكن إضافة طرق التدليك تحت الماء والتدليك الاهتزازي بالإضافة الى التدليك بضغط الماء. (زينب عبد الحميد العام، 2005، صفحة 106)

1-11-2-2- التدليك التدريبي :

عمليات اعداد المستوى العالي للرياضيين التي تتصف بمدى كبير وتحميل تدريبي عال وشديد على ملات كثيرة ومتعددة في الدورة الاسبوعية . وكل لذلك يؤدي بدرجة محسوسة الى اجهاد زائد

نتيجة التدريب المفرط . ومن هنا اتجه بعض العلماء المهتمين بالرياضة بالبحث عن اقصر الوسائل التي تعمل على اعادة وبناء القدرة على العمل

الا ان التجارب اثبتت في حالة الارهاق المفرط الشديد ان فعالية الراحة الايجابية بهدف اعادة القدرة على العمل لما تظهر اثارها كما يجب بل تظهر عندما يكون التعب غير شديد (العالم، 1990،الصفحة 73)

وليس الهدف التدليك التدريبي فقط يساعد على حل المشاكل الخاصة باعمال التريب بمساعدة تمرينات وطرق خاصة لزيادة مدى الحركة وتحسين مرونة الجهاز الرابط وكفاءة استرخاء مجموعات محددة من العضلات ولكن اساسا لاعمال التدريب التالي

زمن الواضح ان التدليك التدريبي ذو اثر واضح في تحديد الرغبة والارادة للعمل القادم بشرط ادائه بالطريقة الصحيحة

مدة الجلسة استمرار التحمل وقوته، خاصة نوع اللعبة ، والخصائص الفردية للاعب
التدليك لا يجب في اي حالة من الاحوال ان يسبب الشعور بالالم وخاصة عند تدليك المجموعات العضلية التي تحملت بمجهود غير عادي كذلك بعد الانقطاع عن التدريب فترة طويلة ولذا يجب الحذر في الجلسة الاولى تجنب التدليك العميق حتي لا يضعف جهد عضلات المدلك

ومن اهم وظائف التدليك التدريبي تحسين المستوى الجسماني والنفسي والمحافظة على الفورمة الرياضية لسرعة التخلص من التعب ولاعادة القدرة على العمل بعد مجهود بدني

والتدليك التدريبي ليس قاصا على على المساعدة على رفع القدرة على عمل الرياضيين وتوسيع امكانيات الوظيفية للجسم ولكن ايضا يؤثر على تنظيم عمل اجهزة الجهاز العصبي الرئيسي المركزي في ترابط عمليات الاثارة والاعاقة

اذ ان ا ان التدليك التدريبي وسيلة فعالة اد يسرع فيعمليات البناء في الجسم كما انه يجعل العضلات اكثر مطاطية وقدرة على العمل واكثر فعالية وخاصة لو عمل الدليك كل يوم يؤثر على عضلات واجهزة الجسم كله (العالم، 1990، الصفحات 72 ، 73 ، 74 ، 75)

1-11-2-3- التديك التمهيدي :

يستخدم التديك التمهيدي خلال فترات قصيرة حتى 5 دقائق او من 5-20 دقيقة، وهو عادة يتميز بتنفيذه خلال فترة زمنية قصيرة وفي غرفة الملابس او الملعب، مع مراعاة عمر الرياضي وحالته قبل المنافسة ومستواه الرياضي. (الفتاح ا.، 1999، صفحة 300)

1-11-2-3-1- اهداف التديك التمهيدي :

- 1- اعداد الجهاز العصبي للرياضي ليكون في حالة المثلى له قبل المنافسة
- 2- تدفئة اجزاء الجسم التي كانت تعرضت للاصابة سابقا
- 3- يمكن استخدام التديك التمهيدي بغرض التدفئة ايضا خلال المنافسة عندما تزيد فترة الراحة مما يعرض الرياضي للبرد ، كذلك يمكن استخدامه قبل الدء وبعد الاحماء بغرض تدفئة الجسم . (الفتاح ا.، 1999، صفحة 300)

1-11-2-3-2- شروط التديك التمهيدي :

- 1- يراعى حالة الرياضي وخصائصه الفردية عن اداء التديك وفي لحظة تنفيذه
- 2- لايجب ان يزيد زمن زمن اداء التديك 10 دقيقة
- 3- يفضل ان ينفذ التديك في مكان دافئ او غرفة منفصلة
- 4- بعد التديك جزء من الجسم يجب تغطيته بالملابس حتى لايتعرض للبرد.
- 5- يجب تديك اماكن منشا واندغام العضلات.
- 6- لايجب تديك الرياضي في حالة الاصابة او الجروح او المرض

- 7- يساعد التدليك على تحقيق التدفئة او الاحتفاظ بها للعضلة ، حيث ان درجة حرارة العضلة في الراحة تكون 33-34 درجة مئوية تصل بعد التسخين الى 37 درجة مئوية حيث تعتبر افضل دلرجه لعمليات الاكسدة في الانسجة
- 8- يتم دمج التدليك بالاحماء
- 9- في بعض الاحيان يستخدم التدليك بدلا من جزء الاحماء العام في بعض الانشطة مثل الهوكى وكرة السلة والسباحة والدراجات. (الفتاح ا.، 1999، صفحة 301)

12- مواضع التدليك الاستشفائي :

يستخدم التدليك الاستشفائي في مواضع مختلفة تشمل ما يلي

1-يستخدم في التوقيت بين الشوطين خلال المباراة

2-في حالة الراحة بين المبارات

3-بعد المنافسات او الدورات التدريب (الفتاح ا.، 1999، صفحة 301).

13- مبادئ تنفيذ التدليك خلال فترات الراحة :

- 1- يجب ان يكون التدليك لوقت قصير بما لا يزيد عن 5- 10 دقائق ويؤدى في مكان دافئ
- 2- يجب ان تكون العضلة المدلكة في اقصى درجة الاسترخاء
- 3- يجب ان يعزل الرياضي عند اداء التدليك عن ظروف اللعب
- 4- يجب ان يكون التدليك بدرجة خفيفة مع مراعاة ان يكون على درجة من العمق معا
- 5- تلك العضلات الكبيرة مثل الفخضين والظهر حتى يمكن تغطية اكبر عدد ممكن من المستقبلات الحسية التي تؤثر على العمليات الكف فب قشرة المخ

- 6- يمكن تنفيذ التدريب من فوق الملابس في حالة الجو البارد.
- 7- يمكن استخدام التدليك بالأجهزة مع التدليك اليدوي (الفتاح ا.، 1999، الصفحات 201,203)

1-14-1-اهداف التدليك في ايام الراحة او بين المباريات :

- 1-التخلص من التوتر العصبي وتهيئة الظروف للراحة
- 2-استرخاء العضلات والتخلص من الاحساس بالالم
- 3-تخليص العضلات من المخلفات المتبقية من التمثيل الغذائي والعمل العضلي السابق
- 4-تحسين الدورة الدموية في العضلات
- 5-تحسين الناحية المزاجية للرياضي ونهدئته ومساعدته على النوم الهادئ (الفتاح ا.، 1999، صفحة 302)

1-15-1-التأثيرات الرئيسية للتدليك :

- زيادة التخلص من نفيات التفاعلات الأيضية .
- التخلص من الإلتصاقات التي تحدث بالأنسجة الرخوة .
- تأثيرات رد الفعل العصبية على الأجزاء البعيدة عن منطقة التطبيق (التدليك) .
- تأثيرات رد الفعل العصبية على الجهاز الدوري .
- التخلص السريع من المواد الكيميائية المجهزة أو المسببة في للألم .
- التخلص من التوتر العضلي والآلام العضلية والتقلص العضلي.
- الزيادة الموضوعية في محيط الشعيرات الدموية .
- تنظيم النغمة العضلية .
- تنشيط الهرمونات بالجسم .
- تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة الحرارة .
- زيادة سرعة سريان الدم الوريدي وسرعة الدورة اللمفاوية .

- تأثيرات مسكنة (التأثيرات العصبية المهدئة) .
 - التئام الأنسجة المصابة خاصة عند تطبيق التدليك على إصابات الملاعب .
 - يقوى المناعة في الجسم.
 - يعالج الإصابات الناتجة عن حركات غير سليمة .
 - ينشط الدورة الدموية .
 - يخفف من ضغط الدم .
 - يخفف من آلام الرأس والرقبة وآلام الظهر .
 - يخفف التشنج والشد العضلي ويساعد على مرونة المفاصل .
 - يفيد الجلد ويزيد من نعومته .
 - يعالج آلام المفاصل وأمراض الروماتيزم .
 - يعمل على توزيع الشحوم المتراكمة في أماكن معينة من الجسم .
 - ينظم درجة حرارة الجسم .
 - يساعد على وظيفة الهضم .
 - يساعد على الاسترخاء (اسامة رياض، 1999، صفحة 34)
- 1-16- الاستشفاء بالوسائل الغذائية :

يمكن للرياضيين ان يصابوا بالتعب المزمن نتيجة عدة اسباب منها التريب الزائد ، او الراحة الغير كافية ، او التغذية غير السليمة

القائمة تحتوي على بعض اعراض التعب المزمن ، وفي حالة شعورك باثنين او اكثر من هذه الاعراض فعليك الانتباه

*ادوك في التدريب والمنافسات على غير العادة (ضعيف)

*ال فشل في التقد

م باداء التدريب بجدية او جهد.

*عدم القدرة على اداء المنافسات بصورة افضل من التدريب.

*فقد الشهية ونقص وزن الجسم

* الارق

*الام المفاصل والعضلات دون سبب واضح

*تكرار الاصابة او عدوى الجهاز التنفسي

* القلق وحدة الطبع واحيانا يكون مصحوبا بضغط الدم

حددنا في هذه النقاط اعراض التعب المزمن ، عليك باتباع الخطوات التالية للتخلص منها.

*تناول نظام غذائي رياضي مزود بقدر مناسب من الكربوهيدرات ، البروتين.

*اسمح بوقت راحة بين مرات شدة التدريب للاستشفاء. (عليوة، 2006، الصفحات 141، 142)

يذكر بهاء سلامة 2000 أن توفير احتياجات الرياضي اليومية من العناصر الغذائية يتطلب التخطيط برنامج التغذية المختارة بمهارة ، باعتبار أن الجسم لا يحتاج للغذاء لمجرد كونه وقوداً للطاقة ، ولكن أيضاً لعمليات البناء والاستشفاء ()
anabolizem، حيث يمكن أن تؤدي التغذية السيئة الى التعب والاجهاد والاضربات الغذائية ، ويختلف النظام الغذائي في التدريب والمنافسة تبعاً لنوعية وطبيعة النشاط الرياضي التخصصي ، فالمواد الكربوهيدراتية تعتبر أساسية لجميع التخصصات الرياضية ، ولكنها تكتسب أهمية خاصة في الانشطة الرياضية التي تستمر أزمته الاداء فيها أكثر من ساعة ، ولذلك يستخدم ما يسمى بالتحميل الكربوهيدراتي

للوصول إلى أقصى قدر من تخزين الجليكوجين ، ويحتاج جسم الرياضيين الى الوجبة الغذائية المتوازنة والكاملة بكافة عناصرها الغذائية وخاصة البروتين لضرورة الاستشفاء للعضلات والوقاية من الإصابة بالانيميا (فقر الدم).
(200، صفحة 201).

16-1- أهمية المكونات العامة للتغذية المساعدة على الاستشفاء :

1-16-1- الكربوهيدرات carbohydrates .

تتكون الكربوهيدرات من ذرات الكربون والهيدروجين والاكسجين وهي تعتبر المصدر الرئيسي لامداد الجسم بالطاقة وهي توجد غالبا في المصادر النباتية .
احادى السكريات

ويتكون من سكر الدم الذي يسمى الجلوكوز والفركتوز ويوجد في الفواكه وعسل النحل والجالاكتوز وهو من الغدد اللبنية للحيوانات الثديية (اللبن)، ويمكن للجسم بسهولة تحويل سكر الفركتوز وسكر الجالاكتوز الى سكر جلوكوز لانتاج الطاقة.

ثنائي السكريات

ويتكون من جزئين من السكريات البسيطة مثل السكروز واللاكتوز و الملتوز.

عدد السكريات

ويتكون من عدة جزيئات سكرية متحدة معا ، واهم انواعه النشا والسليولوز والجليكوجين ، ويوجد النشا في حبوب القمح ، بينما يوجد السليولوز في النباتات والجليكوجين.
(الفتاح ا.، 1999، صفحة 119)

تذكر عائشة عبدالمولى 2002 أن الكربوهيدرات أكبر مصدر للحصول على الطاقة بسرعة وهي تتكون من كربون وهيدروجين وأكسجين وهي تساعد الجسم على الاحتفاظ بدرجة حرارة ثابتة، كما انها تساعد على توفير الطاقة اللازمة لتحريك العضلات الإرادية واللاإرادية وأيضاً تساهم بدرجة كبيرة فى دقة بدء وانتهاء المثيرات العصبية وتساعد فى امتصاص وترشيح بعض مكونات وسوائل الجسم

ومن الوظائف الهامة للكربوهيدرات أنها تحمى البروتينات من أن تستغل كمصدر للطاقة ، كما أنها عامل هام فى عمليات التمثيل الغذائى للدهون . (السيد، 2002، صفحة 35)

ويذكر كلا من " فاروق شاهين ووفاء موسى " 1996 انه يتم تصنيف الكربوهيدرات بشكل تقليدى على تركيبها الكميائى ، ويتم خلال أكثر الطرق بساطة تقسيمها الى فئتين هما الكربوهيدرات البسيطة (السكريات) والكربوهيدرات المركبة (النشويات والالياف) وبصفة عامة فإن الكربوهيدرات البسيطة عبارة عن جزيئات صغيرة جداً تتكون من وحدة أو اثنتين من السكر مثل الجلوكوز والفركتوز أما وحدات السكر الثنائى مثل السكروز (سكر المائدة) واللاكتوز (اللبن) ، أما الكربوهيدرات المركبة فهي تتمثل جزيئات أكبر بكثير تحتوى 15 الى عدة آلاف من وحدات السكر ومعظمها من الجلوكوز التى تتحد مع بعضها ، ويشتمل هذا النوع من النشويات والاميلوز والبولسكريدات غير النشوية (الالياف الغذائية) مثل السلولوز والبكتين والهيمسلولوز (فاروق شاهين، دليل الغذاء الصحى للأسرة المصرية ، 2001، الصفحات 33 ، 34).

1-16-1-2- أهمية المواد الكربوهيدراتية في استعادة الاستشفاء .

-تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة ، فالجرام الواحد يعطى 4.1 سعر حرارى كبير فهي مصدر السرعات الحرارية أثناء ممارسة الانشطة الرياضية حيث يرى " كروج " ان تناول الرياضيين للوجبات الغنية بالكربوهيدرات يجعل الجسم يعمل بطريقة أكثر أقتصاداً او أقل تعباً .

- أن الأنشطة الرياضية التى تتطلب مكون القوة العضلى فى وقت قصير ، وكذلك مكون الرشاقة ، السرعة الحركية يحتاج فيها اللاعبين إلى زيادة مستوى البروتين لتحقيق الاداء الناجح ، بينما يقل مستوى الكربوهيدرات قليلاً فى الأنشطة التى فيها العدو وسباقات السرعة فى السباحة والوثب والرمى ورياضات الأنشطة الجماعية (كرة القدم ، اليد ، الطائرة ، السلة) والجمباز والملاكمة والمصارعة وحمل الاثقال .

- تلعب الكربوهيدرات أهمية خلال الأنشطة الرياضية ذات فترات الاداء الطويل والجهد العضلى الذى يتطلب درجة عالية من التحمل والتى منها مسابقات المسافات الطويلة فى أنواع الجرى الكثيرة وسباق الدرجات والانزلاق والسباحة وغيرها وذلك لتوفير مخزون الجليكوجين بالجسم

- يستطيع الجسم البشرى تخزين الفائض من المواد الكربوهيدراتية الزائدة عن الجسم على هيئة نشا حيوانى فى الكبد والعضلات للاستفادة من هذا المخزون عند الحاجة الى طاقة زائدة فى المجهود العضلى أو عند تعادل كميات سكرية تتناسب مع المجهود المطلوب ولذا يسمى هذا بالمخزون الحيوانى (جليكوجين) (سليمان، 2001، الصفحات 20 ، 21)

1-16-3-2- أهمية الكربوهيدرات للاعب كرة القدم

- عندما يقل تناول اللاعب للمواد الكربوهيدرات يتعرض لحالة نقص سكر الدم ، وهذه الحالة تعني كفاية جليكوجين الكبد للمحافظة على ثبات سكر الدم اثناء التدريب او المنافسة ، وعندما يقل السكر في الدم يصبح اللاعب في حالة نرفزة حيث يحتاج المخ والاعصاب الى سكر الجلوكوز كغذاء رئيسي، كما يصبح اللاعب قليل التركيز والسيطرة على الاداء ، وتزداد اخطار اللاعب في توجيه الكرة سواء في التميرير او التصويب ويفقد القدرة على تسجيل الاهداف واخطاء اتخاذ القرارات السريعة والتصرف السليم اثناء اللعب . وهكذا فان نقص جليكوجين الكبد والعضلات يعتبر سببا رئيسيا للتعب اثناء المباراة او التدريب (الفتاح ا.، 1999).

1-16-2-: المواد البروتينية . proteins

يتفق كل من " أحمد الزيات " 1998 " انيتابين " 2004 أن البروتينات عبارة عن عدد من الاحماض الامينية بعضها يكونها الجسم والبعض الآخر يحصل عليها عن طريق تناول الطعام ، ويمثل البروتين جزءاً من نسبة كل خلية ونسيج في الجسم بما في ذلك الانسجة العضلية والاعضاء الداخلية والاورتار والجلد والشعر والأظافر ، وفي المتوسط يمثل البروتين حوالي 20% من الوزن الاجمالي للجسم وتجدر الاشارة الى أن الجسم يحتاج للبروتين في عمليات النمو ، وعند بناء الأنسجة الجديدة وإصلاح الأنسجة التالفة وتنظيم مسارات عملية الايض ، كما يمكن الاستعانه بالبروتينات كمصدر

للطاقة للحصول على الطاقة علاوة على ذلك فإن البروتينات تكون مطلوبة أيضا لتكوين كل أنزيمات الجسم وأياً الهرمونات الكثيرة مثل (الادرينالين - الانسولين) والناقلات العصبية بالاضافة الى ذلك فإن للبروتينات دور في الحفاظ على توازن

السوائل فى الانسجة فى شكلها الامثل ونقل المواد الغذائية الى داخل وخارج الخلايا وحمل الاكسجين وتنظيم تجلط الدم . (الزيات، 1998، صفحة 10).

1-16-2-1- أهمية البروتينات فى استعادة الاستشفاء :

- تدخل البروتينات فى تركيب الجزء الضرورى من النواة ومادة البروتوبلازم فى خلايا الجسم
- الهيموجلوبين الموجود داخل كرات الدم الحمراء والذى ينقل الأوكسجين الى الخلايا لأكسدة المواد الغذائية هو نوع من أنواع البروتين .
- تحسن البروتينات من الوظائف التنظيمية بالنسبة للجهاز العصبى حيث يزيد من نغمة ، ويساعد على تكوين الأنعكاسات العصبية .
- يعتمد الجسم فى جميع أنشطة على البروتين ، حيث يدخل فى كثير من العمليات الفسيولوجية بالجسم ، فعند أكسدة البروتينات يعطى كل جرام واحد بروتين مقدار 4.1 سعر حرارى ، باعتبارها مصدر للطاقة ، كما تزيد من نشاط الجسم الحركى .
- تحتوى البروتينات على الحامض الأمينى الميثونين الذى يلعب دوراً هاماً فى عملية التمثيل الغذائى للدهون .

1-16-3-: الدهون . FATS

يذكر " بهاء سلامة " 2000 أن للدهون مركبات تذوب فى مزيبات الدهون مثل (الأثير ، البنزين ، الكلوروفورم ، الكحول) وهى لا تذوب فى الماء . وتعتبر الدهون والزيوت الحيوانية متشابهة من حيث التركيب الكميائى إلى حد ما ، فمن المعروف أن الزيوت هى عبارة عن دهن ، ويكون فى حالة سائلة فى درجة حرارة الغرفة ، أما من ناحية قيمتها السعرية فهى متساوية تقريباً .

1-16-3-1-- أهمية الدهون في استعادة الاستشفاء :

يتفق " محمد السيد 1994 " محمد على " 2001 على

- تؤدي الدهون وظيفة بنائية حيث تدخل في بناء الأنسجة العصبية بروتوبلازم الخلية وغشاء الخلايا ، كما يساعد وجود الدهون المخزونة تحت الجلد حيث تعمل كعازل حراري للمحافظة على درجة حرارة الجسم ، بالإضافة الى حفظ الجسم من البرودة ، كما أن طبيعة الدهون تساعد على تقليل قوة الضغط عند السقوط والصدمات .

- تمثل الدهون صورة من صور تخزين الطاقة للاستفادة منها وقت الحاجة كمصدر

مركزاً للطاقة الحرارية في الجسم يساعد على مد الجسم باحتياجاته من الدهون

- احتواء الدهون على الفوسفات الذي يحتوى على الاحماض الفوسفورية وأهمها الحامض الامينى الليسين حيث يدخل في تركيب استثارة قشرة المخ والذي يستخدم في حالات التعب العصبى ، كما يساعد في تحسين عمليات الاكسدة في الجسم وسريان الدم وهو يوجد بكثرة في المخ والقشرة والكبد ولحم الخراف والبقوليات .

- تعطى الدهون 20% من كمية الطاقة اللازمة للجسم حيث كل جرام واحد من

الدهون يعادل أكثر من 2 جرام من الكربوهيدرات بالنسبة الناتجة من الاحتراق .

(امين، 1994، الصفحات 41 ، 40) (سليمان، 2001، صفحة 55)

1-16-4-: الفيتامينات Vitamins

يذكر " على جلال الدين " 2003 أن الفيتامينات عبارة عن مواد عضوية

تختلف من حيث تركيبها الكيميائى ويحتاجها الجسم لتكوين الأنزيمات ، وفي حالة

نقص إحداها يحدث خلل في عمليات التمثيل الغذائى وتتنخفض القدرة على العمل

وتتطور الامراض التى قد تفضى الى الموت ، وتوجد الفيتامينات القابلة للذوبان في

الدهون a - d - k - e وهى تذوب في الدهون النباتية الحيوانية.

(الذبد - الزيت النباتى - السمك) أما الفيتامينات ، c - p القابلة للذوبان فى الماء فتوجد فى الخضروات والفاكهة والحبوب والمالح وغيرها . (2000، صفحة 20)

1-16-4-1- أهمية الفيتامينات فى استعادة الاستشفاء :

من المعروف أن الفيتامينات عموماً تدخل فى تركيب الإنزيمات التى تهيمن على جميع العمليات الفسيولوجية فى الجسم وخصوصاً عمليات إطلاق الطاقة من المواد السكرية والمواد الدهنية .

وتختص بهذه العمليات فيتامين (ب) المركب وفيتامين (ج) ، لذا كان الاعتقاد السائد دائماً أن إعطاء كميات كبيرة من هذه الفيتامينات للرياضيين له أهمية كبرى بالنسبة للأداء العضلي .

وقد أثبتت الأبحاث التى أجراها بعض العلماء أن إعطاء كميات كبيرة من فيتامينات B المركب و C و E للجنود الذين يقومون بأعمال شاقة والذين يأكلون غذاء كاملاً ليست بذات تأثير على قدرة الأداء العضلي أو الأداء الطبيعي عموماً ، ولقد اقترح بعض العاملين فى هذا الميدان أنه ينبغي إعطاء كميات وافرة من فيتامينات (ب) للاعبين ألعاب القوى من 1.5 الى 2 ملي جرام يومياً لأهميته بالنسبة لتمثيل حامض اللاكتيك الذى يسبب التعب العضلي فى حالة تكمونه بكميات كبيرة .

والنتيجة التى يمكن أن نصل إليها من ملخص الأبحاث العلمية التى أجريت فى هذا السبيل أنه مادام الشخص الرياضي يتناول غذاء كاملاً وافياً من الناحية الوقودية فليس هناك حاجة ملحّة لزيادة الفيتامينات بدرجة كبيرة فى الغذاء ، وإذ كان لهذه الزيادة أي أثر فإنما يرجع ذلك الى التأثير النفسي فقط . (2000، صفحة 102).

