وزارة التعليم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب رياضي
الشعبة: تدريب رياضي
التخصص: تحضير بدني رياضي

الرقم التسلسلي:
الرمـــــــــز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تأثير وحدات تدريبية مقترحة بتقنيات الإسترخاء على الإسترجاع البدني للاعبي كرة القدم خلال المنافسات.

دراسة ميدانية لفريق أمل برهوم –فئة أقل من15سنة(U15)–

اعداد الطالب:
رداوي علاء الدين

إشراف الاستاذ:
د.شريفي حليم

السنة الجامعية : 2020/2019

كلمة الشكر:

"ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين".

الى الذي لما أعطى ما نجل، ولما وهب ما قطع، ولما سئل ما منع اليك سبحانك تعالى شأنك أحمدك على يمنك وانعامك علي وتوفيقك لي بإنجاز هذا العمل المتواضع.

كما أوجه شكري الى الأستاذ الفاضل الدكتور "شريفي حليم" لما منحني من جهد ووقت وتوجيهات وارشادات ودعم لإنجاز هذا البحث .

احتراما فائقا للأساتذة أعضاء اللجنة على قبولكم مناقشة موضوعنا.

وباقة ورد أغصانها احترام وأوراقها تقدير الى الشموع التي لا تذوب والمنبع الذي لا ينفذ الى والدي الكريمان والى كل عائلة رداوي وسلطاني .

وأخيرا أتقدم بالشكر لكل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل .

الاهداء:

الى التي حملتني وهنا على وهن وسهرة الليالي وحرمة النوم لأجلي وتعبت لراحتي فان يصبني الداء فعطفها شفاءه، أمي الحبيبة.

الى الذي تحمل وشقى من أجلي الى معذبي ورائدي ويجود في تعليمي بكل ما يستطيع أبي العزيز.

الى كل اخوتي وأخواتي، الى كل العائلة كبيرا وصغيرا إلى كل من شجعني ومد لي يد المساعدة للوصول الى هذا المستوى وأخص بالذكر الأستاذ الفاضل "شريفي حليم"

وكما أهدي هذا العمل الى كل الأصدقاء والزملاء على مساعدتهم الدائمة .

قائمة المحتويات

شكر	
اهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية	
مقدمة	
الجانب المنهجي	
الفصل الاول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1-1-اشكالية الدراسة	01
1-2-فرضيات الدراسة	02
1-3-اهمية الدراسة	02
1-4-اهداف الدراسة	02
1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	03
1-6-الدراسات السابقة	03
1-7-مميزات الدراسة الحالية	05
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الإسترجاع والاسترخاء	**الصفحة**
تمهيد	06
2-1-مفهوم وتعريف الاسترجاع	07
2-2-أهمية الاسترجاع	07
2-3-مراحل الاسترجاع	08
2-4-وسائل الإستشفاء(الاسترجاع)	08
2-4-1-الوسائل التدريبية	09
2-4-2-الاستشفاء بالساونا والجلسات المائية	09
2-4-3-النوم والراحة والاسترخاء	11
2-4-4-التدليك	11
2-4-5-الإستشفاء بالوسائل الغذائية	11
2-5-أهداف الاسترجاع	12

2-5-1-تعويض دين الأكسجين	12
2-5-2-إعادة بناء الاحتياطات الطاقوية	13
2-5-3-إزالة حمض اللبن في الدم والعضلة	13
2-6-خصوصيات الإسترجاع	14
2-7-إرشادات لإستعادة النشاط في فترة الاستشفاء بعد النشاط الرياضي	14
الخلاصة	15
تمهيد	16
2-8-الاسترخاء	17
2-8-1-تعريف الاسترخاء	17
2-8-2-لمحة تاريخية عن الاسترخاء	17
2-8-3-فوائد الاسترخاء	18
2-8-4-أساليب الاسترخاء	19
2-8-5-الاسترخاء في المجال الرياضي	23
خلاصة	26
الفصل الثالث: كرة القدم	**الصفحة**
تمهيد	27
3-1-تعريف كرة القدم	28
3-2-مبادئ كرة القدم الحديثة	28
3-3-قوانين كرة القدم	29
3-4-الإعداد المتكامل لكرة القدم	31
خلاصة	32
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	**الصفحة**
تمهيد	33
4-1-الدراسة الاستطلاعية	34
4-2-منهج الدراسة	34
4-3-متغيرات الدراسة	34
4-4-مجتمع وعينة الدراسة	35
4-5-أساليب جمع البيانات	35
4-6-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	36

4-7-تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	36
خلاصة	38
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	**الصفحة**
5-1- عرض وتحليل النتائج	39
5-1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى	39
5-1-2-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	41
5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	43
5-2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى	43
5-2-2-مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	43
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	**الصفحة**
6-1-الاستنتاج العام	45
6-2-الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	45
-قائمة المصادر والمراجع	46
-قائمة الملاحق	48

قائمة الجداول

عنوان الجدول	الرقم	الصفحة
يبين ثبات الاختبار	1	37
يوضح النتائج القبلية لإختبار معدل نبضات القلب لكل من العينة الضابطة والتجريبية.	2	40
يوضح النتائج البعدية لإختبار معدل نبضات القلب لكل من العينة الضابطة والتجريبة.	3	41
يوضح النتائج القبلية لاختبار معدل الاستهلاك الأكسجيني لكل من العينة الضابطة والتجريبية.	4	42
يوضح النتائج البعدية لاختبار معدل الاستهلاك الأكسجيني لكل من العينة الضابطة والتجريبية.	5	43

قائمة الاشكال

عنوان الاشكال	الرقم	الصفحة
يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار معدل نبضات القلب القياس القبلي.	1	40
يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار معدل نبضات القلب القياس البعدي.	2	41
يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار معدل الاستهلاك الأكسجيني للقياس القبلي.	3	42
يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار معدل الاستهلاك الأكسجيني للقياس البعدي.	4	43

الملخص باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تأثير وحدات تدريبية مقترحة بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع البدني للاعبي كرة القدم خلال المنافسات.

الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على أثر وحدات تدريبية مقترحة بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع البدني للاعبي كرة القدم خلال المنافسات، استعملت الدراسة المنهج التجريبي، كما قمنا بإختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي للدراسة الذي هو لاعبي أندية كرة القدم فئة أقل من 15سنة الناشطين في الجهوي الثاني، وبناء على ذلك فقد إعتمدنا على العينة العشوائية وقد شملت14 لاعبا من فريق أمل برهوم.

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح توصلنا إلى عدم تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع البدني خلال المنافسات للاعبي كرة القدم.

وعليه اقترحت الدراسة بناء برنامج تدريبي يتلائم مع طبيعة اللاعبين وإجراء العديد من الدراسات والبحوث على عينات أخرى.

الكلمات المفتاحية: الاسترخاء، الاسترجاع البدني، المنافسة الرياضية، كرة القدم.

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية:

Abstract

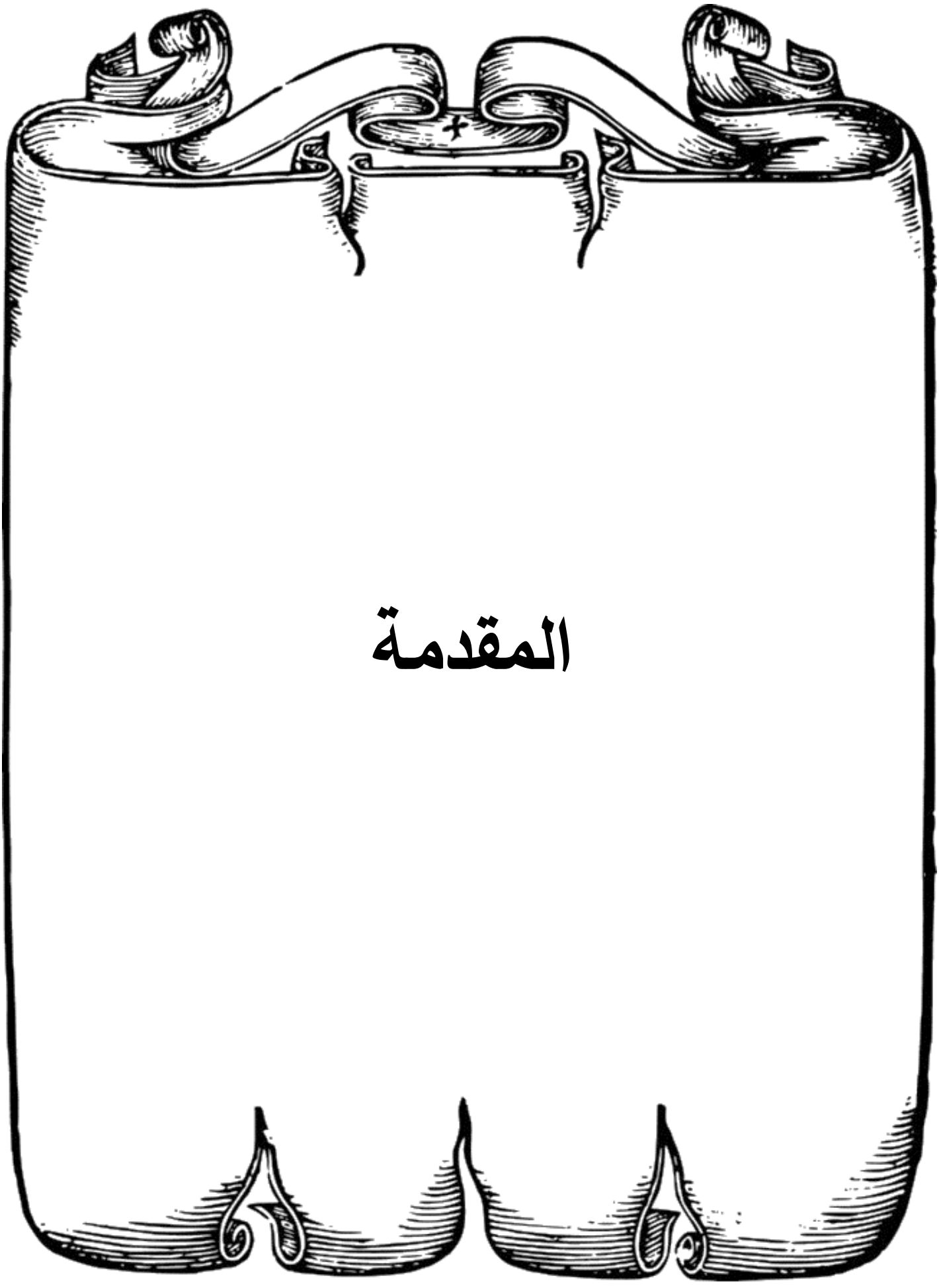
The effect of suggested training modules with relaxation techniques on physical recovery during competitions for football players.

The aim of this study is to identify the effect of training units proposed in relaxation techniques on physical recovery during competitions for football players. The study used the experimental method, and we also selected a research sample from the original community of the study, which is football club players of the younger class (14-15) years active in The second regional group, and based on that, we relied on a random sample that included 14 players from the Amal Barhoum team.

After implementing the proposed training program, we concluded that the proposed training modules with relaxation techniques had no effect on the physical recovery during competitions for football players.

Accordingly, the study suggested building a training program compatible with the nature of the players, and conducting many studies and research on other samples.

Key words: relaxation, physical recovery, sports competition, football.



المقدمة

المقدمة:

لقد أصبحت الرياضة الحديثة رياضة المستوى العالي مجال تتنافس فيه الدول على إختلاف ثقافاتها من أجل التفوق والزيادة، كما أصبح الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد يوما بعد يوم، سواء من جانب العلماء والمختصين أو من جانب الأمم والشعوب حيث إزداد نوع وحجم المنافسات وبدت الرياضة في عصرنا الحالي ميدان للتسابق والتفاخر وأصبحت قدرة العطاء البشري وكأنها بلا حدود، سواء في ميدان الممارسة والإنجازات القياسية أو في خدمة التكنلوجيا للرياضة، والأهم من ذالك يعتبر الاهتمام بالمجال الرياضي مؤشرا على تبني المجتمع قيمة ترمز للصحة والقوة وروح الإنجاز، إذ بلغت رياضة المنافسة خلال السنوات الأخيرة أعلى المستويات كونها مشروطة بدقة التحكم والإتقان التقني والعلمي وفي الوسائل والطرق التي تتضمن مثل هذه النتائج بأقصى درجة ممكنة في ظل نظام التنافس الحر، هذه الشزوط تدفع إلى ضرورة التمكن الجيد من مختلف العلوم الاجتماعية والتجريبية في شتا المجالات بغية رفع التحديات التي تترك اثارها في البعد النفسي للفرد.

يعتبر الاسترجاع البدني أحد أهم الجوانب الأساسية في الكثير من الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، ونظام يلجئ اليه كل مدرب للوصول إلى الغاية المرجوة وهذا يكون بتوفير الإمكانيات البشرية والمادية وما يتلائم مع ظروف التدريب بالإضافة إلى الاعتماد على تكوين مختصين في هذا المجال.

يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، والمدخل الأساسي للاسترخاء النفسي، كما يمثل الاسترخاء احدى الجوانب الأساسية في إجراء الاستعداد للمنافسة حيث يساهم في خفض التوتر المطلوب. إن المقصود من الاسترخاء هو مهارة القدرة على الارتخاء في مواجهة المنافسات الهامة أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي،التوتر، والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها، الشيء الذي يتطلب التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة اليومية، الامر الذي يسمح بتنمية الاتجاهات النفسية للرياضي، يتعلم الرياضي من خلال الاسترخاء كيفية كسر التبعية وأن يستمد قواه من أعماق نفسه مما يرفع لديه من قيمة الأداء نظرا لتمتعه بالاستقلالية الذاتية.

إن استخدام التقنيات النفسية والتقنيات الاسترخائية في ميدان التكوين الرياضي والتحضير للمنافسات الراضية، بغية الوصول الى أقصى درجة ممكنة من التحكم الانفعالي، تجربة لم تعرف أي رواج بسبب إهتمام المدربين أكثر بالنواحي البدنية، الفنية والتكتيكية.

لقد إخترنا في دراستنا فئة أقل من 15سنة(U15) أمل برهوم بلدية برهوم بالمسيلة، من أجل إظهار أثر برنامج تدريبي مقترح بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع البدني خلال المنافسات للاعبي كرة القدم، ولقد وقع اختيارنا على هذا الفريق بطريقة عشوائية ونظرا لصعوبة العثور على فريق يتقبل التواجد الدائم أو في أي وقت والسماح لنا بالعمل بكامل أريحية وتهيئة الظروف المناسبة لنا للعمل والمساعدة في إنجاز الدراسة، وبما أن البحث يندرج من ضمن البحوث التجريبية إرتأينا إلى استخدام المنهج التجريبي الذي

يناسب متطلبات البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية والبعدية ومن ثم معالجة النتائج بإستعمال وسائل إحصائية مناسبة ومناقشتها.

وعليه قمنا بتقسيم الدراسة الى ثلاثة جانبين، جانب منهجي، جانب نظري وجانب تطبيقي:

أما الجانب المنهجي فقد تضمن فصل واحد:

الفصل الأول: تناول اشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، اهمية الدراسة، اهداف الدراسة، تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة، الدراسات السابقة.

