

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

تخصص: تدريب رياضي تنافسي.

الموضوع:

توفير وسائل الاسترجاع لدي الأندية كرة القدم في أقسام السفلى  
وأهميتها  
باستعادة الأداء.

\*دراسة ميدانية من وجهة المدربين لأندية كرة القدم لولاية البويرة\*

\_ إشراف أستاذ:

\* منصوري نبيل

\_ إعداد الطلبة:

\* فرصادو سامي

\* براهيم ياسين

## الشكر والتقدير

"كن عالماً .. فإن لم تستطيع فكن متعلماً، فإن لم تستطيع  
فأحب العلماء فإن لم تستطيع فلا تبغضهم"

نحمد الله تعالى ونشكره على إتمام هذا العمل المتواضع

نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف الذي لم يبخل علينا

بالتوجيه والإرشاد

"نبيل منصوري"

كما نشكر جميع أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة البويرة

ونشكر كل من مد لنا يد العون في إنجاز هذا العمل.

## الإهداء:

إلى الوالدين الكريمين أطل الله في عمرهما.

إلى إخواني الأعزاء.

إلى كل العائلة والأقارب.

إلى جميع الأصدقاء والزملاء.

إلى الصديق الذي قاسمني إنجاز هذا العمل.

إلى كل من ساعد في إنجاز هذا العمل سواء من قريب أو بعيد.

أهديكم هذا العمل المتواضع..

وفي الأخير نتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا  
النبيل, فإن أصابنا فمن الله

وإن أخطأنا فمن الشيطان.

الطالبان:

فرصادو

سامي

براهمي

ياسين

## محتوى البحث:

الصفحة	العنوان
ا	شكر وتقدير
ب	الاهداء
ت	محتوى البحث
خ	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال
ر	ملخص البحث
س	مقدمة
مدخل عام	
2	إشكالية البحث
2	فرضيات البحث
3	أسباب اختيار البحث
3	اهداف البحث
3	أهمية البحث
4	تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث
5	الدراسات المرتبطة بالبحث
الجانب النظري	
الفصل الأول: وسائل الاسترجاع	
9	تمهيد
10	1-1- مفهوم وتعريف الاسترجاع.

10	2-1-أهمية الاسترجاع.
11	3-1-مراحل الاسترجاع.
11	4-1-وسائل الاسترجاع.
11	1-4-1-وسائل الاسترجاع الوظيفي
12	2-4-1-وسائل الاسترجاع الحركي
12	3-4-1-وسائل الاسترجاع نفسي
13	4-4-1-وسائل الاسترجاع ذهني
13	5-1-إجراءات تسريع عملية الاسترجاع
13	1-5-1-الاسترجاع او التهدئة بعد تدريبات رياضية
13	2-5-1-استعادة مصادر الطاقة مستهلكة اثناء تدريب
14	3-5-1-الراحة وعدم قيام بالأعمال المتعبة بعد انتهاء من وحدات تدريبية
14	4-5-1-استخدام وسائل استرجاع مختلفة
14	5-5-1-فترات النوم كافية
15	6-5-1-التناسق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الاسترجاع سواء خلال الوحدة التدريبية أو بين الوحدات التدريبية
16	خلاصة
الفصل الثاني: الأداء الرياضي	
18	تمهيد
19	1-2-فهوم الأداء الرياضي
19	2-2-أنواع الاداء
19	1-2-2-أداء المواجهة
19	2-2-2-أداء دائري
20	3-2-2-أداء في محطات
20	4-2-2-الأداء في المجموعات

20	2-3-عوامل تؤثر على الأداء الرياضي
20	2-4-العوامل المساهمة في أداء الرياضي
21	2-5-تحسين الأداء الرياضي
23	2-6-سلوك الأداء الرياضي
23	2-6-1-أنواع السلوك الأداء الرياضي
23	2-6-2-دور المدرب في تحسين سلوك الأداء الرياضي
24	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم	
26	تمهيد
27	3-1-تاريخ كرة القدم
27	3-1-1-تاريخ تأسيسها
27	3-1-2-اهم محطات في تاريخ كرة القدم
28	3-2-تعريف كرة القدم
28	3-3-قوانين كرة القدم
30	3-4-الاعداد المتكامل في كرة القدم
30	3-4-1-الاعداد البدني
30	3-4-2-الاعداد مهاري
30	3-4-3-الاعداد خططي
31	3-4-4-الاعداد تربوي ونفسي
32	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
35	تمهيد
36	4-1-الدراسات الاستطلاعية
36	4-2-المنهج التبع في الدراسة
37	4-3-متغيرات البحث

37	4-4- عينة البحث وطريقة اختيارها
37	4-5- مجالات البحث
38	4-6- أدوات جمع بيانات
38	4-7- الطريقة الاحصائية
40	خلاصة
النتائج الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة	
55	تمهيد
56	5-1- عرض وتحليل النتائج
67	5-2- تفسير ومناقشة الفرضيات
68	خلاصة
69	الاستنتاج العام
70	توصيات وفرضيات مستقبلية
72	خاتمة
74	قائمة المصادر والمراجع
77	قائمة الملاحق
81	الملحق 01
82	الملحق 02
83	الملحق 03

## قائمة الجداول والاشكال

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
56	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 01	01
57	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 02	02
58	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 03	03
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 04	04
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 05	05
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 06	06
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للمحور الأول.	07
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 07	08
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 08	09
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 09	10
67	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 10	11
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 11	12
69	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 12	13
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للمحور الثاني.	14
72	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 13	15
73	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 14	16
74	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 15	17
75	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 16	18
76	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 17	19
77	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة 18	20

78	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كالمحور الثالث	21
----	---	----

- قائمة الاشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
56	يمثل النسب المئوية لتوفير الوقت والموارد للمشاركة في أنشطة الاسترجاع	01
57	يمثل النسب المئوية لتوفر الوسائل الاسترجاع	02
58	يمثل النسب المئوية لتدريب أعضاء الفريق على ممارسة الاسترجاع الفعالة	03
59	يمثل النسب المئوية لدمج ممارسة الاسترجاع في ثقافة الفريق	04
60	يمثل النسب المئوية لمعرفة وسائل الاسترجاع تساعد على التعافي وتحسين الاداء	05
62	يمثل النسب المئوية لتخصيص المزيد من الوقت لأنشطة وسائل الاسترجاع	06
64	يمثل النسب المئوية لمساعدة المدرب على فهم أهمية الاسترجاع	07
65	يمثل النسب المئوية لإعطاء المدرب توجيهات حول كيفية التعافي من التدريب	08
66	يمثل النسب المئوية لتشجيع المدرب على اتباع ممارسات الاسترجاع الجيدة	09
67	يمثل النسب المئوية لمساعدة المدرب على الاستشفاء باستخدام حصص الاسترجاع او الاحماء الذاتي	10
68	يمثل النسب المئوية لمعرفة كفاءة المدرب تعوض عن نقص وسائل الاسترجاع	11
69	يمثل النسب المئوية لمعرفة ان التعافي من التدريب أكثر قدرة بوجود مدرب علمي كفاء	12
72	يمثل النسب المئوية لمعرفة وسائل المتوفرة تساعد على التعافي من حمل الزائد	13

73	يمثل النسب المئوية لاستخدام وسائل الاسترجاع المتاحة بانتظام	14
74	يمثل النسب المئوية لمعرفة وسائل المتاحة تساعد على تعافي بشكل أسرع	15
75	يمثل النسب المئوية لمعرفة ان أكثر قدرة على التحمل بتوفر الوسائل	16
76	يمثل النسب المئوية لتوفير الفريق مجموعة متنوعة من وسائل الاسترجاع	17
77	يمثل النسب المئوية لمعرفة ان وسائل الاسترجاع المتاحة كافية لتلبية احتياجات جميع اللاعبين	18

## \*ملخص البحث:

### -عنوان البحث:

توفر وسائل الاسترجاع لدى اندية كرة القدم في اقسام السفلى واهميتها باستعادة القدرة على الأداء.

### -هدف البحث:

هدف التعريف بأهمية الاسترجاع في كرة القدم ,ومعرفة واقع وسائل الاسترجاع لدى الأندية كرة القدم في الأقسام السفلى لولاية البويرة و أهميتها في استعادة الاداء.

### -مشكلة البحث:

ما مدى أهمية الوسائل الاسترجاع في تحسين واستعادة القدرة على الأداء.

### -فرضيات البحث:

-وسائل استرجاع متوفرة في الفريق مناسبة

-الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل استرجاع

-الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في تحسين الإنجاز الرياضي

### -إجراءات البحث:

-العينة: 25 مدرب.

### -المجال الزمني والمكاني:

لقد بدأت الدراسة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان في أواخر ديسمبر 2023 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المراجع والمعلومات حول موضوع الدراسة، أما جانب تطبيقي كان من بداية شهر افريل تم من خلاله تحضير الأسئلة الخاصة بالاستبيان وتوزيعها على للعينة، ثم بعد ذلك قمنا بجمع نتائج وتحليلها ومناقشتها.

ويتمثل

في بعض الأندية اقسام السفلى لولاية البويرة.

-المنهج المتبع: لقد استخدمنا المنهج الوصفي لكونه أكثر ملائمة لموضوع دراستنا.

### -الأدوات المستعملة:

المصادر والمراجع العلمية.

مذكرات التخرج لشهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية.

### **-النتائج المتواصل اليها:**

من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان معظم الأندية اقسام السفلى لولاية البويرة تعتمد على عملية الاسترجاع خلال التدريبات لكن توجد عوائق تتمثل في نقص الإمكانيات المادية والبشرية.

### **-استخلاص واقتراضات:**

القيام بالبحوث تصب في نفس الهدف (وسائل الاسترجاع).

تنبيه اللاعبين لمدى أهمية عملية الاسترجاع ووسائلها.

# مقدمة

## المقدمة:

عرفت مختلف الحضارات في العصور القديمة أشكالاً مشابهة للعبة كرة القدم الحالية. هذه اللعبة والرياضة، التي أصبحت الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم استطاعت أن تتخطى جميع حدود الجنس والعقيدة، فاستطاعت أن تنفذ إلى أعماق عواطف الجماهير، وأعجب بها الكبار والصغار من مختلف الأعمار، يجري عشقها في عروقهم مجرى الدم. يمارسونها بمتعة خالصة، ويتابعون أخبارها بشغف. وهي أكثر ما تشرئب له أعناق الجماهير مطلعة لتحقيق أحلامها ومطامحها، حتى أصبح يعتبر فوز المنتخبات على خصومها انتصاراً للأوطان.

حيث عرفت في السنوات الأخيرة تطور العديد من الدول في هذا المجال، إلا أن ما تعيشه الكرة الجزائرية في وقتنا الحاضر بين عكس ذلك وهذا ما نلاحظه ونلمسه من خلال النتائج التي تحصلت عليها الأندية الجزائرية في مختلف المنافسات القارية والعالمية وعكس المنتخب الوطني الذي يحقق نتائج ايجابية وهذا باعتماده على العيين مكونين في خارج الوطن.

إن الارتقاء الكبير في مستوى الإنجاز والأداء الرياضي خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة الاستخدام نسبياً فضال عن استخدام الأجهزة الأحمال التدريبية الكبيرة مع المحافظة على المستوى العالي من الشدة والوسائل وطرائق التدريب الحديثة مما زاد بشكل كبير جداً من الأعباء الواقعة على كاهل الرياضي وبالتالي احتمال الوقوع في التدريب الزائد وكذا زيادة نسبة حدوث الإصابات الرياضية المختلفة، ومنه بدأ الاهتمام بوسائل الاستشفاء الرياضي وسرعة تخليص جسم اللاعب من آثار التعب الناتج عن جراحة التدريب أو المباراة، وهو الاتجاه الجديد في العملية التدريبية الذي يعتمد على الاهتمام الكبير باستخدام وسائل استعادة الشفاء المختلفة

لا يخفي على أحد أن الوصول أي نادي إلى المستوى العالي يجب تطبيق برنامج تدريبي مميز وهذا باعتماده على أسس علمية ومما لا يمكن الاستغناء عنه في هذا الأسس الاسترجاع الذي يعتبر بحد ذاته نظام يلجئ إليه كل مدرب للوصول إلى الغاية المرجوة وهذا يكون بتوفير إمكانيات البشرية والمادية وما يتلاءم مع ظروف التدريب بالإضافة إلى الاعتماد على تكوين مختصين في هذا المجال. ونظراً لدور الكبير الذي يلعبه المدرب والمجهود الجبارة التي يبذلها من أجل تحقيق أهدافه المرجوة جعلنا نبحت في مجال معرفتهم في فعالية عملية الاسترجاع عندهم وكذلك بالنسبة للاعبين وما هي المشاكل التي تواجههم أثناء تطبيق هذا النظام وبصدد تأطير هذا البحث تطرقنا إلى عدة جوانب فاستهل هذا البحث بالتعريف الاسترجاع وأهميته ووسائله ثم عالجتنا متطلبات الأداء في كرة القدم وتطرقنا إلى كرة القدم إلى تاريخ تأسيسها وأهم محطات في تاريخ كرة القدم وتعريفها وقوانينها.

مدخل عام  
التعريف بالبحث

## الإشكالية:

تعتبر كرة القدم لعبة أكثر شعبية عبر العالم أجمع فهي تحتل أكبر عدد من المتابعين وأكبر عدد من اللاعبين الذين يمارسونها، وتعتبر رياضة كرة القدم رياضة في متناول الجميع حيث يمكن ممارستها في أماكن مختلفة كالصالات الرياضية والملاعب الرسمية، وحتى الشوارع أو غيرها العديد من الأماكن الأخرى.

ويؤدي بذل مجهود كبير أثناء المنافسات الرياضية إلى بعض العياء والإرهاق البدني مما يتطلب راحة من أجل استعادة القدرة على أداء والمستوى تلجأ بعض الأندية إلى وسائل الاسترجاع ومنها: وسائل الاسترجاع الوظيفية، ووسائل نفسية وذهنية والحركية.

تعد وسائل الاسترجاع من الأمور المهمة التي أكد عليها الكثير من الخبراء والمختصين في مجال التدريب، حيث أن الاسترجاع ضروري بعد التدريبات وذلك الاستعادة الاستشفاء للجسم قبل الوحدة التدريبية القادمة، إن عدم استخدام وسائل الاسترجاع يجعل الفضالات والتعب يتراكم على الجهاز العضلي والعصبي ويشعر الرياضي دائما بالتعب وبعدم القدرة على الأداء بالشكل المطلوب ويشعر أن حركته بطيئة وعدم قدرته على تحريك جسمه بشكل سريع وبالتالي أداء الوحدة التدريبية بشكل ال يتناسب مع المطلوب.

