

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

شعبة : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني

دور بعض وسائل الاستشفاء (الاسترجاع) في

التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية المسيلة الناشطة في القسم الجهوي رابطة باتنة

من اشراف الاستاذ:

د. مجادي مفتاح

.....

.....

اعداد الطالب:

بوسكرة بن عدل

السنة الجامعية: 2016 / 2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر و عرفان

قال تعالى:

أَوْ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (17) صدق الله العظيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

«لَا يَفْخُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَفْخُرُ النَّاسَ»

يارب شكرك واجب محتم

ها أنا ذا بالشكر أتكلم

عد الحسا بعرض السما مقدارها

يرضيك أني بعد شكرك مسلم

مالي أرى نعم الإله تحيطني

من كل جنب ثم لا أتكلم

دعني أحدث بالنعيم فإنني

ممن يقر ولست ممن يتكلم

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعانا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق في سبيل إنجاح هذا العمل.

نتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الدكتور مجدي مفتاح

أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من أعانا من قريب أو من

بعيد من الأساتذة والطلبة ولو بكلمة طيبة ونصيحة قيمة .

و نتقدم بالشكر للأسرة الكريمة والوالدين الكريمين

و كل الإخوة و الأخوات و لكل الأصدقاء

و الأحبة و الزملاء.

اهدي عملي هذا إلى للأسرة الكريمة
و أمي الغالية
وكل الإخوة و الأخوات
و لكل الأصدقاء
و الأحبة و الزملاء.



قائمة المحتويات

الصفحة		
	شكر و عرفان	
	إهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
أ	مقدمة	
الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة		
04	تمهيد	
05	الاستشفاء	1
05	مفهوم الاستشفاء	1.1
07	نظريات الاستشفاء	2.1
09	طرق و وسائل الاستشفاء	3.1
15	الحمل الزائد (التدريب الزائد)	2
15	تعريف الحمل الزائد	1.2
16	تصنيف الحمل الزائد	2.2
18	أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد	3.2
19	المؤشرات و الأعراض التشخيصية لظاهرة الحمل الزائد	4.2
20	العلاقة بين التدريب الزائد و الاحتراق الرياضي	5.2
21	الوقاية و العلاج من الحمل الزائد	6.2
22	بعض الأساليب المقترحة لوقاية الرياضي من التدريب الزائد	7.2
23	كرة القدم	3
23	مفهوم كرة القدم	1.3
23	قانون كرة القدم	2.3
32	الدراسات السابقة و المشاهدة	4
32	عرض الدراسات السابقة و المشاهدة	1.4
37	تحليل و مناقشة الدراسات السابقة	5
38	خلاصة	

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

40	الكلمات الدالة في الدراسة	1
41	إشكالية الدراسة	2
43	أهداف الدراسة	3
43	أهمية الدراسة	4
43	فرضيات الدراسة	5

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

45	تمهيد	
46	الدراسة الاستطلاعية	1
46	منهج الدراسة	2
46	مجتمع و عينة الدراسة	3
47	ضبط المتغيرات	4
47	أدوات جمع البيانات و المعلومات	5
48	الخصائص السيكومترية للأداة	6
53	إجراءات التطبيق الميداني للأداة	7
53	الأساليب الإحصائية	8
54	خلاصة	

الفصل الرابع : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

56	تمهيد	
57	عرض و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية	1
89	مناقشة الفرضيات	2

الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات

92	استنتاجات عامة	1
92	اقتراحات	2
93	الآفاق المستقبلية للدراسة	3
	خاتمة الدراسة	
	المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة	
	الملاحق	
	ملخص الدراسة	

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد

1. الاستشفاء

2. الحمل الزائد

3. كرة القدم

4. الدراسات السابقة و المشابهة

5. تحليل و مناقشة الدراسات السابقة

خلاصة



الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

- 1 الكلمات الدالة في الدراسة
- 2 إشكالية الدراسة
- 3 أهداف الدراسة
- 4 أهمية الدراسة
- 5 فرضيات الدراسة



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

- 1 الدراسة الاستطلاعية
 - 2 منهج الدراسة
 - 3 مجتمع و عينة الدراسة
 - 4 ضبط المتغيرات
 - 5 أدوات جمع البيانات و المعلومات
 - 6 الخصائص السيكومترية للأداة
 - 7 إجراءات التطبيق الميداني للأداة
 - 8 ءء و c الأساليب الإحصائية
- خلاصة



الفصل الرابع
عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

تمهيد

1 عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية

2 مناقشة الفرضيات



الفصل الخامس

استنتاجات وإقتراحات

1 استنتاجات عامة

2 اقتراحات

3 الآفاق المستقبلية للدراسة

خاتمة الدراسة

المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة

الملاحق

ملخص الدراسة



قائمة المصادر والمراجع

الملاحق



قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل الدرجة المقدرة و النسبة المئوية لأراء الخبراء في مناسبة المحاور و العبارات للاستبيان.	48
02	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة " ت " المحسوبة و معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني لمحاور الاستبيان.	52
03	يمثل معرفة ما إذا كان للمدرب فكرة عن الحمل الزائد.	57
04	معرفة أسباب حدوث الحمل الزائد حسب نظر الدربين.	58
05	يمثل ما إذا كان اللاعبون يتعرضون للحمل (التدريب) الزائد	59
06	يمثل معرفة نوع الأعراض التي يمكن للمدرب أن يشخص من خلالها الحمل الزائد على اللاعب	60
07	يمثل نسبة تأثير الحمل الزائد على المردود الجماعي للفريق في المنافسات الرسمية.	61
08	يمثل الإجراءات اللازمة في حالة الحمل الزائد	62
09	يمثل توفر معلومات حول الاستشفاء و وسائله لدى المدربين	63
10	يمثل اهتمام الأندية بتوفير وسائل الاستشفاء	64
11	يمثل وسائل الاستشفاء التي يوفرها النادي بالنسبة للاعبين	65
12	يمثل الدور الفعال لوسائل الاسترجاع في استعادة الرياضي لكافة قدراته	66
13	يمثل دور وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد لدى اللاعبين.	67
14	يمثل وسائل الاستشفاء المناسبة لإعادة الرياضي إلى لياقته البدنية بعد بذل مجهود كبير.	68
15	يمثل نسبة المدربين ذوي معلومات عن التدليك الرياضي	69
16	يمثل دور التدليك الرياضي في التقليل من ظهور التعب لدى اللاعبين أثناء المنافسة	70
17	يمثل نسبة استعمال التدليك الرياضي عند المدرب في عملية الاستشفاء	71
18	يمثل الفترات الأكثر أهمية التي يستعمل فيها التدليك الرياضي	72
19	يمثل الأشخاص الذين يقومون بعملية التدليك في الفريق	73
20	يمثل قدرة التدليك على التقليل من الحمل الزائد	74

75	يمثل أسباب نقص الفئة المختصة بالتدليك الرياضي في الأندية	21
76	يمثل نسبة دخول الاستحمام ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء	22
77	يمثل نسبة دخول الاستحمام ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء	23
78	يمثل كفاية وسائل الاستحمام المتوفرة في النادي.	24
79	يمثل الفترات المناسبة لأداء عملية الاستحمام	25
80	يمثل دور الاستحمام بعد المنافسة في استعادة الرياضي لكافة قدراته	26
81	يمثل دور الاستحمام في تجنب ظهور علامات التعب للاعب كرة القدم	27
82	يمثل دور الاستحمام في التقليل من الحمل الزائد	28
83	يمثل نسبة المدربين ذوي معلومات عن الاسترخاء الرياضي	29
84	يمثل نسبة دخول الاسترخاء ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء	30
85	يمثل الفترات المناسبة لأداء عملية الاسترخاء	31
86	يمثل الأشخاص الذين يقومون بعملية الاسترخاء في الفريق	32
87	يمثل دور الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد من وجهة نظر المدربين	33
88	يمثل دور الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد	34

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح خصائص ونتائج التدريب الرياضي	16
02	يوضح التكيف السلبي والإيجابي لضغوط التدريب	21
03	يوضح معرفة ما إذا كان للمدرب فكرة عن الحمل الزائد.	57
04	يوضح أسباب حدوث الحمل الزائد حسب نظر الدربين.	58
05	يوضح ما إذا كان اللاعبون يتعرضون للحمل (التدريب) الزائد	59
06	يوضح معرفة نوع الأعراض التي يمكن للمدرب أن يشخص من خلالها الحمل الزائد على اللاعب	60
07	يوضح نسبة تأثير الحمل الزائد على المردود الجماعي للفريق في المنافسات الرسمية.	61
08	يوضح الإجراءات اللازمة في حالة الحمل الزائد	62
09	يوضح توفر معلومات حول الاستشفاء و وسائله لدى المدربين	63
10	يوضح اهتمام الأندية بتوفير وسائل الاستشفاء	64
11	يوضح وسائل الاستشفاء التي يوفرها النادي بالنسبة للاعبين	65
12	يوضح الدور الفعال لوسائل الاسترجاع في استعادة الرياضي لكافة قدراته	66
13	يوضح دور وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد لدى اللاعبين.	67
14	يوضح وسائل الاستشفاء المناسبة لإعادة الرياضي إلى لياقته البدنية بعد بذل مجهود كبير.	68
15	يوضح نسبة المدربين ذوي معلومات عن التدليك الرياضي	69
16	يوضح دور التدليك الرياضي في التقليل من ظهور التعب لدى اللاعبين أثناء المنافسة	70
17	يوضح نسبة استعمال التدليك الرياضي عند المدرب في عملية الاستشفاء	71
18	يوضح الفترات الأكثر أهمية التي يستعمل فيها التدليك الرياضي	72
19	يوضح الأشخاص الذين يقومون بعملية التدليك في الفريق	73
20	يوضح قدرة التدليك على التقليل من الحمل الزائد	74
21	يوضح أسباب نقص الفئة المختصة بالتدليك الرياضي في الأندية	75

76	يوضح نسبة دخول الاستحمام ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء	22
77	يوضح نسبة دخول الاستحمام ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء	23
78	يوضح كفاية وسائل الاستحمام المتوفرة في النادي.	24
79	يوضح الفترات المناسبة لأداء عملية الاستحمام	25
80	يوضح دور الاستحمام بعد المنافسة في استعادة الرياضي لكافة قدراته	26
81	يوضح دور الاستحمام في تجنب ظهور علامات التعب للاعب كرة القدم	27
82	يوضح دور الاستحمام في التقليل من الحمل الزائد	28
83	يوضح نسبة المدربين ذوي معلومات عن الاسترخاء الرياضي	29
84	يوضح نسبة دخول الاسترخاء ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء	30
85	يوضح الفترات المناسبة لأداء عملية الاسترخاء	31
86	يوضح الأشخاص الذين يقومون بعملية الاسترخاء في الفريق	32
87	يوضح دور الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد من وجهة نظر المدربين	33
88	يوضح دور الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد	34

إن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطورا في مختلف المستويات و معظم الألعاب الرياضية محققا قفزة نوعية في تحقيق العديد من الإنجازات الرياضية الكبيرة، و هذا يدل على الارتباط الوثيق بين علم التدريب و العلوم الأخرى منها "علم الحركة ، و الفسيولوجيا، و علم النفس، و علم الاجتماع، و البيوميكانيك.....الخ. (سمير عبد الحميد، 1999، ص98).

ونتيجة التطور السريع في مكونات حمل التدريب بدأ الاهتمام بعمليات الاستشفاء في المجال الرياضي و سرعة تخليص اللاعب من التعب الناتج عن جرعة التدريب أو المجهود المبذول خلال المنافسة، لذا أصبحت الطرق و الوسائل الخاصة بالاستشفاء من الأمور الهامة التي يجب أن يخطط لها ضمن مناهج التدريب الرياضي الحديث، و نظرا لتعدد وسائل الاستشفاء الرياضي خلال الآونة الأخيرة التي من بينها "التدليك الرياضي ، الصونا، الحمامات، الاسترخاء، استنشاق الأوكسجين.....الخ"، فقد أصبح من الضروري معرفة تلك الوسائل التي تساعد الرياضي على العودة إلى حالته الطبيعية التي تمكنه من العمل مرة أخرى و بكفاءة عالية. (أبو العلا عبد الفتاح، 1999، ص25).

و بما أن كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية التي تكثر فيها الاحتكاكات و التدخلات بين اللاعبين، حيث تعتمد على السرعة، و التحمل، و الدوران، و استعمال قوة كبيرة التي هي القوة القصوى، و بصفة عامة فهي تعتمد على بذل جهد كبير، فلا يمكن أن نتحدث عن منافسة ذات مستوى عالي في كرة القدم و الحصول على النتائج الإيجابية و الوصول باللاعبين إلى تقديم مردود جيد خلال المنافسات الرياضية دون أن نتكلم عن الاستعمال الجيد و الأمثل لوسائل الاستشفاء اللازمة للفريق ، وذلك لأن مردود اللاعب في الميدان يتوقف على حالته الصحية. (رعد محمد عبد ربه، 2010، ص63).

ان الحمل (التدريب) الزائد يعني تعرض اللاعب لأحمال تدريبية فوق القصوى و يشكل متتالي و لفترة طويلة نسبيا مما يؤدي إلى تراكم آثار التعب ، وإن عدم إعطاء الرياضي فترة الاستشفاء الكافية يؤدي إلى ظهور حالة الإجهاد فتظهر علامات انخفاض المستوى وعدم الثبات في الأداء و كثرة الإصابات و التراجع في القدرة على المنافسة و اتخاذ القرار السليم وغيرها من الصفات الوظيفية و النفسية و هو بذلك يعد حالة غير صحية في التدريب الرياضي. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1996، ص117).

و قد جاءت دراستنا هنا لتتطرق إلى دور بعض وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم، فهذا الموضوع و باعتبارنا مقبلين على الخروج بشهادة جامعية قد تسمح لنا بالإشراف على أحد الفرق الرياضية لكرة القدم من جهة، و كذلك قصد التحكم في بعض أسرار هذه المنافسة التي نريدها على المستوى المشرف من جهة أخرى.



ومن أجل الإلمام بجميع جوانب بحثنا قمنا بتقسيمه إلى جزئين نظري و آخر تطبيقي، ففي الجانب النظري تطرقنا فيه إلى قسمين، الأول يحتوي على الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و القسم الثاني الإطار العام للدراسة أما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه إلى الطرق المنهجية للبحث، و إلى عرض و تحليل النتائج و خلصنا إلى ذكر النتائج و الاقتراحات التي نراها ملائمة لتفادي حدة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

تمهيد:

أصبحت مشكلة الاستشفاء في التدريب الرياضي الحديث تحتل أهمية لا تقل عن أهمية التدريب نفسه حيث أن زيادة حمل التدريب من ناحية الشدة والحجم دون مراعاة فترات الراحة البينية سواء خلال الجرعة التدريبية ذاتها أو خلال الأيام ما بين الجرعات التدريبية وبعضها ، كما تختلف وسائل استعادة الاستشفاء ما بين الأساليب الترويية التي يستخدمها المدرب خلال تخطيط حمل التدريب وكذا الوسائل التي يتم استخدامها بهدف إعادة التوازن للعمل العضلي وما يتبعه من حمل للأجهزة الفسيولوجية بالإضافة إلى الوسائل النفسية هناك الوسائل الطبية والبيولوجية.(أحمد نصر الدين،2003،ص12).

و إذا نظرنا إلى التعاليم الإسلامية في الحياة (من آيات قرآنية وأحاديث نبوية) من أوامر ونواهي وواجبات ومستحبات ومكروهات وفرائض وسنن وغيرها لوجدنا أنها جميعا تصب في الطب الوقائي والحفاظة على صحة الفرد والمجتمع ولو توفرت في بلادنا العربية والإسلامية مراكز أبحاث لدراسة وبيان نسبة حدوث والإصابة بالأمراض النفسية والعضوية ومقارنتها بالمجتمعات الغربية أو غير الإسلامية لوجدنا إحصائياً نتائج تدل على قلة حدوثها في بلادنا بالرغم من ضعف التزامها بهذه التعاليم وكلما كان التزام الفرد والمجتمع بهذه التوجيهات القرآنية والنبوية تكون نسبة الإصابة بهذه الأمراض أقل.(طارق بن علي بن الحبيب،2005،ص80).

و تعاليم الإسلام كلها تدفع إلى المحافظة على الصحة و الارتقاء بها في كافة المجالات ليعيش الإنسان حياة سعيدة طيبة في الدنيا والآخرة وإذا كان الإسلام قد أوجب المحافظة على الضرورات الخمس فإن ثلاثة من هذه الضرورات وهي (النفس والنسل والعقل) تتصل بوجود المحافظة على صحة الكائنات، والطب يحفظ البدن ويدفع عنه غوائل المرض ، يقول 'الإمام الشافعي' : "صنعتان لا غنى للناس عنهما : العلماء لأديانهم والأطباء لأبدانهم".(حسان شمس باشا،2004،ص12).

إن الصحة نعمة كبيرة على الإنسان بل هي من أعظم النعم عليه بعد نعمة الإيمان بالله و الهداية إلى الطريق المستقيم قال عليه الصلاة والسلام (ما أوتي أحد بعد اليقين خير من معافاة) " رواه ابن ماجه : " لذلك يحرص القران الكريم و كذلك السنة النبوية المطهرة بتوجيه المسلمين بإتباع كافة الأسباب و الوسائل المادية و الروحية للوقاية و العلاج من الأمراض بأنواعها وصولاً للشفاء و تحقيق دوام الصحة و تعزيزها ، من خلال استشارة أفضل الأطباء و المتخصصين و استعمال أفضل الأدوية المباحة - الأسباب المادية - و كذلك باللجوء إلى الدعاء من الباري عز وجل للوقاية والشفاء من الأمراض - الأسباب الروحية - وأفضلها كلام الله عز وجل القران الكريم الذي ليس كمثل كلام لأن الله جل جلاله يتصف بالكمال المطلق والكلام صفة المتكلم فكان القرآن (كلامه المبارك) يتصف بذلك أيضا : لذلك يقول المصطفى صلى الله عليه وسلم (عليكم بالشفائين العسل والقران) " أخرجه الحاكم و صححه ودققه الذهبي و السيوطي " . و العسل كناية عن الأسباب المادية للعلاج و القرآن كناية عن الأسباب الروحية جميعا و هو من أفضلها.(محمد بن الجري الطبري ، 1422هـ،ص211).

1.1. الاستشفاء :

1.1 مفهوم الاستشفاء :

لقد ظهرت مفاهيم كثيرة لعملية الاستشفاء تبين الأهمية الحقيقية الواجب إعطاؤها لموضوع الاسترجاع في عملية التدريب الرياضي، ويمكننا بصدد ذلك إعطاء مفاهيم اهتم بها الباحثون و العلماء بدراساتها و نذكر منها :

- ❖ **تعريف 'ريسان خريط و علي تركي'** : "أن الاستشفاء هو تحسين، تحديد، تنشيط، استعادة، تقوية، إعادة بناء، إعادة إنتاج، تعويض، شفاء، أو أنه الفترة الزمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول إلى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أدائه للحمل أو تخطيه و استعداده على أداء حمل معين من جديد.(ريسان خريط مجيد و علي تركي، 2002، ص236).
 - ❖ **و عرفه 'أحمد السنتريسي 1984'**: "بأنه الحالة الاستشفائية و التي تعني عودة قدرة اللاعب بالتدرج إلى حالتها الأولى التي بدأت منها و ذلك عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف اللاعب عن الأداء، أي الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة". (أحمد أمين السنتريسي، 1984، ص259).
 - ❖ **و يعرف 'فاضل سلطان 1990'** عمليات الاستشفائية "بأنها مرحلة عودة الجسم إلى حالته الطبيعية من خلال إزالة الفضلات المتجمعة أثناء الجهد حيث يتم عن طريقة التزود بالأوكسجين الكافي". (فاضل سلطان ثريدة، 1990، ص64).
 - ❖ **أما 'أبو العلا عبد الفتاح 1999'**: فقد عرف الاستشفاء "بأنه استعادة المستويات الفسيولوجية العادية و التي تعرضت لضغوط أو تغيرات تحت تأثير نشاط معين". (أبو العلا عبد الفتاح 1993، ص52).
 - و يضيف "أبو العلا عبد الفتاح" " وأحمد نصر الدين " 1993 . أن دور عمليات الاسترجاع يبدأ بطريقة جزئية أثناء أداء النشاط العضلي مباشرة ومثال ذلك عمليات الأكسدة التي تضمن بناء المواد الكيميائية الغنية بالطاقة غير أنه عندما يجل التعب فان عمليات الهدم تتغلب على عمليات البناء، وفي فترة الاستشفاء يحدث العكس وتتغلب عمليات البناء حتى تصل إلى التعويض الكامل لمخزون الطاقة.(أحمد فحي الزيات، 1998، ص117).
 - ❖ **و عرفه 'عبد الحميد زير 1999'**: بأنه المدة الزمنية المطلوبة لاستعادة التوازن الكلي أو الجزئي "المطلق أو النسبي" للمؤثرات وظائف الجهد البدني كجزء من مؤثرات البيئة الداخلية للجسم خلال مراحل الراحة البينية (عقب انتهاء من مراحل الجهد البدني). (عبد الحميد محمد زير، بدون سنة، ص85).
 - ❖ **و عرفه 'علي بيك وآخرون'**: "بأنه الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل البدني و حتى العودة إلى الحالة الطبيعية". (علي بيك و آخرون، 1994، ص69).
- يذكر "بهاء الدين سلامة 1999": أنه لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية فإنه من الضروري العناية بفترات الراحة البينية عند تكرار الحمل التدريبي بحيث يقع الحمل التالي في مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء حيث يتم في هذه المرحلة تحديد مخازن الفوسفات و الجليكوجين بالعضلات، كما يتم امتلاء الميوجلوبين بالأكسوجين و كذلك يتم

التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات والدم لذلك كان لزاماً على كل مدرب ضبط فترات الراحة البينية بين كل تكرار لحمل التدريب وبين كل تدريب آخر".

و يشير أيضاً إلى أن قدرة الفرد على العمل والأداء البدني أثناء التدريب تمر في عدة مراحل:

-**المرحلة الأولى** : هي مرحلة استنفاد الجهد ، فعند قيام الفرد بجهد بدني فإنه يستنفذ قدرًا من الطاقة وتنخفض قدرته على العمل تدريجياً وتظهر عليه علامات التعب .

-**المرحلة الثانية** : وهي مرحلة الاستشفاء أي أنه عندما يعقب الجهد البدني توقف عن العمل أي انتقال إلى الراحة فإن قدرة الفرد تعود تدريجياً إلى حالتها الأولى التي بدأت منها.

-**المرحلة الثالثة** : هي زيادة الاستشفاء أي أنه استمرار فترة الراحة نجد أن الفرد في هذه المرحلة تزداد فيها قدراته عما كانت عليه في البداية وتعرف هذه المرحلة بزيادة الاستشفاء.(بهاء الدين إبراهيم سلامة،1999،ص189-190).

-**المرحلة الرابعة** : وهي العودة لنقطة البداية أي أنه إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود إلى حالتها الأولى ، و تستغرق كل من المراحل الثلاثة الأخيرة فترة معينة تناسب مع شدة وحجم الحمل في المرحلة الأولى و هي تختلف من فرد إلى آخر.(بهاء الدين إبراهيم سلامة،1999،ص191).

❖ و يعرف 'أحمد نصر الدين2003' الاستشفاء: "هي استعادة تجديد مؤثرات الحالة الفسيولوجية و البدنية و النفسية للفرد بعد تعرضه لضغوط مؤثرة أو شديدة".

❖ كما يذكر أن سرعة استعادة الاستشفاء بالنسبة للاعب في مجال التدريب لا تقل أهمية عن برنامج تطوير لياقته و إعداده البدني ، وعدم تمكن حسم اللاعب من استعادة مصادر الطاقة خلال جرعات التدريب سوف يؤدي إلى هبوط مستوى الرياضي.(أحمد نصر الدين سيد،2003،ص139).

❖ ويذكر كل من 'وجدي الفاتح و محمد لطفي السيد' : "أن المقصود باستعادة الاستشفاء هو حالة فسيولوجية تتمثل في عودة أجهزة الجسم إلى معادلتها الطبيعية أو أقرب ما يكون لذلك (والمقصود بفترات الاسترجاع هي تلك الفترات التي تتخللها فترات راحة بينية بين الأداء و الآخر).(وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد،2002،ص258)

❖ و عرف 'سيسيس' عام 1982 "الاستشفاء بأنه مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضه لضغط زائد أو تعرضه لتأثير أداء نشاط معين ".(ريسان خريط مجيد،1997،ص39).

و يرتبط بمصطلح الاستشفاء عدة مصطلحات أخرى مثل (إعادة التجديد) "Roto ration" ويقصد بهذا المصطلح الجانب الفسيولوجي لعملية الاستشفاء بمعنى استعادة المستويات الفسيولوجية العادية التي تعرضت لضغوط أو تغيرات تحت تأثير نشاط معين ، بينما يرتبط مصطلح "Régénération" بمعنى التجديد باستعادة المستويات

النفسية إلى طبيعتها خاصة ما يرتبط منها بالناحية المزاجية ، أما مصطلح التأهيل "Réhabilitation" فيقصد به الشفاء من الغصبة أو الأمراض التي غالباً ما تكون نتيجة التدريب الزائد "Over training" .

و بصفة عامة فإن الاستشفاء الفسيولوجي و النفسي كلاهما متساويان في أهمية وقاية الرياضي من التأثيرات السالبة للتدريب الزائد.(أبو العلا عبد الفتاح،1993،ص52).

إن التبادل الحاصل بين الإجهاد والتوتر من جهة وبين الراحة والاسترخاء من جهة أخرى وبين الحركة والسكون هو الإيقاع الطبيعي للحياة التي نعيشها حيث تلتزم كل خلية وكل ليفه عضلية وكل عضو في جسم الإنسان بهذا الإيقاع، و نستطيع أن نطلق على الجزء الخاص بالاسترخاء - الراحة مصطلح الاستشفاء والذي يتم فيه إعادة الجسم إلى حيويته مرة ثانية ؛ و استعادة الاستشفاء بطبيعته يلعب دوراً محسوساً في إعادة الشخص إلى حالته الصحية الطبيعية، و هو العامل الحاسم و الهام الذي يسمح بالوصول إلى الأداء العالي فالتدريب يتحدد عن طريق مزيج من الإثارة و الشفاء.(عبد الرحمن عبد الحميد زاهر،2006،ص312).

و الاستشفاء هو الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل البدني و حتى العودة إلى الحالة الطبيعية أو هو عبارة عن أداء نشاط حركي مستمر الإيقاع هادئ عقب المجهود البدني لغرض تخفيض كمية و كثافة اللاكتيك المتراكم في العضلات الذي يعمل على الإقلال من التعب.(رافع صالح و حسين علي،2008،ص188).

2.1 نظريات الاستشفاء:

لقد أصبح رفع مستوى الإنجاز الرياضي وفي مختلف الألعاب الرياضية لا يعتمد فقط على تنفيذ حمل تدريبي عالي، و بالاعتماد على شدة و حجم و نوعية التمرينات المستخدمة، و إنما من خلال الاهتمام أيضاً بعمليات الاسترجاع و الراحة بين المؤثرات التدريبية داخل الوحدة التدريبية وبين الوحدات التدريبية والدوائر التدريبية المختلفة.

إذا تؤدي فترة الاستشفاء دوراً مهماً في تشكيل حمل التدريب و التكيف له من قبل الرياضي، و من أجل فهم عملية الاسترجاع بالشكل الصحيح و معرفة تأثيراتها على مستوى الإنجاز لابد لنا من التطرق إلى أهم النظريات التي تناولت موضوع الاستشفاء بالعرض والتحليل.(أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين،1993،ص73).

1.21 نظرية العامل الواحد:

يطلق أيضاً على هذه النظرية مصطلح نظرية التعويض الزائد، ويمكن تقسيم مراحل الاستشفاء إلى أربع مراحل بموجب هذه النظرية و هي:

- ✓ التعب أو الاستهلاك
- ✓ الاستشفاء

✓ التعويض الزائد

✓ العودة إلى الحالة الأولية.

و تعد المراحل أعلاه تقسيماً عاماً للدراسة إذ يمكن أن تتم نفس هذه المراحل مع اختلاف الفترات الزمنية لكل منها، وكذلك الاختلاف في نوعية ومستويات التغيرات الوظيفية بعد أداء المؤثر الواحد وخلال فترة الاستشفاء بين تكرار و آخر، و كما تحدث بين وحدة تدريبية و أخرى، و كذلك على مستوى الدورات التدريبية المختلفة.

تحدد مرحلة التعب أو الاستهلاك من بداية الأداء البدني للحمل التدريبي و حتى الإنهاء منه و بداية الانطلاق لعمليات الاستشفاء من التعب، إذ كلما كانت درجة التعب في حدود فترة الرياضي كان الاستشفاء من آثار التعب أسرع و العكس صحيح، و يتم خلالها استهلاك مصادر الطاقة بحسب نوع الحمل من حيث الشدة و الحجم، إن تكرار الحمل خلالها لا يصلح تماماً. (أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين، 1993، ص74).

في حين تؤدي مرحلة الاسترجاع دوراً مهماً في حدوث عمليات التكيف الوظيفي و نجاحتها أو فشلها، و خلال هذه الفترة تحدث التغيرات الوظيفية و البنائية المستولة عن تطوير الكفاية الوظيفية و رفع مستوى الإنجاز الرياضي، و يتم ذلك من خلال التوقيت الصحيح و المناسب لتكرار حمل التدريب بعد فترة الاسترجاع الملائمة.

و قد قسم (أبو العلا) نقلاً عن (بلاتوف) هذه المرحلة إلى فترتين هما:

أ. فترة الاستشفاء المبكر: و تتم خلال عدة دقائق إلى هذه ساعات، إذ يحاول الجسم العودة إلى حالته الطبيعية و التخلص من آثار التعب، و تحدث هذه المرحلة خلال التدريب أو المنافسة أو بعدهما

ب. فترة الاستشفاء المتأخر: والتي تتميز بحدوث التغيرات الوظيفية والبنائية التي تساعد الجسم على نجاح عمليات التكيف الوظيفي، ومن خلال ردود أفعال أجهزة الجسم الداخلية، وفي ضوء أحمال تدريبية عديدة وغالباً ما يلاحظ خلال هذه الفترة حدوث بدايات مرحلة التعويض الزائد، ما المرحلة التي تلي فترة الاسترجاع المتأخر أو قد تتداخل معها في بعض الأحيان والتي يتميز خلالها الرياضي بحالة وظيفية جيدة تجعله في وضع أفضل مما كان عليه قبل أداء التدريب، فإنها مرحلة التعويض الزائد والتي عادة ما يفضل تكرار حمل التدريب خلالها والذي يؤدي إلى رفع مستوى الإنجاز الرياضي و تجنب حالة الإجهاد وركود المستوى.

في حالة زيادة طول فترة الاستشفاء بين المؤثرات التدريبية أو بين الوحدات التدريبية داخل الدورة التدريبية أو بين الدورات التدريبية المختلفة تحدث مرحلة العودة إلى الحالة الأولية، أي رجوع مستوى الرياضي إلى المستوى الذي بدأ منه أولاً، و بذلك من الصعب حدوث التطور وارتفاع المستوى في هذه الحالة. (أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين، 1993، ص74).

2.2.1 نظرية العاملين :

يسمى على هذه النظرية أيضاً بنظرية اللياقة و التعب أيضاً، و تعتمد على فكرة أن عمليات التكيف الوظيفي للرياضي لا تعد ثابتة ولكنها تختلف وتتغير تبعاً لعنصر الوقت، فهناك تغيرات بطيئة و أخرى سريعة.