والجانب النظري قد تضمن فصلين:

الفصل الثاني: بعنوان الاسترخاء والإسترجاع

الفصل الثالث: بعنوان كرة القدم

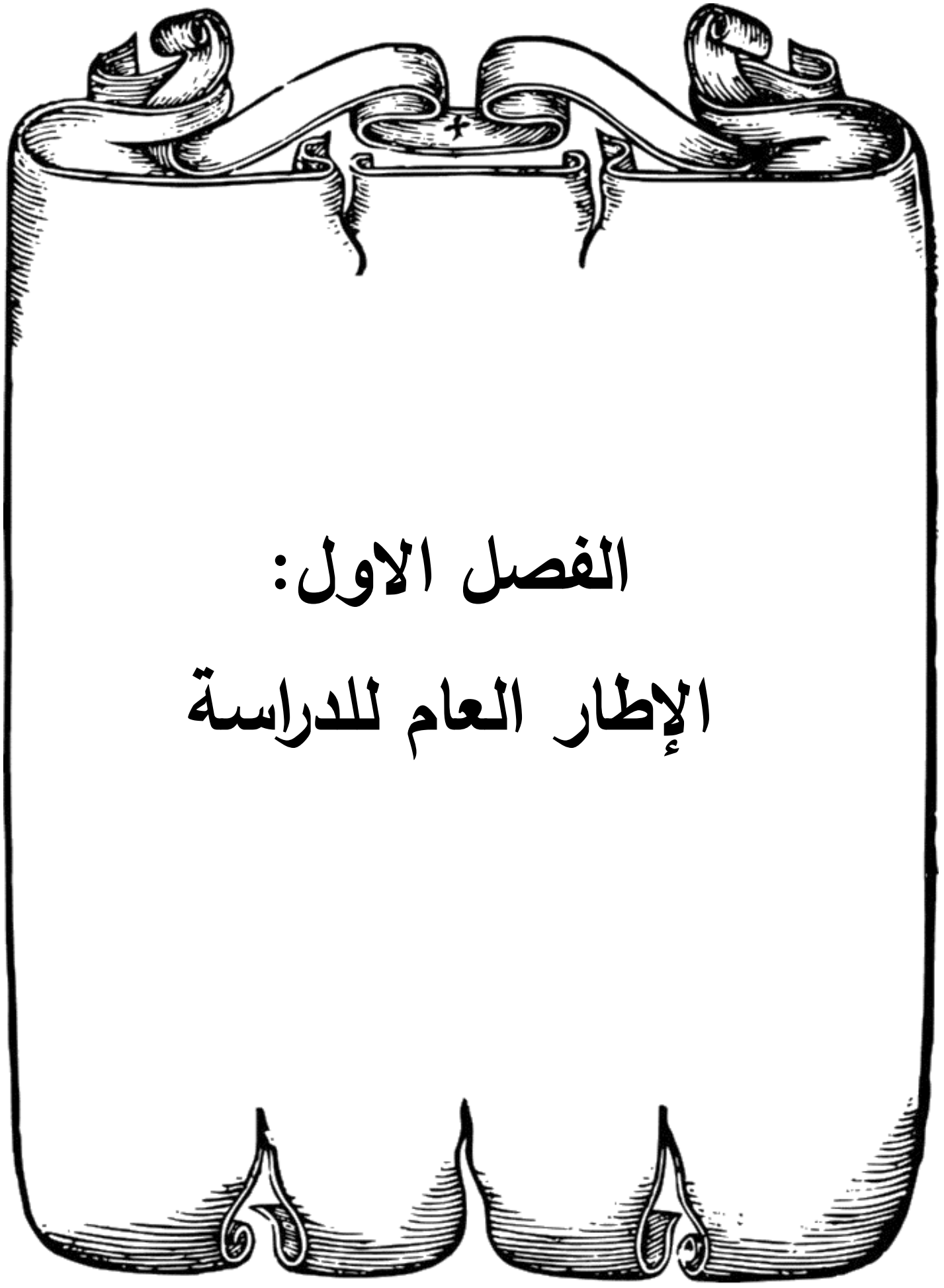
وإخيراً الجانب التطبيقي المتكون من:

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

الجانب المنهجي



الفصل الاول:

الإطار العام للدراسة

1-1-اشكالية الدراسة:

إن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطورا في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية محققا قفزة نوعية في تحقيق العديد من الامتيازات الرياضية الكبيرة، وهذا يدل على الارتباط الوثيق بين علم التدريب و العلوم الأخر التي منها" علم الحركة، و الفسيولوجيا، و علم النفس، و علم الاجتماع، و البيو ميكانيك.....الخ. **(عبد الحميد، 1999،ص98)**

ونتيجة التطور السريع في مكونات حمل التدريب بدأ الاهتمام بعمليات الاسترجاع في المجال الرياضي و سرعة تخليص اللاعب من التعب الناتج عن جرعة التدريب أو المجهود المبذول خلال المنافسة، لذا أصبحت الطرق و الوسائل الخاصة بالاسترجاع من الأمور الهامة التي يجب أن يخطط لها ضمن مناهج التدريب الرياضي الحديث، و نظرا لتعدد وسائل الاسترجاع 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 تمكن من العمل مرة أخرى و بكفاءة عالية .**(أبو العلا ، 1999،ص 25)**

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، 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 الاسترجاع اللازمة للفريق ، وذلك لأن مردود اللاعب في الميدان يتوقف على حالته الصحية. **(عبد ربه، 2010 ،ص 63)**

تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن ثم التحكم في بعض الآليات الذهنية-لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية عضلية نفسية- فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة .

حيث ارتبط الاسترخاء بالتغذية الرجعية من خلال العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية حيث بواسطة إرخاء العضلات ينقص من الاستشارة الدماغية مما يحدث الشعور بالتحسن حيث يساعد الاسترخاء على تنمية القدرة على التركيز والحشد السريع للطاقة. (شمعون ، 1996،ص362)

ومن كل هذا ارتئينا إلى طرح التساؤل التالي :

هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع للاعبي كرة القدم خلال المنافسات؟

التساؤلات الجزئية :

- **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في معدل نبضات القلب بعد تطبيق البرنامج؟**

- **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في معدل الإستهلاك الأكسجيني بعد تطبيق البرنامج؟**

1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

للوحدات التدريبية المقترحة بتقنيات الاسترخاء أثر إيجابي على الاسترجاع البدني للاعبي كرة القدم خلال المنافسات.

الفرضيات الجزئية :

- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في معدل نبضات القلب بعد تطبيق البرنامج التجريبي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في معدل الإستهلاك الأكسجيني بع تطبيق البرنامج.

1-3-اهمية الدراسة:

إن إستعادة القوة والراحة يمثلان مرحلة هامة لأي برنامج تدريبي ، وتعتبر التقنيات الإسترخائية من الطرق الأكثر إستعمالا لما لها من أهمية في إطار التحضير والإسترجاع ، إذ يرى "توماس" نقلا عن "بوزنقن" أن تقنية الاسترخاء لايمكن عزلها عن المتابعة البدنية والنفسية بهدف تحسين أدائهم ، فالإسترخاء يساعد في تنمية القدرة على الاسترجاع وتجميع القوة .(Thomas R ,1991, p)

وتكمن أهمية بحثنا هذا في :

- إبراز أهمية التدريب على التقنيات الاسترخائية وأثره على الاسترجاع البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- تحفيز المختصين والمدربين لرفع مستوى التدريب الرياضي عن طريق الالمام بالمهارات النفسية المعتمدة في الإرشاد النفسي الرياضي كالإسترخاء وربطها بالجوانب الأخرى.

1-4-أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى :

- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع البدني خلال المنافسات للاعبي كرة القدم .
- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بتقنيات الاسترخاء على معدل نبضات القلب للاعبي كرة القدم .
- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بتقنيات الاسترخاء على معدل الاستهلاك الأكسجيني للاعبي كرة القدم .

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

الاسترخاء :

التعريف اللغوي: استرخي ، استرخاء(رخي) بمعنى صار رخوا و تسترخي به الحالة بمعنى حسنت و تسهلت بعد شدة و الضيق .(كرستن هيروين، 2005 ، ص63)

التعريف الاصطلاحي : هو عبارة عن تقنية فيزيولوجية تهدف للوصول إلى تحقيق الراحة النفسية الجسدية من خلا التشديد الجسدي ، الضغط الاحشائي وعملية التنفس ، وتحاول في نفس الوقت تربية اقتصاد الطاقة العصبية والبدنية التي تتدخل عند إنجاز نشاط معين .

التعريف الإجرائي : هو مجموعة من التقنيات التدريبية تهدف إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للتحقيق الراحة النفسية والجسدية .

الاسترجاع البدني :

التعريف الاصطلاحي : هي عملية تدخل بعد جهد نفسي بدني قصد الوصول إلى استعادة القدرات الجسمية الفكرية والنفسية فمن جهة مجالات الاسترجاع المحقق بعد نهاية العمل و التعب الناتج عنه جسميا أو عصبيا ومن جهة أخرى من سيران الاسترجاع والتقنيات التي تستدعي تعلم نظامي من قبل الرياضي.

التعريف الإجرائي : هو مختلف الوسائل و التمرينات التي يستخدمها المدرب و الهدف منها الرجوع باللاعبين إلى حالتهم الطبيعية خلال الجهد البدني أو بعد الجهد البدني عالي الشدة.

المنافسة الرياضية :

التعريف الاصطلاحي : موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي إظهار أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة التدريب المنظم لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين .

التعريف الاجرائي : هي حدث رياضي يكون إما وطني أو قاري أو عالمي يتم فيه التنافس على اللقب سواء في الالعاب الفردية أو الجماعية يقوم فيه الرياضيين بتفجير طاقاتهم للوصول إلى الهدف المرجو .

كرة القدم :

التعريف اللغوي: كرة القدم Football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ،فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم " Rugby" أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى بال "Soccer".**(رومي،1986،ص50-52)**

التعريف الاصطلاحي : لعبة تلعب بين فريقين في كل فريق 11 لاعب تلعب بكرة مستديرة مصنوعة من جلد تدوم المباراة 90 دقيقة ويكمن الهدف الحقيقي للعبة في حسن صنع اللعب الجماعي من أجل تطبيق جيد للخطط والاستراتيجيات.

التعريف الإجرائي : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة واذا انتهت 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 للفصل بين الفريقين.

1-6- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى :

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

للطالبين : شارف سمير والعايب علي

تحت عنوان : تأثير برنامج نفسي لتنمية الاسترخاء على استرجاع القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة "صنف أشبال" .

وكان الإشكال المطروح كالتالي : ما تأثير برنامج تدريبي للاسترخاء على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة "أشبال"

أما فرضيات الدراسة فكانت بالصياغ التالي :

الفرضية العامة :

للاسترخاء أثر كبير في سرعة إستعادة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاسترخاء بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية.
- للاسترخاء الجيد دور في سرعة استعادة القوة الانفجارية للأطراف العليا لدى لاعبي كرة الطائرة.
- للاسترخاء الجيد دور في سرعة استعادة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة الطائرة.

إعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

وكان مجتمع البحث الفريق المدرسي لثانوية ماسينيسا لولاية قسنطينة لكرة الطائرة "أشبال"، أما عينة الدراسة فتكونت من14 لاعبا من أشبال الفريق المدرسي لثانوية ماسينيسا للكرة الطائرة .

الدراسة الثانية :

مذكرة لنيل شهادة ماجستير من إعداد الطالب "إكيوان مراد 2001_2002"

بعنوان: تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم.

وكانت الاشكالية المطروحة كالتالي: هل يمكن لتقنيات الاسترخاء أن تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية؟

أما فرضيات الدراسة فكانت بالصياغ التالي:

الفرضية العامة:

لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

- تسمح الراحة النفسية والعضلية التي تهدف إليها تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية .
- الاسترخاء عامل مشترك في كل تحضير ذهني ويسمح بتنمية التركيز ،والتصور الذهني.

إعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي.

وكان مجتمع البحث :أشبال فريق النجم الرياضي لبن عكنون

أما عينة البحث فتكونت من 26 لاعب كرة قدم لفريق نجم بن عكنون (E.S.B.A) الذي ينشط في القسم الوطني الثالث .

الدراسة الثالث :

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية من إعداد الطالبة "عكي أميرة" .

بعنوان : أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي–دو.

وكان الاشكالية المطروحة كالتالي : تأثير ممارسة أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي–دو؟

الفرضية العامة:

لأساليب الاسترخاء والتصور الذهني أهمية كبيرة في التأثير على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية كونها تعمل على ضبط درجة الشد العضلي ،تخفيف الانفعالات ،كما تساهم أيضا في تنمية مهارة التركيز وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يسمح لها بتخفيف نسبة القلق في المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية :

- إن تدريب مهارة الاسترخاء يساعد الرياضي على اكتساب الراحة النفسية الجسدية ، الشيء الذي يسمح له بضبط توتره النفسي المرتبط بالمنافسة مما يزيد من رزانته وهدوئه ونشاطه .
- إن تدريب مهارة التصور الذهني يكسب اللاعب صورة قبلية لمجريات المنافسة النخبوية ، كما يعتبر أداة لتحكم الانفعالي وبالتالي يساهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة ومنه تقوية

السلوكات الايجابية لتحقيق النتائج الرياضية العالية ، مما يسمح له بتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

- لأساليب الاسترخاء والتصور الذهني أهمية كبيرة في بناء أفكار إيجابية نحو المنافسة عند رياضيي النخبة الوطنية لرياضة الكاراتيه–دو الشيء الذي يسمح له بتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة .
- إن ممارسة الرياضي لتمارين الاسترخاء يكسبه القدرة على ضبط مستوى الاستثارة الانفعالية والعضلية، كما تعمل على خفض مستويات الضغط والقلق في المنافسة الرياضية .

اعتمد الباحث على المنهج

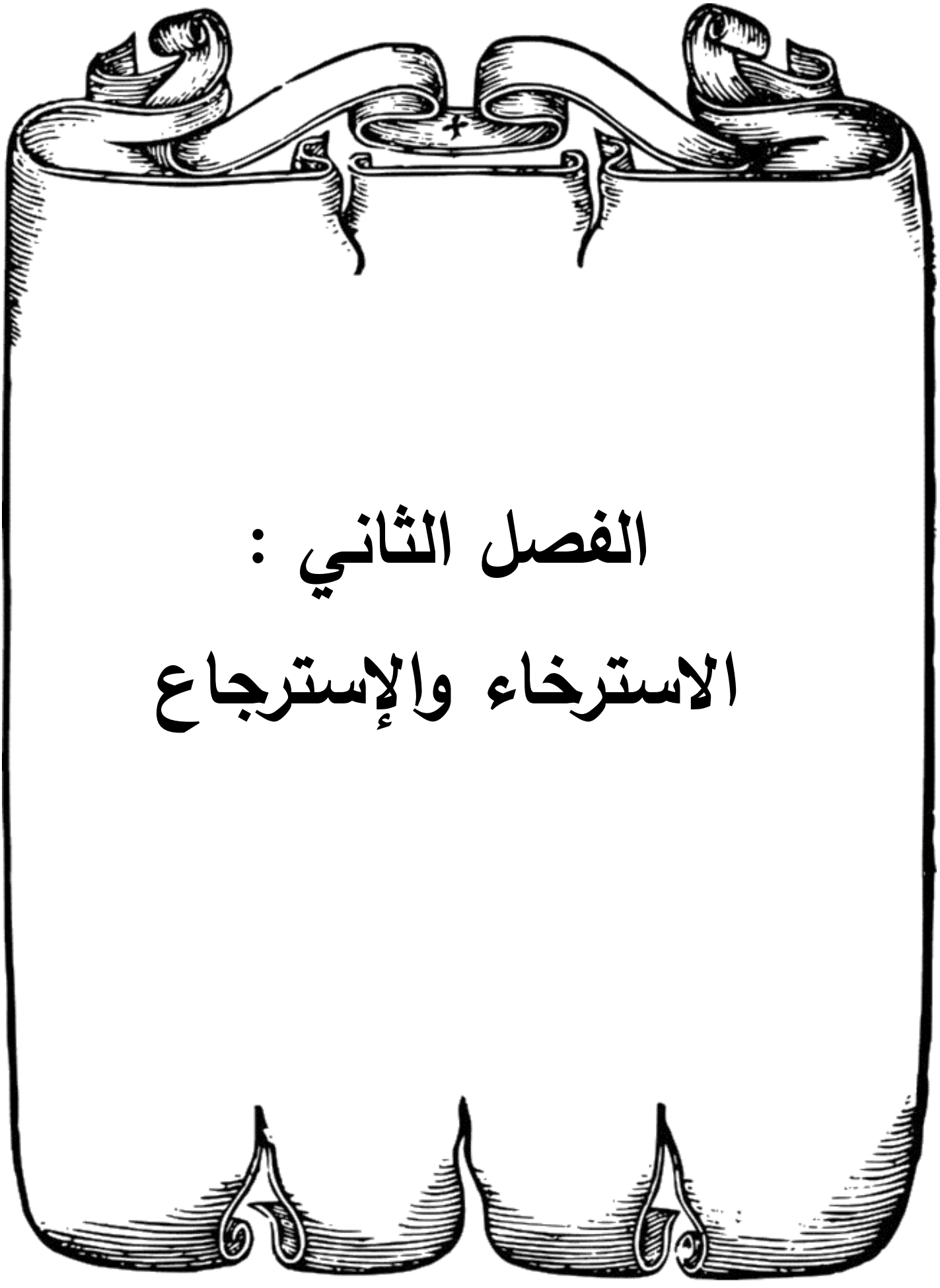
وكان مجتمع البحث الأندية الوطنية للكاراتي–دو في الجزائر العاصمة .

أما عينة البحث فتكونت من 50 مدربا و42 رياضيا من بين رياضيي النخبة في الجزائر للكاراتي–دو يمثلون نادي مولودية الجزائر ونادي الأمن الوطني بالجزائر العاصمة ونادي الإتحاد الرياضي لشرطة الحراش .

1–7– مميزات الدراسة الحالية:

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية
- تكتسي أهمية بالغة لكونها مركبة من شقين (نفسي ـ وبدني) حيث إعتمدة الدراسة على الجانب النفسي الاسترخائي كوسيلة في عملية الاسترجاع البدني .
- لفت الانتباه إلى الاهتمام بالعملية الإسترخائية لدى لاعبي كرة القدم وتأثيرها على الجانب البدني وإثارة هذا الموضوع لدى الباحثين للبحث فيه أكثر.

الجانب النظري



الفصل الثاني :

الاسترخاء والإسترجاع

تمهيد:

إن تحقيق النتائج والوصول إلى أعلى مرتبة في مضمار المنافسة يجعل اللاعبين يبذلون أقصى جهودهم في مختلف مراحل الموسم ، مما يؤدي بهم إلى التعب ، في صميم هذا الموضوع ، نجد أن الإسترجاع من أهم العوامل التي تؤدي إلى إزالة هذا التعب والخفض من شدته من أجل الراحة وإسترجاع اللاعب لكامل قدراته البدنية النفسية على أكمل وجه.

هذا ما سوف نتطرق إليه من خلال هذا الفصل .

2-1-مفهوم وتعريف الإسترجاع :

عرف العالم* جورج *مصطلح الاسترجاع حسب قاموس لغة الرياضية: هو القدرة على استرجاع القوى بعد بذل جهد أقصى.

بينما يعرف الاسترجاع في قاموس العلوم الرياضية بطريقة أكثر دقة:

هي عملية تتدخل بعد جهد نفسي بدني قصد الوصول إلى استعادة القدرات الجسمية ، الفكرية والنفسية ، فمن جهة مجال الاسترجاع المحقق بعد نهاية العمل والتعب الناتج عنه جسميا أو عصبيا، ومن جهة أخرى من سيران الاسترجاع والتقنيات التي تستدعى تعلم نظامي من قبل الرياضي.

يعرفه" كيب" كما يلي:"هي العودة إلى الحالة السابقة للجهد بعد زوال التعب البدني والعقلي الناجمين عن جهود التدريب والمنافسة .