1-16-5-: تأثير الأملاح المعدنية وحموضة الدم :

من المعروف أنه عقب المجهود العضلي العنيف تزيد نسبة حموضة الدم نتيجة لتكوين كميات كبيرة من حامض اللاكتيك غي العضلة ،ويتكون هذا الحامض بعد 5 : 15 دقيقة من العمل العضلي ، وتظل نسبته مرتفعة أثناء الراحة العضلية لفترة أخرى .

لذلك لجأ الكثيرون الى التفكير في طريقة للتغلب على هذه الظاهرة ، وذلك عن طريق تناول أملاح قلووية لإزالة التأثير الحمضي في الدم ، ولقد ثبت علمياً أن إعطاء بيكربونات الصوديوم أو سترات الصوديوم للرياضي الذي يؤدي مجهوداً عضلياً شاقاً إنما يزيد من قوة احتمال العضلية ، وذلك ربما لتأثيره على معادلة حامض اللاكتيك المتكون في العضلة وإزالة تأثيره الذي يسبب الإجهاد العضلي .

ومما هو معروف أنه حينما يقلل المخزون من المواد الكربوهيدراتية أثناء القيام بالمجهود العضلي العنيف فإن الجسم يبدأ في تمثيل المواد الدهنية المخزونة ، ويؤدي ذلك الى أكسدة كميات كبيرة من الأحماض الدهنية مما يزيد من تكوين أحماض أخرى (كيتونية) وهي تزيد من حموضة الدم ، لذلك فإن تعاطي الأملاح القلووية مثل السترات له فائدة في إزالة هذه الحموضة الى حد كبير ،

ومن المواد الطبيعية التي تحتوي على مواد وافرة مكن السترات هي الموالح والليمون خصوصاً . (9 : 103) .

1-16-5-1- أهمية المعادن للرياضيين في استعادة الاستشفاء :

يذكر " يذكر فاروق عبد الوهاب " (1998) أن الحديد أهم المعادن للرياضيين كونه يوجد متحداً صمغ الهيموجلوبين والميوجلوبين ليعمل على حمل الاكسجين في الرئتين الى العضلات العاملة وخلايا الجسم ، لذا نقص الحديد يؤثر سلباً على قدرة الفرد على إنتاج الطاقة وبالتالي عدم القدرة على القيام بالمجهود ويحتاج الجسم إلى زيادة نسبة تناول الحديد أثناء بذل المجهود العنيف أو في حالة الدورة

الشهريّة للإناث ، لضمان عدم نقص الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ، وكذلك فإن النقص الشديد للحديد يؤدي الى الاصابة بالانيميا ومن الممكن إضافة نسبة الحديد خاصة للاعبين ومتسابقى الأنشطة الهوائية التي تستمر لمدة طويلة (امين، 1994، صفحة 113)

1-16-6-: الماء water

1-16-6-1-أهمية الماء في استعادة الشفاء للرياضيين .

يتفق كلا من " محى الدين محمود " 1980 " محمد الحماحمى " 2002 " محمد محمود " 2003 على أنه بوجه خاص يجب على الرياضيين الاهتمام بتناول الماء أو المشروبات بكميات تتناسب مع احتياجاتهم منها وذلك للأسباب التالية .

- عندما يبذل الرياضيين مجهوداً بدنياً يحدث لهم زيادة في معدل التنفس وتخرج كميات من الماء في شكل بخار في هواء الزفير أو العرق مما يؤدي إلى نقص السوائل الموجودة في الأنسجة والخلايا العضلية وانخفاض كفاءة عمل تلك الخلايا لعدم كفاية السوائل الموجودة بداخلها للقيام بوظائفها بطريقة جيدة .

- أن فقد الجسم لكميات من الماء يعد العدو الأكبر للرياضيين لانه قد يؤدي للجفاف ، وانخفاض مستوى الاداء البدنى والتقليل من درجة التحمل وخفض حجم وكفاءة العمل البدنى للرياضيين .
- يحدث انخفاض فى مستوى إنتاجية الرياضيين أثناء النشاط البدنى إذا لم يحصلوا على احتياجاتهم من الماء فينال منهم التعب ويفقدون كميات كبيرة من المعادن كالصوديوم والبوتاسيوم ، ويتعرضون للاصابات المتعددة .
- يجب على الرياضيين التخلص من الحرارة الناتجة عن مواصلة المجهود عن طريق العرق الذى يؤدي إلى فقد الجسم لكميات من الماء لذلك يجب على الرياضيين تعويض ذلك الفقد من الماء أثناء اللعب . او أثناء فترة الراحة بعد التدريب أو المنافسة .
- حصول الرياضيين على احتياجاتهم من الماء فى أوقات التدريب أو المنافسة يتيح لهم فرص الوقاية من التقلصات والشد العضلى ومن الإصابة بضربة الشمس أو بضربات الحرارة . (حسن، 1980، صفحة 22) (القادر، الغذاء الكامل للرياضيين، 2003، صفحة 97)

1-16-7- بعض المتغيرات الكيميائية التى تساعد على استعادة الشفاء

الجلوكوز : Glucose يذكر " بهاء سلامة " 1999 ان الجلوكوز " هو سكر الدم يصل مستوى تركيزة ما بين 80- 120 ملليجرام / 100 ملليتر دم . ويكون ثابتاً فى الصباح ويزيد تركيزة الى 120- 140 / 100ملليتر دم خلال الساعات الاولى من تناول الطعام . (القادر، 2003، صفحة 245)

1-16-7-1- سكر الجلوكوز فى الدم :

يعتبر نقص الجلوكوز فى الدم الخطر الرئيسى الذى يجب تجنبه خاصة خلال الانشطة التى تستمر لفترة طويلة ، وذلك عن طريق تناول الرياضيين للجلوكوز

أو غيرة من المشروبات المحتوية على الكربوهيدرات ، وترجع خطورة نقص سكر الجلوكوز بالدم الى تأثيرة على احتياجات المخ من السكر مما يسبب التعب المركزى أو تعب الجهاز العصبى (النادى، 2002، صفحة 201)

1-16-7-2-الفوسفات : phosphate.

تعويض الفوسفات : يشير " ابو العلا عبد الفتاح " 2003 أن $pc - Atp$ أسرع مصدر للطاقة من حيث زمن التعويض ، حيث يتم تعويضة خلال فترة قصيرة تقدر بحوالى 3 - 5 دقائق وتكون عمليات التعويض فى قمة سرعتها خلال الجزء الاول من هذه الفترة حيث يتم تعويض حوالى 70% من الفوسفات خلال 30 ثانية ، ويرجع سبب هذه السرعة الى عدم الحاجة الى الاكسجين خلال هذا الجزء ، بينما يعتمد على الاكسجين لتعويض الجزء المتبقى فى الوقت الذى يقوم فيه الاكسوجين بمهام أخرى مثل تعويض مخزون الجسم من الاكسجين وتلبية حاجة عضلة القلب وعضلات التنفس .وهذا الجزء من الاكسجين المستخدم لإعادة بناء الفوسفات 1994 يعرف

بمصطلح استشفاء المكونات السريعة ، بعد أن كان يسمى الدين الاوكسجينى بدون الاكتيك ، وكلما زاد استنفاذ الفوسفات زاد استهلاك الاكسجين خلال الاستشفاء .

ولذلك يزيد مقدار مخزون الجسم الفوسفاتى نتيجة التكيف لتدريب اللاهوائى ، وبالتالي يستطيع الرياضى توليد كمية أكبر من الطاقة اللاهوائية السريعة تمكنه من أداء شغل أكثر وتحسين مستوى الاداء السريع ، وبالتالي يقوم بتعويض كمية أكبر من الفوسفات ، ويحتاج لذلك كمية أكبر من الأكسجين تصل الى 6 لترات فى الوقت الذى لا يزيد أكسجين استشفاء المكونات السريعة لدى غير المدربين عن 2 - 3 لترات (2003، صفحة 294)

والحقيقة أن عملية تجديد الفوسفات تسير بإيقاع سريع جداً كل ثانية تقريباً وقد تم قياس سرعة التجديد واتضح أن الثواني الأولى هي التي تكون فيها سرعة التجديد أعلى بكثير من الفترات التالية لها ، وذلك يعنى أن عملية تجديد الفوسفات بعد التمرينات مباشرة تبلغ حوالى 50 % خلال 30 ثانية من وقت الاستشفاء ثم تزداد إلى 75 % خلال 60 % من وقت الاستشفاء وتصل حوالى 98 % خلال 3 دقائق بعد انتهاء التمرينات .

وقت الاستشفاء	تكوين الفوسفات بالعضلات
أقل من 10 ث	قليل جداً
30ث	50 %
60ث	75 %
90 ث	87 %
120 ث	93 %
150 ث	97 %
180 ث	98 %

جدول يوضح سرعة تجديد الفوسفات ونسبة المئوية.

(سلامة، 1999، الصفحات 174 ، 175)

16-7-3- حامض اللاكتيك: lactic acid

يتفق كل من " بهاء الدين سلامة " 1990 أبو العلا عبد الفتاح 2003 " حسين حشمت ، نادر شلبي 2003 بأن المقصود بحامض اللاكتيك هو التجمع الغير عادى للحامض فى الانسجة وسوائل الجسم ، حيث يتم إنتاج اللاكتات بالعضلات من المواد السكرية أثناء تخمرها اللبني بسبب تحلل السكر مع نقص الأكسجين الوارد للعضلات ، وتزداد نسبة فى العضلات أثناء القيام بجهد عضلى لاهوائى حيث تعدد الانقباضات يؤدي لانقباض الأوعية الدموية مما يؤدي الى زيادة إنتاج اللاكتات ويعتبر ذلك أحد العوامل المؤدية للتعب العضلى ، وعند الراحة يتحول جزء منه الى جليكوجين ، ويتأكسد الجزء الأخر متحولا الى (H_2O & CO_2) (حسين احمد حشمت ن.، 2003، صفحة 47) (2003، صفحة 203) (1990، صفحة 227) . وبضيف " بهاء سلامة " 1990 نقلا عن كاتس أن إنتاج لاکتات الدم اثناء الحد الاقصى من التمرينات يرجع الى توفر محدود من الاكسجين عند مستوى الميتوكوندريا ويفترض أن جزء من الجدل الذى يدور حول إنتاج اللاكتات أثناء التمرينات يرتبط بنقص الأكسجين على المستوى الخلوى الممكن تحليله على الاقل بطريقتين :

- يتأثر التنفس الخلوى بالضغط الجزئى للاكسجين (pO_2)

- يتأثر الايض الخلوى بالضغط الجزئى لثانى أكسيد الكربون .

كما يرى أن توافر الاكسجين ليس هو العامل المحدد لإنتاج اللاكتات المتزايدة أثناء التمرينات ، حيث معدل إنتاج اللاكتات أثناء التمرينات يتم تحديده عن طريق شدة التمرين وعمليات الجلزمة اللاهوائية (1990، صفحة 210)

أن حامض اللاكتيك يوجد فى حالة الراحة بنسبة تزيد عن 10 مليجرامات (حوالى ملى مول / لتر) إلا أن النسبة تزيد عند الأنشطة الرياضية ذات الشدة العالية

وهذه الزيادة لها تأثيرها على درجة توازن الدم بين الحمضية والقلوية (p h الدم) ونسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم تتأثر بعاملين

- سرعة خروج اللاكتيك من العضلات إلى الدم
 - سرعة إزالة الحامض من الدم ، وبصفة عامة فإن سرعة خروج اللاكتيك الى الدم ترتبط بمقدار انتشاره من خلال الخلايا الى الدم . (1990، صفحة 351)
- كما يزيد إنتاج اللاكتيك في بداية النشاط البدني بصرف النظر عن شدة هذا النشاط في العضلات العاملة ويرجع سبب ذلك إلى بطء عمليات إنتاج الطاقة الهوائية وعدم كفاية توصيل الأكسجين الى العضلات العاملة بالقدر المطلوب ، وبذلك تقوم هذه العضلات باستهلاك الجليكوجين بدون وجود الأكسجين مما يتسبب في زيادة حامض اللاكتيك ، وتتوقف كمية اللاكتيك التي تنتجها العضلات على ثلاث عوامل :

- شدة الحمل البدني
 - حجم الحمل البدني
 - حجم العضلات العاملة
- (امين، 1994، صفحة 52)

يتحول جزء كبير من حامض اللاكتيك الناتج عن أداء النشاط البدني اللاهوائي إلى حامض بروفيك مرة أخرى ثم ينكسر في وجود الاكسجين داخل الميتوكوندريا ليعطى طاقة حرة بالإضافة الى ثاني اكسيد الكربون والماء ، كما يمكن أن ينفذ حامض اللاكتيك خارج العضلة لكي تستخدم عضلات أخرى لإنتاج الطاقة ، وكذلك يمكن أن ينتقل حامض اللاكتيك عن طريق الدم الى الكبد حيث يتم هناك تحويله الى جليكوجين وهذا الجليكوجين يمكن ان يتحول الى جلوكوز وينتقل مرة أخرى عن طريق الدم الى العضلات لكي تستخدم في إنتاج الطاقة الهوائية أو اللاهوائية وتسمى هذه الحالة دائرة كوري وهي هامة أثناء أداء الأنشطة الرياضية لفترات طويلة

وكذلك أثناء استعادة الاستشفاء حيث تساعد على ازالة حامض اللاكتيك المسبب للتعب . (سليمان، 2001، الصفحات 35 ، 36)

1-16-8-التغذية قبل المبارات او التدريب

• تتكون تغذية اللاعبين المشتركين في هذه الرياضيات قبل التدريب او المباريات الفعلية على 65% على كربوهدرات مركبة و15% بروتين، 20%دهون.

يجب ان يتناول اللاعب هذه الكميات خلال 24 ساعة التي تسبق التدريب او المباراة ، ويتراوح عدد السعرات الحرارية اللازمة بحسب جنس وحجم اللاعب ، مع الاخذ في الاعتبار ان تكون اخر وجبة يتناولها اللاعب قبل اربعة ساعات قبل اللعب

1-16-9-التغذية اثناء المباراة او التدريب :

*اذا كان اللعب سوف يستمر لمدة اقل من ساعة واحدة ، فليس من الضروري على اللاعب شرب الشراب الرياضي ، وينصح خبراء التغذية الرياضية شرب 6-8 اونس من الماء كل 15دقيقة اثناء التدريب او المباراة.

*اذا كان التدريب او المباراة تستمر لاكثر من ساعة فان اللاعب يحتاج

لشرب 8-12 اونس من الشراب الرياضي (5-8% محلول كربوهدرات كل 30دقيقة)

1-16-10-التغذية بعد التدريب او المهارة

ان من الاهمية القصوى تناول الكربوهدرات مباشرة بعد التدريب او المباراة فيجب تناول 400 سعر حراري 400من الكربوهدرات خلال 30دقيقة من الانتهاء ومن التدريب او المباراة ويجب ان يتبع ذلك 200 سعر حراري 200 كول في الساعة

التالية

ملاحظة: يجب الراحة لمدة ساعة بعد التدريب او المباريات ، حتى الاشتراك في تدريبات حقبة للغاية يعمل على استنفاد الكربوهيدرات التعويضية التي يحصل عليها اللاعب بعد التدريب او المباريات

ويجب ان تكون كمية الماء التعويضية التي يتناولها اللاعب بعد التدريب او المباراة هي نصف اونس لكل رطل من وزن الجسم ، هذه الكمية من الماء يجب ان يتناولها اللاعب خلال يوم ، ولا يجب اطلاقا على اي لاعب شرب اكثر من 32 اونس (4كوب) دفعة واحدة في اي وقت من اوقات كرة القدم (عليوة، 2006، الصفحات 145، 146)

1-17-الاستشفاء بالسونا:

تعتبر حمامات السونا من وسائل الاستشفاء الهامة التي تعتمد عليها جميع الفروق الرياضية . وهي جزء اساسي من خطة الاستشفاء ، وتزداد اهمية السونا بصفة خاصة خلال فترات التدريب

المركز القوية وخلال فترة ما قبل المباريات ، وهناك الكثير من المفاهيم غير واضحة حول الاهداف واساليب استخدام السونا مما يتطلب تناولها هنا بشيء من التفصيل .

ويستخدم المدربون والاطباء والمدلكون السونا بهدف التخلص من التعب وازالة التوتر العصبي والمساعدة في علاج الاصابات الرياضية وتحسين الاداء البدني والعام،

كما تستخدم ايضا الونا للتعود على المناخ المرتفع الرطوبة والحرارة ، كما تساعد على سرعة الاستشفاء نعد الاحمال الشديدة ، وتستخدم السونا خلال ايام التدريب وكذلك خلال الاعداد للمباريات .

تزداد فاعلية تأثير السونا اذا استخدمت مع التدليك حيث ان التدليك في السونا يساعد على سرعة التمثيل الغذائي ويزيد من وضائف اجهزة الاخراج

1-17-1- استخدام الساونا مع التدليك :

عندما يتطلب الامر تنفيذ الاستشفاء بسرعة فيؤدي التدليك فقط ولكن في حالة زيادة الوقت لاكثر من 5 ، 2 ساعة يمكن الدمج ما بين استخدام التدليك والسونا ، وتظهر افضل النتائج ، لذلك اذا كان الفصل بين استخدام التدليك والسونا 24 ساعة ويمكن استخدام السونا في يوم المباراة قبلها وبعدها ولكن لمدة لا تزيد عن 10 دقائق ، وذلك لرفع تاكفاءة البدنية وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء بعد التدريب وفي حالة ما اذا كانت المباراة في اليوم الثاني ففي هذه الحالة يمكن زيادة زمن البقاء في السونا حتى 20- 25 دقيقة ويقسم هذا الزمن على 2-3 مرة لدخول السونا بين كل مرة واخرى 5 دقائق دش بارد او حوض سباحة وبراغى اعطاء الرياضي للراحة بعد السونا لفترة 45 - 50 دقيقة ، ويمكن استخدام السونا بين الجرعات التدريب للاستشفاء بحيث لا تزيد عدد مرات الساونا عن مرتين مع اخذ دش ماء بارد او مغطس بدرجة حرارة 15 - 20 مئوية ويزيد زمن جلسة الاستشفاء بعد

المباريات او التدليك بحيث يبلغ عدد مرات دخول الساونا 2-3 مرات ويتم اخذ دش دافئ بين كل مرة واخرى ،؟ ويتم عمل تدليك موضعي بعد المرة الثانية لدخول الساونا ولمدة 10_ 12 دقيقة.

وفي حالة استخدام الساونا لفترة 5 ، 2 ساعة يمكن خلال هذه الفترة استخدام التدليك العام وجلسات الماء ، وفي هذه الحالة يجب تخفيض حجم التدريب في اليوم التالي لهذه الجلسة. (الفتاح ا.، 1999، صفحة 303)

1-17-2-انواع الساونا

الساونا هي عبارة عن مكان محدد يمكن التحكم في درجة حرارة الهواء ونسبة الرطوبة داخله بغرض الوصول الى احداث تاثيرات فسيولوجية ايجابية على جسم الانسان

تتقيم الساونا من حيث انواعها الى ثلاثة انواع رئيسية وهي الساونا الروسية او العادية والساونا الجافة او الفنلندية والساونا البخارية او حمامات البخار . (الفتاح ا.، 1999، صفحة 197)

وترجع اسباب اختلاف الساونا بين هذه الانواع الثلاثة الى عاملين

احدهما هو اختلاف المصدر المشول على انتاج الحرارة او الرطوبة داخل السونا ، كما تختلف انواع السونا تبعا لدرجة الحرارة او الرطوبة داخل الساونا لا، كما تختلف انواع الساونا تبعا لدرجة الحرارة ، او نسبة الرطوبة ، بينما على العكس من ذلك فان الساونا البخارية تعتمد على زيادة نسبة الرطوبة وانخفاض درجة الحرارة ، ولذلك لا يستطيع الفرد ان يتحمل البقاء تحت تاثيرها لفتلة طويلة كما لافي حالة الساونا الجافة .

ولذلك تعتبر الياونا البخارية اقوى تاثيرا على الجسم مقارنة بالساونا الجافة ، ولذلك لا ينصح باستخدامها ال للاشخاص الاصحاء والدين اعتادوا على استخدام الساونا ، وتفضل الساونا الجافة للمبتدئين او الرياضيين في حالة الرغبة في التخلص من التعب او التنشيط ، وبالرغم من ذلك فان

الساونا الجافة ان لم تكن تحتوي على نسبة منخفضة من الرطوبة يمكن ان تسبب اضرار للجهاز التنفسي نظرا لجفاف وزيادة حرارة هواء التنفس في هذه الحالة (الفتاح ا.، السونا للصحة والرياضة، 1999، صفحة 11).

1-17-3- الشروط الصحية للساونا:

حتى تتحقق الساونا اهدافها وللاستفادة من التأثيرات الايجابية تخضع عمليات استخدام الساونا الى بعض الشروط الصحية ، وتشمل الشروط عدة نواحي منها ما مرتبط بأسلوب استخدام الفرد فيها للساونا من ناحية انسب الاوقات التي تستخدم فيها الساونا وما يجب عليه اتباعه والتحذيرات الصحية المختلفة وغيرها ، وسوف يتم تناول ذلك خلال مناقشة اساليب استخدام الساونا ، غير ان هناك جانب اخر لشروط الصحية للساونا تشمل نفس امكانيات الساونا وتجهيزها من حيث درجة الحرارة ونسبة الرطوبة والتهوية وتأمين الهواء . (الفتاح ا.، 1999، صفحة 198)

1-17-4-اهداف استخدام الساونا

تستخدم الساونا لتحقيق عدة اهداف مختلفة تشمل

1_التخاوص نت التعب الناتج عن الاحمال التدريبية

2_التخاوص من التوتر العصبي الزائد

3_الاحساس بالاسترخاء

4_زيادة سرعة عمليات الاستشفاء

5_تحسين الاعداد البدني العام .

6_ التعود على التغيرات المصاحبة لتغير المناخ ، مثل و اقامة البطولات او المبريات في مناخ يتميز ارتفاع درجة الحرارة ونسبة الرطوبة

7_ استخدامها في علاج الاصابات الرياضية

8_ المحافظة على نظافة الجسم وتحصينه ضد امراض البرد والامراض الجلدية وغيرها

9_ مساعدتها على استعادة الصحة بعد الفترات المرضية

10_ شعور الفرد بعد الساونا بالحيوية والنشاط والهدوء وزيادة القوة وسهولة النوم وتحسن الاحساس الذاتي

11_ استخدام الساونا كوسيلة للاحماء مع بعض التمرينات البدنية الاخرى (الفتاح ا.، السونا للصحة والرياضة، 1999، الصفحات 17,18)

1-17-5-استخدام الساونا كوسيلة للاحماء:

يمكن استخدام الساونا كوسيلة للتدفئة قبل اداء الاحماء عن طريق التمرينات ، ويتم ذلك بدخول الساونا مرة واحدة وتكون درجة حرارة الساونا 70 لا درجة ونسبة الرطوبة 10_20% ولا تزيد فترة البقاء في الساونا عن 10 دقائق او حسب شعور الفرد نفسه بالسخونة ، وبعد الساونا مباشرة يجب تجفيف الجسم بسرعة والبدء في اداء جزء الاحماء بالتدريب الفعلى (الفتاح ا.، 1999، صفحة 207).