و بناءً على هذا التقسيم فإن اكتساب اللياقة البدنية يعد من التغيرات البطيئة، إذ لا يمكن أن يرتفع مستوى اللياقة البدنية خلال دقائق أو ساعات بعد التدريب، أما التعب أو ضغوط التدريب التي تقع على كاهل الرياضي فأنها تغيرات سريعة فقد تظهر أثناء أو بعد التدريب مباشرة و لكنها تتغير خلال ثوان أو دقائق أو ساعات أو حتى أيام، لذا يتم تحديد فترات الراحة البينية أو الاسترجاع بحيث تزيد عمليات اكتساب اللياقة أكثر من عمليات زيادة التعب و الإجهاد .
(أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين، 1993، ص75).

3.1 طرق و وسائل الاستشفاء:

تستخدم في المجال الرياضي بصفة عامة و في التدريب بصفة خاصة ، العديد من الوسائل لزيادة سرعة الاستشفاء، فعملية الاستشفاء أصبحت في الوقت الحاضر جزءاً أساسياً لا ينفصل عن عملية التدريب ولا يقل أهمية عنها، كل العمليات الوظيفية التي تأثر على معدل نمو الكفاءة البدنية تحدث أثناء فترة الاستشفاء ، و تعد دراسة تأثير ما بعد الأحمال التدريبية على مستوى الحالة الوظيفية للجسم عاملاً هاماً في عملية التخطيط المناسبة للبرامج التدريبية لتطوير عملية التدريب الرياضي ، و تهدف وسائل الاستشفاء إلى إعادة اللاعب إلى الحالة الطبيعية أو قريب منها في أقل فترة زمنية ممكنة . (علاء الدين محمد عليوة، 2006، ص64-65).

تعتبر تمارين الإطالة العضلية في المرحلة الإستشفائية بمثابة التديك الداخلي للعضلة أو مجموعة عضلية ، و هذا التديك الداخلي يساعد على خفض نسبة اللاكتيك في العضلة و الذي يتراكم نتيجة الجهد البدني المبذول، و كذلك يساعد على التخلص من فضلات التمثيل الغذائي لأقل حد ممكن، وإن تمارين الإطالة لعدة دقائق خلال فترات الراحة ، و بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية أو المنافسة تعد الوسيلة لسرعة استعادة الاستشفاء و تهيئة العضلات للاستعداد للمرحلة التالية. (ناريمان محمد الخطيب، 1997، ص25).

1.3.1 الوسائل التربوية لاستعادة الاستشفاء:**1.1.3.1 النوم :**

هو وسيلة من وسائل استعادة الاستشفاء و يتضمن النوم الهادئ ، و النوم العميق ، و بناءً على الدراسات التي أجريت وجد أن :

- عدد ساعات النوم 8 ساعات ،وقد كان عدد الحركات أثناء النوم من الثبات 15 ← 38 حركة و في النصف الثاني تزيد عن ذلك

- عدد ساعات النوم للرجال أطول من السيدات.

- وضوح عدم الهدوء في بداية النوم ثم تبدأ الحركات في الهدوء لمدة 5 ساعات ،و يرجع عدم الهدوء إلى الإصابات أو الأخطاء على الأجهزة .

و النوم ليس حالة ذات وتيرة واحدة و لكن هناك شكلين مختلفين من النوم :

أ. النوم البطيء :

هو يتولى من 4 إلى 5 مرات خلال الليل حيث يصبح التنفس قليلا و يقل خفقان القلب و يقل ضغط الدم و يببطئ سريان الدم في الأعضاء الحيوية مثل المخ ، الكبد ، الكلى و يقل تبادل المواد درجة حرارة الجسم كما توجد العضلات في أكثر ارتخاء لها.(أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين،1993،ص82).

ب. النوم السريع :

يتصف بارتفاع النشاط الحركي و النمائي و ظهور الأحلام و هو يبدأ من 60 إلى 90 دقيقة بعد الاستلقاء و يستغرق 20% من النوم الليلي .(أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين،1993،ص83).

2.3.1 الوسائل النفسية الاستشفاء:

هذا النوع من وسائل الاستشفاء يساعد على الإسراع في تخفيف حدة التوتر للنواحي العصبية و النفسية و من بينها الاسترخاء و الاستخدام الموسيقي.

1.2.3.1 الإسترخاء :

يحدد من خلال التبادل بين الانقباض و الانبساط و هو يبدأ من مجموعة عضلات القدم و تنتهي بعضلات الوجه، و يوصى بالتدريب اليومي حتى نصل إلى الاسترخاء الحقيقي دون التعب أو الإجهاد

كما أن تمارين الاسترخاء تساعد على إزالة الفضلات الحيوية بسرعة ، و عند اختيار هذه التمارين يراعى نوع العمل المؤدى ،حيث أنه عند القيام بالتمارين شديدة القوة يراعى استخدام تمارين استرخاء خفيفة الشدة ، و لا يحتاج الشخص إلى تمارين الاسترخاء بعد العمل الخفيف .(أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين ، 1993 ، ص83-84).

2.2.3.1 الاستخدام الموسيقي :

هي إحدى الوسائل الطبيعية لتوجيه الانفعالات أثناء الراحة و لها تأثيراتها :

- تنظيم الحالة الانفعالية لما ينعكس على فعالية الأداء .

- يتم استخدامها أثناء الجرعات التدريبية نحو تطوير التحمل حيث ترفع من مستوى الحالة المزاجية مما يجعل الرياضيين يقاومون التعب. (علاء الدين محمد عليوة، 2006، ص74).

3.3.1 الوسائل الصحية للاستشفاء :

هي عبارة عن الارتقاء باستخدام الأجهزة الحيوية للأعمال الواقعة عليها و سرعة إزالة الإشكال الخاصة بالتعب و إعادة تخزين و بناء مصادر الطاقة و سرعة حدوث عمليات التكيف .

1.3.3.1 التدليك الرياضي :

إن التدليك علاج كامل للجسم والعقل ، و بعد يوم مليء من التعب والتوتر والإجهاد في العلم يعطيك التدليك إحساساً بالراحة ، و هناك بعض الفوائد الجسدية و النفسية للتدليك .(أسامة رياض إمام ،حسن محمد،ص32). كما يلعب التدليك الرياضي دوراً هاماً في الإعداد النفسي للاعب في مرحلة الاستعداد للمنافسات من خلال توضيح الدور الهام للتدليك كوسيلة هامة ومباشرة لمساعدة اللاعب للوصول لهدفه وإن له قيمة مضاعفة لزيادة وتطوير القدرة البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة إلى الاقتناع بأن الإحساس الناتج عن التدليك يعطي المزيد من الثقة بالنفس. يعرف التدليك على أنه مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية تطبق على أنسجة الجسم المختلفة بهدف التأثير على أجهزة الجسم المختلفة و خاصة الجهاز الدوري و العضلي و العصبي و كلمة (مساج) قد نشأت من الكلمة اليونانية (ماسين) و تعني اليدين و بالطبع فإن الاستخدام الأمثل للمساج يكون عن طريق استخدام اليدين .(أسامة رياض إمام ،حسن محمد،ص32).

أ. أنواع التدليك الرياضي:**- التدليك الإستشفائي:**

يستخدم التدليك الإستشفائي عقب المجهود البدني بهدف تقصير مرحلة التجديد و البناء و سرعة استعادة الاستشفاء للوظائف المختلفة في الجسم، كما أصبح من الملائم القيام بالتدليك الاستشفائي باستعمال طرق وأساليب جديدة لتطبيق أنواع التدليك داخل حمام السباحة ، حمام البخار لمدة (5 : 12دقيقة) مما يساعد على ارتخاء الأنسجة العضلية، ويمكن إضافة طرق التدليك تحت الماء والتدليك الاهتزازي بالإضافة إلى التدليك بضغط الماء.

- التدليك التدريبي :

إن عملية إعداد المستوى العالي للرياضيين التي تتصف بالفترة الطويلة والحمل التدريبي العالي على مرات متعددة في الدورة الأسبوعية يمكن لأن تؤدي بدرجة محسوسة إلى إجهاد زائد نتيجة التدريب المفرط ، ومن هنا إتجه بعض علماء الرياضة بالبحث عن أقصر الوسائل التي تمكن من إعادة وبناء القدرة على العمل البدني في أقصر وقت ممكن. كما أثبتت التجارب أن الوسائل الحرارية لها تأثير إيجابي على إعادة القدرة على العمل بعد المجهود البدني أصبح التدليك نظراً لما له من تأثيرات مختلفة و كثيرة يمكن أن يزيل أو يخفف ظهور أي توتر و يمكن أن يقضي على التعب ، كما يسرع بعمليات البناء و يرفع قدرة الجسم على العمل بدون فقدان لنشاطه الحيوي. (زينب عبد الحميد، ياسر علي نور الدين ، 2005 ، ص106) .

ليس هدف التدليك التدريبي فقط المساعدة على حل المشكلات التدريبية عن طريق التمرينات بزيادة مدى الحركة وتحسين مرونة الأربطة وكفاءة استرخاء مجموعات محددة من العضلات ، ورفع القدرة على الأداء وتنمية الإمكانيات الوظيفية للجسم ولكن لإعداد الجسم للحمل التدريبي التالي ، و يؤثر على تنظيم عمل أجهزة الجهاز العصبي المركزي في ترابط عمليات الإثارة و الإعاققة.(زينب عبد الحميد، ياسر علي نور الدين،2005،ص106).

2.3.3.1 حمام الأعشاب :

يستخدم في الحمام أعشاب تساعد على التخلص من الدهون والعرق الزائد ويقع تأثيرها على نهاية الأعشاب (إذابة 1 إلى 2 قرص في "بانير" درجة الحرارة من 30° إلى 32° و مدة الاستحمام من 10←15 دقيقة) ، و هو يستخدم بعد المجهود العنيف.(علاء الدين محمد عليوة،2006،ص82).

3.3.3.1 الدين الأكسوجيني :

و الذي يعني كمية الأكسجين التي يتم استخدامها لإنتاج الطاقة ، يتم تخزينها مرة ثانية كما كانت قبل التدريب بما فيها إعادة مخازن الطاقة التي نضجت و التخلص من أي حامض اللاكتيك الذي تراكم خلال التدريب و يشمل الدين الأكسوجيني على جزئين:

أ. القدر البطيء من الدين :

يطلق عليه لاكتاك الأكسجين و هو يرجع إلى الطاقة النشيطة المشاركة في عمليات التخلص من حامض اللاكتيك المتراكم في العضلات و الدم .

ب. القدر السريع من الدين الأوكسوجيني :

و المعروف بالدين الأوكسوجيني دون اللاكتيك و الذي يعمل على توفير الأوكسجين اللازم لطاقة المطلوب لإعادة بناء فوسفات العضلة ، والدين الأوكسوجيني ينتج عن حجم الأوكسجين المطلوب خلال فترة استعادة الشفاء بعد التدريب ، و بالإضافة إلى الأوكسجين المطلوب خلال فترة الراحة لنفس الفترة الزمنية.(أبو العلا عبد الفتاح،1993،ص199)

4.3.3.1 الصونا والجلسات المائية:

أ-الصونا :

تعد الصونا من أهم الوسائل التي يستخدمها الرياضيون للتخلص من التعب والتوتر العصبي وخاصة في الظروف التي تزيد فترة الراحة فيها عن (10) ساعات ، وتختلف أنواع الصونا تبعاً لدرجة حرارة الجو ونسبة الرطوبة إذ أن هناك نوعين من الصونا :

- الصونا الجافة : و تكون درجة حرارة الهواء فيها (70-110) مئوية، و نسبة الرطوبة (10-15)% .
 - الصونا البخارية:وت كون درجة حرارة الهواء فيها (40-60) مئوية، و نسبة الرطوبة (75-100)%.
- و تعد أقوى من الصونا الجافة التي لا يمكن تحملها لفترة طويلة .ويمكن تحديد تأثيرات الصونا بما يأتي :

- إزالة السموم من الجسم مثل حامض اللاكتيك.
 - تساعد على سريان الدم داخل الأنسجة و تزيد من كمية استرخاء العضلات.
 - تحسين شهية الطعام ووصول الرياضي إلى حالة النوم العميق.(علي بيك و آخرون،1994،ص101).
- تستخدم الصونا في المجال الرياضي لتحقيق عدة أهداف ، منها الاسترجاع و التخلص من التعب و رفع درجة الكفاءة البدنية و الإحماء قبل المنافسة و الأقامة للتدريب أو المنافسة في بيئات حارة و غيرها ، كما ينصح استخدام المرح بين الصونا و التدليك و خاصة للرياضيين في الأنشطة ذات الحركة الوحيدة المتكررة (السباحة ، الجري ، الدراجات) على أن يحدد موقع هذه الجلسات خلال دورة حمل التدريب الأسبوعية ، و خاصة عندما تزداد الأحمال التدريبية و من 2 إلى 3 جرعات تدريبية في اليوم الواحد ، وكذلك خلال فترات المنافسات و الموسم التدريبي.(علي بيك و آخرون،1994،ص102).

ب - الجلسات المائية :

يعتبر أهم ما يميز استخدام الماء في العلاج و الاسترجاع ثلاث عوامل أساسية و هي :حرارية و كيميائية و ميكانيكية، و لهذه العوامل تأثيراتها المختلفة من خلال المنعكسات المختلفة،الجلد و الجهاز الدوري و الجهاز العصبي و الغدد و الجهاز العضلي و عمليات التمثيل الغذائي وعمليات الأكسدة ، و الاسترجاع و غيرها .

و خلال جلسات العلاج المائي تصل إلى قشرة المخ إشارات عصبية حسية من المستقبلات الحسية للجلد و الأوعية الدموية و أعضاء الجسم الداخلية ، ويمكن التأثير على المستقبلات من خلال درجة حرارة الماء بمستوياتها المختلفة ما بين البرودة والسخونة وكذلك و كذلك بعد إضافة بعض المواد الكيماوية على الماء ، كما أن حركة الماء و احتكاكها و اصطدامها بالجسم تؤدي إلى استشارة النهايات العصبية الحسية، ولها أنواع:

- المغاطس المائية :

تعتبر المغاطس المائية من وسائل العلاج المائي المنتشرة التي تستخدم لأغراض علاجية صحية و للاسترجاع ، و تختلف أنواع المغاطس فمنها مغطس كلي للجسم كله ، و المغطس الجزئي لجزء من الجسم ، كما تختلف المغاطس من حيث درجة حرارة الماء و مكونات الماء و كذلك فترة استخدام المغطس. (أبو العلا عبد الفتاح، 1993، ص202).

2 - الدوش

يعتبر الدوش من الوسائل المهمة التي يستخدمها الرياضيون في عملية الاسترجاع إذ أن له تأثيراً ميكانيكياً على الناحية الحيوية معتمداً على التغير في درجة الحرارة ، وهناك أنواع عدة من الدوش تختلف من ناحية درجة الحرارة:

- **الدوش الساخن** : الذي يعمل على استثارة الأعصاب الحسية والحركية ويرفع من عمليات تبادل المواد .
- **الدوش الدافئ**: يعد مهدئاً من الناحية العضوية .
- **الدوش المختلط (الساخن والبارد)**: ويعد من أفضل أنواع الدوش في الشفاء إذ يكون الماء الساخن بدرجة (37-38) مئوية، وتكون مدته دقيقة واحدة تعقبه مدة (5-10) ثوان ماء بارد بدرجة حرارة (12-15) مئوية وتستمر هذه العملية لمدة (7-10) دقيقة . (علي بيك و آخرون، 1994، ص69).

4.3.1 التغذية :

التغذية هي علم دراسة مكونات ما يتطلبه الجسم من المواد الغذائية اللازمة و مدى الاستفادة منها طبقاً لعدد من المتغيرات التي في مقدمتها العمر الزمني و النوع (الجنس) و الظروف الجوية والحالة الاقتصادية و الحالة البيولوجية و الصحية للجسم لبنائه و تأهيله للاستشفاء ، و التغذية السليمة هي من أهم المتطلبات التي تؤدي إلى رفع المستوى الصحي كما يحتاج إليها الإنسان حتى وهو في حالة راحة تامة ، وتلعب التغذية دوراً هاماً في عمليات الاستشفاء من خلال عدة أدوار و العلاقة المتبادلة ما بين جهاز المناعة و إنتاج كرات الدم البيضاء و إنتاج جذور الأوكسجين الشاردة و زيادة مقدار الرياضي على تحمل الأعباء الناتجة عن الأحمال التدريبية ، و أهمية الأملاح المعدنية لاسترجاع العضلات والتكيف العضلي الناتج عن توازن الأملاح المعدنية الصوديوم و البوتاسيوم و المنغنيزيوم و علاقته بالتعب المزمن و دور الأملاح المعدنية فيه وأهمية تناول الغذاء قبل وبعد و أثناء التدريب و المنافسة لزيادة كفاءة الأداء و التقليل من التعب و سرعة الاسترجاع. (كمال عبد الحميد إسماعيل، 1989، ص119).

5.3.1 التآين :

التآين هو عبارة عن تغيير التوازن في الذرات أو الجزيئات الخاصة بالغازات وقد يحدث ذلك طبيعياً باختلاف عدد الالكترونات السابقة عن البروتونات (البرق وخلافه) أو صناعياً عن طريق تعرض حجم معين من الغاز لشحنة كهربائية عالية. (علي بيك و آخرون، 1994، ص98).

6.3.1 التهدئة:

التهدئة هي مجموعة من التمارين ذات الشدة القليلة تعمل على تهدئة الجسم و الرجوع به إلى الحالة الطبيعية التي كان عليها قبل التدريب ،وتتضمن المشي و الهرولة و الدحرجة والوقوفو تعمل هذه التمارين على سرعة التخلص من حامض اللاكتيك من خلال تدفق الدم إلى العضلات إذ أن الآلية الأولية في تسريع إزالة حامض اللاكتيك من الدم المحفز تكون بواسطة التمرين. (Philip.O.G.et,al,1986,p338).

2.الحمل الزائد (التدريب الزائد)

1.2تعريف الحمل الزائد:

هناك العديد من التعاريف لظاهرة الحمل الزائد ، منها ما تم التركيز فيه على أعراض الحمل الزائد ومنها ما ركز على مسبباته و منها ما ذهب إلى اعتبارها متلازمة مرضية

يعرف (تيس/شنابل/باومان 1987) الحمل الزائد بأنه "عبارة عن هبوط في مستوى الانجاز في نوع النشاط الممارس يستمر لفترة طويلة. و يرجع سبب نشأته إلى عدم تمشي متطلبات الحمل مع مستوى الانجاز الفعلي للرياضي". (السيد عبد المقصود, 1994, ص215)

و عرف (Arijal, 2001) الحمل الزائد بأنه عبارة عن سلسلة من المشاكل التي يمكن ملاحظتها من خلال انخفاض الانجاز وزيادة التعب والتصلب العضلي المستمر واضطراب المزاج والشعور بالاحتراق. (Arijal, 2001, p1)

و يرى (Jurgen, 1994) انه عبارة عن انخفاض في الانجاز لفترة طويلة الأمد مع أعراض عضوية متميزة (Jurgen, 1994, 67)

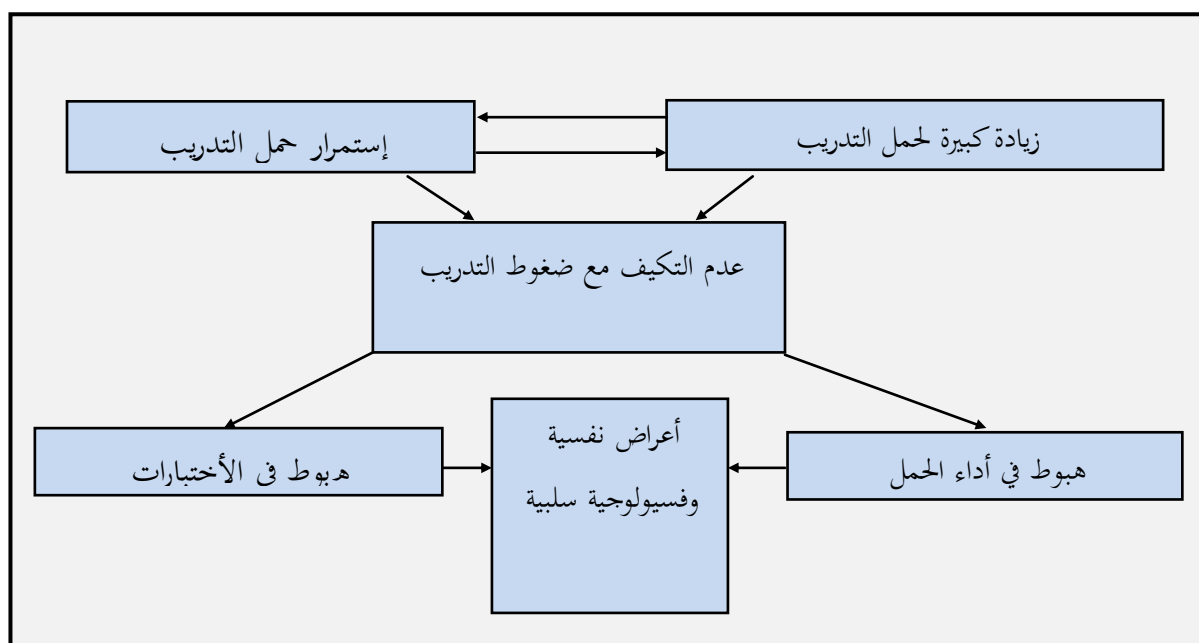
في حين عرف (Bompa, 1990) الحمل الزائد على انه حالة مرضية تحدث نتيجة عدم مراعاة النسبة بين العمل و الراحة و تعريض الرياضي إلى حافز ذي شدة عالية. (Bompa, 1990, 113)

من ناحية أخرى يرى كل من (Richard, 1997) انه عبارة عن عمليات من التدريب المفرط التي تقود إلى متلازمة الحمل الزائد و التي يمكن أن تعرف على أنها حالة من التعب لفترة طويلة تحدث نتيجة التدريب الشاق والمنافسة

من دون راحة كافية.

و يعرف الباحث ظاهرة الحمل الزائد على أنها عبارة عن انعكاس لحالة الفشل في التكيف مع حوافز التدريب نتيجة لسوء تخطيط البرامج التدريبية والتقنين غير الصحيح للأحمال التدريبية و عدم إدراك الضغوط التراكمية المختلفة الغير ناتجة عن التدريب و إهمال معالجتها و التخفيف من تأثيراتها السلبية (Richard, 1997, 37).

ويعرف كل من "ميرفي" Murphy و"دودلي" Dodley و"كالستير" Callistr 1991. الحمل الزائد بأنه "الحمل الذي عن مستوى مقدرة الرياضي ويتميز بارتفاع شدته ، ويستمر فترة طويلة مما يصعب على الرياضي التكيف معه ، ومن ثم هبوط مستواه مع توقع ظهور بعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية السلبية . و يتضمن هذا التعريف السابق ... الخصائص الهامة للتدريب الزائد و التي يمكن إجمالها في الشكل التالي:



شكل رقم (1) : يوضح خصائص ونتائج التدريب الرياضي. (أسامة كامل راتب, 1997, ص13)

2.2 تصنيف أنواع الحمل الزائد

تصنف أنواع الحمل الزائد تبعاً للأعراض و الفترة الزمنية و الموقع و المصدر على النحو الآتي - :

أولاً - أنواع الحمل الزائد تبعاً للأعراض المصاحبة :

يصنف الحمل الزائد تبعاً للأعراض المصاحبة إلى نوعين :

- النوع الأول: ينتج هذا النوع من الحمل الزائد بسبب التحفيز العالي (الشد العالي) الناتج عن العمليات الانفعالية ، و قد استعير هذا المصطلح من مرض (Basedow) حيث يتميز هذا المرض بزيادة معدل الأيض وتسارع معدل ضربات القلب و التعرق و أعراض النرفزة و سرعة الغضب و الاضطراب النفسي و الاستياء .

- النوع الثاني: ينتج هذا النوع من الحمل الزائد من عمليات التثبيط نتيجة للحمل العالي للتدريب ، و قد استعير هذا الاسم من مرض (Addison) الذي يتميز بحالة فقر الدم المتقدم و انخفاض ضغط الدم و اضطراب الهضم و غيرها من الأعراض الأخرى. (Bompa, 1990, 113).

ثانياً - أنواع الحمل الزائد تبعا للفترة الزمنية:

يصنف الحمل الزائد تبعا للفترة الزمنية إلى نوعين :

- الحمل الزائد القصير الأمد:

ينتج هذا النوع من الحمل الزائد عندما تعطى فترة استعادة شفاء غير كافية بين عناصر الحمل التدريبي و بين دورات الحمل ، و تعد العلامات و الأعراض النفسية المؤشر على حدوثه ، و يتطلب فترة استعادة أطول من تلك التي تعطى عادة لغرض استعادة الاتزان البدني و يكون الانحياز ضعيفا في حالة الإصابة بهذا النوع من الحمل الزائد.

- الحمل الزائد الطويل الأمد:

ينتج هذا النوع من الحمل الزائد عندما لا تتم معالجة الحمل الزائد القصير الأمد ، و تكون العلامات و الأعراض النفسية و الفسلجية هي المؤشر على حدوثه حيث تكون أكثر وضوحاً و جلاءً مقارنة بالحمل القصير الأمد ، و يكون هذا النوع مصحوبا بزيادة الإصابة بالأمراض (ضعف المقاومة لمسببات المرض) . و يتطلب فترة استعادة شفاء طويلة قد تكون لأسابيع أو شهر أو أكثر. (Martin &Coe, 1992, 253).

ثالثاً - أنواع الحمل الزائد تبعا للموقع:

- الحمل الزائد المحيطي (الموضعي):

و هو عبارة عن عملية الحمل الزائد الموضعي على مستوى عضلة أو مجموعة عضلية.

- الحمل الزائد المركزي:

و هو الحمل الأكثر تعقيدا والأكثر قسوة ، و يتضمن تصلب العضلة والتعب الناشئ عن التغيرات في الجهاز العصبي المركزي. (Lehmann et. al., 1993, 854-862).

رابعاً - أنواع الحمل الزائد تبعا للمصدر (نشاط الجهاز العصبي الذاتي): يصنف الحمل الزائد تبعا للمصدر (الجهاز العصبي الذاتي) إلى نوعين :

- الحمل الزائد السمبثاوي (الودي).

هو عبارة عن حالة الحمل الزائد المهتدة بقرب الحدوث ، و يكون تقدم هذا النوع من الحمل الزائد ببطء في إجهاد الجهاز العصبي السمبثاوي. (Arijal,2001,2-3).

و يتضمن هذا النوع زيادة نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي أثناء الراحة ، وتكون زيادة معدل ضربات القلب في حالة الراحة و انخفاض الشهية و الأرق والضجر وسرعة التهيج من الأعراض والعلامات الشائعة لهذا النوع من الحمل الزائد (Thomas, 1999, 155).

و وفقاً لـ (Van Israel) فإن النوع السمبثاوي (الودي) يظهر بشكل أساسي لدى رياضيي العدو السريع و القدرة ، و يحتتمل أيضاً أن يكون الرياضيين الشباب و القليلي الخبرة عرضة لهذا النوع لأنهم ميالون إلى الرد (رد الفعل) عن طريق الجهاز العصبي السمبثاوي (الودي). (Arijal,2001,3).

- الحمل الزائد الباراسمبثاوي (نظير الودي).

يعرف على انه حالة متقدمة من الحمل الزائد أو حالة الإرهاق أو الإعياء أو الإجهاد ويطلق على هذه الحالة أيضاً (Athlete's burnout)، و يتضمن هذا النوع من الحمل الزائد انخفاض نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي أثناء الراحة ، و يتميز بالأعراض و العلامات الأولية كفقدان الإحساس بالحرارة و زيادة (طول فترات النوم والكآبة و يصاحب هذا النوع انخفاض الانجاز لدى الرياضي) ويحدث نتيجة الإفراط في النشاط الهوائي. (Thomas, 1999, 155).

و إن ما يؤكد ذلك ما أشار إليه (Van Israel) من أن الحمل الزائد الباراسمبثاوي (نظير الودي) يظهر لدى رياضيي المطاولة ذوي الخبرة لأن ردهم (رد فعلهم) يكون عن طريق الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. (Arijal,2001,3) أما (Frankenhacuser, et. al.,1980) و (Lawler et. al.,1995) فقد أوضحا بأن كلا من الرجال و النساء يتفاعلون بشكل مختلف مع الشد البدني والعقلي وتوصلاً إلى ان الرجل يؤيد النوع السمبثاوي (الودي). (Frankenhacuser, et. al., 1980, 79) , (Lawler et. al.,1995, 357)

3.2 أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد:

إن حدوث ظاهرة الحمل الزائد لا يمكن حصرها في عامل محدد واحد كسوء تقنين فترات العمل والراحة كما يشير إلى ذلك (Richard,1997) من أن التمرين العالي الشدة والمنافسة مع راحة قليلة تسهم في إحداث الحمل الزائد . (Richard,1997, 37)

ويتفق معه (Arijal, 2001) و (Mackinnon, 2000) من خلال تأكيده على أن متلازمة الحمل الزائد تحدث بشكل رئيس كنتيجة لعدم التوازن لفترة طويلة ما بين التدريب البدني واستعادة الشفاء (Arijal,2001,2) . (Mackinnon, 2000, 502).

وهناك من ذهب إلى تحديد سبب حدوث ظاهرة الحمل الزائد بشكل رئيس في أثناء فترة المنافسات أو الفترة ما قبل المنافسات لما يصاحبها من زيادة في حجم التدريب العالي الشدة. (Koutedakis& Sharp,1998,18) .

ويرى (Wilmore& Costill,1994) أن إحدى التفسيرات الممكنة لظاهرة الحمل الزائد هي التغيرات التي تحدث في وظيفة الجهاز العصبي الذاتي وخصوصاً الضعف في نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي (الودي) والتغير في استجابات الغدد الصم وتثبيط الوظيفة المناعية . (Wilmore& Costill,1994, 303) .

يشير (Joseph & Roy, 1995) . إلى أن السبب المرضي (Pathogenesis) للحمل الزائد غير واضح ، لكن هناك بعض المعلومات التي تقترح بان التغيرات الوظيفية في محور تحت المهاد-الغدة النخامية هي المسؤولة عن

متلازمة الحمل الزائد.

لو ناقشنا ما ذهب إليه كل من (Wilmore&Costill, 1994) و (Joseph & Roy, 1995) لوجدنا أن ما تطرقا إليه هو استحابة وظيفية ناتجة عن مؤثرات عديدة (خارجية و داخلية) في أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبي و الغددي والمناعي فضلاً عن أجهزة الجسم الأخرى ، وقد يكون لهذه المؤثرات تأثيرات سلبية أو ايجابية و قد تكون داخلية وخارجية وهذا ما جعلنا نعتقد بأن حدوث ظاهرة الحمل الزائد لا يمكن حصرها في عامل محدد واحد و إنما تتعدى أسباب حدوثها إلى عوامل خارجية وداخلية (Joseph & Roy, 1995,527) .

و نتفق بذلك مع ما ذكره (Richard,1997) أن هناك العديد من العوامل الخارجية و الداخلية التي يمكن أن تسهم في زيادة قابلية الإصابة بالحمل الزائد ، حيث تتضمن العوامل الداخلية ، الصحة العامة للرياضي و التغذية والحالة المزاجية والعوامل الوراثية ، أما العوامل الخارجية فتشتمل على سوء التخطيط للبرامج التدريبية والتقنين الخاطئ لمكونات الحمل التدريبي والضغوط النفسية والبدنية الناتجة عن المنافسات الرياضية وعن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الرياضي ونمط حياته اليومي فضلاً عن التغيرات البيئية والمناخية التي تشكل ضغوطاً سلبية على جسم الرياضي كالارتفاع أو الانخفاض عن مستوى سطح البحر ، والارتفاع أو الانخفاض الشديد في درجة الحرارة و الرطوبة (Richard,1997,83)

4.2 المؤشرات و الأعراض التشخيصية لظاهرة الحمل الزائد:

يمكن تشخيص ظاهرة الحمل الزائد من خلال العديد من المؤشرات و الأعراض الوظيفية والنفسية فضلاً عن تلك الأعراض المتعلقة بالعملية التدريبية و التي يمكن ملاحظتها ميدانياً أو عن طريق استقاء المعلومات الخاصة بالرياضي من قبل المدرب بطرائق ووسائل مختلفة وحسب ما متوفر و متاح أمامه ، و هناك مؤشرات أخرى يمكن الحصول عليها من خلال إجراء الفحوصات المخبرية لبعض المتغيرات الوظيفية والتي يمكن أن يلجأ إليها المعنيين بالعملية التدريبية عندما تتوفر العديد من المؤشرات الميدانية الدالة على ظاهرة الحمل الزائد، مما تقدم يمكن أن نقسم هذه المؤشرات إلى ما يأتي:-

أولاً - المؤشرات والأعراض الوظيفية والنفسية الميدانية لتشخيص ظاهرة الحمل الزائد:

- زيادة معدل ضربات القلب في حالة الراحة .
- ضعف أو تأخر الشفاء.
- تقرح الحنجرة .
- زيادة تناول السوائل في المساء.
- التعب والشعور بالثقل في عضلات الرجلين .
- زيادة عملية التعرق .
- قلة النوم وانخفاض الرغبة الجنسية.