ضروريا لحياة الإنسان فكل يوم من أيام الحياة يعقبه راحة وكل عمل يجب أن يعقبه راحة حتى يستعيد الجسم نشاطه ويتكيف على أعمال أكثر جهدا ليعاود العمل وتزداد كفاءته الارتقاء الكبير في مستوى الإنجاز والأداء الرياضي لألعاب ، والاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة جدا من الرياضية كافة خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة طبيعية جدا ، فبالإضافة عن زيادة الكفاءة في الحجم التدريبية مع المحافظة على مستوى عالي من الشدة نسبيا استخدام الأجهزة من الأعباء الواقعة على والوسائل وطرائق التدريب الحديثة مما ازد وبشكل كبير جدا كاهل الرياضي، ولذا وجد أن الاتجاه الجديد في العملية التدريبية يعتمد على الاهتمام الكبير باستخدام وسائل استعادة الاستشفاء المختلفة قبل وخلال وبعد التدريب مما يساعد على تخليص الرياضي من آثار التعب وجعله جاهز . على أداء الجهد الموالى أو ويؤكد نغال محمد على أن الراحة بأشكالها المختلفة تعد امرا الوحدة التدريبية القادمة بكل نشاط.

أما في أنديةنا فتختلف وسائل الاسترجاع على حسب الإمكانيات والثقافة الموجودة والمدربين، وتأسيسا عما سبق نتج التساؤل الرئيسي:

فما مدى أهمية وسائل الاسترجاع في تحسين واستعادة القدرة على أداء؟

## التساؤلات الجزئية:

1-هل وسائل استرجاع متوفرة في الفريق مناسبة؟

2-هل الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل استرجاع؟

3-هل وسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في تحسين الإنجاز الرياضي؟

## الفرضية العامة:

وسائل الاسترجاع دور في تحسين واستعادة القدرة على الأداء.

## الفرضية الجزئية:

- 1- وسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق مناسبة لاستعادة الأداء.
- 2- التمارين المقترحة من طرف المدرب كافية لاسترجاع الأداء.
- 3- وسائل الاسترجاع المتوفرة تساهم في تحسين الإنجاز الرياضي.

## أسباب اختيار موضوع البحث:

### \*أسباب ذاتية:

- ان اختيارنا لهذا البحث يعود لعدة أسباب نذكر منها:
- \* حب هذه اللعبة والميول الشخصي لمهنة التدريب في كرة القدم.
- \* أهمية وسائل الاسترجاع خلال التدريبات وتأثيرها على أداء اللاعبين.

### -أسباب موضوعية:

- \* معرفة دور وسائل الاسترجاع في استعادة القدرة على أداء اللاعبين.
- \* المشاكل التي تعاني منها النوادي خاصة في مجال الاسترجاع.
- \* الأهمية الكبيرة والبالغة التي تلعبها وسائل الاسترجاع في ميدان لعبة كرة القدم.
- \* الأهمية الكبيرة التي اكتسبتها كرة القدم وانتشارها الواسع على حساب رياضات الأخرى.
- \* تذبذب أداء اللاعبين خلال المباريات.
- \* قلة وسائل المعتمدة في عملية الاسترجاع.

### -أهداف البحث:

- \* تعرف بوسائل استرجاع وإبراز أهميتها.
- \* تسليط الضوء على واقع عملية الاسترجاع في حياة الرياضي (لاعب كرة القدم)
- \* إبراز الدور الذي يقدمه المدربون بتطبيق عملية الاسترجاع.
- \* معرفة مدى اهتمام لاعب كرة القدم بهذا الجانب.

### -أهمية البحث:

- إن أهمية بحثنا تتمحور حول عدة نقاط ونذكر منها:
- \* ذا البحث عبارة عن دراسة تحليلية لي وسائل الاسترجاع التي تنتهجها نوادي كرة القدم.
- \* إبراز وسائل الاسترجاع المختلفة.
- \* اقتراح بعض الوسائل استرجاع البسيطة والتي يمكن أن يكون لها واقع على أداء اللاعبين.
- \* طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.

## -تحديد مفاهيم ومصطلحات الأساسية للبحث:

لكي يتبين للقارئ الفهم الجيد لبحثنا ارتأينا أن نقدم بإيجاز المفاهيم والمصطلحات الأساسي:

### -تعريف كرة القدم:

هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا تلعب بكرة مُكوّرة. تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمى في كرة القدم.

### -تعريف إجرائي لكرة القدم:

هي رياضة جماعية تمارس بين فريقين يتكون كل فريق من أحد عشر العبا، تلعب بواسطة كرة فوق ملعب مستطيل الشكل في نهاية كل طرف من أطرافه مرمى، يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين داخل منطقة الجزاء الخاصة به ويتم تحريك الكرة بالأقدام، وخلال اللعب ال يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء.

تتكون المباراة من شوطين مدة كل منهما 45 دقيقة مع راحة بين الشوطين مدتها 15 دقيقة

يشرف على تحكيم المباراة حكم رئيسي وحكمين مساعدين.

### -تعريف وسائل الاسترجاع:

استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين.

### -تعريف الاجرائي:

مختلف الإجراءات التي تسبق وتلي عملية التدريب لمنح الجسم طاقة كافية لتغطية متطلبات الأداء الرياضي بشكل ذكي خلال التدريب أو خلال المنافسات.

### -تعريف الحمل الزائد:

هو الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وينظر الى التدريب الزائد على انه الظاهرة المعوقة للنشاط البدني والعصبي للفرد.

### -تعريف الأداء الرياضي:

النظري: هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته البدنية والمهارية و الخطئية والجسمية.

الإجرائي: هو الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عال للمستوى المطلوب.

### -الدراسات المرتبطة بالبحث:

## دراسات سابقة:

1-دراسة شخاب، عبد اللوش، علاء الدين ،أيت وازو محند،أو عمر(مشرفا)،سنة 2019،بعنوان"واقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم «،حيث هدفت إلى التعرف على واقع توظيف وسائل استرجال طبية وبيولوجية إلى مستوى أندية كرة القدم لولاية جيجل وأتعرّف على واقع توظيف وسائل استرجاع التدريبية على مستوى أندية كرة القدم للولاية جيجل.

وانتهج الباحث المنهج الوصفي على أين قوام وهو أحد 51 نادي كرة القدم تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة من مجموع و92 نادي، واستخدم الباحث استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

وتوصل الباحث إلى نتائج التالية: صيغة الفرضية الأولى غير محققة والفرضية الفرعية الثانية محققة، فرضية الفرعية الثالثة محققة. ومن خلال تم تأكيد صحة فرضية رئيسية.

وعليه أوصى باحث إلى أهمية وسائل استرجاع وضرورة استخدامها من طرف لاعبين من أجل الوصول إلى مستويات العالية.

2-دراسة عبد اللوش، علاء الدين ،شخاب،أيت وازو محند،أو عمر (مشرفا)،سنة 2021 ،بعنوان "دور وسائل استرجاع في تقليل من ظاهر التدريب زائد لدى لاعبي كرة القدم" حيث هدفت:

\* معرفة دور وسائل استرجاع الطبية البيولوجية في تقليل من ظاهرة التدريب زائد.

\* معرفة دور وسائل استرجاع النفسية في تقليل من ظاهرة تدريب زائد.

وانتهج الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها 25 مدربا، واستخدم الباحث استمارة استبيان كأداة لجمع بيانات واستخدام أساليب إحصائية مناسبة.

فتوصل الباحث إلى نتائج التالية: الفرضية الفرعية الأولى لوسائل استرجاع الطبية البيولوجية دور في تقليل ظاهرة التدريب زائد<sup>٨</sup> محققة. والفرضية الفرعية الثانية<sup>٨</sup> لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في تقليل من ظاهرة التدريب الزائد<sup>٨</sup> محققة. والفرضية الفرعية الثالثة<sup>٨</sup> لوسائل الاسترجاع النفسية دور في تقليل من ظاهرة تدريب زائد " محققة.

ومن خلال هذا تم تأكيد صحة الفرضية الرئيسية "لوسائل الاسترجاع دور في تقليل من ظاهر التدريب الزائد".

وعليه أوصى الباحث:

\* ضرورة استخدام وسائل الاسترجاع الطبية البيولوجية للتقليل من ظاهرة التدريب الزائد.

\* إن تنظيم جرة التدريب وتقنين أحمال التدريب له دور كبير في تقليل من ظاهرة التدريب الزائد وأهمية استخدام وسائل الاسترجاع النفسية للتقليل من الأعراض النفسية للتدريب الزائد.

3-دراسة سكارنة جمال علي: "أثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين"، دراسة مكلمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 3 الجزائر، 2013/2012.

انتهج الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها 16 رياضي في معهد التربية البدنية جامعة الجزائر، 8 منهم يمارسون رياضة جماعية و8 يمارسون رياضة فردية.  
والنتائج المتحصل عليها:

- كل الرياضيين يشكون من التعب بالدرجة الأولى حسب تحليل اختبار الكشف عن التدريب الزائد .  
هناك فروق في النتائج المتحصل عليها عند المقارنة بين أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية مع أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الذين يتابعون نظام خارجي وأفراد العينة الذين يتابعون نظام داخلي عند الاختبار للكشف عن التدريب الزائد.

# الجانب التمهيدي

# الفصل الأول: الاسترجاع

**تمهيد:**

الجسم لا يستطيع أن يستمر في أداء العمل لمدة طويلة من الزمن ما لم يأخذ قسطاً مناسباً من الراحة نشاط الأجهزة الوظيفية وفعاليتها الى ما كانت عليه قبل أداء العمل.

وأن راحة الأجهزة الوظيفية واستعادة شفافها مهمة للحياة اليومية الا أن أهميتها تكون أكبر في مجال

التدريب الرياضي، وتجاهلها وعدم استعمالها بالشكل الصحيح " يؤدي إلى ضعف بعمل الأجهزة الوظيفية مما يؤدي إلى خلل بالعملية التدريبية، وإلى وصول الرياضي إلى حالة الإفراط بالتدريب الذي يؤدي بدوره إلى هبوط مستوى الإنجاز في نهاية الأمر. » [1] وعليه يكون من الخطأ في المدربين أن يفهموا عملية التدريب في أنها مجموعة من الجهود أو المثيرات التدريبية التي يؤديها الرياضيون فقط من دون الاهتمام الجيد بعملية الراحة.

ومما تقدم يظهر أن في التدريب المعاصر يجب في المدربين العمل في أيجاد طرائق ووسائل تضمن

للرياضيين التغلب في العوامل المقيدة للتدريب الى أبعد حد ممكن وتساعدهم أيضاً في زيادة الانجاز

بصورة مستمرة فمن أكثر السبل فعالية لتحقيق مثل هذه الأهداف هو استعمال أساليب استعادة الشفاء

المختلفة. كما تختلف وسائل الاسترجاع ما بين الأساليب التدريبية الذي يستعملها المدرب خلال

تخطيط حمل التدريب وكذلك الوسائل التي يتم استعمالها بهدف إعادة التوازن للعمل العضلي وما يتبعه

من حمل للأجهزة الفسيولوجية، فضلاً عن الوسائل النفسية هناك الوسائل الطبية والبيولوجية [2] ". إذا إن

من أهم العمليات الفسيولوجية المؤثرة في طبيعة الأداء هي كفاءة اللاعب في عمليات الاستشفاء

السريعة [3]."

1-هزاع بن محمد الهزاع, فسيولوجيا الجهد البدني الرياضي. جامعة ملك سعود, 2008.

2-أبو العلا أحمد عبد الفتاح، الاستشفاء المسابق جري المسافات المتوسطة والطويلة، نشرة ألعاب القوى، القاهرة، مركز التنمية الإقليمي.

## 1-1- مفهوم وتعريف الاسترجاع:

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.<sup>11</sup>

لقد حاول بعض الباحثين فيما بعد استبدال المصطلح الاسترجاع بعبارات مسار متتابع أو نتيجة.<sup>11</sup>

وأكد "فولكوف" في هذا الصياغة "مسار الاسترجاع في الرياضة". أن ما يحدث بعد حمل بدني ليس بعودة الوظائف لي حالتها الأولية بمعنى الحرفي لكلمة وإنما هو انتقال إلى حالة جديدة مختلفة عن السابقة للعمل فإذا اعتبرنا أنه لم يحدث شيء غير الاسترجاع فإنه من المستحيل فهم طابع ازدياد القوة، السرعة المتداومة تحت تأثير التدريب.<sup>12</sup>

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

## 1-2- أهمية الاسترجاع:

من المعروف أن عمليات التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية هي عمليات هدم من ناحية التمثيل الغذائي فهناك تكسير لمصادر الطاقة لكي تتحول الطاقة الكيميائية المخزونة في الجسم إلى طاقة ميكانيكية كما أن هناك الكثير من الخلايا التي تتمزق أثناء التدريب والعكس من ذلك فإن عمليات البناء تزداد كثافة خلال فترة الاستشفاء إذ يتم إعادة مصادر الطاقة التي استهلكها الجسم خلال فترة العمل وكذلك بناء بروتينات الجسم والتخلص من المخلفات الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي لذلك فإن فترة الاستشفاء بعد العمل تعتبر هي الجزء الرئيسي المكمل لحدوث التكيف الفسيولوجي اللازم لرفع مستوى الأداء وتجاه لفترة الاستشفاء وعدم الاهتمام بها سيؤدي حتما إلى حدوث التعب وعدم إتاحة الفرصة لعمليات البناء مما يؤدي إلى عدم تقدم المستوى لذلك فإن فترة ما نعد التدريب أي فترة الاستشفاء تعتبر فترة لا تقل أهمية عن فترة التدريب ذاتها ولا يقصد بهذه الفترة الاقتصار على فترة ما بعد الجرعة التدريبية وبين دورات الحمل الأسبوعية القصيرة والمتوسطة والطويلة خلال المواسم التدريبية المختلفة.

وتكمن أهمية الاسترجاع أيضا في:

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

1-kipke dans «L'importance de la récupération après l'effort à L'entraînement et la compétition» 1987، p1

2-Volkov (v.m) «processus de récupération en» éd Moskova-paris ,1977، p27،

- 2-يساعد على تحسين استجابة الجسم للمثيرات الخارجية.
- 3-ان الاستشفاء هو العامل الأساس والحاسم في تنمية القدرات الحركية والمهارة للاعب.
- 4-أبعاد الإصابات وخاصة التمزق العضلي ومشاكل المفاصل عنه.
- 5-المدرّب الكفوء هو الذي يستطيع تحديد فترة الاسترجاع لدى اللاعب حسب حاجته للراحة التي تؤدي الى الاسترجاع.<sup>11</sup>

### 1-3-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 إلى توقيت تكرار الحمل بعد فترة الراحة البدنية وتنقسم إلى فترتين:

#### - فترة الاسترجاع المبكر:

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

#### - الاسترجاع المتأخر:

تتميز هذه الفترة بحدوث التغيرات البنائية الوظيفية التي تساعد الجسم على 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 ذوي المستويات العليا بعد أداء أحمال تدريبية كبيرة حيث تستدعي هذه الأحمال التأثيرات الفيزيولوجية المثيرة لحدوث التغيرات الوظيفية مما يساعد على تطوير الحالة التدريبية.<sup>12</sup>

### 1-4-وسائل 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:

#### 1-4-1-وسائل الاسترجاع الوظيفي:

• التخطيط الجيد للأحمال التدريبية

- التخطيط الجيد للراحة بين (التكرارات، المجموعات، التمارين، الحصص، مختلف أنواع الدورات التدريبية).