1-17-6-الساونا البخارية والرياضة:

عادة ينصح باستخدام الساونا الجافة مع الرياضيين ، حيث اظهرت نتائج كثيرة من الدراسات ان استخدام الساونا البخارية له تاثير سلبي على الرياضيين ينعكس في شكل انخفاض القوة

العضلية ، ودقة وسرعة الحلاكات والكفاءة البدنية الخاصة لدى الملاكمين وكذلك انخفاض مستوى وضائف الجهاز الدوري والاحساس الذاتي والعام والنوم ، غير ان ذلك لا يقلل من الاهمية الصحية للساونا البخارية (الفتاح ا.، 1999، صفحة 207)

1-17-7- طرق استخدام الساونا :

تعتبر الساونا الوسيلة الايجابية لتحسين الحالة البدنية والفيسيولوجية ، غير ان ذلك يمكن ان يكون عكسيا اذ لم يتم اتباع القواعد والاسس السليمة لاستخدام الساونا

ويتطلب ذلك مراعاة عدة تشمل :

و الوقت المناسب للبقاء في الساونا ، وتوقيت استخدام الساونا ، . وعدد مرات دخول الساونا في المرة الواحدة ، وخلال الاسبوع الواحد ، واجراء تنفيذ جلسات الساونا ، والتحذيرات التي يجب مراعاتها عند استخدام الساونا (الفتاح ا.، الساونا للصحة والرياضة، 1999، صفحة 22)

1- قبل دخول الساونا يجب اخذ دوش دافئ لمدة 2_4 دقائق

2- لا ينصح باستخدام الصابون عند الاستحمام بالدوش قبل الساونا حيث ان ذلك يفقد الجلد الدهن الذي يحمي الجلد ، ويمكن الاستحمام باستخدام الصابون بعد الساونا

3-ينصح داخل الساونا في البداية ان يكون الجلوس في الدرجة السفلى ، واذا كانت درجة الحرارة غير مرتفعة فيمكن الجلوس في الدرجة الاعلى ولمدة 5-7 دقائق . ويجب تجنب زيادة درجة حرارة الجسم في المدة الاولى لدخول الساونا حتى يتعود الجسم تدريجيا على الحرارة المرتفعة.

4-يجب اعداد وعاء به الماء لصلب الماء فوق الاحجار والتحكم في درجة حرارة رطوبة الساونا.

5- يجب التنفس من الانف داخل الساونا حيث يقوم الانف بتبريدج درجة حرارة الهواء كما يقوم ايضا بتطبيبه في حالة زيادة الجفاف

6-يعتبر الرقود افضل وضع يتخذه اللاعب داخل الساونا ، حيث يساعد ذلك الوضع على تساوي توسيع الحرارة بالنسبة لجميع اجزاء الجسم وكما هو معروف تزداد درجة الحرارة في الاتجاه الاعلى لذلك فان درجة الحرارة في وضع الجلوس يبلغ الفرق في درجة الحرارة بين الراس والرجلين 10-15 درجة، وهذا يؤدي الى تاثير غير جيد على نظام تنظيم حرارة الجسم ، كما يؤدي وضع الرقود الى استرخاء عضلات الجسم (ابو العلا عبد الفتاح، صفحة 302)

1-17-8-خصائص الساونا :

- *احداث تغيرات ايجابية في المراكز العصبية العليا.
- *احداث تغيرلت بيوكيميائية في العضلات.
- *تحسن سريان الدم بالانسجة الطرفية.
- *فاعلية كبيرة بالنسبة لارتخاء العضلات.
- *سرعة التفاعلات الخاصة بالاستعادة الاستشفاء.

- *فاعلية اخراج نواتج التفاعلات والسموم مع العرق الغزير.
- *درجة حرارة المثلى داخل حجرة السونا بشكل عام هي 90م عند نسبة رطوبة من 5-10%.
- *التعرض للسونا يجب ان يكون من مرتين الى ثلاث فقط بفترة زمنية من 8-10د في كل مرة.
- *يجب الا تتعدى حدود ضربات القلب 140 نبضة/د وتستخدم للرياضيين الاصحاء فقط.
- *قبل الدخول في السونا يجب اخذ الدوش بالماء والصابون وينشف جيدا اذ يكفل ذلك الظروف المثالية لتنظيم الحرارة وكذا التدرج السليم للانتقال من منطقة الى اخرى .
- *تتهى اجراءات السونا راحة تصل من 30-40د حتى يمكن ارجاع مافقد من سوائل وكذلك الشعور بالحيوية البيولوجية عن طريق تناول المياه المعدنية. (عليوة، 2006، صفحة 78)

1-17-9-تأثير السونا على سرعة استعادة الشفاء :

-ان يكون زمن الراحة بين الحمل والآخر ما بين 20_100د.

_استخدام التدايك بعد الحمام (عليوة، 2006، صفحة 79)

1-17-10-القواعد الصحية لاستخدام السونا :

- بالرغم من كثير من الدلائل التي تشير الى تاثيرات الايجابية للسونا على صحة الرياضي ، والتي ترتبط بفترة التواجد في الساونا ، بجب اتباع الخطوات التالية
- يجب استشارة الطبيب قبل استخدام الساونا
- عدم تناول الكحوليات قبل استخدام الساونا

-عدم استخدام الساونا في حالة الاحساس بالجوع او على العكس بعد تناول كمية كبيرة من الطعام.

-عدم استخدام الساونا في حالة التعب الشديد

-عدم استخدام الساونا قبل النوم مباشرة.

-يجب الاستحمام لاقبل الدخول الساونا (فيما عدا شعر الراس).

- يجب استخدام درجة حرارة مناسبة

-يجب مراعاة ان ارتفاع درجة حرارة الهواء في الساونا البخارية يؤدي الى تاثيرات سلبية،

- تلعب الحرارة والرطوبة دورا هاما في اتجاه التاثيرات الناتجة عن الساونا. (الفتاح ا.، السونا للصحة والرياضة، 1999، الصفحات 29,30)

1-18-النوم والراحة وأهميتهم في استعادة الاستشفاء :

أن النوم والراحة هو التوازن الإيجابي والصحي بين فترات النوم والراحة اللازمة وانتظام فترات الاسترخاء لبناء مستوى عال من اللياقة البدنية والصحية للتلميذ ويتأتى ذلك بالحرص على النوم مدة كافية لا تقل عن المعدل الطبيعي لعدد الساعات التي يحتاجها الجسم للراحة والاسترخاء . (سليمان، 2001، صفحة 13)

ويفهم تحت مصطلح النوم (حالة اللاوعى الطبيعية الضرورية) التى يصل اليها الانسان السليم ، وتحدث عملية النوم عندما تثبط المسارات العصبية فى منطقة جذع المخ ، وأثناء يقظته يصاحب تلك المسارات بعض الإفرازات البيوكيميائية التى تنبه القشرة المخية وفى حالة النوم تثبط حركة تلك المسارات مما يؤدى الى خلود الإنسان للنوم (السيد، الاسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين ، 2002، صفحة 261)

ان تنفيذ اللاعب ليوم تدريب رياضى من خلال برنامج موضوع بوجهة نظر علمية ، يؤدى الى التعب فى نهايته ، لذلك يجب أن يكون لكل رياضى فترة النوم الخاصة به ، وأن يأخذ نصيبه كاملاً من النوم ، ويمكن ، تزيد فترة النوم بصفة خاصة خلال فترات الموسم الرياضى ، خالتي يزداد فيها عبء التدريب الرياضى او فترة المنافسات (امين، 1994، صفحة 262)

1-19-خطوات يجب مراعاتها لاستعادة الاستشفاء ما بين الوحدات التدريبية :

- 1- أهمية قيام المدرب بعمل تمارين الإطالة للإسترخاء 3لمدة تتراوح ما بين 10- 15 ق فى ختام الوحدة التدريبية المسائية .
- 2- يفضل أداء تمارين الأسترخاء فى ختام الوحدة التدريبية واللاعب حافى القدمين (بدون جوراب) لتحقيق العلاقة الهامة جداً بين القدم ومصادر الطاقة فى الجسم .
- 3- تناول اللاعب لكمية كبيرة من السوائل وبصفة خاصة المياه عقب التدريب مباشرة ويفضل أيضاً تناول المياه فى التدريب فيما بين الساعة التدريبية الأولى والثانية ولكن بكمية أقل بكثير من التى يتناولها فى نهاية الوحدة التدريبية .
- 4- أهمية قيام اللاعب بالأستحمام بعد الإنتهاء من التدريب مباشرة وبحيث يبدأ اللاعب بالمياه الساخنة ثم الفاترة ثم يختم بالباردة فوق رأسه فقط .

5- يجب أن يتناول اللاعب وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية وبحيث تحتوي الوجبة على العناصر الغذائية اللازمة وبصفة خاصة المواد الكربوهيدراتية حيث أنها تحتاج الى كمية قليلة من الاوكسجين لهضمها وسرعة تحولها الى جليكوز يمد الجسم بالطاقة .

6- أهمية أخذ اللاعب قسطاً وافراً من الراحة والأسترخاء مثل سماعه للموسيقى أو النظر الى الخضرة أو الجلوس فى مكان هادئ أو النظر الى مياه النهر او البحر إذا توفر ذلك.

7- أهمية أخذ اللاعب قسطاً وافراً من النوم ليلا لا يقل عن 7- 8 ساعات للاعب المتقدم و 8- 9 ساعات للاعب الناشئ حيث أن عملية ترسيب كل ما حصل عليه اللاعب فى التدريب داخل الجسم وأعضائه يتم بشكل كبير جداً خلال هذه الفترة .

8- قد يحتاج بعض اللاعبين الى استخدام التدليك وهنا ينصح دائماً باستخدام التدليك المسحى من 30: 40 ق بعد التدريب 3 مرات أسبوعياً أما قبل المباريات فيكون لايزيد 6: 10 ق وينصح بالتدليك العجنى للاعب الذى لا يبالي .

9- قد يحتاج بعض اللاعبين الى استخدام (السونا أو الجاكوزى) وهنا يفضل دائماً جعل هذا الاستخدام قبل المباريات 4 - 5 أيام على الاقل .

10- أهمية اهتمام المدرب فى التدريب الصباحى التالى بإعطاء فترة إحماء أطول من فترة

الإحماء الخاصة بالوحدة التدريبية المسائية (الفرق من 5 : 10 ق فقط) وحسب ظروف

المناخ . (رشاد، 2006، صفحة 07).

الخلاصة :

أصبحت عملية الاستشفاء في كرة القدم الحديثة لاتقل اهمية عن حمل التدريب الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع في مستوى الاداء والانجاز الرياضي ولا يمكن الوصول الى نتائج رياضية العالية اعتمادا على زيادة حجم شدة التدريب فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن اثر حمل التدريب

ولقد الاستشفاء هو الاتجاه الجديد عن اللاعبين كرة القدم للارتفاع بمستوى النتائج الرياضية والتي ترتبط بشكل اساسي بعمليات الاستشفاء الملائمة لها ، وبذلك يمكن للاعب تأثير حما المنافسة والتدريب مرتفع الشدة وذلك لاستخدام وسائل متنوعة ومنظمة للاستشفاء

وتعتبر عملية الاستشفاء عملية مستمرة فهي تحدث قبل التدريب وبعده ، وخلال فترات الراحة البيئية اثناء جرعات التدريب ، وخلال ايام الراحة وخلال الاسبوع وخلال الفترات الانتقالية اثناء الموسم الرياضية وقبل المنافسة وبعدها وكذلك خلال المنافسة.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرها على استقطاب الجماهير باهتمامهم

وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف هذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة

2-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334 م قام الملك ادوار الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف ادوار الثالث ورتشارد الثاني وهنري الخامس 1373 م 1453 نظرا لانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من بنفس Eton الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في ايتونا لعدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5 م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830 م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية ، وأسس نظام كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة (haour) التسلسل قانون هاور الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863 م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م كأس اتحاد الكرة أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتا اليمين.

وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا FIFA في عام 1904 م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم بلجيكا سويسرا والدانمرك ، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها. (جميل، 1986، الصفحات 50 - 52)

2-2-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسوها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

1-مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك).

2-المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية (عيساوى، 1980، صفحة 72)

2-3-المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة ويتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ،ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لايمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى

مايلي - :استقبال الكرة.

-المحاورة بالكرة.

المهاجمة - . رمية التماس - .ضرب الكرة - . لعب الكرة بالرأس -

حراسة المرمي (الجواد، 1977، صفحة 25،27)

صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكرويمن خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أوبعدهم. يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (المولى، صفحة 1 ، 9)

2-4-1-الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية ، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخريمن أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (رفعت، 1998، صفحة 99)

2-4-2-الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ،وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على أداء الركض السريع.

-القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.

(المولى، صفحة 62)

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

2-4-3 الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

2-4-3-1 التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد "، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب :مدى الانتباه.

2-4-3-2 الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من

بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (النقيب، 1990، صفحة 384)

2-4-3-3 التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء ،ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

2-4-3-4 الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب تفب الرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (راتب، 2000، صفحة 117 ، 299)

2-4-3-5-الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (R-THAM, 1991, p. 72)

2-5-تعريف الاعداد البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (d), (1991, p. 53)

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها. (ابراهيم، 1978، صفحة 34)

2-6-التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (عبده، 2001، صفحة 35)

2-7-مدة الاعداد البدني:

أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي (MATUEIV) تعتبر مدة التحضير حسب تحاول أن تحققها خلال فترة معينة . (شعلان، 1994، صفحة 367) وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية . (مختار، 1980، صفحة 45)

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة.

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية ، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة . (هيوز، 1990، صفحة 23)

2-8-انواع الاعداد البدني:

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية. ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي،

اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية. (najem, p. 19)

لدى اللاعبين وتدموم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة. (الصغار، 1988، صفحة 54)

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

•مرحلة الإعداد العام.

•مرحلة الإعداد الخاص.

•مرحلة الإعداد للمباريات.

2-8-1-مرحلة الإعداد العام:

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70- 80% من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن هدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة. 5مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه 3 - أسابيع ويجري التدريب من 3 - تستغرق مرحلة الإعداد العام من المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (ابراهيم، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، 1978، صفحة 38 ، 39) ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب . (واخرون، 1998، صفحة 27)

2-8-2-مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 اسابيع وتهدف الى التركيز على الاعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. (واخرون، 1998، صفحة 29)

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. وخالصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات . (مختار، 1980، صفحة 47)

2-8-2-1-خصائص الإعداد البدني الخاص:

-إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.

-إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.

-إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.

-إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

-تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري. (حماد، 2001، صفحة 145 ،

(147)

2-8-3-التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

-ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.

-بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.

-إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارينات تخصصية مهملين تمارينات الإعداد البدني العام. إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي: (حماد، 2001، صفحة 40)

-توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.

-تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي.

-توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.

-لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمواً بدنياً متخصصاً . (حماد، 2001، صفحة 40)

2-9-مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 اسابيع ، وتهدف الى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارينات المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية . (حماد، 2001، صفحة 41) إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص. (واخرون، 1998، صفحة 35)

وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ما بين 4-6 اسابيع ،ولا يحتوي التدريب خلال هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد. (بيك، صفحة 50)

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام. (واخرون، 1998، صفحة 50)

2-10-التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلسل في سنة 1866 م التي اوجت لفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب. اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا ، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح

ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي أنها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية ، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق ، وهذه التقنية تستدعى جيدا بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة تكون في توازن مع القدم الأخرى.

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب. تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائما إلى التطور للمصلحة الجماعية ، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين . (رفعت، كرة القدم ، اللعبة الشعبية العالمية، 1998، صفحة 59)

2-11- التحضير النفسي والنظري:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما:
- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

- الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماما ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة.

والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية:

- طموح للتحسين الذاتي للنشاط.

- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

-تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
-اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير
النفسى أو السيكولوجى مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضى وبعض
الخصايات الشخصية للرياضى التى تشترط للإداء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية
فى شروط المنافسة أو التدريب. (العالى، 1985، صفحة 26)

2-12- سلوك الاداء الرياضى :

إن سلوك الأداء الذى يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل
رئيسية وهى: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك
اللاعب لدوره.
الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

الجهد المبذول:

يعكس فى الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغى أى أن اللاعب إذا ما
بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك بالقدرات والخصائص الفردية
للاعبين:

وتتمثل فى قدرة اللاعب وخبراته السابقة التى تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

إدراك اللاعب لدوره:

يقصد هذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التى تتكون منها مهامه، وعن
الكيفية التى ينبغى أن يمارسها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه
، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من
التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء
والنتائج. (فال، صفحة 70)

2-13- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتفاع

وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

-درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

-كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.

-الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة :

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من

الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة

تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي:

-الصفات العقلية ودرجة ثباتها تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور.

-الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان

العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء

خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية

والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

-القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو

الدوافع

والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أو خارجية فالتحكم الواعي في تلك الحالة من

خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.

-العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق في المنافسات الجماعية والتي تساعد

على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.

-القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليد،الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين. (فلال، صفحة 77)

2-14-العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

-ظروف مرتبطة بالمنافسات مثلا لظروف الجوية ، الإضاءة ، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة ، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد.

-نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال ، فرصة ضربة الجزاء.

-خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث وزن الجسم ،الطول ،النتائج السابقة تحليلها مثلا.

-سلوكات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر ، الحكام.

-التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل:تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.

-الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب ، أو الزملاء ففي الفريق ، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

2-15-تطوير أهداف التحدي :

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية و النفسية ، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثال:

مصادر خلال من يتم أن ويمكن الخ.....الفشل من الخوف القلق، الضغط، زيادة يساعد الأخير هذا أن حيث للرياضي التحدي دافع مقدمتها إثارة في يأتي إيجابية تتميز والتي المثلى الطاقة حالة إلى الرياضي وصول بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء ، زي اداة تركيز الانتباه... الخ (فال، صفحة 77) 2-16-تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح و الفشل ، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال: خبرات النجاح:

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل. الأداء بثقة:

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات.

التفكير الإيجابي:

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة ، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس ، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته ، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل

أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل: مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق ، التركيز على تحقيق أهداف الأداء الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب.

وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج. (راتب، قلة المنافسة والتدريب، 2000،
صفحة 203)

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعلى ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

تمهيد:

يرجع مصطلح منهجية " Méthodologie " الى اصل يوناني تحت مصطلح " LOGS " ويعني علم طريقة البحث ، ويرجع مصطلح منهج " Méthode " ايضا الى اصل يوناني تحت مصطلح " «Odos» ويعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصلة الى هدف البحث .

ويعتبر اختبار المنهج مرحلة حاسمة من مراحل البحث العلمي واختيار المنهج الملائم للبحث يجب ان لا يتم بالصدفة او بالطريقة العشوائية بل يجب ان يتم بالطريقة المقصودة من اجل ملائمة جيدة للموضوع وتحقيق اهداف الدراسة ، لذلك فاننا من خلال هذا الفصل سوف نتعرض لاهم الاجراءات المنهجية للدراسة من المنهج المستخدم وعينة الدراسة وادوات جمع البيانات .

الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعاد جوانبها، وفي دراستنا حول موضوع "اهمية الاستشفاء عند لاعبي كرة القدم أكبر قما بما يلي.

- المرحلة الأولى: قما بجمع مجموعة من الاسئلة والتي هي الاستمارة الاستبائية على الاساتذة والدكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية مستغانم حسب الاختصاص وبعد توزيع الاستمارة على الاساتذة المحكمين وهذه الفترة هي 20 يوما تم اعداد اسئلة الاستمارة الاستبائية بشكلها النهائي بعد تصحيحها وتعديلها من طرف الاساتذة المحكمين.

- المرحلة الثانية: كانت في شكل مقابلة جماعية مع مدراء المركبات الرياضي

1-1- منهج البحث:

نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء الدراسة الميدانية الذي يعرف في التربية البدنية والرياضية علي انه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول الى اغراض محددة لوضعية او مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها ،وتفسير النتائج للوصول الى استنتاجات واستخدامها توجد اغراض معينة.

1-2-مجتمع البحث :

توجهنا الى لاعبي كرة القدم المنخرطين في اندية ولاية غليزان ، من اجل تقديم الاستبيان للاعبين ، وهذا من اجل تشخيص وجمع جميع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

1-3-عينة البحث :

العينة هي وحدة مصغرة التي تتمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها.

وقمنا باختبار عينتنا المتمثلة في بعض لاعبي اندية ولاية غليزان والبالغ عددهم 100 لاعبا، تما اختيارهم بطريقة المقصودة باعتبارهم لاعبي كرة القدم اكابر والفرق الاقرب للطلبة الباحثين حيث تم اختبار 25 لاعب من نادي مازونة . 25 لاعب من نادي سيدي امحمد بن علي و 25 لاعب من نادي وادي رهيو. و 25 لاعب من سريع غليزان .الجدول رقم 1 يمثل اللاعبين حسب النوادي.

الولاية	الفريق	عدد اللاعبين
غليزان	شباب مازونة	25
	سيدي محمد بن علي	25
	وادي رهيو	25
	غليزان	25

تم التوزيع الاستمارات على اللاعبين اثناء التدريبات

1-1- مجالات البحث :

1-4-1-المجال البشري : يتكون المجال البشري من 100 لاعب والذين يمثلون عينة الدراسة.

1-4-2-المجال المكاني : تم توزيع الاستبيان على مجموعة من اللاعبين لمختلف اندية لولاية غليزان الناشطة بمختلف مستوياتها.

1-4-3 المجال الزمني: بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من فيفري 2016 الى غاية ماي 2016، حيث تم توزيع الاستبيان على اللاعبين.

1-2- متغيرات البحث :

1-5-1- المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع،

ويتمثل المتغير المستقل في الاستشفاء.

1-5-2- المتغير التابع :هي تلك العوامل او الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها ، وهي تتأثر تبعا لمتغير مستقل.

ويتمثل المتغير التابع : هو الذي يوضح الناتج او الجوانب والذي يحدد الظاهرة التي

نريد دراستها وهو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات الاخرى ، وبمى معنى ذلك

ان الباحث حينما يحدث تعديلا على قيم المتغير المستقل تظهر النتائج تلك

التعديلات على قيم المتغير التابع وبحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في اللياقة البدنية.

1-6- ادوات البحث :

قصد المام بموضوع البحث ومتغيراته اعتمدنا اساسا على مجموعة من المصادر والمراجع بالإضافة الي جملة من البحوث والدراسات التي تتاولن بكيفية او بأخرى احد جوانب دراستنا هذه وانطلاقا من طبيعة الدراسة ولأجل اختيار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحقيقها ، ومن اجل تحقيق الاهداف البحث قمنا بتطبيق استمارة موزعة على بعض الفرق كرة القدم

1-7-1-الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

1-7-1- ثبات الاستبيان:

هو مدى استمرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة (الحفيظ، 1993) اي اختبار يعطي نفس النتائج اذا اعيد على نفس الافراد وفي نفس الظروف . وقد قمنا بتطبيق الاختبار الاول على لاعبي كرة القدم لشباب مازونة وكان عددهم 10 ثم اعيد الاختبار بعد مضي اسبوع وتحت نفس الظروف على العينة . وبعد قيامنا بالدراسة الاستطلاعية واستخلاص النتائج حيث استخدمنا معامل الارتباط بيرسون البسيط وبعد ايجاد القيمة الجدولية بيرسون عند مستوى الدلالة استخلصنا النتائج التي تتعلق بدرجة الثبات ، حيث يتضح لنا من خلالها ان القيمة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يؤكد ان الاختبار المذكور يتميز بدرجة ثبات عالية لان قيمة محسوبة لمعامل الثبات كبيرة سوف اكبر من القيمة الجدولية عن مستوى دلالة ودرجة اكبر بالنسبة لاي اختبار فان ذلك يدل على ان الختبار يتميز بالثبات .

حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات	القيمة الجدولية
------------	-------------	---------------	------------	-----------------

	الاختبار	الاحصائية		
0.76	0.97	0.05	2	10

جدول رقم : يبين ثبات الاستبيان

1-7-2- صدق الاستبيان :

لقد استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يبين صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي حصلت من شوائب اخطاء القياس ويتم قياس هذا الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

صدق الاختبار = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

القيمة الجدولية	معامل صدق الاختبار	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	حجم العينة
0.76	0.98	0.05	2	10

جدول رقم : يبين صدق الاستبيان

1-7-3- الموضوعية:

في هذا الاختبار تم تصحيح واعادة تعديل بعض الكلمات الغامضة وهذا بعد عرضها على الاستاذ المشرف وبقية الاساتذة المختصين وبعد مناقشتها معهم ودراستها تم وضعها حيز التطبيق الميداني.