- الكآبة
- انخفاض الدافعية للمنافسة (Thomas, 1999, 156) .
- زيادة معدل ضربات القلب أثناء الحمل الأقل من الأقصى الثابت .
- زيادة معدل ضربات القلب في الصباح.
- انخفاض القدرة أثناء الجهد الأقصى . (Arijal, 2001, 6) .
- تكرار الإصابة والالتهابات الصغيرة في القناة التنفسية العليا(9-7, kreider. et.al., 1998) .
- الكسل واللامبالاة.
- ارتباط النوم بالكوابيس.
- زيادة القلق وسرعة الغضب أو الانفعال والتهيج.
- بطء عودة معدل ضربات القلب إلى الحالة الطبيعية بعد التمرين . (Richard, 1997, 83)
- تضخم الغدد.
- تغير المزاج.
- انتشار الألم في المفاصل والعضلات.
- انخفاض المقاومة للأمراض.
- الأداء والانبجاز الضعيف (Joseph & Roy, 1995, 527).
- سوء الهضم وانخفاض الشهية وفقدان الوزن.
- زيادة ضغط الدم الانقباضي.
- الصداع.
- انخفاض قابلية الانبجاز الرياضي بالرغم من الراحة الاعتيادية.
- انخفاض الرغبة والميل للتدريب (Jurgen, 1994, 67-86) .
- التصلب العضلي وانخفاض التوافق (Urhausen&Kindermann, 2002, 95-102).

ثانياً - المؤشرات الوظيفية المختبرية والسريية لتشخيص ظاهرة الحمل الزائد:

- هناك العديد من المؤشرات التشخيصية المختبرية والسريية لظاهرة الحمل الزائد وهي كما يأتي - :
- فقر الدم ونقص الحديد .
- انخفاض إفراز الغدة الدرقية هرمون الثايروكسين (Thomas, 1999, 157) .
- الانخفاض في هرمون التيستوستيرون.
- الزيادة في هرمون الكورتيزول (Morgan et al., 1988, 408) .
- انخفاض هرمونات الكاتييكولامين في البلازما (Lehmann et al., 1992, 237).

- انخفاض تركيز حامض اللبنيك في الدم.
- انخفاض تركيز حامض اليوريك والكرياتين كايينيز(O'connor et.al.,1989, 303).
- زيادة استهلاك الأوكسجين عند مستوى المعدل الثابت من العمل أو الأداء.
- تخطيط القلب الكهربائي غير الطبيعي حيث يرينا انقلاب أو انعكاس الموجة. (T)
- التغير في مستويات الإنزيمات في الدم التي توجد بشكل طبيعي داخل الخلايا. (Jurgen, 1994,68)

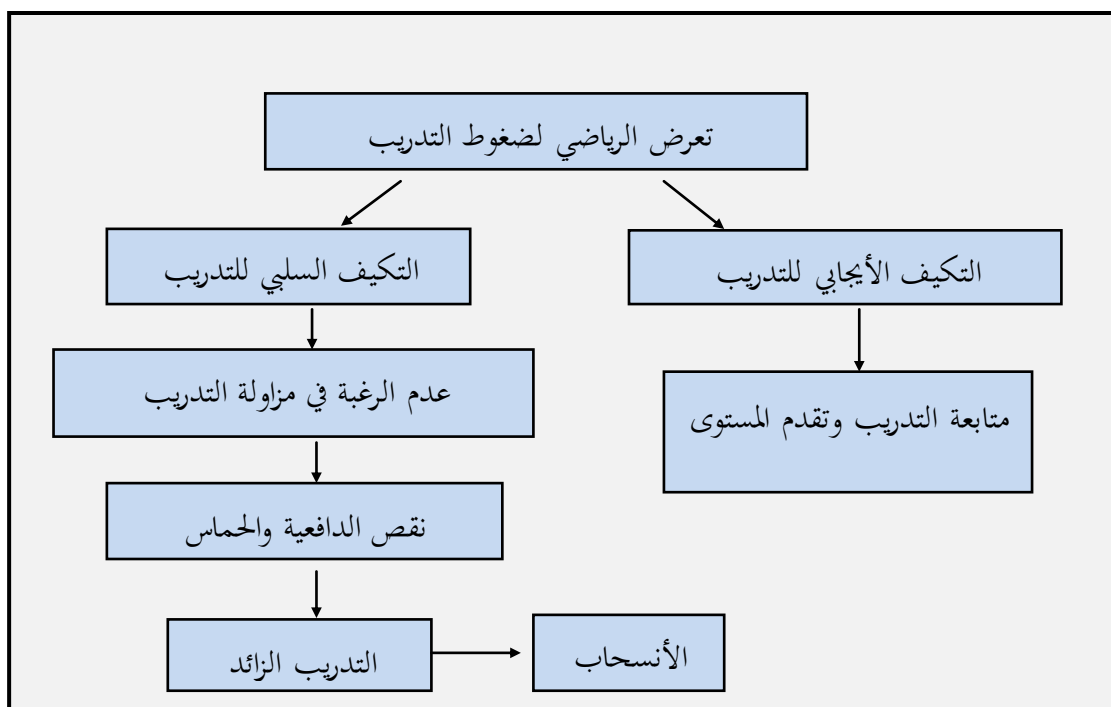
5.2 العلاقة بين التدريب الزائد واحتراق الرياضي:

يعتبر الاحتراق من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات ويرى كل من "فرندنبرج" Frendenberger و"ماسلاش" 1982 Maslach م أن الإحتراق بمثابة حالة إنحماك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي

إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل و الحياة والناس و الآخرين ، فضلاً عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب.

و يبدو أن هناك تشابهاً بين كل من التدريب الزائد واحتراق الرياضي ، ويرجع سبب ذلك إلى أن كلا منهما نتيجة ضغوط التدريب و المنافسة. فعلى سبيل المثال يرى "سيلفا" 1990 silva م أن هناك علاقة بين التدريب الزائد و الاحتراق و أن الاحتراق يحدث كنتيجة للتدريب الزائد المزمّن .

ويوضح الشكل التالي الفرق بين التدريب الزائد و الاحتراق نتيجة لتأثير ضغوط التدريب.



الشكل رقم (2): يوضح التكيف السلبي والإيجابي لضغوط التدريب (Silva, J. M. 1990.p20)

6.2 الوقاية والعلاج من الحمل الزائد :

من الأهمية بمكان دوام دقة ملاحظة المدرب الرياضي للاعب حتى يمكن سرعة تحديد الأعراض الأولية لزيادة الحمل والمبادرة بإجراء اللازم لإمكان تدارك عواقب النتائج المترتبة على ذلك ، و يجب مراعاة منح الفرد الرياضي الوقت اللازم للراحة مع عدم اشتراكه في المباريات أو التدريب طوال هذه الفترة ، بالإضافة إلى ضرورة البحث عن الأسباب الرئيسية التي أدت إلى حدوث ظاهرة الحمل الزائد و محاولة تلافيها . و ينصح الخبراء بتنظيم تدريب خاص بالنسبة لهؤلاء الأفراد يتضمن فترة راحة إيجابية طويلة و الإكثار من تمارينات التهدئة والعمل على خفض مستوى الحمل البدني أو النفسي و الإكثار من فترات الراحة و عدم السماح للفرد بالاشتراك في المنافسات . وتتراوح فترات الراحة بين تدريبات التحميل بين 24 إلى 36 ساعة لتعويض الجليكوجين مع إعطاء اللاعب بعض التمارينات الخفيفة أو سرعات عالية لمسافات قصيرة بفترات راحة كبيرة. (محمد حسن علاوي, 1990ص75)

إن الوقاية هي أفضل أنواع العلاج ، وتقع على المعنيين بالعملية التدريبية المسؤولية الأكبر في تحقيق هذا الهدف من خلال استخدام كافة الإجراءات التي من شأنها أن تبعد الرياضي عن الإصابة بالحمل الزائد من حيث التخطيط الدقيق والسليم للحمل التدريبي والاهتمام بالتغذية المناسبة و إجراء الفحوصات الطبية الدورية والتخفيف قدر المستطاع من الضغوط النفسية الناتجة عن المحيط الاجتماعي والجو الأسري ونمط الحياة اليومية للرياضي وذلك من خلال الاتصال المباشر بين المدرب و الرياضي والعمل على تقوية هذه الصلات الاجتماعية ومد جسور الثقة بينهما ، وعلى المدرب الاهتمام بالعلاج الطبيعي مثل استخدام التدليك وحمامات الساونا وتمارين الاسترخاء لأنها تسرع من استعادة الشفاء و تنزيل أو تخفف من الضغوط البدنية والنفسية التي يتعرض لها الرياضي من جراء التدريب والمنافسة ، وبذلك تؤمن للرياضي الوقاية اللازمة من الإصابة بالحمل الزائد ونمكته من بلوغ أقصى إنجازاته الرياضية ، هذا في ما يتعلق بالجانب الوقائي . أما إذا تعرض الرياضي لظاهرة الحمل الزائد فان ذلك يستوجب المعالجة .

وبهذا الصدد يشير (Mackinnon,2000) إلى أن فترة استعادة الشفاء من الحمل الزائد تتطلب أسابيع أو أشهر لاكتساب الراحة (Mackinnon,2000, 502).

أما (Arijal,2001) فيؤكد على أن المعالجة الأفضل هي الراحة وتجنب الأنشطة لمدة أسبوعين و بعدها يستطيع الرياضي المصاب أن يبدأ بالتدريب الخفيف ، ويجب إن يتم التقدم بالتدريب بشكل بطيء جدا مع الاهتمام بالتغذية الكافية لأنها تسرع من استعادة الشفاء . (Arijal,2001,11-12) .

أما (Jurgen, 1994) فيرى انه يجب على الرياضي المصاب أن يمارس التدريب الهوائي لمدة (30) دقيقة فقط . (Jurgen, 1994,67) .

أما (Sharky,1997) فينصح بالراحة المناسبة ، إلى الراحة في السرير بالنسبة للحالات المتقدمة من الحمل الزائد . (Sharkey,1997,324)

في حين يرى (Richard,1997) أن استخدام إستراتيجية الراحة و الاسترخاء مع التمرين الخفيف جدا والمنظم يكون الوسيلة الأفضل لعلاج الحمل الزائد. (Richard,1997,40) .

أما (Koutedaki, et.al.,1990) فقد وجد أن هناك تحسن في القيمة القصوى لاستهلاك الأوكسجين (Vo2 max) و وزن الجسم و الحالة النفسية بعد (3-5) أسابيع من الراحة لدى لاعبين أولمبيين في فعاليات رياضية متنوعة (Koutedaki, et.al.,1990,248) .

7.2 بعض الأساليب المقترحة لوقاية الرياضي من التدريب الزائد:

- تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي.
 - الاهتمام بالرياضي أكثر من الاهتمام بالمكسب.
 - الاهتمام بالأهداف القصيرة المدى.
 - تطوير أهداف التحد.
 - تدعيم ثقة الرياضي في نفسه.
 - تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب.
 - الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة.
 - تعليم الرياضي المهارات النفسية للتعامل مع الضغوط.
- و ينصح الخبراء باستخدام عمليات الإستشفاء جنباً إلى جنب مع التدريب بحيث يكون هناك برنامج للتدليك و السونا و التمرينات المهدئة في نهاية التدريب للتخلص السريع من مخلفات الأوكسدة ، كما ينصح الرياضيين بتناول المزيد من المواد الكربوهيدراتية خلال أيام التدريب الذي يستمر لفترة طويلة مع التركيز على تناول الكربوهيدرات قبل التدريب بفترة كافية وبعده مباشرة ، حيث أن الوجبة الغنية بالكربوهيدرات قبل التدريب بثلاث ساعات يمكن أن تعوض نحو 60% مما يفقده اللاعب خلال فترة قصيرة . (أسامة كامل راتب 1997,ص18)

3. كرة القدم:

1.3 مفهوم كرة القدم :

لقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس . وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بعضهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة

90دقيقة ،أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15دقيقة وأي حرق لقوانين اللعبة،فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطف لعقوبة.(فيصل رشيد عياش الدليمي و أحمد عبد الحق،1997،ص1)

2.3 قانون كرة القدم:

يحتوى قانون كرة القدم على 17مادة يجب على المدرب أن يدرسها جيدا .(leon plaet.2001.p14)

1.2.3 ميدان اللعب:

يجب أن يكون ميدان الكرة مستطيلا،ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى،وان لا يتعدى طول الملعب 120مولا يقل عن90م، أما العرض فلا يتعدى 90م ولا يقل عن 45م، أما في المباريات الدولية فطول الملعب بين (100م-110م) وعرضه بين (64م-75م). (leon plaet.2001.p14)

2.2.3 الكرة:

أ. خصائص الكرة:

- كروية الشكل.
- مصنوعة من الجلد.
- محيطها 70سم فاكثر و68سم على الأقل.
- وزنها 450غ على الأكثر و410غ على الأقل في بداية المباراة.
- ضغطها يتراوح ما بين 0.6 و0.1ضربة.

ب. استبدال الكرة:

- إذا انفجرت الكرة أثناء المباراة يتبع ما يلي:
- تتوقف المباراة.
- تستأنف المباراة بأخذ كرة جديدة بضرية أرضية من نفس وجود الكرة أو خروجها
- إذا انفجرت الكرة أو خرجت لا تلعب قبل استئناف ضربة إرسال, ضربة جزاء, ضربة ركنية, وجميع أنواع الضربات.
- تلعب المباراة.
- لا يمكن تغيير الكرة أثناء المباراة إلا بإذن من الحكم.(leon plaet.2001.p32)

3.2.3 عدد اللاعبين:

- أ. اللاعبين: كل مباراة تنافس بين فريقين , كل فريق مكون من احد عشر لاعبا على الأكثر منها حارس مرمى.
- لا تلعب المباراة إذا كان احد الفريقين اقل من سبعة لاعبين .

ب. منافسات أساسية: في كل مباراة تنافسية في إطار منافسات رسمية من الفيفا أو منافسات منظمة من طرف الاتحادية والشركات الوطنية حيث يمكن استبدال ثلاث لاعبين على الأكثر.

قواعد المنافسة: يجب أن تحدد عدد اللاعبين المستبدلين بين ثلاث على الأقل وسبعة على الأكثر. (leon plaet.2001.p40)

ج. مباريات أخرى: يمكن استبدال اللاعبين بشرط:

- يتفقد الفريقين بالعدد المسموح به للاستبدال
- يجب على الحكم الإعلام قبل بداية اللقاء
- إذا لم يعلم الحكم بعملية الاستبدال فانه سيكون غير ممكن متابعة أكثر من ثلاث مستبدلين.

د. كل المباريات:

في كل مباراة يجب على الحكم إظهار اسم اللاعب المستبدل والمستبدل قبل بداية اللقاء. (leon plaet.2001.p40)

4.2.3. تجهيز اللاعبين:

أ. الأمن: لباس اللاعبين لا يجب أن يعبر عن خطر معين بالسبب لأنفسهم أو بالنسبة للآخرين.

ب. تكوين أو تجهيز القاعدة: التجهيز القاعدي لكل لاعب يتطلب:

- قميص.
- سراويل (إذا كان اللاعب يحمل إلتواءات أو انكسارات).
- جوارب.
- حامي العظام(عظام الساق).
- أحذية.

حامي عظام الساق يجب أن يكون:

- مغطى بالجوارب.
- مطاطي.
- يعطي حماية كافية. (leon plaet.2001.p70)

ج. حراس المرمى: يجب على الحارس أن يرتدي لباس يختلف عن باقي اللاعبين كما يختلف عن لباس الحكم والحكام

المساعدين. (leon plaet.2001.p70)

5.2.3. الحكم:

- أ. ما يسمح به للحكم: كل مباراة تتنافس تحت مراقبة حكم يخضع لتصريحات ضرورية من اجل تطبيق قوانين اللعبة في إطار هذه المباراة. (leon plaet.2001.p82)
- ب. ما يجب على الحكم:
 - التقيد بقوانين اللعبة.
 - ضمان مراقبة المباراة بالتعاون مع الحكام المساعدين وعند الحاجة مع الحكم الرابع.
 - أن يضمن بان كل كرة مستعملة كافية لمتطلبات المادة 2.
 - أن يضمن بان تحضير اللاعبين كاف لمتطلبات المادة 3.
 - ضمان عمل العداد (الكرونوماتر) وكتابة تقرير على المباراة.
 - توقيف المباراة مؤقتا. التأجيل أو التوقف النهائي بسبب التدخلات الخارجية مهما كانت.
 - توقيف المباراة إذا رأى أن هناك لاعب مصاب للقيام بحمله خارج الميدان.
 - الإبقاء على تتابع اللعب إلا إذا توقفت الكرة أو خرجت ولا يتوقف اللعب إذا أصيب اللاعب إصابة خفيفة. (leon plaet.2001.p82)

6.2.3 الحكام المساعدين:

أ. واجبات الحكام المساعدين:

- يعين حكمين متابعين بشكل احتياطي حسب قرار الحكم, وعملهم يتمثل في إعلامهم بالحالات التالية:
- عند خروج الكرة من الميدان
 - الفريق الذي يستفيد من رمية التماس, وكذا ضربة الركنية وضربة الجزاء.
 - إذا عوقب لاعب بوضعية التسلل
 - إذا أراد فريق ما باستبدال احد اللاعبين.
 - يعلم فيما إذا كان هناك تصرف ذميم خارج الميدان.
 - إذا كانت هناك أخطاء غفل عنها الحكم.
 - إذا تحرك الحارس قبل إرسال الكرة في حالة ضربة الجزاء. (leon plaet.2001.p110)

7.2.3. وقت وزمن المباراة:

أ. مدة اللعب: تتكون مدة مباراة كرة القدم من مرحلتين أو شوطين مدة كل شوط 45 دقيقة

ب. نصف الزمن: للاعبين الحق في فترة راحة بين الفترتين

- هذه الفترة يجب أن لا تتجاوز 15 دقيقة

- هذه الفترة لا يمكن تغييرها إلا بموافقة الحكم. (leon plaet.2001.p128)

ج. تعويض التوقفات: يجب تمديد كل فترة من اجل تعويض الوقت الضائع من طرف :

اللاعبين المستبدلين, تفحص اللاعبين المصابين, نقل اللاعبين المصابين خارج الميدان, اليد العاملة في تضييع الوقت, أي سبب آخر.

د. التوقيت النهائي للمباراة:

عند توقف المباراة بشكل نهائي ولكن قبل نهايتها يجب في هذه الحالة إعادة اللعب. (leon plaet.2001.p128) .

8.2.3 بدء واستئناف اللعب:

أ. الاقتراع: يقوم الحكم بعملية الاقتراع باستعمال قطعة نقدية على الأقل.

يختار كل قائد فريق جهة من جهات القطعة النقدية حيث يريح الاقتراع قائد الفريق الذي ظهرت الجهة التي اختارها من الأعلى .

ب. ضربة الإرسال :ضربة الإرسال هي إجراء من اجل استئناف اللعب :

- في بداية المباراة

- بعد تسجيل هدف.

- في بداية المرحلة الثانية للمباراة.

- في بداية كل شوط من الشوطين الإضافيين.

- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ضربة إرسال.

ج. إجراءات تنفيذ ضربة الإرسال:

- يجب أن يتواجد اللاعبون أثناء تنفيذ ضربة الإرسال في أماكنهم المحددة. (leon plaet.2001.p70)

- يجب على الفريق الذي ليست له ضربة الإرسال أن يتواجد على بعد 9.15م من الكرة على الأقل. (leon plaet.2001.p138)

9.2.3 الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج اللعب:

- عندما تعبر بأكملها خط المرمى أوخط التماس سواء في السماء أو على الأرض

- عندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأوقات الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها (leon plaet.2001.p158)

10.2.3 طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب هدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة وبشرط ألا تكون قد رميت أو دفعت عمدا بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم ما عدا حالة حارس المرمى الذي يكون داخل منطقة جزائه.

11.2.3. التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في لحظة لعب الكرة إلا :

- إذا كان اللاعب في نصف الملعب الخاص بفريقه .
 - إذا كان هناك لاعبان منافسان أقرب لخط مرمييه منه .
 - إذا كان آخر من لمس الكرة أو لعبها أحد المنافسين .
 - إذا وصلت اللاعب الكرة مباشرة من ركلة مرمى أو ركلة ركنية أو رمية تماس أو كرة إسقاط .
- وفي حالة مخالفة هذه المادة تعطي ركلة حرة غير مباشرة ضد اللاعب المخالف من مكان حدوث المخالفة يلعبها الفريق المضاد . (leon plaet.2001.p165)

و يجدر بنا هنا ملاحظة ما يأتي :

- أولا :** لا يعاقب اللاعب على تسلسلها إلا إذا رأى الحكم أنه يتداخل في الملعب بمعنى أنه يسعى لاكتساب فائدة من موقفه هذا أو أنه يجذب انتباه أي لاعب منافس و خاصة حارس المرمى .
- ثانيا :** لا يحكم على التسلل في اللحظة التي يتسلم فيها اللاعب الكرة و لكن يحسب التسلل فقط في اللحظة التي تلعب فيها الكرة أو إذا كان المهاجم و المدافع على خط واحدة بالنسبة لخط المرمى . (leon plaet.2001.166)

12.2.3 الأخطاء و سوء السلوك :

يعاقب اللاعب باحتساب ركلة حرة مباشرة ضده , إذا تعمد ارتكاب أحد الأخطاء التسعة الآتية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- كعبلة أو محاولة كعبلة (إعتار) الخصم – إيقاعه أو محاولة إيقاعه باستعمال الساق أو الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه .
- الوثب على الخصم.
- مكاتفة المنافس بطريقة عنيفة أو خطيرة .
- مكاتفة المنافس من الخلف , إلا إذا كان المنافس معترضا . (leon plaet.2001.p166-167)
- ضرب أو محاولة ضرب المنافس .
- مسك المنافس .

- دفع المنافس .
- لعب الكرة باليد أي حملها أو ضربها أو دفعها باليد أو بالذراع (ماعدًا حارس المرمى عندما يكون فقط داخل منطقة جزائه) .
- و يقوم لاعب من الفريق المنافس بأخذ الركلة الحرة المباشرة من وقوع الخطأ —أما إذا ارتكب هذه الأخطاء داخل منطقة جزاء فريقه فتحسب عليه ركلة جزاء مع ملاحظة انه لا يهم مكان الكرة عند ارتكاب الخطأ , و العبرة فقط بمكان الخطأ .
- أما في حالة حدوث إحدى المخالفات الآتية فتحسب ركلة حرة غير مباشرة على اللاعب , يلعبها أحد لاعبي الفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة .
- إذا قام اللاعب باللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطرة مثل ركل الكرة عندما يكون حارس المرمى ممسكًا بها .
- مكاتفة المنافس عندما لا تكون الكرة متناول اللعب .
- تعمد اعتراض المنافس وعدم لعب الكرة مثل إعاقة اللاعب المنافس من لعب الكرة بينما لا تكون الكرة في متناول لعبه هو أو الوقوف أمام المنافس و اعتراضه بصورة لمنعه من ملاحقة الكرة . (leon plaet.2001.p167)
- مكاتفة حارس المرمى داخل منطقة مرماه و هو غير ممسك بالكرة . أما إذا كان حارس المرمى ممسكًا بالكرة أو معترضًا المنافس أو خارج منطقة مرماه حينئذ يمكن مكاتفة حارس المرمى .
- إذا سار حارس المرمى بالكرة أكثر من 4 خطوات وهو ممسك بالكرة أو ينططها أو يرميها في الهواء
- ثم يمسكها دون أن يتركها حتى يمكن أن يلعبها لاعب آخر أو إذا تمادى في تحركات يرى الحكم أنها تجمد اللعب بهدف إضاعة الوقت .
- إذا أعاد (مرر) اللاعب الكرة على حارس مرماه متعمدا .
- وينذر اللاعب إذا ارتكب ما يأتي :
- إذا ترك اللاعب الملعب بدون إذن الحكم .
- إذا دخل الملعب بعد بدء المباراة بدون إشارة الحكم .
- الإصرار على مخالفة قانون اللعبة . (leon plaet.2001.p168)
- يعترض على قرار الحكم سواء بالقول أم بالفعل .
- يرتكب سلوك غير مهذب .
- ويقوم الحكم بالإضافة إلى إنذار اللاعب بإعطاء ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطر , إلا إذا كانت هناك مخالفة أكبر و أخطر لقانون اللعبة فإنه يعاقب وفقا لهذه المخالفة .
- ويطرد اللاعب من الملعب إذا :

- رأى الحكم أنه ارتكب سلوكاً مشيناً عنيفاً أو ارتكب خطأً جسيماً خطيراً
- تلفظ بألفاظ نابية أو بذيئة .
- أصر على سوء السلوك بعد إنذاره .

ويستأ نف اللعب بعد طرد اللاعب بأن يأخذ الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة , إلا إذا كان هناك خطأ آخر ارتكب فتعطي العقوبة وفقاً لقانون اللعبة. (leon plaet.2001.p 167-168)

13.2.3 الركلة الحرة :

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين :

- أ. ركلة حرة مباشرة : وهي التي يمكن تسجيل هدف منها مباشرة في مرمى الفريق المنافس (بناء على ذلك إذا سجل لاعب هدفاً مباشراً من هذه الركلة في فريقه لا يحتسب هدفاً وتحتسب ركلة ركنية ضد اللاعب) .
- ب. ركلة حرة غير مباشرة : وهي التي لا يمكن تسجيل هدف منها إلا إذا لمس الكرة أو لعبها لاعب آخر غير الذي ركلها قبل أن تدخل المرمى , ويجب ملاحظة الآتي عند أخذ الركلة الحرة :
 - أن تكون ثابتة .
 - أن لا يلعبها الراكل مرة أخرى قبل أن يلمسها لاعب آخر
 - أن تسير الكرة قدر محيطها حتى تصبح في الملعب .
 - أن يقف جميع لاعبي الفريق المنافس على بعد 10 ياردة من الكرة

إذا أخذت الركلة من داخل منطقة الجزاء فيجب أن تخرج الكرة بعد ركلها خارجها حتى تصبح في اللعب ولا يجوز تمرير الكرة لحارس المرمى - أما في الركلة الحرة غير المباشرة ضد الفريق داخل منطقة جزأه فيقف الفريق المدافع على خط مرماهم بين قائمي المرمى . (leon plaet.2001.p169)

ومن هنا إذا سجل لاعب هدفاً في مرماه شخصياً مباشرة من ركلة حرة مباشرة بدون أن يلمسها لاعب ما تعتبر ركلة ركنية ضد اللاعب وليست هدفاً.

14.2.3 . ركلة الجزاء :

تعطي هذه الركلة إذا ارتكب أحد لاعبي الفريق المدافع إحدى الأخطاء التسعة داخل منطقة جزأه , ولتنفيذ الركلة يحدث الآتي :

- توضع الكرة على نقطة الجزاء .
- يقف جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء وعلى بعد 10 ياردة من الكرة ويبقى داخل المنطقة فقط اللاعب الذي سيقوم بركل الكرة وحارس المرمى .

- يقف الحارس على خط مرماه بين القائمين دون أن يحرك قدميه حتى تركز الكرة .
- يجب على اللاعب أن يركل الكرة إلى الأمام .
- لا يجب على راكل الكرة أن يركلها مرة ثانية قبل أن يلمسها أي لاعب آخر . (leon plaet.2001.p170)
- تعتبر الكرة في الملعب بعد ركلها مباشرة وبعد أن تسير قدر محيطها لأي مخالفة لهذه المادة يقوم الحكم بعمل الأتي :

- (أ) إذا كانت المخالفة من الفريق المدافع تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف .
- (ب) أما إذا كانت المخالفة من الفريق المهاجم غير اللاعب الذي لعب الركلة يلغي الهدف إذا كان قد سجل وتعاد الركلة .
- (ج) من لاعب ركلة الجزاء إذا ارتكب المخالفة بعد أن أصبحت الكرة في اللعب , يلعب لاعب الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة .

15.2.3 . رمية التماس:

إذا عبرت الكرة بأكملها خط التماس سواء على الأرض أم الهواء , فإن الكرة تعتبر خارج الملعب , ولا بد من إعادتها داخل اللعب أن يقوم لاعب من الفريق المنافس لأخر لاعب أخرج الكرة – ويجب على اللاعب الذي سيرمي الكرة مراعاة الأتي :

- أن يواجه اللاعب في المنطقة التي خرجت من عندها الكرة ويمسك الكرة لأعادتها . (leon plaet.2001.p189)
- أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس .
- يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه .
- أن يرمي الكرة من خلف وفوق الرأس .
- أن يرمي الكرة ولا يسقطها .
- لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .
- لا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية تماس .

16.2.3 ركلة المرمى:

عندما تعبر الكرة بأكملها خط المرمى , سواء عن الأرض او الهواء, ولم تحتسب هدفا, ويكون من لعبها لاعب من فريق الخصم . (leon plaet.2001.p190)

17.2.3. الركلة الركنية:

إذا لمست الكرة احد المدافعين ثم عبرت بكامله خط المرمى سواء على الأرض أو الهواء ولم تحتسب هدفاً. (leon plaet.2001.198)

4.الدراسات السابقة و المشابهة :**1.4 عرض الدراسات السابقة و المشابهة:****الدراسة الأولى :**

دراسة : "رياض جمعة حسن الغزي" ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، لنيل شهادة الماجستير ، أجريت سنة 2005/2004.

بعنوان : " أثر بعض الوسائل المساعدة للإسراع في الاستشفاء للاعبي كرة السلة".

-أهداف الدراسة :

- معرفة أثر بعض الوسائل المساعدة (استنشاق الأوكسجين - تمارين التهدئة - التدليك) للإسراع في الاستشفاء لدى لاعبي كرة السلة.
- معرفة أية وسيلة من الوسائل قيد الدراسة أسرع في الاستشفاء لدى لاعبي كرة السلة.
- أهم التساؤلات:
- هل للوسائل المساعدة قيد الدراسة أثر إيجابي في عملية استشفاء لاعبي كرة السلة؟
- هل توجد فروق معنوية في سرعة الاستشفاء بين الوسائل قيد الدراسة ؟
- المنهج المتبع :استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح.

-عينة الدراسة : نادي الرفادين الرياضي لكرة السلة ، موسم 2004 / 2005، بواقع 12 لاعب .

-طريقة اختيارها : بالطريقة العمدية (القصدية).

- الأدوات المستخدمة :

1.الأجهزة: (جهاز سيرك متحرك ،ساعة توقيت ، سماعة طبية ، جهاز قياس الضغط ،محرار ، فثاني أوكسجين ، سرير تدليك ، شريط لقياس الطول ، مولد كهرباء ،ميزان طبي).

2. استمارة الاستبيان

- أهم النتائج المتوصل إليها :

- أن للوسائل المساعدة في استعادة الاستشفاء أثر إيجابي في هبوط معدل النبض و ضغط الدم.
- ظهر في متغير النبض أن وسيلة التدليك أفضل الوسائل الثلاث قيد الدراسة و أسرعها في استعادة الاستشفاء ، ثم تليها وسيلة استنشاق الأوكسجين ، ثم تمارين التهدئة .
- أفضلية وسيلة الأوكسجين في عودة الضغط "الانبساطي" إلى طبيعتها على وسيلة التهدئة و التدليك لفترة الاستشفاء خلال (3 ، 5 ، 8) دقائق.