لقد حاول بعض الباحثين فيما بعد استبدال المصطلح الاسترجاع بعبارات مسار متتابع أو نتيجة.**(Kipke dans,1987,p1)**

يؤكد" فولكوف"في هذا الصياغة" مسار الاسترجاع في الرياضة".أن ما يحدث بعد حمل بدني ليس بعودة الوظائف إلى حالتها الأولية بمعنى الحرفي للكلمة وانما هو انتقال إلى حالة جديدة مختلفة عن السابقة للعمل فإذا اعتبرنا أنه لم يحدث شيء غير الاسترجاع فانه من المستحيل فهم طابع ازدياد القوة ، السرعة، المداومة، تحت تأثير التدريب. **(Volkov,1977,p27)**

أما" دان سكي "فيعرفه بقوله: الاسترجاع هو الضرورة الشائعة للحياة لكل المستويات والأنظمة.

2-2-أهمية الاسترجاع:

نبه"أستورد "و" رودال "إلى أن عدد قليل من الأعمال التي خصت أثار التدريب لتعويض الأكسجين وعودة النبض والحرارة إلى حالتها الطبيعية أثناء الراحة ، أما" فولكوف "فالأمر يتعلق بالمرور لحالة جيدة مميزة لما قبل الجهد والذي يسميه(النظام المتتابع).

إن تطور الرياضي لا يمكن أن يكون إلا على أساس كثافة العمل أو على أساس عمل تدريجي متصاعد.

إن استعادة القوة والراحة يمثلان مرحلة هامة لأي برنامج تدريبي ، واستعادة القوة نظام دائم يقوم على الجهد كما في تراجع الحركة أو توقفها وهي في حد ذاتها متصلة بمدى الاستعداد للعودة للعمل وهي مفروضة من طرف التعب والعوامل التي تساعد على ظهورها هي طاقوية ، قلبية وعائية ، نفسية وعصبية وتختلف حسب النشاط الرياضي ومستوى التدريب والعبء المسجل.

أما" فوكس"و" مضوس"(1984) فإن مرحلة استعادة القوة تستعمل على المستوى الفسيولوجي الليفي وتجديد مخزون الفسفور في العضلات وتعويض الأكسيجين وإستخلاص غليوكوجين الكبدي الذي يقضي على حمض اللبن والعضلات ويعيد التركيبة اللبنية عند نقص الأكسيجين ويجدد مخزون الأكسجين.

هذه العمليات التي تدوم من ثوان قليلة إلى 48 ساعة تعطي أهمية لدور الأكسدة أثناء استعادة القوة ، وشددوا على أهمية نظام الأيروبيك ويعتبرون أن القدرة العالية للأيروبيك تمكن من استخلاص الربع للفسفور.

نعلم أن استهلاك الأكسجين وحمض اللبن والتهدئة بعد أي تمرين وفي أوقات مختلفة حسب الأشخاص والأعباء يساعد التدريب على خفض أوقات العودة إلى الراحة حيث تكون سريعة عند أحسن الرياضيين وفى مختلف القياسات، هذه الملاحظات أجريت في المخبر أو على أرض الواقع مثلما هو الحال في الاختبارات القصوى أو غيرها.**(أبو العلاء،1999،ص87)**

2-3- مراحل الاسترجاع:

تلعب هذه المراحل دورا هاما في حدوث عمليات التكيف الفيزيولوجي ونجاحها كذلك فشلها ، حيث يتم خلال هذه التغيرات الفيزيولوجية والبنائية المسؤولية عن التطوير الكفاءة الوظيفية ورفع مستوى الرياضة, ويرجع ذلك إلي توقيت تكرار الحمل بعد فترة الراحة البدنية وتنقسم إلى فترتين:

-فترة الاستشفاء المبكر:

تتم هذه الفترة خلال عدة دقائق إلى عدة ساعات، حيث يحاول الجسم العودة إلى حالتها الطبيعية والتخلص من تأثيرات التعب و تحدث هذه الفترة خلال التدريب أو المنافسة ذاتها أو بعد التدريب والمنافسة في غضون دقائق و ساعات القليلة.

-الاستشفاء المتأخر:

تتميز هذه الفترة بحدوث التغيرات البنائية الوظيفية التي تساعد الجسم علي النجاح عمليات التكيف الفيزيولوجي وعادة ما تحدث هذه التغيرات نتيجة لردود أفعال لعدة أحمال تدريبية ، غالبا ما يلاحظ في هذه الفترة حدوث مرحلة التعويض الزائد ، وعادة ما يتم الوصول إلى هذه المرحلة لتدريب الرياضيين ذوى المستويات العليا بعد أداء أحمال تدريبية كبيرة حيث تستدعي هذه الأحمال التأثيرات الفيزيولوجية المثيرة لحدوث التغيرات الوظيفية مما يساعد على تطوير الحالة التدريبية . (أبو العلاء ،1999،ص197)

2-4- وسائل الاستشفاء(الاسترجاع):

رغم اختلاف وسائل الاسترجاع عن بعضها البعض إلا أن لها غرض واحد وهو التأثير على الرياضي للرجوع إلى الحالة الطبيعية بعد القيام بجهد بدني، وتنقسم وسائل الاسترجاع إلى أربعة أنواع وهي:

-الوسائل التدريبية:

تهدف إلى توجيه الكفاءة البدنية للرياضي باستخدام عملية الاستشفاء عن طريق تنظيم العلاقة بين الحمل والراحة.

-الوسائل الطبية والبيداغوجية:

تهدف إلى زيادة مقاومة الجسم للحمل أثناء النشاط الرياضي ، ورفع من الكفاءة البدنية والقدرة على مواجهة الضغط العام والخاص وسرعة التخلص من التعب العام وألم وضعي ، وكذلك استعادة مصادر الطاقة وزيادة سرعة عملية الاستشفاء.

-الوسائل النفسية:

تهدف إلى انخفاض التوتر العصبي النفسي، سرعة استعادة الطاقة المستهلكة، واعداد الرياضي لأداء أحمال تدريبية وبرامج استعادة الشفاء بفعالية وكذلك تعبئة الوصول إلى الحد الأقصى لإمكانياته الفردية.

-التأهيل في حالة إصابة المرضى:

تهدف إلى التدرج لتكيف الجسم لزيادة التدريب ، واستعادة مؤشرات القوة العضلية في مختلف ظروف الأداء البدني العام والمهاري الخاص.

2-4-1-الوسائل التدريبية:

هي جميع الوسائل التي يستفيد منها المدرب خلال التدريب والتي تتلخص في كيفية التنسيق بين الحمل ودرجاته المختلفة والتعب الناتج عنه مع الراحة التي تمكن من استعادة الشفاء حيث هيا الفترة الزمنية لحدوث عملية الاستشفاء ،وتتوقف عملية الاستشفاء على مدى استمرارها، حيث إذا كانت غير كافية تؤدى إلى الإجهاد.

لهذا يجب على المدرب أن يراعي عند تخططيه لبرنامج تدريبي سواء على مستوى الجرعات التدريبية أو الدورات التدريبية الصغرى أو المتوسطة أو الكبرى على أوقات الاستشفاء ليكون نجاح لعملية التكيف، حيث يعتمد في تخططيه مقدار ما يخطط له من أحمال تدريبية قدر ما يعتمد على استخدام المبادئ و الأسس الاستشفائية وهو يعتبر الجانب الذي لا يقل أهمية عن الأحمال التي يتعرض لها الرياضي.

2-4-2-الاستشفاء بالساونا والجلسات المائية:

يستخدم الساونا في المجال الرياضي لتحقيق عدة أهداف منها الاستشفاء والتخلص من التعب , ورفع درجة الكفاءة البدنية والإحماء قبل المنافسة والأقلمة للتدريب أو المنافسة في البيئة الحارة أو غيرها ,كما ينصح باستخدام المزج ما بين الساونا والتدليك خاصة للرياضيين في الأنشطة ذات الحركة الواحدة المتكررة (السباحة,الجري, الدرجات...الخ)على أن يحدد موقع هذه الجلسات خلال هذه الدورة حمل التدريب الأسبوعية،3 جرعات تدريبية في اليوم الواحد ، وكذلك خلال فترات – وخاصة عندما تزداد الأحمال التدريبية وتصل إلى المنافسة من الموسم التدريبي.

***القواعد الصحية لاستخدام الساونا:**

- يجب استثارة الطبيب قبل استخدام الساونا؛

- تجنب تناول الكحوليات قبل استعمال الساونا؛
- عدم استخدام الساونا في حالة الإحساس بالجوع أو بعد تناول كمية كبيرة من الطعام؛
- عدم استخدام الساونا في حالة التعب الشديد؛
- عدم استخدام بعد النوم مباشرة؛
- يجب إستخدام درجة الحرارة المناسبة 50-60 درجة ونسبة الرطوبة 80 بالمئة إلى 100بالمئة.

(أبو العلاء،1999،ص216)

الجلسات المائية :

يعتبر أهم ما يميز استخدام الماء في العلاج والاستشفاء ثلاث عوامل أساسية وهي:

حرارية ، كمائية وميكانيكي، ولهذه العوامل تأثيراتها المختلفة من خلال الإنعكسات المختلفة بالجلد والجهاز الدوري والجهاز العصبي والغدد والجهاز العضلي ، عمليات التمثيل الغذائي وعمليات الأكسدة للاستشفاء وغيرها.

خلال جلسات العلاج المائي تصل إلى قشرة المخ والإشارات العصبية الحسية من المستقبلات الحسية بالجلد والأوعية الدموية وأعضاء الجسم الداخلية ،ويمكن التأثير على هذه المستقبلات من خلال درجة حرارة الماء بمستوياتها المختلفة ما بين البرودة و السخونة، وكذلك عند إضافة المواد الكيميائية على الماء، كما أن حركة الماء و احتكاكه أو اصطدامه بالجسم يؤدى إلى استثارة النهايات العصبية الحسية.

التأثيرات العامة للجلسات المائية :

-إمداد أنسجة الجسم بالدم ؛

-تخليص أنسجة الجسم لمخلفات الطاقة؛

-تقليل الأضرار الناتجة عن الإصابات المختلفة؛

-تحسين العمليات الداخلية للأنسجة.

أنواع الجلسات المائية:

-الادشاش:

يعتبر استخدام الدوش من وسائل الاستشفاء السهلة والتي يمكن للرياضي أن يستخدمها بنفسه عقب كل جرعة تدريبية، ويعتمد تأثير الدوش أساسا على درجة حرارة الماء وقوة ضبطها،وتختلف أنواع الادشاش من حيث طبيعة تركيبها من ناحية ومن حيث درجة حرارتها وقوة ضغطها من ناحية أخرى ونذكر منها: منصة الادشاش ،الدوش الممطر، الدوش الابري ، الدوش الصاعد ، الدوش الدائري ودوش شاكو .

-المغاطس المائية:

تعتبر المغاطس من وسائل العلاج المائي المنتشرة التي تستخدم لأغراض علاجية صحية للإستشفاء، وتختلف أنواع المغاطس فمنها الغطس الكلي للجسم كله والغطس لجزئي من الجسم ، كما تختلف المغاطس من حيث درجة حرارة الماء ومكونات الماء ، وكذلك فترة استخدام المغطس.

2-4-3- النوم والراحة والإسترخاء:

يعتبر النوم من الأمور الضرورية للاسترجاع ، فالمحافظة على فت ا رت النوم تساعد الجهاز العصبي على القيام بوظيفته بكفاءة عالية على الوجه الأمثل' ولمنع حدوث أي تأثر زائد.

تعد الراحة والإسترخاء من أهم العوامل للاحتفاظ بصحة بدنية وعقلية جيدة تساعد الاسترجاع الإرادي على التخلص من التعب.

تكون الراحة المطلوبة من اجل العمليات البيولوجية الخاصة بتعويض خلايا الجسم للعمل ،وعندما لا يكون هناك راحة كافية فهذا يؤدي إلى شعور بإجهاد مما لا يمكن الجسم من الاستمرارية في أداء وظائفه ، وتجنب أضرار غير مستحبة لأنسجة الجسم ، وزيادة تكوين المواد الدسمة.

2-4-4- التدليك:

يستخدم للعمل على سرعة استعادة الشفاء وهو تدليك يدوى عام و متنوع ويشمل على التدليك المسحي العجيني، الاهتزازي، النقري.... الخ ، ويلاحظ إن نوع التدليك وطريقته له علاقة بنوع النشاط وهو يعمل على:

-تحسين الحالة التي عليها الجهاز العصبي المركزي ؛

-تحسين من عمل الجهاز الحركي والجلد والدورة الدموية ،مما يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم في العضلات.**(أبو العلاء،1999،ص231)**

2-4-5- الاستشفاء بالوسائل الغذائية:

نشأ الإنسان على ما يحصل عليه من الغذاء الذي هو المصدر والأساس لكل نشاط بدني ،بالإضافة للأكسيجين والماء, والغذاء هو من الاحتياجات الأساسية التي لا يستغني عنها الرياضي سواء للقيام بالجهد البدني أو لعملية إستعادة الشفاء و الغذاء هو"جميع المواد الغذائية التي يمكن تنولها وامتصاصها داخل الجسم،وانه المادة التي تحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتوليد احتياجاته من الطاقة و لنموه وتجديد خلايا الجسم وتنظيم العمليات الحيوية التي تحدث داخله"

تعريف التغذية:

يمكن تعريف التغذية بأنها سلسلة من العمليات التي بواسطتها يستطيع الجسم امتصاص العناصر الغذائية بغية النمو وانتاج الطاقة وكذلك من أجل تعويض الأنسجة التالفة وتصدى للأمراض ويعتبر" مندل "من بين الذين اهتموا بعامل التغذية حيث عرفها بأنها(كيمياء الحياة)وقد اعتبر العلماء مندل أكثر ملائمة، من أن هناك خطوات لدراسات اتجاهات معينة للتغذية مثل السعر لتقدير قيمة طاقة الغذاء.

التغذية الصحية:

تلعب دورا مهما في زيادة قدرة عمل الجسم ومقاومة التعب كما تساعد على استعادة القوة بعد أعباء التدريب والمنافسات ولذا يجب أن تخضع لقواعد صحية وطبيعة النشاط الممارس.

قواعد التغذية الصحية :

إن الغذاء عنصر أساسي للطاقة ، فبدون الغذاء لا يمكن تحقيق الطاقة الكافية خاصة بالنسبة للرياضيين ، وإن أي خطأ فالتغذية للرياضي يؤدى إلى فقدان هذه الطاقة ، وبالتالي فقدان القابلية العضلية فمثلا يكفي أن تكون نسبة الزلال قليلة في العظام لتؤدي إلى سرعة التعب ونقص القوة العضلية ، وهذا له تأثير فعال في كرة القدم، ولهذا يجب أن لا يقتصر الغذاء على مادة واحدة ، بل يشمل كل المواد الغذائية ونسبة ثابتة " حسب الاختصاص الرياضي".

- أن يراعي في طعامه إضافة عامل النوعية إلى فائدته الغذائية.

في التغذية يجب أن نلاحظ ظروف الفرد الرياضي اجتماعية والمالية ،فالرياضي يمكن أن يعوض من الناحية سعرات الحرارية وجبة كاملة من اللحوم البيضاء 50 غرام من التمر أو الفيتامينات، إذا ليس الغذاء الغالي هو الجيد دائما .**(d.Mannor,19899,p86)**

التغذية الرياضي:

إن فائدة النشاط البدني المنتظم لا يمكن فصلها عن التغذية المكيفة، متوازنة، بسيطة، وحيدة وهذا لا يمكن أن تتحقق إلى بالتعاون بين الباحثين والمربين والمختصين لإنتاج الغذاء.

يجب أن تضم التغذية عند الرياضي ما يلي:

-الحاجة الطاقوية الضرورية للحفاظ على النشاط.

الحصة الغذائية البالغ هي من 2500 الى 3000 حريرة يوميا، فالحريريات الضرورية للحاجة الطاقوية مستمدة من الغلوسيدات اوليبيدات والبروتينات :

- 1غرام من الغلوسيدات تعطى 4 حريريات؛
- 1غرام من البروتيدات تعطي 4حريرات؛
- 1غرام من اللبيدات تعطى 9حريرات. **(Bemard,1978,p30)**

2-5- أهداف الاسترجاع:

2-5-1- تعويض دين الأكسجين:

تشتمل عملية الاسترجاع مرحلة تعويض الدين الأكسجيني فيما يخص مكوناته واعادة بناء الغلوكوز العضلي و الكبدي ، واعادة تشكيل الاحتياط الفسفوجين أثناء مرحلة الاسترجاع تتم بسرعة حيث تشكل 70 بالمئة خلال 30 ثانية الأولى إذ تصل إلى 97 بالمئة خلال 80 دقيقة بالتقريب، ويعد الأكسيجين ضروري لإعادة تشكيل الفسفوجين.

2-5-2- إعادة بناء الاحتياطات الطاقوية:

إعادة بناء ATP-CP- والمركب الحمضي لدين الأكسجين:

-يتم إعادة بناء الفسفوجينات بسرعة أثناء عملية الاسترجاع بمعنى آن تحدث خلال الدقائق الموالية للتمرين واثناء دراسة الرياضيين يقومون بتمرين على درجة ثابتة.

إعادة بناء الغليكوجين العضلي:

إعادة بناء الغليكوجين العضلية تتطلب عدة أيام و تستلزم أساسا عاملين:نوع التمرين الذي يؤدي إلي تخفيض كمية الغلوسيدات المستهلكة أثناء مرحلة الاسترجاع.

كمية قليلة من الغليكوجين العضلي يتم بناءها أثناء عملية الاسترجاع الوالي للتمرين المطول بعد هذا النوع من التمرين إعادة البناء التامة للغليكوجين العضلي تتطلب تغذية غنية بالغل وسيدات خلال يومين على الأقل.

