

جامعة ألكلي محمد أولحاج

البويرة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماستر في ميدان علوم

و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

واقع التدليك في المجال الرياضي ودوره في

تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم

دراسة مسحية على فريق شبيبة القبائل  
- القسم الوطني المحترف الأول -

تحت إشراف الأستاذ:

ميهوبي رضوان

من إعداد الطالب:

بلال سفيان

2015.2014

السنة الجامعية:

# شكر وتقدير

الحمد لله المتواجد بصفات الكمال والجمال ، والسلام على سيد الخلق محمد

صلى الله عليه وسلم و على أله وصحبه أجمعين .....أما بعد

شكرا لوطني الغالي وشكرا للجامعة الجزائرية وبالأخص جامعة البويرة.

كما أشكر كل من الطاقم الإداري وكل الأساتذة وعمال معهد علوم و تقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية بالبويرة.

وأقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف

**"ميسوبي رضوان"**

وأشكر أيضا كل الأصدقاء والزملاء الذين ساهموا معي في إنجاز هذا العمل، وأتمنى

في الأخير النجاح و التوفيق إن شاء الله إلى كل طلبة العلم.



## اهداء

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام  
على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى

يوم الدين وسلم تسليما كثيرا

أما بعد

اهدي عملي هذا

- إلى منبع المحبة والحنان **أمي** الغالية أطال الله في عمرها.

- إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي **أبي** العزيز أطال الله في عمره.

- إلى كل **إخوتي وأخواتي**.

- إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة.

إلى من تربطني بهم صداقة طيبة.

- إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد خاصة إلى

عايد عبد الله تكليش ياسين برشيش أمياس. عوادي شمس الدين. لبوخ توفيق.

\_\_\_ كاتبة زعموم \_\_\_

- إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلبي.

- إلى كل من يحمل لقب بلال.



## سفيان

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
ا	- شكر و تقدير
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
د	- قائمة الجداول.
ذ	- قائمة الأشكال.
ز	- ملخص البحث.
س	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
3	3- أسباب اختيار الموضوع.
3	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
5	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
8	- تمهيد
المحور الأول: التدليك الرياضي	
10	1- تعريف التدليك
10	2- أنواع التدليك وفقا للغرض
10	2-1- التدليك العلاجي
10	2-2- التدليك الوقائي
10	2-3- التدليك التجميلي
10	2-3-1- التدليك التجميلي العلاجي
10	2-3-2- التدليك التجميلي الوقائي

10	4-2- التديك الرياضي
10	4-2-1- التديك التديبي
11	4-2-2- التديك التمهيدي
11	أ- التديك الإحمائي
11	ب- التديك التسخيني
11	ج- تديك التهدئة
11	د- التديك الإنعاشي
11	4-2-2- التديك الإستشفائي
12	3- أنواع التديك وفقا للوسيلة
12	3-1- التديك اليدوي
12	3-2- التديك بالأجهزة
12	3-2-1- التديك بالاهتزازات
12	3-2-2- التديك بالضغط الهوائي
12	3-2-3- التديك المائي
12	4- الطرق الأساسية للتديك
12	4-1- التديك المسحي
13	4-2- التديك العجني والعصري
13	4-3- التديك الدعكي
13	4-4- التديك النقري والخبطي
13	4-5- التديك الاهتزازي
13	5- الحركات العاملة والقصرية
14	5-1- الحركات العاملة
14	5-2- الحركات القصرية
14	6- تأثير التديك على أجهزة الجسم
14	6-1- الجهاز العصبي
14	6-2- الجهاز العضلي
15	6-3- الجهاز التنفسي

15	4-6- المفاصل والأربطة والأوتار
المحور الثاني: كرة القدم	
17	1- كرة القدم
17	1-1- التعريف اللغوي
17	1-2- التعريف الاصطلاحي
17	2- قواعد كرة القدم
17	2-1- المساواة:
17	2-2- السلامة
17	2-3- التسلية
18	3- خصائص كرة القدم
18	3-1- الضمير الاجتماعي
18	3-2- النظام
18	3-3- العلاقات المتبادلة
18	3-4- التنافس
18	3-5- التغيير
18	3-6- الاستمرار
18	3-7- الحرية
18	4- صفات لاعب كرة القدم
19	4-1- الصفات البدنية
19	4-2- الصفات الفيزيولوجية
20	4-3- الصفات النفسية
20	4-3-1- التركيز
20	4-3-2- الانتباه
20	4-3-3- التصور العقلي
20	4-3-4- الثقة بالنفس
20	4-3-5- الاسترخاء
21	المحور الثالث : الأداء الرياضي

22	مفهوم الأداء الرياضي
22	الأداء الأقصى
22	الأداء المميز
22	اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
23	خصائص المنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
24	كيفية تعامل المدرب مع النتائج والأداء الرياضي
24	المكسب والأداء جيد
24	المكسب ولكن الأداء ضعيف
25	الخسارة ولكن الأداء جيد
25	الخسارة واللعب ضعيف
26	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
28	تمهيد
29	الدراسات المرتبطة بالبحث
29	دراسة علي محمد جلال الدين (1985). رسالة ماجستير، جامعة الرياض.
29	دراسة خالد نسيم سيد محمود (1991) رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية و الرياضية للبنين بالقاهرة .
30	دراسة "ناصر فؤاد محمد أحمد" 1994: رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية.
31	التعليق على الدراسات
32	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي: الدراسات الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية</b>	
35	تمهيد
36	الدراسة الاستطلاعية
36	الدراسة الاساسية
36	المنهج المتبع
36	متغيرات البحث

37	مجتمع البحث
37	عينة البحث
38	مجالات البحث
38	أدوات البحث
39	الوسائل الإحصائية
41	خلاصة
	الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
43	تمهيد
60 44	عرض و تحليل النتائج
61	مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
63	خلاصة
64	الاستنتاج العام
65	الخاتمة
66	إقتراحات و فروض مستقبلية
68	البيبليوغرافيا
	الملاحق
1	الملحق 1
4	الملحق 2
5	الملحق 3