- الاقتراحات :

- اعتماد استخدام وسيلة الاستشفاء (التدليك) لما لها من مردود إيجابي في عودة المتغيرات إلى الحالة الطبيعية.
- اعتماد الاختبارات المستخدمة في الدراسة لوسائل الاستشفاء المساعدة لتطوير الحالة التدريبية للوصول إلى المستويات العليا.
- إجراء بحوث ودراسات مكتملة للاعبين من مختلف الفئات و إضافة مؤشرات أخرى .

الدراسة الثانية:دراسة خالد نسيم سيد محمود (1991)

عنوانها (تأثير بعض وسائل الاستشفاء من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والمتحركة على كفاءة الجهاز العصبي العضلي)

أهداف الدراسة :

- التعرف على تأثير التعب الناتج عن كل من التمرينات الثابتة و التمرينات المتحركة .
- التعرف على الاختلاف في تأثير التعب الناتج عن كل من التمرينات الثابتة و التمرينات المتحركة .
- التعرف على تأثير عن كل من تمرينات الاسترخاء و التدليك الرياضي على سرعة استعادة شفاء الجهاز العصبي العضلي من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة و التمرينات المتحركة .
- التعرف على اختلاف تأثير في كل من تمرينات الاسترخاء و التدليك الرياضي على سرعة استعادة شفاء الجهاز العصبي العضلي من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة و التمرينات المتحركة .

عينة الدراسة :

تكونت العينة (9) طلاب من ذوي المستوى الرياضي العالي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية .

أهم الاستنتاجات :

- ✓ تؤدي كل من تمارين الاسترخاء والتدليك الرياضي إلى ارتفاع كفاءة الجهاز العصبي العضلي بعد الاستشفاء عنه في حالة التعب الناتج عن التمارين الثابتة والمتحركة .
- ✓ تؤدي وسائل الاستشفاء إلى تحسين كفاءة الجهاز العصبي العضلي في التمارين الثابتة أسرع منها في التمارين المتحركة .

الدراسة الثالثة : دراسة علي محمد جلال الدين (1985)

عنوانها (اثر برنامج مقترح لبعض وسائل الاستشفاء الطب بيولوجية على الكفاءة البدنية لدى لاعبي الجمباز)

أهداف الدراسة :

- التعرف على اثر برنامج تحريبي مقترح لارتياذ السونا ، تناول الفيتامينات المركبة بالإضافة إلى الأملاح المعدنية وبصفة خاصة الكالسيوم والصدويوم على مستوى الكفاءة البدنية لدى لاعبي الجمباز .
- عينة الدراسة :

تكونت العينة من (10) لاعبين يمثلون فريق الجمباز تحت (16) سنة بنادي الحرس الوطني السعودي بمدينة الرياض بالسعودية تم اختبارهم بالطريقة العمدية .

استخدم الباحث

- البرنامج المقترح ، ارتياذ السونا ، استخدام الأملاح والفيتامينات المركبة .
- حساب الكفاءة البدنية بواسطة الأرجوميتر .
- قياس النبض وضغط الدم الانقباضي والانبساطي .

نتائج الدراسة :

- ✓ الأثر الايجابي للبرنامج التحريبي المقترح لوسيلتي الطب - بيولوجية (ارتياذ السونا- تناول الفيتامينات المركبة والأملاح المعدنية) على رفع مستوى الكفاءة البدنية النسبي لدى افراد عينة البحث .
- ✓ البرنامج التحريبي المقترح أسرع في عملية الاستشفاء الوظيفي للأجهزة الحيوية .

الدراسة الرابعة: هذه الدراسة قدمها الباحث "ناصر فؤاد محمد احمد

تحت عنوان: اثر استخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة استعادة الشفاء للاعبين كرة القدم
هدفت الدراسة إلى:

" كان الهدف منها التعرف على اثر استخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة استعادة الشفاء للاعبين كرة القدم
وتحديد أفضل هذه الوسائل تبعاً لشدة المجهود .

اشتملت عينة البحث على (32) لاعب تحت سن (16) سنة بمركز شباب النصر بالإسكندرية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

ومن أهم نتائج البحث:

✓ يؤدي استخدام الوسائل الصحية (الأشعة فوق البنفسجية الصناعية , التدليك , الكمادات المتبادلة, إلى سرعة
استعادة الشفاء للاعبين كرة القدم بعد المجهود البدني.

✓ استخدام الأشعة فوق البنفسجية الصناعية يزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم وبالتالي تساعد على سرعة
استعادة الشفاء للاعبين كرة القدم ثم يليها في الأهمية التدليك ثم الكمادات المتبادلة .

الدراسة الخامسة:

دراسة للباحث الدكتور نشوان ، 2004 ، جامعة الموصل.

تحت عنوان: اثر ظاهرة الحمل الزائد و درجتي الحرارة المرتفعة و الطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي.

هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن اثر ظاهرة الحمل الزائد و درجة الحرارة المرتفعة و الظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي
في حالة الراحة و بعد الجهد المتوسط الشدة.

- الكشف عن الفروق بين ظاهرة الحمل الزائد و درج الحرارة المرتفعة و الظروف الطبيعية في بعض متغيرات الجهاز
المناعي في حالة الراحة و بعد الجهد المتوسط الشدة.

منهجية البحث:

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (8) لاعبين الدراجات و تم اختيارها بالطريقة العمدية.

و كانت ابرز النتائج:

- ✓ الفرق بين الاختبارات القبلية لكل من ظاهرة الحمل الزائد و درجة الحرارة المرتفعة و الظروف الطبيعية (تمثل الفرق في حالة الراحة).
- ✓ فرق الاختبار القبلي عن الاختبار البعدي لكل من اختبار ظاهرة الحمل الزائد و درجة الحرارة المرتفعة و الظروف الطبيعية.
- ✓ الفرق يبين الاختبارات البعدية لكل من اختبار ظاهرة الحمل الزائد و درجة الحرارة المرتفعة و الظروف الطبيعية.

الدراسة السادسة:

دراسة سكارنة جمال علي 2008-2009 بجامعة الجزائر .

بعنوان: دراسة حالة ظهور أعراض الحمل الزائد عند السباحين الجزائريين.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على الحمل الزائد ، أسبابه ، أعراضه ، علاجه و طرق الوقاية منه ،
- معرفة فعالية البروتوكول عند مجموعة السباحين التي قامت عليهم هذه الدراسة.
- الكشف عن صلاحية أو عدم صلاحية الاختبار المقترح عند السباح الجزائري لتفادي وقوع التدريب الزائد.

منهجية البحث:

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

عينة البحث:

اختيرت بطريقة مقصودة تمثلت بسباحين لنادي اتحاد العاصمة (الجزائر) ذكور الذين تتراوح اعمارهم ما بين 16 و 25 سنة الموسم 2008-2009 متكونة من 16 سباح.

و كانت ابرز النتائج ما يلي:

- ✓ التدريب مرتين في اليوم أعطت نتائج حسنة حيث ظهر ذلك من خلال اختبار روفيني و دكسن في الأسبوع الرابع من الدراسة حيث استرجاع السباحين الذين يمثلون العينة كان حسن عند مؤشر روفيني و دكسن.
- ✓ كان لاختبار الكشف عن التدريب الزائد و اختبار روفيني و دكسن اثار ايجابية في الكشف عن التدريب الزائد عند بعض السباحين الذين ظهرت عندهم الحالة و الذين عادوا إلى الحالة و الذين عادوا إلى الحالة العادية بعد أيام قليلة بنسبة كبيرة ب 75%.
- ✓ إن البرامج التدريبية الموضوعية من طرف مدربي السباحة للسباحين الجزائريين لا يعطون أهمية لحالة التدريب الزائد

2.4 تحليل و مناقشة الدراسات السابقة:

نلاحظ من خلال اطلاعنا و استعراضنا للدراسات والبحوث السابقة أن الدراسة الأولى بحثت في اثر بعض الوسائل المساعدة (استنشاق الأوكسجين ، تمارين التهدئة ، التدليك) للإسراع في الاستشفاء لدى لاعبي كرة السلة ، في حين حاولت الأخرى التعرف على تأثير بعض وسائل الاستشفاء من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة و المتحركة على كفاءة الجهاز العصبي العضلي، و ركزت الأخرى على تأثير برنامج مقترح لبعض وسائل الاستشفاء الطب بيولوجية على الكفاءة البدنية لدى لاعبي الجمباز ، واستخدمت الدراسة الرابعة بعض الوسائل الصحية و أثرها على سرعة استعادة الشفاء للاعبي كرة القدم ، أما الدراستين الأخرتين فبحثت إحداهما في اثر ظاهرة الحمل الزائد و درجتي الحرارة المرتفعة و الطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي ، بينما قامت الأخرى على دراسة حالة ظهور أعراض الحمل الزائد عند السباحين الجزائريين.

نستخلص مما تقدم أن هناك تباين فيما بين تلك الدراسات من حيث الهدف و المنهج المتبع و الإجراءات والعينة التي تم إخضاعها للدراسة و الوسائل و الطرق الإحصائية لتحليل النتائج ، وان تلك الدراسات تختلف أيضاً من حيث الهدف و الإجراءات والعينة مع الدراسة الحالية ، إلا أن كل هذه الدراسات تطرقت إلى جانب من جوانب بحثنا هذا الذي يتناول " دور بعض وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم " و هناك قواسم مشتركة بينهم هو المتغير المستقل (وسائل الاستشفاء) في الدراسات الأربعة الأولى و في المتغير التابع (الحمل الزائد) في الدراسة الخامسة و السادسة و من خلال الدراسات المذكورة سلفاً أخذنا نظرة شاملة عن المنهج المناسب لمثل هذا الموضوع و العينة المناسبة و كيفية اختيارها و كذا الأدوات و الوسائل الإحصائية.

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 و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالي.

و الأكيد أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ولهذا يجب الاهتمام به و حمايته من المشكلات التي تؤثر على الجانب الصحي و المستوى الرياضي للاعبين.

و لعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس ، و الاستعمال الجيد للوسائل و الطرق الاستشفائية أثناء التدريب و المنافسة ، التي تساعد اللاعب على اكتساب لياقة رياضية جيدة للحفاظ على سلامة اللاعبين.

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية و العالمية.

1. الكلمات الدالة في الدراسة :

1.1- كرة القدم:

1-1.1-1 التعريف اللغوي: كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم, فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Rugby" أو كرة القدم الأمريكية.

1-1.1-2 التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية, تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل, 1986, ص50-52)

1-1.1-3 التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف, كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا, تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة, في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى, ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط, وحكامان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة, وفترة راحة مدتها 15 دقيقة, وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة, وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

2.1: الحمل الزائد (التدريب الزائد) :

2.2.1- التعريف الاصطلاحي : يرى كل من (Richard, 1997) و (Christopher & Robert,

(2003) انه عبارة عن عمليات من التدريب المفرط التي تقود إلى متلازمة الحمل الزائد والتي يمكن أن تعرف على أنها حالة من التعب لفترة طويلة تحدث نتيجة التدريب الشاق والمنافسة من دون راحة كافية .
(Richard, 1997, p37), (Christopher, & Robert, 2003, p6)

3.2.1- التعريف الإجرائي: ظاهرة الحمل الزائد على أنها عبارة عن انعكاس لحالة الفشل في التكيف مع حوافز التدريب نتيجة لسوء تخطيط البرامج التدريبية والتقنين غير الصحيح للأحمال التدريبية و عدم إدراك الضغوط التراكمية المختلفة الغير ناتجة عن التدريب و إهمال معالجتها والتخفيف من تأثيراتها السلبية

3.1- الاستشفاء:

1.3.1- التعريف اللغوي: يعني تحسين, تنشيط, تقوية, إعادة بناء, تعويض.

2.3.1- التعريف الاصطلاحي: عرفه "سيسيس" 1982 " على أنه مصطلح بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية و النفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين و يمكن تقدير هذه الحالات موضوعيا من خلال قياس هذه المؤثرات النفسية و الفسيولوجية. (أبو العلا عبد الفتاح, 1999, ص52)

3.3.1-التعريف الإجرائي : هو عملية إعادة الأجهزة الوظيفية و الفسيولوجية و النفسية للجسم إلى حالتها الطبيعية ، و إعادة الجسم إلى حيويته و نشاطه نتيجة الحمل البدني المترتب عن أداء النشاط البدني الرياضي (تدريب / منافسة) ، وهو عبارة عن أداء نشاط حركي مستمر الإيقاع هادئ عقب المجهود البدني لغرض تخفيض كمية و كثافة اللاكتيك المتراكم في العضلات و الذي يعمل على الإقلال من التعب.

2. إشكالية الدراسة :

الرياضة ظاهرة اجتماعية كانت ومازالت تعكس التطور و الرقي و القيم في المجتمعات ، وتعتبر من أبرز دعائم التنمية الشاملة فيها تعني بأهم عناصرها وهو الإنسان فكرا وجسدا .(سمير عبد الحميد،1999،ص97).

هي رياضة الشعوب لغة الأبطال لعبة الجميع كلها تعابير تدل لعبة واحدة ارتبط اسمها بالتاريخ الإنساني الحديث لتسطر على أراضيها مجد الرياضيين الذين حققوا على ملاعبها الانتصارات و ذاقوا فرحة الفوز و مرارة الخسارة ، و تحقيق الفوز لتعلوا أسماؤهم و بلدانهم ونواديتهم من قبلهم ، إنها كرة القدم اللعبة الرسمية لشعوب العالم.(رعد محمد عبد ربه،2010،ص3).

ففي البلدان المتقدمة حيث أصبحت الرياضة مهنة يكتسب منها الرياضي مصدر رزقه فإنه يتوجب على الرياضيين كلاعب كرة القدم الذين يبذلون جهودا مضاعفة من أجل إنجاز أنديةهم و ذلك على حساب صحتهم و أجسامهم ، لذلك تصبح الإصابة بنظر هؤلاء عائقا أمام تأمين مستقبلهم ، و يمكن أن تؤدي البعض منهم إلى خسارة كل شيء كما حصل مع كبار النجوم ، ماتوا فقراء معوزين لا يملكون شيئا بسبب الإصابة التي أبعدتهم نهائيا عن ملاعب الكرة ، لذلك تعتبر الإصابة من ألد الأعداء للرياضي بصفة عامة و لاعب كرة القدم بصفة خاصة .(رعد محمد عبد ربه،2010،ص63).

فلا شك أن الاهتمام بعمليات الاستشفاء يزيد يوما بعد يوم ، و هذه الزيادة ترجع إلى التطور السريع الملحوظ في أحجام الأحمال التدريبية و شدتها ، و التي بلغت مستويات وصلت إلى حد الخطر على صحة و حياة الرياضي ، و أصبحت العملية التدريبية الآن أكثر ارتباطا و تعلقا بمحاولة تطبيق الأسلوب العلمي في تشكيل و توزيع و تخطيط الأحمال التدريبية وأصبح المدرب ليس وحده الذي يعمل مع الرياضي من أجل تحقيق المستويات الرياضية العليا ، بل يشارك في هذه المسؤولية مجموعة من العلماء و الخبراء و الباحثين في مجالات العلوم المختلفة سواء في فسيولوجيا الرياضة أو علم النفس الرياضي أو الميكانيكا الحيوية و التغذية وغيرها.

و أصبحت النظرة الحديثة في عمليات تحسين مستوى الأداء الرياضي بأنها أساس نتاج تأثير الأحمال التدريبية على إمكانية الجسم الفسيولوجية و المورفولوجية و تحت تأثير هذه الأحمال التدريبية تحدث في الجسم مجموعة كبيرة و مختلفة من التغيرات الفسيولوجية و المورفولوجية (الوظيفة البنائية) ، و نتيجة لاستمرارية عمليات التدريب و تكرارها تتجمع هذه التأثيرات لتؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي ، و يتميز الجسم البشري بأنه سريع التكيف عند تكرار تعرضه لتأثير الأحمال التدريبية خلال عمليات التدريب و يستجيب لذلك من خلال تلك التغيرات الفسيولوجية و المورفولوجية ، و

يعتبر حمل التدريب هو الوسيلة الوحيدة للتأثير على أجهزة الجسم و حدوث عملية التكيف نتيجة تلك التغيرات الفسيولوجية و المورفولوجية ، و تختلف اتجاهات تأثير الأحمال التدريبية تبعاً لأسلوب تشكيلها من ناحية الحجم و الشدة و فترات الراحة البينية و نوعية و شكل التمرينات المستخدمة ، و العبرة هنا ليست في مجرد استخدام أحمال كبيرة للأحمال التدريبية بقدر صحة و دقة بناء و تخطيط هذه الأحمال عند تطبيقها ، و لا يقتصر تأثير الأحمال التدريبية على مجرد إحداث التغيرات الفسيولوجية و المورفولوجية أثناء العمل ذاته بقدر ما يرتبط ذلك بالتغيرات التي تحدث خلال فترة ما بعد العمل (الاسترجاع) ، و بناء على وجهة نظر "فالكون" '1977' أن " الجسم لا يتعرض فقط لحالتين هما الراحة و العمل ، و لكن يتعرض الجسم لثلاث حالات هي الراحة و العمل و الاسترجاع.(أبو العلا عبد الفتاح،1999،ص51).

ومن المعروف أن عمليات البناء تزداد كثافة خلال فترة الاسترجاع ، حيث يتم إعادة بناء مصادر الطاقة التي استهلكت خلال فترة العمل ، و كذلك يزداد بناء بروتينات الجسم ، و لذلك فإن هذه العمليات المركبة خلال فترة ما بعد العمل تؤدي إلى حدوث التغيرات الفسيولوجية و المورفولوجية اللازمة لرفع مستوى الأداء ، و من هذا المنطلق فإن فترة الاسترجاع تعتبر فترة لا تقل أهمية عن فترة التدريب أو العمل نفسه ، و لا يقصد بهذه الفترة فترة ما بعد الجرعة التدريبية و لكن هذه الفترة تشمل فترة المنافسة و الفترات بين الجرعات التدريبية و بين دورات الحمل الأسبوعية القصيرة و المتوسطة لعدة أسابيع و الطويلة خلال المواسم التدريبية المختلفة .(أبو العلا عبد الفتاح،1999،ص52).

و التدريب الزائد هو الحالة التي يكون عليها اللاعب عندما تتعرض آليات التكيف لديه لزيادة الضغط الذي يصل إلى نقطة الفشل والإخفاق ، حيث يكون حمل التدريب أكبر من إمكانيات اللاعب واستعداداته البدنية ، وهي ظاهرة تنشأ عن الزيادة المستمرة في حمل التدريب ووصوله إلى حدوده القصوى ، وتعد هذه الحالة بمثابة ناقوس الخطر الذي يلفت نظر المدرب إلى ضرورة محاولة تجنب التأثيرات السلبية للتدريب الزائد على صحة اللاعب وأدائه في الألعاب التنافسية فينياً ونفسياً ورقمياً.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1996 ، ص123).

ومن كل ارتئينا إلى طرح التساؤل التالي :

❖ هل لبعض وسائل الاستشفاء (الاسترجاع) دور في التقليل الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم؟

و قد تم طرح أسئلة فرعية عن التساؤل العام تتمثل في :

❖ هل للتدليك الرياضي دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم؟

❖ هل للاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم؟

❖ هل للاسترخاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم؟

3. أهداف الدراسة :

- ✓ إبراز أهمية وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد .
- ✓ إبراز أهمية التدليك في التقليل من الحمل الزائد.
- ✓ إبراز أهمية الاستحمام في التقليل من الحمل الزائد.
- ✓ إبراز أهمية الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد.
- ✓ معرفة ما إذا كان هناك مراقبة و متابعة لعملية الاستشفاء من طرف الدربين.

4. أهمية الدراسة :

- ✓ معرفة ما يمكن أن تقدمه وسائل الاستشفاء للاعبي كرة القدم .
- ✓ معرفة مدى مساهمة وسائل الاستشفاء في التقليل من الإصابات الرياضية .
- ✓ محاولة إبراز بعض الحلول للقضاء أو التقليل من التحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم بصفة خاصة و لدى الرياضيين بصفة عامة.

5. فرضيات الدراسة :

1.5 الفرضية العامة : "لبعض وسائل الاستشفاء دور في التقليل الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم".

2.5 الفرضيات الجزئية :

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

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان حيث يمكننا من جمع البيانات و تحليلها هذا كله لتدعيم الجانب النظري و تأكيده، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها .

و كما هو معلوم أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو خطأها لذلك سوف نلم بجميع الإجراءات الميدانية بغية الوصول إلى الغاية التي يسعى إليها الباحثون عموما وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة. بعد دراستنا للخلفية النظرية سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الموضوع على أرض الواقع حتى نعطي منهجية علمية، وتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناها للإجابة عن فرضياتنا المقترحة بتحرير الاستبيان الموجه لمدربي فرق كرة القدم لولاية المسيلة التابعة للقسم الجهوي لكرة القدم رابطة باتنة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

لا تختلف الدراسات الاستطلاعية في جوهرها عن الدراسات المسحية الوصفية إلا في أغراضها ، ذلك لأنه لا تزال الكثير من الميادين السلوكية والاجتماعية جديدة، مما يشكل للباحث صعوبة في التعرف على المشكلات الجديدة بالبحث، حتى إذا أحس بالرغبة في بحث مشكلة ما أو ظاهرة معينة فإنه قد يجد صعوبة في صياغتها صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها، ومن هنا أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط البحث (الأهداف، الإطار وظرف البحث). (محمد زيان عمر، 1983، ص130، 131)

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصورات أولية حول دراسته و ميدان تطبيقها، وعن طريقها أيضا يقوم بتفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية المهنية للطالب.

وكانت هذه الدراسة عبارة عن مقابلة شفوية جمعنا ببعض مدربي أندية ولاية المسيلة التابعة للرابطة الجهوية باتنة (مولودية شباب المسيلة، سريع امل بلعائية)، حيث تم التوصل إلى أنه لا يوجد اهتمام بعملية الاستشفاء بصفة علمية و دقيقة، وعليه أردنا الغوص في هذا الموضوع من أجل معرفة تأثير هذا الجانب في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

2. المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني إتباع مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم ، و هي الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لاكتشاف الحقيقة. (عبد الحميد بدوي، 1977، ص4).

لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع الحقائق و تحليلها و تفسيرها لاستخلاص دلالتها انطلاقاً من تحديد المشكلة ثم اختيار عينة البحث و أساليب جمع المعلومات و البيانات و أعدادها و وضع قواعد لتطبيقها و تصنيفها ثم تحليلها و تفسيرها و استخلاص التعليمات و الاستنتاجات منها في عبارة واضحة محددة. (ذوقان عيدات، عبد الرحمن و آخرون، 1998، ص189).

3. مجتمع وعينة الدراسة:**1.3. مجتمع الدراسة:**

نعني بمجتمع البحث (دراسة) جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته. (تامي ملحم، 2000، ص200)

وتمثل مجتمع بحثنا مدربين فرق أندية ولاية المسيلة التابعة للرابطة الجهوية باتنة.

2.3 عينة الدراسة:

باعتبار العينة جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليه الدراسة.

و لقد تم اختيار العينة القصدية لهذه الدراسة، كما يقول محمد نصر الدين رضوان: "أن العينات الغرضية (القصدية) تستخدم في دراسة الاتجاهات نحو الموضوعات و المشكلات". (محمد نصر الدين رياض، 1975، ص598).

حيث شملت بعض مدربي أندية ولاية المسيلة التابعة للقسم الجهوي رابطة باتنة و الذي يتكون عددهم من (8) مدربين :
- من القسم الجهوي الأول مدربي أندية : (مولودية شباب المسيلة ، الإتحاد الرياضي لبلدية سيدي عيسى، مولودية بوسعادة، الوفاق الرياضي عين الحجل)

- من القسم الجهوي الثاني مدربي أندية : (النجم الرياضي محمد بوضياف، سريع امل يلعاية، فريق كوكب بن سرور، الجمعية الرياضية لبلدية المطارفة)

4. ضبط متغيرات الدراسة:

1.4 المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معين، و دراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ناصر ثابت، 1984، ص58).

تحديد المتغير المستقل: دور بعض وسائل الاستشفاء.

2.4 المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب، 1999، ص219).

تحديد المتغير التابع: التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

5. أدوات جمع البيانات و المعلومات:

يؤكد علماء المنهجية على أنه بقدر ما يمكن للباحث الاستعانة بمجموعة من الأدوات و المناهج بقدر ما يتم التوصل إلى نتائج موضوعية و دقيقة ، و بما أن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث نوع المنهج و تبعا لذلك تفرض عليه نوع الأدوات الواجب استخدامه الجمع الحقائق و المعطيات من الميدان .

من أجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا و الوقوف على مدى حقيقتها و انطلاقا من أهدافه تم إعداد استمارة

استبيان.

5.1 الاستبيان:

مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة الأشخاص المعنيين و تسلم باليد للمدرسين تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها و بواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن موضوع و التأكد من معلومات متعارف عليها و لكنها غير مدعمة بحقائق.(فوزي عبد الله العكس،1986،ص210).

6 الخصائص السيكومترية للأداة:

يعتبر الصدق و الثبات و الموضوعية أحد أهم شروط سلامة أداة القياس

1.6 الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس و الاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان،1996،ص321).

و استعملنا صدق المحكمين الممثلين في بعض أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و كان عددهم خمسة أساتذة، حيث وزعنا عليهم استمارة استبيان موجهة للتحكيم تحتوي على 29 سؤال و بعد مدة زمنية قدرت بأسبوع قام الأساتذة بإرجاع الاستبيان لنا مرفق بكل التصحيحات و التعديلات، قصد التأكد من صدق محتواه بما يتناسب مع كل محور ليتم تطبيقه في البيئة الجزائرية، و كانت نتائجه كما يلي:

جدول رقم (1) يمثل الدرجة المقدرة و النسبة المئوية لأراء الخبراء في مناسبة المحاور و العبارات للاستبيان.

$$(N=5)$$

حالة العبارة	النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	ميزان التقدير			المحور الأول: الحمل الزائد العبارات	
			1	3	5		
مقبولة	92	23		1	4	هل لديكم فكرة عن الحمل الزائد(التدريب الزائد) ؟.	1
مقبولة	92	23		1	4	في نظركم ما هي أسباب حدوث الحمل الزائد ؟.	2
مقبولة	100	25			5	هل يعاني لاعبوكم من الحمل الزائد ؟.	3
مقبولة	92	23		1	4	كيف يمكنكم تشخيص حالة اللاعب المتعرض للحمل الزائد هل من خلال ؟.	4
مقبولة	100	25			5	هل يؤثر الحمل الزائد على المردود الجماعي للفريق في المنافسات الرسمية؟	5
مقبولة	100	25			5	ما هي الإجراءات المتخذة في حالة الحمل الزائد ؟.	6
مقبولة	96	144	0	3	27	المجموع الكلي للمحور	

حالة العبارة	النسبة المئوية %	الدرجة المقدرة	ميزان التقدير			المحور الثاني: الاستشفاء الأسئلة
			1	3	5	
مقبولة	100	25			5	7 هل لديكم معلومات عن الاستشفاء و وسائله ؟
مقبولة	100	25			5	8 هل يوفر لكم النادي وسائل استشفاء كافية للاعبين؟
مقبولة	100	25			5	9 هل ترون أن لوسائل الاستشفاء دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته ؟.
مقبولة	92	23		1	4	10 هل لوسائل الاستشفاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبيكم أثناء التدريب و المنافسة ؟
مقبولة	92	23		1	4	11 بما تنصحون لاعبيكم بعد بذل جهد كبير في التدريب و المنافسة ؟.
مقبولة	96.8	121	0	2	23	المجموع الكلي للمحور

حالة العبارة	النسبة المئوية %	الدرجة المقدرة	ميزان التقدير			المحور الثالث: التدليك الأسئلة
			1	3	5	
مقبولة	100	25			5	12 هل لديكم معلومات عن التدليك الرياضي؟.
مقبولة	100	25			5	13 في نظركم هل ترون أن التدليك الجيد بعد التدريب و المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة ؟
مقبولة	100	25			5	14 هل يدخل التدليك الرياضي ضمن اهتماماتكم للاستشفاء الرياضي ؟.
مقبولة	100	25			5	15 متى تكون عملية التدليك الرياضي أكثر أهمية ؟.
مقبولة	100	25			5	16 في نظركم هل التدليك الرياضي يقلل من الحمل الزائد للاعبينكم ؟.
مقبولة	100	25			5	17 حسب رأيكم إلى ماذا يرجع نقص الفئة المختصة بالتدليك الرياضي ؟

المجموع الكلي للمحور						30	0	0	150	100	مقبولة
المحور الرابع : الاستحمام											
الأسئلة											
18	هل يدخل الاستحمام (الصونا ، مرشات) ضمن اهتماماتكم للاستشفاء الرياضي ؟.	4	1		23	92	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
19	هل لديكم الوسائل الضرورية لأداء الإستحمام ؟.	3	2		21	84	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
20	متى تكون عملية الإستحمام هامة بالنسبة للرياضي ؟.	5			25	100	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
21	هل ترون أن للاستحمام بعد التدريب و المنافسة دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته ؟.	4	1		23	92	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
22	في رأيكم هل يساهم الإستحمام في تأخر ظهور علامات التعب على لاعبيكم؟.	5			25	100	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
23	هل ترون أن الاستحمام الجيد بعد التدريب و المنافسة يقلل من حدوث الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة؟.	3	2		21	84	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
المجموع الكلي للمحور		24	6		138	92	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
المحور الخامس : الاسترخاء											
الأسئلة											
24	هل لديكم معلومات عن الاسترخاء ؟	4	1		23	92	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
25	هل يدخل الاسترخاء الرياضي ضمن اهتماماتكم للاستشفاء الرياضي ؟.	4	1		23	92	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
26	متى تكون عملية الاسترخاء أكثر أهمية ؟	5			25	100	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
27	من يقوم بعملية الاسترخاء في فريقكم؟	5			25	100	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
28	في نظركم هل الاسترخاء يقلل من الحمل الزائد للاعبينكم؟	4	1		23	92	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
29	هل ترون أن الاسترخاء الجيد قبل التدريب و المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة؟	5			25	100	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
المجموع الكلي للمحور		28	2		144	96	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة
مجموع كافة المحاور					697	96.16	مقبولة	حالة	النسبة	الدرجة	مقبولة

تحليل نتائج الجدول رقم (01):

يتضح من الجدول رقم (01) و الذي يمثل الدرجة المقدرة و النسبة المئوية لأراء الخبراء في مناسبة المحاور و العبارات للاستبيان حيث نلاحظ أن محور (الحمل الزائد) و الذي يمثل (6) عبارات ، بلغت الدرجة المقدرة للمجموع الكلي للمحور (144) و بنسبة مئوية (96%) و كانت حالة الأسئلة مقبولة.

أما المحور الثاني (الاستشفاء) و الذي يمثل(5) عبارات فبلغت الدرجة المقدرة (121) و بنسبة مئوية (96.8%) و نتيجة لذلك أصبحت حالة الأسئلة مقبولة .

أما فيما يتعلق بالمحور الثالث (التدليك) و الذي يمثل (6) عبارات فكانت الدرجة المقدرة (150) و بنسبة مئوية (100%) و بذلك أصبحت حالة الأسئلة مقبولة،

أما فيما يتعلق بالمحور الرابع (الاستحمام) و الذي يمثل (6) عبارات فكانت الدرجة المقدرة (138) و بنسبة مئوية (92%) و بذلك أصبحت حالة الأسئلة مقبولة،

و بالنسبة للمحور الرابع (الاسترخاء) و الذي يمثل (6) عبارات فكانت الدرجة المقدرة (144) و بنسبة مئوية

2.6 الثبات: يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة تطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، كما يمكن القول بأن مدى الدقة و اتساق القياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار. (ليلي السيد فرحات، 2001، ص144).