1-صحيفة الرأي، 2016/06/17

2-ابوالعلاء عبد الفتاح-. الاستشفاء في المجال الرياضي-. دار الفكر العربي، ط1

1999,ص197

- التتابع المنطقي والمنهجي للصفات البدنية دخل الحصة التدريبية الواحدة او خلال حصتين متتاليتين
- التغذية الصحية قبل وبعد التدريب والمنافسة.
- الحساب الجيد للمصروف الطاقوي لتعويضه بشكل نوعي.
- الترطيب الجيد للجسم بالماء والمشروبات الرياضية الضرورية.
- الاستعانة بالمكملات الغذائية بعد الحصص عالية الاحمال.
- النوم الكافي.

#### 1-4-2- وسائل الاسترجاع الحركي:

هي كل الوسائل الموجهة لتسريع استشفاء كل مكونات الجهاز الحركي من عظام، عضلات، اربطة، اوتار ومفاصل.<sup>11</sup>

- بالإضافة لجميع الوسائل التي ذكرت لاسترجاع واستشفاء الاجهزة الوظيفية والعضوية نظيف.
- استخدام حمامات الثلج.
- التدليك.
- التنبيه الكهربائي.
- الصونا.
- الحجامة.
- الاطالة العضلية.

#### 1-4-3- وسائل الاسترجاع النفسي:

- تغيير ظروف التدريب.
- تخفيض الاحمال التدريبية.
- تنويع مقاربات التدريب.
- استخدام طريقة الألعاب.
- الاستعانة بالخرجات التي تهدف للتنزه وتغيير الأجواء.
- الاستفادة من ممارسة العادات الدينية (الصلاة قراءة القرآن....).
- برمجة دورات تنافسية في رياضات مغايرة للرياضة التخصصية.

1-المحضر البدني الدكتور عبد الله منصور، وسائل الاسترجاع، 2023/5/6

**1-4-4- وسائل الاسترجاع الذهني:**

- الاسترخاء.
- التصور العقلي.
- المعيشة في الاماكن الطبيعية الهادئة
- زيادة فترات الراحة التامة.
- زيادة الحوافز الداخلية والخارجية.

**ملاحظة:**

كل وسائل الاسترجاع مرتبطة لأننا نتعامل مع نفس بشرية متكاملة ويبقى ادراج اي وسيلة استرجاع يخضع لمصدر.

**1-5-1- إجراءات تسريع عملية الاسترجاع:**

تعد عمليات استعادة الاستشفاء والراحة بعد التدريبات الرياضية وخاصة التدريبات ذات الحمل التدريبي القصوى والعالي هي من الامور الهامة جدا في العملية التدريبية، كونها تقصر الفترة الزمنية للاستشفاء وتكسب الرياضي أفضل الاستجابات والتكيفات والتغيرات البدنية والوظيفية لأجهزة واعضاء الجسم المختلفة، وبالتالي تؤدي الى تحسين مستوى الاداء الرياضي.<sup>1</sup>

وفيما يلي اهم النصائح أو الاجراءات التي يتخذها الرياضي لاستعادة الاستشفاء بعد التدريب منها:

**1-5-1- الاسترخاء او التهدئة بعد التدريبات الرياضية:**

بعد انتهاء الوحدة التدريبية يتطلب من المدرب أن يوجه لاعبيه بالقيام بالهرولة الخفيفة حول الملعب مع اداء تمارين مرونة خفيفة لعضلات الرجلين، حيث اثبتت التجارب ان القيام بهذه التدريبات الخفيفة بعد التدريب يقصر الفترة الزمنية في التخلص من حامض اللاكتيك الى النصف كون هذه التدريبات تعمل على توفير الاوكسجين بشكل كافي وكذلك تهدف الى استرخاء العضلات من الشد الحاصل في التدريب وتساعد على الاستشفاء بشكل أسرع وكما تعمل على هبوط العمليات الفسيولوجية والكيميائية والنفسية بشكل تدريجي.<sup>2</sup>

**1-5-2- استعادة مصادر الطاقة المستهلكة اثناء التدريب:**

نتيجة التدريب يحدث استهلاك لمصادر الطاقة وحسب نوع التدريب وكسجيني أو لا أوكسجيني بحمل متوسط او عالي او قصوى وعلية يجب ان تعوض هذه المصادر بتنوع الغذاء الذي يتناوله الرياضي بحيث يكون الحصة الاكبر للكربوهيدرات والدهون والبروتين مع تناول الفواكه والفيتامينات والاملاح

1- ابو العلا عبد الفتاح. الاستشفاء في المجال الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. 1999. ص 52 -

2- جبار رحيمة؛ الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي، مطابع قطر الوطنية، 2007. ص46

المعدنية وبعد فترة حوالي ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية حتى يمكن تعويض ما تم صرفه من مواد الطاقة وعدم الاقتصار على مادة غذائية واحدة مثل البروتينات أو الكربوهيدرات أو دهون بل يجب التنوع في التغذية حتى يتم تجديد مخازن الطاقة بالكربوهيدرات والدهون والاستفادة من البروتين لإعادة ما تلف من الخلايا العضلية والاستفادة من الفيتامينات والاملاح المعدنية لتنشيط العمليات الحيوية بالجسم. وبهذا التنوع يتم استرجاع ما تم استهلاكه من مصادر الطاقة.

### 1-5-3-الراحة وعدم قيام بالأعمال المتعبة بعد الانتهاء من وحدات التدريبية:

بعد انتهاء التدريبات يتطلب من الجسم بناء خلايا جديدة بدل الخلايا العضلية التالفة واعادة مصادر الطاقة المستهلكة واستشفاء الجهاز العصبي والعضلي والتخلص من الفضلات وغيرها من العمليات الفسيولوجية والكيميائية وهذا يتطلب من الرياضي الاسترخاء والراحة في البيت وعدم القيام بمجهودات بدنية كثيرة أو الاستمرار بالعمل المتعب فهذا يقلل من فترة استعادة الاستشفاء أو لا يتيح فرصة للاستشفاء كون اغلب مصادر الطاقة التي تناولها الرياضي لا تذهب الى تعويض ما تم صرفه اثناء التدريب بل تذهب لهذه الاعمال التي يقوم بها الرياضي بعد التدريب وبالتالي سيحدث نقص مستمر بالطاقة نتيجة الاستمرار بصرفها لتعويض ما صرف بالتدريب ولتعويض الجهود اليومية التي يقوم بها الرياضي خارج التدريب وهذا لا يمنح فترة استشفاء جيدة للرياضي للوحدة التدريبية القادمة وبالتالي التكرار اليومي لمثل هكذا تصرفات سوف يؤدي الى هبوط مستمر للمستوى الرياضي ولا يمنح فرصة لراحة الرياضي البدنية والنفسية وهذا عامل معيق لتحسين المستوى الرياضي ، وعلية فان من فوائد المعسكرات التدريبية هو الحفاظ على طاقة الرياضي حيث تتوفر التغذية الجيدة مع عدم قيام الرياضي باي اعمال يومية متعبة نتيجة نفرغه للتدريب . ولكن نرى أن اغلب الرياضيين هم غير متفرغين من العمل بمختلف اعمالهم فمثلا طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يحدث لديهم صرف كبير للطاقة وتعب مستمر من جراء التدريب الرياضي وكذلك من المحاضرات العملية والتي قد تستمر لأربع اوست ساعات محاضرات عملية وهذا يسبب استنزاف طاقة الرياضي مع عدم تطور في مستوى الانجاز واحتمال الاصابة لأغلب الرياضيين وخاصة مع تغذية غير مناسبة لا تتناسب مع الجهد الكبير المبذول في التدريب والمحاضرات وهذا يشمل ايضا الرياضيين الذين لديهم اعمال اخرى تتطلب مجهود بدني كبير قبل التدريب.

### 1-5-4-إستخدام وسائل الاسترجاع المختلفة مثل:

(حمام الثلج -حمام البارد والدافئ- المساج-الساونا- العقاقير الطبية أو الاعشاب – الرول الدائري- وغيرها ) تستخدم هذه الوسائل لتنشيط الدورة الدموية في العضلات وفي الجسم لوصول دم جديد يحمل الاوكسجين والمواد الغذائية ويخلص العضلات من الفضلات والتعب ويساعد في بناء خلايا عضلية جديدة بدل التالفة كما ينشط الجهاز العصبي وكل وسيلة من هذه الوسائل لها اسلوبها الخاص في التنفيذ ولها فوائدها وميزاتها في استعادة الاستشفاء للجسم قبل الوحدة التدريبية القادمة، ان عدم استخدام هذه الوسائل يجعل الفضلات والتعب يتراكم على الجهاز العصبي والعضلي ويشعر الرياضي دائما بالتعب وبعدم القدرة على الاداء بالشكل المطلوب ويشعر ان حركته بطيئة وعدم القدرة على تحريك جسمه بشكل سريع وبالتالي اداء الوحدة التدريبية بشكل لا يتناسب مع المطلوب.

### 1-5-5-فترات النوم الكافية:

يحدث اثناء النوم العديد من العمليات الفسيولوجية والكيميائية داخل اجهزة واعضاء جسم الرياضي جميعها تهدف الى ارجاع الجسم الى وضعة الطبيعي بعد استنزاف مصادر الطاقة وبعد عمليات التعب العصبي والعضلي كما انه اثناء النوم يتم انتاج هرمون النمو وهو المسؤول الى حد كبير عن نمو

الانسجة والخلايا العضلية المتضررة واصلاحها ، ولكن في حالة السهر والنوم لفترات قليلة سوف يبقى الجسم في حالة صرف طاقة ويبقى الجهاز العصبي والعضلي يعمل باستمرار وهو في حاجة للراحة وبالتالي سوف يتراكم التعب البدني والعصبي والنفسي ويحدث هبوط لمستوى الاداء الرياضي لعدم اخذ الرياضي الكفاية من النوم فمن خلال النوم يتم استشفاء اغلب أجهزة واعضاء جسم الرياضي.<sup>11</sup>

### 1-5-6-: التناسق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الاسترجاع سواء خلال الوحدة التدريبية أو بين الوحدات التدريبية:

لضمان أفضل استعادة للاستشفاء يجب ان يكون التناسق الزمني بين الوحدة التدريبية وفترات استعادة الشفاء كافية، وهذا يعني التناسق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء سواء خلال الوحدة التدريبية أو بين الوحدات التدريبية، إن تنفيذ الوحدة التدريبية التالية في فترة التعويض الزائدة أي الحالة المثلى لوقت استعادة الاستشفاء والتي يكون فيها الجسم قد استعاد استشفاءه من الوحدة التدريبية السابقة وتم تعويض ما تم استهلاكه من مصادر الطاقة ومنح الجهاز العصبي والعضلي فرصة زمنية كافية للراحة فان مثل هكذا تدريبات ينتج عنها ارتفاع بالمستوى البدني والوظيفي للاعب وتصبح التكاليف أكثر تأثيراً على الأجهزة الوظيفية وبالتالي فإن مستوى الأداء للاعب سوف يتحسن. وبالعكس ذلك سوف يحدث هبوط مستمر لمستوى الاداء الرياضي نتيجة عدم الانسجام بين التدريب وفترات استعادة الاستشفاء فمثلا ليس من السليم ان تنفذ تدريبات بالحمل القصوى لثلاث وحدات تدريبية متتالية أو تنفيذ تدريبات بحامض اللاكتيك يوم بعد يوم الا في حالة تدريب المنافسات الخاص ونعني به ان متطلبات المنافسة المنافسة تفرض علينا مثل ذلك التدريب.

1- بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص78.

**خلاصة:**

من خلال الدراسة التي تتمثل في فعالية عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي في رياضة كرة القدم ونظرا لدور الهام الذي يلعبه هذا الجانب في تطوير وتحقيق المستوى العالي للأداء فانه من خلال النتائج المحصلة

من بحثنا تبين:

- المستوى العلمي للمدربين والمهام بمجال التدريب والطريقة التي يعتمدونها في عملية الاسترجاع هي عملية مدروسة تراعى ظروف الإنجاز.

- أما يخص آليات التطبيق هذه الطريقة فان 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 لقلّة وسائل الاسترجاع المعتمدة في بلادنا فانه يجعل المدربين يواجهون صعوبة لقيام بذلك في الوقت المناسب لحجاتهم للاسترجاع السريع من اجل التحضير المباراة الموالية وهنا تظهر فعالية الاسترجاع علة أداء اللاعبين في الوقت المناسب.

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

ونستنتج أيضا أن عملية الاسترجاع دون وسائل المعتمدة في الاسترجاع طرق تحقيقها في الأندية غالبا تكون دون المستوى المطلوب.

# الفصل الثاني: الأداء الرياضي

**تمهيد:**

أن الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل لأي رياضي يسعى إلى التميز، فإذا كان الأداء جيد فإن الرياضي يتميز أداءه في جميع النواحي البدنية والتقنية والنفسية، فالأداء والمهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة الرياضي.

ولتحقيق نتائج إيجابية لأي فريق ما يعتمد بالدرجة الأولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب العلمي الصحيح في القدرة على اختيار طرق التدريب المناسبة لإمكانات الفريق والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول بلاعب الفريق إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

**2-الأداء الرياضي:****2-1-مفهوم الأداء:**

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

**-يعرف الأداء:**

بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

\* مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

\* يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله.

ويرى توماس 1989 أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كـ: "القدرة، الاستعداد، الدافعية..."، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفاً أن الأداء: هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.<sup>1</sup>

**والأداء بصفة عامة** هو: انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح (الأداء الأقصى) ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

أ. **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يقدم الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.

ب. **الأداء المميزة:** ويقصد به ما يقدمه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

**2-2-أنواع الأداء:**

تتمثل أنواع الأداء في:

أ. **أداء المواجهة:** أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد، ويستطيع المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

ب. **الأداء الدائري:** طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

1-أساتذة تربية بدنية والرياضية في الجزائر والوطن العربي، بربارة عبد القادر، 2018

### ج. الاداء في المحطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات وأداءات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

### د. الاداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم الطرق التدريب الرياضي.

## 2-3-العوامل تؤثر على الأداء الرياضي:

\*العوامل الوراثية: تلعب الجينات دورًا في تحديد القدرات البدنية للفرد.

\*التدريب: يؤدي التدريب المنتظم إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية للرياضي.

\*التغذية: تلعب التغذية السليمة دورًا هامًا في توفير الطاقة للجسم وتعزيز عملية الاستشفاء.

\*الراحة: يحتاج الجسم إلى قسط كافٍ من الراحة لاستعادة طاقته وإصلاح الأنسجة التالفة.

\*الحالة النفسية: تؤثر الحالة النفسية للرياضي على تركيزه ودافعه وأدائه.