## قائمة الجداول

44	الجدول الأول : يبين القائم بعملية التدليك في النادي.
45	الجدول الثاني: يبين نوع التدليك المستخدم في النادي.
46	الجدول الثالث: يبين الحركات المستخدمة في عملية التدليك في النادي.
47	الجدول الرابع: يبين مدى اعتماد الفريق على برنامج تدليك معروف
48	الجدول الخامس : يبين نوع الاسترجاع الذي المفضل.
49	الجدول السادس: يبين مدى مساعدة التدليك على الشعور بالراحة بعد المنافسة.
58	الجدول السابع: يبين مستوى أدائك بعد الحصص التدليك مقارنة بمستوى الحقيقي.
50	الجدول الثامن : يبين التدليك يساعد على : استرجاع طاقتك . تجديد الطاقة . يمدك بالطاقة.
51	الجدول التاسع: يبين الوسائل التي تساعدك على رفع مستوى أدائك بالإضافة إلى التدريبات المكثفة.
60	الجدول العاشر: يبين إذا ما كان التدليك عامل مساهم في رفع مستوى اللاعب.
52	الجدول الحادي عشر: يبين مدى تأثير نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية على أدائكم خلال التدريب والمنافسة.
53	الجدول الثاني عشر: يبين دور التدليك في تحسين الأداء.
54	الجدول الثالث عشر: يبين وجود هناك علاقة بين أداء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك).
55	الجدول الرابع عشر: يبين مدى تحسن أداء اللاعبين بعد إجرائهم لحصص التدليك.
56	الجدول الخامس عشر: يبين إمكانية وجود علاقة بين الأداء الجيد للرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع.
57	الجدول السادس عشر: يبين دور تقنين عملية التدليك في رفع مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات.

## قائمة الأشكال

44	الشكل الأول : القائم بعملية التدليك في النادي.
45	الشكل الثاني: نوع التدليك المستخدم في النادي.
46	الشكل الثالث: الحركات المستخدمة في عملية التدليك في النادي.
47	الشكل الرابع: مدى اعتماد الفريق على برنامج تدليك معروف
48	الشكل الخامس : نوع الاسترجاع المفضل.
49	الشكل السادس: مدى مساعدة التدليك للعودة للراحة بعد المنافسة.
50	الشكل السابع: التدليك يساعد على : استرجاع طاقتك . تجديد الطاقة . يمدك بالطاقة
51	الشكل الثامن. التدليك عامل مساهم في رفع مستوى اللاعب
52	الشكل التاسع:مدى تأثير نوع الاسترجاع المستخدم.
53	الشكل العاشر: مستوى أدائك بعد الحصص التدليك مقارنة بمستواك الحقيقي دور التدليك في تحسين الأداء
54	الشكل الحادي عشر:وجود علاقة بين أداء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك
55	الشكل الثاني عشر:دور التدليك في تحسين الأداء.
56	الشكل الثالث عشر: دور التدليك كعملية للاسترجاع والأداء الجيد
57	الشكل الرابع عشر: مدى تقنين عملية التدليك في رفع مستوى أداء اللاعبين.
58	الجدول الخامس عشر: مستوى أداء اللاعب بعد حصص التدليك
59	الشكل السادس عشر:التدليك كوسيلة للاستشفاء ويساعد على رفع المستوى
60	الشكل السابع عشر: الوسائل المساعدة على رفع المستوى بالإضافة للتدريبات

\* جامعة اكلي محند أولحاج البويرة \*

ملخص مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة ماستر في تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

واقع التدليك في المجال الرياضي ودوره في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم

\*دراسة مسحية على نادي شبيبة القبائل\*

\*القسم المحترف الأول\*

هدف الدراسة: تسلط الضوء على واقع التدليك في المجال الرياضي ودوره في تحسين الأداء الرياضي.

مشكلة الدراسة: التدليك يلعب دور في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية: رغم واقع عملية الاستشفاء في كرة القدم إلا أن التدليك معمول به و يساهم في تحسين

الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الأولى: التدليك عنصر هام و معمول به في نوادي كرة القدم.

الفرضية الجزئية الثانية: للتدليك اثر ايجابي في استشفاء اللاعبين.

الفرضية الجزئية الثالثة .: التدليك يؤدي برفع مستوى الأداء لدى الرياضي

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة قصدية 24 لاعب كرة القدم.

- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة في تيزي وزو.

- المجال الزمني: تم توزيع استمارات الاستبيان 19 فيفري 2015.

المنهج المستخدم: يمثل المنهج الطريقة التي يسلكها الباحث في الدراسة، وبما أن المنهج يكون إتباعا

لطبيعة الدراسة فإننا اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي.

الاستبيان: اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تدرس كل ما يتعلق بعناصر

الموضوع وكذا اعتمدنا على طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية.

ولقد توصلنا في ختام هذا البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات حول موضوعنا والتي يمكن ذكر أهمها:

1. عملية التدليك تساعد اللاعبين في الحد من التعب والإرهاق والعودة بهم الى الحالة الطبيعية ،

فبذلك يتحررون من الصراعات والضغطات النفسية و تجعلهم أكثر ارتياحا وأكثر تحسنا من

الجانب النفسي.

2. كلما كان التدليك أكثر في النادي، كلما ساهم بشكل فعال في تحقيق الهدف و جعل تطبيق هذا

النظام أسهل.

3. تطبيق أنظمة الاسترجاع بالتدليك بشكل جيد يجعل اللاعبين أكثر استعدادا وتهيئنا لخوض

التدريبات بثقة كبيرة في النفس.



4. المراقبة والمتابعة من طرف المختصين و الأطباء أمر ضروري لتحقيق هذه العملية في ظروف جيدة.

5. التديك يمكن اللاعب من بلوغ ذروة أدائه أثناء التدريبات.