للتأكد من ثبات الاختبار الخاص باستمارة الاستبيان ، قمنا بتوزيع الاستمارات الخاصة بالاختبار على مجموعة من مدربي أندية ولاية المسيلة الناشطة في القسم الجمهوري لرابطة باتنة ، ثم قمنا بجمع الاستمارات بعد إجابتهم كلها و أعدنا توزيع هذه الاستمارات في بداية الأسبوع الثاني على نفس العينة ثم جمعت هذه الاستمارات حيث قمنا بعدها بحساب معامل الارتباط وقيمة ثبات الاختبار، و كانت النتائج المحصل عليها كما هي مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم(2): يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة " ت " المحسوبة و معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني لمحاور الاستبيان.

(ن=08)

المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الثبات	الصدق الذاتي
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
المحور الأول	2.66	0.98	2.65	0.96	0.90	0.91	0.95
المحور الثاني	2.66	1.15	2.75	1.05	0.82		
المحور الثالث	2.91	1.15	2.89	1.3	0.93		
المحور الرابع	2.58	0.99	49.	0.79	0.91		
المحور الخامس	2.66	0.98	2.83	1.02	0.94		

قيمة ت الجدولية (2.07) = عند درجة الحرية (22) و مستوى الخطأ (0.05)

تحليل نتائج الجدول رقم (02):

يتضح من الجدول (02) و الذي يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت المحسوبة و معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني لمحاور الاستبيان ، ظهر أن التطبيق الأول لقيمة (الحمل الزائد) بلغ المتوسط الحسابي (2.66) و بانحراف معياري (0.98) أما في التطبيق الثاني بلغ المتوسط الحسابي (2.65) و بانحراف معياري (0.96) في حين كانت قيمة ت المحسوبة (0.005) و معامل الارتباط (0.90).

أما التطبيق الأول لقيمة المحور الثاني محور (الاستشفاء) فبلغ المتوسط الحسابي (2.66) و بانحراف معياري (1.15) في حين بلغ المتوسط الحسابي في التطبيق الثاني (2.75) و بانحراف معياري (1.05) و كانت قيمة ت المحسوبة (0.032) و معامل الارتباط (0.82) .

و بلغ المتوسط الحسابي للمحور الثالث محور (التدليك) (2.91) و بانحراف معياري (1.16) في التطبيق الأول وبلغ المتوسط الحسابي في التطبيق الثاني (2.89) و بانحراف معياري (1.3) و بلغت قيمة ت المحسوبة (0.007) و معامل الارتباط (0.93)

بلغ المتوسط الحسابي في التطبيق الرابع لمحور (الاستحمام) (2.83) و بانحراف معياري (0.99) ، أما في التطبيق الثاني فبلغ المتوسط الحسابي (2.49) و بانحراف معياري (0.79) ، وبلغت قيمة ت المحسوبة (0.043) و معامل الارتباط.(0.91).

أما المحور الخامس محور (الاسترخاء) فبلغ المتوسط الحسابي (2.66) و بانحراف معياري (0.98) في التطبيق الأول ، أما في التطبيق الثاني فبلغ المتوسط الحسابي (2.83) و بانحراف معياري (1.02) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (0.40) و قيمة معامل الارتباط (0.74) ، و كانت درجة الثبات (084) و معامل الصدق الذاتي (0.91).

3.6 الموضوعية: يذكر بعض الباحثين أن "الاختيار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف الحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي. (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، 2001، ص39-40).

7. إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع "دور بعض وسائل الاستشفاء في التقليل من الجمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم" حيث توجهنا إلى بعض الأندية التي تنشط على تراب ولاية المسيلة التابعة للقسم الجهوي رابطة باتنة، من أجل جمع الأفكار و المعلومات بغرض التحقق من الفرضيات.

من خلال هذه الدراسة تمكنا من طبع استمارة استبيان التي وجهناها إلى مدربي بعض هذه الأندية و المتمثلة في: (مولودية شباب المسيلة ، الإتحاد الرياضي لبلدية سيدي عيسى، مولودية بوسعادة، الوفاق الرياضي عين الحجل، النجم الرياضي محمد بوضياف، سريع امل يلعاية، فريق كوكب بن سرور، الجمعية الرياضية لبلدية المطارفة).

وكانت فترة توزيع الاستبيان من يوم 20 مارس الى 3 افريل .

كانت فترة تحليل النتائج بداية من يوم 05 افريل إلى 20 افريل

8. الأساليب الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال. واعتمدنا الطريقة الثلاثية لتحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية للنتائج المتحصل عليها. (فريد كامل أبوزينة و آخرون، 2006 ، ص 68).

عدد التكرارات × 100	=	النسبة المئوية
المجموع		

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة, وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها, كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها, بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني, كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة, كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة, لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد, ضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه. وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

تمهيد :

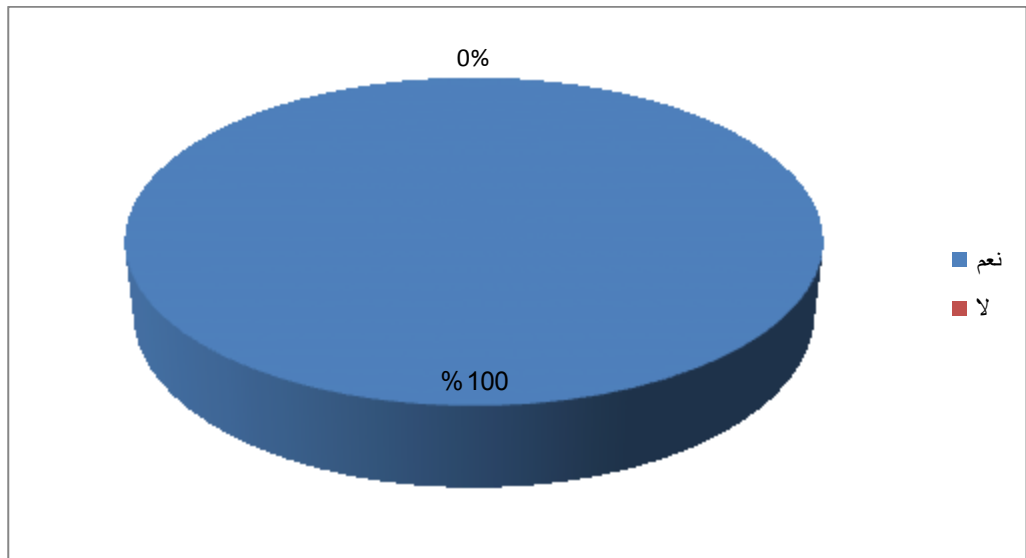
يلجأ أي باحث في دراسته إلى تدعيم المادة العلمية التي جمعها عن موضوع دراسته بالدراسة العلمية للتأكد من مصداقية الفروض التي قامت عليها دراسته، فيتعرض إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ثم عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق تطبيق الأداة العلمية على عينة بحثه.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استبيان موزع على عينة البحث والمتمثلة في مدربي القسم الجهوي، من هنا تم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها من استمارة الاستبيان في جداول بيانية وجب علينا تحليل النتائج وتفسيرها في ضوء الفرضيات والتي أجابت في الأخير عن التساؤلات التي قامت عليها الدراسة، وبعد ذلك خرجنا بخلاصة عامة تضمنت كل ما توصلنا إليه من النتائج لنصل فيما بعد إلى إعطاء مجموعة من التوصيات وفي الأخير خلصنا بخاتمة عامة للدراسة التي قمنا بها، مرفقة بمجموعة من التساؤلات التي لها علاقة بموضوع بحثنا كآفاق مستقبلية.

1. عرض و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

السؤال الأول: هل لديكم فكرة عن الحمل الزائد (التدريب الزائد) ؟.
الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان للمدرب فكرة عن الحمل الزائد.
الجدول رقم (3): يمثل معرفة ما إذا كان للمدرب فكرة عن الحمل الزائد.

الجواب	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية %	%100	%00	%100



الشكل رقم (3): يمثل معرفة ما إذا كان للمدرب فكرة عن الحمل الزائد.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (1) نجد أن كل الدربين أي بنسبة 100% من المدربين لديهم معلومات أو أفكار عن الحمل الزائد

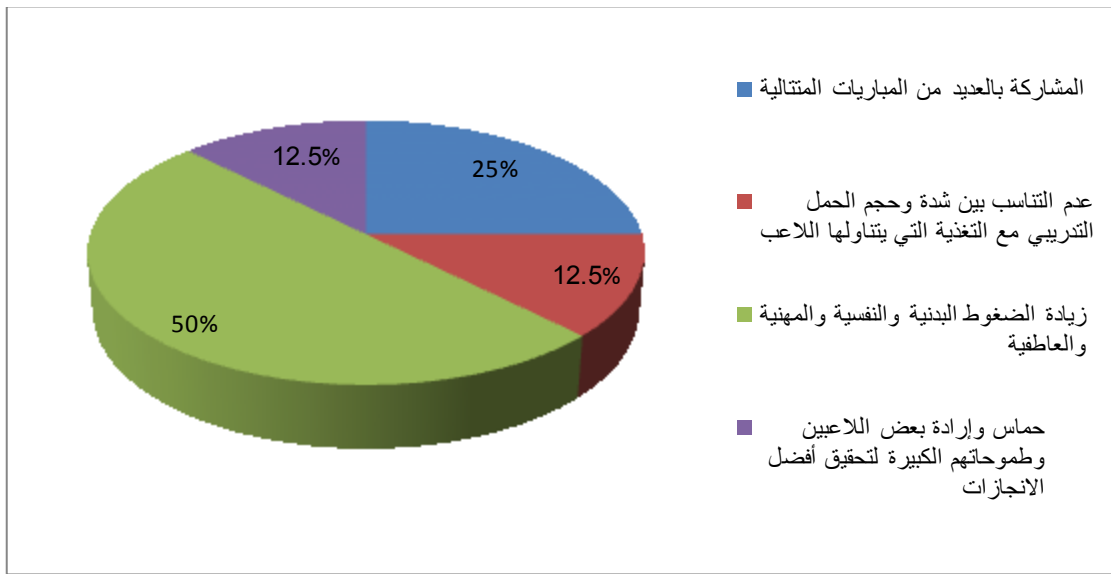
الاستنتاج: من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول رقم 01 نستنتج أن مدربي أندية ولاية المسيلة التي تنشط في رابطة باتنة الجهوية لكرة القدم لديهم معلومات و دراية عن ماهية الحمل الزائد (التدريب الزائد).

السؤال الثاني: في نظركم ما هي أسباب حدوث الحمل الزائد؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة أسباب حدوث الحمل الزائد حسب نظر المدربين.

الجدول رقم (4): معرفة أسباب حدوث الحمل الزائد حسب نظر المدربين.

المجموع	حماس وإرادة بعض اللاعبين وطموحاتهم الكبيرة لتحقيق أفضل الانجازات(4)	زيادة الضغوط البدنية والنفسية والمهنية والعاطفية (3)	عدم التناسب بين شدة وحجم الحمل التدريبي مع التغذية التي يتناولها اللاعب(2)	المشاركة بالعديد من المباريات المتتالية(1)	التكرار
08	01	04	01	02	
% 100	%12.5	% 50	% 12.5	% 25	النسبة المئوية%



الشكل رقم (4): معرفة أسباب حدوث الحمل الزائد حسب نظر المدربين.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (2) نجد أن نسبة 50% من المدربين يرون أن سبب حدوث الحمل الزائد راجع إلى زيادة الضغوط البدنية والنفسية والمهنية والعاطفية وغيرها من الضغوط والمشاكل اليومية على كاهل اللاعب في حين أن نسبة 25% من المدربين يرون أن السبب هو المشاركة بالعديد من المباريات المتتالية في حين يرى بقية المدربين أن سبب الوقوع في الحمل الزائد راجع للأسباب الأخرى المذكورة سابقاً.

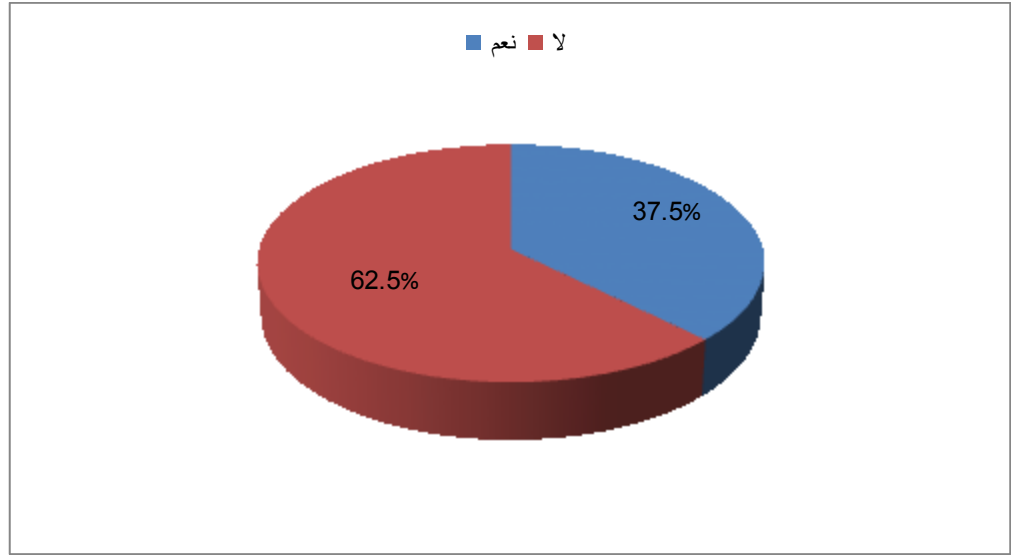
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أحد أهم أسباب حدوث الحمل الزائد هي الزيادة الضغوط البدنية والنفسية والمهنية والعاطفية وغيرها من الضغوط والمشاكل اليومية على كاهل اللاعب .

السؤال الثالث: هل يعاني لاعبوكم من الحمل الزائد؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبين يعانون من الحمل (التدريب) الزائد.

الجدول رقم (5): يمثل ما إذا كان اللاعبون يتعرضون للحمل (التدريب) الزائد.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	03	05	08
النسبة المئوية %	37.5%	62.5%	100%



الشكل رقم (5): يوضح ما إذا كان اللاعبون يتعرضون للحمل (التدريب) الزائد.

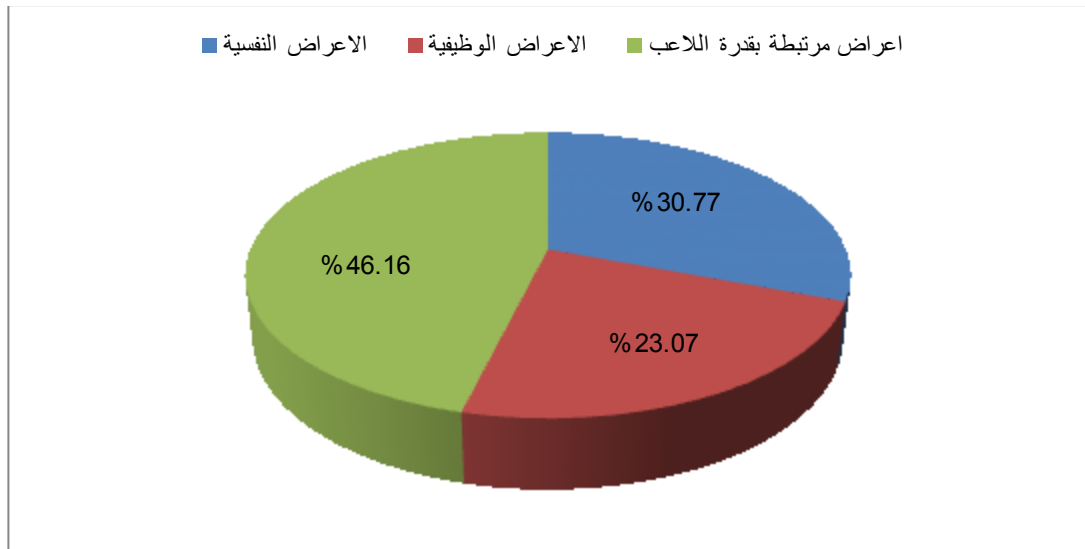
مناقشة و تحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن 05 مدربين يؤكدون على عدم تعرض لاعبيهم اللاعبين للحمل الزائد أي ما يقارب نسبة 62.5%، و 03 من الدربين يؤكدون على عدم تعرض لاعبين للحمل الزائد وذلك بنسبة 37.5%.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يؤكدون على عدم تعرض لاعبيهم للحمل الزائد ، في حين يرى المدربون الذين يتعرض لاعبيهم للحمل الزائد إن ذلك راجع لزيادة الضغوط البدنية والنفسية والمهنية والعاطفية على اللاعب.

تابع للسؤال الثالث: إذا كانت الإجابة بنعم كيف يمكنكم تشخيص حالة اللاعب المتعرض للحمل الزائد هل من خلال؟.

الغرض من طرح السؤال: معرفة الأعراض التي يمكن للمدرب أن يشخص من خلالها الحمل الزائد على اللاعب. الجدول رقم (6): يمثل معرفة نوع الأعراض التي يمكن للمدرب أن يشخص من خلالها الحمل الزائد على اللاعب

الإجابات	الأعراض النفسية للحمل الزائد	الأعراض الوظيفية الجسمية	أعراض مرتبطة بمستوى قدرة اللاعب	المجموع
التكرار	04	03	06	13
النسبة المئوية %	30.77%	23.07%	46.16%	100%



الشكل رقم (6): يمثل معرفة نوع الأعراض التي يمكن للمدرب أن يشخص من خلالها الحمل الزائد على اللاعب.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (4) نجد أن نسبة 46.16% من المدربين يقومون بتشخيص حالة الحمل الزائد من خلال أعراض مرتبطة بمستوى قدرة اللاعب, و نسبة 30.77% يشخصونه من خلال الأعراض النفسية, و نسبة 23.07% يشخصون الحمل الزائد من خلال الأعراض الجسمية الوظيفية.

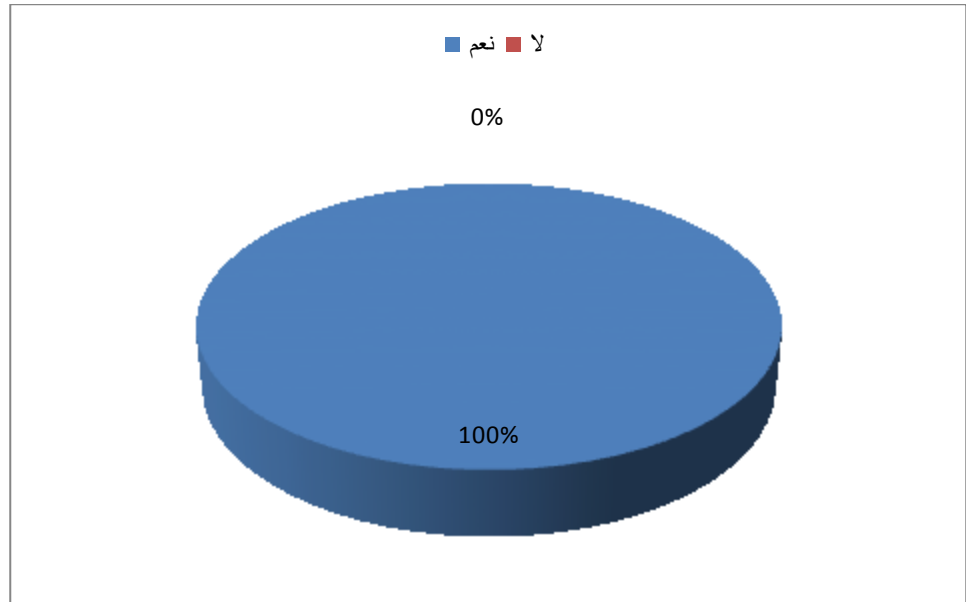
الاستنتاج: من خلال مناقشة و تحليل النتائج نستنتج أن معظم المدربين يقومون بتشخيص تعرض لاعبيهم للحمل الزائد من خلال الأعراض النفسية و الأعراض المرتبطة بمستوى قدرة اللاعب في التدريب و المنافسة.

السؤال الرابع: هل يؤثر الحمل الزائد على المردود الجماعي للفريق في المنافسات الرسمية؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة مدى تأثير الحمل الزائد على المردود الجماعي للفريق في المنافسات الرسمية.

الجدول رقم (7): يمثل نسبة تأثير الحمل الزائد على المردود الجماعي للفريق في المنافسات الرسمية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية %	% 100	% 00	% 100



الشكل رقم (7): يوضح نسبة تأثير الحمل الزائد على المردود الجماعي للفريق في المنافسات الرسمية.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن كل المدربين يرون أن للحمل الزائد تأثير على الأداء الجماعي للفريق في المنافسات الرياضية أي ما يعادل نسبة 100%.

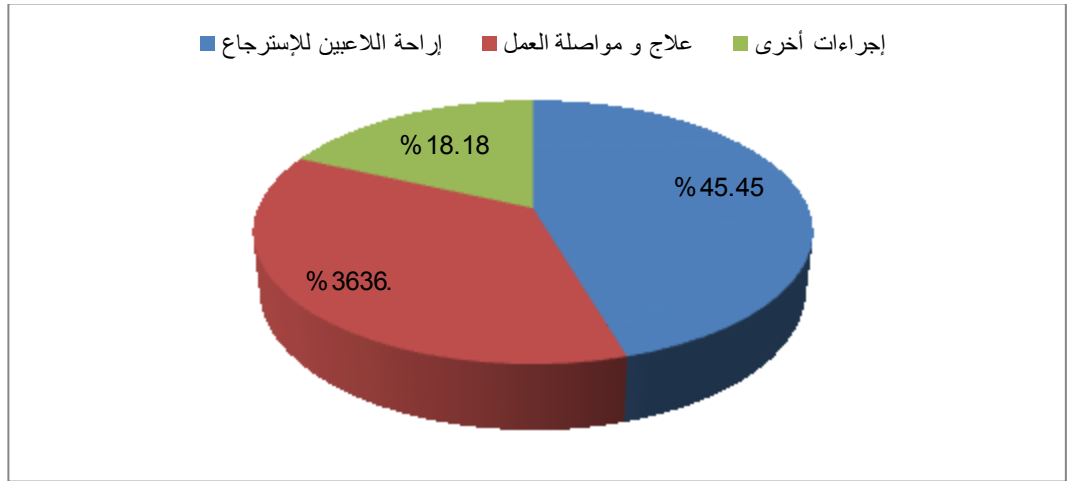
الاستنتاج: من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول نستنتج أن للحمل الزائد تأثير سلبي على الأداء الجماعي للفريق في المنافسات الرياضية، و عامل من عوامل النتائج السلبية للفريق في المنافسات الرياضية.

السؤال الخامس: ما هي الإجراءات المتخذة في حالة الحمل الزائد؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الإجراءات اللازمة في حالة الحمل الزائد.

الجدول رقم (8): يمثل الإجراءات اللازمة في حالة الحمل الزائد.

الإجابات	إراحة اللاعبين للاسترجاع	علاج و مواصلة العمل	إجراءات أخرى	المجموع
التكرار	05	04	02	11
النسبة المئوية %	45.45 %	36.36 %	18.18 %	100 %



الشكل رقم (8): يوضح الإجراءات اللازمة في حالة الحمل الزائد.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن 05 مدربين يرون إراحة اللاعبين لغرض الاسترجاع من الإجراءات اللازمة في حالة الحمل الزائد أي ما يقارب نسبة 45.45% في حين أن 04 مدربين أي ما يقارب نسبة 36.36% يرون أن العلاج و مواصلة العمل هو الاقتراح الصحيح، و 02 من المدربين أي نسبة 18.18% يرون و يؤكدون ضرورة اتخاذ إجراءات أخرى.

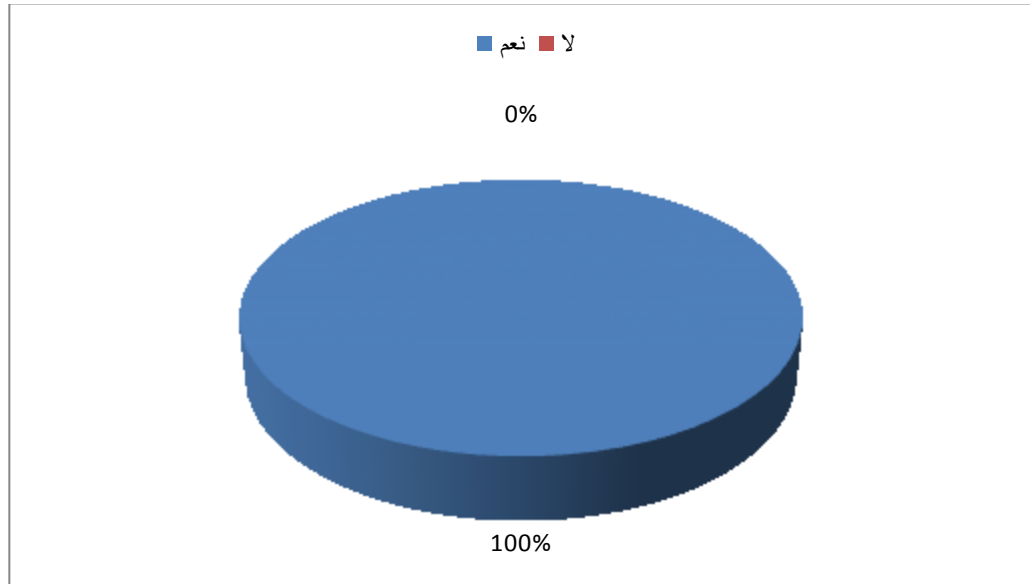
الاستنتاج: من خلال الجدول و التحليل السابقين نستنتج أن معظم المدربين يفضلون إراحة اللاعبين و ذلك لغرض المحافظة على سلامة اللاعبين و ضمان الاسترجاع و ذلك لباقي المباريات و المواعيد الرياضية .

السؤال السادس: هل لديكم معلومات عن الاستشفاء وسائله؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان للمدرب معلومات حول الاستشفاء و وسائله.

الجدول رقم (9): يمثل توفر معلومات حول الاستشفاء و وسائله لدى المدربين.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية%	100 %	00 %	100 %



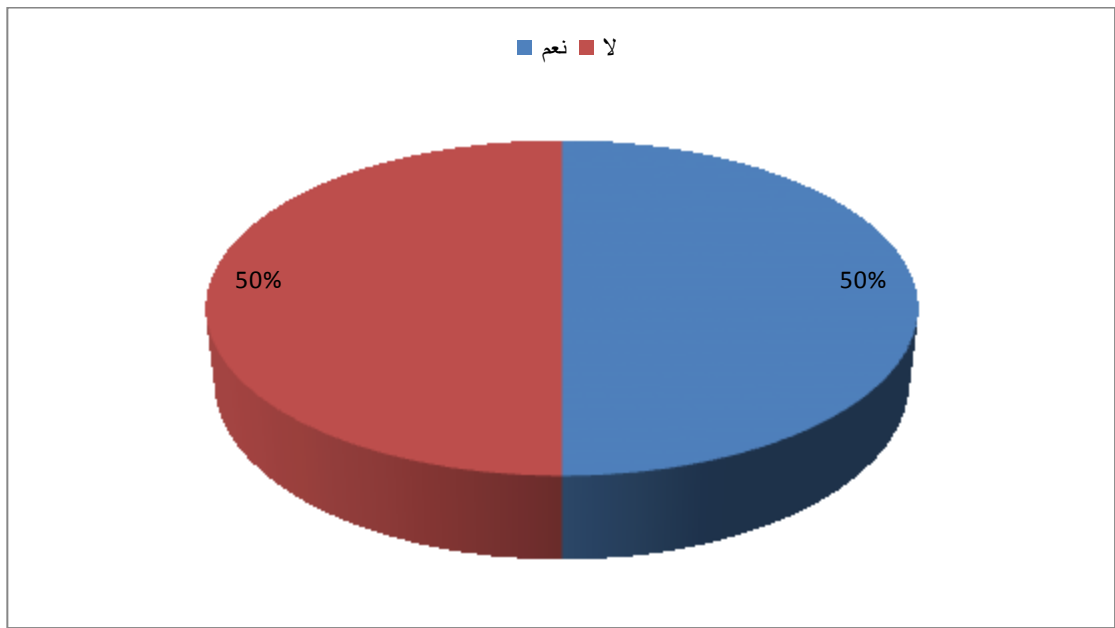
الشكل رقم (9): يوضح توفر معلومات حول الاستشفاء و وسائله لدى المدربين.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (7) نجد أن كل المدربين لديهم معلومات عن الاستشفاء و وسائله و ذلك بنسبة 100%.

الاستنتاج: من خلال مناقشة نتائج الجدول نستنتج أن للمدربين معلومات عن الاستشفاء و وسائله.

السؤال السابع: هل يوفر لكم النادي وسائل استشفاء كافية للاعبين؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة مدى اهتمام الأندية بتوفير وسائل الاستشفاء الكافية للاعبين.
الجدول رقم (10): يمثل اهتمام الأندية بتوفير وسائل الاستشفاء.

الإجابات	نعم	لا	النسبة المئوية %
التكرار	04	04	08
المجموع	% 50	% 50	% 100



الشكل رقم (10): يوضح اهتمام الأندية بتوفير وسائل الاستشفاء.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (8) أن 04 مدربين من مجموع 08 أي بنسبة 50% مدربين يؤكدون على توفير وسائل مناسبة لعمليات الاسترجاع، بينما نجد 04 مدربين أي بنسبة 50% يؤكدون على عدم وجود وسائل استرجاع كافية لإراحة اللاعبين لدى النادي.

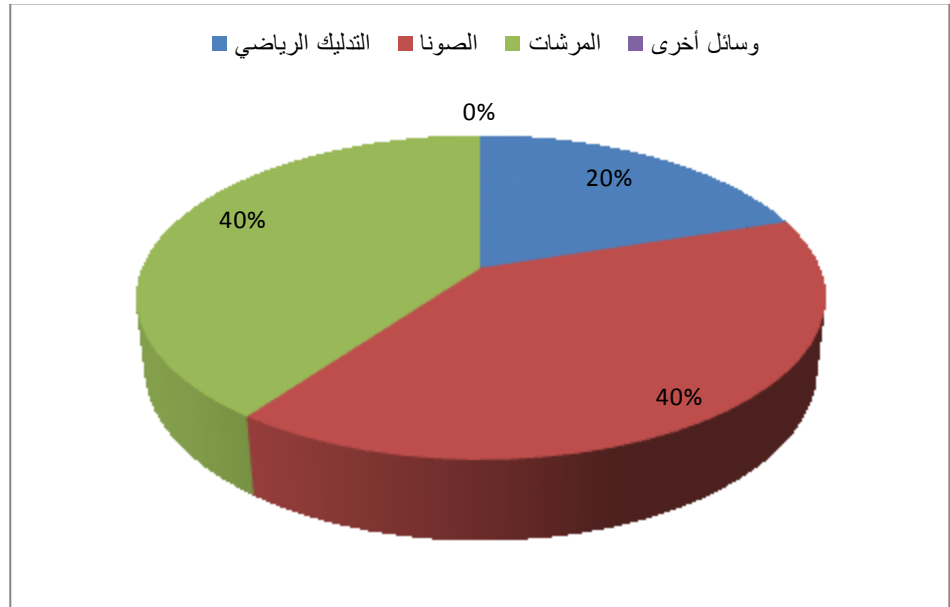
الاستنتاج: من خلال التحليل تستنتج أن بعض الفرق تفكر في سلامة اللاعبين وذلك بتوفير وسائل لاستعادة الشفاء و البعض الآخر لا يوفر وسائل استشفاء وهذا ما يؤدي إلى كثرة التعرض للحمل الزائد للإصابات الرياضية عند اللاعبين، لذا يجب الاهتمام بها نظرا للدور الذي تلعبه في الحفاظ على مستوى و لياقة و سلامة اللاعبين.