\*المعدات: يمكن أن تؤثر جودة المعدات الرياضية على أداء الرياضي.

## 2-4-العوامل المساهمة في الأداء الرياضي:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهارة في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة

الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن كثير من العوامل من أهمها ما يلي: <sup>1</sup>

### 2-4-1-القوة العضلية:

حيث أنه هو عبارة جزء كبير من تحسين الأداء الرياضي، حيث يمكن أن تمنع تمارين القوة إصابة العضلات والأربطة والأوتار والعظام، كما يمكن أن تساعد القوة المحسنة على امتصاص قوى الصدمات التي تحدث في الرياضة ومنع الإصابة، بالإضافة إلى أنها تحافظ العضلات المضافة المحيطة بالمفاصل على المفصل في محاذاة مناسبة وتمتص أيضًا قوى الصدمة من الصدمة.

1-محمد حسن علاوي , نصر الدين رضوان, اختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي, دار الفكر

العربي, القاهرة, 1987, ص41-42.

كما ستسمح القوة المحسنة أيضاً للاعب بالاحتفاظ بمركز المهارة بشكل أفضل لفترة أطول، ويسمح بالحركات المتكررة مع وضع الجسم الأمثل، فإن الفائدة الواضحة لتدريب القوة هي أن يكون اللاعب أقوى جسدياً من خصمه، ففي كرة القدم إذا كان رجال خط الفريق الرياضي الهجومي والدفاعي أقوى من رجال خط الهجوم والخط الدفاعي للفريق الخصم، فإنه فسيحسم الأفضلية، كما يمكن أن تؤدي تمارين القوة أيضاً إلى تحسين سرعة الجري والقفز من حيث الطول والطول، كما أنها هي جميع المهارات المستخدمة في كل رياضة تقريباً، ونسبة إلى ذلك يجب على كل رياضي أداء تمارين القوة.

#### 2-4-2-2- المرونة:

وهي عبارة نطاق الحركة وتمدد الأنسجة الرخوة حول المفصل، حيث يمكن تحسين المرونة بعدة طرق؛ وذلك من خلال إجراء تمدد ديناميكي وتمديد ثابت وتمديد نشط وإطلاق عضلي وجهي ذاتي، وتديك، كما يمكن أن تمنع المرونة المحسنة الإصابة من خلال السماح للعضلات بالتمدد إلى الطول المناسب وبالمعدل المناسب.

كما أن وجود علاقة طول الشد المناسبة في المفصل سيحسن أداء العضلات، فإن شد العضلات المشدودة سيسمح بعلاقة الشد المثلى في المفاصل، كما أن المحاذاة الصحيحة للمفصل وتمدد الأنسجة الرخوة ستقلل من الإصابة بالكامل وتحسن الأداء أيضاً، حيث يجب أن يعمل كل رياضي على المرونة المناسبة.

#### 2-4-2-3- التحمل:

يساهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية منها كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

#### 2-4-2-4- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة..... الخ

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء في كرة القدم فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء فيها.

#### 2-4-2-5- الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي، كالرشاقة التي تشبه السرعة من أهميتها في رياضة كرة القدم فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظراً لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة الخاصة.

**2-4-6- التوافق:**

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

**2-4-7- القدرة الإبداعية:**

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على لإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

**2-4-8- الدافعية:**

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية.

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم 1963 "Pumi" الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى ان لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة وهذه المراحل هي: <sup>1</sup>

ا. مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب. بمرحلة الممارسة الفعلية.

1-فضيل موساوي-عبد القادر قلال, عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي اثناء المنافسة,(مذكرة ليسانس غير منشورة),معهد التربية البدنية و الرياضية دالي براهيم الجزائر,2003/2004,ص77.

**2-5- تحسين الأداء الرياضي:**

- \* وضع أهداف محددة: حدد أهدافاً واقعية وقابلة للتحقيق
- \* وضع خطة تدريبية: قم بوضع خطة تدريبية تتناسب مع احتياجاتك ومستوى لياقتك البدنية.
- \* اتباع نظام غذائي صحي: تأكد من حصولك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك.
- \* الحصول على قسط كافٍ من الراحة: امنح جسمك وقتاً كافياً للراحة والاستشفاء.
- \* الحفاظ على حالة نفسية إيجابية: مارس تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو اليوغا.
- استخدام معدات رياضية مناسبة: تأكد من استخدام معدات رياضية عالية الجودة تناسب احتياجاتك.

**2-6- سلوك الأداء الرياضي:**

هو مصطلح يشير إلى الأنماط السلوكية والتفاعلية التي يعرضها الرياضيون خلال ممارسة الأنشطة الرياضية. يُعد فهم هذه السلوكيات ضرورياً لتعزيز الأداء الرياضي وتحقيق النجاح.

**2-6-1- أنواع السلوك الأداء الرياضي:**

- \* السلوك الإيجابي: يشمل السلوكيات التي تعزز الأداء الرياضي، مثل التركيز والانضباط والتحكم في النفس والروح الرياضية.
- \* السلوك السلبي: يشمل السلوكيات التي تعيق الأداء الرياضي، مثل التوتر والقلق والعدوانية وقلة التركيز.

**2-6-2- دور المدرب في تحسين سلوك الأداء الرياضي:**

- \* خلق بيئة إيجابية: خلق بيئة رياضية إيجابية تدعم السلوكيات الإيجابية.
- \* تحديد الأنماط السلوكية: تحديد الأنماط السلوكية للرياضيين والتعرف على السلوكيات التي تحتاج إلى تحسين.
- \* تقديم التوجيه والدعم: تقديم التوجيه والدعم للرياضيين لمساعدتهم على تحسين سلوكياتهم.
- \* تطبيق استراتيجيات التحسين: تطبيق استراتيجيات لتحسين سلوكيات الرياضيين، مثل تقنيات الاسترخاء أو التدريب الذهني أو العلاج السلوكي المعرفي.
- \* التواصل الفعال: التواصل الفعال مع الرياضيين لفهم احتياجاتهم ومشاعرهم.

## خلاصة:

منب بحثنا تبين لنا:

ان أداء الرياضي هو نتيجة مزيج من القدرات البدنية والنفسية. من خلال التدريب المنتظم والتغذية السليمة والراحة الكافية والحالة النفسية الإيجابية، يمكن للرياضيين تحسين أدائهم وتحقيق أهدافهم.

# الفصل الثالث: كرة القدم

**تمهيد:**

كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية لما فيها من شغف ومنافسة وتحدي، حيث تعد الأولى عالمياً فهي الأكثر انتشاراً على الرغم من وجود اختلافات سياسية واجتماعية واقتصادية بين دول العالم، وذلك لما تتميز به اللعبة من خصائص ومميزات تجعلها مختلفة عن باقي الرياضات، كما أنها تتميز بالانسجام والتنظيم وكذا الاحترام المتبادل والتعاون بين أفراد الفريق.

تطورت كرة القدم عبر التاريخ وقد طرأت عليها تغييرات على مر العصور من حيث طريقة لعبها

وقوانينها إلى أن وصلت إلى ما هي معروفة عليه اليوم بكرة القدم الحديثة والتي لم تعد تركز على الهجوم وتسجيل الأهداف فقط، بل أصبحت تركز على التكتيك والمهارة بشكل كبير، وهي تتمثل بالتنظيم العام الذي يستخدمه مدرب فريق كرة القدم لضبط تحركات الفريق داخل الملعب لتحقيق النتيجة المخطط لها.

## 3-تاريخ كرة القدم:

## 3-1-1-تاريخ تأسيسها:

اجتمع في العام 1836م 11مندوب من الأندية و الجمعيات الإنجليزية في لندن للبحث في كيفية وضع قوانين خاصة باللعبة و بهدف إنشاء أول اتحاد رسمي لكرة القدم ، فقبل ذلك الوقت كانت المئات من المدارس و الأندية تمارس كرة القدم بقوانين خاصة بها ، فقسم منها سمح للاعب باستعمال يديه و كنفه أثناء اللعب (مشابهة لركبي) فيما مانع القسم الآخر استعمال اليدين ، و على رغم هذه الخلافات اتفق الاتحاد الجديد على تحديد أصول اللعبة و وضع قانون موحد لها ، فخلال عقد من الزمان تم إنشاء الاتحاد الويلزي و تبعه الاسكتلندي و ثم الايرلندي ، و في عام 1882م أسست الاتحادات الأربعة مجتمعة الاتحاد الدولي لكرة القدم ، الذي حاول تنظيم لعبة كرة القدم في العالم.

مع نهاية القرن التاسع عشر انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أنحاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين، ومن مختلف المسافرين الاوروبيين. فمن أستراليا الى البرازيل، و من المجر الى روسيا أنشئت الاتحادات و الأندية و المسابقات، و أدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في باريس في 21مايو 1904، بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا و بمشاركة ست دول أوروبية ، و أصبحت كرة القدم لعبة عالمية ، و الاسم الفرنسي مزال يستخدم حتى يومنا هذا حتى خارج نطاق الدول الناطقة باللغة الفرنسية ، كان أول رئيس للاتحاد الفرنسي روبير غيرين.<sup>1</sup>

## 3-1-2-اهم محطات في تاريخ كرة القدم:

1710: ظهور اللعبة في المدارس الإنجليزية.

1857: تأسيس نادي "شفيلد" كأقدم نادي في العالم.

1862: وضع تشريعات الاحتراف.

1891: ظهور ضربة الجزاء.

1900: اول دورة اولمبية(باريس).

1904: نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم (بدأت بسبع دول).

1912: أصبح بإمكان الحارس استعمال أيديهم داخل المربع.

1927: أصبح الهدف من الزاوية(الركنية)مباشرة جائزا.

1929: تقرر تنظيم مباريات كاس العالم كل أربع سنوات.

1930: تنظيم اول مباريات لكاس العالم في اوروغواي.<sup>2</sup>

1992: تنظيم اول مباريات لكاس العالم النسائية في الصين.

1-الكابتن رعد محمد، كرة القدم (رياضة الشعوب)، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2010، ص11.

2-الكابتن رعد محمد، مرجع سابق، ص10.

### 3-2-تعريف كرة القدم:

كرة القدم هو اسم يعطى لأنواع كرة قدم مختلفة، الأكثر شهرة بينها هي تلك التي تعرف ( soccer ) كلمة كرة القدم" فوتبول " قد طبقت على كرة القدم رجبي، كرة القدم الأمريكية، كرة القدم على طريقة القواعد الأسترالية، كرة القدم الكندية، والكثير من أنواع كرة القدم.

عندما تم تأصيل كلمة "كرة القدم"، قد أشارت الى تشكيلة واسعة من الرياضات في أوروبا العصور الوسطى، والتي تعني التحكم بالكرة بواسطة القدم، تلك الرياضة التي يمارسها القرويون، على غرار الرياضة التي تمارس من قبل الأرستقراطيين على أمتنه جيادهم، لذلك الاسم يطبق على تشكيلة من الرياضات التي يمارسها الأشخاص بأقدامهم في التحكم بالكرة.<sup>1</sup>

جميع رياضات كرة القدم تتضمن نقاط أهداف، نقاط يتم تسجيلها بواسطة إيصال الكرة لمكان معين، الكثير من الألعاب العصرية جذورها كانت في انكثرتا ثم تفرعت شيئا فشيئا، ولكن الكثير من الناس حول العالم مارسوا الرياضات التي تتضمن ركل أو حمل الكرة منذ العصور القديمة.

وتعتبر لعبة كرة القدم لعبة احترافية ويلعبها في الأغلب الصبية والرجال، إلا أنها قد أصبحت مألوفا بشكل متزايد بين اللاعبات من السيدات في بعض البلاد خاصة في إسكندنافيا وبعض الدول الأوروبية الأخرى.<sup>2</sup>

### 3-3-قوانين كرة القدم:

#### المادة الأولى 01: أرضية اللعب

\*شكل أرضية اللعب مستطيل محدد بخطوط متصلة. هذه الخطوط هي جزء من أرضية اللعب.

\*ترسم النقطة المركزية في منتصف خط الوسط وترسم حولها دائرة شعاعها 9.15 متر.

\*أطوال خط التماس: الأدنى 90متر –الأقصى 120متر.

\*أطوال خط المرمى: الأدنى 45متر-الأقصى 90 متر.

\*كل الخطوط يجب أن يكون لها نفس العرض ولا تتجاوز 12 سنتيمتر.

#### المادة 02: الكرة

يجب ان تكون الكرة:

-مستديرة.

-مصنوعة من الجلد او أي مادة مناسبة أخرى.

-محيطها يتراوح ما بين 68 و70 سم.

1-الكابتن رعد محمد، مرجع سابق، ص7.

2-محمود أبو نعيم، الألعاب الرياضية، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع، الأردن، 2013، ص9.

**المادة 03: اللاعبين**

تجري كل مباراة بين فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لعب على الأكثر أحدهم حارس المرمى. ال يمكن انطلاق أي مباراة أو متابعتها إذا لم يتوفر أحد الفريقين على سبعة العيين على الأقل.<sup>1</sup>

**المادة 04: معدات اللاعبين**

المعدات الإلزامية ألي اللعب تتكون من العناصر التالية:

\*قميص بأكام.

\*سروال قصير.

\*جوارب.

\*واقيان للساقين.

\*زوج الأحذية.

**المادة 05: الحكم**

الحكم يتراس لعبة كرة القدم، و الغاية الرئيسية منه هو ضمان سير اللعب حسب القوانين و قراراته تعتبر نهائية و غير قابلة للنقاش.<sup>2</sup>

**المادة 06: حكام الاخرون**

يمكن تعيين حكام آخرين (حكام مساعدان، حكم رابع، حكام مساعدان إضافي وحكم مساعد احتياطي) لقيادة المباريات. يساعدون الحكم في تسيير المباراة وفقا لقوانين اللعبة ويبقى الحكم هو الذي يتخذ القرار النهائي .

**المادة 07: مدة المباراة**

- تلعب المباراة في شوطين مدة كل منهما 45 دقيقة.
- للاعبين الحق في استراحة ال يجب أن ال تتعدى 15 دقيقة.

**المادة 08: انطلاق اللعب واستئنافه**

-تمكن ركلة الانطلاق من بدأ شوطي المباراة وشوطي الوقت الإضافي واستئناف اللعب بعد تسجيل هدف.

-يمكن تسجيل هدف من ركلة الانطلاقة.<sup>3</sup>

1-المختار الحضري، قوانين اللعب، مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم نسخة مترجمة أغراض تكوينية، المغرب، 2016، ص19.

2-الكابتن رعد محمد، كرة القدم (رياضة الشعوب)، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2010، ص11

3-المختار الحضري، مرجع السابق، ص65.