من كل هذا نستنتج أن التديك عملية هامة و ضرورية و لا يمكن الاستغناء عنها نظرا لمساهمته في تحقيق المستوى المطلوب سواء للاعب او الفريق بأكمله  
الكلمات الدالة: التديك الرياضي، الأداء الرياضي، كرة القدم

لم تعد الرياضة هواية يمارسها الإنسان في أوقات فراغه للتسلية وقضاء الوقت فقط بل أصبحت اليوم علما قائما بذاته شأنه في ذلك شأن بقية العلوم الأخرى .

إن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية محققا قفزة نوعية في تحقيق العديد من الإنجازات الرياضية الكبيرة وهذا يدل على الارتباط الوثيق بين علم التدريب والعلوم الأخرى منها علم الحركة والفسولوجيا، وعلم النفس، والبيوميكانيك... الخ. ونتيجة التطور السريع و الزيادة الكبيرة في الحمل التدريبي بدأ الاهتمام بعمليات الاستشفاء الرياضي وكيفية سرعة تخليص اللاعب من آثار التعب الناتج عن جرعة التدريب أو المنافسة وأصبحت الوسائل الخاصة بتحسين الأداء من الأمور الهامة التي يجب أن يخطط لها ضمن مناهج التدريب الرياضي الحديث.

لقد شهدت متطلبات رياضة كرة القدم بصورتها الحديثة زيادة كبيرة في جرعات حمل التدريب، من شدة و حجم وكثافة في عدد الحصص التدريبية و استمرارها، إضافة إلى طبيعة المنافسات فيها و كثرة عدد المقابلات أحيانا في التصفيات بالمحافل المختلفة(الوطنية على سبيل المثال) و التي قد تصل إلى أكثر من مقابلة في أسبوع واحد.

كل هذا أعطى أهمية كبيرة لعملية التدليك، ووسائل الاسترجاع والتي هي في الواقع لا تحضي بالاهتمام الكافي من طرف جل مدربي كرة القدم في حين يعتمدون فقط على الراحة السلبية والتي هي غير كافية للاسترجاع الكامل. لذا فإن التدليك بات من الأمور المهمة التي يجب الإلمام به من قبل المدربين والعاملين في المجال الرياضي.

ولقد تطرقنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي بدأت بمقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع شملت على خطة سير البحث مدخل عام والذي تمثل في عرض إشكالية البحث والفرضيات، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع وتحديد المصطلحات والذي تم في جانبين:

الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث:

وشمل الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة المحور الأول: تناولنا فيه التدليك الرياضي و المحور الثاني كان على كرة القدم و المحور الثالث شمل الأداء الرياضي.

الفصل الثاني: شمل الدراسات المرتبطة بالبحث

الجانب التطبيقي: الدراسات الميدانية للبحث :

الفصل الثالث: شمل على منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الفصل الرابع: تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج وكذلك مقابلة الفرضيات بنتائج الاستبيان وأكملنا دراستنا باستنتاج عام ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات.

## 1- الإشكالية :

تعتبر رياضة كرة القدم من أنواع الأنشطة البدنية التي أولت لها الشعوب أهمية كبيرة من حيث أنها الرياضة الأكثر شعبية فتوجه نحوها كل الأنظار لما تحمله من انعكاسات على المجتمع، فعمل المختصون على تطويرها من أجل الوصول إلى مستوى عالي، وهذا باعتمادهم على أسس علمية تطبيقية وأكثر منها نظرية ومن أهم المجالات التي اطلع عليها المختصون بضرورة حتمية واعتماد على جانب مهم من مختلف الفئات العمرية بتقديم أشكال تدريبية تتلاءم و المتطلبات النفسية و الفسيولوجية بمختلف الفئات العمرية .

جاءت الدراسات الحديثة في التدريب الرياضي بمستجدات تجعل المدرب ملزم ولم بها من كل الجوانب للوصول إلى المستوى العالي وهذا بالارتكاز على جانب له علاقة بالتدريب الرياضي ألا وهو التدليك الرياضي الذي يولي لها المدربون أهمية كبيرة من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية التي تمكن اللاعب القيام بدوره على أكمل وجه ومنذ القدم أبدى العلماء أهمية كبيرة للمواضيع الفسيولوجية بشكل عام، موقنين بأن العقل السليم في الجسم السليم، وأن الإنسان المريض لا يستطيع أن يخدم المجتمع بشكل كاف وعليه ساهمت مؤهلات الطب والعلوم الصحية على حد سواء بإنشاء جيل جديد قوي البنية، يقاوم ظروف الحياة، وازداد الاهتمام بالرياضة لكونها أصبحت من أهم المميزات المدنية الحديثة، فبرز الطب الرياضي الذي هو ميدان الاعتناء بصحة الرياضي، والمحافظة عليه، ومراقبته، واعتباراً أن الأندية الرياضية ميدان من ميادين التي تجرى فيها أهداف النشاط الرياضي، استوجب عليهم المحافظة على صحته.

مما لا شك أن الاهتمام بعمليات الاستشفاء يزيد يوماً بعد يوم و هذه الزيادة ترفع إلى التطور الملحوظ في أحجام الأحمال التدريبية و شدتها و التي بلغت مستويات وصلت إلى حد الخطر على صحة و حياة الفرد الرياضي و أصبحت العملية التدريبية الآن أكثر ارتباطاً وتعلقاً بمحاولة تطبيق الأسلوب العلمي في تشكيل و توزيع و تخطيط الأحمال التدريبية (البصري، 1976، صفحة 12).