كمية قليلة فقط من الغليكوجين يتم بنائها حتى خلال خمسة أيام،لكن أثناء ممارسة تمرين متقطع حتى الإنهاك، كمية الغليكوجين يتم إعادة بنائها أثناء مرحلة الاسترجاع الذي يتطلب وقت يتراوح ما بين 30 دقيقة و 120 دقيقة، حتى إن لم يتم استهلاك الغذاء أيً كان خلال مرحلة الاسترجاع ، بعد هذا النوع من التمرين إعادة البناء الكاملة للغليكوجين العضلي تتطلب 24ساعة لإعادة تشكيل الغليكوجين الكبدي.

-إعادة تشكيل الغليكوجين الكبدي:

يمثل مخزون معتبر للطاقة حيث أثبتت الدراسات أن كمية من الغليكوجين الكبدي تنخفض بنسبة معتبرة بعد 60 دقيقة من التمرين،وتضل منخفضة أثناء عدة أيام،يتم تعويض نسبة معتبرة في اليوم الأول ، إذا تناول راتب غني بالغلوسيدات.

إعادة بناء الغليكوجين الكبدي مثل الغليكوجين العضلي يتطلب كمية من الطاقة الممنوحة من النظام الهوائي.

2-5-3- إزالة حمض اللبن في الدم و العضلة :

حمض اللبن المتراكم ليس متكامل إلى بعد إقصاء الحمض اللبني من الدم و من العضلات المنبهة وذلك خلال مرحلة الاسترجاع الموالية لتمرين.

الحمض اللبني يقصى من الدم و العضلات أثناء مرحلة الاسترجاع وذلك بعد التمارين المنهكة ، بصفة عامة يستلزم 25 دقيقة من الاسترجاع لإقصاء نصف كمية الحمض اللبن المتراكم، إلى أننا برهنا أن حمض اللبن يمكن إقصاؤه من الدم والعضلات بسرعة بعد ممارسة التمرين مكثف ثم يليه تمرين خفيف.

هذا نوع من الاسترجاع يسمى بالاسترجاع الفعال يظهر لعملية العودة إلى الهدوء التي يستخدمها معظم اللاعبون في كرة القدم.

-فيزيولوجية إزالة حمض اللبن:

يعرف حمض اللبن أربعة حالات مختلفة وهي على النحو التالي:

-الإخراج في البول والعرق ؛

-التحويل إلى الجليكوز أو الغليكوجين؛

-التحويل إلى البروتينات؛

-التحويل إلى غاز ثاني وأكسيد الكربون وجزيء الماء(CO_2-H_2O) .

الاستجابات المستمدة من كتاب "فوكس وماتيوزفس "الأساسيات الفيزيولوجية للنشاطات البدنية يستعمل النظام الهوائي حمض اللبن كآلية أساسية في إقصائه خلال عملية الاسترجاع،أيضا الطريقة الهدمية المسؤولية عن الإزالة الكبيرة التي تلاحظ خلال الاسترجاع الفعال ،كما أنه من المعلوم أن العضلة الهضمية هي المتدخل الأساسي في هذا النظام.

2-6- خصوصيات الاسترجاع:

حسب" فولكوف"تتصف وظائف الاسترجاع بعد العمل بخصائص هامة والتي تحدد درجة استئناف العمل بمجموع هذه الخصوصيات يجب الإشارة إلى:

-المدة غير المنتظمة للمسارات الاسترجاع؛

-الطابع المرحلي للاسترجاع ،القدرة على العمل العضلي؛

-الطابع الغير المتجانس للاسترجاع، مختلف الوظائف الحيوية؛

-تغير وقت الاسترجاع، وظائف حيوية من جهة والقدرة على العمل العضلي من جهة أخرى.

2-7- إرشادات لاستعادة النشاط في فترة الاستشفاء بعد الأداء الرياضي:

تناول الكثير من السوائل لتغلب على العطش ،ثم تناول كمية زائدة منها بحيث يكون لون البول صافي شفاف خالي من الشوائب.

-يجب تناول 400 سعر حراري خلال 30 دقيقة بعد التدريب أو المباراة؛

-يجب التركيز على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات في الوجبة التي تلي التدريب أو المباراة؛

-الاستمرار في تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات لفترة يومين على الأقل بعد تدريبات التحمل أو المباريات؛

-يجب إعطاء العضلات الراحة كلما أمكن؛

-تناول الفواكه و الخض ا روات و العصائر.

خلاصة:

من خلال الدراسة التي تتمثل في فعالية عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي في رياضة كرة القدم ونظرا للدور الهام الذي يلعبه هذا الجانب في تطوير وتحقيق المستوى العالي للأداء فإنه من خلال النتائج المحصلة من بحثنا تبين أن:

- المستوى العلمي للمدربين وإلمامهم بمجال التدريب والطريقة التي يعتمدونها في عملية الاسترجاع هي عملية مدروسة تراعى ظروف الانجاز.
- أما فيما يخص آليات تطبيق هذه الطريقة فإن نقص الوسائل المعتمدة في الاسترجاع لهذه الأندية دائما ما يخلق صعوبات في تحقيق الاسترجاع في الوقت المناسب وهذا ما يخلق مشاكل تظهر نتائجها في الأداء المتواضع للاعبين.
- نضرا لقلة وسائل الاسترجاع المعتمدة في بلادنا فإنه يجعل المدربين يواجهون صعوبة لقيام بذلك في الوقت المناسب لحجاتهم للاسترجاع السريع من أجل التحضير للمباراة الموالية وهنا تظهر فعالية الإسترجاع على أداء اللاعبين في الوقت المناسب.

من كل هذا نستنتج أن القدرة الاسترجاعية مرتبطة بعدة عوامل منها ما هو تربوي نفسي ومنها ما هو صحي غذائي ،وهيا أمور لابد منها قبل التدريب وبعده ،فالإسترجاع مرحلة هامة يجب العناية بها والالتفات بها داخل الممارسة الرياضية.

نستنتج أيضا أن عملية الإسترجاع وطرق تحقيقها في الأندية غالبا ما تكون دون المستوى المطلوب.

تمهيد:

أصبح الإسترخاء واسع الإستعمال في عصرنا الحالي ، إذ تعتبر من الطرق الأكثر إستعمالا ، تمثل فكرة الإسترخاء في أحدث إستراتيجية نفسية– جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي الضغط الحشائي وعملية التنفس ، للإسترخاء أهمية كبيرة في إطار التحضير النفسي الرياضي والإسترجاع ، إذ يرى في هذا الإطار "توماس" نقلا عن "بوزنقن" "أن أهمية الإسترخاء معروفة عند الرياضيين منذ وقت طويل خاصة عندما يتعلق الأمر بالمنافسات السريعة والقصيرة نوعا ما " كما يقول " بوزنقن " "نحن نعلم أهمية الإسترخاء البدني والنفسي قدر الإمكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور ".

ان تقنية الإسترخاء لا يمكن عزلها عن المتابعة البدنية والنفسية بهدف تحسين أدائهم ،فالإسترخاء يسمح في التحكم في مختلف الانفعالات ،تنمية القدرة على الاسترجاع وتجميع القوى بعد الحصص التدريبية والمقابلات .

2-8-الاسترخاء

2-8-1- تعريف الاسترخاء(la relaxation):

هناك عدة تعاريف خاصة بالاسترخاء نذكر من بينها:

- تعريف محمد حسن علاوي هو "عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني اطلاق سراح اي توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول الى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي".**(علاوي ،1998،ص 128)**
- حسب توماس وكول هو" يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري حيث تعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية الارادية".**(Thomas ,1991,p259)**
- كما اشار عبد الستار ابراهيم الى ان الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل انقباض والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.**(إبراهيم،1988،ص114)**

كما يقصد بالاسترخاء انه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ، يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون واغفال الحواس ويحدث الاسترخاء في درجات من التواصل ، ومع التدريب يمكن التعرف على اي نقطة في هذا التواصل صحيحة وأي نقط خاطئة وتوقيت حدوث ذلك ، وأفضل حالة حدوث للاسترخاء يمكن للفرد الوصول اليها تسمى سقر الاستشارة Zero Aravsal Levul وهناك اختلاف في الافراد في هذه الحالة.

ان الاسترخاء يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك ، وحسب "بوزنقن" فان تقنية الاسترخاء تسمح للوصول الى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز ، الحشد السريع للطاقة من خلال اثارة اليقظة والتنشيط ، مما يسهل التحكم في التوتر والتسيير الممثل للحياة الانفعالية والقلق.

2-8-2- لمحة تاريخية عن الاسترخاء:

تعتبر اليوغا وتقنيات التايشي شوان في رياضة الكونغ فو من أشهر التجارب النفسة – الفيزيولوجية القريبة من الاسترخاء حيث تعود هذه التقنيات الى حوالي 4000سنة قبل الميلاد ، حيث ان الرهبان المسيح كانوا يستعملون التركيز الذهني ، وكما يمكننا ذكر التجربة النفسية للصوفيين بإيران الذين توصلوا الى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المتقنة للإغماء .

ان تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع الى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي "شاركو"- 1978- بباريس و"برينهايم بينانسي"، وهذا حسب راي توماس حيث تولد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى وسرعان ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين

العلاجيين من بينهم "فرويد" حيث لجأ هذا الأخير الى استعمال تقنيات ازالة التركيز، الاختبارات الإسقاطية للمرضى الذين كانوا يظهرون المقاومة اتجاه تقنية التنويم المغناطيسي، كما تحدث "أسكار"و"شولتز" عن الاسترخاء "تقنية ارادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الاشخاص المثقفين والمتميزة بالتفكير النقدي تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتوصل الى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية".

ابتداء من سنة 1908 طور "شولتز" تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الرياضي، ولقد كان لإنجازه هذا اثر كبير على تطور الاسترخاء ومن بين الذين استوحوا من أعماله نجد "ستوكوفيس ، بوزنقن، ساييير ، قيتوز" ، كما يمكن ذكر دراسات "ج.أجيرا قيرا" ومدرسته التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي ، ليس فقط من الناحية الفيزيولوجية انما بالأخذ في الحسبان الحياة للفرد "بوزنقن" ترتكز هذه الاعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية الانفعالية والعاطفية منذ الولادة ،وقد كان لهذه الاعمال الفضل في وضع تقنيات اعادة التربية النفسية –العضلية وتطوير التقنيات الحديثة للاسترخاء.

2-8-3- فوائد الاسترخاء:

تحدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفيزيولوجية والبدنية والنفسية على النحو التالي:

2-8-3-1-الفوائد الفيزيولوجية :

- توافق اكبر في موجات المخ.
- استرخاء العضلات.
- خفض معدل ضربات القلب.
- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.
- عمق وبطئ التنفس.
- خفض موجات ألفا "ALPHA" في المخ.

2-8-3-2-الفوائد البدنية :

- التخلص من الأرق.
- الكشف المبكر عن التوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي.
- تأخير ظهور التعب.
- القدرة على العمل ساعات أطول.
- تأخير نسبة الاصابات بأمراض القلب.
- الزيادة الطبيعية لضغط الدم.
- المعدل الطبيعي للوزن.
- تطوير وظيفة الجهاز الهضمي.

2-8-3-3-الفوائد النفسية:

- تطوير الثقة في النفس.
- تطوير الصحة العقلية.
- الشعور بالهدوء والأمان.
- زيادة وتحسين الأداء في العمل والقيام به بمجهود أقل.
- زيادة الأداء التحصيلي.
- عدم التأثر بالضغط العصبي.
- زيادة التحكم في العمل.
- خفض التوتر والقلق.
- تطوير التفاهم للذات وللآخرين.
- تطوير الانتباه والتركيز وخفض السلوك السلبي.

2-8-4-الأساليب الإسترخائية:

يعتبر كل من الاسترخاء التدريجي" لجاكوبسون" والتدريب الذاتي " لشولتز" الدعامة الأساسية للأساليب الاسترخائية الأكثر انتشارا كتقنية السوفرولوجيا "sophrologie" استرخاء التغذية الرجعية الحيوية والاسترخاء معرفي السلوكي.

2-8-4-1-تدريب تقنية الاسترخاء التدريجي " لجاكوبسون " :

وقعت هذه التقنية من طرف جاكوبسون Jacobson خلال سنوات 1930، هناك أساليب للاسترخاء التدريجي، إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها "أدموند جاكوبسون " اذ يعتبر أن كل توتر يرفق بتقلص عضلي واسترخاء العضلات ينتج عنه الاسترخاء العقلي ، وذلك بمتابعة التمرن، حتى يقضي الرياضي على التشدد العضلي ومقاومة التوتر الناتج عن الحالات الصعبة. **(اكيوان،2002،ص44)**

2-8-4-1-1- أهداف طريقة التدريب التدريجي"لجاكبسون":

بشكل عام فإن طريقة التدريب التدريجي لجاكبسون تهدف إلى مايلي:

- مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الاحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي؛
- جعل الفرد يدرك أن لديه توترات عضلية زائدة؛
- مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا يحتاج اليها في أنشطة حياته اليومية.

لقد قام بعض الأخصائيين في مجال علم النفس الرياضي العاملين مع الفرق الرياضية واللاعبين الرياضيين باستخدام هذه الطريقة وتعديلاتها وأنواعها المختلفة في المجال الرياضي، لمحاولة ضبط وتعديل التوترات البدنية بارتباطها بالجوانب المعرفية أو الانفعالية للاعبين ، في حالة القلق والاستثارة والضغط، وقد دلة الخبرات على أن هذه الطريقة مفيدة ومساعدة لهؤلاء اللاعبين الذين يجدون صعوبة في التوصل الى المستوى المناسب للتوتر العضلي في مجموعة عضلية معينة ، كما تتطلب ضرورة اقتناء اللاعبين بمدى قدرتها على مساعدته في التخفيف والتخلص مما يعانيه من توترات وضغوطات ، هذا بالإضافة الى ضرورة المواظبة على أدائه ثلاث مرات أسبوعيا على الاقل، ويتراوح ما بين 10و30دقيقة في المدة الواحدة والفترة ما بين أربعة الى ستة أسابيع تقريبا حتى يمكن تعلم واكتساب وإتقان هذه التقنية.

2-8-4-1-2-مميزات الاسترخاء التدريجي:

إن النقاط الرئيسية التي تميز الاسترخاء التدريجي تتمثل في:

- ان كلا من التوتر والاسترخاء شيئان متضادان ، فليس من الممكن أن يصبح الفرد متوترا ومسترخيا في نفس الوقت.
- يمكن تعلم الفرق بين التوتر وعدم التوتر. وبرغم من أن كل الناس ليس لديهم الوعي أو الحساسية الكافيين للتمييز بين الزيادة أو النقص القليل للتوتر العضلي فإنه يمكن تعلم هذه المهارة.
- تحقيق استرخاء الجسم من خلال نقص التوتر العضلي يؤدي بدوره إلى نقص القلق والتوتر الذهني.
- يتحقق الاسترخاء التدريجي من خلال الاسترخاء والانقباض المنتظم للعضلات الكبيرة للجسم.

2-8-4-1-3- التعليمات العامة للاسترخاء التدريجي:

تقوم تقنية الارتخاء التدريجي على تقلص العضلات حيث تمكن الحلقات من تحسين الشعور بالفرق بين الضغط وغيابه، كما يمكن اكتساب هذه الكفاءة تحديد الضغط، كما يمكن للفرد خلق بعض الظروف المساعدة على الاسترخاء والمتمثلة في :

- الممارسة في مكان هادئ.
- التخلص م ن الملابس الضيقة بما في ذلك الأحذية.
- يجب أن تكون العينان مغلقتين مع التنفس العميق عدة مرات.

تستغرق الجلسات الأولى فترة حوالي 30دقيقة . ويمكن اختصار هذا الزمن إلى 5 أو 10 دقائق بعد ثلاث أو أربع جرعات تدريبية.

2-8-4-1-4- التوجيهات الخاصة بأداء الاسترخاء التدريجي:

يمكن للأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي القيام بتوجيه اللاعب لفظيا للأداء ، كما يمكن في المراحل التالية لتقدم اللاعب أن يسجل هذه التوجيهات على مسجل ويستمع إليها ويقوم بالأداء دون الحاجة إلى مساعدة خارجية من أربعة إلى خمسة مرات أسبوعيا ومن فترة من ثلاث إلى أربع

أسابيع، وينبغي ملاحظة الجهد الذي يبذله اللاعب يستخدم فقط لانقباض العضلات فينبغي مراعات عدم محاولة إجبار نفسه على الاسترخاء، إذ أن غالبا ما يكون لهذه المحاولة تأثير عكسي نظريا لكونها مرتبطة ببذل جهد وتوتر ، ولهذا ينبغي أن يسترخي اللاعب بعضلاته المختلفة من خلال امتداد هذه العضلة ومن تلقاء نفسها دون إجبارها. ينبغي أن يحس ويشعر اللاعب بالفرق بين الانقباض والاسترخاء وأن يتذكر دائما خبرة انطباع الاسترخاء.

نضع مجموعة عضلية تحت الضغط ونقوم بإرخائها بعد ذلك وينبغي في نفس الوقت الشعور بالضغط وبالارتخاء ، وتمتد كل مرحلة من 5إلى 7 ثواني ونقوم بتكرار هذه العملية مرتين لكل مجموعة عضلية، وهذا قبل المرور غلى مجموعة عضلية أخرى، ومع تقدم المهارة يمكن إلغاء مرحلة الضغط ويوجه التركيز على الاسترخاء مباشرة .

يمكن تسجيل توجيهات الاسترخاء التدريجي في شريط سمعي على شكل :

- تخلص من الملابس الضيقة؛
- عدم تقاطع الرجلين؛
- أخذ شهيق عميق والتخلص منه عن طريق زفير بطيء؛
- ارفع ذراعيك ومدهما أمامك؛
- شد قبضتيك ثم سجل الضغط غير المريح في اليدين والأصابع؛
- حافظ على الضغط مدة 5ثواني ،أترك نفس الضغط يخرج؛
- سجل كيف يحرك الضغط ليترك المكان الإحساس بالراحة والاسترخاء؛
- ركز على الفرق بين الضغط الذي كنت تشعر به والاسترخاء الذي تشعر به الآن؛
- ركز على الاسترخاء التام ليديك (لمدة 10الى15ثانية).