**المادة 09: ركلة جزاء**

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

**المادة 10: رمية تماس**

تمنح رمية التماس للفريق المنافس للفريق الذي ينتمي إليه آخر اللعب لمس الكرة عندما تتجاوز بالكامل خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.  
لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس.<sup>2</sup>

**المادة 11: ركلة مرمى**

تحتسب ركلة المرمى عندما تتجاوز الكرة بالكامل خط المرمى سواء على الأرض أو في الهواء بعد أن يكون آخر من لمستته هو اللاعب من الفريق المهاجم دون تسجيل هدف.<sup>3</sup>

**المادة 12: ركلة ركنية**

تحتسب ركلة ركنية عندما تتجاوز الكرة بالكامل خط المرمى سواء على الأرض أو في الهواء بعد أن يكون آخر من لمستته هو اللاعب من الفريق المدافع دون تسجيل هدف.<sup>4</sup>

**3-4- الإعداد المتكامل في كرة القدم:**

لكي يمكن إعداد اللاعب كرة قدم إعداداً شاملاً في عملية التدريب الرياضي لتحقيق أعلى المستويات التي تسمح بها قدرته واستعداداته فمن الضروري أن يراعى في إعداده أربعة جوانب وهي:

**1.4.3. الإعداد البدني:**

يهدف إلى اكتساب 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.

**2.4.3. الإعداد المهاري:** يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

**3.4.3. الإعداد الخططي:**

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

1-المختار الحضري مرجع السابق، ص95

2-نفس المرجع السابق، ص99.

3-نفس المرجع السابق، ص103.

4-نفس المرجع السابق، ص107.

**4.4.3. الاعداد التربوي والنفسي:**

يهدف إلى تعليم كساب وارشاده واللاعب مختلف القدرات والسمات والخصائص النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه 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.

**خلاصة:**

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، اتضح إن 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 تقنيها وتحديد متطلباتها، وهذا الإعطاء واثاحة الفرص لكل محبي هذه اللعبة وحمائتهم من عنفها وتوجيه طرق ممارستها.

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

# الجانب تطبيقي

## الفصل الرابع:

# منهجية البحث والإجراءات الميدانية

**تمهيد:**

بعد دراسة الجانب النظري، الذي يتناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي يضم ثلاث فصول ومنه الانتقال إلى الجانب الميداني لدراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى يتسنى لنا إعطاء المنهجية العلمية، وكذا التحقق من المعلومات النظرية، التي تناولناها في الفصول السابقة، وهذا عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيانات.

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري او رفضها، البد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وأداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

#### 4-1- الدراسة الاستطلاعية:

-الدراسات الاستطلاعية: هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل وال تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها... الخ.<sup>1</sup> وفي هذه المرحلة قمت بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، من أجل توفت المعلومات والمعطيات الكافية والامام بالموضوع من جميع النواحي حيث يمكن لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية للموضوع، وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث قصد التحدث مع العديد من المدربين وذلك من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي تسمح لنا بمعالجة المشكل المطروح، والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة.

-اهداف الدراسة الاستطلاعية: ان من اهداف الدراسات الاستطلاعية:

- التحقق من ملائمة الاستبيان.

-اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاستبيان.

-تحديد الوقت المستغرق في عملية تطبيق الاستبيان.

-التمرن على تطبيق الاستبيان.

ولأجل ذلك استخدمنا الدراسة الاستبيان على عينة محددة من مدربي كرة القدم وتتبعنا لأجل ذلك

الخطوات التالية:

\*تحديد عينة (مجتمع) الدراسة والمثل في مدربي كرة القدم مع انطلاق موسم الرياضي 2022/2023.

\*تحديد عينة المعنية بالدراسة الميدانية والبالغ عددهم .... مدربا ختيرا بطريقة عشوائية.

\* تسليم المدربين اداة الاستبيان من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود

صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون.

#### 4-2-المنهج المتبع في الدراسة:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة وتكمل قيمة وأهمية البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وهذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج والطرق التي يتعرض لها الباحث في بحثه، وبالتالي فان وظيفة المنهجية يجمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وتحليلها وقياسها من اجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

1-ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1 مكتبة الفالح الكويتية، 1891 ص41

ويعرفه عزيز داود بأنه المنهج الذي يتناول الأبحاث والدراسات التي تبحث في " في ما هو كائن" الآن في حياة الإنسان أو المجتمع من أحداث وظواهر وقضايا معينة، ويستخدم هذا المنهج طرقاً وأدوات لجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات منها: الملاحظة، والمقابلة، والاختبارات، والاستفتاءات.<sup>1</sup>

تماشياً مع طبيعة الدراسة الحالية أي طبيعة موضوعنا " فعالية عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي". فقد اتبعنا المنهج الوصفي والذي عرفه فيصل ياسين الساطي على أنه: استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينهما وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها، ويبقى الهدف تشخيص الواقع.

ويرى فؤاد السيد البهي أن المنهج الوصفي هو: " استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العالقات بت عناصرها وبينها وتبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى".

#### 4-3-متغيرات البحث:

-**المتغير المستقبل (السبب):** هو الذي يؤدي التغيير فيه إلى التأثير في القيم متغيرات أخرى لها علاقة به. حدد المتغير المستقل في بحثنا ب: وسائل الاسترجاع.

-**المتغير التابع (النتيجة):** هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات أخرى ومعني ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على القيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على القيم المتغير التابع. حدد في بحثنا الأداء الرياضي في كرة قدم.

#### 4-4-عينة البحث وطريقة اختيارها:

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حتى تمثله تمثيلاً صحيحاً.

نظراً لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة القصدية والتي شملت 25 مدرب وهي العينة التي يتم اختبارها بسهولة وإمكانية توفرها.

#### 4-5-مجالات البحث:

\***مجال بشري:** يتكون من 25 مدرب

1-عزيز داود: مناهج البحث العلمي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2006، ص.6.

\*مجال المكاني: يتمثل في بعض اندية ولاية البويرة.

\*مجال الزمني:

لقد بدأت الدراسة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان في أواخر ديسمبر 2023 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المراجع والمعلومات حول موضوع الدراسة، أما جانب تطبيقي كان من بداية شهر افريل تم من خلاله تحضير الأسئلة الخاصة بالاستبيان وتوزيعها على للعينة، ثم بعد ذلك قمنا بجمع نتائج وتحليلها ومناقشتها.

#### 4-6- أدوات جمع البيانات:

- الاستبيان: هي أداة للحصول على المعلومات حول الافراد العينة فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه وعلى المبحوث ان يجيب على هذه الأسئلة بنفسه قد يكون مغلق او مفتوح، او مغلق ومفتوح معا.

\*الاستبيان: تضمن استبيان بحثنا على 18 سؤال خاص بالمدرسين , وهناك أشكال متعددة للاستبيان اعتمدنا فيها على استبيان المغلق.

استبيان المغلق : وهو عبارة عن استبيان تكون الاجابات فيه مقيدة، حيث ينحصر جواب الاستبيان- بكلمة نعم أو لا، ويعد هذا الاستبيان من أفضل الأنواع، فهو يختصر الوقت، ولا يتطلب جهداً كبيراً من الباحث لإظهار النتيجة.

وزعت أسئلة الاستبيان على ثلاث محاور رئيسية:

\*المحور الأول: يتضمن على 6 أسئلة حول معرفة هل الوسائل الاسترجاع في الفريق مناسبة.

\*المحور الثاني: يتضمن على 6 أسئلة حول معرفة هل الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل الاسترجاع.

\*المحور الثالث: تتضمن حول 6 أسئلة حول معرفة هل الوسائل الاسترجاع المتوفرة تساهم في تحسين الإنجاز الرياضي.

- أسلوب توزيع الاستبيان: بعد صياغة الاستبيان والقيام بعملية الصدق والثبات له، وبعد موافقة الأساتذة المحكمين والأساتذ المشرف عليه، قمنا بالتعديلات المقترحة من الأساتذة ثم بتوزيعه على أفراد العينة بصفة شخصية.

ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل على نتائج بحثنا بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بالتحليل الإحصائي.

#### 4-7- الطريقة الإحصائية:

بعد جمع الاستمارات الموزعة على المدرسين قمنا بتفريغ وفرز الاستبيانات التي بلغت 25 استمارة

-الطريقة المستعملة:

-النسبة المئوية: بما أن البحث كان مقتصر ار على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد استخدمنا قانون النسبة المئوية لتحليل النتائج النسبة المئوية وهذا بعد جمع التكرارات كل منها طريقة النسبة المئوية "الطريقة الثلاثية" النتيجة كما يلي:

النسبة المئوية=مجموع عدد الإجابات\*100/المجموع الكلي للأفراد العينة.

مجموع عدد الإجابات \*100

النسبة المئوية=

المجموع الكلي للأفراد العينة

-اختبار بار صون (كا<sup>2</sup>):

حيث يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس ( الموجه للطلبة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة حيث نجد:

$$\frac{\text{مجموع (تكرار الحقيقي-تكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}} = \text{كا}^2$$

مج (تح-تو) <sup>2</sup>      تو

كا<sup>2</sup>: القيم المحسوبة من خلال الاختبار.

تح: عدد تكرارات الحقيقة.

ت و: عدد تكرارات المتوقعة.

مج: المجموع

درجة الحرية: ن-1(ن: عدد الخلايا)

مستوى الدلالة: 0.05

**خلاصة:**

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها ، وأيضا عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا ، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفا.

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

## الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة  
النتائج

**تمهيد:**

يعتبر محتوى دارستنا التطبيقية استطلاع عن واقع توفر وسائل الاسترجاع وأهميتها في استعادة الأداء واهم المشاكل التي تواجه اللاعبين في عينة بحثنا هذا وفق الاستبيانات الموزعة ويتكون هذا الاستبيان من ثلاثة محاور أساسية:

- المحور الأول: الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق مناسبة.
- المحور الثاني: الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل الاسترجاع.
- المحور الثالث: الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في تحسين الإنجاز الرياضي.

## 1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

- المحور الأول: الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق مناسبة.

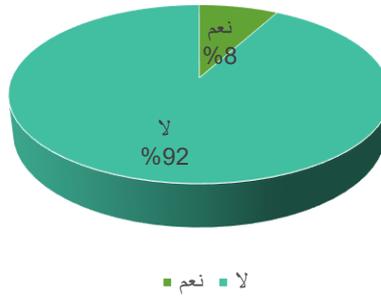
العبارة 01: هل يوفر فريقك لك الوقت والموارد اللازمة للمشاركة في الأنشطة الاسترجاع الرياضي.

عرض العبارة 01: معرفة اذا ما كانت فريقك توفر لك الوقت والموارد اللازمة لعملية الاسترجاع.

الجدول رقم 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 01.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	02	08%	17.64	3.84	0.05	1
لا	23	92%				
المجموع	25	100				

الشكل رقم 01 : يمثل النسب المئوية للعبارة 01



## تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 01 يتضح لنا ان نسبة 08% من المدربين يرون ان فريقهم يوفر لهم الوقت والموارد اللازمة للمشاركة في أنشطة الاسترجاع الرياضي في حين ان نسبة 92% من المدربين يرون ان فريقهم لن يوفر لهم الوقت والموارد اللازمة للمشاركة في أنشطة الاسترجاع الرياضي.

كما يتضح أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 17.64 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (01) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ لا.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان عدم توفير الفريق الوقت والموارد اللازمة للمشاركة في أنشطة الاسترجاع الرياضي للمدربين.

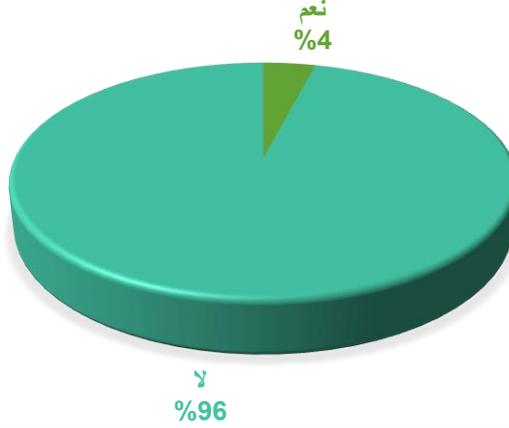
**العبارة 02:** هل تتوفر لديك وسائل الاسترجاع.

**غرض العبارة 02:** معرفة اذا ما كانت توجد لدى المدربين وسائل الاسترجاع.

**الجدول رقم 02:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 02.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	01	04%	21.16	3.84	0.05	1
لا	24	96%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 02 : يمثل النسب المئوية للعبارة 02**



**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 02 يتضح لنا ان نسبة 04% من المدربين يتوفر لهم وسائل

الاسترجاع في حين ان نسبة 96% من المدربين يرون ان عدم توفر لديهم وسائل الاسترجاع.

كما يتضح أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 21.16 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (02) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ لا.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج عدم توفر الوسائل الاسترجاع للمدربين.

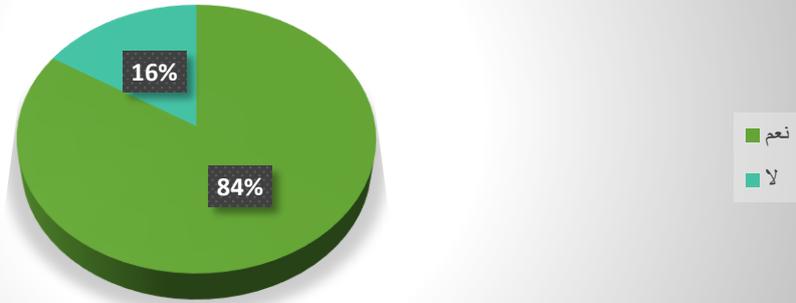
**العبارة 03:** هل يتم تدريب أعضاء فريقك على ممارسة الاسترجاع الرياضي الفعالة.

**غرض العبارة 03:** معرفة اذا ما يتم تدريب أعضاء الفريق على الاسترجاع الرياضي الفعالة.

**الجدول رقم 03:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 03.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	21	84%	11.56	3.84	0.05	1
لا	04	16%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 03:** يمثل النسب المئوية للعبارة 03



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 03 يتضح لنا ان نسبة 84% من المدربين يتم تدريب أعضاء الفريق على ممارسة الاسترجاع الرياضي الفعالة حين ان نسبة 16% من المدربين لن يدرّب أعضاء فريقه على ممارسة الرياضي الفعالة.

كما يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرّة بـ 11.56 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدرّة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (03) لصالح المدربين الذين أجابوا بنعم.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج انه يتم تدريب أعضاء الفريق على ممارسة الاسترجاع الرياضي الفعالة.

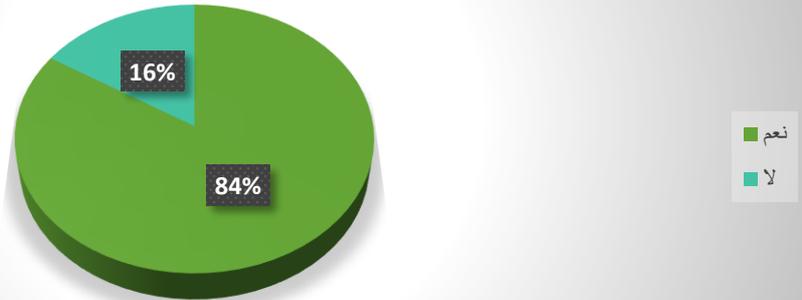
**العبارة 04:** هلي يتم دمج ممارسة الاسترجاع الرياضي في ثقافة فريقك الرياضي.