إن التدريب الصحيح لا يعتمد فقط على التدريب الميداني الخاص في مجال علم التدريب الرياضي لتحقيق الأداء الأفضل، بل يعتمد على علوم أخرى تلعب دوراً رئيسياً ومهماً ، حيث يجب الإشارة إلى أن تطوير الأداء الرياضي في فعالية معينة يعتمد 60% على علم التدريب الرياضي و 40% تعتمد على العلوم الأخرى مثل على التعلم الحركي ، البيوميكانيك ، على علم النفس الرياضي ، الطب الرياضي والتغذية

لم يبق المدرب المسئول الوحيد في تحقيق المستويات العليا بل يشارك في هذه المسؤولية مجموعة من العلماء و الخبراء و الباحثين في مجالات العلوم المختلفة سواء فسيولوجية الرياضة و الطب الرياضي و علم الميكانيكا الحيوية وغيرها (إسماعيل، 2001، صفحة 26) . كل هذا أعطى أهمية كبيرة لوسائل الاستشفاء ، والتي لا تحضي في الواقع بالاهتمام الكافي من طرف جل مدربي كرة القدم في حين يعتمدون فقط على الراحة السلبية والتي تعد غير كافية لتحسين الأداء ونظراً لضرورة عملية التدليك وتضارب الآراء حول كيفية تطبيقها ميدانيا ارتأت بعض

الأندية إلى تجاهل التدليك أحيانا والعمل بطريقة عشوائية أحيانا أخرى ما يؤثر سلبا على اللاعبين في كلتا الحالتين هذا الواقع أدى بنا إلى طرح التساؤل العام الذي كان محتواه ما يلي

❖ ما هو واقع التدليك الرياضي و ما مدى مساهمته في تحسين الأداء عند لاعب كرة القدم ؟

و من خلال التساؤل العام نطرح التساؤلات الجزئية التالية :

➤ هل يعار للتدليك أهمية في نوادي كرة القدم ؟

➤ هل للتدليك أهمية في الاستشفاء السريع للاعب ؟

➤ كيف للتدليك دور في تحسين الأداء الرياضي ؟

2- فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية: عملية الاستشفاء في كرة القدم تلعب دورا هاما وهذا من خلال التدليك المعمول به في النوادي حيث يساهم في تحسين الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى: التدليك عنصر هام و معمول به في نوادي كرة القدم.

الفرضية الجزئية الثانية: للتدليك اثر ايجابي في استشفاء اللاعبين.

الفرضية الجزئية الثالثة: للتدليك دور في تحسين مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

3- أسباب اختيار الموضوع:

✓ التطور الحالي الذي عرفت استخدام التدليك بأهداف استرجاع جعلت منا دراسة هذا الموضوع.

✓ الميل الشخصي لتخصص كرة القدم والتعلق بها والرغبة في المساهمة لتطويرها من الجانب العلمي والفكري المعاصر.

✓ عدم تطرق الطلاب والباحثين في تخصص التدريب الرياضي إلى البحث في مجال الاستشفاء والذي يعد جانب مهم في العملية التدريبية.

✓ إعطاء لمسة أو إضافة في هذا النوع من الدراسات المتقدمة ما يفتح الباب أمام البحوث المستقبلية.

4- أهمية البحث:

✓ تسليط الضوء على إلزامية وجود المختصين في هذا المجال في النوادي الرياضية

✓ التعرف على الوسائل الطبية المستعملة في التدليك لدى الرياضي

✓ إبراز الدور الذي يلعبه التدليك و أهميته في عملية الاستشفاء

✓ التعرف و التطرق إلى أنواع التدليك

✓ معرفة التأثيرات الوظيفية للتدليك

✓ تحسيس الطلبة والباحثين في مجال الكرة القدم إلى الالتفات إلى وسائل الاسترجاع للتدليك

## 3- أهداف البحث :

- ✓ إبراز الأهمية التي يلعبه التدليك في المجال الرياضي
- ✓ توعية المدربين بدور التدليك للوصول إلى المستويات المطلوبة
- ✓ إكساب الرياضي (اللاعب) ثقافة صحية بدور التدليك في الاستشفاء
- ✓ إبراز أهمية التدليك في المجال الرياضي
- ✓ تبيان أن التدليك يعتبر أفضل طرق للاسترجاع خلال وبعد التدريبات و المنافسات وأن له أثر على أداء لاعبي كرة القدم

## 5- تحديد المصطلحات و المفاهيم :

## التدليك الرياضي:

يعرف التدليك على أنه مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية تطبق على أنسجة الجسم بهدف التأثير عليها وخاصة الجهاز الدوري والعضلي والعصبي. هو طريقة التأثير على الجسم ميكانيكياً أو بواسطة أجهزة خاصة ويمكن أن يكون بصورة مباشرة بالتماس مع الجلد أو خلال بيئة مائية أو هوائية والتأثير يحدث بحركات خاصة ومحددة. (عباد، 1999، صفحة 15)

## التعريف الإجرائي :

هو مجموعة من الحركات اليدوية و التقنيات التي يستعملها المدلك أو حتى اللاعب نفسه على جسمه والهدف منه التخلص من التعب الناتج عن الممارسة الرياضية، والرجوع إلى الحالة الأولية لإمكانيات اللاعب

## الأداء الرياضي:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على اثنين هما أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

ثانياً: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله (عبده، 2002، الصفحات 33-37)

## التعريف الإجرائي :

الأداء الرياضي هو وصول الرياضي إلى مستوى معين في الانجاز، والتميز في إنجاز مهاراته ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص

## كرة القدم :

## التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (حسن، 1998، صفحة 9)

## التعريف الإجرائي:

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

**تمهيد :**

كثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم إنخفاض مستوى الأداء وعدم استقرار أداء اللاعبين، وهذا يؤثر حتما على الجانب البدني خلال التدريب أو المنافسة.

ويعد الجانب البدني الهاجس الوحيد الذي يخاف منه المدربين خلال المنافسات مما يترتب عليه تراجع مستوى أداء اللاعبين و عدم تحقيق النتائج إذ تعد المنافسة الرياضية مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة.

لذا فالتدليك قبل المنافسة يعد من الأمور المهمة لأنه يؤثر على النواحي البدنية والذهنية والانفعالية، لذا يجب أن يكون هناك طاقة للاعب وهذه الأخيرة تشمل الطاقة التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة.

وتطرقنا في هذا الفصل الى مفهوم التدليك وأنواع التدليك و طرق التدليك ،أنواع التدليك وفقا للوسيلة ومن جهة تناولنا كرة القدم ومن جهة أخرى تطرقنا أيضا إلى مفهوم الأداء الرياضي ، اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي، اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي، كيفية تعامل المدرب مع النتائج والأداء الرياضي، المكسب والأداء جيد

**1- تعريف التدليك:**

التدليك هو عبارة عن تنبيه ميكانيكي مجزأ إلى حركات لجسم الإنسان بمساعدة يد المالك أو بمساعدة الأجهزة الخاصة به.