1-8- الدراسة الاحصائية :

اعتمد الباحثان على مجموعة من الوسائل الاحصائية حتى يتمكنوا من معالجة النتائج بغرض الاستناد عليها في عملية التحليل والتفسير والتاويل والحكم ، وتتمثل هذه المعادلات الاحصائية فيما يلي :

النسبة المئوية : النسبة المئوية = (عدد الافراد * 100) / العدد الاجمالي .

$$\% = \text{س} * 100 / \text{ن}$$

حيث :

س : عدد الافراد

ن : حجم العينة

والهدف منها حساب النسبة المئوية في الدراسة

المتوسط الحسابي :

$$\text{س} = \text{سمج} / \text{ن}$$

حيث :

س : المتوسط الحسابي

مج س : مجموع القيم

ن : عدد الافراد

ونستعين بالمتوسط الحسابي للحصول على متوسط النتائج التي تحصل عليها اللاعبين في مختلف محاور البحث .

معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون) :

قمنا بالاستعانة بمعامل الارتباط البسيط لبيرسون في الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ثبات

استمارة شخصية اللاعب ، وفيما يلي معادلة الارتباط لبيرسون :

$$r = \frac{\text{مج (س-ص)} (\text{ص-ص})}{\sqrt{(\text{ص-ص})^2 * (\text{ص-ص})^2}}$$

حيث :

س: المتغير الاول او القيمة الاولى

ص: المتغير الاول او القيمة الثانية

س: المتوسط الحسابي لقيم س

ص : المتوسط الحسابي لقيم ص

الصدق الذاتي :

ويطلق عليه مؤشر الثبات يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات على

النحو التالي :

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

اختبار حسن المطابقة (كا²) :

استعملنا اختبار كا² للتأكد من دلالة الفرق في شخصية اللاعبين وفيما يلي معادلة الاختبار

كا² :

كا² = مج (ش ك - م ك) / 2مك

حيث

مج : مجموع

ك ش : التكرارات المشاهدة

ك م : التكرارات المتوقعة

1-9- صعوبات البحث :

من البديهي ان تخلو اي دراسة من صعوبات وعوائق كما هو الحال بالنسبة لدراستنا هذه التي اعترضنا من خلالها عدة صعوبات وعوائق ولهذا سنكتفي بذكر الصعوبات الاساسية

التي واجهنا في مختلف مراحل انجاز هذا البحث سواء كانت في الجانب النظري او
التطبيقي والمتمثلة في :

-صعوبات في توزيع الاستمارات في بعض الفرق والاندية من بعض مسؤولها .
-صعوبات في جمع الاستبيانات وكذا تلقي بعضها وضياع البعض الاخر وهذا خلق بعض
التاخر في اجراء البحث

- الاضافة لضيق الوقت الذي حاولنا الموازنة في كتابة المذكرة والبحث عن مراجعها
ودراستها اليومية في المعهد و التدريبات الرياضية.

الخلاصة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه المنهجية البحث ، من بين اهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه و لانه يحتوي على اهم العناصر الاساسية التي قادتنا الى احتواء اهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكان ان تعيق السير الحسن لهذه الدراسة، ان هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل او المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول الى تحقيق اهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه اهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير و منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ادوات البيانات...الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي للدراسة.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

الفرضية الاولى: يعد التدليك الرياضي احد الوسائل الفعالة لاسراع بعمليات الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم من تعب التدريب ورفع كفايته البدنية والرياضية والتخلص من التوتر النفسي وعودة الاجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية

السؤال الاول : على ماذا تعتمد في عملية التدليك؟

الغرض من السؤال: معرفة مختلف الطرق المستخدمة للتدليك .

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
التدليك التدريبي	20	20%	21.49	5.99	0.05	02	دال
التدليك التمهيدي	25	25%					
التدليك الاستشفائي	55	55%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 02: يوضح عمليات التدليك المساعدة على الاستشفاء

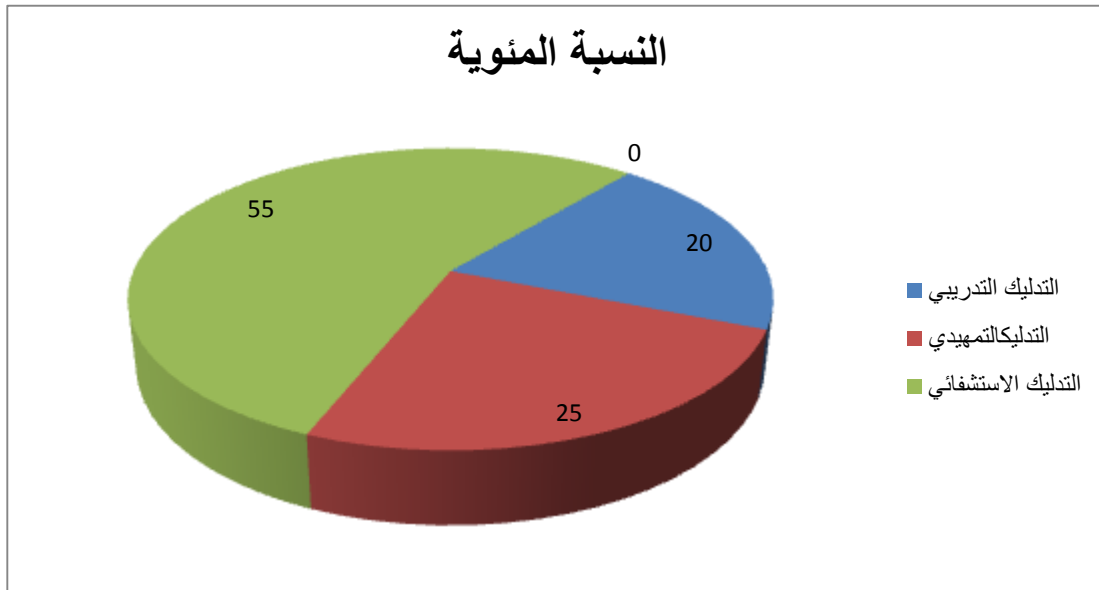
من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ ان عمليات المعتمدة للتدليك تختلف حيث ان نسبة 20% تعتمد على التدليك التدريبي الذي يساعد في الاعداد البدني والنفسي للوصول الى اعلى مستوي رياضي ممكن. ونسبة 25% تعتمد على التدليك التمهيدي

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الذي يساعد اعداد الجهاز العصبي للرياضي ليكون في حالة المثلى له قبل المنافسة و تدفئة اجزاء الجسم التي كانت تعرضت للإصابة سابقا. ونسبة 55% تعتمد على التدليك الاستشفائي. والذي يساعد على التخلص من التوتر النفسي واستعادة الحالة الوظيفية للجسم لحالتها الطبيعية.

وهذا ما يؤكد مقدار χ^2 عندى مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 بحيث كانت قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهي اصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب 21.49 وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج من خلال الجدول ان اغلبية اللاعبين يرون التدليك الاستشفائي افضل طريقة لاستعادة الاستشفاء لانه يساعد على التخلص من التوتر النفسي واستعادة الحالة الوظيفية للجسم لحالتها الطبيعية.



جدول رقم 1 دائرة نسبية تبين العمليات المعتمدة للتدليك لدى لاعبي كرة القدم

السؤال الثاني : هل يعتبر التدليك علاجا كاملا للجسم والعقل

الغرض من السؤال : معرفة دور التدليك في علاج الجسم والعقل

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	60	60%	4	3.84	0.05	01	دال
لا	40	40%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 03 يوضح اعتبار التدليك علاجاً كاملاً للجسم والعقل

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ ان اعتبار التدليك تختلف من لاعب الى

اخر فنلاحظ ان الاجابات كانت 60% نعم ان التدليك علاجاً كاملاً للعقل والجسم

ونسبة 40% لانعتبر ان التدليك علاجاً كاملاً للجسم والعقل.

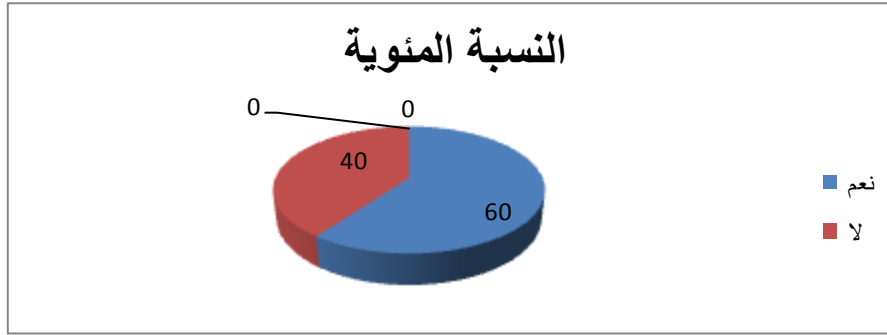
وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية

01 فكانت قيمة كا² الجدولية 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة المقدره ب04 مما

يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون ان التدليك علاجاً

كاملاً للعقل لانه يقوم بتنظيم جميع وظائف جسم الانسان



شكل رقم 02 الدائرة النسبية توضح اعتبار التدليك علاجاً كاملاً للجسم والعقل
السؤال الثالث : اثناء يوم ملئ من التعب و الاجهاد هل يعطيك التدليك احساساً
بالراحة ؟

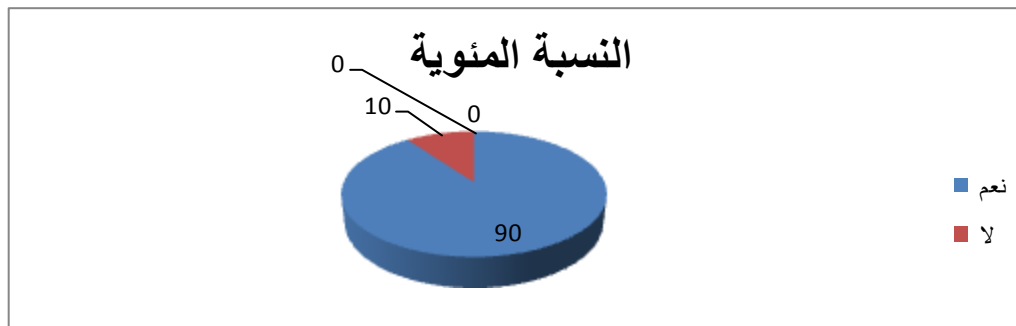
الغرض من السؤال : معرفة اهمية التدليك الاحساس بالراحة اثناء يوم ملئ بالتعب؟

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	90	90%	3.84	64	0.05	01	دال
لا	10	10%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 04 :يوضح اثناء يوم مليء من التعب و الاجهاد يعطي التدليك احساساً
بالراحة

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ ان نسبة 90% من اللاعبين اثناء التعب يعتمدون على التدليك للاستشفاء و ان نسبة 10% لا يعتمدون على التدليك للإحساس بالراحة ، وهذا ما يوضحه مقدار كا² المحسوبة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فكانت قيمة كا² الجدولية 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب 64 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية

نستنتج من مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون ان للتدليك دور في الاحساس بالراحة لان الراحة من العوامل الاساسية والمهمة بالنسبة للاعب وفي الاسراع في عملية الاستشفاء



شكل رقم 03 يوضح النسبة المئوية ليوم مليء من التعب والاجهاد اعطاء التدليك احساسا بالراحة.

السؤال 04: اثناء الاستعداد للمنافسات هل يعتبر ان التدليك يلعب دورا هاما في الاعداد النفسي؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية التدليك في الاعداد النفسي اثناء المنافسات

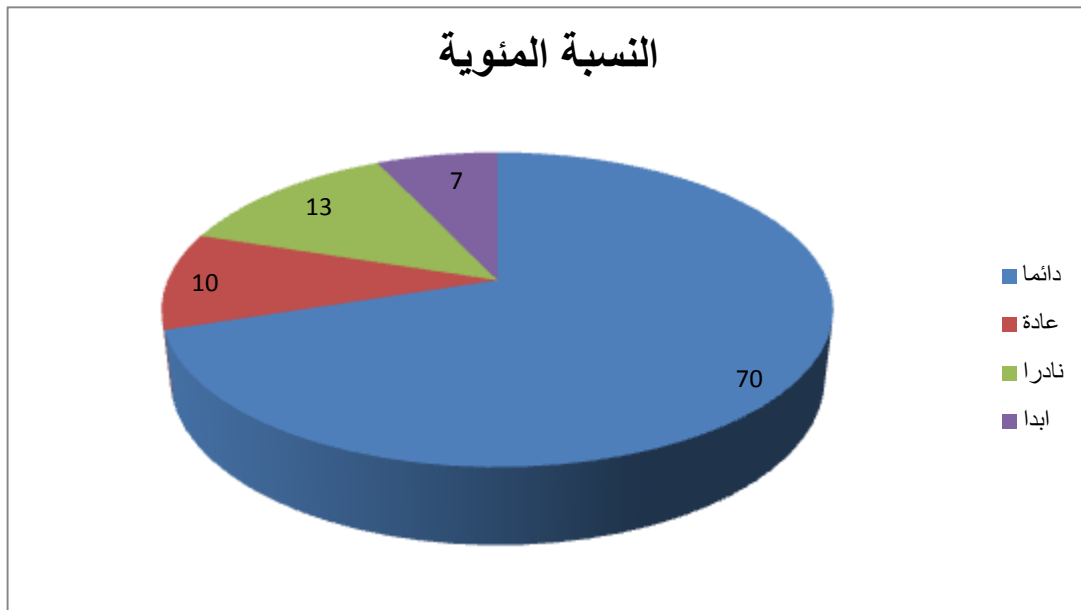
الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
دائما	70	70%	108.72	7.82	0.05	03	دال
عادة	10	10%					
نادرا	13	13%					
ابدا	07	07%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 05 يوضح تكرار يوضح ان التدليك يلعب دورا هاما في الاعداد النفسي للمنافسات

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ ان هناك اختلاف في اعتبار ان التدليك يلعب دورا هاما في الاعداد النفسي فلاحظ ان نسبة 70% تعتمد على التدليك في التحضير النفسي دائما اثناء الاستعداد للمنافسات وان 10% تعتمد عادة على التدليك في التحضير النفسي و 13% نادرا تعتمد على التدليك في التحضير للمنافسات و 07% لا تعتمد ابدا على التدليك في الاعداد النفسي للمنافسات.

وهذا ما يؤكد مقدار χ^2 المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 فكانت قيمة χ^2 الجدولية 7.82 ودرجة حرية 03 اصغر من قيمة χ^2 الجدولية المقدر ب 108.72 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون ان للتدليك دور في الاعداد النفسي للقضاء على التوتر



شكل رقم 04 يوضح الدائرة النسبة المئوية للسؤال الرابع

السؤال الخامس : هل يعتبر التدليك كوسيلة هامة ومباشرة لمساعدة الرياضي للوصول الى هدفه؟

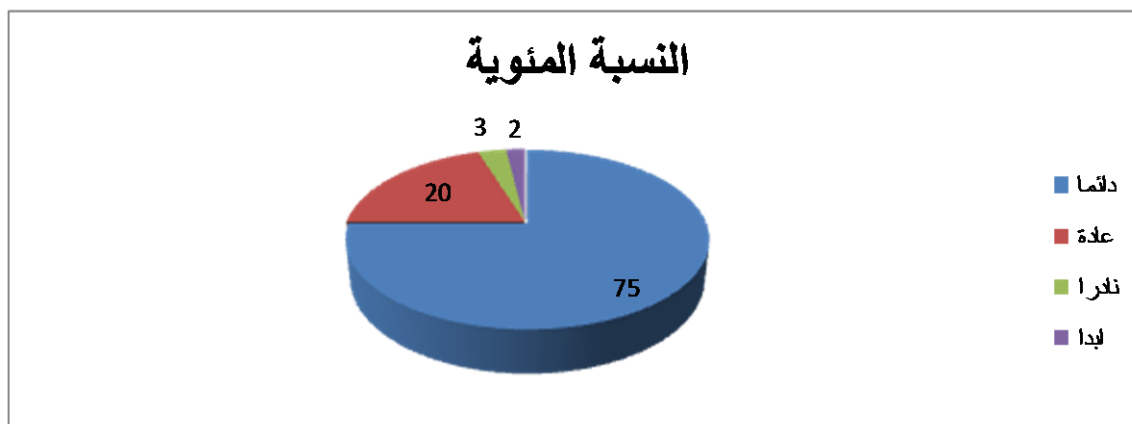
الغرض من السؤال : معرفة اهمية التدليك في مساعدة الرياضي للوصول الى هدفه

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
دائما	75	%75	141.52	7.82	0.05	03	دال
عادة	20	%20					
نادرا	03	%03					
ابدا	02	%02					
المجموع	100	%100					

جدول رقم 06 يوضح تكرار الاجابات اعتبارات التدليك كوسيلة هامة ومباشرة

لمساعدة الرياضي للوصول الى هدفه

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ ان هناك اختلاف في اعتبار التدليك كوسيلة هامة لمساعدة الرياضي للوصول الى هدفه فهناك نسبة %75 دائما تعتمد على التدليك و%20 عادة تعتمد على التدليك و%03 نادرا تعتمد على التدليك و%02 ابدا لا يعتمدون على التدليك كوسيلة هامة ومباشرة لمساعدة الرياضي للوصول الى هدفه



وهذا ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 03 ان مقدار χ^2 7.82 اصغر من مقدار χ^2 الجدولية الذي يقدر ب 141.52 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نتيج ان اغلبية اللاعبين يرون اهمية التدليك في تحقيق النتيجة والهدف المراد تحقيقه مثل استعادة الاستشفاء والمحافظة على اللياقة البدنية للجسم

الشكل رقم 05 يوضح النسبة المئوية لاعتبارات التدليك كوسيلة هامة ومباشرة لمساعدة الرياضي للوصول الى هدفه

السؤال السادس: هل تستخدم تستخدم التدليك الاستشفائي عقب المجهود البدني؟
الغرض من السؤال : معرفة اهمية التدليك عقب المجهود البدني

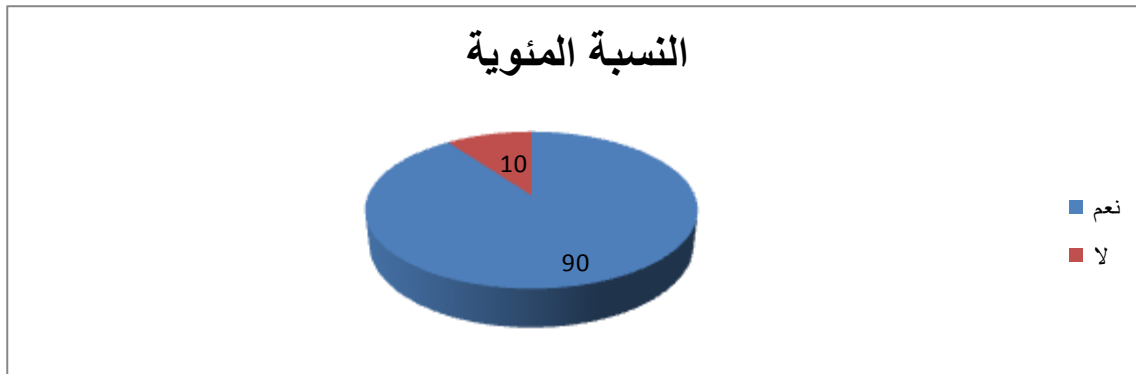
الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	90	90%	64	3.84	0.05	01	دال
لا	10	10%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 07 يوضح التكرارات استخدام التدليك الاستشفائي عقب المجهود البدني

من خلال الجدول نلاحظ اختلاف النسبة المئوية في استخدام التدليك الاستشفائي عقب المجهود البدني الذي يساعد على راحة اللاعب فكانت 90% بنعم تستخدم التدليك عقب المجهود البدني و 10% لا تستخدم التدليك الاستشفائي عقب المجهود البدني.

وهذا ما توضحه قيمة كا2 عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05 فكانت قيمة كا2 الجدولية 3.84 اصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب 64 مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون اهمية التدليك عقب المجهود البدني للمحافظة على اللياقة البدنية واستعادة الاستشفاء والتخلص من التوتر العصبي والتعب واسترخاء العضلات



الشكل رقم 06 يوضح الدائرة النسبية للتدليك الاستشفائي عقب المجهود البدني

السؤال السابع: هل للتدليك تاثير على مختلف اعضاء الجسم؟

الغرض من السؤال: معرفة اهمية التدليك في التأثير على مختلف اعضاء الجسم؟

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	95	95%	81	3.84	0.05	01	دال
لا	5	05%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 08 يوضح التكرارات الاجابات تاثير التدليك على مختلف اعضاء الجسم

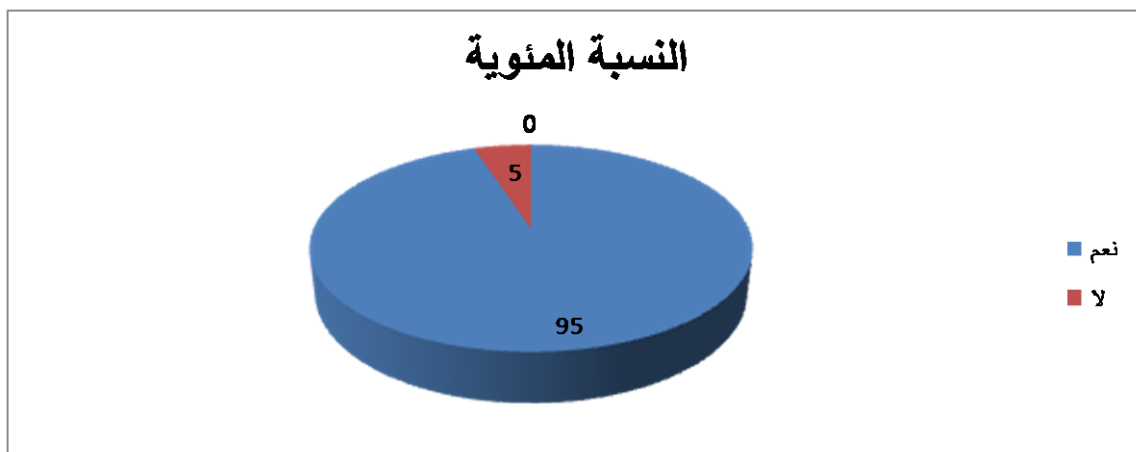
من خلال الجدول نلاحظ اختلاف النسبة المئوية للاجابات فكانت نسبة 95%

نعم تعتمد على التدليك مختلف اعضاء الجسم ونسبة 5% بلا نعتد على تاثير على مختلف اعضاء الجسم بالتدليك

وهذا ما توضحه كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة كا² الجدولية 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 81 مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية العينة يرون ان للتدليك تاثير على مختلف اعضاء الجسم وذلك لتحسين الدورة الدموية وسرعة سريان الدم ورفع درجة النغمة العضلية وزيادة تفتح الشعيرات الدموية وانخفاض ضغط الدم

شكل رقم 07 يوضح الدائرة النسبية للتدليك تاثير على مختلف اعضاء الجسم



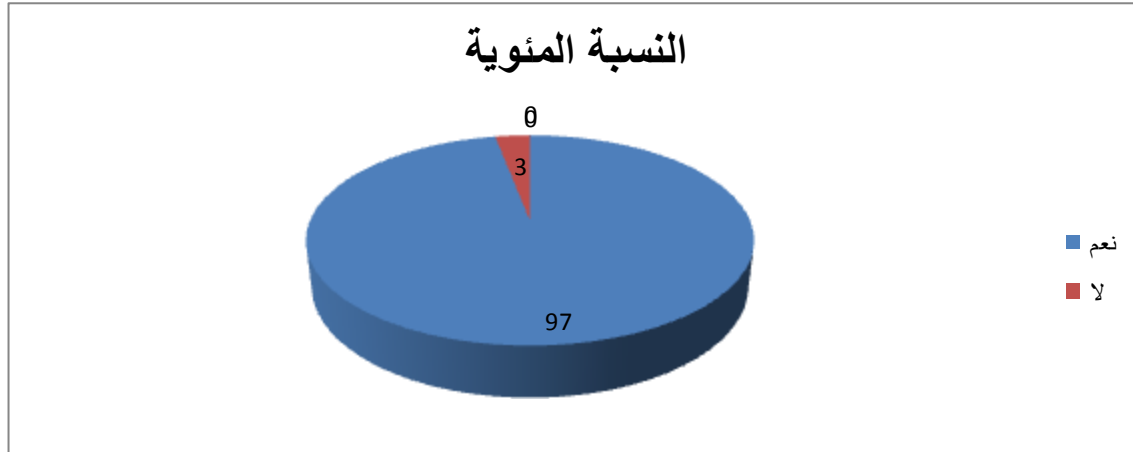
السؤال الثامن : هل تقوم بالتدليك للاعداد للمباريات والمنافسات ؟
الغرض من السؤال : معرفة دور التدليك في الاعداد للمباريات والمنافسات

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاصائية
نعم	97	97%	88.36	3.84	0.05	01	دال
لا	03	03%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 09 يوضح تكرارات التدليك للاعداد للمباريات والمنافسات

من خلال الجدول نلاحظ ان النسبة المئوية بنع كانت تمثل 97% من لاعبين يقومون بالتدليك للاعداد للمباريات لما يعود من فائدة على اللاعب في القيام بالمباريات اما نسبة 03% لاتعتمد على التدليك اثناء الاعداد للمباريات والمنافسات وهذا ما تؤكده قيمة كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 حيث ان قيمة كا² الجدولية التي تمثل 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 88.36 مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

ومنه نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اعلبية افراد العينة يرون ان للتدليك دور في الاعداد المباريات وذلك للتخلص من التوتر العصبي وتهئة الظروف الراحة واسترخاء العضلات والتخلص من الاحساس بالالم.