**غرض العبارة 04:** معرفة ادا ما يتم دمج الاسترجاع الرياضي في ثقافة الفريق.

**الجدول رقم 04:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 04.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	21	84%	11.56	3.84	0.05	1
لا	04	16%				
المجموع	25	100				

الشكل رقم 04: يمثل النسب المئوية للعبارة 04



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 04 يتضح لنا ان نسبة 84% من المدربين يتم دمج ممارسة الاسترجاع الرياضي في ثقافة الفريق ,حين ان نسبة 16% من المدربين لن يتم دمج ممارسة الاسترجاع الرياضي في ثقافة الفريق.

كما يتضح أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 11.56 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (04) لصالح المدربين الذين أجابوا بنعم.

## الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج انه يتم دمج ممارسة الاسترجاع الرياضي في ثقافة فريق الرياضي.

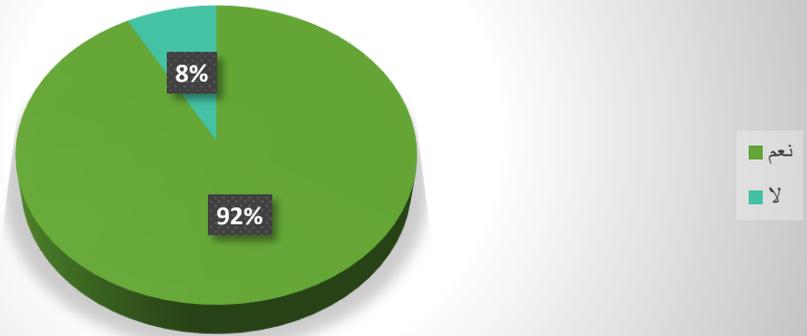
**العبارة 05:** هل ترى ان ممارسة الاسترجاع التي تستخدمها تساعدك على التعافي بشكل أسرع وتحسين ادائك.

**غرض العبارة 05:** معرفة اذا ان عملية الاسترجاع التي يستخدمها المدربون تساعد على التعافي وتحسين الأداء اللاعب.

**الجدول رقم 05:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 05.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	23	92%	17.64	3.84	0.05	1
لا	02	08%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 05:** يمثل النسب المئوية للعبارة 05



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 05 يتضح لنا ان نسبة 92% من المدربين يرون ان ممارسة الاسترجاع الرياضي التي يستخدمونها تساعد على التعافي بشكل أسرع وتحسين الاداء، حين ان نسبة 08% من المدربين يرون ان ممارسة لاسترجاع الرياضي التي يستخدمونها لن تساعد على التعافي بشكل أسرع وتحسين الأداء.

كما يتضح أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 17.64 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (05) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ نعم.

#### **الاستنتاج:**

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان ممارسة الاسترجاع الرياضي تساعد على التعافي بشكل أسرع وتحسين الاداء.

**العبارة 06:** هل تقوم بتخصيص المزيد من الوقت لأنشطة الاسترجاع الرياضي.

**غرض العبارة 06:** معرفة اذا ما يقوم المدرب بتخصيص المزيد من الوقت لأنشطة الاسترجاع الرياضي.

**الجدول رقم 06:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 06.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	24	96%	21.16	3.84	0.05	1
لا	01	04%				
المجموع	25	100				

**الشكل 06 :** يمثل النسب المئوية للعبارة 06



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 06 يتضح لنا ان نسبة 96% من المدربين يقومون بتخصيص المزيد من الوقت لأنشطة الاسترجاع في حين ان نسبة 04% من المدربين لا يقومون بتخصيص المزيد من الوقت لأنشطة .

كما يتضح أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 21.16 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (06) لصالح المدربين الذين أجابوا بنعم.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان المدربين يقومون بتخصيص المزيد من الوقت لأنشطة الاسترجاع الرياضي.

**جدول:** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> المحسوبة للعبارات التي تخدم المحور الاول.

المحور 01:							الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق مناسبة.		
العبارة	المتغيرات	التكرار	النسبة	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى دلالة	درجة الحرية		
								نعم	لا
1	العبارة	02	08	17.64	3.84	0.05	1	نعم	
		23	92					لا	
02	العبارة	01	4	21.16	3.84	0.05	1	نعم	
		24	96					لا	
03	العبارة	4	16	11.56	3.84	0.05	1	نعم	
		21	84					لا	
04	العبارة	18	72	4.84	3.84	0.05	1	نعم	
		07	28					لا	
05	العبارة	23	92	17.64	3.84	0.05	1	نعم	
		02	08					لا	
06	العبارة	24	96	21.16	3.84	0.05	1	نعم	
		01	04					لا	

-تحليل ومناقشة:

من خلال الجدول التالي والذي له عاقله بالمحور الأول والذي ينص على عملية الاسترجاع خلال عملية التدريب الرياضي على مستوى النادي الرياضي، والفروق الجوهرية بالنسبة لكل العبارة المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى.

و من خلال الجداول 1-2-3-4-5-6 يتضح أن معظم أندية اقسام السفلى لولاية البويرة تولي اهتماما كبير لهذه العملية ولكن من المعروف أن إمكانيات هذه النوادي لا تسمح بتوفير ظروف جيدة للاعبين و ان أهم هذه العوامل الإمكانيات البيداغوجية اي الإمكانيات التدريبية للاعبين.

**المحور الثاني: الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل الاسترجاع.**

**العبارة 07:** هل تشعر ان مدريك يساعدك على فهم أهمية الاسترجاع الرياضي.

**غرض العبارة 07:** معرفة ان كان للمدرب دور في مساعدة على فهم أهمية الاسترجاع الرياضي.

**الجدول رقم 07:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة رقم 07.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	24	96%	21.16	3.84	0.05	1
لا	01	04%				
المجموع	25	100				

**الشكل 07:** يمثل النسب المئوية للعبارة 07



**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 07 يتضح لنا ان نسبة 96% من المدربين الذين يساعدون على فهم أهمية الاسترجاع الرياضي، في حين ان نسبة 04% من المدربين لا يساعدون على فهم أهمية الاسترجاع الرياضي.

كما يتضح أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 21.16 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (07) لصالح المدربين الذين أجابوا بنعم.

**الاستنتاج:**

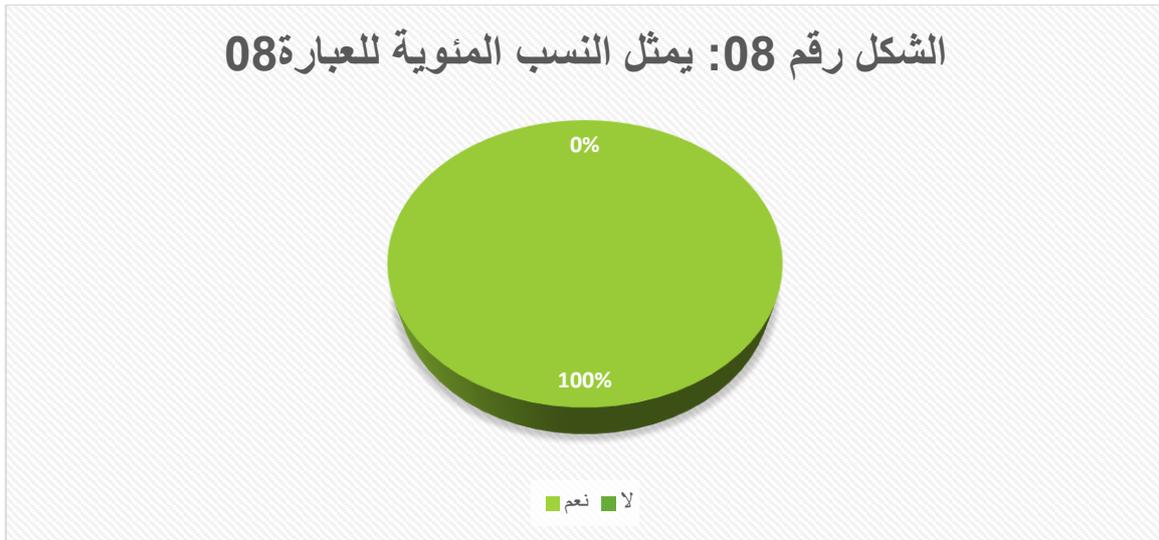
من خلال النتائج الجدول نستنتج ان المدربين لهم دور في مساعدة على فهم أهمية الاسترجاع الرياضي.

**العبارة 08:** هل يوفر لك المدرب توجيهات محددة حول كيفية التعافي من التدريب او المنافسة.  
**غرض العبارة 08:** معرفة ادا ما يقوم المدربون بإعطاء توجيهات حول كيفية التعافي من التدريب او المنافسة.

**الجدول رقم 08:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 08.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	25	100%	25	3.84	0.05	1
لا	00	0%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 08:** يمثل النسب المئوية للعبارة 08



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 08 يتضح لنا ان نسبة 100% من المدربين يقومون بإعطاء توجيهات حول كيفية التعافي من التدريب او المنافسة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان المدربين يقومون بإعطاء توجيهات حول كيفية التعافي من التدريب او المنافسة.

العبارة 09: هل يشجعك مدربك على اتباع ممارسات الاسترجاع الجيدة.

غرض العبارة 09: معرفة ادا ما يقوم المدربون بتشجيع على ممارسة الاسترجاع الجيدة.

الجدول رقم 09: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 09.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	25	100%	25	3.84	0.05	1
لا	00	0%				
المجموع	25	100				

الشكل رقم 09: يمثل النسب المئوية للعبارة رقم 09



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 09 يتضح لنا ان نسبة 100% من المدربون يقومون بتشجيع على اتباع ممارسات الاسترجاع الرياضي.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان المدربون يقومون بتشجيع اللاعبين على اتباع ممارسات الاسترجاع الرياضي الجيدة.

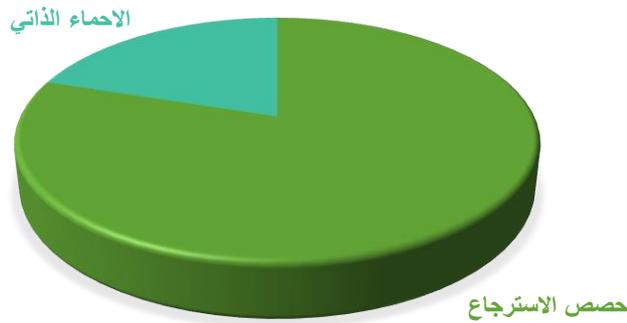
**العبارة 10 :** هل يساعدك مدربك على الاستشفاء من التدريب او المنافسة باستخدام حصص الاسترجاع او الاحماء الذاتي.

**غرض العبارة 10:** معرفة ان كان للمدرب يساعد على الاستشفاء باستخدام حصص الاسترجاع او الاحماء الذاتي.

**الجدول رقم 10:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة رقم 10.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المتحسوبة	المتجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
حصص الاسترجاع	16	64%	1.96	3.84	0.05	1
الاحماء ذاتي	09	36%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 10:** يمثل النسب المئوية للعبارة 10



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 10 يتضح لنا ان نسبة 64% من المدربين الذين يساعدون على الاستشفاء باستخدام حصص الاسترجاع، في حين ان نسبة 16% من المدربين يساعدون على الاستشفاء باستخدام الاحماء الذاتي.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان المدربين يساعدون على الاستشفاء من التدريب او المنافسة باستخدام الحصص الاسترجاع.

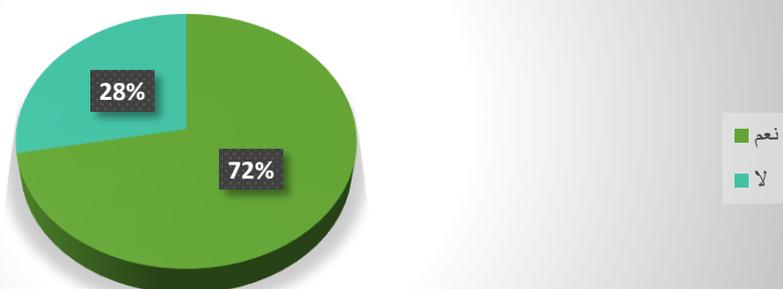
**العبارة 11 :** هل تعتقد ان كفاءة المدرب العلمية تعوض عن نقص وسائل الاسترجاع الرياضي.

**غرض العبارة 11 :** معرفة ان كان للمدرب كفاءة العلمية تعوض نقص الاسترجاع الرياضي.

**الجدول رقم 11:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة رقم 11.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	18	72%	4.84	3.84	0.05	1
لا	07	28%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 11: يمثل النسب المئوية للعبارة 11**



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 11 يتضح لنا ان نسبة 72% من المدربين الذين لديهم كفاءة العلمية تعوض عن نقص وسائل الاسترجاع الرياضي، في حين ان نسبة 28% من المدربين لا يملكون الكفاءة العلمية التي تعوض عن نقص الوسائل الاسترجاع الرياضي.

كما يتضح أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 4.84 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (11) لصالح المدربين الذين أجابوا بنعم.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان المدربين لهم الكفاءة العلمية التي تعوض نقص وسائل الاسترجاع الرياضي.

**العبارة 12:** هل تشعر أنك أكثر قدرة على التعافي من التدريب أو المنافسة بوجود مدرب علمي كفاء.

**غرض العبارة 12:** معرفة اذا ما يشعر اكثر قدرة على التعافي من التدريب او المنافسة بوجود مدرب علمي كفاء.

**الجدول رقم 12:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 12.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط المحسوب	المتوسط	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	25	100%	25	3.84	0.05	1
لا	00	0%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 12:** يمثل النسب المئوية للعبارة رقم 12



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 12 يتضح لنا ان نسبة 100% من اللاعبين الذين يشعرون أكثر قدرة على التعافي من التدريب او المنافسة بوجود مدرب كفاء.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان اللاعبين يشعرون بالتعافي اكثر قدرة من التدريب او المنافسة بوجود مدرب كفاء.

**جدول:** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> المحسوبة للعبارات التي تخدم المحور الثاني.

المحور 02:							الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل الاسترجاع.	
المتغيرات العبارة	التكرار	النسبة	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى دلالة	درجة الحرية	العبارة	
							نعم	لا
7	24	96	21.16	3.84	0.05	1	نعم	لا
	01	04					نعم	لا
08	25	100	25	3.84	0.05	1	نعم	لا
	00	00					نعم	لا
09	25	100	25	3.84	0.05	1	نعم	لا
	00	00					نعم	لا
10	16	64	1.96	3.84	0.05	1	نعم	لا
	09	36					نعم	لا
11	18	72	4.84	3.84	0.05	1	نعم	لا
	7	28					نعم	لا
12	25	100	25	3.84	0.05	1	نعم	لا
	00	00					نعم	لا

#### -تحليل ومناقشة:

من خلال الجدول التالي والذي له علاقة بالمحور الثاني والذي ينص على الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل الاسترجاع، والفروق الجوهرية بالنسبة لكل العبارات المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية.