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

وكلمة (مساج) قد نشأت من الكلمة اليونانية (ماسين) وتعني اليدين وبالطبع فإن الاستخدام الأمثل للمساج يكون عن طريق استخدام اليدين (روفائيل، صفحة 15)

**2- أنواع التدليك وفقا للغرض:**

**1-2- التدليك العلاجي:** يستخدم بهدف تنظيم وظائف الأجهزة والأعضاء في حالات الإصابات بالأمراض.

**2-2- التدليك الوقائي:** يعتبر وسيلة يهدف إلى الحفاظ على نشاط ووظائف الجسم بطريقة طبيعية ولتحسين الصحة، والوقاية من الأمراض... وعادة ما يستخدم مصاحبا للتمرينات الصباحية.

**2-3- التدليك التجميلي:** يستهدف هذا النوع من التدليك تحسين حالة أجزاء الجسم المكشوفة ويمكن تقسيمه إلى نوعين هما:

**1-3-2- التدليك التجميلي العلاجي:** يستخدم في إزالة وتجميل العيوب التجميلية.

**2-3-2- التدليك التجميلي الوقائي:** يستخدم لتحسين حالة الجلد وخاصة في منطقة الوجه، الرقبة ولتقوية وتثبيت شعر الرأس. (الدين، 1995، صفحة 50)

**2-4- التدليك الرياضي:**

يعتبر التدليك الرياضي أحد الأجزاء الرئيسية لإعداد الرياضيين ورفع كفاءتهم وتقشير فترة وصولهم إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية و الاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة، كما يعمل على زيادة فعالية المنافسة والوصول بها إلى أعلى المستويات الممكنة، وكذلك زيادة قدرة الرياضي على مقاومة التعب، وينقسم التدليك الرياضي إلى (الدين، 1995، صفحة 52)

**2-4-1- التدليك التدريبي:**

يستخدم هذا النوع من التدليك خلال فترة التدريب بهدف تحسين الصفات البدنية (مكونات اللياقة البدنية) والاحتفاظ بالكفاءة أو رفع مستواها وكذلك تحسين الحالة التدريبية للاعب، وهذا النوع من التدليك يعمل على اتساع الإمكانيات الوظيفية لجسم اللاعب كما يحسن وينظم نشاط الجهاز العصبي المركزي والأجهزة الداخلية.

وينظر لهذا النوع من التدليك على أنه وسيلة إضافية للتدريب ويدخل ضمن الخطة العامة للتدريب ونظام التغذية والراحة وغيرها من أمور العملية التدريبية. (الدين، 1995، صفحة 53)

**2-4-2- التمدد التمهيدي:**

يطلق على التدليك الذي يتم مباشرة قبل التدريب أو المسابقات والمباريات بهدف الإعداد الأمثل للرياضيين للقيام بالنشاط البدني المقبل وطبقا للمهام التي يؤديها التدليك التمهيدي فهو يهدف إلى:

**أ- التدليك الإحمائي:**

يهدف إلى المساعدة على تعبئة وظائف الجسم مباشرة قبل التدريب أو الاشتراك في المسابقات كما يهدف إلى تمكين الرياضيين في وقت قصير وبدون استهلاك طاقة الاستعداد للنشاط الرياضي، وبمساعدة التدليك الإحمائي يزداد نشاط العمليات العصبية ومنها سرعة الإثارة العصبية وتحسين نشاط الدورة الدموية وتزداد سرعة انقباض العضلات.

**ب- التدليك التسخيني:**

يهدف إلى تسخين العضلات والأوتار والأربطة لتفادي الأضرار والإصابات الرياضية، ويستخدم في حالة فتور وشعور اللاعب بالبرودة والقشعريرة. (حساني، 2004، الصفحات 27-28)

**ج- تدليك التهدئة:**

يستخدم بهدف خفض وتقليل عمليات التنبيه في الجهاز العصبي المركزي في حالة ما يسمى بقلق البداية، ويهدف التدليك المهدئ إلى تعادل عمليات الإثارة في الجهاز العصبي المركزي والتوصل إلى المستوى الأمثل في إثارة تنبيه الجهاز العصبي للرياضيين وتنظيم نشاط أجهزة الجسم قبل الأداء الرياضي.

**د- التدليك الإنعاشي:** يستخدم فيما يسمى بالبداية الخاملة، ويهدف التدليك الإنعاشي إلى زيادة تنبيه الجهاز العصبي المركزي ورفع حيوية الجسم من أجل استعادة القدرة الرياضية على العمل بأقصى سرعة ممكنة وتنشيط النغمة العضلية

**2-4-2- التدليك الإستشفائي:**

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

تتميز عملية إعداد الرياضيين ذوي المستويات العليا بوجود أحمال تدريبية ذات شدة عالية وكثافة عالية وعدد من التكرارات خلال الأسبوع التدريبي بجانب الأعباء النفسية الشديدة على اللاعبين، فكلما ارتفع مستوى الحمل البدني سواء من حيث الحجم أو النوع زادت أهمية فاعلية التدليك الإستشفائي ولهذا فإن دور استعادة الاستشفاء بدأ يتعاظم إلى جانب وسائل الاسترخاء البدني والنفسي.

كما أصبح من الملائم القيام بالتدليك الإستشفائي باستعمال طرق وأساليب جديدة لتطبيق أنواع التدليك داخل حمام السباحة، حمام البخار لمدة (5-12) دقيقة مما يساعد على ارتخاء الأنسجة العضلية، ويمكن إضافة

طرق التدليك تحت الماء والتدليك الاهتزازي بالإضافة للتدليك في صورة العلاج الطبيعي (الأشعة فوق البنفسجية، والأشعة تحت الحمراء، واستنشاق الأكسجين والتمرينات التنفسية). (حسانين، 2004، صفحة 30) لتطبيق التدليك الإستشفائي بصورة مناسبة لكل لاعب يجب أن تراعي بعض الإرشادات مثل هذه الجلسة، وعمق الأداء وتحديد نوعية التدليك من خلال الإلمام بنوعية اللعبة الممارسة، وتحديد الحمل والحالة الانفعالية للاعب ودرجة التعب، ووقت الراحة ومقدار سطح الجسم، إن التدليك الإستشفائي يهتم في المقام الأول بعناصر الأحمال التدريبية من حيث الشدة والكثافة وفترات الراحة.