تابع للسؤال السابع: إذا كانت الإجابة بنعم فيما تتمثل هذه الوسائل ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة وسائل الاستشفاء التي يمكن أن يوفرها النادي للاعبين.

الجدول رقم (11): يمثل وسائل الاستشفاء التي يوفرها النادي بالنسبة للاعبين.

الإجابات	التدليك الرياضي	الصونا	المرشحات	وسائل أخرى	المجموع
التكرار	01	02	02	00	05
النسبة المئوية %	20 %	40 %	40 %	00 %	100 %



الشكل رقم (11): يوضح وسائل الاستشفاء التي يوفرها النادي بالنسبة للاعبين.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم (9) نجد أن تكرار واحد من مجموع التكرارات أي بنسبة 20% يؤكد على وجود وسائل استشفاء و تتمثل في التدليك الرياضي، و نجد تكرارين من مجموع التكرارات بنسبة 40% يؤكدون على وجود وسائل استشفاء تتمثل في الصونا، و كذلك نسبة 40% بالنسبة للمرشحات، بينما لا يوجد أي تكرار أي النسبة المعدومة 00% تؤكد على عدم استعمال وسائل أخرى.

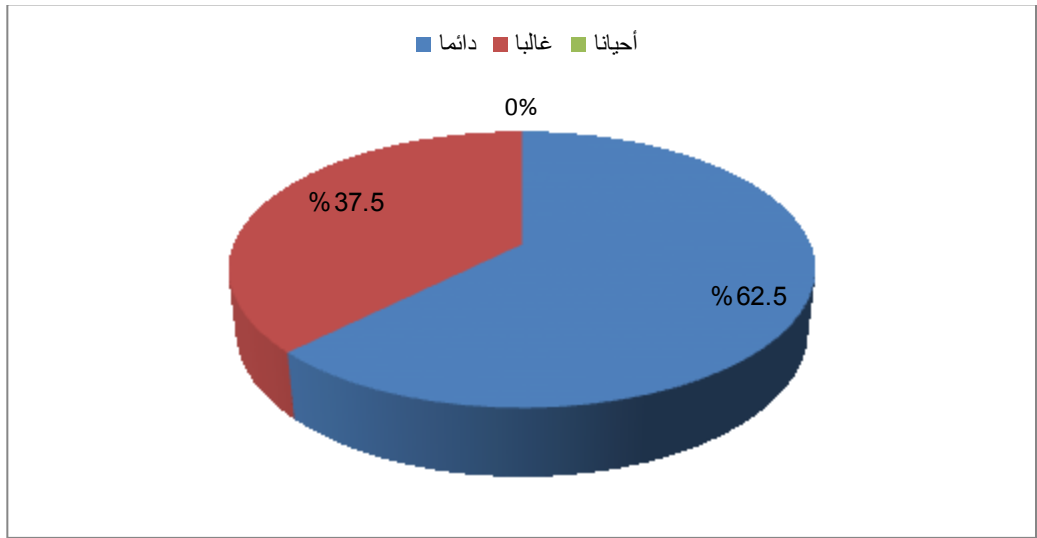
الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل لنتائج الجدول نجد أنه يوجد نقص فادح في توفير مختلف وسائل الاستشفاء ، و الذي بدوره يؤدي بصفة أو بأخرى إلى عدم الاستقرار في الحالة الصحية الجيدة للاعب و للفريق بصفة عامة.

السؤال الثامن: هل ترون أن لوسائل الاستشفاء دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الدور الفعال لوسائل الاستشفاء في استعادة الرياضي لكافة قدراته.

الجدول رقم (12): يمثل الدور الفعال لوسائل الاسترجاع في استعادة الرياضي لكافة قدراته.

الإجابات	دائما	غالبا	أحيانا	المجموع
التكرار	05	03	00	08
النسبة المئوية %	62.5 %	37.5 %	00 %	100 %



الشكل رقم (12): يوضح الدور الفعال لوسائل الاستشفاء في استعادة الرياضي لكافة قدراته.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) نجد أن نسبة 62.5% من المدربين تؤكد على أنه دائما ما تكون وسائل الاستشفاء العامل الأساسي في استعادة الرياضي لكافة قدراته، أما نسبة 37.5% تقول انه غالبا ما تكون وسائل الاسترجاع العامل الأساسي في استعادة الرياضي لكافة قدراته.

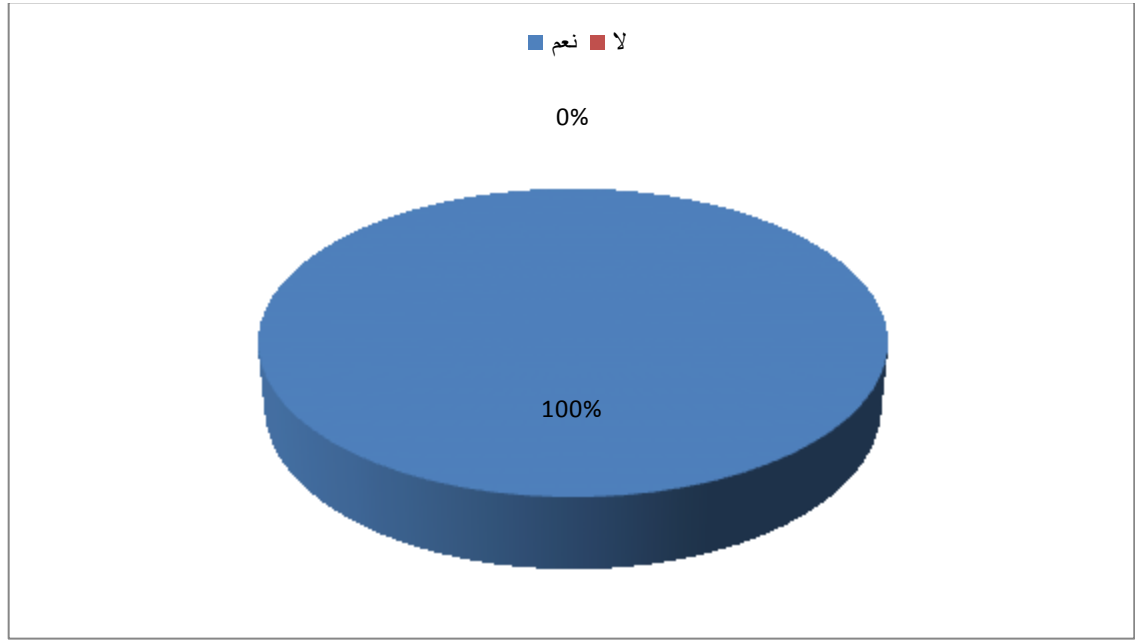
الاستنتاج: من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أعلاه نستنتج أنه لوسائل الاستشفاء دور فعال في استعادة الرياضي لكافة قدراته لذلك وجب على أندية كرة القدم بالخصوص توفير الوسائل الكافية للاستشفاء بالنسبة للاعبين، وذلك ما ذهب إليه 'ريسان خريط و علي تركي' في قولهم "أن الاسترجاع هو تحسين، تحديد، تنشيط، استعادة، تقوية، إعادة بناء، إعادة إنتاج، تعويض، شفاء، أو أنه الفترة الزمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول إلى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أدائه للحمل أو تخطيه و استعداده على أداء حمل معين من جديد" (ريسان خريط مجيد و علي تركي، 2002، ص 236).

السؤال التاسع: هل لوسائل الاستشفاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبيكم ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة أهمية وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد لدى اللاعبين.

الجدول رقم (13): يمثل دور وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد لدى اللاعبين.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية %	% 100	% 00	% 100



الشكل رقم (13): يوضح دور وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد لدى اللاعبين.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11) أعلاه نجد أن كل المدربين بنسبة 100% يؤكدون على أنه لوسائل الاستشفاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة بينما النسبة المعدومة 00% تشير إلى أنه لا يوجد أي مدرب ينكر ذلك.

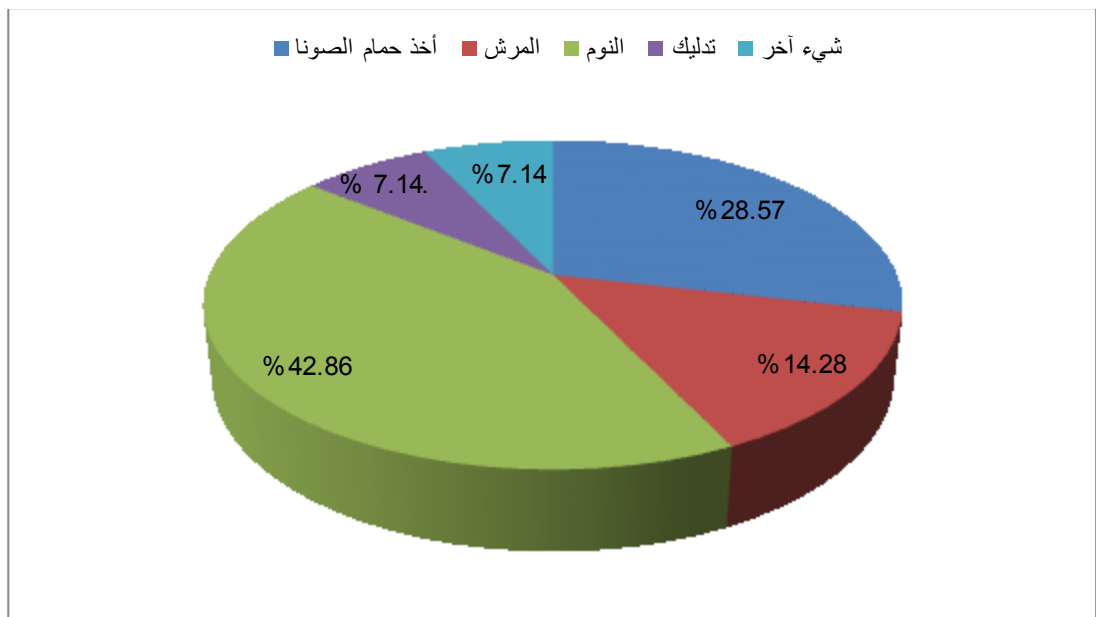
الاستنتاج: نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن عملية الاستشفاء تقلل من ظهور الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم بصفة كبيرة لذا وجب انتهاز وسائل استشفاء كافية بغية التقليل من فرصة التعرض للحمل الزائد.

السؤال العاشر: بما تنصحون لاعبيكم بعد بذل جهد كبير في التدريب المنافسة؟

الغرض من طرح السؤال: إبراز مختلف وسائل الاستشفاء المنتهجة من طرف مدربي أندية كرة القدم للاعبينهم.

الجدول رقم (14): يمثل وسائل الاستشفاء المناسبة لإعادة الرياضي إلى لياقته البدنية بعد بذل مجهود كبير.

الإجراءات	أخذ حمام الصونا	المرش	النوم	تدليك خفيف	شيء آخر	المجموع
التكرار	04	02	06	01	01	14
النسبة المئوية %	28.57%	14.28%	42.86%	7.14%	7.14%	100%



الشكل رقم (14): يوضح وسائل الاستشفاء المناسبة لإعادة الرياضي إلى لياقته البدنية بعد بذل مجهود كبير.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12) نجد أن 4 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 28.57% من المدربين ينصحون اللاعبين بأخذ حمام الصونا، بينما تكرارين من مجموع التكرارات من المدربين بنسبة 14.28% ينصحون اللاعبين بالنوم، و تكرار واحد أي بنسبة 7.14% ينصحون اللاعبين بتدليك خفيف و نفس الشيء أي بنسبة 7.17% من المدربين ينصحون بأشياء أخرى.

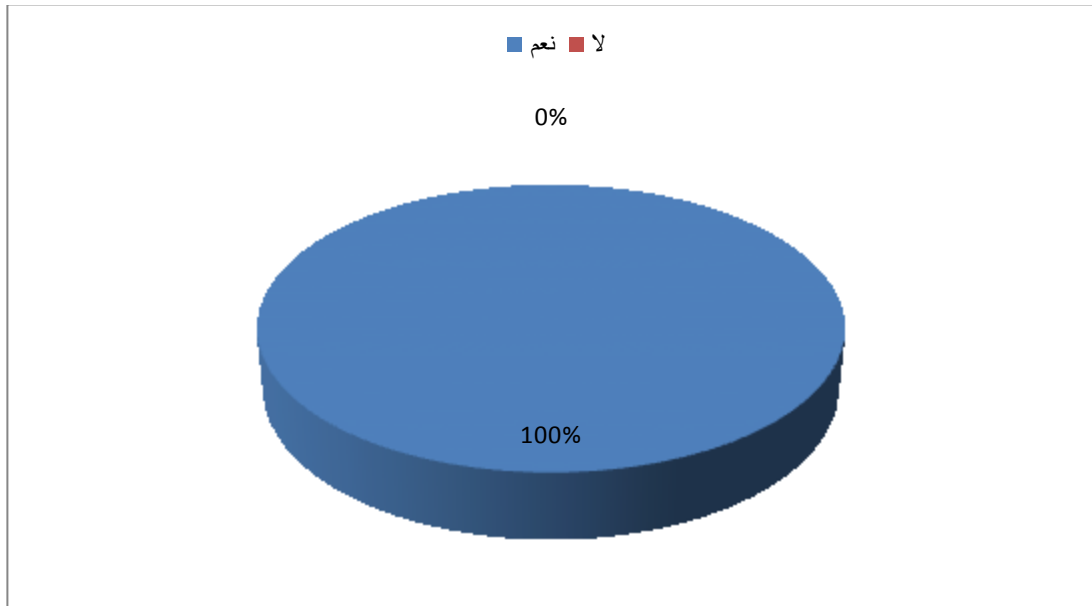
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن مهما اختلفت وسائل الاستشفاء إلا أنه وجب بقوة الاعتماد عليها في سبيل استعادة لاعبي الفريق للياقتهمة تجنب الحمل الزائد بعد أداء مجهود كبير.

السؤال الحادي عشر: هل لديكم معلومات عن التدليك الرياضي ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب ملم بمعلومات عن التدليك الرياضي.

الجدول رقم (15): يمثل نسبة المدربين ذوي معلومات عن التدليك الرياضي.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية %	% 100	% 00	% 100



الشكل رقم (15): يوضح نسبة المدربين ذوي معلومات عن التدليك الرياضي.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) نجد أن كل المدربين و بنسبة 100% لديهم معلومات عن التدليك الرياضي و إن كانت قليلة، بينما النسبة المعدومة 00% تبين أنه لا يوجد مدرب لا يعرف التدليك الرياضي.

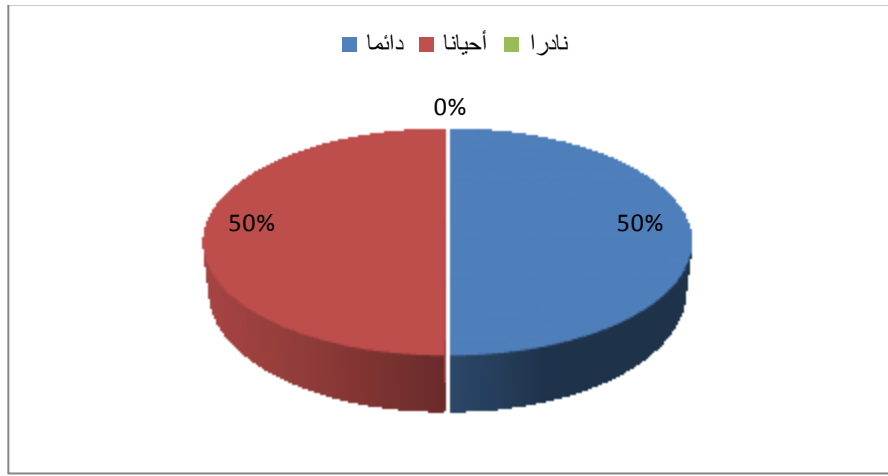
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن الأندية الرياضية أصبحت تبحث عن المدرب الكفاء من جميع الجوانب و ذلك للاعتماد عليه في كل النواحي، وإن كان لا يهمه فمثلا يستطيع المدرب الكفاء أن يقوم بالتدليك و العمل بأجهزة التدليك الرياضي.

السؤال الثاني عشر: في نظركم هل ترون أن التدليك الجيد بعد التدريب و المنافسة يقلل من ظهور التعب لدى اللاعبين أثناء المنافسة ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة أهمية التدليك الرياضي في التقليل من ظهور التعب لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (16): يمثل دور التدليك الرياضي في التقليل من ظهور التعب لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	04	04	00	08
النسبة المئوية %	50 %	50 %	00 %	100 %



الشكل رقم (16): يوضح دور التدليك الرياضي في التقليل من ظهور التعب لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

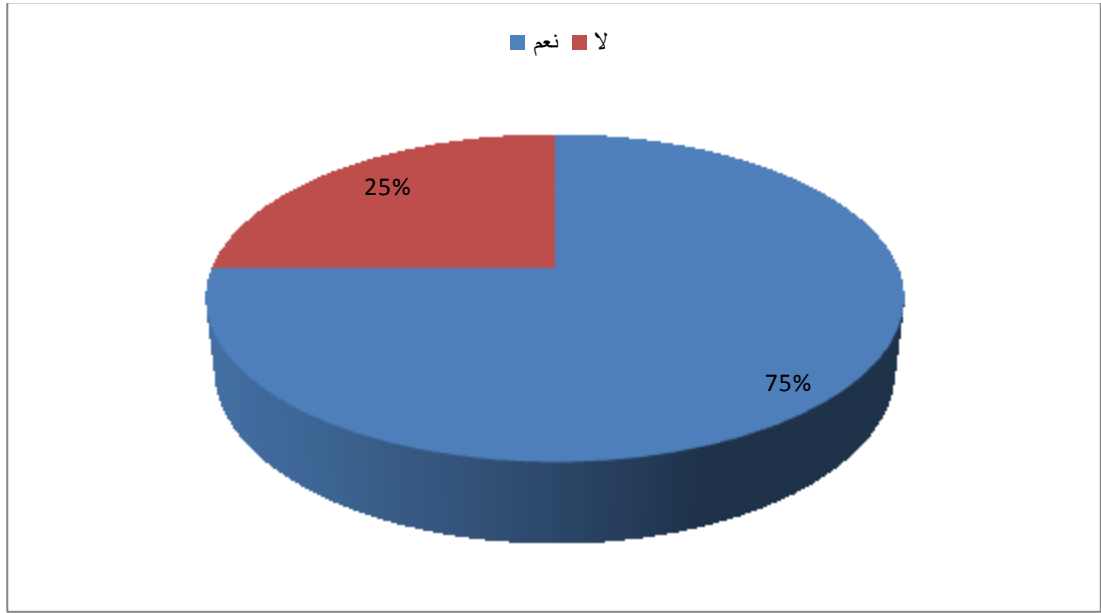
مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14) نجد أن نسبة 50% من المدربين يؤكدون دائما على أن التدليك الرياضي من العوامل الأساسية في التقليل من التعب لدى اللاعبين، بينما نسبة 50% من المدربين يؤكدون على أن التدليك الرياضي أحيانا يلعب دورا هاما في التقليل من التعب للاعبين . الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن التدليك الرياضي يلعب دورا هاما في التقليل من التعب لدى اللاعبين.

السؤال الثالث عشر: هل يدخل التدليك الرياضي ضمن اهتماماتكم للاستشفاء الرياضي ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يستعمل التدليك الرياضي في عملية الاستشفاء.

الجدول رقم (17): يمثل نسبة استعمال التدليك الرياضي عند المدرب في عملية الاستشفاء.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	06	02	08
النسبة المئوية %	75 %	25 %	100 %



الشكل رقم (17): يوضح نسبة استعمال التدليك الرياضي عند المدربين في عملية الاستشفاء.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) نجد أن 06 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 75% من المدربين يستعملون التدليك الرياضي للاستشفاء بينما تكرارين من مجموع التكرارات أي بنسبة 25% لا تستعمل التدليك الرياضي.

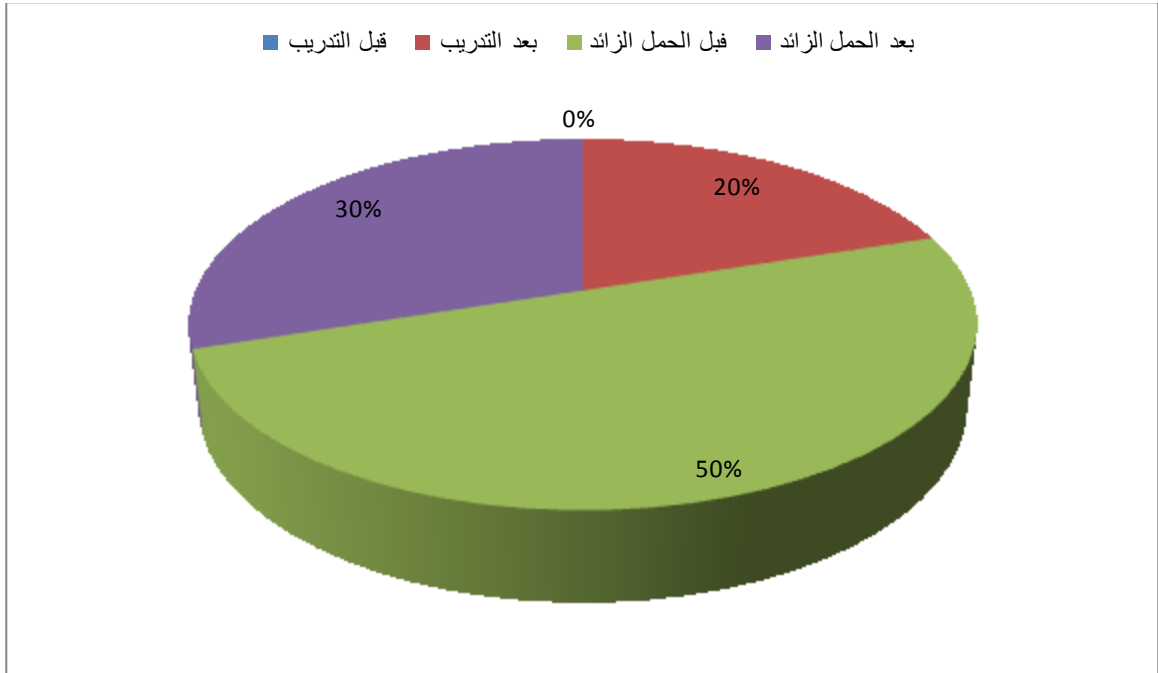
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن التدليك الرياضي يلعب دورا هاما في الحد من التعب و الحمل الزائد لدى الرياضيين.

السؤال الرابع عشر: متى تكون عملية التدليك الرياضي أكثر أهمية ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الفترة الأكثر أهمية التي يستعمل فيها التدليك الرياضي.

الجدول رقم (18): يمثل الفترات الأكثر أهمية التي يستعمل فيها التدليك الرياضي.

الإجابات	قبل التدريب	بعد التدريب	قبل الحمل الزائد	بعد الحمل الزائد	المجموع
التكرار	00	02	05	03	10
النسبة المئوية%	00%	20%	50%	30%	100%



الشكل رقم (18): يوضح الفترات الأكثر أهمية التي يستعمل فيها التدليك الرياضي.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16) نجد أن بعض المدربين و بنسبة 20% يستعملون التدليك الرياضي في فترة ما بعد التدريب ،بينما نجد أن نسبة 50% من المدربين يستعملون التدليك الرياضي قبل حدوث الحمل الزائد و نجد نسبة 30% يستعملون التدليك بعد حدوث الحمل الزائد.

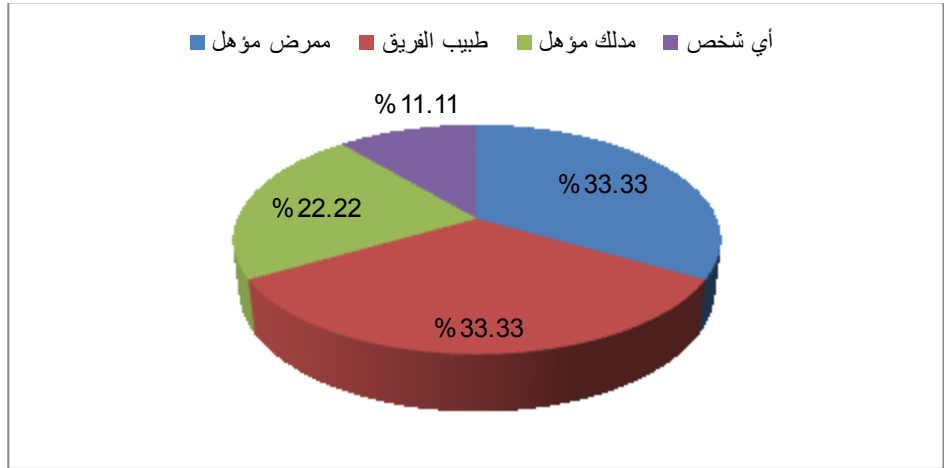
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن للتدليك الرياضي أهمية بالغة سواء بعد التدريب او قبل و بعد حدوث الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم .

السؤال الخامس عشر: من يقوم بعملية التدليك الشخصي في فريقكم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة من الأجر بالقيام بعملية التدليك في الفريق.

الجدول رقم (19): يمثل الأشخاص الذين يقومون بعملية التدليك في الفريق.

الإجابات	ممرض مؤهل	طبيب الفريق	مدلك مؤهل	أي شخص	المجموع
التكرار	03	03	02	01	09
النسبة المئوية %	33.33%	33.33%	22.22%	11.11%	100%



الشكل رقم (19): يوضح الأشخاص الذين يقومون بعملية التدليك في الفريق.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17) نجد أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 33.33% من المدربين يقولون أن من يقوم بعملية التدليك في الفريق هو ممرض مؤهل و بنفس النسبة أي 33.33% يقولون أن الذي يقوم بعملية التدليك الرياضي هو طبيب الفريق، بينما تكرارين من مجموع التكرارات أي بنسبة 22.22% يقولون أن من يقوم بعملية التدليك الرياضي في فريقهم هو مدلك مؤهل، أما 1 تكرار من المدربين أي بنسبة 11.11% يقولون أن أي شخص يقوم بعملية التدليك في فريقهم.

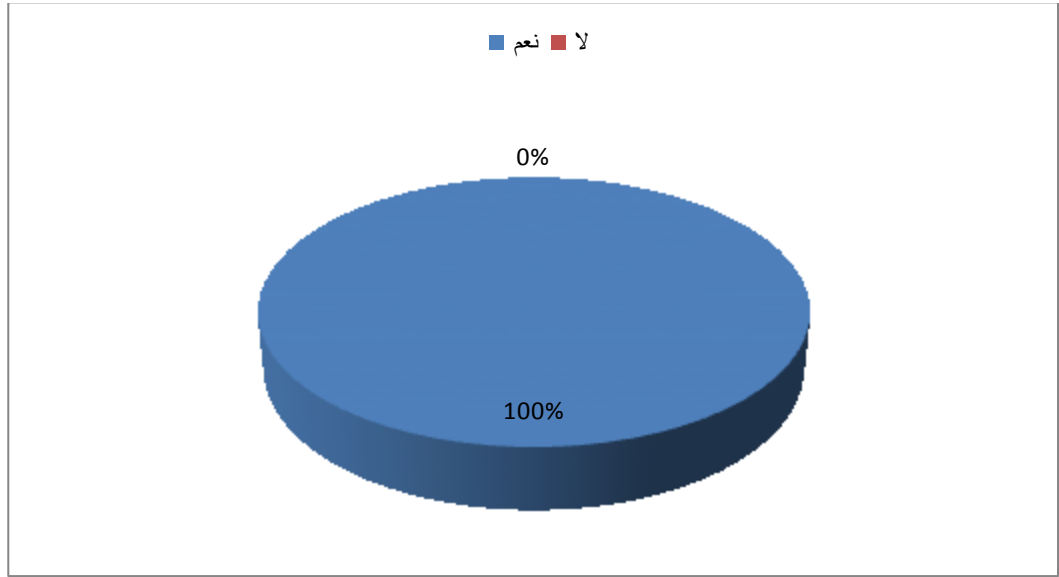
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن معظم الأندية تطلب من طبيب الفريق بالقيام بعملية التدليك للاعبين و مهملين الدور الفعال و النتائج الجيدة التي يقوم بها مدلك مؤهل، وهذا ما جعل الأندية تغوص في مشكل الحمل الزائد.

السؤال السادس عشر: في نظركم هل التدليك الرياضي يقلل من الحمل الزائد للاعبينكم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان التدليك الرياضي قادر على التقليل من الحمل الزائد للاعبين.

الجدول رقم (20): يمثل قدرة التدليك على التقليل من الحمل الزائد.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية %	% 100	% 00	% 100



الشكل رقم (20): يوضح قدرة التدليك على التقليل من الحمل الزائد.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18) نجد أن كل المدربين بنسبة 100% يؤكدون على أن التدليك الرياضي قادر على التقليل من الحمل الزائد للاعبين .

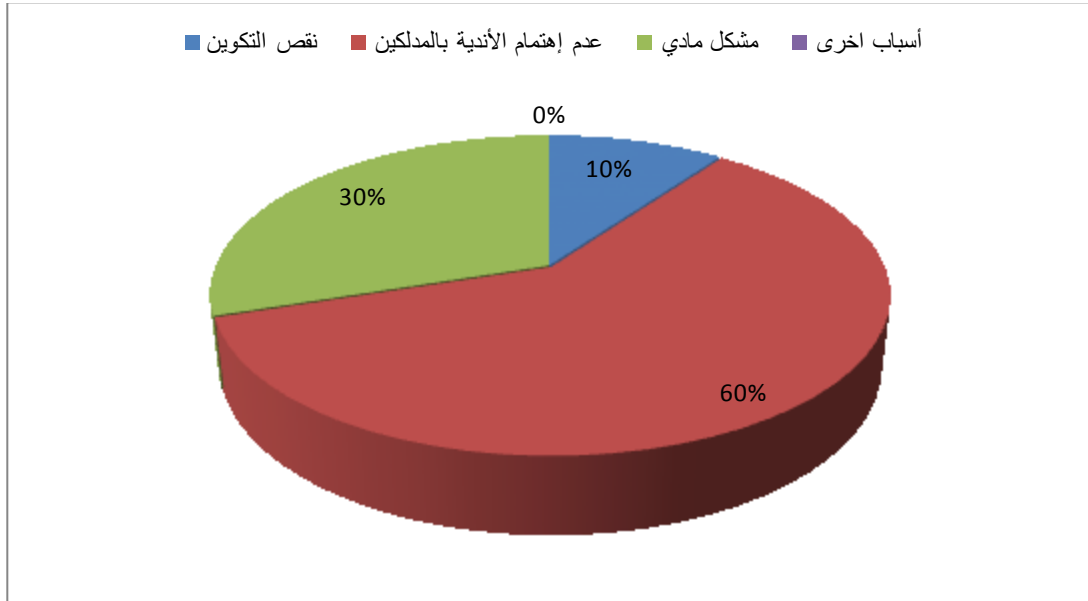
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن التدليك الرياضي عامل أساسي و مهم في التقليل من فرصة التعرض للحمل الزائد للاعبين لذا توجب على أندية كرة القدم بصفة خاصة توفير المدلكين وقاعات و أجهزة التدليك بغية الهروب من هاجس الحمل الزائد.

السؤال السابع عشر: حسب رأيكم إلى ماذا يرجع نقص الفئة المختصة بالتدليك الرياضي ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة نقص الفئة المختصة بالتدليك الرياضي في الأندية.

الجدول رقم (21):يمثل أسباب نقص الفئة المختصة بالتدليك الرياضي في الأندية.

الإجابات	نقص التكوين	عدم اهتمام الأندية بالمدلكين	مشكل مادي	أسباب أخرى	المجموع
التكرار	01	06	03	00	10
النسبة المئوية %	% 10	% 60	% 30	% 00	% 100



الشكل رقم (21):يوضح أسباب نقص الفئة المختصة بالتدليك الرياضي في الأندية.