#### العبارة السابعة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 07 يتضح لنا ان نسبة 96% من المدربين الذين يساعدون على فهم أهمية الاسترجاع الرياضي، في حين ان نسبة 04% من المدربين لا يساعدون على فهم أهمية الاسترجاع الرياضي.

العبارة الثامنة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 08 يتضح لنا ان نسبة 100% من المدربين يقومون بإعطاء توجيهات حول كيفية التعافي من التدريب او المنافسة.

العبارة تاسعة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 09 يتضح لنا ان نسبة 100% من المدربين يقومون بتشجيع على اتباع ممارسات الاسترجاع الرياضي.

العبارة العاشرة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 10 يتضح لنا ان نسبة 64% من المدربين الذين يساعدون على الاستشفاء باستخدام حصص الاسترجاع، في حين ان نسبة 16% من المدربين يساعدون على الاستشفاء باستخدام الاحماء الذاتي.

العبارة الحادية عشر:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 11 يتضح لنا ان نسبة 72% من المدربين الذين لديهم كفاءة العلمية تعوض عن نقص وسائل الاسترجاع الرياضي، في حين ان نسبة 28% من المدربين لا يملكون الكفاءة العلمية التي تعوض عن نقص الوسائل الاسترجاع الرياضي.

العبارة الثانية عشر:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 12 يتضح لنا ان نسبة 100% من اللاعبين الذين يشعرون أكثر قدرة على التعافي من التدريب او المنافسة بوجود مدرب كفاء.

إضافة الى النسب المئوية، فإن هناك فروق جوهرية لصالح كل العبارات التي تخدم الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل الاسترجاع.

المحور الثالث: الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في تحسين الإنجاز الرياضي.

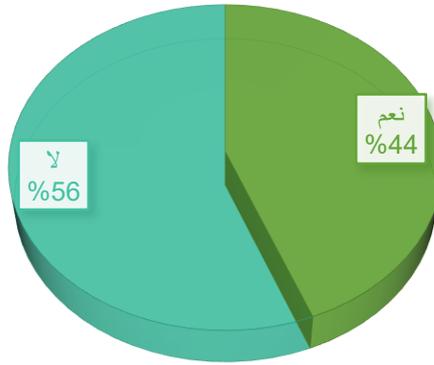
العبارة 13: هل تتوفر لك وسائل الاسترجاع اللازمة للمساعدة في التعافي من الحمل الزائد.

غرض العبارة 13: معرفة الوسائل الاسترجاع المتوفرة تساعد في التعافي من الحمل الزائد.

الجدول رقم 13: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة رقم 13.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	44%	0.36	3.84	0.05	1
لا	14	56%				
المجموع	25	100				

الشكل رقم 13: يمثل النسب المئوية للعبارة 13



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 13 يتضح لنا ان نسبة 44% ان وسائل الاسترجاع المتوفرة تساعد على التعافي من حمل الزائد في حين ان نسبة 56% ان وسائل الاسترجاع المتوفرة لا تساعد على التعافي من حمل الزائد.

كما يتضح أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 0.36 أصغر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (13).

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان الوسائل الاسترجاع المتوفرة تساعد على التعافي من الحمل الزائد.

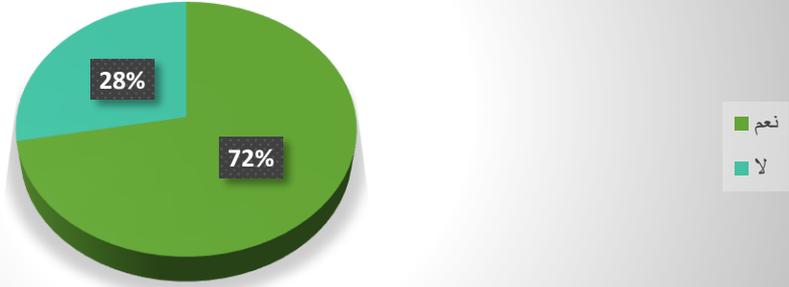
**العبارة 14 :** هل تستخدم الوسائل الاسترجاع بانتظام.

**غرض العبارة 14 :** معرفة ان كان للمدرب يستعمل الوسائل الاسترجاع بانتظام.

**الجدول رقم 14:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة رقم 14.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	18	72%	4.84	3.84	0.05	1
لا	07	28%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 14: يمثل النسب المئوية للعبارة 14**



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 14 يتضح لنا ان نسبة 72% من المدربين الذين يستخدمون الوسائل الاسترجاع المتوفرة بانتظام، في حين ان نسبة 28% من المدربين لا يستخدمون وسائل الاسترجاع المتوفرة بانتظام.

كما يتضح أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 4.84 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (14) لصالح المدربين الذين أجابوا بنعم.

الاستنتاج:

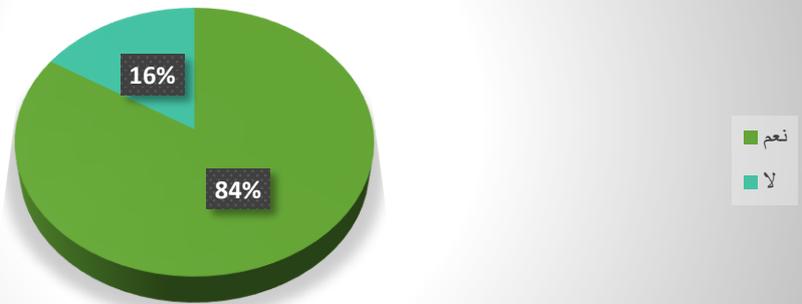
من خلال النتائج الجدول نستنتج ان المدربين يستخدمون الوسائل الاسترجاع المتوفرة بانتظام.

**العبارة 15:** هل تعتقد الوسائل الاسترجاع المتاحة تساعدك على التعافي بشكل اسرع و تحسين ادائك.  
**غرض العبارة 15:** معرفة ادا ما الوسائل الاسترجاع المتاحة تساعد على التعافي بشكل اسرع و تحسين الاداء.

**الجدول رقم 15:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 15.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	21	84%	11.56	3.84	0.05	1
لا	04	16%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 15: يمثل النسب المئوية للعبارة 15**



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 15 يتضح لنا ان نسبة 84% ان الوسائل الاسترجاع المتاحة تساعد على التعافي بشكل اسرع و تحسين الأداء، حين ان نسبة 16% ان الوسائل الاسترجاع المتاحة لن تساعد على التعافي بشكل اسرع و تحسين الأداء.

كما يتضح أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 11.56 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (15) لصالح المدربين الذين أجابوا بنعم.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج ان الوسائل الاسترجاع المتاحة تساعد على التعافي بشكل اسرع و تحسين الأداء.

**العبارة 16:** هل تشعر أنك اكثر قدرة على التحمل مع توفر وسائل الاسترجاع.

**غرض العبارة 16 :** معرفة اذا ما يشعر المدرب على اكثر قدرة بالتوفر الوسائل الاسترجاع.

**الجدول رقم 16:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 16.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	25	100%	25	3.84	0.05	1
لا	00	0%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 16: يمثل النسب المئوية للعبارة 16**



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 16 يتضح لنا ان نسبة 100% من المدربين الذين يشعرون أكثر قدرة بالتوفر الوسائل الاسترجاع.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان المدربون يشعرون اكثر قدرة بالتوفر الوسائل الاسترجاع.

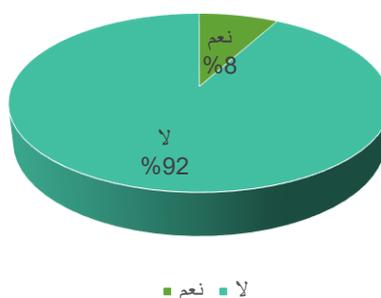
**العبارة 17:** هل يوفر فريق مجموعة متنوعة من وسائل الاسترجاع، مثل حمامات الثلج وأجهزة التدليك والتغذية.

**غرض العبارة 17:** معرفة ادا ما كان الفريق يقوم بتوفير مجموعة متنوعة من وسائل الاسترجاع، مثل حمامات الثلج وأجهزة التدليك والتغذية.

**الجدول رقم 17:** يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 17.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	02	08%	17.64	3.84	0.05	1
لا	23	92%				
المجموع	25	100				

**الشكل رقم 01:** يمثل النسب المئوية للعبارة 17



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 17 يتضح لنا ان نسبة 08% من المدربين يرون ان فريقهم يوفر لهم مجموعة متنوعة من الوسائل الاسترجاع في حين ان نسبة 92% من المدربين يرون ان فريقهم لن يوفر لهم مجموعة مختلفة من الوسائل الاسترجاع.

كما يتضح أن ك2 المحسوبة المقدرة بـ 17.64 أكبر من ك2 المجدولة المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (17) لصالح المدربين الذين أجابوا بـ لا.

## الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان عدم توفير الفريق مجموعة متنوعة من وسائل الاسترجاع، مثل حمامات الثلج وأجهزة التدليك والتغذية.

العبارة 18: هل ترى ان الوسائل الاسترجاع المتاحة كافية لتلبية احتياجات جميع اللاعبين.

غرض العبارة 18 : معرفة اذا ما كانت الوسائل الاسترجاع المتاحة كافية لتلبية احتياجات جميع اللاعبين .

الجدول رقم 18: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 18.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	00	00%	25	3.84	0.05	1
لا	25	100%				
المجموع	25	100				

الشكل رقم 18: يمثل النسب المئوية للعبارة 18



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 18 يتضح لنا ان نسبة 100% من المدربين الذين يرون ان الوسائل الاسترجاع المتاحة ليست كافية لتلبية جميع اللاعبين.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدول نستنتج ان المدربون يرون ان الوسائل الاسترجاع المتاحة ليست كافية لتلبية جميع اللاعبين.

**جدول:** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> المحسوبة للعبارات التي تخدم المحور الثالث.

المحور 03:							المتغيرات	
الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في تحسين الإنجاز الرياضي.							العبارات	
التكرار	النسبة	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى دلالة	درجة الحرية	نعم	لا	
11	44	0.36	3.84	0.05	1	نعم	العبارات	
14	56	0.36	3.84	0.05	1	لا	13	
18	72	4.84	3.84	0.05	1	نعم	العبارات	
07	28	4.84	3.84	0.05	1	لا	14	
21	84	11.56	3.84	0.05	1	نعم	العبارات	
04	16	11.56	3.84	0.05	1	لا	15	
25	100	25	3.84	0.05	1	نعم	العبارات	
00	00	25	3.84	0.05	1	لا	16	
02	08	17.64	3.84	0.05	1	نعم	العبارات	
23	92	17.64	3.84	0.05	1	لا	17	
00	00	25	3.84	0.05	1	نعم	العبارات	
25	100	25	3.84	0.05	1	لا	18	

#### -تحليل ومناقشة:

من خلال الجدول التالي والذي له عاقله بالمحور الثالث والذي ينص على الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في تحسين الأداء، والفروق الجوهرية بالنسبة لكل العبارات المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة.

#### العبارات الثلاثة عشر:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 13 يتضح لنا ان نسبة 44% ان وسائل الاسترجاع المتوفرة

تساعد على التعافي من حمل الزائد في حين ان نسبة 56% ان وسائل الاسترجاع المتوفرة لا تساعد على التعافي من حمل الزائد.

#### العبرة الرابعة عشر:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 14 يتضح لنا ان نسبة 72% من المدربين الذين يستخدمون الوسائل الاسترجاع المتوفرة بانتظام، في حين ان نسبة 28% من المدربين لا يستخدمون وسائل الاسترجاع المتوفرة بانتظام.

#### العبرة الخامسة عشر:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 15 يتضح لنا ان نسبة 84% ان الوسائل الاسترجاع المتاحة تساعد على التعافي بشكل اسرع و تحسين الأداء، حين ان نسبة 16% ان الوسائل الاسترجاع المتاحة لن تساعد على التعافي بشكل اسرع و تحسين الأداء.

#### العبرة السادسة عشر:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 16 يتضح لنا ان نسبة 100% من المدربين الذين يشعرون أكثر قدرة بالتوفر الوسائل الاسترجاع.

#### العبرة السابعة عشر:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 17 يتضح لنا ان نسبة 08% من المدربين يرون ان فريقهم يوفر لهم مجموعة متنوعة من الوسائل الاسترجاع في حين ان نسبة 92% من المدربين يرون ان فريقهم لن يوفر لهم مجموعة مختلفة من الوسائل الاسترجاع.

#### العبرة الثامنة عشر:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 18 يتضح لنا ان نسبة 100% من المدربين الذين يرون ان الوسائل الاسترجاع المتاحة ليست كافية لتلبية جميع اللاعبين.

إضافة إلى النسب المئوية، و كما المحسوبة فإن هناك فروق جوهرية لصالح كل العبا ارت التي تخدم الفرضية الجزئية الثالثة فإن يمكن إثبات الفرضية و التي تنص على الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في تحسين الأداء.

**2-تفسير ومناقشة الفرضيات:**

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة دور وسائل الاسترجاع في تحسين الأداء اللاعبين، قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية متفرعة عن الاشكالية، ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

**-تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:**

بعد عرض وتحليل النتائج الاستببان الذي قمنا به والذي وزع على مدربي كرة القدم في اقسام السفلى لولاية البويرة، وبعد عملية التحليل تم الوصول الى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الأولى في بحثنا التي تقول: **وسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق مناسبة لاستعادة الأداء.**

من خلال الجداول المحور الأول \* 1-2-3-4-5-6, \* إضافة الى النسب المئوية, و بما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا فعلا أن الوسائل المتوفرة في الفريق مناسبة.

**-تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:**

بعد عرض وتحليل النتائج الاستببان الذي قمنا به والذي وزع على لاعبي كرة القدم في اقسام السفلى لولاية البويرة، وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الثانية في بحثنا التي تقول: **التمارين المقترحة من طرف المدرب كافية لاسترجاع الأداء.**

من خلال نتائج الجداول \* 7-8-9-11-11-12 \* المتعلقة بالفرضية الثانية إضافة إلى النسب المئوية، والفروق ذات دلالة إحصائية التي تنصب لغرض السؤال تبين لنا أن الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل الاسترجاع.

**-تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:**

بعد عرض وتحليل النتائج الاستببان الذي قمنا به والذي وزع على مدربي اقسام السفلى لكرة القدم لولاية البويرة، وبعد عملية التحليل تم الوصول الى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الثالثة في بحثنا التي تقول: **وسائل الاسترجاع المتوفرة تساهم في تحسين الاداء الرياضي.**

من خلال نتائج الجداول \* 13-14-15-16-17-18 \* المتعلقة بالفرضية الثالثة إضافة إلى النسب المئوية والفروق ذات الإحصائية التي تخدم غرض الفرضية تم الوصول إلى أغلبية الحقائق وتبين لنا فعلا على دور وسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في تحسين الإنجاز الرياضي للاعبي كرة القدم.