### 3- أنواع التدليك وفقاً للوسيلة:

توجد وسيلتين للتدليك إحداهما التدليك اليدوي باليدين مباشرة والأخرى باستخدام الأجهزة.

**3-1- التدليك اليدوي:** تعتبر وسيلة التدليك اليدوي هي الأفضل نظراً لإمكانية استخدام أنواع مختلفة من التدليك، وكذلك تتميز بإمكانية التحكم في مدى وشدة جرعات التدليك.

**3-2- التدليك بالأجهزة:** من أهمها وأكثرها انتشاراً التدليك بالذبذبات والضغط الهوائية والتدليك المائي.

**3-2-1- التدليك بالاهتزازات:** يؤثر هذا النوع من التدليك تأثير ميكانيكا على الجهد والعضلات والنهايات العصبية وكذلك على التغيرات الانعكاسية لوظائف الأعضاء الداخلية.

### 3-2-2- التدليك بالضغط الهوائي:

يقوم هذا النوع من التدليك على أساس الترتيب لانخفاض وارتفاع ضغط الهواء فوق سطح الجسم، ولهذا النوع من التدليك تأثيره الإيجابي على الدورة الدموية وتغذية الأنسجة السطحية وزيادة سرعة سريان الدم.

### 3-2-3- التدليك المائي:

يعتمد هذا النوع من التدليك على تأثير تيارات الماء وعلى الجسم سواء كان ذلك في الهواء أو تحت الماء، ويكون تأثير دفع الماء إلى سرعة استرخاء العضلات، كما يؤثر تيار الماء الدافئ على تحسين الدورة الدموية بالأنسجة السطحية.

هذا ويمكن تنفيذ التدليك المائي أيضاً باستخدام التدليك اليدوي تحت تأثير الماء الدافئ.

كما يمكن الإشارة إلى إمكانية استخدام أنواع مختلفة من أجهزة التدليك تشمل الأجهزة فوق الصوتية في علاج

بعض حالات إصابات العمود الفقري (الفتاح، 2004، الصفحات 27-28)

### 4- الطرق الأساسية للتدليك:

**4-1- التدليك المسحي:** هو الأساس وبيدأ دائماً من الحدود البعيدة للسطح المدلك في طريق الدورة الدموية والليمفاوية أي اتجاه القلب والغدد الليمفاوية، وفي نهاية الحركة إما ترفع اليدين قليلاً جداً من على العضو أو ترجع بخفة ومرتخية دون رفعها إلى مكان البدء وتكون أسرع قليلاً من الحركة نفسها، ويمكن أن يكون مهدئ كما يمكن أن يكون منشط.

**4-2- التدليك العجني والعصري:** وهو من الطرق الأساسية في التدليك ومن أصعبها فهو يساعد على تقوية الدورة الدموية واللمفاوية وله تأثير ايجابي على الجهاز العصبي المركزي كونه يحدث عدد كبير من الإشارات الواردة فهو الأكثر تأثيراً من الحركات الأخرى لتحسين حالة العضلات وهو الغرض المقصود من التدليك وهذه الحركة تؤدي على العضلات التي يمكن سحبها والقبض عليها، وعجنها بضغطات متنوعة كما يراعي الضغط على العضلة بدون إيلاهما ويلاحظ أن تكون العضلات المدلكة ويد المدلك في حالة ارتخاء تام ويستعمل المدلك ثقل جسمه في إعطاء القوة والتوقيت الصحيح للحركة كما تتحرك اليدين بتوقيت منتظم على العضو. العصري- يحدث ضغط قوي على نهايات الأوعية اللمفاوية والدموية فتعمل على تقويتها. وهو يحسب على أنواع التدليك المسحي العميق إذ يؤدي إلى سرعة تدفئة الأنسجة سواء كانت السطحية أو العميقة. (الخربوطي، 2003، صفحة 89)

#### **4-3- التدليك الدعكي:**

وهو ضغط دائري صغير ويكون بالضغط الموضعي في حيز محدود للتأثير على الجزء الواقع تحت الأنسجة لمنع الالتصاقات أو لتفتيت العقد المتجمعة بالعضلات ولا بد أن يسبقه ويليه حركة مسح سطحية كما يؤدي بهدف تنشيط الدورة الدموية إضافة أنه على الأربطة والمفاصل والعضلات الغائرة بين الضلوع وهو منتشر في التدليك العلاجي والرياضي ويستعمل خاصة في المفاصل والأوتار والجهاز الرابط. (Jean-Louis, 2005, p. 146)

#### **4-4- التدليك النقري والخبطي:**

تحتاج هذه الحركات الكثير من العناية في التدريب عليها وتؤدي بخفة والأصابع مرتخية وهي أكثر الحركات تنبيهها، كما أقربها إلى إحداث الضرر إذ أدت بطريقة خاطئة أما الضغطي فتؤدي بخفة ورشاقة وهي منبه للأعصاب.

#### **4-5- التدليك الاهتزازي:**

وهو إما اهتزاز مباشر للعضلة ويؤدي بيد واحد أو باليدين معاً على العضلة نفسها أو اهتزاز غير مباشر عن طريق مسك الطرف وهذه بحركات توقيتية منتظمة مع ملاحظة أن يكون العضو في حالة ارتخاء تام (روفائيل ح، 2003، صفحة 89).

#### **5- الحركات العاملة والقصرية:**

هذه المجموعة من الحركات (العاملة والقصرية) تسبب تأثيراً على العضلات والأربطة والمفاصل وتستعمل بكثرة في التدليك العلاجي والرياضي وخاصة بعد الإصابات (M. BOIGEY, 1989, p. 123).