وفيما يلي سنعرض جدول يحتوي على تعليمات تحقيق الاسترخاء التدريجي للمجموعات العضلية :

المجموعة العضلية	النشاط الانقباضي
اليدان والساعد	انقباض أصابع اليدين
العضد(الرأسين العضدين)	دفع المرفق للأسفل ضد سطح الأرض وللجانب
أعلى الوجه	رفع الحاجبين لأعلى ما في استطاعتك
منتصف الوجه	انقباض وانبساط الأنف
أسفل الوجه	ضغط الأسنان وسحب اللسان نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن
الرقبة	سحب الذقن لأسفل للمس صدرك ،وفي نفس الوقت تقاوم ذلك
الصدر/الكتفان/أعلى الظهر	شهيق عميق ال ، يسحب الكتفين للخلف معا

البطن	سحب عضلات المعدة للداخل أقصى ما لديك(كما لو كان شخص ما وجه لكمة في معدتك)
المقعد والفخذ	امتداد ورفع الرجل قليلا والثبات
أسفل الرجل والساق	سحب أصابع القدمين نحو الرأس والثبات
القدم	توجيه أصابع القدم، دوران القدم للداخل ثم لف الأصابع

2-8-4-2- تدريب تقنية الاسترخاء الذاتي "لشولتز":

أسست تقنية الاسترخاء الذاتي من طرف الدكتور شولتز Shultz في بداية القرن التاسع عشر بحيث بنشر أعماله سنة 1932، أما في سنة 1971 قام الطبيب السوفياتي أوداسكي Odessky بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسة الرقص لكلاسيكي والشطرنج التي كان رياضات مشهورة آنذاك، ويقول أوداسكي أن "تدريباتنا تنمي قدرات تحم الوعي على مختلف السيرورات الفيزيولوجية مثل : الهضم ،التنفس ،الجهاز الدوراني ويساعد على التغلب على الاحساسات".**(Ostrander ,1982,p17)**

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي ،وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه. وهو يشبه الاسترخاء التدريجي الا أن وجه لاختلاف بينهما يكمن في أن التدريب الاسترخائي التدريجي مركز على الاسترخاء ،في حين أن التدريب الذاتي يرتبط بالمشاعر الناجمة عن حالة الاسترخاء دفئ العضلات كما يتطلب بعض أنواع الإيحاء الذاتي ، إذ بإمكان الرياضي أداء عملية الاسترخاء ومن دون مساعدة الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي .

2-8-4-2-1- أهداف الاسترخاء الذاتي "لشولتز" :

إن الهدف من الاسترخاء الذاتي وهذا حسب "شولتز " هو إحداث عمليات الاستراحة خلال الأزمات النفسية الفيزيولوجية ، وكبح الانفعال ومنعه من أن يصبح مرضيا، التخلص الفوري من التعب والتوتر.**(Shultz ,1974,p14)**

2-8-4-2-2- مراحل التدريب الذاتي "لشولتز" :

إن التدريب الذاتي مقسم إلى ستة مراحل متسلسلة بالترتيب ،وهذا طبعا حسب الطبيب "شولتز" وهي كالآتي:

- الإحساس بالثقة في نهاية الأعضاء.
- الإحساس بالحرارة على مستوى نهاية الأعضاء.
- ضبط النشاط القلبي.
- ضبط النشاط التنفسي.
- الحرارة على مستوى العضلات.
- انتعاش جبهة الرأس.

حتى يكتسب الفرد الكفاءة في هذه التقنية ، لابد من التدرب المنتظم لشهور كثيرة من 10إلى 40دقيقة يوميا.

2-8-4-2-3- شروط نجاح التدريب الذاتي "لشولتز" :

قام "شولتز" بوضع مجموعة من الشروط، تسمح بالتوصل إلى حالة الاسترخاء تتمثل في :

- اتصاف الفرد بنوع من الاستقلالية.
- موافقة الفرد على ممارسة هذا النوع من التدريب.
- أن يكون للفرد اتجاهات ايجابية نحو التدريب الذاتي.
- خلق مكان مريح من خلال إيجاد غرفة هادئة ذات حرارة متوسطة وإنارة ملائمة وتجنب الألبسة الضيقة.
- توجيه الاهتمام نحو مثيرات داخلية ، وهذا للتخفيف من المثيرات الخارجية .

2-8-4-2-4- توجيهات الأداء في تدريب تقنية الاسترخاء الذاتي "لشولتز":

بعد التأكد من توفر كل الشروط الضرورية لنجاح عملية الاسترخاء ، بعدها نطلب من الفرد أن يقوم بإغماض عينيه بعدها تحدث عن السكون والهدوء ، وبعد هذا يقوم الفرد بتجربة الثقل (ذراعي ثقيلة) يجب ان نبدأ بالأيمن باليمينين والعكس صحيح ،وبعد القيام بعملية نقل الثقل إلى كل الجسم نمر بعد ذلك إلى الشعور بالحرارة(ذراعي ساخنة أو حارة)، نقوم بهذه التدريبات حوالي ثلاث مرات في اليوم وعندما تتحكم في الشعور بالثقل والحرارة- بعد 15يوما على الاقل- يتمرن على تمارين المراقبة التنفسية، المرحلة الموالية هي مرحلة تخصيص الحرارة على مستوى عضلات البطن ، وأخيرا يركز الفرد على فكرة انتعاش جبهة الرأس ، إذ يجب توليد فترة برودة خفيفة ولا ينبغي الايحاء ببرد شديد ينبغي أن تكيف هذه التقنية حسب حالة كل فرد ويستغرق التدريب في هذه التقنية من 12الى18 اسبوع، تعتبر حالة العقل شرطا أساسيا لنجاح التمارين بحيث يجب أن يكون التصور تأملي.

إن التدريب الذاتي يحتوي على مستويين هما:

- **المستوى السفلي:** ويتضمن الشعور بالثقل ،الحرارة، مراقبة القلب والتنفس.
- **المستوى الأعلى:** لا يمكن المرور إلى هذا المستوى إلا بعد التمكن من التحكم في المستوى السفلي، وهو مخصص للأخصائيين في الأمراض العصبية ذوي التجربة .

2-8-5- الاسترخاء في المجال الرياضي :

2-8-5-1- أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي :

إن لعمليات الإرشاد النفسي بصفة عامة ولأساليب الاسترخاء بصفة خاصة أهمية كبيرة في الميدان الرياضي ، حيث نجد العديد من التجارب والدراسات التي قام بها العلماء تثبت ذلك ونذكر بعض من أهم المفكرين في هذا الميدان مثل "ميسوم" و"روي" و" يبروبير" . تتمثل أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي في النقاط التالية:

- تسيير الانفعالات كالتوتر والقلق.
- التحكم في تربية سلوك الرياضيين.
- التعامل الإيجابي مع الأحداث.
- الاستثارة البدنية والنفسية قبل الجهد.
- تسهيل عملية الاسترجاع.
- تطوير إمكانيات الذاكرة.
- تنمية الثقة في النفس وتحفيز الشخصية .

إلى جانب هذا تعمل تقنية الاسترخاء على مساعدة الرياضي في حياته اليومية .

2-8-5-2- أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية :

تكمن أهمية الاسترخاء في ميدان المنافسات الرياضية فيما يلي :

- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق للمنافسة وكذلك الفترة الأولى لها.
- إزالة التوتر في مجموعات عضلية أثناء المنافسات.
- المدخل إلى الاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي.
- الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسات العامة.
- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة، وكذلك أثناء وبعد المنافسة.
- استخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك .

2-8-5-3- تقييم مقدرة الرياضي على الاسترخاء :

يلاحظ أن كثير من الرياضين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الإشتراك في المنافسات الهامة ، والذي يؤدي غلى تقلص عضلات الجسم كله بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط ، ولذلك يحتاج المدرب غلى مدى تأثير استعمال التقنيات النفسية وأساليب الاسترخاء على وجه الخصوص على خفض التوتر عند الرياضي ، وكذا مدى تحسن قدرته على الاسترخاء .

يتطلب الاسترخاء الرياضي ممارسة مركزة ومستمرة من 4إلى6 أسابيع على الأقل، وهذا حتى نتمكن من ملاحظة التحسن في الأداء الرياضي ، ومن هنا تتجلى أهمية المتابعة الدقيقة في ميدان التحضير النفسي من أجل تربية وتنمية القدرات النفسية والذهنية للرياضي، حتى يتمكن النفساني الرياضي من معرفة التحسن الذي حققه اللاعب الرياضي في مهارة الاسترخاء ، يقوم بمراقبة انخفاض درجة على سلم مختلف الاختبارات والمقاييس التي تستعمل في قياس التوتر النفسي حيث يمكن أن نذكر في هذا المجال – قائمة سلوك المنافسة-.

إن التحضير البدني التقني والتكتيكي لا يكفي لوحده ، إذ يجب إعداد اللاعب الرياضي من الناحية النفسية أيضا ، وهذا من أجل مساعدته على مواجهة مختلف الضغوطات التي يفرضها عليه المحيط الرياضي ، كما تعمل المتابعة النفسية على تفادي الظهور القوي والمفاجئ للانفعالات التي تفسد الجهود الكبيرة للإعداد البدني التقني والتكتيكي .**(Rioux et Coll,1990,p39)**

2-8-5-4- إستعمال تقنية "شولتز" و"جاكبسون" في المجال الرياضي :

2-8-5-4-1- إستعمال التدريب الذاتي لشولتز في المجال الرياضي :

إن التدريب الذاتي يستعمل لعلاج الحالات الإنفعالية كالقلق والاضطرابات النفسية –الحركية- إذ حققت هذه التقنية نجاحا في عدة نشاطات رياضية مثل الرمي ، كرة القدم ، السباحة ،المصارعة ،ألعاب القوى ، سباق الدراجات ... لقد إرتأينا في هذا الإطار تقديم تجربة البروفسور "بافيل دوتكيفينتش " حسب "ريو" عند إدماج هذه التقنية في برنامج تحضير الرياضيين الرفيعي المستوى ، وهذا جعل الفريق – البرلوني- يحصل على 21 ميدالية من بين 7 ميداليات ذهبية .

إن تقنية الاسترخاء الذاتي يمكن أن تساهم في رفع الأداء الرياضي ، كونها تسمح في التحكم في النشاطات الحيوية كالتنفس والنشاط القلبي .

2-8-5-4-2- إستعمال تقنية الاسترخاء التدريجي "لجاكوبسون" في المجال الرياضي :

حسب "توماس" تحدث العديد من الباحثين عن تجارب تطبيق الاسترخاء التدريجي على اللاعبين الرياضيين ، كما إعتبر "لندرسون" أن بالتقنيات الأخرى كالتصور الذهني والمراقبة النفسية ، تستخدم تقنية " جاكوبسون" في عملية ضبط زيادة الإنفعال المسببة من طرف المنافسة .

تعمل تقنية الاسترخاء التدريجي على المساعدة في المراقبة الذهنية للنشاطات العضلية ، وبالتالي يمكن التعرف على أية زيادة في الضغط ومواجهته بإستعمال أساليب الاسترخاء .

إن التدريب التدريجي يساهم في خفض قلق المنافسة ورفع مستوى الأداء الرياضي وتطويره ، وتتوقف فعالية هذه التقنية على حسب المدة الزمنية التي تفصل عن بداية بدء المنافسة الرياضية .

خلاصة :

التدريب الإسترخائي من الأساليب المفيدة التي يجب أن يتعلمها الرياضي حيث تساعد على تحقيق :

- المعرفة الجيدة بحالته البدنية والذهنية .
- إنقاص الطاقة الزائدة إلى المستوى الملائم .

للتدريب الإسترخائي هدفان يتمثل الهدف الأول في الإسترخاء العام حيث يؤدي الرياضي هذا الأخير بعد المنافسة أو بعد جرعة تدريبية عنيفة ، أو قبل النوم ، أو عند الشعور بالإجهاد أو القلق الزائد .أما الهدف الثاني فيتجلى في الإسترخاء الموقفي إذ يؤديه الرياضي الإحماء أو في نهاية الإحماء ، كذلك قبل أداء تمرينات التصور الذهني .

ويعتبر الإسترخاء مهارة نفسية تحتاج الى التدريب والممارسة ،وهناك أربعة أساليب شائعة يمكن أن يتعلمها الرياضي لإكتساب مهارة الإسترخاء مرتبة وفقا لدرجة صعوبتها على النحو التالي :

- الإسترخاء التخيلي .
- الإسترخاء الذاتي .
- الاسترخاء التدريجي (التقدمي).
- إسترخاء التغذية الرجعية الحيوية .

إضافة إلى هذا تعتبر التقنيات الإسترخائية كوسيلة علاجية وتدريبية تسمح إلى التحكم في الوظائف الفيزيولوجية والذي يؤدي بدوره إلى التحكم ببعض الآليات الذهنية ، ولا يتحقق هذا إلى بالتدريب المستمر والمنتظم .

إن الإسترخاء عبارة عن تجربة جسمانية يقوم بها الرياضي تتحقق وفق تدريبات بهدف الوصول لإسترخاء فيزيولوجي كامل للجسم وهنا تتحقق الراحة الجسدية ، وهي مخصصة للجانب النفسي والكفالة النفسية ، فالتقنيات اللإسترخائية عبارة عن ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان ، إذ يسمح بالتوصل إلى الراحة النفسية للرياضي من خلال التدخل المباشر على الجسم ، وهذا إنطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية معناه لا يمكن الفصل بين ماهو نفسي وما هو فيزيولوجي ، وتتجلى أهمية هذه التقنيات في المجال الرياضي في التركيز على مراحل التدريب والمنافسة، الإسترجاع ، التصور الذهني ....إلخ .

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك لدورها الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب، والترويح عنهم في أوقات الفراغ ، والحد من اضطراباتهم النفسية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها، وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وتعدد طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصة بهذا الميدان بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام وتنظم لها بطولات خاصة وقوانين مضبوطة، وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق من كل العالم.

3-1- تعريف كرة القدم:

-التعريف اللغوي:

كرة القدم Football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ،فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم " Rugby" أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى بال "Soccer".

-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،1986،ص50-52)**

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضرا) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

3-2- مبادئ كرة القدم الحديثة:

إن سر تقدم كرة القدم هي احتياج اللعبة للسرعة والدقة لمسايرة المستوى الذي وصل له اللاعب في هذا الوقت وقد بنيت هذه الكرة الحديثة على مبادئ و أسس يمكن حصرها في ست مبادئ مهمة وهي كالتالي:

- **السيولة الايجابية والحركة المستمرة للمهاجمين:**

يتم هذا التحرك عن طريق استعمال كل الطاقة بطريقة منظمة من قبل الزملاء وذلك بفتح الفراغات والأماكن الشاغرة يمكن استعمالها في المناورة والتقدم نحو المرمى.

- **الاستغلال الأمثل للإمكانيات اللاعب في المناطق القريبة للكرة:**

يكون هذا لإعطاء حامل الكرة المساندة والدعم وذلك لإيجاد الحلول المناسبة والسريعة و لا يتم هذا إلا إذا كان التوافق عديد في هذه المنطقة.

- **الاستغلال الأمثل لإمكانيات اللاعب الموجودة في الاتجاه المعاكس للكرة:**

معظم الأهداف المسجلة في هذه اللعبة تتم بهذه الطريقة أي بتحويل الكرة من اليمين إلى اليسار بعد تعذر على إيجاد الحل المناسب في الجهة التي تكون فيها الكرة ولا يتم هذا إلا إذا كان حامل الكرة واللاعب في الجهة المعاكسة يتمتعان بالتفكير التكتيكي العالي والمتطور.

- **سرعة تنقل الكرة:**

يكون ذلك عن طريق التمريرات السريعة بين الزملاء وذلك ما يحدث حالة من التثبيت و التجميد لدى الخصم يتأخر على إثرها ودفعهم في الحالة التي تفتح إمكانية اللعب للمهاجمين.

❖ **القدرة على التصرف في رتم اللعب:**

هنا تبرز قدرة اللاعبين التنويع في طرق اللعبة واستعمال الوسائل اللازمة والأشكال المناسبة حسب متطلبات اللاعب ونقاط الضعف وقوة الخصم وحسب الوقت المناسب لذلك، هناك وقت يجب استعمال اللعب المباشر والتمريرات الطويلة ووقت أخر يجب استعمال اللعب الغير المباشر والتمريرات القصيرة.

❖ **الاعتماد على الإمكانيات التكتيكية الهجومية الفردية:**

يتم ذلك من خلال التغير المستمر لأماكن اللاعبين وتكيف قاذفاتهم للكرة وهما عمليتان مرتبطتان تسمحان بالتحرر من المراقبة لاستقبال الكرات في معزل عن الضغط، ويستعملان أيضا لإستدراج المدافعين إلى مواقع لعب لا يراد استغلالها بالمقابل لتحرير أماكن أخرى للولوج منها فعليا.

3-3- قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن:

ميدان اللعب : يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60 م.

الكرة : كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359 غ.

مهمات اللاعبين :لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و7لاعبين احتياطيين. **(الصفار،1982،ص29)**

الحكم : يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

مراقبو الخطوط : يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

مدة اللعب : شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، و يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة راحة بين الشوطين عن 15دقيقة. **(خليفة الهنشري وآخرون،1987،ص255)**

ابتداء اللعب : يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

طريقة تسجيل الهدف :يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.