شكل رقم 08 يوضح الدائرة النسبية للقيام بالتدليك للاعداد للمباريات والمنافسات

السؤال 09 : اثناء فترة الاستراحة تقوم بالتدليك في وسط المباريات ؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية التدليك وسط المباريات

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	100	100%	100	3.84	0.05	01	دال
لا	00	00%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 10 يوضح تكرارات اثناء فترة الاستراحة نقوم بعملية التدليك

من خلال الجدول نلاحظ ان اللاعبين يعطون اهمية كبيرة للتدليك اثناء فترة

الاستراحة فنلاحظ ان نسبة 100% من الاجابات كانت نعم

وهذا ما تؤكد قيمة χ^2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 فكانت χ^2 الجدولية تمثل 3.84 اصغر من قيمة χ^2 الجدولية والتي تقدر ب 100 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول اغلبية افراد العينة يرون ان للتدليك اهمية وسط المباريات وذلك لاسترخاء العظام والتخلص من الاحساس بالالم



شكل 09 يمثل الدائرة النسبية للتكرار الاجابات اثناء فترة الاستراحة تقوم بالتدليك في وسط المباريات

السؤال 10 ها تقوم بالتدليك بعد المباراة والبطولات؟
الغرض من السؤال : معرفة اهمية التدليك بعد المباراة

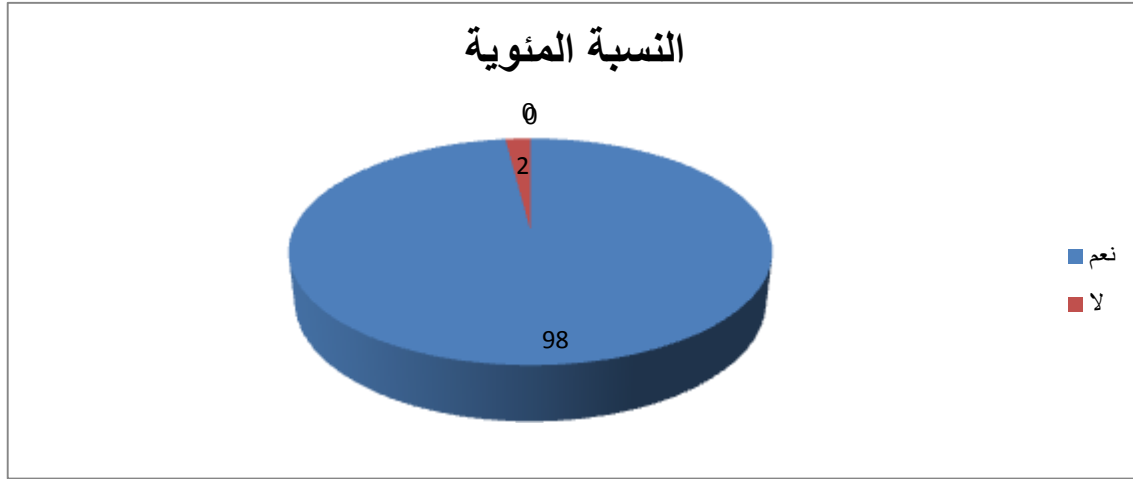
دلالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
دال	01	0.05	3.84	92.16	98%	98	نعم
					02%	02	لا
					100%	100	المجموع

جدول 11 يوضح تكرار الاجابات على التدليك بعد المباراة والبطولات

من خلال الجول نلاحظ اهتمام اللاعبين بالتدليك بعد المباريات والبطولات لما يعود من فائدة على راحة اللاعب والتحضير البدني حيث ان نية 98% من اللاعبين كانت اجابتهم ب نعم ونسبة 2% لا يعطون اهمية للتدليك بعد المباراة والبطولات

وهذا ما تؤكده كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 فان قيمة كا² الجدولية التي تمثل 3.84 اصغر من قيمة كا² الجدولية التي تقدر ب 92.16 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون ان للتدليك اهمية في الاحساس بالراحة بعد المباراة لانه يحافظ على اللياقة البدنية وسلامة اجهزة الجسم والاسراع في عملية الاستشفاء



شكل رقم 10 يمثل الدائرة النسبية لقيام اللاعبين بالتدليك بعد المباراة والبطولات

السؤال رقم 11: اثناء عملية التاهيل من الاصابات وعلاج كسور العظام هل تقوم بعملية التدليك؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية التدليك في علاج كسور العظام واعادة التاهيل

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	100	100%	100	3.84	0.05	01	دال
لا	00	00%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 12 يوضح نسبة تكرار الاجابة اثناء عملية التاهيل من الاصابات وعلاج

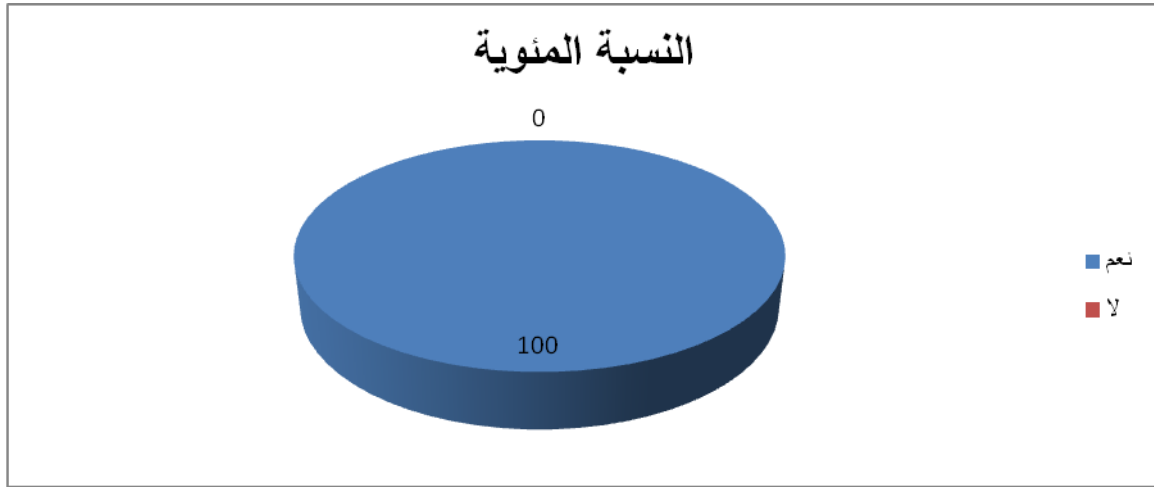
كسور العظام

تقوم بعملية التدليك

من خلال الجدول نلاحظ ان جميع اللاعبين يقومون بعملية التاهيل من الاصابات وعلاج كسور العظام بالاعتماد على عملية التدليك فمن خلال الاجابات فكانت نسبة 100% نعم بالاعتماد على التدليك في اعادة التاهيل من الاصابات

وعلال الكسور و00% بلا وهذال للاهمية التديك في علاج الكسور مختلف الاصابات الرياضية

وهذا ما تؤكده مقدار كا2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 حيث ان كا2 الجدولية تقدر ب 3.84 فهي اصغر من كا2 المحسوبة والتي تقدر ب 100 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ومنه نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون للتديك اهمية في علاج كسور العظام حيث ان اللاعبون يستخدمونه في الاسراع في عملية استعادة الشفاء



شكل رقم 10 يوضح الدائر النسبية للسؤال العاشر

السؤال 11 هل لديك اوقات زمنية محددة للتديك؟

الغرض من السؤال : معلافة اهمية تحديد اوقات زمنية للتديك

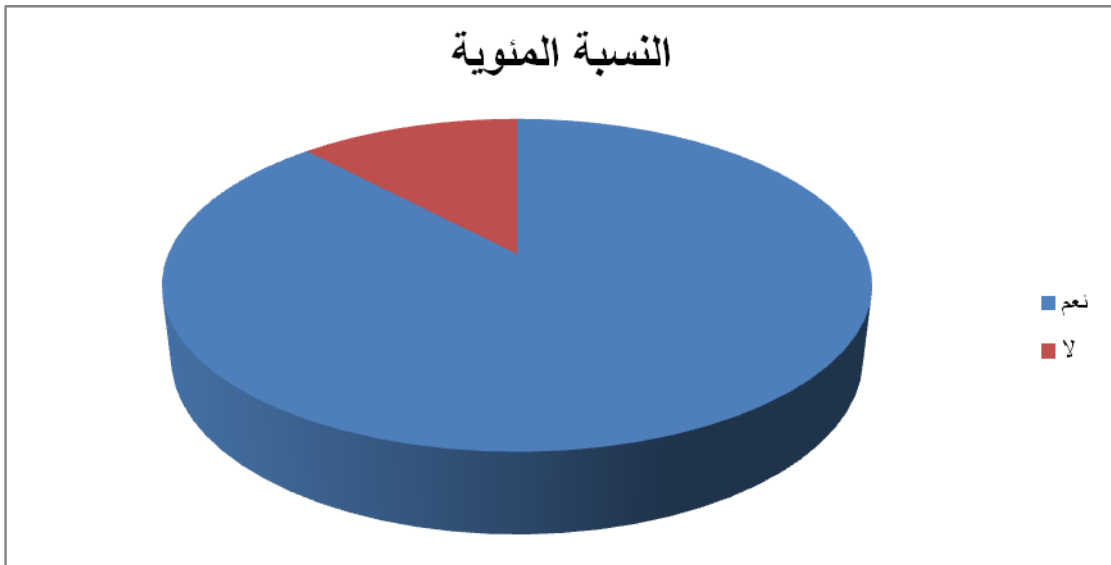
الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	88	%88	57.76	3.84	0.05	01	دال
لا	12	%12					
المجموع	100	%100					

جدول رقم 13 يوضح نسبة التكرار الاجابات على اوقات الزمنية المحددة للتديك

من خلال الجدول نلاحظ ان هناك لاعبون يقومون بتحديد اوقات زمنية محددة للتدليك فكانت نسبة المئوية تمثل 88% بنعم ام نسبة 12% لا يقومون بتحديد اوقات زمنية محددة للتدليك نتيجة ظروف خاصة

وهذا ما تؤكده قيمة كا2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 فان قيمة كا2 الجدولية تقدر ب 3.84 اصغر من قيمة كا2 الجدولية التي تقدر ب 57.76 مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون ان الاوقات الزمنية لديها اهمية كبير للتدليك لمعرفة توقيت القيام بالتدليك وهذا بالاعتماد على برنامج خاص



الشكل رقم 11 يمثل الدائرة النسبية لتحديد اوقات زمنية للتدليك
السؤال 12: اثناء عودة عمل اجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية هل تقوم بعملية التدليك؟
العرض من السؤال : معرفة اهمية التدليك في عودة الاجهزة الوظيفية لحالتها الطبيعية

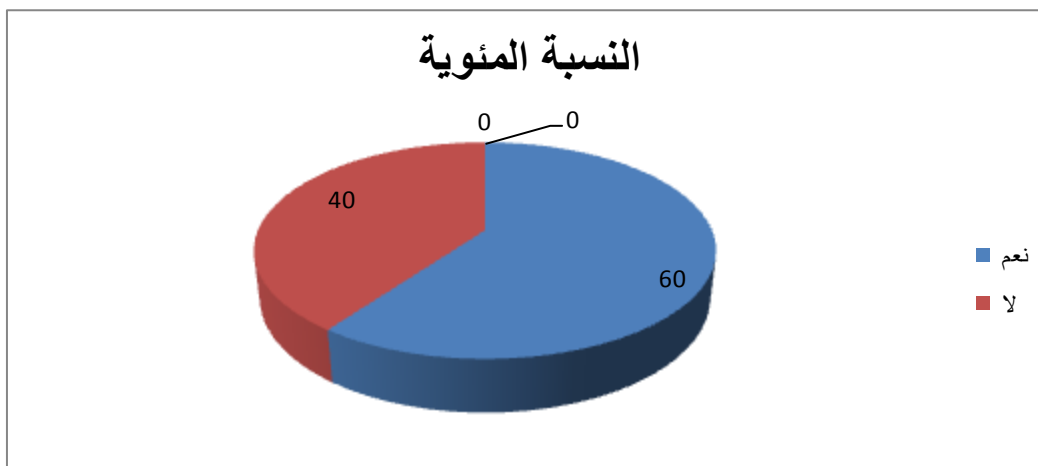
دلالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
دال	01	0.05	3.84	04	60%	60	نعم
					40%	40	لا
					100%	100	المجموع

جدول رقم 14 يوضح تكرار النسبة للاجابات على عودة اجهزة للجسم للحالة

الطبيعية تقوم بعملية التدليك

من خلال الجدول نلاحظ ان هناك لاعبون يقومون بعملية التدليك في عودة الاجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية يقومون بعملية التدليك وتمثل النسبة ب 60%، ونسبة 40% لايقون بالاعتماد على التدليك للعود الى الحالة الطبيعية وهذا ما توضحه قيمة كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 فكانت تقدر كا² الجدولية ب 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 04 مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون ان للتدليك تاثير على الاجهزة الوظيفية للعودة لحالتها الطبيعية لان التدليك اهمية كبيرة في ازالة التعب ورفع الكفاءة البدنية.



شكل

رقم 12 يوضح النسبة المئوية لعودة اجهزة الوظيفية للحالة الطبيعية تقوم بعملية التدليك

الاستشفاء بالوسائل الغذائية

الفرضية الثانية تعد التغذية الجيدة والمتوازنة لنوع المجهود المبذول احدى عوامل المهمة لرفع مستوى الكفاية البدنية وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ومقاومة التعب

السؤال الاول : هل تقوم باستهلاك مختلف الكربوهدرات للحصول على طاقة اكبر؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية الكربوهدرات للحصول على طاقة اكبر

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	45	45%	01	3.84	0.05	01	غيردال
لا	55	55%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 15 يمثل تكرار الاجابات حول استهلاك مختلف الكربوهدرات

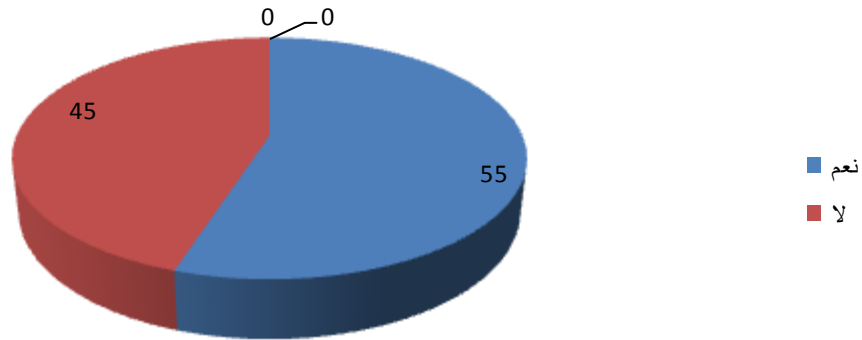
للحصول على طاقة اكبر

من خلال الجدول نلاحظ اختلاف في نسبة استهلاك الكربوهدرات واهمال نسبة كبير للاعبين لاستهلاكها حيث ان الكربوهدرات لان الجسم يحتاج اليها اثناء

المباراة وبعد الماراة فنسبة 55% لاتقوم باستهلاكها ونسبة 45% تقوم باستهلاكها حيث تقوم باستهلاك المشروبات البديلة للماء التي تحتوي على الكربوهدرات والاملاح وهذا ما توضحه χ^2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 حيث ان نسبة χ^2 الجدولية 3.84 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي تقدر ب 01 وهذا مايدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون ان للكربوهدرات اهمية في الحصول على الطاقة لان لاعب كرة القدم يحتاج الى مستوى عالي من التحمل والقوة فهو يحتاج الى القدرة لاداء الحركات السريعة عندما يستحوذ على الكرة والسيطرة على اداء المباراة واتخاذ القرارات السريعة والتصرف السليم اثناء المبارات

الشكل رقم 01 يمثل دائر النسبية لاستهلاك مختلف الكربوهدرات للحصول على طاقة اكبر



السؤال الثاني : هل تقوم باستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي على البروتينات؟

الغرض من السؤال : معرفة اهم البروتينات

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	70	70%	16	3.84	0.05	01	دال
لا	30	30%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 16 يوضح نسبة الاجابة والتكرار لاستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي

على البروتينات

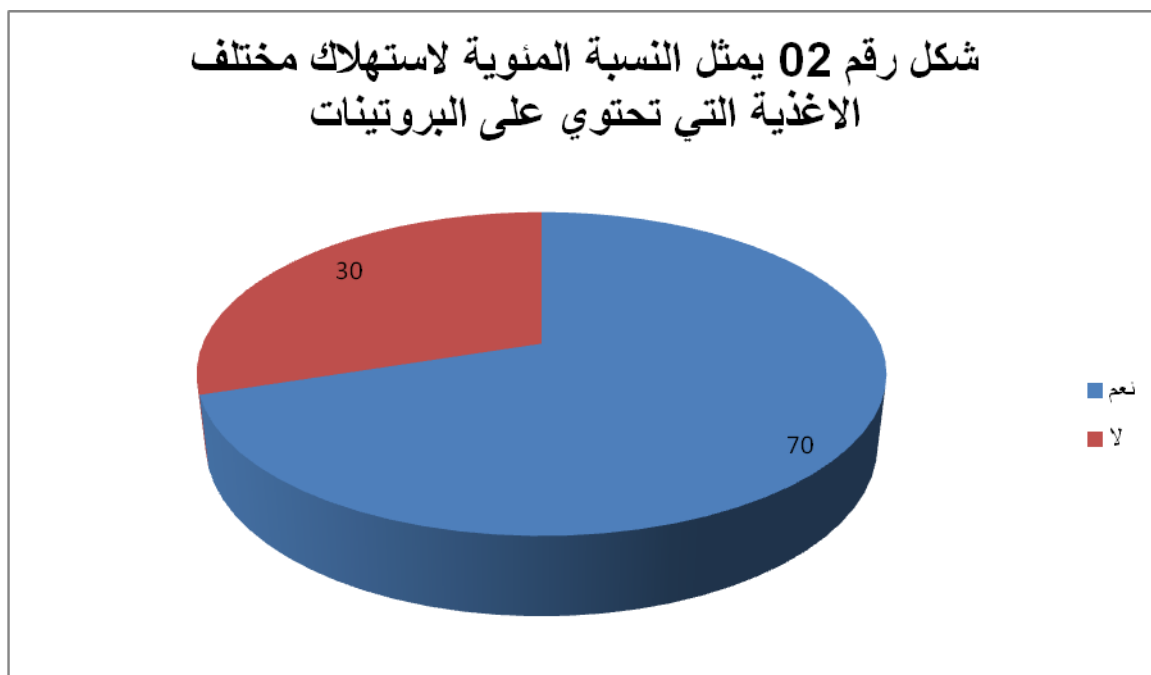
من خلال الجدول نلاحظ اهتمام نسبة 70% من اللاعبين لاستهلاك البروتينات بعد المجهود البدني سوف يزود الرياضي باحماض الامنية اللازمة لبناء واصلاح الانسجة العضلية ونسبة 30% لا يقومون باستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي على البروتينات.

وهذا ما توضحه كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01 حيث ان كا² الجدولية 3.84 اصغر من

كا² الحسوبة والتي تفدر ب 16 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون ان للبروتينات اهمية في استعادة الاستشفاء لانها تساعد على بناء الجسم اللاعب وتركيب خلايا انسجة المختلفة وتساهم البروتينات في انتاج الطاقة للرياضي خاصة اثناء التدريب حين يقل

مخزون مصادر الطاقة الاساسية الاخرى كالكاربوهيدرات فتزيد من مساهمة الاعتماد على البروتين كمادة اساسية للبناء وليس لانتاج الطاقة.



السؤال الثالث : هل تقوم باستهلاك الفيتامينات في استعادة الاستشفاء؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اهمية الفيتامينات في استعادة الاستشفاء

الاجابة	التكرار	النسبة النئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	80	%80	36	3.84	0.05	01	دال
لا	20	%20					
المجموع	100	%100					

جدول رقم 17 يمثل نسبة التكرار اجابة استهلاك الفيتامينات في استعادة الاستشفاء

من خلال الجدول نلاحظ استهلاك عدد كبير من اللاعبين الفيتامينات في

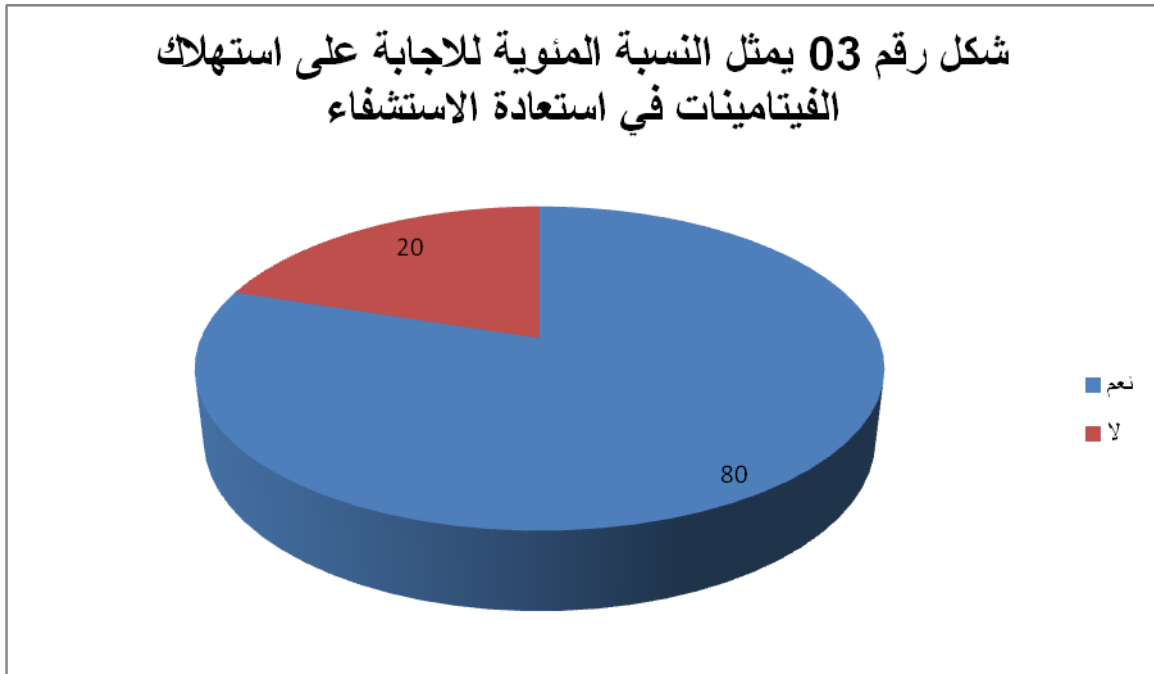
استعادة الاستشفاء بنسبة 80% لانها تلعب دورا هاما في انتاج الطاقة وبناء الانسجة

وتتضيم التمثيل الغذائي ومقاومة

الامراض وتركيب الانزيمات ونشاط الغدد الصماء ، ونسبة 20% لا يقومون باستهلاك الفيتامينات في استعادة الاستشفاء بل يقومون باستخدام مواد غذائية اخرى في استعادة الاستشفاء

وهذا ما توضحه كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01 حيث ان نسبة كا² الجدولية 3.84 اصغر من قيمة كا² الجدولية التي تقدر ب36 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية.