مناقشة و تحليل النتائج:من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19) نجد أن تكرار واحد من مجموع التكرارات أي بنسبة أي بنسبة 10% يقولون بأن نقص الفئة المختصة بالتدليك الرياضي راجع إلى نقص تكوين المدلكين ، بينما 06 تكرارات أي بنسبة 60% يقولون بأن عدم اهتمام الأندية بالمدلكين هو العامل الذي أدى إلى نقص الفئة المختصة بالتدليك داخل الفريق، بينما 03 تكرارات أي بنسبة 30% أرجعوا هذا النقص إلى المشكل المادي بينما نجد انعدام أي أسباب أخرى .

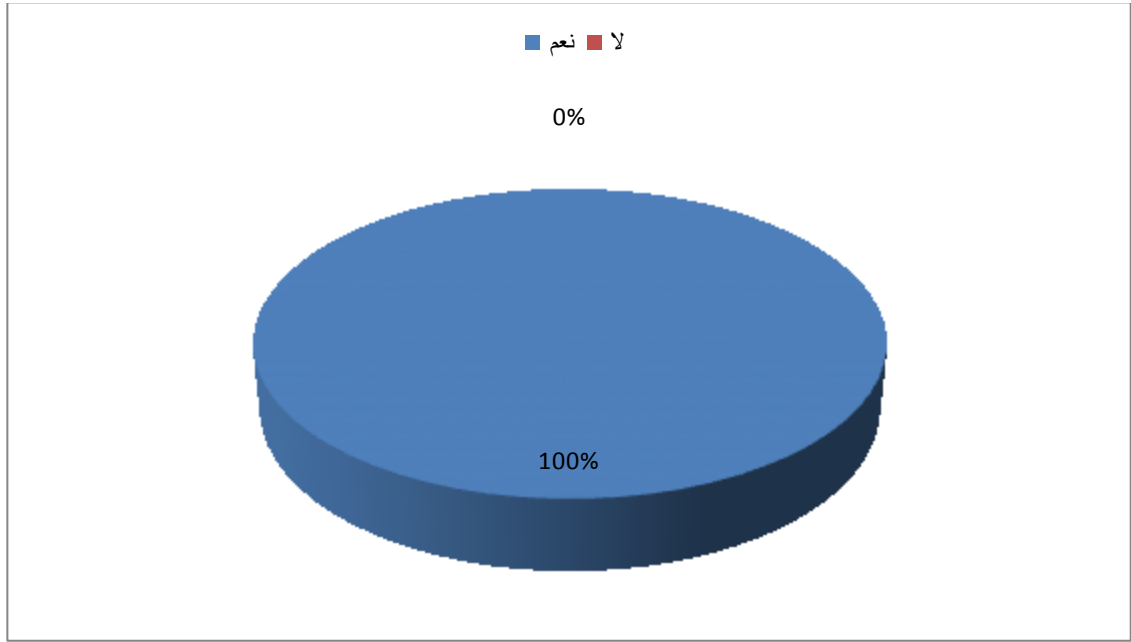
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن النقص الفادح في الفئة المختصة بالتدليك الرياضي داخل الفريق راجع إلى عدم الاهتمام بالمدلكين و ذلك بسبب المشاكل المادية التي تعاني منها الأندية.

السؤال الثامن عشر: هل يدخل الاستحمام (الصونا، المرشات) ضمن إهتمامكم للاستشفاء الرياضي؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان الاستحمام داخل ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء.

الجدول رقم (22): يمثل نسبة دخول الاستحمام ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية %	% 100	% 00	% 100



الشكل رقم (22): يوضح نسبة دخول الاستحمام ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (20) نجد أن كل الأندية بنسبة 100% يدخل الاستحمام ضمن اهتمامهم للاسترجاع الرياضي.

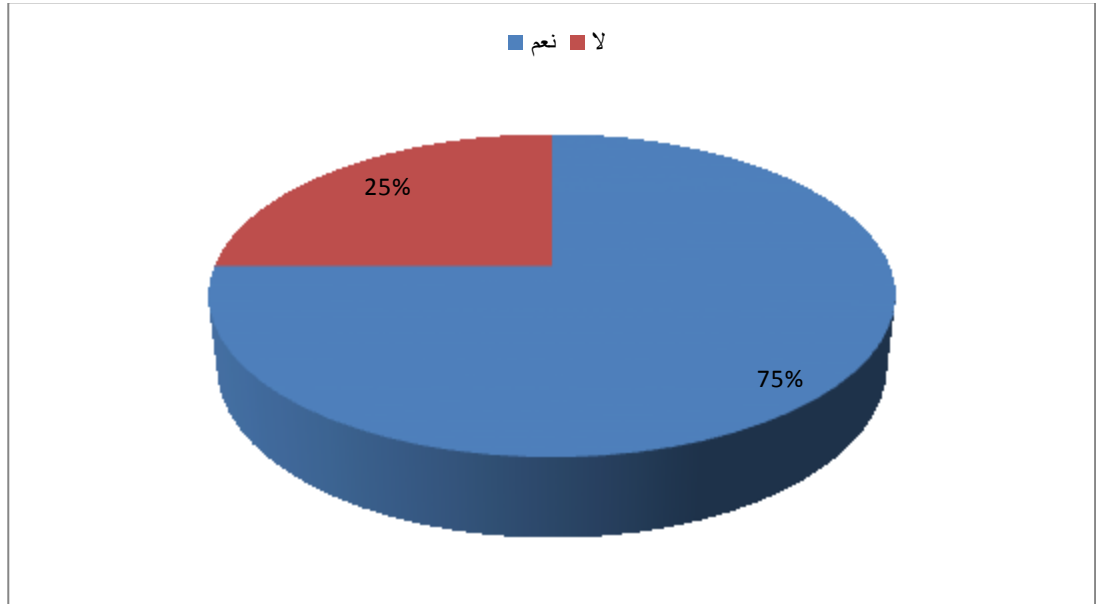
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن كل الأندية تركز على الاستحمام بنوعيه (الصونا، المرشات) و ذلك للاستشفاء حتى و إن كانت وسائله غير كافية لما فيه من فائدة كبيرة للاعبين.

السؤال التاسع عشر: هل لديكم الوسائل الضرورية لأداء الاستحمام ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كنت الأندية توفر الوسائل الضرورية لأداء الاستحمام.

الجدول رقم (23): يمثل نسبة دخول الاستحمام ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء.

الإجراءات	نعم	لا	المجموع
التكرار	06	02	08
النسبة المئوية %	75 %	25 %	100 %



الشكل رقم (23): يوضح نسبة توفر الأندية لوسائل الضرورية لأداء عملية الاستحمام.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21) نجد أن 06 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 75% يقولون بأن الأندية توفر الوسائل الضرورية لأداء عملية الاستحمام، بينما 02 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 25% من الأندية لا توفر لهم الوسائل الضرورية للاستحمام.

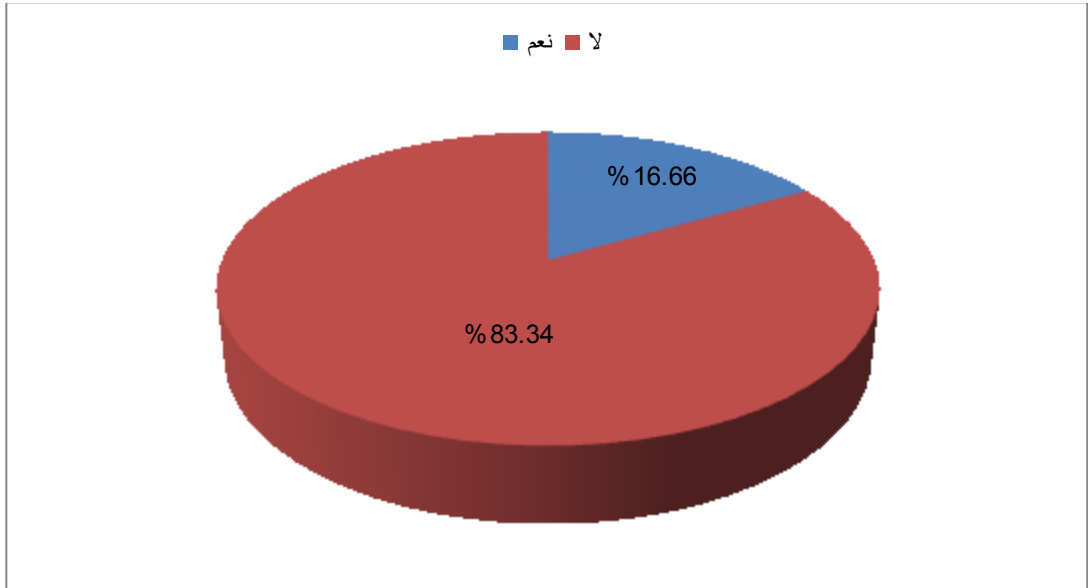
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن معظم الأندية الرياضية لديها الوسائل الضرورية لأداء عملية الاستحمام بنوعيه الصونا و المرشات وذلك لما له من أهمية كبيرة في استعادة الرياضي للاستشفاء.

تابع للسؤال التاسع عشر: هل هي كافية ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كانت الوسائل المتوفرة للاستحمام كافية.

الجدول رقم (24): يمثل كفاية وسائل الاستحمام المتوفرة في النادي.

الإجراءات	نعم	لا	المجموع
التكرار	01	05	06
النسبة المئوية %	% 16.66	% 83.33	% 100



الشكل رقم (24): يوضح كفاية وسائل الاستحمام المتوفرة في النادي.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (22) نجد أن 01 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 16.66% من المدربين يقولون بأن الوسائل المتوفرة للإستحمام في النادي كافية، بينما 05 تكرارات أي بنسبة 83.33% ترى بأن الوسائل المتوفرة للاستحمام في النادي غير كافية.

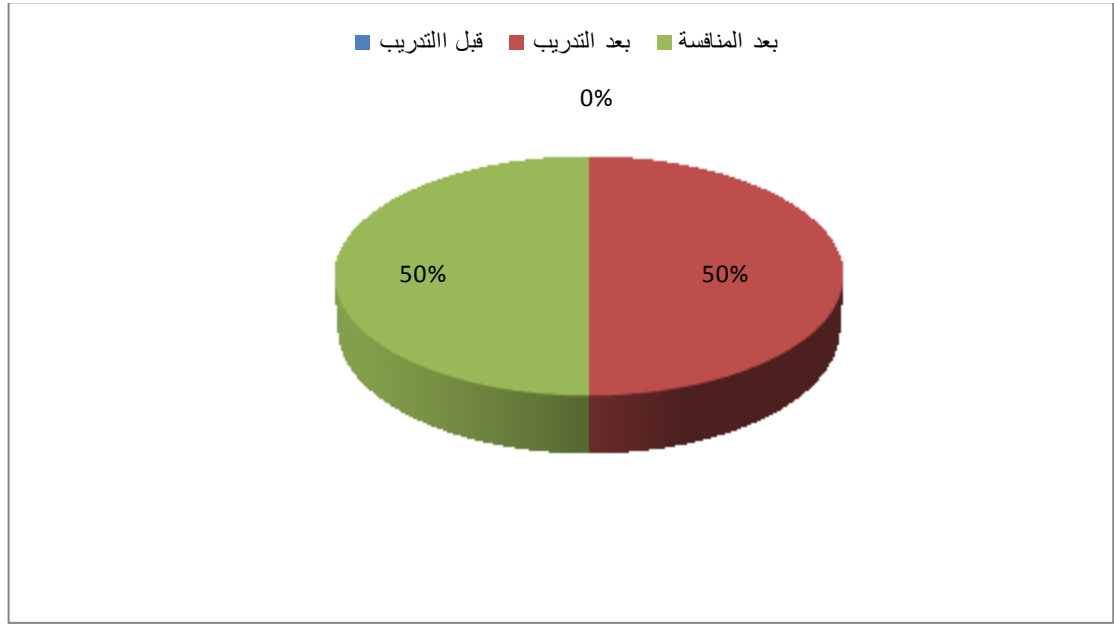
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن الوسائل المتوفرة للاستحمام في الأندية غير كافية .

السؤال العشرون: متى تكون عملية الاستحمام هامة بالنسبة للرياضي؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الفترات المناسبة للقيام بعملية الاستحمام.

الجدول رقم (25): يمثل الفترات المناسبة لأداء عملية الاستحمام.

الإجابات	قبل التدريب	بعد التدريب	بعد المنافسة	المجموع
التكرار	00	08	08	16
النسبة المئوية%	00%	50%	50%	100%



الشكل رقم (25): يوضح الفترات المناسبة لأداء عملية الاستحمام.

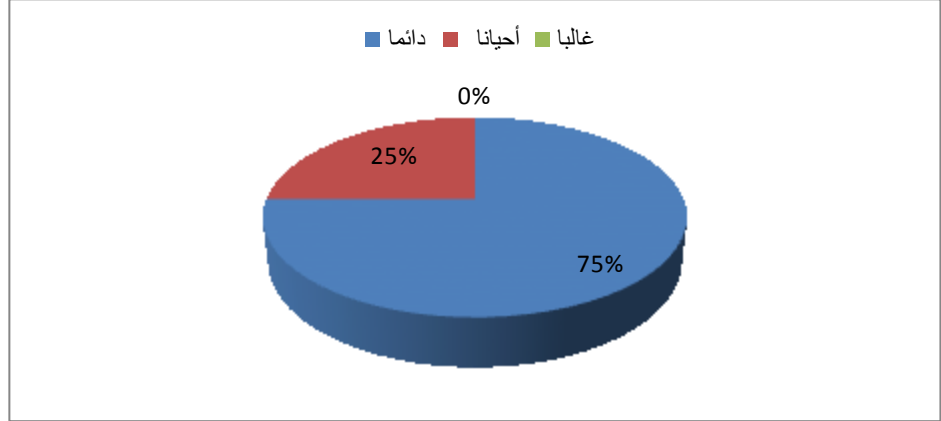
مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (23) نجد أن الفترة الأنسب للقيام بعملية الاستحمام هي الفترة التي تأتي بعد التدريب وبعدها المنافسة بنسبة 50% لكل فترة.

الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن عملية الاستحمام تكون هامة بالنسبة للرياضي بعد التدريب و بعد المنافسة و ذلك لما يترتب عن التدريب و المنافسة من تعب و إرهاق.

السؤال الواحد و العشرون: هل ترون أن للاستحمام بعد التدريب و المنافسة دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته؟ الغرض من طرح السؤال: معرفة دور الاستحمام بعد المنافسة في استعادة الرياضي لكافة قدراته.

الجدول رقم (26): يمثل دور الاستحمام بعد المنافسة في استعادة الرياضي لكافة قدراته.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	06	02	00	08
النسبة المئوية %	75 %	25 %	00 %	100 %



الشكل رقم (26): يوضح دور الاستحمام بعد المنافسة في استعادة الرياضي لكافة قدراته.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (24) نجد أن 06 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 75% يرون أن للاستحمام دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته بينما نجد أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 25% من المدربين يرون أنه أحيانا ما يكون للاستحمام دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته بعد المنافسة.

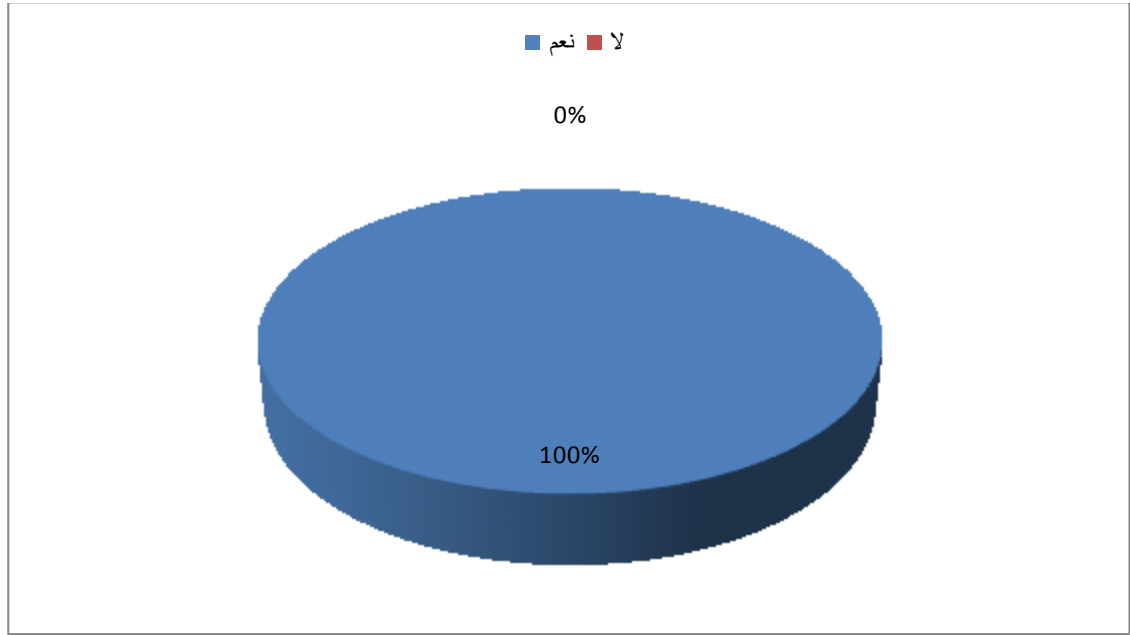
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن للاستحمام دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته بعد المنافسة وذلك لما له من أهمية كبيرة للاعبين وذلك ما ذهب إليه "أبو العلا عبد الفتاح" قائلا: أن الاسترجاع يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الأداء والإنجاز الرياضي و لا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية اعتماداً على زيادة حجم وشدة التدريب فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر حمل التدريب. (أبو العلا عبد الفتاح، 1993، ص53).

السؤال الثاني و العشرون: في رأيكم هل يساهم الاستحمام في تأخر ظهور علامات التعب على لاعبيكم ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة مدى دور الاستحمام في خفض علامات التعب للاعبين.

الجدول رقم (27): يمثل دور الاستحمام في تجنب ظهور علامات التعب للاعبي كرة القدم.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية %	% 100	% 00	% 100



الشكل رقم (27): يوضح دور الاستحمام في تجنب ظهور علامات التعب للاعبي كرة القدم.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (25) نجد أن نسبة 100% من المدربين يرون الاستحمام يساهم في تأخر ظهور علامات التعب على اللاعبين.

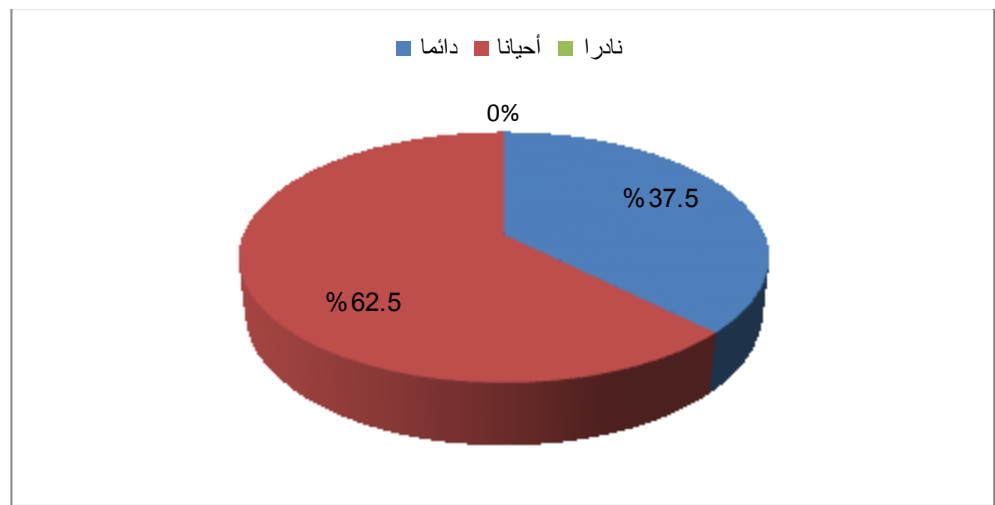
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن الاستحمام يساهم في تأخر ظهور علامات التعب عند اللاعبين.

السؤال الثالث و العشرون: هل ترون أن الاستحمام الجيد بعد التدريب و المنافسة يقلل من حدوث الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا الاستحمام الجيد بعد التدريب و المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (28): يمثل دور الاستحمام في التقليل من الحمل الزائد .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	03	05	00	08
النسبة المئوية %	37.5 %	62.5 %	00 %	100 %



الشكل رقم (28): يوضح دور الاستحمام في التقليل من الحمل الزائد .

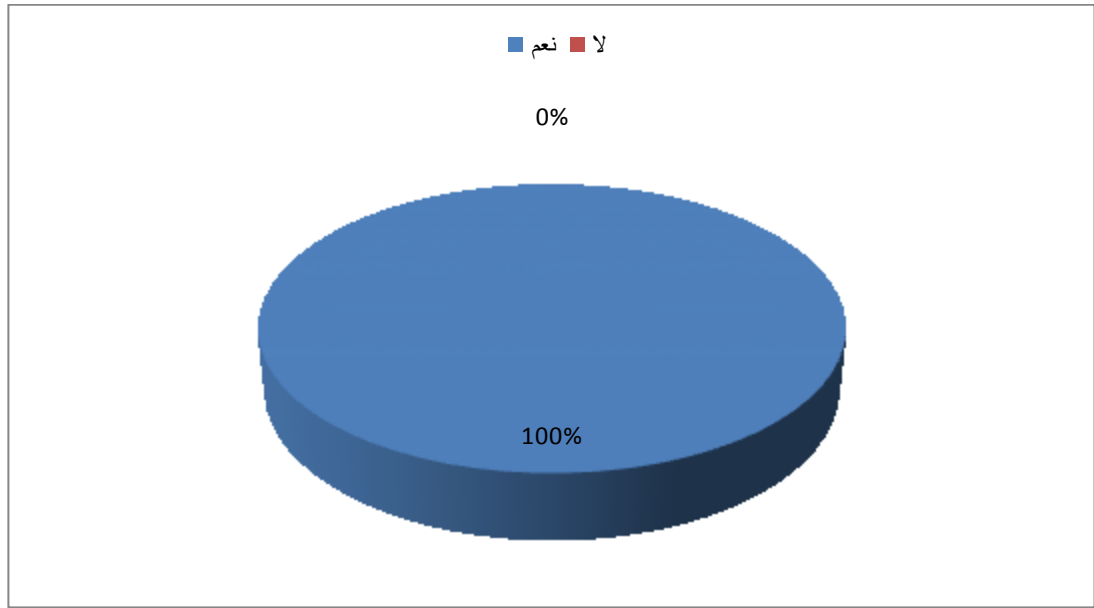
مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (26) نجد أن 03 مدربين أي ما يقارب 37.5% من العينة ترى أن الاستحمام الجيد بعد التدريب المنافسة دائما ما يقلل من ظهور الحمل الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة، بينما نجد 05 مدربين أي ما يقارب 62.5% ترى أن الاستحمام الجيد بعد المنافسة يقلل في الكثير من الأحيان ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة

الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن الاستحمام الجيد بعد المنافسة في الكثير من الأحيان يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال الرابع والعشرين: هل لديكم معلومات عن الاسترخاء الرياضي ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب ملم بمعلومات عن الاسترخاء الرياضي.
الجدول رقم (29): يمثل نسبة المدربين ذوي معلومات عن الاسترخاء الرياضي.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية %	% 100	% 00	% 100



الشكل رقم (29): يوضح نسبة المدربين ذوي معلومات عن الاسترخاء الرياضي.

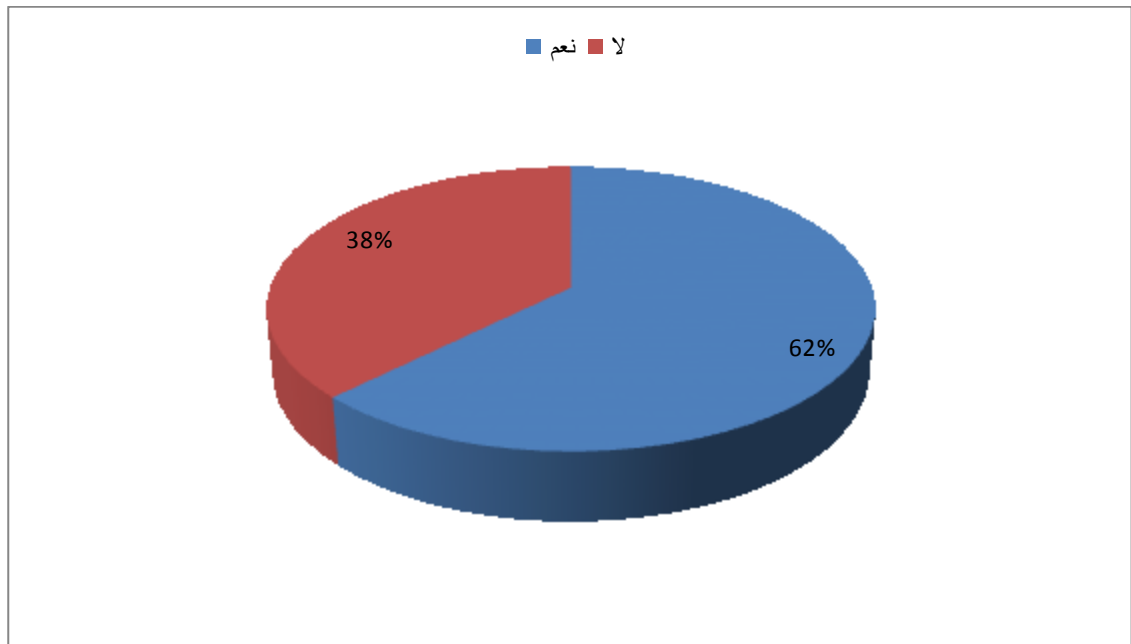
مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) نجد أن كل المدربين و بنسبة 100% لديهم معلومات عن الاسترخاء الرياضي و إن كانت قليلة، بينما النسبة المعدومة 00% تبين أنه لا يوجد مدرب لا يعرف الاسترخاء الرياضي.

الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن الأندية الرياضية أصبحت تبحث عن المدرب الكفاء من جميع الجوانب و ذلك للاعتماد عليه في كل النواحي، وإن كان لا يهتمه فمثلا يستطيع المدرب الكفاء أن يقوم بالاسترخاء الرياضي.

السؤال الخامس و العشرون: هل يدخل الاسترخاء الرياضي ضمن اهتماماتكم للاستشفاء الرياضي؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان الاسترخاء داخل ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء.
الجدول رقم (30): يمثل نسبة دخول الاسترخاء ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	05	03	08
النسبة المئوية %	%62.5	%37.5	% 100



الشكل رقم (30): يوضح نسبة دخول الاسترخاء ضمن اهتمام الأندية للاستشفاء.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (20) نجد أن معظم الأندية بنسبة 62.5% يدخل الاسترخاء ضمن اهتمامهم للاسترجاع الرياضي في حين نسبة 37.5% ترى العكس.

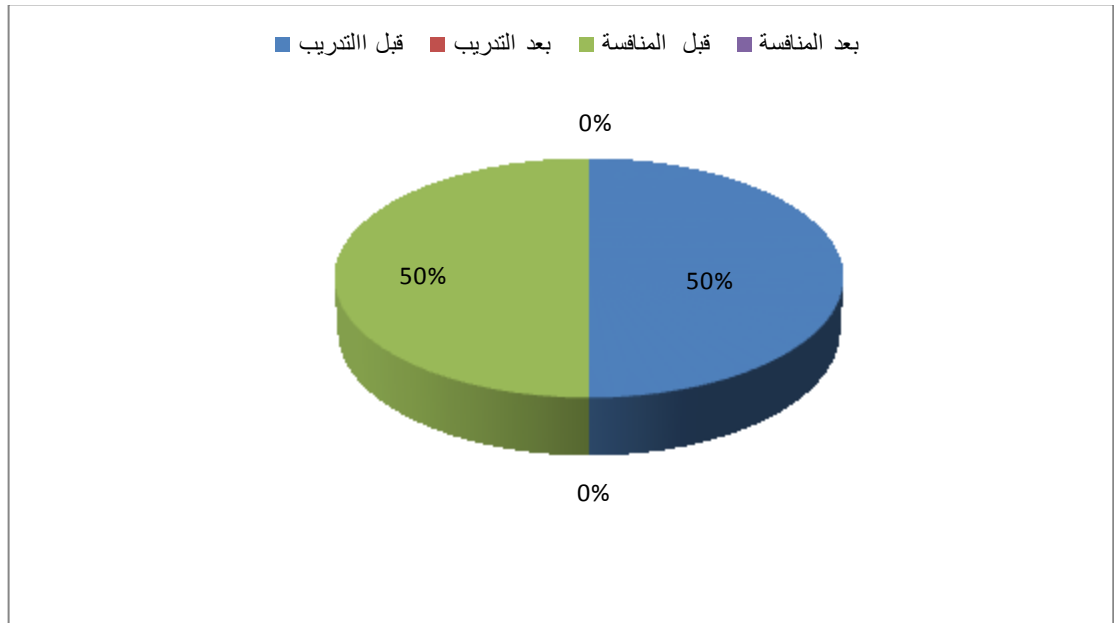
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن جل الأندية تركز على الاسترخاء من اجل توفير الراحة النفسية للاعبين من اجل الاسترجاع.

السؤال السادس و العشرون: متى تكون عملية الاسترخاء أكثر أهمية؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة متى تكون عملية الاسترخاء هامة بالنسبة للرياضي؟

الجدول رقم (31): يمثل الفترات المناسبة لأداء عملية الاسترخاء.

الإجابات	قبل التدريب	بعد التدريب	قبل المنافسة	بعد المنافسة	المجموع
التكرار	08	00	08	00	16
النسبة المئوية %	%50	%00	% 50	%00	% 100



الشكل رقم (31): يوضح الفترات المناسبة لأداء عملية الاسترخاء.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (23) نجد أن الفترة الأنسب للقيام بعملية الاسترخاء هي الفترة التي تأتي قبل بداية الجهود سوار كان تدريب او منافسة التدريب وبعد المنافسة بنسبة 50 % لكل فترة.

الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن عملية الاسترخاء تكون هامة بالنسبة للرياضي قبل التدريب و قبل المنافسة و ذلك لما يترتب عن التدريب و المنافسة من ضغوط وانفعالات نفسية.

السؤال السابع و العشرون: من يقوم بعملية الاسترخاء في فريقكم؟

الغرض من طرح السؤال: من يقوم بعملية الاسترخاء في فريقكم؟

الجدول رقم (32): يمثل الأشخاص الذين يقومون بعملية الاسترخاء في الفريق.

الإجابات	مدرب الفريق	محضر نفسي	أي شخص	المجموع
التكرار	08	00	00	08
النسبة المئوية %	%100	%00	%00	% 100



الشكل رقم (32): يوضح الأشخاص الذين يقومون بعملية الاسترخاء في الفريق.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17) نجد أن كل المدربين أي بنسبة 100% هم أنفسهم من يقومون بعملية الاسترخاء في الفريق.

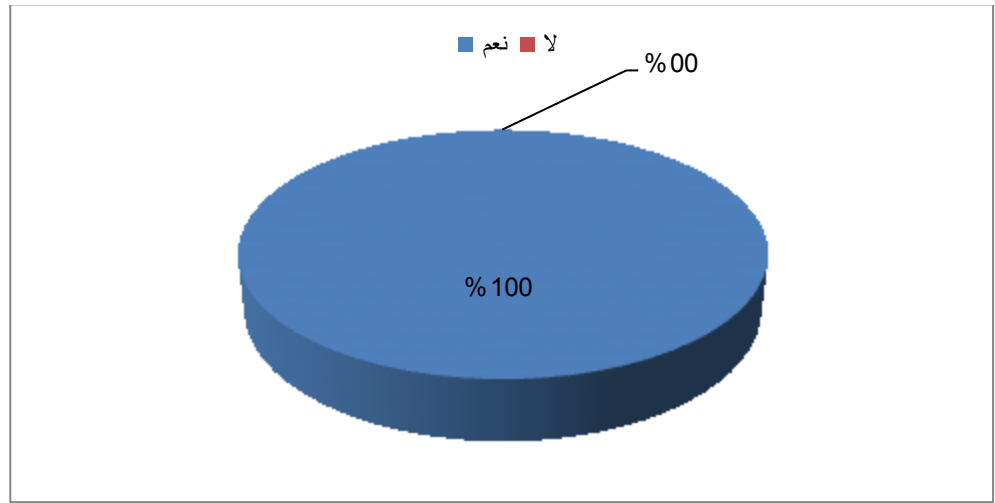
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن معظم الأندية تطلب من مدرب الفريق بالقيام بعملية الاسترخاء للاعبين و مهملين الدور الفعال و النتائج الجيدة التي يقوم بها النحر النفسي، وهذا ما جعل الأندية تغوص في مشكل النفسية و الضغوطات النفسية التي تتسبب في الحمل الزائد .