التسلل : يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

الأخطاء وسوء السلوك : يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم؛
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه؛
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة؛
- الوثب على الخصم؛
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد؛
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع؛
- يمنع لعب بالكرة باليد إلا حارس المرمى؛
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. **(الصفار،1982،ص30)**

الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين :

-مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة.

-وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

الكرة في اللعب أو خارج اللعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها . **(عبد الجواد،19،ص177)**

مبادئ الأساسية لكرة القدم:

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، إستندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

المساواة : إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك و يعاقب عليها القانون.

السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها

وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض .**(عبد الجواد، مرجع سابق،ص178)**

3-4- الإعداد المتكامل لكرة القدم:

لكي يمكن إعداد لاعب كرة قدم إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لتحقيق أعلى المستويات التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربعة جوانب وهي:

الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي ويمكن حصرها في سبع صفات وهي كالتالي(السرعة، التحميل، تحمل السرعة، القوة المميزة، قوة التحمل،الرشاقة، المرونة).

الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم و إكساب اللاعب المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

الاعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم واكساب اللاعب القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق الظروف والعوامل في المنافسات الرياضية.

الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم واكساب اللاعب مختلف القدرات والسمات والخصائص النفسية وتنميتها،وكذلك توجيهه وارشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. **(جميل،1986،ص125)**

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، إتضح أن كرة القدم بتاريخها الطويل ومراحلها المتعددة ، اتسمت بالحماس الشديد بين اللاعبين من خلال سحرها لكل شعوب العالم وذلك بعد ما كانت تمارس بطرق عنيفة وعشوائية في المجتمعات البدائية ،أصبحت غير ذلك بعدما تم إنشاء هيئة دولية للإشراف على تقنينها وتحديد متطلباتها، وهذا الإعطاء وإتاحة الفرص لكل محبي هذه اللعبة وحمايتهم من عنفها وتوجيه طرق ممارستها.

من هنا يمكن القول بأن لعبة كرة القدم تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن مما يزيد من احتمال التعلق بها أكثر فأكثر باعتبار أن مارستها تستند إلى أسس علمية منظمة وتعتمد على تجهيزات ومعدات كثيرة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي تم تقديمها في بداية الدراسة ،إذ استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابل للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية .

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات كما أن مشكلة البحث فرضة علينا إتباعها المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر موضوع الدراسة .

4-1-الدراسة الاستطلاعية :

بعدما حاولنا الإلمام بالجانب النظري للبحث ،ومن أجل الوصول والبلوغ إلى الهدف المسطر والتحقق من الفرضيات المطروحة قمنا ب:

- تحليل الجانب النظري وذلك بدراسة المعطيات والمعارف المكتبية وكذا البعض من الدراسات السابقة والإلمام بجوانب التدريب الرياضي، خاصة بالنسبة للاسترخاء والاسترجاع البدني .
- القيام بمعالجة ميدانية للموضوع حيث قام الباحث بزيارة عينة الدراسة في مكان تدريبها وحضور بعض حصصهم التدريبية بعد الاطلاع على البرنامج التدريبي، والتي كانت تضم مجموعة من اللاعبين تخصص كرة قدم ببلدية برهوم ولاية المسيلة، والتي تنشط بالقسم الجهوي الثاني، ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من معرفة ما يلي :

-حجم المجتمع الأصلي للدراسة ، والتعرف على أفراد المجتمع، مميزاتهم، خصائصهم .

-معرفة مدى صلاحية وتناسب أداة الدراسة مع عينة البحث.

-المعرفة المسبقة بظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.

وهذا ما جعلنا على اتصال بهذه الفئة والاحتكاك بها مباشرة من أجل تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجه الباحث .

4-2-منهج الدراسة:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة. (الطاهر،1986،ص19)

ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغيير معين في ذلك الموقف. **(حسن علاوي وكامل الراتب،1999،ص217)**

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة .

4-3- متغيرات الدراسة :

4-3-1 المتغير المستقل :

حسب "لينشر lanshere" هي المسبب في علاقة السبب والنتيجة أي هي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.**(Lasheere,1976,p20)**

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو "الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء".

4-3-2 المتغير التابع :

كما يعرفه "إخلاص عبد الحفيظ" أن المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل(فهو النتيجة). **(عبد الحفيظ وحسين باهي ،2000،ص191)**

والمتغير التابع في بحثنا هو "الاسترجاع البدني".

4-4- مجتمع وعينة الدراسة :

عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلائم مع طبيعة عمله وينسجم مع المشكلة المراد حلها بالإضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أ صدق تمثيل .

بحيث يتمثل مجتمع البحث في لاعبي فئة أقل من 15سنة الذين يلعبون في جميع فرق القسم الجهوي الثاني، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وتمثلت في أصاغر أمل برهوم ولاية المسيلة البالغ عددهم 17 لاعب ، تم أخذ 3 لاعبين كعينة استطلاعية وقسم اللاعبين المتبقين إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع 7 لاعبين والمجموعة الثانية وهي المجموعة الشاهدة (الضابطة) وعددها 7 لاعبين .

4-5- أساليب جمع البيانات :

•الاختبارات البدنية

-الاختبار الأول: قياس معدل نبضات القلب

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي ، استمارة

وصف الأداء : تتم عملية الحساب بضغط برفق باستخدام إصبعي السبابة والوسطى على جانب الرقبة أسفل عظم الفك بالقرب من القصبة الهوائية وحساب عدد نبضات القلب في الدقيقة الواحدة.

-الاختبار الثاني: الاستهلاك الأكسجيني

الأدوات المستخدمة: استمارة تسجيل

وصف الأداء : نظرا لغياب الأجهزة والوسائل المستعملة فقد اعتمدنا على الملاحظة بالعين المجردة وذلك بالنظر الى طريقة تنفس اللاعب ونقول عنه إما استهلاك مرتفع أو متوسط أو طبيعي .

ملاحظة: تم طرح هذا الاختبار على مجموعة من المحكمين . الملحق رقم06

1- البرنامج التدريبي:

المحتوى	المدة الزمنية
مدة البرنامج	5 أسابيع
عدد الجلسات	09جلسات
زمن الوحدة التدريبية	10دقائق
الزمن الكلي للبرنامج	90دقيقة

ملاحظة: تم وضع البرنامج (الوحدات التدريبية) في الملحق رقم05

2- استمارة تسجيل البيانات(النتائج)

4-6-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

- الصدق:

عندما يريد الباحث استخدام أداة فإن السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو أن الأداة التي بصدد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلا الظاهرة المراد دراستها أو أنها غير ذلك ؟حيث يجد الباحث نفسه ملزم بإثبات صدق الأداة التي يريد استعمالها.

ولأجل التأكد من صدق الأداة أو البرنامج التدريبي تم طرحه على مجموعة من المحكمين المختصين في هذا المجال ، ومن خلال ذلك يتضح انه يتمتع بدرج من الصدق. الملحق رقم 07

الثبات:

يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والاتقان والاتفاق، أي ان يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف .(نبيل عبد الهادي، 2002،ص128)

ويتم حساب درجة ثبات الأدوات المستعملة من أجل التأكد أنه يمكن الحصول على نفس النتائج أو نتائج متشابهة في حالة إعادة الاختبار أكثر من مرة ، بمعنى انه لا يوجد تباين كبير في النتائج المتحصل عليها بعد تحليلها عن طريق حزمة البرنامج الاحصائي spss حيث تم إستخدام معامل الارتباط بيرسون وتوصلنا إلى درجات الثبات المبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (1): يبين ثبات الاختبار

الاختبار	معامل ثبات الاختبار
معدل نبضات القلب	1
معدل الاستهلاك الأكسجيني	0.70

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بالنسبة لمعدل نبضات القلب وصل الى (1) وهو أعلى درجات الثبات ، في حين وصل معامل الثبات بالنسبة لمعدل الاستهلاك الأكسجيني الى(0.70) وهو معامل ثبات مقبول.

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية:

لكل بحث وسائله الاحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الاحصائية التالية:

- **المتوسط الحسابي** : يعتبر من أهم الطرق الاحصائية وأكثرها إستخداما خاصة في مرحلة التحليل الاحصائي فهو حاصل قسمة مجموع المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس على عدد القيم.

القيم $X_1\ X_2\ X_3 \ldots\ldots\ldots\ldots X_n$

ويصطلح عليه X وصيغته العامة $\bar{X}=\frac{\sum X}{N}$ حيث :

X : المتوسط الحسابي.

$\sum$ X :مجمع التكرارات.

Nعدد أفراد العينة

- **الانحراف المعياري:** وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل في أكثر قضايا التحليل الاحصائي والاختبار ويرمز له ب" S".

فإذا كان قليل أي قيمته صغيرة يدل على أن القيم متقاربة والعكس ويكتب على الصيغة التالية:

$$S^2=\sqrt{\frac{n\sum x^2-(\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

حيث:

S^2 : الإنحراف المعياري.

$\sum X^2$: مجموع تربيع التكرارات

n: عدد الأفراد العينة

$(\sum x)^2$:مجموع التكرارات مربعة.[1]

- **T.test**
- **معامل بيرسون**

خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

الخطوة الأولى: تحديد موضوع الدراسة وأخذ موافقة المشرف.

الخطوة الثانية: بدأ الدراسة للجانب النظري وذلك في أواخر شهر ديسمبر 2019.

الخطوة الثالثة: تحديد عينة ومكان الدراسة بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية حيث تتمثل عينة الدراسة في لاعبي فئة أقل من 15 سنة (U15) لفريق أمل برهوم ولاية المسيلة والذين كان عددهم 17 لاعبا وملعب سليمان عميرات ببرهوم ولاية المسيلة مكان إجراء الاختبارات.

الخطوة الرابعة: الشروع في الجانب التطبيقي في 04 فيفري2020 حيث تم الاختبار وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية ، ثم الاختبار القبلي في 07 فيفري2020 إلى غاية التوقف عن النشاط في 03مارس2020 لمدة أسبوعين والمتزامنة مع الإختبارات المدرسية وبعدها دام التوقف لمدة شهرين ونصف بسبب الظروف السائدة في البلاد (الأزمة الصحية) إلى غاية 04جوان2020 وبعدما سنحت لنا الفرصة لإجراء الإختبار البعدي في ظروف حتمية.

الخلاصة:

لقد شمل هذا الفصل المنهجية المتبعة أثناء البحث بالإضافة إلى إجراءات ما قبل التجربة، وكذا الدراسات الاحصائية.

حيث أن هذه الاجراءات تعبر عن أسلوب منهجي في أي بحث، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها هذا من جهة، ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث منهجي.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

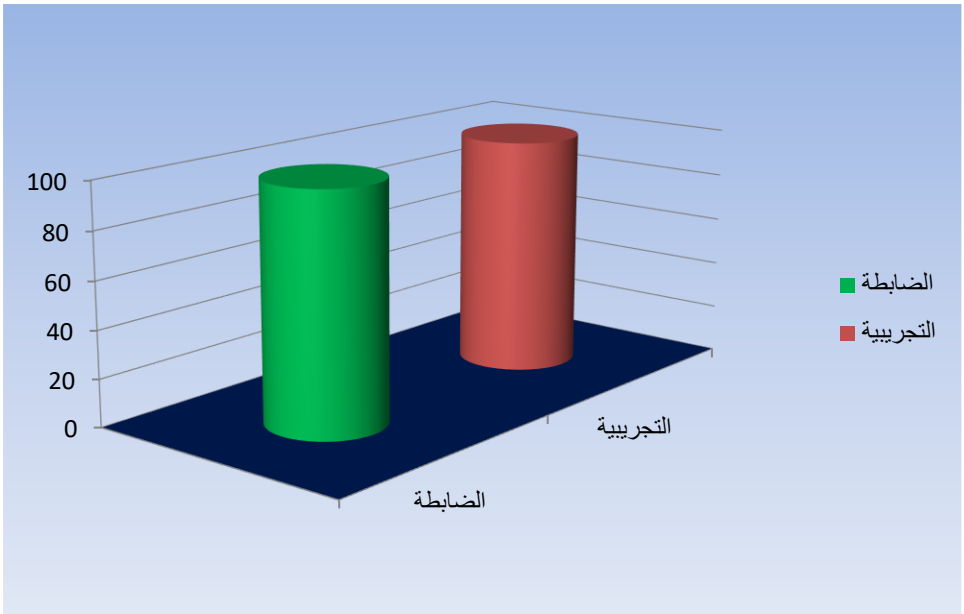
5-1-عرض وتحليل النتائج:

5-1-1-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

والتي تنص أنه: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في معدل نبضات القلب بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

الجدول رقم(2): يوضح النتائج القبلية لإختبار معدل نبضات القلب لكل من العينة الضابطة والتجريبية.

معدل نبضات القلب	الاختبار القبلي					درجة الحرية	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية			
المجموعة الضابطة	07	95.71	12.724	0.783	1.78	12	0.28	غير دال
المجموعة التجريبية	07	95.71	12.724					



الشكل رقم(1): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار معدل نبضات القلب القياس القبلي.

التحليل:

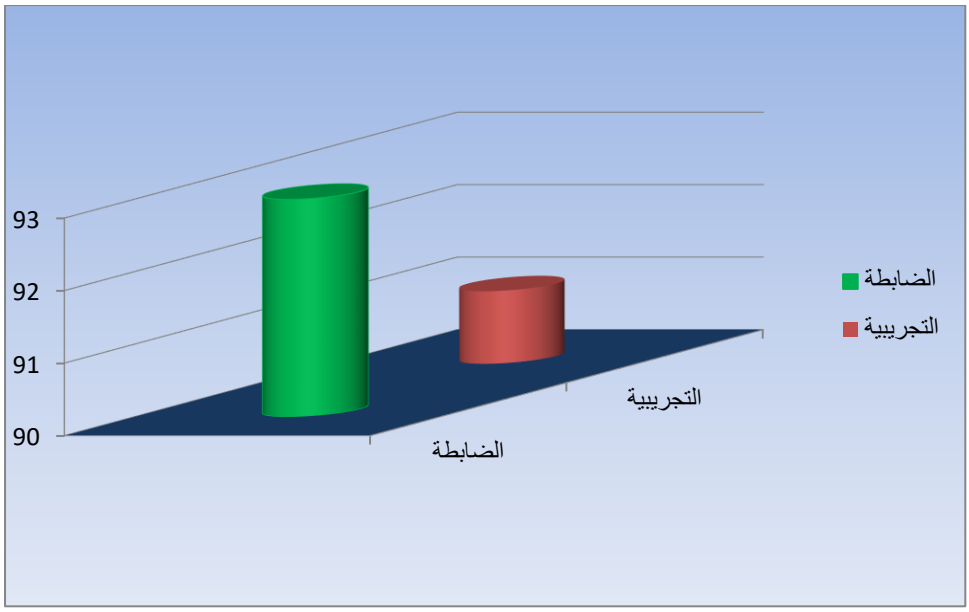
من خلال الجدول رقم(02) والتمثيل البياني رقم(01) يتبين المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الاحصائية على اختبار معدل نبضات القلب للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي حيث أسفرت نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ب(95.71) وبإنحراف معياري قدره(12.724) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب(95.71)وإنحراف معياري قدره(12.724).

وقد أظهرة النتائج الاحصائية لختبار (ت) على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية 1.78 أكبرمن قيمة (ت)المحسوبة 0.78عند درجة الحرية 12 ومستوى الدلالة 0.05

وهذا مايمكن تعليله الى عدم وجود فروق بين المجموعتين وذلك لعدم تطبيق أي برنامج تدريبي.

جدول رقم(3) : يوضح النتائج البعدية لإختبار معدل نبضات القلب لكل من العينة الضابطة والتجريبة.

معدل نبضات القلب	الاختبار البعدي					درجة الحرية	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية			
المجموعة الضابطة	07	93.43	11.127	0.690	1.78	12	0.30	غير دال
المجموعة التجريبية	07	91.86	11.08					



الشكل رقم(2): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار معدل نبضات القلب القياس البعدي.

التحليل:

من خلال الجدول رقم(03) والتمثيل البياني رقم(02) يتبين المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الاحصائية على اختبار معدل نبضات القلب للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي حيث أسفرت نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ب(93.43) وبإنحراف معياري قدره(11.127) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب(91.86)وإنحراف معياري قدره(11.08).

وقد أظهرة النتائج الاحصائية لختبار (ت) على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية 1.78 أكبرمن قيمة (ت)المحسوبة 0.69 عند درجة الحرية 12 ومستوى الدلالة 0.05.

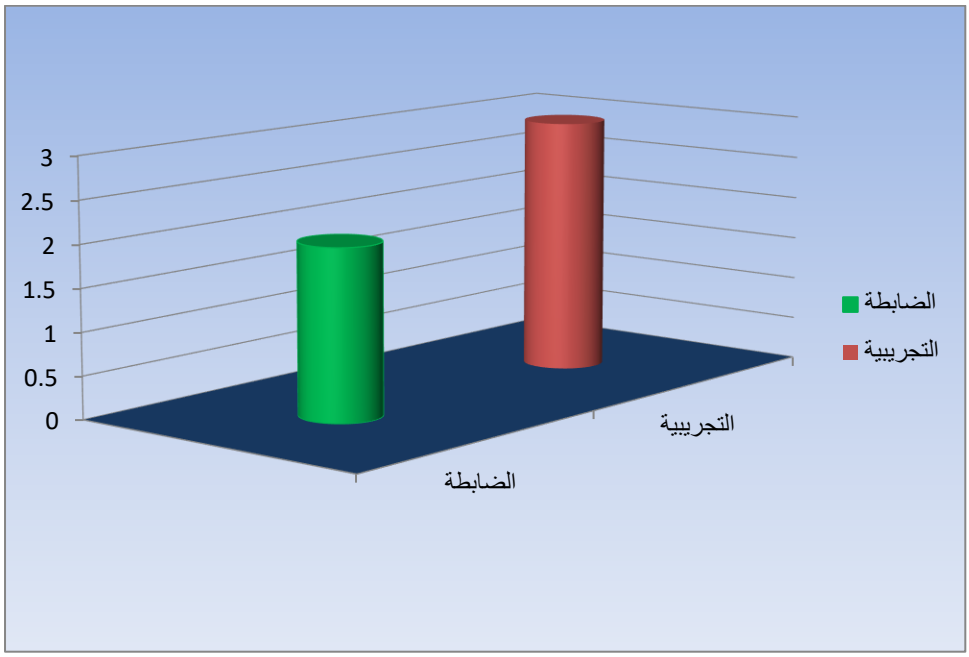
وهذا مايمكن تعليله الى عدم وجود فروق بين المجموعتين، وهذا راجع إلى صعوبة تطبيق البرنامج وذلك لعدم توفر المحيط المناسب وضيق العمر الزمني .