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون ان هناك اهمية للفيتامينات في استعادة الاستشفاء لانها تلعب دورا هاما في انتاج الطاقة وبناء الانسجة خاصة اثناء التدريب او المنافسة.



السؤال الرابع هل تقوم باستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي على المعادن للرياضيين في استعادة الاستشفاء؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية المعادن في استعادة الاستشفاء

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية

دال	01	0.05	3.84	64	90%	90	نعم
					10%	10	لا
					100%	100	المجموع

جدول رقم 18 يوضح نسبة تكرار الإجابة لاستهلاك مختلف الأغذية التي تحتوي

على المعادن للرياضيين في استعادة الاستشفاء

من خلال الجدول نلاحظ اهتمام 90% من اللاعبين باستهلاك مختلف الأغذية

التي تحتوي على المعادن في استعاد الاستشفاء تعتبر المعادن من العناصر التي

يحتاجها الجسم التي تلعب دورا هاما في نقل الاكسجين و يؤدي الى نقص الى الانيميا

(فقر الدم) ونسبة 10% لا يقومون باستهلاك مختلف الأغذية التي تحتوي لى

المعادن للرياضيين في استعادة الاستشفاء

وهذا ما توضحه χ^2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث ان χ^2

الجدولية 3.84 اصغر من χ^2 المحسوبة التي تقدر ب 64 وهذا ما يدل على وجود

فروق فردية ذات دلالة احصائية.

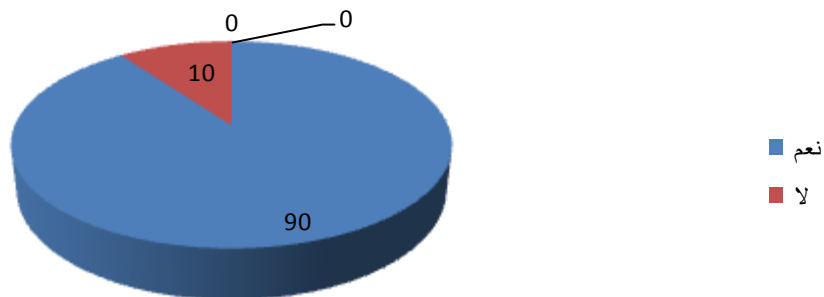
نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون ان للمعادن اهمية كبيرة

في استعادة الاستشفاء لان المعادن دور هام عند الرياضي مثل الحديد الذي يعتبر من

العناصر المعدنية التي يحتاجها جسم الرياضي ونقص هذه المادة يؤدي بالشعور

بالتعب والصداع عند الرياضي وغيرها من الاغراض الاخرى

شكل رقم 04 يمثل النسبة المئوية لتكرار الإجابة لاستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي على المعادن للرياضيين في استعادة الاستشفاء



السؤال الخامس : هل تقوم بسرب الماء اثناء استعادة الاستشفاء؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية الماء في استعادة الاستشفاء

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	100	100%	100	3.84	0.05	01	دال
لا	00	00%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 19 يمثل نسبة تكرار الإجابة شرب الماء اثناء استعادة الاستشفاء

من الجدول نلاحظ ان اهتمام كبير للاعبين بنسبة 100% في شرب الماء

في استعادة الاستشفاء لان الماء يعتبر هو الجزء الرئيسي المكون للدم والليمف وجميع

السوائل وعضلات الجسم الاخرى . ويعمل على تنظيم حرارة الجسم ، ولذلك فان

نقص الماء في الجسم يؤدي الى هبوط كفاءة الجسم بصفة عامة وكذلك كل عضو او

جهاز من الاجهزة الحيوية. و00% على لا لشرب الماء اثناء استعادة الاستشفاء

زهذا ماتؤكدده كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ، حيث ان كا² الجدولية 084. اصغر من قيمة كا² الجدولية التي تقدر ب 100 مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان جميع افراد العينة يرون ان للماء اهمية في استعادة الاستشفاء لانه يعتبر هو الجزء الرئيسي المكون للدم والليف وجميع السوائل ويعمل على تنظيم حرارة الجسم ، ولذلك فان نقص الماء يؤدي الى هبوط كفاءة الجسم بصفة عامة وكذلك كل عضو او جهاز من الاجهزة الحيوية للاعب ، والهدف الاساسي لشرب الماء خلال اداء التدريب او المنافسة هو المحافظة على نقص الماء



السؤال السادس : هل تقوم باستهلاك بعض الاغذية التي تحتوي على الاملاح المعدنية واسترجاع حموضة الدم ؟

الغرض من السؤال : اهمية استهلاك الغذية التي تحتوي على املاح معدنية واسترجاع حموضة الدم

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	99	%99	96.04	3.84	0.05	01	دال
لا	01	%01					
المجموع	100	%100					

جدول رقم 20 يوضح نسبة تكرار الاجابة على استهلاك الاغذية التي تحتوي على

الاملاح المعدنية واسترجاع حموضة الدم

من خلال الجدول نلاحظ نسبة 99% من اللاعبين يهتمون باستهلاك بعض

الاغذية التي تحتوي على الاملاح المعدنية فان تناول اللاعب كمية كافية من الماء

لزيادة حجم البلازما والاملاح المعدنية ونسبة 01 لايقوم باستهلاك الاملاح المعدنية

نتيجة زيادة البول

وهذا ما توضحه كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01 ، حيث تقدر كا²

الجدولية 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب 96.04 مما يدل على

وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول نستنتج ان اغلبية افراد العينة يرون ان استهلاك بعض

الاغذية التي تحتوي على معادن لديها اهمية كبيرة في المحافظة على مستوى سكر

الدم وتعويض الكربوهيدات المستهلكة اثناء التدريب .

شكل رقم 06 يوضح نسبة المئوية لتكرار الاجابة استهلاك بعض الاغذية التي تحتوي على الاملاح المعدنية واسترجاع حموضة الدم



السؤال السابع: هل تقوم بتناول وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية استهلاك وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	60	60%	04	3.84	0.05	01	دال
لا	40	40%					
المجموع	100	100%					

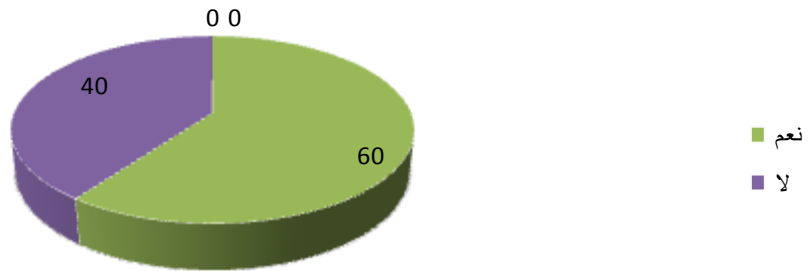
جدول رقم 21 يوضح نسبة تكرار الاجابة على تناول وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 60% يقومون بتناول العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية حيث تحتوي الوجبة على العناصر الغذائية اللازمة وبصفة خاصة المواد الكربوهيدراتية حيث انها تحتاج الى كمية قليلة من الاكسجين اهضمها وسرعة تحولها الى جليكوز يمد الجسم بالطاقة ، ونسبة 40% لايقومون بتناول وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية.

هذا ما توضحه χ^2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث ان χ^2 الجدولية 3.84 اصغر من χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 04 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول نستنتج ان اغلبية افراد العينة يرون ان استهلاك وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التريبيه له اهمية كبيرة في المحافظة على وزن الجسم وتزويده بالطاقة الكاملة والكربوهيدرات للاستبدال جلايكوجين العضلات وضمان سرعة الاستشفاء

شكل رقم 07 يمثل نسبة المئوية لتكرار الاجابة تناول وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية



السؤال الثامن هل تقوم بالاكل قبل ساعة من بداية المباراة؟

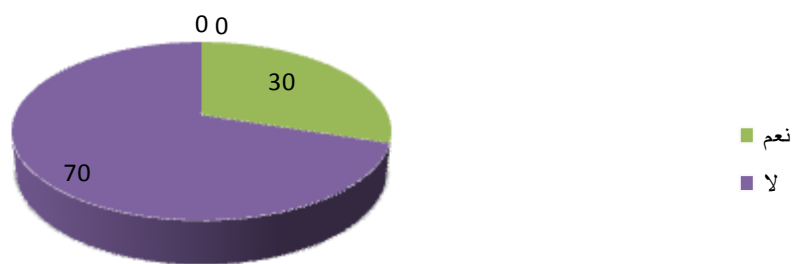
الغرض من السؤال : معرفة اهمية الاكل قبل ساعة من بداية المباراة

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	30	30%	16	3.84	0.05	01	دال
لا	70	70%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 22 يوضح نسبة تكرار الاجابة قيام الاكل قبل ساعة من بداية المباراة

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 70% لايعطون اهمية للاكل قبل ساعة من بداية المباراة التي تحتوي على الكربوهيدرات و30% يقومون بالاكل قبل ساعة من بداية المباراة ويقومون باكل الطعام سريع الهضم وهذا ما توضحه كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 . حيث ان كا² الجدولية تقدر ب 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 16 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية من خلال مناقشة الجدول نستنتج ان اغلبية افراد العينة يرون ان الاكل قبل ساعة من بداية المباراة له اهمية كبيرة في تزويد مخزون الجسم بالكربوهيدرات وتعويض نقص الماء واغلبية كبيرة لا يقومون بالاكل قبل المباراة خوفا من عدم القدرة على الجري وانخفاض في مستوى اللياقة البدنية ، بحيث تكون المعدة فارغة اثناء المباراة حيث تعطى فرصة للدم لامداد العضلات بالاكسجين

شكل رقم 08 يمثل نسبة المئوية لتكرار اجابة القيم بالاكل قبل ساعة من بداية المباراة



السؤال التاسع اثناء الشعور بالتعب وارتباك شديد قبل المباراة هل تقوم بشرب

السوائل؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية السوائل في القضاء على التعب والارتباك قبل

المباراة

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	40	40%	04	3.84	0.05	01	دال
لا	60	60%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 23 يوضح نسبة تكرار الاجابة اثناء الشعور بالتعب وارتباك شديد قبل

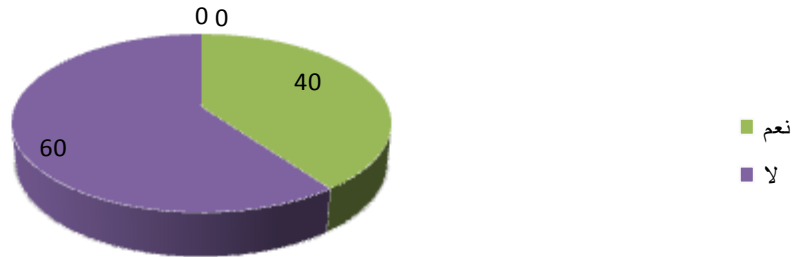
المباراة يقوم بشرب السوائل

من خلال الجدول نلاحظ 60% من لاعبين لايقومون بشرب السوائل اثناء الشعور بالارتباك والقلل و40% يقومون بشرب السوائل اثناء الارتباك والشعور بالقلل لان السوائل تقضي على الارتباك والقلق

وهذا ما توضحه χ^2 عندى مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 حيث χ^2 الجدولية 3.84 اصغر من قيمة χ^2 الجدولية والتي تقدر ب 04 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول نستنتج ان اغلبية افراد العينة يرون ان للسوائل اهمية في القضاء على الارتباك والتعب قبل المباراة التي تساعد في عملية زيادة سرعة الاستشفاء حيث تساعد هذه السوائل على الاداء بكفاءة عالية ومقاومة التعب وسرعة الاستشفاء سواء اثناء الاداء او بعده .

شكل رقم 09 يمثل تكرار النسبة المئوية اثناء الشعور بالتعب وارتباك شديد قبل الماراة القيام بشرب السوائل



السؤال العاشر هل تقوم بشرب مشروبات سائلة اثناء المباراة؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية المشروبات السائلة اثناء المباراة.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	60	60%	04	3.84	0.05	01	دال
لا	40	40%					
المجموع	100	100%					

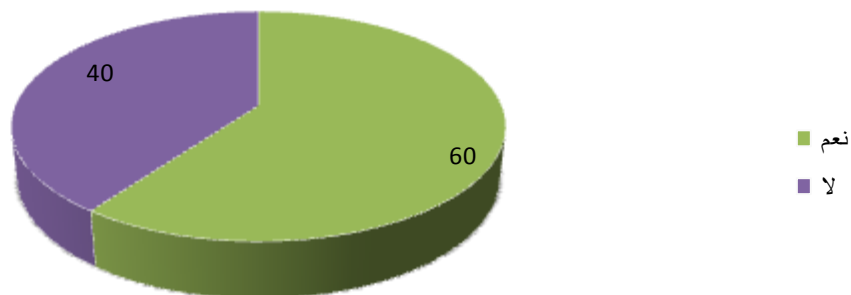
جدول رقم 24 يمثل نسبة تكرار الاجابة القيام بشرب مشروبات سائلة اثناء المباراة

من خلال الجدول نلاحظ ان 60% من اللاعبين يقومون بشرب مشروبات سائلة للحفاظ على اللياقة البدنية والقدرة على التحمل اما 40% لايقومون بشرب مشروبات سائلة اثناء المباراة مما يؤدي الى انخفاض مستوى اداء اللاعب وتقل قدرته على التحمل

وهذا ما توضحه قيمة كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 حيث انه قيمة كا² الجدولية 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب 04 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول نستنتج ان اغلبية افراد العينة يرون ان للسوائل اهمية كبيرة في الشرب اثناء المباراة حتي يتم القضاء على العطش لان نقص الماء اثناء المبارات يؤدي الى انخفاض مستوى اللاعب والحفاظ على اللياقة البدنية للاعب ..

شكل رقم 10 يمثل نسبة المئوية لتكرار الإجابة القيام بشرب المشروبات السائلة اثناء المباراة



السؤال 11 هل تقوم بشرب السوائل بعد المباراة

الغرض من السؤال : معرفة اهمية شرب السوائل بعد المبارات

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	80	80%	36	3.84	0.05	01	دال
لا	20	20%					
المجموع	100	100%					

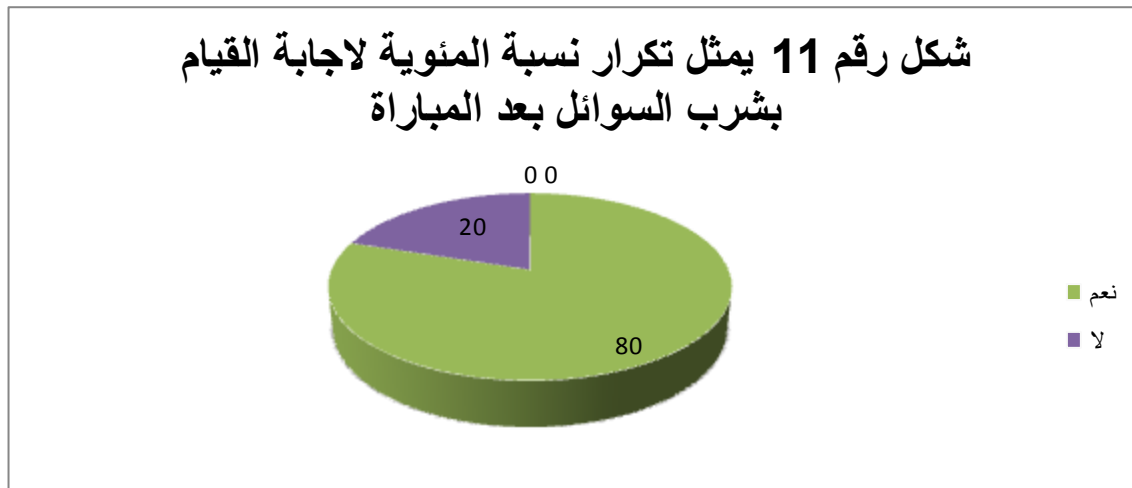
جدول رقم 25 يمثل نسبة تكرار الإجابة القيام بشرب السوائل بعد المباراة

من خلال الجدول نلاحظ اعتماد 80% من اللاعبين على شرب السوائل بعد المباراة. لتخلص من نقص الماء بشكل منظم وبناء جدولية خاصة وليس تبعا لمجرد الاحساس اللاعب بالعطش، ويعتبر شرب السوائل مفيدا في استعادة الاستشفاء 20%

لا يقومون بشرب السوائل خوفا من زيادة عملية التبول ايضا مما يؤدي الى فشل في استعادة توازن السوائل

وهذا ما توضحه χ^2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 ، حيث ان قيمة χ^2 الجدولية 3.84 اصغر من قيمة χ^2 الجدولية والتي تقدر 36 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج ان اغلبية افراد العينة يرون ان لشرب السوائل اهمية بعد المباراة التي تعتبر عاملا هاما في سرعة الاستشفاء بعد المباراة حيث ان نسبة كبيرة من اللاعبين يقومون يقومون بشرب السوائل بعد المباراة لتعويض الماء الضائع اثناء المباراة



السؤال 12 هل بعد الانتهاء من المباراة تقوم باتباع التغذية الخاصة بالتدريب؟

الغرض من السؤال : اهمية اتباع التغذية الخاصة بالتدريب بعد الانتهاء من المباراة

دلالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
دال	01	0.05	3.84	81	95%	95	نعم
					05%	05	لا
					100%	100	المجموع

جدول رقم 26 يوضح تكرار النسبة المئوية لاجابات بعد الانتهاء من المباراة القيام باتباع التغذية الخاصة بالتدريب

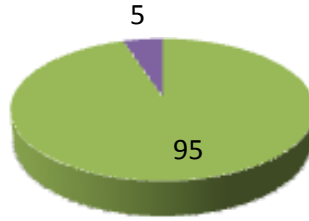
من خلال الجدول نلاحظ ان 95% من اللاعبين يقومون بعد التهاء من المباراة باتباع التغذية الخاصة بالتدريب التي تهدف الى استعادة السوائل والكربوهيدرات المفقودة بعد المباراة و 05% لايقومون بعد انتهاء المباريات باتباع التغذية الخاصة بالتدريب مما يؤدي الى زيادة الفترة الزمنية اللازمة لاستعادة بناء الجليكوجين

وهذا ما توضحه كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة 01 حيث ان قيمة كا² الجدولية 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 81

وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول نستنتج ان اغلبية افراد العينة يرون اهمية اتباع التغذية الخاصة بعد انتها الوحدة التدريبية وهذا حسب اجواء المباراة وساعات المباراة للحفاظ على اللياقة وحاجة اللاعب الى الغذاء في تلك الفترة من زمن المباراة وتقادي الوقوع في الامراض.

شكل رقم 12 لدائرة النسبة توضح تكرر اجابات بعد
الانتهاء من المباراة القيام باتباع التغذية الخاصة بالتدريب



الفرضية الثالثة :

الاستشفاء بالساوناتعد الساونات من الوسائل الاستشفاء الهامة والتي دارت وما زالت تدور حولها كثير من الآراء والاجتهادات والتسؤلات التي يدور معظمها عن اهمية الساونات لدجى لاعبي كرة القدم

السؤال الاول اثناء الشعور بالتعب هل تقوم باستخدام الساونات ؟

الغرض من السؤال : اهمية الساونات في القضاء على التعب

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	30	30%	16	3.84	0.05	01	دال
لا	70	70%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 27 يوضح النسبة المئوية لتكرار الاجابة اثناء الشعور بالتعب تقوم

باستخدام الساونات

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 70% لايقومون باستخدام الساونات في

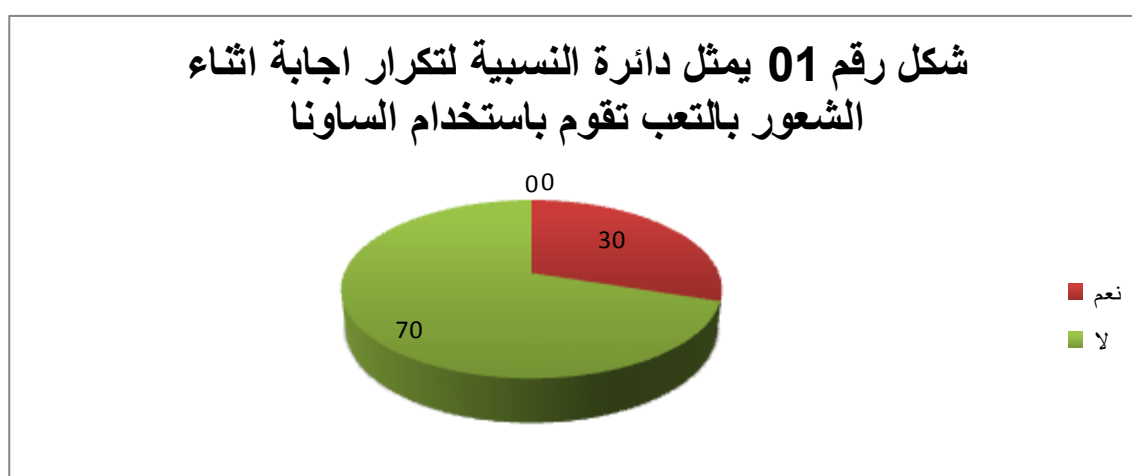
القضاء على التعب نتيجة لعدم توفر حمامات الساونات اما 30% يقومون باستخدام

الساونات في القضاء على التعب الناتج عن الاحمال التدريبية والتوتر العصبي

والاحساس بالسترخاء والهدوء وسهولة النوم وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء

وهذا ماتوضحه χ^2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 ، حيث ان قيمة χ^2 الجدولية 3.84 اصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر 16 مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول نستنتج ان اغلبية افراد العينة يقومون باستخدام السونا في القضاء على التعب نظرا لاهميتها في استرخاء العضلات وتخفيف من المها والمساعدة على القضاء على التعب الناتج عن الاحمال التدريبية



السؤال الثاني هل تعتمد على الساونا في عملية استعادة الاستشفاء اثناء المجهود البدني؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية الساونا في استعادة الاستشفاء اثناء المجهود البدني .

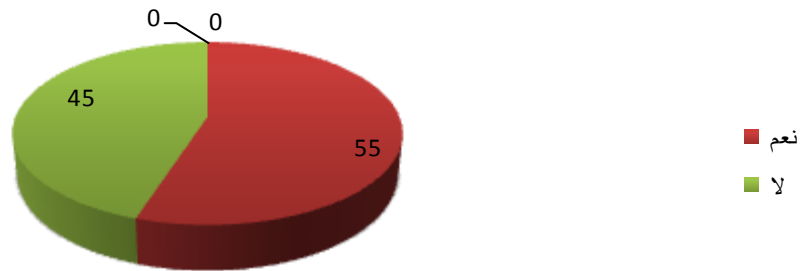
الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	55	55%	01	3.84	0.05	01	غير دال
لا	45	45%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 28 يوضح نسبة تكرار الاجابة في الاعتماد على الساونا في عملية استعادة الاستشفاء اثناء المجهود البدني

من خلال الجدول نلاحظ ان هنالك 55% من اللاعبين يقومون بالاعتماد على الساونا في عملية استعادة الاستشفاء لرفع من درجة الكفاءة البدنية وتالحفاض على الياقة البدنية للاعب و 45% لايقومون باستخدام الساونا في عملية استعادة الاستشفاء اثناء المجهود البدني الاعتماد على وسائل اخري في استعادة الاستشفاء وهذا ما توضحه كا2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية حيث كا2 الجدولية 3.84 اكبر من قيمة كا2 الجدولية التي تقدر ب01 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون اهمية الساونا في استعادة الاستشفاء بعد المجهود البدني وذلك للتخلص من التعب والاحساس بالاسترخاء وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء .

شكل رقم 02 يمثل الدائرة النسبية لتكرار اجابة الاعتماد على الساونا في عملية استعادة الاستشفاء اثناء المجهود البدني



السؤال الثالث اثناء صعوبة النوم بعد مجهود بدني تقوم بالاستحمام ؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية الاستحمام اثناء صعوبة النوم بعد المجهود البدني

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	70	70%	16	3.84	0.05	01	دال
لا	30	30%					
المجموع	100	100%					

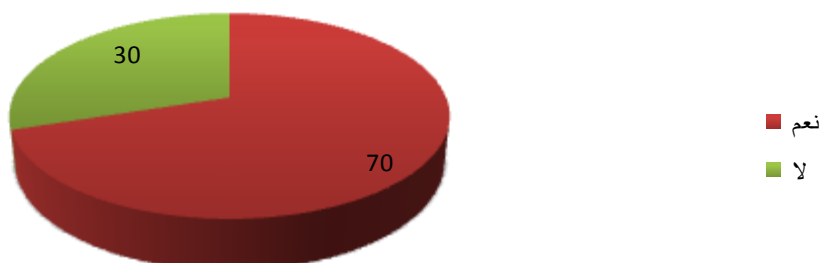
جدول رقم 29 يوضح نسبة تكرار الاجابة اثناء صعوبة النوم بعد مجهود بدني تقوم بالاستحمام

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 70% يقومون بالاستحمام للحفاظ على لياقة البدنية والاسراع في عملية الاستشفاء والشعور بالراحة حيث استخدام الحمام بعد المجهود البدني يؤدي الى تهدئة الجهاز العصبي المركزي ويخفض من التوتر العضلي الزائد ويساعد في ظهور الانتعاش والعافية ، ونسبة 30% لايقومون بالاستحمام اثناء المجهود البدني

هذا ما توضحه كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 حيث ان قيمة كا² الجدولية 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر 16 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية

نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يرون الاستحمام له اهمية كبيرة بعد المجهود البدني في تسهيل النوم حيث تقضي على انسجة الجسم من مخلفات الطاقة وتساعد زيادة عمليات الاستشفاء والشعور بالراحة

شكل رقم 03 يوضح نسبة تكرار الإجابة اثناء صعوبة النوم بعد مجهود بدني تقوم بالاستحمام



السؤال الرابع اثناء الاصابات الرياضية هل تقوم بالاعتماد على الساونا؟
الغرض من السؤال : معرفة اهمية الساونا في علاج الاصابات الرياضية

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
دائما	40	40%	12	8.82	0.05	03	دال
عادة	20	20%					
نادرا	20	20%					
ابدا	20	20%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 30 يمثل نسبة تكرار الإجابة اثناء الاصابات الرياضية الاعتماد على

الساونا

من خلال الجدول نلاحظ ان 40% يعتمدون على الساونا اثناء الاصابات الرياضية لانها تعمل على ارخاء العضلات والتقليل من الامها و20% عادة يقومون بالاعتماد على الساونا و20% نادرا و20% لايقومون باستخدام الساونا الاعتماد على الحمام والدوش

وهذا مكاتوضحه كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 03 حيث ان قيمة كا² الجدولية 8.82 اصغر من قيمة كا² الجدولية والتي تقدر ب 12 مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج ان اغلبية افراد العينة يرون اهمية الساونا في القضاء على الاصابات الرياضية بغرض سرعة الشفاء السريع



السؤال الخامس هل تستخدم الساونا كوسيلة للاحماء مع بعض التمرينات البدنية؟
الغرض من السؤال : اهمية الساونا في احماء مع بعض التمارين البدنية.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
دائما	30	30%	10	8.82	0.05	03	دال
عادة	35	35%					
نادرا	20	20%					
ابدا	15	15%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 31 يوضح نسبة تكرار الاجابة حول استخدام الساونا كوسيلة للاحماء مع بعض التمرينات البدنية

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 30% يقومون باستخدام الساونا كوسيلة للاحماء وهي تستخدم كوسيلة للتدفئة قبل اداء الاحماء عن طريق التمرينات ويتم ذلك بدخول الساونا لمرة واحدة وتكون درجة الحرارة مناسبة للحفاض على الياقة ، و35% عادة يستخدمون الساونا كوسيلة للاحماء و20% نادرا و15% لايقومون باستخدام الساونا كوسيلة للاحماء

وهذا ما توضحه كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 03 حيث ان كا الجدولية 8.82 اصغر من كا² المحسوبة والتي تقدر ب 10 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج ان اغلبية افراد العينة يرون اهمية الساونا في الاحماء مع بعض التمارين البدنية لانها تقوم بالتاثير على عضلة القلب بالرغم من عدم استخدامها في التمرينات البدنية ، وهي تستخدم كوسيلة للتدفئة قبل اداء الاحماء عن طريق التمرينات .



السؤال السادس هل تستخدم التدليك مع الساونا؟

الغرض من السؤال : اهمية التدليك مع الساونا

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	70	70%	16	3.84	0.05	01	دال
لا	30	30%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 32 يوضح نسبة تكرار الاجابة حول استخدام التدليك مع الساونا

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 70% من اللاعبين يقومون باستخدام

الساونا مع التدليك وذلك لاضهار افضل النتائج ورفع الكافئة البدنية وزيادة سرعة

العمليات الاستشفائية بعد التدريب وفي حالة اذا كانت المباراة في اليوم الثاني و
30% لايقومون باستخدام الساونا مع التدليك

وهذا ما توضحه ك² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 حيث ك² الجدولية
3.84 اصغر من ك² المحسوبة والتي تقدر ب 16 وهذا مايدل على وجود فروق فردية
ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يقومون باستخدام التدليك مع الساونا
التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء بعد التدريب.



السؤال السابع هل تقوم باستخدام مختلف الحمامات الساخنة بعد التدريب والمباراة التي
تتراوح درجة حرارة الماء فيه ما بين (30_35) درجة؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية استخدام مختلف الحمامات الساخنة بعد التدريب والمباراة ودرجة حرارة الماء

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
دائما	40	40%	12	8.82	0.05	03	دال
عادة	20	20%					
نادرا	20	20%					
ابدا	20	20%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 33 يوضح نسبة تكرار الجابة حول السؤال السابع

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 40% من اللاعبين يقومون باستخدام مختلف الحمامات الساخنة بعد التدريب والمباراة وذلك لتقليل من حدوث الجفاف والتقليل من البكتيريا و نلاحظ ان 20% عادة ما تستخدم الحمامات الساخنة و20% نادرا و20% ابدا لايقومون باستخدام الحمامات الساخنة وهذا ما توضحه كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 03 حيث ان كا² الجدولية 8.82 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 12 مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

نستنتج ان اغلبية افراد العينة يرون اهمية استخدام الحمامات الساخنة بعد التدريب لائها تساعد على تهدئة الجهاز العصبي المركزي وتخفف من التوتر العصبي الزائد ويساعد في ظهور الانتعاش والعافية .



السؤال الثامن هل تستخدم مع الساونا بعض الوسائل الاستشفاء الاخرى مثل الجلسيات المائية؟

الغرض من السؤال : اهمية الجلسات المائية في الاستشفاء

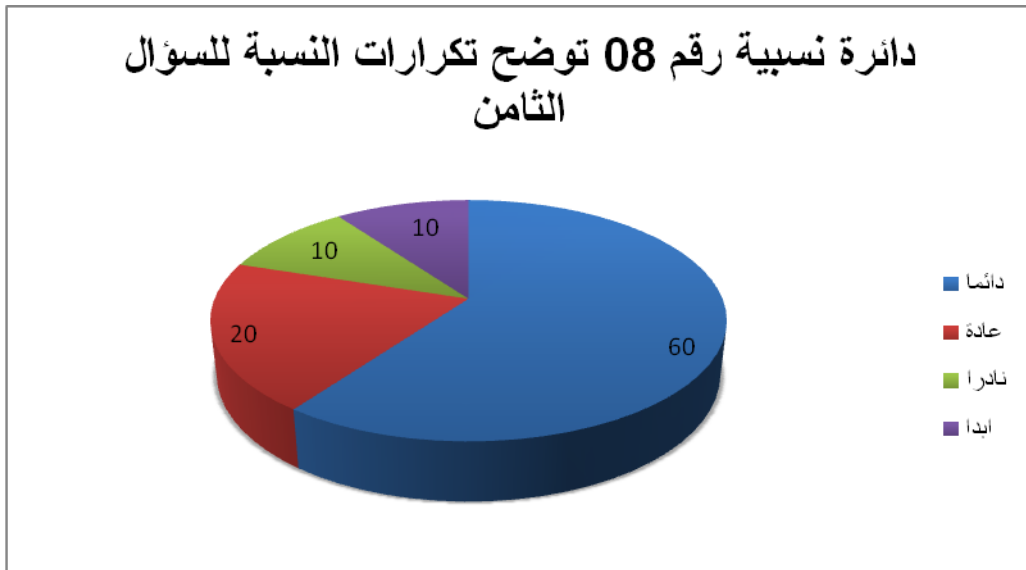
الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
دائما	60	60%	68	8.82	0.05	03	دال
عادة	20	20%					
نادرا	10	10%					
ابدا	10	10%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 34 يمثل نسبة تكرار الاجابة حول استخدام مع الساونا بعض الوسائل الاستشفاء الاخرى مثل الجلسات المائية

من خلال الجدول نلاحظ نسبة 60% من اللاعبين يقومون باستخدام مع الساونا بعض وسائل الاستشفاء الاخرى مثل الجلسات المائية الهدف منها التخلص من التعب الناتج عن الاحمال التدريبية والتوتر العصبي الزائد وزيادة الاحساس بالاسترخاء والهدوء وسهولة النوم وزيادة سرعة عمليا الاستشفاء واثثير على مختلف المنعكسات المختلفة بالجلد والجهاز الدوري والغدد الجهاز العضلي وعمليات التمثيل الغذائي وعمليات الاكسدة للاستشفاء وغيرها، ونسبة 20% لا تستخدم الجلسات المائية و 10% نادرا و 10% لبدأ لا تستخدم مختلف الجلسات المائية

وهذا ما توضحه كـ² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 03 حيث ان كـ² الجدولية 8.82 اصغر من كـ² الجدولية التي تقدلا قيمتها ب68 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية افراد العينة يقومون باستخدام الجلسات المائية مع الساونا التي تزيد فعاليتها ببواسطة استخدام الدش بمختلف انواعه من خلال طبيعة التركيب ودرجة حرارة الماء وقوة ضغطه .



السؤال التاسع هل تعتمد على برنامج خاص بحمام الساونا؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية برنامج الخاص بحمام الساونا

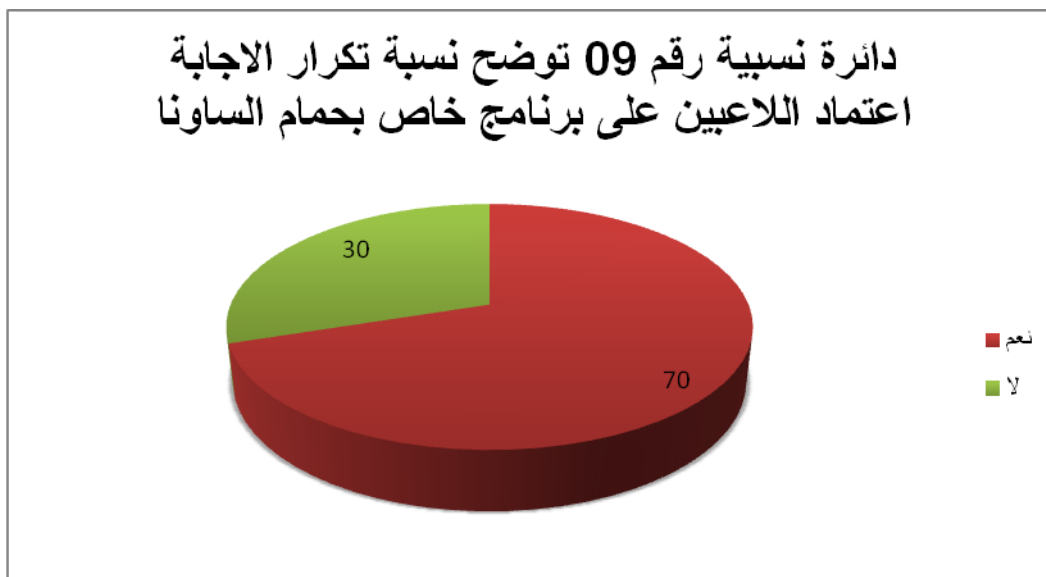
الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	70	70%	16	3.84	0.05	01	دال
لا	30	30%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 35 يمثل نسبة تكرر الاجابة اعتماد لاعلى برنامج خاص بحمام الساونا

من خلال الجدول نلاحظ نسبة 70% من اللاعبين يعتمدون على برنامج خاص بالساونا اختيار الوقت المناسب لتنفيذ الساونا خلال اليوم واحد حيث يؤدي استخدام توقيت خاطئ الى حدوث تاثيرات سلبية استخدام الساونا اللاعب في التوقيتات محددة مقننة يحقق تاثيرات ايجابية كما يساعد في عملية الاستشفاء والمحافظة على لياقة اللاعبين. و30% لاتقوم ناعتماد على برنامج خاص بالساونا نتيجة ظروف خاصة

وهذا ما توضحه كا 2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 ، حيث ان كا 2 الجدولية 3.84 اصغر من كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 16 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول نلاحظ اهتمام اللاعبين ببرنامج حمام الساونا وذلك لتحديد ومعرفة فترات التي يجب استخدام الساونا .



السؤال العاشر: اثناء تنشيط الدورة الدموية تقوم باستخدام حمام الساونا؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية الساونا في تنشيط الدورة الدموية.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	60	60%	04	3.84	0.05	01	دال
لا	40	40%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 36 يوضح نسبة تكرار الاجابة حول تنشيط الدورة الدموية تقوم باستخدام

الساونا

من خلال الجدول نلاحظ اختلاف نسبة الاجابة حول استخدام الساونا في تنشيط

الدورة الدموية حيث نسبة 60% من اللاعبين يقومون باستخدام الساونا في تنشيط

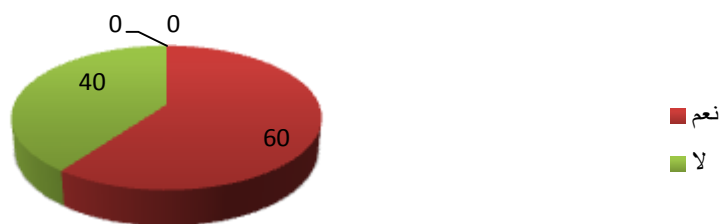
الدورة الدموية التي تساعد في التخلص من حرارة الدم في ظروف ارتفاع درجة الحرارة تؤدي هذه العمليات الى زيادة كبيرة في سرعة الدورة الدموية وتحدث اعادة لتوزيع الدم ونقله من العضاء الداخلية الى الجلد والرئتين

هذا للحفاظ على اللياقة البدنية واستعادة الاستشفاء 40% لايقومون بتنشيط الدورة الدموية باستخدام الساونا

وهذا ما توضحه كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 حيث ان كا² الجدولية 3.84 اصغر من كا² المحسوبة والتي تقدر قيمتها ب 04 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول نلاحظ اهتمام اللاعبين على الساونا في تنشيط الدورة الدموية التي تساعد زيادة سريان الدم وترفع من مستوى الوظائف الانقباضية لعضلة القلب ويزيد من سرعة سريان الدم

دائرة نسبية رقم 10 توضح نسبة تكرار الاجابة حول استخدام حمام الساونا لتنشيط الدورة الدموية



السؤال 11 هل تقوم باستخدام بخار الماء الموجود داخل حمام الساونا؟
الغرض من السؤال : معرفة اهمية الماء الموجود داخل حمام الساونا

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
دائماً	40	40%	12	8.82	0.05	03	دال
عادة	20	20%					
نادرا	20	20%					
ابدا	20	20%					
المجموع	100	100%					

؟

جدول رقم 37 يوضح نسبة تكرار الاجابة استخدام بخار الماء الموجود داخل حمام

الساونا

من خلال الجدول نلاحظ ان هناك نسب متشابهة في عادة ، نادرا،ابدا في اجابة في استخدام بخار الماء لعدم توافر المرافق الخاصة لحمام الساونا فكانت النسبة 20% و اما نسبة 40% من اللاعبين يقومون باستخدام بخار الماء لحمام الساونا نتيجة توافر هذه الحمامات لانها تعتبر اقوى تاثير ا على الجسم وتقوم بالقضاء على التعب وتنشيط الجسم وهذا ماتوضحه كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 03 حيث كا² الجدولية 8.82 اصغر من كا² المحسوبة والتي تقدر قيمتها 12 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية

من خلال مناقشة الجدول نستنتج ان اغلبية اللاعبين يقومون باستخدام بخار الماء الموجود داخل حمام الساونا لان له تاثير قوي على الجسم بالقضاء على التعب والسرعة في الاستشفاء .



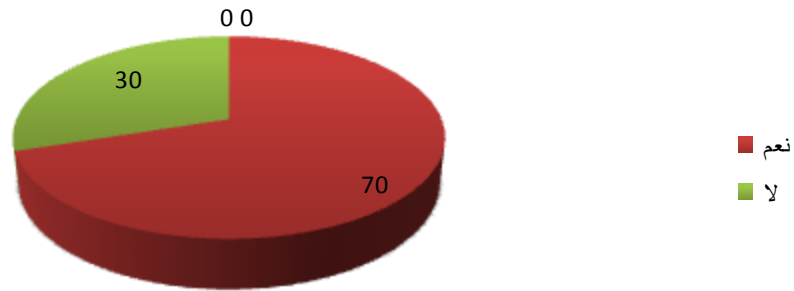
السؤال 12 هل تقوم بتبريد الجسم بشكل تدريجي اثناء الخروج من الحمام
الغرض من السؤال : معرفة اهمية تبريد الجسم بعد الخروج من الحمام

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
نعم	70	70%	16	3.84	0.05	01	دال
لا	30	30%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 38 يمثل نسبة تكرار الاجابة القيام بتبريد الجسم بشكل تدريجي اثناء الخروج من الحمام

من خلال الجول نلاحظ ان نسبة 70% من اللاعبين يقومون بتبريد الجسم اثناء الخروج من الحمام التي تعتبر خطوة ؤمن الخطوات اللاوم القيام بها في الساونا وذلك للحفاظ على الرشاقة استعادة الاستشفاء اما 30% لايقومون بتبريد الجسم بشمل تدريجي اثناء الخروج من الحمام وهذا ماتوضحه كا2 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01 ، حيث ان كا2 الجدولية 3.84 اصغر من كا2 المحسوبة والتي تقدر ب 16 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية نستج من خلال مناقشة الجدول ان اغلبية اللاعبين يرون اهمية تبريد الجسم بعد الخروج من الحمام لخفض من الحرارة الجسم واسترخاء مختلف اجهزة الجسم .

دائرة نسبية رقم 12 توضح نسبة تكرار الاجابة حول التبريد التدريجي للجسم اثناء الخروج من الحمام



السؤال 13 هل تقوم بالساونا مرتين الى ثلاث مرات في الاسبوع؟
الغرض من السؤال : اهمية القيام بالساونا ثلاث مرات في الاسبوع

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
دائما	30	30%	18	8.82	0.05	03	دال
عادة	40	40%					
نادرا	15	15%					
ابدا	15	15%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 39 يوضح نسبة تكرار الاجابة القيام بالساونا مرتين الى ثلاث مرات في الاسبوع

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 30% من اللاعبين يقومون باستخدام الساونا مرتين الى ثلاث مرات في الاسبوع الهدف من الساونا هو الحلة الصحية والعمرية واحساس اللاعب ونسبة 40% لايقومون بزيارة الساونا و15% نادرا، 15% ابدا لايقومون باستخدام الساونا

وهذا ما توضحه كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 03 ، حيث ان كا² الجدولية 8.82 اصغر من كا² المحسوبة والتي تقدر قيمتها ب 18 مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائي

نستنتج ان اغلبية لاعبي يقومون بالقيام بالساونا اهمية كبيرة في الحفاظ على اللياقة وسرعة الاستشفاء



السؤال 14 هل تقوم باستشارة الطبيب اثناء دخول حمام الساونا؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية زيارة الطبيب قبل الساونا

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
دائما	60	60%	82	8.82	0.05	03	دال
عادة	30	30%					
نادرا	05	05%					
ابدا	05	05%					
المجموع	100	100%					

جدول رقم 40 يوضح نسبة تكرار الاجابة حول استشارة الطبيب اثناء دخول حمام الساونا

من خلال جدول النسبة ان نسبة 60% من اللاعبين يقومون بزيارة الطبيب لان اثناء الصابات المرضية يمنع استخدام الساونا لتفادي لمختلف الاصابات المرضية الارهاق والتعب والغثيان ، و 30% عادة يقومون باستشارة الطبيب و 5% نادرا و 05% ابدأ لايقومون باستشارة الطبيب وهذا ما توضحه ك² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 03 حيث ك² الجدولية 8.82 اصغر من قيمة ك² الجدولية التي تمثل قيمتها 82 وهذا ما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية نستنتج ان اغلبية افراد العينة يقومون بزيارة الطبيب قبل الساونا لتفادي مختلف اعراض الساونا .



الاستنتاجات:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج الاستبتيان وانطلاقا من استنتاجات
بالمحاور الاثني ، بالبسبة للاعبين يتبين لنا اهمية مختلف طرق استخدام مختلف
طرق الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم

اهمية طرق التدليك الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

لانه يعتبر علاجا كاملا للجسم والعقل ، وبعد يوم ملء من التعب والتوتر
والاجهاد في العلم يعطيك التدليك احساستا بالراحة ، وهناك بعض الفوائد الجسدية
والنفسية للتدليك ، كما يلعب التدليك الرياضي دورا هاما في الاعداد النفسي للاعب في
مرحاة الاستعداد للمنافسات من خلال توضيح الدور الهام للتدليك كوسيلة هامة
ومباشرة لمساعدة اللاعب للوصول لهدفه وان له قيمة مضاعفة لزيادة وتطوير القدرة
البدنية العامة والخاصة ، بالاضافة الى الاقتناع بان الاحساس الناتج عن التدليك
يعطي المزيد من الثقة بالنفس .

اهمية التغذية لدى لاعبي كرة القدم

يذكر بهاء سلامة 2000 ان توفير احتياجات الرياضيين اليومية من
العناصر الغذائية يتطلب التخطيط برنامج التغذية المختار بمهارة ، باعتبار ان الجسم
لا يحتاج للغذاء لمجرد كونه وقودا للطاقة ، ولكن ايضا لعمليات البناء والاستشفاء ،
حيث يمكن تؤدي التغذية السيئة الى التعب والاجهاد والاضطرابات الغذائية ، ويختلف
النظام الغذائي في التدريب والمنافسة تبعا لنوعية وطبيعة النشاط الرياضي التخصصي
، ولكنها تكتسب اهمية خاصة في الانشطة الرياضية التي تستمر ازمنا الاداء فيها

أكثر من ساعة ، ولذلك يستخدم لما يسمى بالتحميل الكربوهيدراتي للوصول الى أقصى قدر من تخزين الجليكوجين ، ويحتاج جسم الرياضي الى الوجبة الغذائية المتوازنة والكاملة بكافة عناصرها الغذائية وخاصة البروتين لضرورة الاستشفاء للعضلات والوقاية من اصابة فقر الدم

-أهمية الاستشفاء بالساونا الاستشفاء بالساوناتعد الساونا من الوسائل الاستشفاء الهامة والتي دارت وما زالت تدور حولها كثيرمن الآراء والاجتهادات والتسؤلات التي يدور معظمها عن أهمية الساونا لدى لاعبي كرة القدم

التخلص من التعب الناتج عن الاحمال التدريبية

التخلص من التوتر العصبي الزائد

الاحساس بالاسترخاء

زيادة سرعة عمليات الاستشفاء

تحسين الاعداد البدني العام

استخدامها في علاج الاصابات الرياضية

المحافظة على نظافة الجسم

مساعدتها على استعادة الصحية بعد الفترات المرضية

استخدامها كوسيلة للاحماء مع بعض التمارين البدنية الاخرى

اخيرا نستنتج الدور الكبير الذي تلعبه مختلف الطرق الاستشفائية على تحسين اللياقة

البدنية للاعبي كرة القدم والتي لها أهمية بالغة لدى فئة اكابر .