من خلال احتكاك بأحد أفراد العينة حزنا بشهادة "أن اللاعب الذي لا يكثرث لعملية الاسترجاع ليس لاعب محترفاً، لقد رأينا من خلال دراستنا التطبيقية والميدانية، وباعتمادنا على المنهج الوصفي أي باستخدام الاستبيان وتحليل النتائج وإظهار فعالية عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي، واستناداً للفرضيات المختلفة التي وظفناها في هذا المجال وبعد عرض وتحليل الاستبيان تبين لنا من خلال الفرضيات فعلاً أن عملية الاسترجاع مهمة في تحسين ورفع الأداء للاعبين، ومن المقومات الأساسية لتطوير الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم. لهذا تبين من خلال الإجابة على الأسئلة المقترحة والمطروحة في الاستبيان، وفي الأخير فإن الفرضية العامة والتي نصت على وسائل الاسترجاع دور في تحسين واستعادة القدرة على الأداء قد ثبتت بعد إثبات الفرضيات الجزئية

## خلاصة:

مما سبق ومن خلال تحليل الجداول المتعلقة بكل عبرة وبكل محور يمكن استخلاص:

-الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق مناسبة.

-الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل الاسترجاع.

-الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في تحسين الإنجاز الرياضي.

## الاستنتاج العام:

لكل بحث علمي مهما كان نوعه الهدف من الدراسة هو الوصول إلى تحقيق أهدافها المسطرة قبل

كل شيء، و ما قمنا به هو محاولة معرفة \* توفر وسائل الاسترجاع لدى اندية كرة القدم في اقسام السفلى و أهميتها في استعادة الأداء \* , حيث وضعنا فرضية رئيسية تفرعت عنها ثالث فرضيات فرعية والتي رأيناها مناسبة وملائمة للوصول إلى حل مشكلة الدراسة.

بعد التحليل الإحصائي لنتائج استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين تم التوصل إلى أن الفرضية الفرعية الأولى محققة، والفرضية الفرعية الثانية محققة، والفرضية الفرعية الثالثة محققة، ومن خلال ذلك نستنتج أن الفرضية الرئيسية \* وسائل الاسترجاع دور في تحسين واستعادة القدرة عل الأداء \* محققة.

ومن خلال النتائج المتواصل اليها من بحثنا تبين أن:

-كلما كانت وسائل الاسترجاع أكثر في النادي كلما كلما ساهمت بشكل فعال في تحقيق الهدف وجعلت تطبيق هذا النظام أسهل.

-تطبيق أنظمة الاسترجاع بشكل جيد يجعل اللاعبين أكثر استعدادا وتهيئاً لخوض التدريبات بثقة كبيرة في النفس.

-عملية الاسترجاع تمكن اللاعب من بلوغ ذروة أدائه أثناء التدريبات.

من كل هذا نستنتج أن عملية الاسترجاع عملية هامة وضرورية ولا يمكن الاستغناء عنها نظرا لمساهمتها في تحقيق المستوى المطلوب.

## -توصيات وفرضيات مستقبلية:

- \* ضرورة توفير الوقت والموارد للمشاركة في أنشطة الاسترجاع الرياضي.
- \* العمل إلى التفرغ والاهتمام أكثر بدراسة الجوانب البدنية والفسولوجية للاعبين لمعرفة جوانب النقص والضعف التي تستلزم الشفاء.
- \* اتباع الطرق العلمية في العمل بالوسائل المتاحة للاستشفاء الرياضي , و استخدامها في الوقت المناسب.
- \* الاعتماد على ذوي الاختصاص وإسناد عليهم عملية الاسترجاع إعطائها أكثر فعالية وعدم التدخل في شئونهم.
- \* إجبار اللاعبين على الحضور حصص الاسترجاع بعد التدريب او المنافسة.
- \* توعية اللاعبين بأهمية عملية الاسترجاع من اجل تحسين أدائهم.

# خاتمة

## خاتمة:

لقد استطعنا بعون هلا إنهاء هذا العمل المتواضع، حيث أننا اهتمنا في دارستنا بتوفر وسائل الاسترجاع لدى اندية كرة القدم في اقسام السفلى وأهميتها في استعادة الأداء، الذي يعتبر عاملا هاما في تحقيق قفزة نوعية في المستقبل كرة القدم، وتحقيق نتائج جيدة في التدريبات والمنافسات.

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها يتضح لنا أن لوسائل الاسترجاع أهمية في استعادة الأداء للاعبين كرة القدم حسب وجهة نظر المدربين، تم استخدام المنهج الوصفي حيث قمنا بتوزيع استمارة استبيان على المدربين.

فمن خلال بحثنا، هذا تبين لنا أن اللاعبين الذين ينشطون في أندية اقسام السفلى لا يخضعون لبرنامج ونظام الاسترجاع مخطط له مسبقا من طرف أخصائيين بهدف تحقيق الغايات والأهداف المرجوة، بسبب نقص بعض الإمكانيات والوسائل التي تمكن اللاعبين من الاسترجاع الا أن حوصلة بحثنا تدعو إلى الاعتماد على نظام الاسترجاع أكثر جدية وفعالية من اجل تحسين مستوى اللاعب ومستوى البطولة ككل خاصة ما يعرف في الوقت الحاضر بالاسترجاع بالأحمال التدريبية الخفيفة التي تكون بهدف استرجاع وفي الختام كخلاصة جاء هذا الموضوع بهدف معرفة مدى توفر وسائل الاسترجاع في اقسام السفلى و أهميتها لاستعادة الأداء.

كحوصلة لبحثنا هذا تمكنا من الخروج بعدة نتائج مهمة , حيث لا يمكننا القول اننا استكملنا جميع جوانب البحث, و إنما هي المحاولة أخرى من بين المحاولات التي تناولت مواضيع مشابهة لهذا الموضوع، فهي تحتاج إلى البحث و الدراسة أكثر تعمقا، فنأمل أن تكون هذه الدراسة التي قمنا بها قد مهدت الطريق لبحوث أخرى تكون باب أخر لدراسات أخرى.

## مصادر و المراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- هزاع بن محمد الهزاع ,فسيولوجيا الجهد البدني الرياضي .جامعة ملك سعود,2008
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، الاستشفاء المسابق جري المسافات المتوسطة والطويلة، نشرة ألعاب القوى، القاهرة، مركز التنمية الإقليمي.
- أبو العلا عبد الفتاح-. الاستشفاء في المجال الرياضي-. دار الفكر العربي، ط1  
1999,ص197,
- المحضر البدني الدكتور عبد الله منصور، وسائل الاسترجاع,2023/5/6
- ابو العلا عبد الفتاح. الاستشفاء في المجال الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. 1999. ص 52
- جبار رحيمة؛ الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي، مطابع قطر الوطنية، 2007.ص46
- بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي  
القاهرة، 2000، ص78
- أساتذة تربية بدنية والرياضية في الجزائر والوطن العربي، بربارة عبد القادر، 2018
- محمد حسن علاوي , نصر الدين رضوان, اختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي, دار الفكر  
العربي, القاهرة, 1987, ص41-42
- الكابتن رعد محمد، كرة القدم (رياضة الشعوب)، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة  
الأولى، 2010، ص11.
- الكابتن رعد محمد، مرجع سابق، ص10.
- محمود أبو نعيم، الألعاب الرياضية، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع، الأردن، 2013، ص9.
- المختار الحضري ,قوانين اللعب , مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم نسخة مترجمة أغراض تكوينية،  
المغرب، 2016، ص19.
- الكابتن رعد محمد، كرة القدم (رياضة الشعوب)، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة  
الأولى، 2010، ص11
- المختار الحضري، مرجع السابق، ص65.
- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1 مكتبة الفالح الكويتية، 1891 ص41
- عزيز داود: مناهج البحث العلمي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2006، ص6.

-مشعل عدي النمري, مهارات كرة القدم و قوانينها, دار أسامة للنشر و التوزيع, الأردن, الطبعة الأولى, 2013, ص34.

- مشهور بن حسن ال سلمان, كرة القدم بين المصالح و المفسد الشرعية, دار ابن حزم للطباعة و النشر و التوزيع , لبنان, الطبعة الثانية, 1998, ص10.

#### قائمة المذكرات:

-فضيل موساوي-عبد القادر قلال, عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي اثناء المنافسة,(مذكرة ليسانس غير منشورة),معهد التربية البدنية و الرياضية دالي براهيم الجزائر, 2003/2004, ص77

- عبد البلوش علاء الدين، شخاب أيمن, و هي دراسة تحت عنوان " دور وسائل الاسترجاع في التقليل من ظاهرة التدريب الزائد لدى العبي كرة القدم", سنة 2020/2021, (معهد التربية البدنية و الرياضية, محمد الصديق بن يحي- جامعة جيجل ).

#### قائمة المراجع بالغات الأجنبية:

1-kipke dans «L'importance de la récupération après l'effort à L'entraînement et la compétition»1987,p1

2-Volkov (v.m) «processus de récupération en» éd Moskova-paris ,1977,p27،

الملاحق

جامعة اكلي محند اولحاج-البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي

## استبيان خاص بالمدرسين

### \*تحية طيبة وبعد:

في إطار تحضير مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان " توفر وسائل الاسترجاع لدى اندية كرة القدم في اقسام السفلى واهميتها في استعادة الأداء "يسرنا ان نضع بين ايديكم هذه الاستمارة التي تلتمس منكم ابها المدرسين واللاعبين الأجراء الإجابة على اسئلتها بكل صدق وموضوعية من اجل التوصل الى نتائج تفيد دراستنا، وتأكدوا ان اجابتم وما تدلون به يحظى بأهمية وسرية تامة، ولا يستخدم الا لأغراض البحث العلمي.

### \*تعليمات:

ضع العلامة X في الخانة المناسبة  
الإجابة بدقة وموضوعية.

\*تحت اشراف الأستاذ القدير:

-نبيل منصوري.

\*من اعداد الطلبة:

-فرصادو سامي.

-براهمي ياسين.

**المحور الأول: الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق مناسبة.**

1- هل يوفر فريقك لك الوقت والموارد اللازمة للمشاركة في أنشطة الاسترجاع الرياضي:

نعم

لا

2- هل تتوفر لديك وسائل الاسترجاع:

نعم

لا

- إذا كانت الإجابة بنعم ماهي الوسائل المستخدمة في الاسترجاع بعد الحصة التدريبية والمباريات:

3- هل يتم تدريب أعضاء فريقك على ممارسة الاسترجاع الرياضي الفعالة:

نعم

لا

4- هل يتم دمج ممارسة الاسترجاع الرياضي في ثقافة فريقك الرياضي:

نعم

لا

5- هل ترى أن ممارسة الاسترجاع الرياضي التي تستخدمها تساعدك على التعافي بشكل أسرع وتحسين أدائك:

نعم

لا

6- هل تقوم بتخصيص المزيد من الوقت لأنشطة الاسترجاع الرياضي:

نعم

لا

7- هل ترى أن ممارسة الاسترجاع الرياضي التي تستخدمها تساعدك على تقليل مخاطر الإصابة:

نعم

لا

### المحور الثاني: الكفاءة العلمية للمدرب تعوض وسائل الاسترجاع.

1- هل تشعر أن مدربك يساعدك على فهم أهمية الاسترجاع الرياضي:

نعم

لا

2- هل يوفر لك مدربك توجيهات محددة حول كيفية التعافي من التدريب أو المنافسة:

نعم

لا

3- هل يُشجعك مدربك على اتباع ممارسات الاسترجاع الرياضي الجيدة:

نعم

لا

4- هل يُساعدك مدربك على الاستشفاء من التدريب أو المنافسة باستخدام حصص الاسترجاع:

باستخدام الاسترجاع

الاحماء الذاتي

5- هل تعتقد أن كفاءة مدربك العلمية تُعوض عن نقص وسائل الاسترجاع الرياضي:

نعم

لا

6- هل تشعر أنك أكثر قدرة على التعافي من التدريب أو المنافسة بوجود مدرب علمي كفاء:

80

نعم

لا

المحور الثالث: الوسائل الاسترجاع المتوفرة في الفريق تساهم في تحسين الإنجاز الرياضي.

1- هل تتوفر لك وسائل الاسترجاع اللازمة للمساعدة في التعافي من الحمل الزائد:

نعم

لا

2- هل تستخدم وسائل الاسترجاع المتاحة بانتظام:

نعم

لا

3- هل تعتقد أن وسائل الاسترجاع المتاحة تساعدك على التعافي بشكل أسرع وتحسين أدائك:

نعم

لا

4- هل تشعر أنك أكثر قدرة على التحمل مع توفر وسائل الاسترجاع:

نعم

لا

5- هل تعتقد أن وسائل الاسترجاع المتاحة تقلل من مخاطر الإصابة:

نعم

لا

6- هل يوفر الفريق مجموعة متنوعة من وسائل الاسترجاع، مثل حمامات الثلج وأجهزة التدليك والتغذية:

نعم

لا

7- هل ترى أن وسائل الاسترجاع المتاحة كافية لتلبية احتياجات جميع اللاعبين:

نعم



قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان والمقابلة:

اللقب واسم الاستاذ	الدرجة العلمية	الامضاء	قرار اللجنة
عماد إبراهيم	استاذ محاضر		مقبول مع تعديل طهيف بالاعتماد
شروية الحسني	استاذ مساعد		مقبول مع بعض التعديلات
محمود بن سويل	استاذ محاضر		مقبول

\*Research Summary:

-Research Title:

The availability of recovery means in football clubs in the lower divisions and their importance in restoring the ability to perform.

-Search objective:

The goal is to introduce the importance of recovery in football, and to know the reality of recovery methods among football clubs in the lower divisions of Bouira state and their importance in recovering performance.

-Research problem:

How important are retrieval methods in improving and restoring the ability to perform?

-research assumes:

- Suitable means of recovery available in the team
- The scientific competence of the trainer compensates for the means of retrieval
- The recovery methods available in the team contribute to the recovery methods available in the team contribute to improving athletic achievement

-Search procedures:

-Sample: 25 coaches.

-Temporal and spatial domain:

The study for this research began after determining the topic of the study, which was in late December 2023

From this date, the theoretical study began and the collection of references and information on the subject of the study began

An applied aspect took place from the beginning of April, during which the questions for the questionnaire were prepared and distributed to

For the sample, then we collected, analyzed and discussed the results.

It is represented in some clubs in the lower sections of Bouira state.

Approach: We used the descriptive approach because it is more appropriate to the subject of our study.

-Tools used:

Scientific sources and references.

Graduation notes for a bachelor's degree in physical education and sports.

-Continuing results:

From the results obtained, we find that most clubs in the lower divisions of Bouira state rely on the recovery process during training, but there are obstacles represented by the lack of material and human capabilities.

-Extraction and assumptions:

Conducting research aimed at the same goal (retrieval methods).

Alert players to the importance of the recovery process and its means.