**5-1- الحركات العاملة:**

هي الحركات التي يقوم بها الشخص بنفسه دون مساعدة خارجية، وهي تستعمل في جلسة التدليك الرياضي بهدف تقوية بعض المجموعات العضلية وللوقاية من الضمور العضلي في الحالات المرضية كما أن لها أهمية كبيرة في حفظ الحركة الطبيعية للمفاصل وإعدادها في حالات قصور الحركة بعد الإصابة الرياضية.

**5-2- الحركات القصيرة:**

هي الحركات التي تعمل بمساعدة المدلك أو الأجهزة وتستعمل عند الضرورة الوقائية للعلاج من حالات التصلب في حركة المفصل، وتحسن هذه الحركات تغذية الأنسجة الرخوة المحيطة بالمفصل وتنشيط امتصاص الإرتشاح بالمفصل كما يساعد على إطالة الأربطة والعضلات القصيرة (فريق كمونة، 1990، الصفحات 83-84).

**6- تأثير التدليك على أجهزة الجسم:**

**6-1- الجهاز العصبي:** إن الجهاز العصبي يقوم بتنظيم جميع وظائف جسم الإنسان وينقسم الجهاز العصبي إلى ثلاثة أقسام:

✓ جهاز عصبي مركزي ويشمل المخ والنخاع الشوكي.

✓ الجهاز العصبي الطرفي: ويشمل الأعصاب المخية والأعصاب الشوكية.

✓ الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي): يقوم بتنظيم نشاط الأعضاء الداخلية التي لاتخضع وظائفها للسيطرة الإرادية، وينقسم إلى الجهاز العصبي السمبثاوي والباراسمبثاوي.

ولقد أثبتت الدراسات أن التدليك يؤثر تأثيرا إيجابيا على الجهاز العصبي والعضلي وينعكس ذلك في الإحساس بزيادة فترة الانقباض والانبساط العضلي، ويرجع أساساً إلى نوعية عمليات التدليك ودرجة تنبيه الأعضاء الحسية، وهذا مرتبط بقوة ضغط يد المدلك وطول مدته وعمق وسرعة الأداء. إن أحد التأثيرات المباشرة للتدليك تنشيط الدورة الدموية مما يساعد على تحسين عملية توزيع الدم على الجهاز العصبي المركزي والأعصاب الطرفية، إذ أن الأوعية الشريانية التي تمتد العضلات بالدم تعطي الفروع التي تغذي الأعصاب الصغيرة والكبيرة على السواء حيث إن التدليك يسرع بدرجة كبيرة من إلتئام الأعصاب المقطوعة جزئياً وسببا نموا في القطب المحوري للعصب، كما من الممكن أن يقلل من الإحساس بالألم ويحسن سرعة الاستجابة العصبية كما يمكن نتيجة تكرار عمليات التدليك أن يكتسب صفة التنبيه ذي الانعكاس الشرطي (plounevez، 2005، صفحة 124)

**6-2- الجهاز العضلي:**

إن تدليك العضلات المجهدة لمدة 10 د لا يعيد فقط قدرتها الأولى على العمل بل أيضا يزيد من هذه المقدرة، كما أن الراحة السلبية لمدة 10 د التي تعطي العضلة المتعبة بدلا من التدليك لا تعيد مقدرة على عمل العضلات كما كانت عليه، وقد أكدت بعض التجارب أن قدرة العمل للعضلات يمكن أن تزيد من (5 إلى 7) مرات بعد إجراء التدليك، كما يمكن التغلب على الإحساس بالألم بعد تدريبات مجهدة، كما أنه تزيد

حساسية الألياف العضلية للاستثارة بعد التدليك مما يؤدي إلى تمدد العضلات ويمكن تفسير ذلك بتنبية خاص للألياف العصبية الدقيقة الكامنة في سمك الألياف (العزم) العضلي فالتدليك يحسن الدورة الدموية وعمليات إعادة التأكسد بالعضلات ويساعد على تدفق الدم للعضلة المدلّكة، كما أنه يسرع بعزل نتائج التمثيل الغذائي (صحي، 2004، صفحة 24).

### 6-3- الجهاز التنفسي:

أثبتت الدراسات تأثير التدليك على الجهاز التنفسي، حيث إن طريقة التدليك الدعكي والضغطي على عضلات الصدر وبين الظلوع إلى زيادة عمق التنفس، إن الارتباط الانعكاسي للرئتين مع الأجهزة الأخرى يتسديها تماماً خاصا في التطبيق الرياضي وينتمي إلى هذه الانعكاسات، الانعكاسات الرئوية للعضلات، وانعكاسات الحجاب الحاجز التي تؤثر على سرعة تنبيه مراكز التنفس.

إن تدليك عضلات القفص الصدري لمدة طويلة يحسن وظائف الجهاز التنفسي، كما أن التدليك العجنيوالدعكي لعضلات الظهر والرقبة والعضلات بين الضلوع وفي منطقة الحجاب الحاجز يزيل الإحساس بالتعب والإرهاق ويؤدي إلى الشعور بالراحة (نور الدين، 2005، صفحة 38)

### 6-4- المفاصل والأربطة والأوتار:

يؤثر التدليك تأثيرا إيجابيا على أربطة الجهاز المفصلي فيحسن توصيل الدم للمفاصل والأنسجة المحيطة به، ويعمل على زيادة انتشار السائل الزلالي للطبقة الداخلية وتصبح الربط أكثر مرونة، وبمساعدة التدليك يمكن زيادة مدى حركة المفاصل ويعتبر ذا أهمية في الحالات التي تصبح فيها الحركة محدودة في بعض المفاصل، وذلك نتيجة للتدريب العنيف كما في بعض الأنشطة التي تتطلب ذلك مثل رياضة رفع الأثقال والتنس، ومن الممكن تقوية الأربطة المفصالية والأوتار عن طريق جلسات التدليك الخاصة.

يلاحظ لدى الرياضيين نتيجة الإرهاق الشديد في التدريب والإصابات الرياضية قصور في مدى حركة المفاصل وأورام وإرتشاجات، ويؤثر ذلك في تركيب سائل الطبقة الداخلية.