وتعتبر عملية الاستشفاء الاتجاه الجديد عند لاعبي كرة القدم للارتفاع بمستوى النتائج الرياضية والتي ترتبط بشكل اساسي بعمليات الاستشفاء الملائمة لها ، وبذلك يمكن اللاعب حمل المنافسة والتدريب مرتفع الشدة وذلك لاستخدام وسائل متنوعة ومنظمة للاستشفاء.

ومن جهة اخرى نتمنى ان يتم اخذ هذه الدراسة والدراسات السابقة بعين الاعتبار للاستفادة من كشف الايجابيات والسلبيات.

مناقشة النتائج والفرضيات.

من خلال ما توصلنا اليه في النهاية بعد دراستنا لهذا الموضوع وبعد الدراسة الميدانية المنجزة بالاستعانة بالاستمارة الاستبائية ووجدنا ان ما جاء في " الفرضية الاولى " التي راينا فيها اقبال كبير من طرف افراد المجتمع على الموضوعات التي تناولها طرق التدليك قد اكدتها النتائج المتحصل عليها من اجوبة افراد العينة التي شملت لاعبي كرة القدم لمختلف اندية ولاية غليزان واغلبية ايجابات الاسئلة المحور الاول خير دليل على ذلك والتي كانت تؤكد ما كان في الفرضية وكانت نسبة 25% وهذا راجع لما تتميز بالتفصيل في الفصل النظري الاول (ص24)

كما اتضح ذلك في دراسة عمرو محمد محمد عبد المجيد 2011م .

ومن خلال الفرضية الثانية التي رئينا فيها اهمية التغذية في استعادة الاستشفاء عند لاعبي كرة القدم وتنميتها وتطوير اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم من جهة اخرى نظر افراد المجتمع وجدنا انها تاكدت غي النتائج التي جاءت ضمن ايجابات 25 % من المحور الاول ، كما اتضحت في الفصل النظري الاول (ص30).

وهذا ما يؤكد ما حصلت اليه دراسة محمد كاضم خلف الربيعي 2004م

وبعد دراستنا تفاصيل الفرضية الثالثة والتي رتبنا فيها اهمية حمام الساونا قي استعادة الاستشفاء ، حيث تحقق ذلك من خلال الاسئلة الاولى في الجانب النظري 25% والتي اكده في الفص الاول (ص44)

كما اكدت ايضا في دراسة طاهر يحيى الصادق محمد محمد 2011

الاقتراحات والتوصيات :

ان هذه الدراسة ماهي الا محاولة بسيطة ومحصورة في امكانياتنا المتوفرة ، رغم ذلك اردنا ان نعطي نقطة بداية لبحوث اخرى في هذا المجال بتوسيع وتعمق اكثر ، والتي تقتقر اليها خاصة باللغة العربية . وافتقار الدراسات المشابهة

وعلى نتائج نتقدم ببعض الاقتراحات الى كل من يهمله الامر ، من العب او المدرب ، التي تكمن في اعطاء الاهمية في الاستشفاء

1. الاستشفاء الجيد عند اللاعبين يعتمد على التدليك لدى لاعبي كرة القدم اكابر
2. الاستشفاء الجيد عند اللاعبين يعتمد على التغذية لدى لاعبي كرة القدم اكابر
3. الاستشفاء الجيد للاعبين يعتمد على الساونا لدى لاعبي كرة القدم اكابر
4. تطبيق برامج محدد لمختلف عمليات الاستشفاء
5. تقيد اللاعبين بقواعد وطرق الاستشفاء
6. الاهتمام بالراحة اثناء المجهود البدني
7. حرص المدربين على المراقبة اللاعبين في استخدام مختلف طرق الاستشفاء
8. العمل على تحسين اللياقة البدنية عن طريق مختلف طرق الاستشفاء
9. توفير مراكز التدليك ومختلف حمامات الساونا .
10. الاهتمام بصحة لاعبي صنف اكابر لاتهم اصل اكتشاف القدرات بدنية عالية

الخلاصة العامة :

من خلال دراستنا التي حاولنا فيها معرفة اهمية الاستشفاء في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم اكابر في ميدان كرة القدم ، فحيث اننا في البداية حاولنا معرفة اهمية الاستشفاء ومختلف طرق الاستشفائية التي يكون لها تاثير ايجابي على اداء اللاعبين اثناء المنافسات لان الاستشفاء الجيد له اهمية في مسيرة اي فريق وذلك للوصول باللاعبين الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية ، ومن اجل الاسهام في افضل النتائج الرياضية يجب على اللاعبين الاهتمام بالجانب البدني اثناء عملية الاستشفاء وذلك باستعمال كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في الاستشفاء للحصول على النتائج المرجوة .

ومن خلال ما تطرقنا اليه في هذا البحث من الدراسة النظرية والدراسة الميدانية ، توصلنا الى ان الاستشفاء له دور مهم في الحفاظ على اللياقة البدنية وكذلك خبرة اللاعبين لها تاثير على اللياقة البدنية ، وبالتالي رفع المستوى الاندية كرة القدم ويظهر من خلال الاستبيان الموزع على اللاعبين حيث بين اهتمام اللاعبين بعملية الاستشفاء في الحفاظ على اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم اكابر ، وذلك من خلال اجابتهم على الاسئلة المقدمة وذلك باستعمالهم مختلف وسائل الاستشفائية المتوفرة لديهم والاسس والمبادئ الحفاظ على اللياقة البدنية.

ومن خلال النتائج والاستنتاجات المتوصل اليها في الدراسة الميدانية نلاحظ ان الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت .

المراجع باللغة العربية:

1-التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين 2006 بغداد دار الشروق

2- قاموس المجدد رفي اللغة والاعلام 1997

3-المينادار الهدى للنشر 2002 لاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب

والتوزيع

4-الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب . (2002). دار الهدى للنشر

5-والتوزيع، المينا: وحدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي اثر بعض العوامل الغذائية

كلية التربية 1980, في تاخير ظهور التعب وسرعة استعادة الاستشفاء للرياضيين

الرياضية جامعة حلوانرسالة الدكتوراة غير منشورة

القاهرة دار الفكر العربي 1999/الاستشفاء في المجال الرياضي

6-القاهرة الدار العربية للنشر 2002 لاسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين

والتوزيع

السيد.

جامعة حلوان القاهرة دار الفكر العربي 1990/التدليك الرياضي واصابات الملاعب

القاهرة الفكر العربي 2005/التدليك للرياضيين وغير الرياضيين

الشروق 1997/التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين

القاهرة دار الفكر العربي 1999/التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي

القاهرة دار الفكر العربي 1999/السونا للصحة والرياضة

جامعة 2006"تغذية الرياضيين _استعادة شفاء _منشطات"الصحة الرياضية

الاسكندرية دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر

القاهرة دار الفكر العربي 2000/الصحة والتربية الصحية

القاهرةمركز الكتاب والنشر 1999/الطب الرياضي والعلاج الطبيعي

القاهرةدار الكتب الجامعية 2003/لغذاء الكامل للرياضيين

1998 الغذاء المتوازن للرياضيين

المركز العلمي 1998/البديل العلمية للمنشطات ,الغذاء المتوازن للرياضيين

الاولمبي المؤتمر العلمي للجنة الاولمبية المصرية

القاهرة دار الفكر العربي 1990/الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي

القاهرةالمركز 2006/لمحاضر بلجنة التدريب والاساليب بالاتحاد الدولي لكرة اليد

الاولمبي بالمعادي

القاهرةالمركز الاولمبي 2006/لمحاضر بلجنة والاساليب بالاتحاد الدولي لكرة اليد

بالمعادي

القاهرةدار الفكر العربي 2000/بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي

تأثير التغذية على البروتين والاحماض الامينية والكابوهيدرات على انتاج الجليكوجين

جامعة الاسكندرية رسالة دكتورة غير منشورة كلية التربية 2001/العضلي بعد التدريب

الرياضية

جامعة 2002 تأثير برنامج رياضي مع التوجيه والارشاد الصحي على مرضى السكر
حلوانرسالة الدكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية

تأثير توازن الطاقة المكتسبة والمفقودة على بعض المتغيرات الدالة على الصحة البدنية
جامعة حلوانبحث 1994 الطلاب كلية التربية الرياضية بالمملكة العربية السعودية
كلية التربية الرياضية ,مجلة الرابع عشر ,منشور

القاهرة دار الكتاب للنشر 2001 دليل الغذاء الصحي للأسرة المصرية

القاهرة دار الفكر العربي 200 صحة الغذاء ووظائف الاعضاء

فسيولوجيا التدريب في كرة القدم دار الفكر العربي

دار الفكر العربي 2003 فسيولوجيا الرياضة

القاهرة دار الفكر العربي 2003 فسيولوجيا التدريب و الرياضة

القاهرة مركز الكتاب للنشر 2003 فسيولوجيا التعب العضلي

ابو العلاء عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم.
مصر: دار الفكر العربي.

اسامة كمال راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال
الرياضي). القاهرة: دار الفكر العربي.

اسامة كمال راتب. (2000). قلة المنافسة والتدريب. القاهرة: دار الفكر العربي.

تامر محسن ، سامي الصغار. (1988). اصول التدريب في كرة القدم. بغداد: دار
الكتاب للطباعة والنشر.

- حارس هيوز. (1990). كرة القدم الخطية المهارية. بغداد ، العراق : مطبعة العام.
- حسن السيد ابو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الاسكندرية ، مصر: مطبعة الاشعاع.
- حسن عبد الجواد. (1977). كرة القدم ، المبادئ الاساسية للاعب الاعداية في كرة القدم. بيروت: دار العلم للملايين.
- حنفي محمود مختار. (1980). مدرب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- رومي جميل. (1986). كرة القدم. بيروت(لبنان): دار النقائض.
- طه اسماعيل واخرون. (1998). كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الاعداد البدني في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- عبد الرحمان عيساوى. (1980). سيكولوجية النمو. بيروت: دار النهضة العربية.
- علي فهمي بيك. اسس اعداد لاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فيصل موسى - عبد القادر فلان. عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على الاداء الرياضي اثناء المنافسة. مذكرة ليسان غير منشورة.
- محمد حسن العلاوى. (1985). علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف.
- محمد رفعت. (1998). كرة القدم ، اللعبة الشعبية العالمية. بيروت لبنان: دار البخار.
- محمد رفعت. (1998). كرة القدم للعبة الشعبية العالمية. لبنان: دار البخار.
- مغني ابراهيم. (1978). الجديد في الاعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.

مغني ابراهيم. (1978). الهجوم في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.

مغني ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.

موفق مجيد المولى. الاعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر.

يحيى كاسم النقيب. (1990). علم النفس الرياضة. السعودية: معهد اعادة القادة.

ابراهيم ط. (2000). اساليب وادوات البحث الاجتماعي. القاهرة ,مصر :دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

احمد ,غ. س. (1997). تصميم وتنفيذالبحث .بط ,الاسكندرية ,مصر :دار المعرفة الجامعية.

الحفيظ ,م .ع. 1993 .

الراشدي ,ي .ص .منهج البحث التربوي رؤية مبسطة .الكويت :دار الكتاب الحديث و ط.1

العكش ,ف .ع .(1986). البحث العلمي المناهج والاجراءات .الامارات العربية المتحدة :مطبعة العين الحديثة ,ب ,ط ,العين.

القاضي ,ي .م .(1981). الارشاد النفسي والتربوي .المملكة العربية السعودية :ط ,1 ,الرياض.

الوافي ,ع .ع .(1997). منهاج البحث ,معجم العلوم الاجتماعية .القاهرة :بط ,الهيئة المصرية للكتاب.

ريحي مصطفى عليان , ع . م . (2000) . *منهاج واساليب البحث العلمي* . عمان : دار
الصفاء للنشر والتوزيع و ط.1

على , ع . (1997) . *تصميم وتنفيذ البحث* . ب ط , الاسكندرية , مصر : دار المعرفة
الجامعية .

والعنام , ا . (1974) . *منهاج البحث في التربية البدنية والرياضية* . بغداد : مطبعة العاني
ج.1

مراجع بالغة الاجنبية:

.I entrainement sportif .bellik abed .najem

PREPERATION ESYCHOLOGIQUE DU .R-THAM .(1991)

.PARIS: VIGNAR .SPORTIF

foot ball "perfarmance et amphara .(1991) .(taelmab(r) siman (d

.paris .

الاستشفاء بالتدليك

يعد التدليك الرياضي احد الوسائل الفعالة للإسراع بعمليات الاستشفاء لدي لاعبي كرة القدم من تعب التدريب ورفع كفايته البدنية والرياضية والتخلص من التوتر النفسي وعودة الاجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية

س1_ علي ماذا تعتمد في عملية التدليك ؟

-التدليك التدريبي

-التدليك التمهيدي

-التدليك أالاستشفائي

س2_ هل يعتبر التدليك علاجا كامل للجسم والعقل ؟

نعم لا

س3_ اثناء يوم ملئ من التعب والإجهاد هل يعطيك التدليك احساسا بالراحة ؟

نعم لا

س4_ اثناء الاستعداد للمنافسات هل تعتبر ان التدليك يلعب دورا هاما في الاعداد النفسي ؟

دائما عادة نادرا ابدا

س5_ هل يعتبر التدليك كوسيلة هامة ومباشرة لمساعدة الرياضي للوصول لهدفه ؟

دائما عادة ابدا نادرا

س6_ هل تستخدم التدليك أالاستشفائي عقب المجهود البدني ؟

نعم لا

س7_ هل تقوم باستخدام طرق جديدة اثناء القيام بالتدليك الاستشفائي مثل داخل

حمام السباحة حمام بخار لمدة (5. 12) دقيقة وطرق التدليك تحت الماء ؟

نعم لا

س8_ هل للتدليك تأثير علي مختلف اعضاء الجسم ؟

نعم لا

س9_ هل تقوم بالتدليك للإعداد للمباريات والمنافسات ؟

نعم لا

س10_ اثناء فترة الاستراحة تقوم بالتدليك في وسط المباريات ؟

نعم لا

س11_ هل تقوم بالتدليك بعد المباراة والبطولات ؟

نعم لا

س12_ اثناء عملية التأهيل من الاصابات وعلاج كسور العظام هل تقوم بعملية

التدليك؟

نعم لا

س13_ هل لديك اوقات زمنية محددة للتدليك ؟

نعم لا

س14_ اثناء عودة عمل اجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية هل تقوم بعملية

التدليك ؟

نعم لا

الاستشفاء بالوسائل الغذائية

تعد التغذية الجيدة والمتوازنة والمناسبة لنوع المجهود المبذول احدى العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاية البدنية وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ومقاومة التعب

س1_ هل تقوم باستهلاك مختلف الكربوهدرات للحصول علي طاقة اكبر ؟

نعم لا

س2_ هل تقوم باستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي علي البروتينات ؟

نعم لا

س3_ هل تقوم باستهلاك الفيتامينات في استعادة الاستشفاء ؟

نعم لا

س4_ هل تقوم باستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي علي المعادن للرياضيين في استعادة الاستشفاء ؟

نعم لا

س5_ هل تقوم بشرب الماء اثناء استعادة الاستشفاء ؟

نعم لا

س6_ هل تقوم باستهلاك بعض الاغذية التي تحتوي علي الاملاح المعدنية واسترجاع حموضة الدم؟

نعم لا

س7_ هل تقوم بتناول وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية؟

نعم لا

س8_ هل تقوم بالأكل قبل ساعة من بداية المباراة؟

نعم لا

س9_ اثناء الشعور بالتعب او ارتباك شديد قبل المباراة هل تقوم بشرب

السوائل؟

نعم لا

س10_ هل تقوم بشرب مشروبات السائلة قبل المباراة؟

نعم لا

س11_ هل تقوم بشرب السوائل بعد المباراة؟

نعم لا

س12_ هل بعد الانتهاء من المباراة تقوم بإتباع التغذية الخاصة بالتدريب؟

نعم لا

الاستشفاء بالساونا

تعتبر من اهم الوسائل المساعدة على الاستشفاء عند لاعبي كرة القدم اكابر

س1_ اثناء الشعور بالتعب تقوم باستخدام الساونا؟

نعم لا

س2_ هل تعتمد علي الساونا في عملية استعادة الاستشفاء اثناء مجهود بدني؟

نعم لا

س3_ اثناء صعوبة النوم بعد مجهود بدني تقوم بالاستحمام؟

نعم لا

س4_ اثناء الاصابات الرياضية هل تقوم بالاعتماد علي الساونا؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س5_ هل تستخدم الساونا كوسيلة للإحماء مع بعض التمرينات البدنية؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س6_ هل تستخدم التدليك بعد الساونا؟

نعم لا

س7_ هل تقوم باستخدام مختلف الحمامات الساخنة بعد التدريب والمباراة الذي

تتراوح درجة حرارة الماء فيه ما بين (30-35) درجة؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س8_ هل تستخدم مع الساونا بعض الوسائل الاستشفاء الاخرى مثل الجلسات

المائية؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س9_ هل تعتمد علي برنامج خاص بحمام الساونا؟

نعم لا

س10_ اثناء تنشيط الدورة الدموية تقوم باستخدام حمام الساونا؟

نعم لا

س11_ هل تقوم باستخدام البخار الموجود داخل حمام الساونا؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س12_ هل تقوم بتبريد الجسم بشكل تدريجي اثناء الخروج من الحمام؟

نعم لا

س13_ هل تقوم الساونا مرتين الي ثلاث مرات في الاسبوع؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س14_ هل تقوم باستشارة الطبيب اثناء دخول حمام الساونا؟

دائماً عادة نادراً ابداً

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

اسماء الدكاترة والاساتذة المحكمين المرشحين لمقياس الصحة والرياضة تحت عنوان .

اهمية الاستشفاء لدي لاعبي كرة القدم اكابر

الاسم	اللقب	الدرجة العلمية	الامضاء
1- ص.ه. مختار		دكتوراه	
2- كوشنوك شيم		دكتوراه	
3- لارند محمد		دكتوراه	
4- طارق محمد		دكتوراه	
5- مقدس م.م.م		دكتوراه	
6- زيشي ن		دكتوراه	
7-			
8-			
9-			

تحت اشراف الاستاذ

اعداد الطالبين

د- حرباش

1_ حلومي صدام

2_ جلول دواجي سفيان

الاستشفاء بالتدليك

يعد التدليك الرياضي احد الوسائل الفعالة للإسراع بعمليات الاستشفاء لدي لاعبي كرة القدم من تعب التدريب ورفع كفايته البدنية والرياضية والتخلص من التوتر النفسي وعودة الاجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية

س1_ علي ماذا تعتمد في عملية التدليك ؟

-التدليك التدريبي

-التدليك التمهيدي

-التدليك أالاستشفائي

س2_ هل يعتبر التدليك علاجاً كامل للجسم والعقل ؟

نعم لا

س3_ اثناء يوم مليء من التعب والإجهاد هل يعطيك التدليك احساساً بالراحة ؟

نعم لا

س4_ اثناء الاستعداد للمنافسات هل تعتبر ان التدليك يلعب دوراً هاماً في

الاعداد النفسي ؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س5_ هل يعتبر التدليك كوسيلة هامة ومباشرة لمساعدة الرياضي للوصول لهدفه

؟

دائماً عادة ابداً نادراً

س6_ هل تستخدم التدليك أالاستشفائي عقب المجهود البدني ؟

نعم لا

س7_ هل تقوم باستخدام طرق جديدة اثناء القيام بالتدليك أالاستشفائي مثل داخل

حمام السباحة حمام بخار لمدة (5. 12) دقيقة وطرق التدليك تحت الماء ؟

نعم لا

س8_ هل للتدليك تأثير علي مختلف اعضاء الجسم ؟

نعم لا

س9_ هل تقوم بالتدليك للإعداد للمباريات والمنافسات ؟

نعم لا

س10_ اثناء فترة الاستراحة تقوم بالتدليك في وسط المباريات ؟

نعم لا

س11_ هل تقوم بالتدليك بعد المباراة والبطولات ؟

نعم لا

س12_ اثناء عملية التأهيل من الاصابات وعلاج كسور العظام هل تقوم بعملية

التدليك؟

نعم لا

س13_ هل لديك اوقات زمنية محددة للتدليك ؟

نعم لا

س14_ اثناء عودة عمل اجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية هل تقوم بعملية

التدليك ؟

نعم لا

الاستشفاء بالوسائل الغذائية

تعد التغذية الجيدة والمتوازنة والمناسبة لنوع المجهود المبذول احدى العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاية البدنية وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ومقاومة التعب

س1_ هل تقوم باستهلاك مختلف الكربوهدرات للحصول علي طاقة اكبر ؟

نعم لا

س2_ هل تقوم باستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي علي البروتينات ؟

نعم لا

س3_ هل تقوم باستهلاك الفيتامينات في استعادة الاستشفاء ؟

نعم لا

س4_ هل تقوم باستهلاك مختلف الاغذية التي تحتوي علي المعادن للرياضيين

في استعادة الاستشفاء ؟

نعم لا

س5_ هل تقوم بشرب الماء اثناء استعادة الاستشفاء ؟

نعم لا

س6_ هل تقوم باستهلاك بعض الاغذية التي تحتوي علي الاملاح المعدنية

واسترجاع حموضة الدم؟

نعم لا

س7_ هل تقوم بتناول وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية؟

نعم لا

س8_ هل تقوم بالأكل قبل ساعة من بداية المباراة؟

نعم لا

س9_ اثناء الشعور بالتعب او ارتباك شديد قبل المباراة هل تقوم بشرب السوائل؟

نعم لا

س10_ هل تقوم بشرب مشروبات السائلة قبل المباراة؟

نعم لا

س11_ هل تقوم بشرب السوائل بعد المباراة؟

نعم لا

س12_ هل بعد الانتهاء من المباراة تقوم بإتباع التغذية الخاصة بالتدريب؟

نعم لا

الاستشفاء بالساونا

تعتبر من اهم الوسائل المساعدة على الاستشفاء عند لاعبي كرة القدم اكابر

س1_ اثناء الشعور بالتعب تقوم باستخدام الساونا؟

نعم لا

س2_ هل تعتمد علي الساونا في عملية استعادة الاستشفاء اثناء مجهود بدني؟

نعم لا

س3_ اثناء صعوبة النوم بعد مجهود بدني تقوم بالاستحمام؟

نعم لا

س4_ اثناء الاصابات الرياضية هل تقوم بالاعتماد علي الساونا؟

دائما عادة نادرا ابدا

س5_ هل تستخدم الساونا كوسيلة للإحماء مع بعض التمرينات البدنية؟

دائما عادة نادرا ابدا

س6_ هل تستخدم التدليك بعد الساونا؟

نعم لا

س7_ هل تقوم باستخدام مختلف الحمامات الساخنة بعد التدريب والمباراة الذي

تتراوح درجة حرارة الماء فيه ما بين (30-35) درجة؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س8_ هل تستخدم مع الساونا بعض الوسائل الاستشفاء الاخرى مثل الجلسات

المائية؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س9_ هل تعتمد علي برنامج خاص بحمام الساونا؟

نعم لا

س10_ اثناء تنشيط الدورة الدموية تقوم باستخدام حمام الساونا؟

نعم لا

س11_ هل تقوم باستخدام البخار الموجود داخل حمام الساونا؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س12_ هل تقوم بتبريد الجسم بشكل تدريجي اثناء الخروج من الحمام؟

نعم لا

س13_ هل تقوم الساونا مرتين الي ثلاث مرات في الاسبوع؟

دائماً عادة نادراً ابداً

س14_ هل تقوم باستشارة الطبيب اثناء دخول حمام الساونا؟

دائماً عادة نادراً ابداً

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبائية

في اطار اعداد مذكرتنا لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية اختصاص صحة
ورياضة تحت عنوان :

"اهمية الاستشفاء في تحسين مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم اكابر"

نرجو من سيادتكم الكرام ان تفضلوا بالإجابة عن اسئلة هذا الاستبيان التالي .

اذ ان تعاونكم معنا هو العنصر الاساسي في نجاح هذا البحث العلمي .

ملاحظة : ضع علامة (X) امام الاجابة الملائمة .

ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم.

تحت اشراف :

د: حرياش ابراهيم

من تقديم الطالبين :

* حلومي صدام

* جلول دواجي سفيان