5-1-2-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدل الاستهلاك الأكسجيني بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

الجدول رقم(4): يوضح النتائج القبلية لاختبار معدل الاستهلاك الأكسجيني لكل من العينة الضابطة والتجريبية.

معدل الاستهلاك الأكسجيني	الاختبار القبلي					درجة الحرية	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية			
المجموعة الضابطة	07	2.00	0.816	0.354	1.78	12	0.29	غير دال
المجموعة التجريبية	07	2.29	0.756					



الشكل رقم(3): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار معدل الاستهلاك الأكسجيني للقياس القبلي.

التحليل:

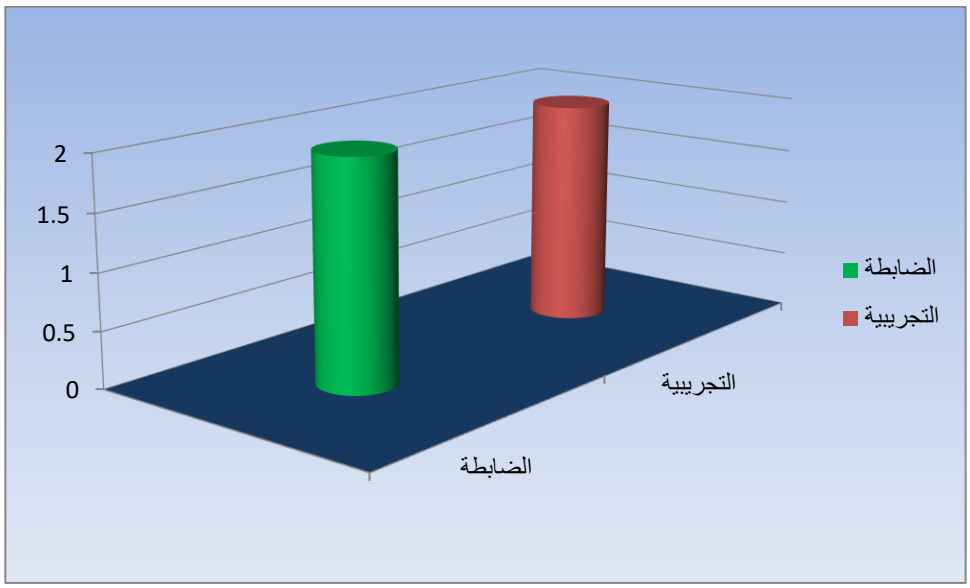
من خلال الجدول رقم(04) والتمثيل البياني رقم(03) يتبين بأن المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الاحصائية على اختبار معدل الاستهلاك الاكسجيني للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي حيث أسفرت نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ب(2.00) وبإنحراف معياري قدره(0.816) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب(2.29)وإنحراف معياريقدره(0.756).

وقد أظهرة النتائج الاحصائية لختبار (ت) على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية 1.78 أكبرمن قيمة (ت)المحسوبة 0.35 عند درجة الحرية 12 ومستوى الدلالة 0.05

وهذا مايمكن تعليله الى عدم وجود فروق بين المجموعتين وذلك لعدم تطبيق أي برنامج تدريبي.

الجدول رقم(5): يوضح النتائج البعدية لاختبار معدل الاستهلاك الأكسجيني لكل من العينة الضابطة والتجريبية.

معدل الاستهلاك الأكسجيني	الاختبار البعدي					درجة الحرية	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية			
المجموعة الضابطة	07	1.90	0.700	0.290	1.78	12	0.31	غير دال
المجموعة التجريبية	07	1.86	0.690					



الشكل رقم(4): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار معدل الاستهلاك الأكسجيني للقياس البعدي.

التحليل:

من خلال الجدول رقم(05) والتمثيل البياني رقم(04) يتبين المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الاحصائية على اختبار معدل الاستهلاك الأكسجيني للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي حيث أسفرت نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ب(1.90) وبإنحراف معياري قدره(0.700) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب(1.86)وإنحراف معياري قدره(0.690).

وقد أظهرة النتائج الاحصائية لختبار (ت) على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية 1.78 أكبرمن قيمة (ت)المحسوبة 0.69 عند درجة الحرية 12 ومستوى الدلالة 0.05

وهذا مايمكن تعليله الى عدم وجود فروق بين المجموعتين، وهذا راجع إلى صعوبة تطبيق البرنامج وذلك لعدم توفر المحيط المناسب وضيق العمر الزمني .

5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

5-2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

من أجل التحقق من الفرضية الاولى والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في معدل نبضات القلب بين العينة الضابطة والتجريبية.

ومن خلال نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية فيما يخص معدل نبضات القلب أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

وعليه ومما سبق استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي لم يشكل فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمعدل نبضات القلب لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.

وهذا ما عارضته دراسة الطالبين شارف سمير والعايب علي (2016-2017) هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج نفسي لتنمية الاسترخاء على إسترجاع القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كما إستخدم الباحث القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وإختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي أشبال كرة الطائرة لفريق ثانوية مسينيسا ولاية قسنطينة بأعمار(16-18) ، وتكونت عينة البحث من 14 لاعبا، ومن النتائج التي توصل اليها البحث أن للاسترخاء أثر كبير في سرعة استعادة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة.

5-2-2-مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

من أجل التحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في معدل الاستهلاك الأكسجيني بين العينة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

ومن خلال نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية فيما يخص معدل نبضات القلب أنه لاتوجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

وعليه ومما سبق استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي لم يشكل فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمعدل الاستهلاك الأكسجيني لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.

وهو ما تعارضه دراسة عبد المحسن2003 حيث هدفت الى التعرف على فاعلية استخدام بعض المهارات النفسية" الاسترخاء–التصور العقلي–تركيز الانتباه– في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين احداهما ضابطة والأخرى تجريبية ،كما استخدم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، واختار الباحث العينة بطريقة عمدية من لاعبي فريق نادي الجيش الرياضي للناشئين تحت 15 سنة، وتكونت عينة البحث من 30 لاعبا. ومن النتائج التي توصل اليها البحث أن برنامج المهارات النفسية ذات فاعلية في الارتقاء بالمستوى المهاري والخططي والهجومي في كرة القدم للمرحلة السنية قيد البحث.

الفصل السادس:

الاستنتاجات والاقتراحات

الإستنتاجات والاقتراحات:

6-1- الاستنتاج العام :

على ضوء النتائج الاحصائية المحصل عليها خلال هذه الدراسة التي أجريت لتكشف تأثير وحدات تدريبية مقترح بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع البدني للاعبي كرة القدم خلال المنافسات.

وبالرجوع لنتائج الدراسة توصلنا إلى :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدل نبضات القلب بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدل الاستهلاك الأكسجيني بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

وفي الاخير نستطيع القول بأن الفرضية العامة لم تتحقق وهذا ما يدل على أنه لا يوجد تأثير للوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع البدني للاعبي كرة القدم خلال المنافسات.

6-2- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

على ضوء الدراسة الحالية ونتائجها ومن أجل الاستفادة منها أكثر لنا أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- بناء برنامج يتلائم مع طبيعة اللاعبين كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- تدريب اللاعبين على تقنيات الاسترخاء في ظروف مماثلة وأماكن هادئة أكثر تتوفر فيها جميع الشروط.
- الإعتماد أكثر على ذوي الاختصاص والاستناد عليهم لإعطاء البرنامج أكثر فاعلية.
- توعية اللاعبين وتوسيع ثقافتهم أكثر بأهمية الاسترخاء من أجل تحسين آدائهم.
- تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية كالإسترخاء عن طريق فتح دورات تدريبية متخصصة.
- استخدام اساليب أخرى للاسترخاء ومقارنتها بالأسلوب المستخدم من أجل تحديد أسلوب افضل وأسرع للاسترجاع البدني.
- إجراء العديد من الدراسات والبحوث على فئات عمرية أخرى.

قائمة المصادر والمراجع:

المصادر والمراجع بالعربية:

1- الكتب:

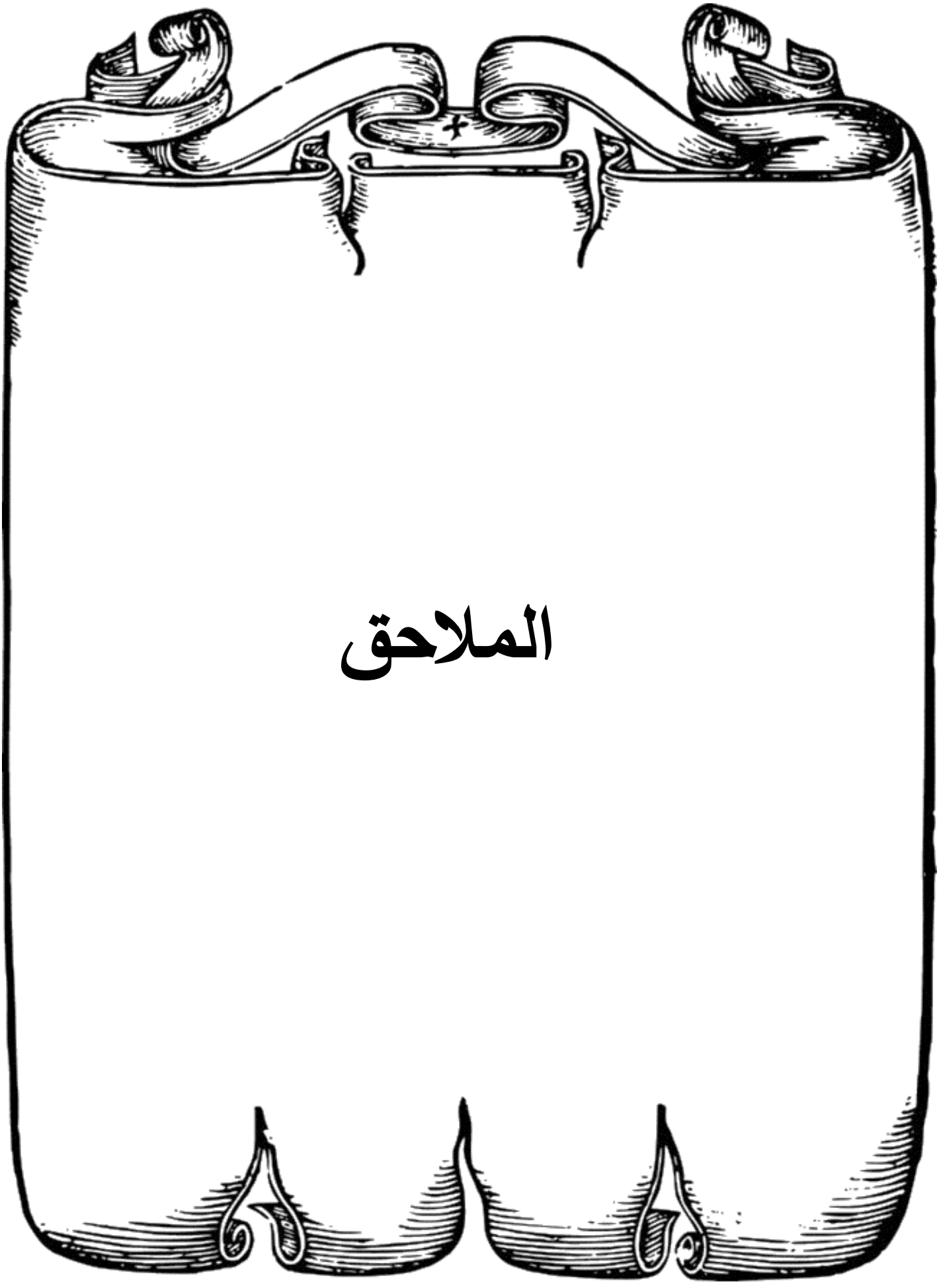
1. أبو العلا ، أحمد عبد الفتاح (1984) ، حمل التدريب وصحة الرياضي(الإيجابية والمخاطرة) ، ط9، دار الفكر العربي ، مصر.
2. أبو العلا ، أحمدعبد الفتاح (1993) ، الاستشفاء في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مصر.
3. إخلاص محمد عبد الحفيظ وحسين باهي مصطفى (2000) ، طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية النفسية والرياضية ، ط ، دار الفكر العربي ، مصر.
4. أسامة كامل ، راتب (1997) ، علم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، مصر .
5. حسن علاوي ، محمد (1998) ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر.
6. حسن علاوي محمد وكامل راتب أسامة (1999) ، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. رومي ، جميل (1986) ، كرة القدم ، ط1 ، دار النفائس ، لبنان.
8. الريفي ، كمال جميل (2004) ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط2 ، الجامعة الأردنية .
9. سمير ، عبد الحميد (1999) ، علم الادارة والهيئات الرياضية النظريات الحديثة وتطبيقاتها، ط1، منشأ المعارف ، مصر.
10. الصفار ، سامي (1982) ، كرة القدم ، ط1 ،جامعة الموصل ، العراق.
11. الطاهر ، علي جواد (1986) ، منهج البحث الأدبي ، ط9 ، مطبعة الديواني ، بغداد.
12. عبد الستار، إبراهيم (1988) ، إضطرابات العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت.
13. عبد ربه ، رعد محمد (2010) ، كرة القدم رياضة الشعوب ، ط1 ، دار الجنادرية ، عمان .
14. محمد العربي ، شمعون (1996) ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي .
15. الهنشري ، علي خليفة وآخرون (1987) ، كرة القدم ، ليبيا.
16. **كرستين** ، هيروين (2005) ،العلاج و الإسترخاء – الدليل العلمي – ، ط 1 ، دار الفاروق للنشر و التوزيع ، مصر.

2- المذكرات والمقالات:

17. إكيوان ، مراد (2000) ،"تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم"، رسالة ماجستير ، جامعة دالي إبراهيم ، الجزائر .

المصادر والمراجع الأجنبية:

18. D.mannor (1989) , les bases de l'entrainement sportif ,Ed , rever d'e.p.s , paris.
19. Kipke dans (1987) , L'importance de la récupération après l'effort à l'entrainement et la compétition .
20. Lasheere VE (1976) , Introduction à la recherche en éducation , Ed collin , paris.
21. Ostrandre S et Shroeder L (1982) , les fantastiques facultés du cerveau , éd , Robert Laffont , paris.
22. Rioux G et Coll (1990) , compétition sportive et psychologue , Ed , chiron , paris.
23. Shultz J (1974) , le training autogène , Ed puf , paris.
24. Thomas ,R (1991) , préparation psychologique du sportif , Ed , vignot , paris.
25. Volkov (1977) , processus de récupération , Ed Moskova , paris.