السؤال الثامن و العشرون: في نظركم هل الاسترخاء يقلل من الحمل الزائد للاعبينكم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان الاسترخاء يقلل من الحمل الزائد من وجهة نظر المديرين.

الجدول رقم (33): يمثل دور الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد من وجهة نظر المديرين .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية %	% 100	% 00	% 100



الشكل رقم (33): يوضح دور الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد من وجهة نظر المديرين.

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (26) نجد أن المديرين يرون أن الاسترخاء له دور كبير في التقليل من الحمل الزائد و ذلك بنسبة 100%.

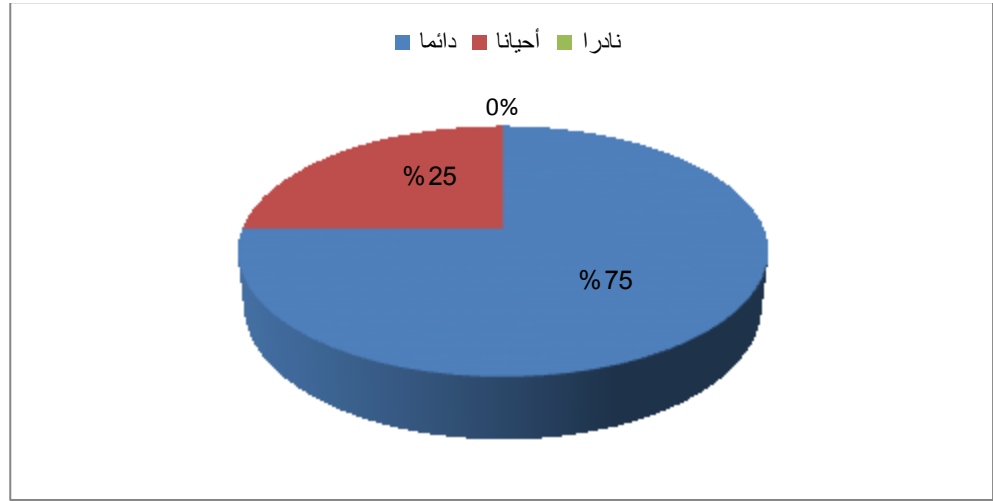
الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن الاسترخاء الجيد في الكثير من الأحيان يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين.

السؤال التاسع و العشرون: هل ترون أن الاسترخاء الجيد قبل التدريب و المنافسة يقلل من حدوث الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان الاسترخاء الجيد بعد المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين .

الجدول رقم (34): يمثل دور الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	06	02	00	08
النسبة المئوية %	%75	%25	%00	%100



الشكل رقم (34): يوضح دور الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد .

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (26) نجد أن 6 مدربين أي بنسبة 75% من العينة ترى أن الاسترخاء الجيد قبل التدريب و المنافسة دائما ما يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة، بينما نجد 02 مدربين أي ما يقارب 25% ترى أن الاسترخاء الجيد يقلل في الكثير من الأحيان ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة

الاستنتاج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن الاسترخاء الجيد في الكثير من الأحيان يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

2 مناقشة الفرضيات

1.2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال نتائج الأسئلة المتعلقة و المرتبطة بالفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أنه للتدليك الرياضي دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم، وكما توضح لنا نتائج الجدول رقم (20) والذي يتمحور حول دور التدليك في التقليل من ظهور الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم ، نجد أن كل المدربين بنسبة 100% يؤكدون على أن التدليك الرياضي قادر على التقليل من الحمل الزائد للاعبين .

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن التدليك الرياضي عامل أساسي و مهم في التقليل من فرصة التعرض للحمل الزائد للاعبين لذا توجب على أندية كرة القدم بصفة خاصة توفير المدلكين وقاعات و أجهزة التدليك بغية الهروب من هاجس الحمل الزائد. و بالتالي تحققت الفرضية الأولى.

2.2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال نتائج الأسئلة المتعلقة و المرتبطة بالفرضية الجزئية الثانية و التي مفادها أن الاستحمام (الصونا ، المرشات) دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم ، كما تؤكد لنا نتائج الجدول رقم (26) والذي يتمحور حول دور الاستحمام الرياضي في استعادة الرياضي لكافة قدراته بعد المنافسة ، حيث نجد أن نسبة 75% تؤكد على أن للاستحمام الرياضي بعد المنافسة دائما ما يكون عامل هام في استعادة الرياضي لكافة قدراته ، بينما نجد 25% ترى بأنه أحيانا ما يكون للاستحمام الرياضي دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته بعد المنافسة .

في حين نعود أيضا إلى نتائج الجدول رقم (27) و الذي يتمحور حول دور الاستحمام في تجنب ظهور علامات التعب لدى لاعبي كرة القدم حيث نجد أن نسبة 100% تؤكد على أنه للاستحمام الرياضي دور في تجنب ظهور علامات التعب لدى لاعبي كرة القدم ، و كما توضحه لنا الجدول رقم (28) و الذي يتمحور حول دور الاستحمام الرياضي في التقليل من الحمل الزائد لاعبي كرة القدم حيث نجد أن نسبة 62,5% تؤكد أن الاستحمام الرياضي أحيانا ما يقلل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم أما نسبة 37,5% ترى بأن الاستحمام دائما ما يقلل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم و بالتالي تحققت الفرضية الثانية.

3.2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال نتائج الأسئلة المتعلقة و المرتبطة بالفرضية الجزئية الثالثة و التي مفادها أن للاسترخاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

عند العودة إلى نتائج الجدول رقم (33) الذي يتمحور حول دور الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد نجد أن نسبة 75% من العينة ترى أن الاسترخاء الجيد قبل التدريب و المنافسة دائما ما يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى

اللاعبين أثناء المنافسة، بينما نجد ما يقارب 25% ترى أن الاسترخاء الجيد يقلل في الكثير من الأحيان ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن الاسترخاء الجيد في الكثير من الأحيان يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء المنافسة و بالتالي تحققت الفرضية الجزئية الثالثة.

1. استنتاجات عامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة التطبيقية أتضح لنا أن الحالة الصحية للاعبين تكون متوسطة .

امتلاك الخبرة و الكفاءة في ميدان التدريب الرياضي ترفع في مسؤوليته في إعداد اللاعب إعدادا سليما على أسس علمية فعلى مدرب أن يكون ذا دراية بما يمكن أن تقدمه وسائل الاستشفاء للاعب كرة القدم سواء قبل أو أثناء أو بعد الجهود البدني، و كما توصلنا أيضا إلى قلة الفترات و الوسائل المخصصة للاستشفاء سواء كانت بالنادي أو خارجه تجعل اللاعبين أكثر عرضة للحمل الزائد و للإصابات الرياضية في كرة القدم.

فمراجعة أوقات الراحة التامة للاعبين بعد بذل جهد كبير اللازمة لمستوى اللاعبين و قدراتهم يؤثر إيجابيا على تفادي الحمل الزائد.

وفي هذه الدراسة التي هي بين أيدينا تم التوصل إلى بعض النتائج و التي خلصت كما يلي:

- أحد أهم أسباب حدوث الحمل الزائد هي زيادة الضغوط البدنية والنفسية والمهنية والعاطفية وغيرها من الضغوط والمشاكل اليومية على كاهل اللاعب.
- أغلبية المدربين واعون بأهمية الاسترجاع لكن عدم توفر الوسائل و الأجهزة يقف عائقا أمام القيام بالاستشفاء .
- الاستعمال الجيد لوسائل الاستشفاء المتاحة يعمل على إراحة اللاعبين من كل الجوانب.
- كثرة حدوث الحمل الزائد و هذا راجع إلى انعدام أدنى وسائل استعادة الشفاء و عدم العمل بها.
- الحمل الزائد يؤثر على المردود الجماعي للفريق في المنافسات.
- لوسائل الاستشفاء دور فعال في استعادة الرياضي لكافة قدراته.
- عملية الاستشفاء تقلل من ظهور الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.
- التدليك الجيد بعد المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.
- للاستحمام دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته.
- الاستحمام الجيد بعد المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.
- للاسترخاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

2. اقتراحات:

من خلال الدراسة الميدانية التي قمنا بها نتقدم إلى القارئ الكريم ببعض الاقتراحات التي نراها مناسبة بغية الوصول إلى التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم بصفة خاصة و لدى الرياضيين بصفة عامة و التي نذكر منها :

- توفير وسائل الاستشفاء الكافية للاعبين. - ضرورة توفير قاعات علاج رياضي و تجهيزها بأحدث الأدوات و وسائل الفحوصات الطبية و كذا الإسعافات الأولية
- توفير الوسائل الأساسية للعمل في أحسن الظروف.

- إعطاء ميزانيات أكبر لهذه الفرق و تخصيص جزء منها لتدعيم الطب الرياضي و وسائل الاسترجاع و إعطاء مكائته.
- ضرورة إقامة الملتقيات و المؤتمرات التي تعالج الاسترجاع الرياضي .
- فتح معاهد لتكوين مدربين متخصصين يعون أهمية الاستشفاء في المجال الرياضي.
- إتباع الطرق العلمية في العمل بالوسائل المتاحة للاستشفاء الرياضي، و استخدامها في الوقت المناسب.
- ضرورة أدرج وسائل الاستشفاء ضمن البرامج التدريبية و خلال المنافسة أيضا.
- ضرورة توفير حمامات الصونا داخل الملاعب.
- استخدام عمليات الاستشفاء جنباً إلى جنب مع التدريب بحيث يكون هناك برنامج للتدليك و الصونا والتمرينات المهدئة في نهاية التدريب.

الآفاق المستقبلية للدراسة:

نحن الطلبة المنجزون لهذا البحث العلمي المتواضع و المندرج تحت عنوان "دور بعض وسائل الاسترجاع في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم", تطرقنا إلى بعض الوسائل الاستشفائية, و نعيب في بحثنا للوسائل الأخرى. نتمنى من كل باحث مقبل في خوض تجربة في مجال البحث العلمي أن يتعمقوا في هذا الموضوع الحساس سواء بالنسبة للرياضيين أو الباحثين الأكاديميين ليسر فقط في الرفع من اللياقة و الصحة لدى اللاعبين بل حتى المساهمة في تحقيق النتائج الجيدة للفرق الرياضية.

و نظرا لأهمية هذا الموضوع في التربية البدنية يشكل عام و التدريب الرياضي بشكل خاص و قلة البحوث الدراسات التي تناولت و تطرقت إليه نرجو من كل الباحثين و الباحثات في مجال البحث العلمي الرياضي أن يتعمقوا أكثر فأكثر في هذا الموضوع نظرا لشساعة محاوره و تفرعاته المتعددة و أهميته البالغة في مجال التدريب.

خاتمة الدراسة

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية وسائل الاستشفاء لاعبي كرة القدم حيث أننا في البداية أردنا معرفة أهمية وسائل الاستشفاء التي يكون لها الأثر الإيجابي على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة، لأن وسائل الاستشفاء من الأشياء المهمة في مسيرة أي فريق رياضي قبل و أثناء و بعد المنافسة وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية و الصحة التامة، من أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب الصحي للاعبين مستعملين كل الطرق العلمية و المعارف المطبقة للحصول على النتائج المرجوة .

و من خلال الدراسة النظرية المتجلية في فصل الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و المشاهدة، فقد قسمنا هذا الفصل إلى أربعة محاور فتناولنا في المحور الأول الاستشفاء مفهومه و نظرياته و وسائله ، و قد جاء في المحور الثاني بعض تعاريف الحمل الزائد، و جاء في المحور الثالث كرة القدم مفهوماً ، أما في المحور الرابع تناولنا الدراسات السابقة و المشاهدة .

ومن خلال الدراسة التطبيقية و النتائج المتوصل عليها أكدنا فعلاً أن المدربين واعون بالجانب الصحي و الوقائي على اللاعبين و البحث عن المخرج من هاجس الحمل الزائد و الإصابات الرياضية، و لعل وسائل الاسترجاع واحدة من الوسائل و العوامل التي تساعد اللاعبين على تفادي هذه الظواهر ، لذلك نجد أن المدربين أعطوا للوسائل المساعدة على الاستشفاء التي تطرقنا إليها في دراستنا هذه أهمية كبيرة و يظهر ذلك من خلال الحرص على استعمال وسائل الاستشفاء بطريقة علمية و مكثفة خلال الحصص التدريبية أو في المنافسة الرياضية، و الدور الفعال في الحفاظ على لياقة و صحة لاعب كرة القدم للوصول إلى أعلى المستويات .

و من خلال النتائج المتوصل عليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذه الدراسة قد تحققت.

و في الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعة جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر لمثل هذه الأنواع من الدراسات و البحوث.

4. المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة:

الترقيم	المصادر
أ	القرآن الكريم
ب	الحديث الشريف
قائمة المراجع باللغة العربية	
1	أبو العلا أحمد عب د الفتاح : "الاستشفاء في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1993.
2	أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين: "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة مصر، 1993.
3	أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "حمل التدريب وصحة الرياضي (الإيجابية والمخاطر)"، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة عدد (9) دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
4	أحمد أمين السنتريسي: "نظريات علم المصارعة"، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، 1984.
5	أحمد نصر الدين سيد : "فسيولوجيا الرياضة ، نظريات وتطبيقات"، دار الفكر العربي، ط1، 2003.
6	أسامة رياض : "الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
7	أسامة كامل راتب : "احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب و الإجهاد الانفعالي"، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
8	السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية"، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
9	بهاء الدين إبراهيم سلامة : "التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1999.
10	تامر ملحم: "مناهج البحث في التربية و علم النفس"، دار المسيرة للنشر، ط1، الأردن، 2000.
11	ذوقان عيدات، عبد الرحمن و آخرون: "البحث العلمي مفهومه أدواته و أساليبه"، دار مجد لاوي، ط1، عمان، الأردن، 1998.
12	رافع صالح، حسين علي: "نظريات و تطبيق علم الفسلجة الرياضية"، كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق، 2008.
13	رعد محمد عبد ربه "كرة القدم رياضة الشعوب" دار الجنادرية. ط1. عمان. الأردن. 2010.

14	رومي جميل "كرة القدم"، دار النقائص ، ط1 ، لبنان، 1986.
15	ريسان خريط مجيد: "التعب العضلي و عمليات استعادة الشفاء للرياضيين"، دار الشروق للنشر ط1،العراق،1997.
16	ريسان خريط مجيد و علي تركي: "فسيولوجيا الرياضة"، دار الشروق ،ط1،العراق،2002.
17	زينب عبد الحميد،ياسر على نور الدين: "التدليك الرياضي و غير الرياضيين"، دار الفكر العربي ، القاهرة،2005.
18	سمير عبد الحميد "علم الإدارة و الهيئات الرياضية ،النظريات الحديثة و تطبيقاتها" منشأة المعارف ،ط1، مصر،1999.
19	طارق بن علي بن الحبيب: "العلاج النفسي و العلاج بالقرآن" ،مؤسسة الجريسي للنشر و التوزيع ،ط7،المملكة العربية السعودية،2005.
20	عبد الحميد بدوي: "مناهج البحث العلمي"، وكالة المطبوعات،الكويت، 1977.
21	عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: "فسيولوجيا التدليك و الاستشفاء الرياضي"، مركز الكتاب للنشر ،ط1، مصر2002.
22	علاء الدين محمد عليوة: "الصحة الرياضية منشطات ،استعادة الشفاء التغذية الرياضية"، دار الوفاء،ط1، مصر، 2006 .
23	علي بيك و آخرون: "راحة الرياضي"، مطبعة المعارف، بدون طبعة،مصر، 1994.
24	فاضل سلطان ثريدة: "وظائف الأعضاء،و التدريب الرياضي"، مطبعة دار الهلال،ط1،المملكة العربية السعودية 1990.
25	فريد كامل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي"، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2006.
26	فوزي عبد الله العكس: "البحث العلمي المناهج و الإجراءات العينة"، مطبعة العين الحديث، ط1، الإمارات العربية المتحدة ، 1986.
27	كمال عبد الحميد إسماعيل /محمد صبحي حسنين، "رباعية كرة اليد الحديثة"، ط1 ج1 مركز الكتاب للنشر ، القاهرة مصر، 2001.
28	ليلي السيد فرحات: "القياس والاختبار في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، مصر ، 2001.
29	محمد بن جرير الطبري: "تفسير الطبري ،المسمى جامع البيان عن تأويل آي القرآن"، نشر دار هجر ، ط1، 1422هـ.

30	محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، "البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس" ، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1999.
31	محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي" ، دار المعارف، ط11، القاهرة، 1990.
32	محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان: "القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي" ، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1996.
33	محمد زيان عمر: "البحث العلمي مناهجه و تقنياته" ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط4، الجزائر، 1984.
34	محمد نصر الدين رياض: "مناهج البحث" ، مجمع العلوم الاجتماعية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1975.
35	ناريمان محمد الخطيب: "الإطالة العضلية" ، دار الفكر ، بدون طبعة، مصر، 1997
36	ناصر ثابت "الأضواء على الدراسة الميدانية" ، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت ، 1984.
37	وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب" دار الهدى للنشر، ط1، اليمن ، 2002.

قائمة المراجع باللغات الأجنبية:

1	Arijal , T.U. Overtraining .The Physician and sportmedicine . 29 (5): ,2001.
2	Bompa , T.O. Theory and methodology of training the key of athletic performance . 2nd ed. 1990.
3	Christopher, J.H. and Robert B.S. overtraining syndrome. The Physician and Sports medicine. 2003.
4	Frankenhaeuser , M. and others . Dissociation between Sympathetic-adrenal and pituitry-adrenal responses to an achievement situation characterized by high controllability :Comparison between type A and type B males and females. Biol Psychol. 10(2) .1980.
5	Third . Joseph, S. and Roy J. Current therapy in sports medicine edition.Mosby-Year book, Inc. 1995
6	Jurgen , S. Overtraining .New studies in athletics.NSA, by IAAF Monaco. 9 (4).1994.

7	Koutedakis, Y. and others . Rest in under performing elite competitors. Br. J. Sport Med. 24(4) .1990.
8	Koutedakis, Y. and Sharp C. Seasonal variations of injury and overtraining in elite athletes .Clin . J. Sport Med. 8(1) .1998.
9	Kreider, RB. And others . Overtraining and overreaching in sport : terms, definitions\, and prevalence : In Kreider and others (eds): , IL,Human kinetics. 1998. .Champaign overtraining in sport
10	Lawler, KA. and others. Gender difference in patterns of dynamic cardiovascular regulation . Psychosom Med. 57(4).1995.
11	Lehmann, M. and others. Decreased nocturnal catecholamine excretion : parameter for an overtraining Syndrome in athletes? Int. J. Soprt Med. 13(3) .1992.
12	Lehmann, M. and others . Overtraining in endurance athletes : a brief review. Med. Sci. Sports Exerc. 25(7).1993.
13	Leon plaet . le football et ses regles . edit parpro ,o-foot .2001.
14	Mackinnon, L.T. Overtraining effects on immunity and performance in athletes . 78(5) .2000.
15	Martin, D and Coe, P. Training distance runners. Champaign (III). Leisure Press. 1992.
16	O'connor, PJ. and others Mood state and salivary cortisol levels following overtraining in female swimmers. Psychoneuroendocrinology . 14(4) .1989 .
17	Philip, o.G.et,al : "Exercise intensity", draining dite and lactatye concentration in muscle and bleod .Med.sci.sportsexerc .vo, 18 ,No.3, 1986.
18	Richard, B. the Overtraining syndrome. In : ABC of sports medicine. Second impression .Greg, M. and others. Craft Print , Singapore . 1997.
19	Sharkey, B. Fitness and health. Fourth edition .Human

	Kinetics.1997.
20	Silva, J. M : Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. Journal of Applied Sport Psychology. 1990.
21	Thomas, R. (1999). Overtraining .In : Morris B. ; and mellion . Sport medicine secrets.2nd ed. Hanley &Belfus INC. Medical Puplishers.1999.
22	Urhausen, A. and Kindermann, W. Diagnosis of overtraining : what tool do you have ? Sports Med 32(2) 2002.
23	Wilmore, J. and Costill D.overtraining. In physiology of sport and exercise. Champaign (III) : Human Kinetics. 1994
قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية	
1	أحمد فتحي الزيات:"الغذاء المتوازن للرياضيين، البدائل العامية للمنشطات"،المؤتمر العلمي للجنة الأولمبية المصرية، بحث منشور،المركز العلمي الأولي،مصر،1998.
2	عبد الحميد محمد زير:"مقارنة بعض مؤثرات وظائف الجهد البدني للأفراد الخواص و طبيعة تباينها عن قياسات الأسوياء "أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد العراق .
3	فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم "؛المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.

قائمة الأساتذة المحكمين:

الدرجة العلمية	اسم الجامعة	اسم الأستاذ
دكتوراه	جامعة المسيلة	رابح مجادي
دكتوراه	جامعة المسيلة	مهدي عز الدين
دكتوراه	جامعة المسيلة	فايد عبد الرزاق
بروفيسور	جامعة المسيلة	احمد بوسكرة
دكتوراه	جامعة المسيلة	منجحي مخلوف

جامعة المسيلة

معهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستبائية موجهة لمدربي كرة القدم

لولاية المسيلة التابعة للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة

- في إطار إنجاز بحث مكمل لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تحت عنوان: "دور بعض وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم".

نقدم لكم أعزائنا المدربين هذه الإستمارة الإستبائية للإجابة على أسئلتها ، علما أن نتائج هذه الإستمارة تبقى في غاية السرية و لا تستعمل إلا لأغراض علمية ، و شاكرين لكم حسن تعاونكم.

- ملاحظة: نضع أمام الإجابة المختارة علامة (x) .

السنة الجامعية :

2016/ 2015

الأسئلة :

المحور الاول: معلومات عن الحمل الزائد.

1 . هل لديكم فكرة عن الحمل الزائد(التدريب الزائد) ؟.

نعم - لا

2. في نظركم ما هي أسباب حدوث الحمل الزائد ؟.

- المشاركة بالعديد من المباريات المتتالية

-عدم التناسب بين شدة وحجم الحمل التدريبي مع التغذية التي يتناولها اللاعب

-زيادة الضغوط البدنية والنفسية والمهنية والعاطفية وغيرها من الضغوط والمشاكل اليومية على كاهل اللاعب

-حماس وإرادة بعض اللاعبين وطموحتهم الكبيرة لتحقيق أفضل الانجازات

3 . هل يعاني لاعبوكم من الحمل الزائد ؟.

نعم - لا

إذا كانت الإجابة بنعم كيف يمكنكم تشخيص حالة اللاعب المتعرض للحمل الزائد هل من خلال ؟.

-الأعراض النفسية للحمل الزائد.

-الاعراض الوظيفية الجسمية.

-اعراض مرتبطة بمستوي قدرة اللاعب.

4. هل يؤثر الحمل الزائد على المردود الجماعي للفريق في المنافسات الرسمية ؟.

نعم - لا

5. ما هي الإجراءات المتخذة في حالة الحمل الزائد .؟

إراحة اللاعبين للاسترجاع - علاج ومواصلة العمل - إجراءات أخرى

أذكرها.....

.....

-المحور الثاني : معلومات عن الاستشفاء.

6. هل لديكم معلومات عن الاستشفاء و وسائله .؟

نعم - لا

7. هل يوفر لكم النادي وسائل استشفاء كافية للاعبين .؟

نعم - لا

إذا كانت الاجابة بنعم فيما تتمثل هذه الوسائل .؟

التدليك الرياضي -الصونا -المرشات الاسترخاء وسائل أخرى أذكرها

.....

8. هل ترون أن لوسائل الاستشفاء دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته .؟

دائما - غالبا -أحيانا

9. هل لوسائل الاستشفاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبيكم أثناء التدريب و المنافسة ؟

نعم - لا

10. بما تنصحون لاعبيكم بعد بذل جهد كبير في التدريب و المنافسة .؟

أخذ حمام الصونا - المرش - النوم - تدليك خفيف

- شيء آخر أذكره.....

- المحور الثالث: الفرضية الاولى: للتدليك دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

11. هل لديكم معلومات عن التدليك الرياضي؟.

- نعم - لا

12. في نظركم هل ترون أن التدليك الجيد بعد التدريب و المنافسة يقلل من ظهور الحمل الزائد لدى اللاعبين

أثناء المنافسة ؟

- دائما - أحيانا - نادرا

13. هل يدخل التدليك الرياضي ضمن اهتماماتكم للاستشفاء الرياضي ؟.

- نعم - لا

14. متى تكون عملية التدليك الرياضي أكثر أهمية ؟.

- قبل التدريب - بعد التدريب - قبل حدوث الحمل الزائد - بعد الحمل الزائد

15. من يقوم بعملية التدليك الشخصي في فريقكم ؟.

- ممرض مؤهل - طبيب الفريق - مدلك مؤهل - أي شخص

16 . في نظركم هل التدليك الرياضي يقلل من الحمل الزائد للاعبينكم ؟.

- نعم - لا

17 . حسب رأيكم إلى ماذا يرجع نقص الفئة المختصة بالتدليك الرياضي ؟.

- نقص التكوين - عدم إهتمام الأندية بالمدلكين - مشكل مادي

- أسباب أخرى أذكرها.....

المحور الرابع: الفرضية الثانية: للاستحمام دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

18 . هل يدخل الاستحمام (الصونا ، مرشات) ضمن اهتماماتكم للاستشفاء الرياضي ؟.

- نعم - لا

19 . هل لديكم الوسائل الضرورية لأداء الإستحمام ؟.

- نعم - لا

إذا كانت الإجابة بنعم هل هي كافية ؟.

- نعم - لا

20 . متى تكون عملية الإستحمام هامة بالنسبة للرياضي ؟.

- قبل التدريب - بعد التدريب - بعد المنافسة

21 . هل ترون أن للاستحمام بعد التدريب و المنافسة دور في استعادة الرياضي لكافة قدراته ؟.

- دائما - أحيانا - نادرا

22 . في رأيكم هل يساهم الإستحمام في تأخر ظهور علامات التعب على لاعبيكم؟.

- نعم - لا

23 . هل ترون أن الاستحمام الجيد بعد التدريب و المنافسة يقلل من حدوث الحمل الزائد لدى اللاعبين أثناء

المنافسة؟.

- دائما - أحيانا - نادرا

المحور الخامس: الفرضية الثالثة: للاسترخاء دور في التقليل من الحمل الزائد.

24. هل لديكم معلومات عن الاسترخاء ؟.

- نعم - لا

- دائما - أحيانا - نادرا

25. هل يدخل الاسترخاء الرياضي ضمن اهتماماتكم للاستشفاء الرياضي ؟.

- نعم - لا

26. متى تكون عملية الاسترخاء أكثر أهمية ؟ .

- بعد التدريب - قبل التدريب - قبل المنافسة - بعد المنافسة

27. من يقوم بعملية الاسترخاء في فريقكم ؟.

- المدرب - محضر نفسي - أي شخص

28. في نظركم هل الاسترخاء يقلل من الحمل الزائد للاعبينكم ؟ .

- نعم - لا

29. هل ترون أن الاسترخاء الجيد قبل التدريب و المنافسة يقلل من ظهور الجمل الزائد لدى اللاعبين أثناء

المنافسة؟

- دائما - أحيانا - نادرا

الحمد لله

الحمد لله

Abstract

Study Title : The role of some media hospitalization in reducing overload the football players .

The goal of the study:

- Highlighting the role of media in reducing hospitalization overload .
- Highlighting the role of sports massage and baths (Alsona - sprays) and relax in reducing the overload .

Study Problem : Do some media hospitalization role in reducing the overload ? .

And beneath it fell into partial questions as follows :

- Is the role of massage in reducing overload the football players ?
- Can a shower Drew in reducing overload the football players ?
- Is to relax a role in reducing the overload the football players ?

Hypotheses : The means of healing role in reducing the overload among football players .

And it fell into a partial underneath hypotheses as follows:

- Massage role in reducing the overload footballers .
- The bathing role in reducing the overload among football players .
- To relax a role in reducing the overload among football players .

The field study procedures :

The study sample : " Intentionality sample " comprises 08 coaches football section of the Regional Association of Batna , clubs M'sila

Spatial field : Clubs (Mc M'sila , I R B Sidi Aissa , M Bou-saada , E S S Ain Elhadjel , E S Mohamed Boudiaf , S A Belaiba , K B S . A S B M)

Temporal sphere : Stna of March 20 March until 20 April 2016 .

Methodology: descriptive approach .

Tools of the study : the questionnaire.

Results reached at :

- overload affects collective payoff for the team in the competition.
- healing process reduce the appearance of overload among football players .
- A good massage after the competition reduces the appearance of overload I football players .
- A good shower after the competition reduces the appearance of overload with football players .
- to relax a role in reducing the overload among football players .

Suggestions:

- Provide adequate means of hospitalization for Aobein.- need to provide a sports therapy and equipped with the latest tools and the means for medical checkups and halls as well as first aid
- follow scientific methods to work through the available means of hospitalization sports , and used in a timely manner.
- Use recovery operations along with training so that there is a program of massage and exercise Alsona and soothing at the end of training.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : دور بعض وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة :

- إبراز دور وسائل الاستشفاء في التقليل من الحمل الزائد.
- إبراز دور التدليك الرياضي و الحمامات (الصونا-المرشات) و الاسترخاء في التقليل من الحمل الزائد.
- مشكلة الدراسة: هل لبعض وسائل الاستشفاء دور في التقليل من الحمل الزائد؟.
- و اندرجت تحتها تساؤلات جزئية كالآتي:

- هل للتدليك دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم؟.
- هل للإستحمام دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم؟.
- هل للاسترخاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم؟.
- فرضيات الدراسة : لوسائل الاستشفاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.
- واندرجت تحتها فرضيات جزئية كالآتي:

- للتدليك دور في التقليل من الحمل الزائد لاعبي كرة القدم.
- للإستحمام دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.
- للاسترخاء دور في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم

إجراءات الدراسة الميدانية :

عينة الدراسة : العينة القصدية تضم 08 مدربين لكرة القدم من القسم الجهوي رابطة باتنة، أندية ولاية المسيلة.
المجال المكاني: أندية (مولودية شباب المسيلة ، الإتحاد الرياضي لبلدية سيدي عيسى، مولودية بوسعادة، الوفاق الرياضي عين الحجل ،
النجم الرياضي محمد بوضياف، سريع امل يلعاية، فريق كوكب بن سرور، الجمعية الرياضية لبلدية المطارفة)
المجال الزمني: إمتدت دراستنا من 20 مارس مارس إلى غاية 20 افريل 2016.

المنهج المتبع : المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة : الاستبيان.

النتائج المتوصل إليها :

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

الاقتراحات:

- __ وفيه وسائل الاستشفاء الكافية للاعبين. - ضرورة توفير قاعات علاج رياضي و تجهيزها بأحدث الأدوات و وسائل الفحوصات الطبية و كذا الإسعافات الأولية
- __ إتباع الطرق العلمية في العمل بالوسائل المتاحة للاستشفاء الرياضي، و استخدامها في الوقت المناسب.
- __ استخدام عمليات الاستشفاء جنباً إلى جنب مع التدريب بحيث يكون هناك برنامج للتدليك و الصونا والتمارين المهدئة في نهاية التدريب.