الملاحق

الملحق رقم (01): القائمة الاسمية للمجموعة الشاهدة الطول والوزن

الرقم	الاسم والقب	الطولM	الوزنKg
1	قطوش صابر	1.50	49
2	قطوش ريان	1.48	47
3	زهير عبد اللطيف	1.55	51
4	حشايشي عماد	1.60	55
5	قطوش مروان	1.35	40
6	مغني يمين	1.49	50
7	بوزيدي أحمد	1.53	52

الملحق رقم (02): القائمة الاسمية للمجموعة التجريبية الطول والوزن

الرقم	الاسم والقب	الطولM	الوزنKg
1	عماري يوسف	1.70	65
2	نويوا يوسف	1.46	52
3	غرابي نوح	1.54	60
4	حفاف أيوب	1.40	52
5	بوعافية نعيم	1.40	50
6	فاطمي منصف	1.30	43
7	فلاك حازم	1.39	40

الملحق رقم(03): نتائج الاختبارات المسجلة للمجموعة الشاهدة

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
الرقم	معدل دقات القلب ن/د	معدل استهلاك الأكسجين	معدل دقات القلب ن/د	معدل استهلاك الأكسجين
1	90	طبيعي	90	طبيعي
2	90	متوسط	80	متوسط
3	100	متوسط	100	متوسط
4	80	طبيعي	90	طبيعي
5	100	مرتفع	90	متوسط
6	120	مرتفع	100	مرتفع
7	90	متوسط	90	متوسط

الملحق رقم (04): نتائج الاختبارات المسجلة للمجموعة التجريبي

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
الرقم	معدل دقات القلب ن/د	معدل استهلاك الأكسجين	معدل دقات القلب ن/د	معدل استهلاك الأكسجين
1	110	مرتفع	100	متوسط
2	140	مرتفع	120	مرتفع
3	100	متوسط	90	متوسط
4	90	متوسط	100	متوسط
5	90	طبيعي	90	طبيعي
6	100	متوسط	110	طبيعي
7	120	مرتفع	110	متوسط

الملحق رقم(05): البرنامج المقترح لتدريب الاسترخاء

المراحل	أهداف الحصة	مدة التمرين	نوع الإسترخاء
الأسبوع الأول	التعريف بأهمية الاسترخاء في المجال الرياضي.	15د(حصة نظرية)	إسترخاء ذاتي/ تخيلي
	تدريب عملية التنفس الصحيح(شهيق زفير).	10د(قبل التدريب)	
	تدريب طريقة تركيز الانتباه عن طريق التنفس البطيء.	10د(أثناء التدريب)	
	بناء الأهداف.	10د(بعد التدريب)	
الأسبوع الثاني	تدريب اللاعب الاسترخاء لإيقاف الأفكار السلبية.	10د(قبل التدريب)	إسترخاء ذاتي/ تخيلي
	تدريب اللاعب على تقنيات استرخائية تساعده على تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.	10د(بعد التدريب)	
	بناء الأهداف.	10د(بعد التدريب)	
الأسبوع الثالث	تدريب اللاعب على الاسترخاء في المجموعة العضلية(الجزء العلوي).	10د(بعد التدريب)	إسترخاء ذاتي/ تخيلي
	تدريب اللاعب على الاسترخاء في المجموعة العضلية(الجزء السفلي).	10د(بعد التدريب)	

الفريق: أمل برهوم الموسم الرياضي: 2020/2019

النشاط : كرة القدم عدد اللاعبين: 07

رقم الحصة		المدة	مكان الإنجاز
01		15	ملعب سليمان عميرات برهوم
الهدف البدني		خاص بالمدرب	
الهدف النفسي		التعريف بأهمية الاسترخاء في المجال الرياضي (توجيهات عامة)	
المراحل	الوقت	ضروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	15د	ـ التعريف بالاسترخاء ـ أنواع الاسترخاء ـ نجاعة وفاعلية التقنيات الاسترخائية ـ الدور الذي تلعبه هذه التقنيات في تحسين الأداء ـ أهمية الاسترخاء	ـ الإنتباه ومحاولة الإستعاب ـ فهم وإستعاب الشروحات ـ الدافعية والرغبة في الممارسة ـ إدراك أهمية هذه التقنيات في المجال الرياضي
المرحلة الرئيسية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الختامية	/	خاص بالمدرب	/

الفريق: أمل برهوم الموسم الرياضي: 2020/2019

النشاط : كرة القدم عدد اللاعبين: 07

رقم الحصة		المدة	مكان الإنجاز
02		10د	ملعب سليمان عميرات برهوم
الهدف البدني		خاص بالمدرب	
الهدف النفسي		تدريب عملية التنفس الصحيحة	
المراحل	الوقت	ضروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	10د	ـ الجلوس على مقعد مريح ـ غلق العينين ـ يركز اللاعب إنتباهه على عملية الشهيق العميق ثم يركز على الزفير العميق مع الشعور بالاسترخاء في جميع عضلات الجسم لحضة خروج التنفس ـ يحافظ اللاعب على إسترخاء الجسم طوال فترة التنفس يقوم اللاعب بأخذ شهيق عميق وبطيئ من خلال الأنف ويلاحظ كيفية ضغط الحجاب الحاجز لأسفل، ويكون التنفس من المعدة والحجاب الحاجز بطريقة سهلة وإسترخائية لجعل الهواء يملئ ويمتد لوسط الصدر والجزء العلوي ، وينبغي أن تستغرق مرحلة الشهيق حوالي 5ثواني. ثم يقوم اللاعب الرياضي بإجراء عملية الزفير من خلال الفم ، ويجب أن يشعر بإسترخاء عضلات ذراعيه وكتفيه وأن يشعر أن جسمه يرتكز تمام الإرتكاز على الأرض مع الشعور بإسترخاء عضلات الرجلين وينبغي أن تستغرق عملية الزفير حوالي 7 ثواني مع مراعات إجراء هذه العملية ببطئ وثبات. ـ إعادة التمرين لعدة مرات	ـ الجدية في أداء التمرين ـ التنفس الجيد والبطيء ـ عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين ـ التركيز على التنفس وابعاد الأفكار التي تشوش عملية الاسترخاء
المرحلة الرئيسية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الختامية	/	خاص بالمدرب	/

الفريق: أمل برهوم الموسم الرياضي: 2020/2019

النشاط : كرة القدم عدد اللاعبين: 07

رقم الحصة	المدة	مكان الإنجاز
03	10د	ملعب سليمان عميرات برهوم
الهدف البدني	خاص بالمدرب	
الهدف النفسي		

المراحل	الوقت	ضروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلةالتحضيرية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الرئيسية	10د	ـ يتخذ اللاعب وضع مريح ـ الاسترخاء الجيد عن طريق التنفس 1ـ التركيز وعدم التفكير في الأشياء التي تشتت الانتباه يقوم اللاعب بتركيز الانتباه عن طريق التركيز البصري الثابت على لوحة سوداء 30/30سم يلصق في منتصفها مربع أبيض 5/5سم وتوضع اللوحة على حائط أبيض في مستوى الرؤية البصرية للاعب الذي يجلس على بعد حوالي متر في حالة إسترخاء مركزا بصره على المربع الأبيض في منتصف اللوحة لعدة دقائق. وعندما يحدث تداخل لأي صورة او أفكار تمر بعقل اللاعب فعليه أن يترك مثل هذه الصور والأشكال دون مقاومة ثم يعود التركيز البصري على المربع البصري يكرر هذا التدريب لعدة مرات 2ـ العزل يهدف التدريب على العزل إلى زيادة تركيز إنتباه اللاعب عن طريق عدم التفكير وعدم التركيز في المثيرات المشتتة للتركيز والغير مرتبطة بالمنافسة ومنعها من الدخول على العقل كوسيلة للتغلب على الازعاج والضغوط داخل وخارج المنافسة. محاولة إعادة التمرين في البيت	ـ الجدية في أداء التمرين ـ التنفس الجيد والبطيء ـ عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين ـ التركيز على التنفس وابعاد الأفكار التي تشوش عملية الاسترخاء ـ الادراك الجازم بفاعلية التدريب ـ الادراك الجازم في ذاته انه باستطاعته التخلص من الأفكار السلبية.
المرحلة الختامية		خاص بالمدرب	

الفريق: أمل برهوم الموسم الرياضي: 2020/2019

النشاط : كرة القدم عدد اللاعبين: 07

رقم الحصة		المدة	مكان الإنجاز
04		10د	ملعب سليمان عميرات برهوم
الهدف البدني		خاص بالمدرب	
الهدف النفسي		بناء الأهداف	
المراحل	الوقت	ضروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحةالتحضيرية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الرئيسية	10د	ـ إتخاذ وضع مريح خالي من الفوضى ـ الاسترخاء الجيد عن طريق التنفس البطيء والهادئ ـ على اللاعب أن يتمكن من تنفيذ ماجاء في الحصة الأولى والثانية والثالثة ومحاولة جمعها وتنفيذها.	ـ الجدية في أداء التمرين ـ التنفس الجيد والبطيء ـ عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين ـ التركيز على التنفس وابعاد الأفكار التي تشوش عملية الاسترخاء ـ الادراك الجازم بفاعلية التدريب ـ التركيز العالي ودقيق
المرحلة الختامية	/	خاص بالمدرب	/

الفريق: أمل برهوم الموسم الرياضي: 2020/2019

النشاط : كرة القدم عدد اللاعبين: 07

رقم الحصة		المدة	مكان الإنجاز
05		10د	ملعب سليمان عميرات برهوم
الهدف البدني		خاص بالمدرب	
الهدف النفسي		تدريب عملية التنفس الصحيحة	
المراحل	الوقت	ضروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	10د	ـ اتخاذ وضع مريح وهادئ خالي من الفوضى مع اغماض العينين ـ الاسترخاء عن طريق التنفس البطيء ـ يقوم اللاعب بتحديد قائمة الأفكار السلبية التي يريد إيقافها وترتيبها تنازليا ـ البدء في تصور أول فكرة سلبية عند ظهور هذه الفكرة يعترضها اللاعب برمز (قف) او علم أحمر أو أي إشارة يستخدمها اللاعب ـ محاولة القيام بعدم التفكير في هذه الفكرة وتأجيلهاإلى بعد المنافسة ـ ممارسة تدريبيات التنفس عقب إيقاف الفكرة السلبية تصور أحد المواقف السعيدة مثل الفوز بمباراة سابقة مثلا ـ إيقاف الفكرة الثانية وهكذا	ـ الجدية في أداء التمرين ـ التنفس الجيد والبطيء ـ عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين
المرحلة الرئيسية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الختامية	/	خاص بالمدرب	/

الفريق: أمل برهوم الموسم الرياضي: 2020/2019

النشاط : كرة القدم عدد اللاعبين: 07

رقم الحصة	المدة	مكان الإنجاز
06	10د	ملعب سليمان عميرات برهوم
الهدف البدني	خاص بالمدرب	
الهدف النفسي	تدريب اللاعب على تقنيات استرخائية تساعد على تحويل الأفكار السلبية الى إيجابية	

المراحل	الوقت	ضروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلةالتحضيرية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الرئيسية	10د	ـ يتخذ اللاعب وضع مريح وهادئ خالي من الفوضى ـ الاسترخاء الجيد عن طريق التنفس البطيء والهادئ ـ يقوم اللاعب بتحديد مجموعة من الأفكار السلبية التي تنتابه أثنا التدريب أو المنافسات ـ يتم ترتيب هذه الأفكار السلبية في شكل هرمي من الأقل إلى الأعلى إستثارة ـ يتم دراسة هذه الأفكار السلبية جيدا ـ يقوم اللاعب بإعداد عبارات ذاتية إيجابية مقابلة للأفكار السلبية ـ يبدأ اللاعب بالمواقف السلبية الأقل إستثارة في أول ترتيب الهرمي عن طريق تصورها ثم القيام ومحاولة تبديل الأفكار السلبية بأفكار إيجابية المقابلة لها ـ يقوم اللاعب بعد ذلك بترديد هذه العبارات الإيجابية أثناء المنافسات مقابل الأفكار السلبية في حالة ظهورها في عقله مثال: أشعر أنني ليس لدي القدرة على التركيز/إسترخي انظر داخل الملعب المباراة صعبة والمنافس قوي/لقد استطعنا الفوز في مباريات أصعب من هذه	ـ الجدية في أداء التمرين ـ التنفس الجيد والبطيء ـ عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين ـ التركيز على التنفس وابعاد الأفكار التي تشوش عملية الاسترخاء ـ الادراك الجازم بفاعلية التدريب ـ الادراك الجازم في ذاته انه باستطاعته التخلص من الأفكار السلبية.
المرحلة الختامية		خاص بالمدرب	

الفريق: أمل برهوم الموسم الرياضي: 2020/2019

النشاط : كرة القدم عدد اللاعبين: 07

رقم الحصة		المدة	مكان الإنجاز
07		10د	ملعب سليمان عميرات برهوم
الهدف البدني		خاص بالمدرب	
الهدف النفسي		بناء الأهداف	
المراحل	الوقت	ضروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحةالتحضيرية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الرئيسية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الختامية	10د	ـ إتخاذ وضع مريح خالي من الفوضى ـ الاسترخاء عن طريق التنفس البطيئ والهادئ ـ على اللاعب أن يتمكن من تنفيذ ماجاء في الحصص السابقة الخامسة والسادسة من الأسبوع الثاني في الحصة. ـ المطالبة من اللاعب أن يعيد ماتعلمه في البيت لوحده	ـ الجدية في أداء التمرين ـ التنفس الجيد والبطيء ـ عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين ـ التركيز على التنفس وابعاد الأفكار التي تشوش عملية الاسترخاء ـ الادراك الجازم بفاعلية التدريب ـ القدرة على الاعتقاد الجازم بالعبارات التي يقولها والقدرة على تنفيذها

الفريق: أمل برهوم الموسم الرياضي: 2020/2019

النشاط : كرة القدم عدد اللاعبين: 07

رقم الحصة		المدة	مكان الإنجاز
08		10د	ملعب سليمان عميرات برهوم
الهدف البدني		خاص بالمدرب	
الهدف النفسي		تدريب اللاعب على الاسترخاء في المجموعة العضلية (الجزء العلوي)	
المراحل	الوقت	ضروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحةالتحضيرية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الرئيسية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الختامية	10د	ـ خذ وضع مريح إغماض العينين مع عدم التفكير في الأشياء التي تشتت الانتباه ـ خذ شهيق وزفير ببطئ . فكر بالاسترخاء (توقف) شهيق عميق ...زفير بطيئ شهيق عميق...زفير بطيئ...الأن إجعل اهتمامك في الرأس اشعر بأي توتر في مقدمة رأسك الاسترخاء في مقدمة الرأس فقط. استرخاء...توقف....استرخاء عميق...أعمق.....أعمق. أشعر بأي توتر في الفكين أو عضلات الوجه الأخرى إسترخاء التوتر في هذه العضلات فقط أشعر أن التوتر يخرج بعيدا . شهيق عميق...زفير بطيئ ... أشعر بالاسترخاء في عضلات وجهك. استرخاء...توقف شهيق عميق...زفير بطيئ...توقف استرخاء عميق ..أعمق...أعمق...أعمق. ـ يتم نفس التدريب على باقي عضلات الجزء العلوي ـ وهكذا تطبق هذه العبارات حتى يشعر الرياضي بالاسترخاء	ـ الجدية في أداء التمرين ـ التنفس الجيد والبطيء ـ عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين ـ الادراك الجازم بفاعلية التدريب ـ التركيز العالي ودقيق ـ القدرة على الاعتقاد الجازم بمصداقية التدريب وتنفيذه

الفريق: أمل برهوم الموسم الرياضي: 2020/2019

النشاط : كرة القدم عدد اللاعبين: 07

رقم الحصة		المدة	مكان الإنجاز
09		10د	ملعب سليمان عميرات برهوم
الهدف البدني		خاص بالمدرب	
الهدف النفسي		تدريب اللاعب على الاسترخاء في المجموعة العضلية (الجزء السفلي)	
المراحل	الوقت	ضروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحةالتحضيرية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الرئيسية	/	خاص بالمدرب	/
المرحلة الختامية	10د	ـ خذ وضع مريح إغماض العينين مع عدم التفكير في الأشياء التي تشتت الانتباه ـ خذ شهيق وزفير ببطئ . فكر بالاسترخاء (توقف) شهيق عميق ...زفير بطيئ ـ تستعمل نفس العبارات المستعملة لاسترخاء المجموعة العضلية العلوية مع تدريب كل منطقة عضلية على حدا ـ تطبق هذه العبارات حتى يشعر الرياضي بالاسترخاء	ـ الجدية في أداء التمرين ـ التنفس الجيد والبطيء ـ عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين ـ الادراك الجازم بفاعلية التدريب ـ التركيز العالي ودقيق ـ القدرة على الاعتقاد الجازم بمصداقية التدريب وتنفيذه

الملحق رقم(06): قائمة الأساتذة المحكمين لإختبار الاستهلاك الأكسجيني

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	القسم
عمريو زهير	بروفيسور	محمد بوضياف المسيلة	التدريب الرياضي
غيدي عبد القادر	أستاذ محاضر أ	محمد بوضياف المسيلة	التدريب الرياضي
حمادو بشير	أستاذ مساعد أ	محمد بوضياف المسيلة	التدريب الرياضي

الملحق رقم(07): قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	القسم
عمريو زهير	بروفيسور	محمد بوضياف المسيلة	التدريب الرياضي
غيدي عبد القادر	أستاذ محاضر أ	محمد بوضياف المسيلة	التدريب الرياضي
حمادو بشير	أستاذ مساعد أ	محمد بوضياف المسيلة	التدريب الرياضي

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

الكلية: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

الباحث: رداوي علاء الدين

لغة الرسالة: اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية

الجامعة : جامعة محمد بوضياف المسيلة

إشراف: شريفي حليم

عنوان الدراسة: تأثير وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع البدني للاعبي كرة القدم خلال المنافسات.

أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع البدني خلال المنافسات للاعبي كرة القدم .
- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بتقنيات الاسترخاء على معدل نبضات القلب للاعبي كرة القدم .
- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بتقنيات الاسترخاء على معدل الاستهلاك الأكسجيني للاعبي كرة القدم .

مشكلة الدراسة:

هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة بتقنيات الاسترخاء على الاسترجاع للاعبي كرة القدم خلال المنافسات؟

فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في معدل نبضات القلب بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدل الاستهلاك الأكسجيني بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

عينة الدراسة : فئة أقل من 15سنة (U15) فريق أمل برهوم .

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي

ملخص الدراسة

أدوات الدراسة : برنامج تدريبي ، إختبارات بدنية

الكلمات المفتاحية: الاسترخاء ، الاسترجاع البدني ، المنافسة الرياضية ، كرة القدم .

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية:

Abstract :

Faculty: Institute of Sciences and Technologies of Physical and Sports Activities
Department: Sports Training
Specialty: physical preparation
Researcher: Aladdin Radawi
Message language : Arabic
Message type : Master
Country: the Republic of Alegria
University : University of Mohamed Boudiaf Al-Msila
Supervised by: Sherifi Halim
Study title: The effect of training modules in relaxation techniques on physical recovery during sports competitions for soccer players.
Objectives of the study:

- Learn about the impact of training units with relaxation techniques on the physical recovery of football players.
- g the effect of training modules with relaxation techniques on the heart rate of football players.
- To know the extent of the impact that the training units play with relaxation techniques in reducing the rate of oxygen consumption among soccer players.

the study Problem:
How do the training modules proposed with relaxation techniques affect the physical recovery during sports competitions for football players?
Study hypotheses:

- There were no statistically significant differences between the control and experimental group in the heart rate after applying the training program.
- There are statistically significant differences between the control and experimental groups in the rate of oxygen consumption after applying the training program.

Study sample: Asghar Amal Barhoum's team.
The methodology used in the study: The experimental method
Study tools: training program, physical exams
Key words: relaxation, physical recovery, sports competition, football