**1- كرة القدم****1-1- التعريف اللغوي:**

كرة القدم «Foot. Ball» هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمعونهم \*Rugby\* أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى «Soccer».

**1-2- التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"(جميل، 1986، صفحة 34)

**2- قواعد كرة القدم:**

أن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن.

حيث أول سياق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

**1-2- المساواة:**

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

**2-2- السلامة:**

وهي تعتبر روحا للعبة يمنح، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العبرية، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب، وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية

**2-3- التسلية**

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض(مختار، 1988، صفحة 13)

**3- خصائص كرة القدم: تتميز كرة القدم بخصائص أهمها****3-1- الضمير الاجتماعي:**

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

**3-2- النظام:**

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

**3-3- العلاقات المتبادلة:**

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

**3-4- التنافس:**

بالنظر إلى لوسائل كرة القدم -من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى- كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

**3-5- التغيير:**

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

**3-6- الاستمرار:**

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

**3-7- الحرية:**

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية). إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا (إبراهيم،

1999، صفحة 12)

**4- صفات لاعب كرة القدم:**

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة

**4-1- الصفات البدنية:**

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي،و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة،والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام و تام . (إبراهيم، 1999، صفحة 15)

**4-2- الصفات الفيزيولوجي:**

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطئية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخطئية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- ❖ القابلية على الأداء بشدة عالية؛
- ❖ القابلية على أداء الركض السريع؛
- ❖ القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي. (إبراهيم، 1999، صفحة 17)

#### 4-3-3- الصفات النفسية :

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

#### 4-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن: مدى الانتباه

#### 4-3-2- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.

#### 4-3-3- التصور العقلي:

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

#### 4-3-4- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

#### 4-3-5- الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتير (مختار، 1988، صفحة 16).

## 1- الأداء الرياضي:

## 1-1- مفهوم الأداء الرياضي :

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجات وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور " عصام عبد الخالق الأداء الرياضي على انه: إيصال الشيء إلى المرسل إليه :وهو عبارة عن انعكاس لقدارة ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا (الطالب، 1983، الصفحات 214 - 215).

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

## 1-2- الأداء الأقصى : ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

## 1-3- الأداء المميز : ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

## 2- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي :

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- كل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء السلبية التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في وحدة تدريبية لاحقة؛
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة؛
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب لموحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

## 3- خصائص المنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب :

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوعه ام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص ما يلي:

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية لمفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتيسم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفة الأوحده (علاوي، 1987، الصفحات

**4- كيفية تعامل المدرب مع النتائج والأداء الرياضي :**

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

**4-1- المكسب والأداء جيد :**

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب به وجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجيد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انو شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

**4-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف :**

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والميادية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم عمى النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجيدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف عمى جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها، وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

**4-3- الخسارة ولكن الأداء جيد :**

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح، المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجيد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة .
- لخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجيد المبدول .
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته (راتب، 2000، الصفحات 405 - 407)

#### 4-4- الخسارة واللعب ضعيف :

عندما يواجهه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجيد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارة النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا لمجيد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وارجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجيد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا.

## تمهيد:

تعتبر الدراسات العلمية من بين البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الاكتشاف والتفسير العلمي والمنطقي للظواهر والاتجاهات والمشاكل، وينطلق من الفرضيات التي يمكن التأكد منها بإتباع سبل تحقق أهداف ويمكن قياسها بقوانين طبيعية أو اجتماعية يتحكم الناس فيها، وتستهدف الوصول إلى نتائج تحقق رغبات الباحث سواء كان البحث نظريا تفسيريا أو تحليليا ومن مهمة الباحث أن يحدد أهدافه ومنهجه بوضوح لكي يصل إليها بأقصى الطرق وأفضلها، ولذا حاول الباحث عرض أهم الدراسات التي كانت لها علاقة مرتبطة بموضوع بحثه حيث تناولنا ثلاث دراسات كلها عربية مقسمة إلى ماجستير.

**الدراسات المرتبطة بالبحث :**

دراسة علي محمد جلال الدين (1985) .  
رسالة ماجستير ، جامعة الرياض .

**عنوانها:**

أثر برنامج مقترح لبعض وسائل الاستشفاء الطب بيولوجية على الكفاءة البدنية لدى لاعبي الجمباز  
تهدف الدراسة إلى:

التعرف على أثر برنامج تجريبي مقترح لارتياح السونا، تناول الفيتامينات المركبة بالإضافة إلى الأملاح المعدنية وبصفة خاصة الكالسيوم والصوديوم على مستوى الكفاءة البدنية لدى لاعبي الجمباز .  
تكونت العينة من (10) لاعبين يمثلون فريق الجمباز تحت (16) سنة بنادي الحرس الوطني السعودي بمدينة الرياض بالسعودية تم اختبارهم بالطريقة العمدية .  
استخدم الطالب الباحث: البرنامج المقترح، ارتياح السونا، استخدام الأملاح والفيتامينات المركبة.  
حساب الكفاءة البدنية بواسطة الارجوميتز .

**نتائج الدراسة:**

الأثر الايجابي للبرنامج التجريبي المقترح لوسيلتي الطب - بيولوجية (ارتياح السونا - تناول الفيتامينات المركبة والأملاح المعدنية) على رفع مستوى الكفاءة البدنية النسبي لدى فرد عينة البحث.  
البرنامج التجريبي المقترح أسرع في عملية الاستشفاء الوظيفي للأجهزة الحيوية.  
دراسة خالد نسيم سيد محمود (1991)  
رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية و الرياضية للبنين بالقاهرة .

**عنوانها:**

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

**تهدف الدراسة إلى:**

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

**فروض الدراسة:**

يؤدي التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والتمرينات المتحركة إلى انخفاض كفاءة إلى انخفاض الجهاز العصبي العضلي.

يختلف تأثير التعب عن التمرينات الثابتة والتمرينات المتحركة على كفاءة الجهاز العصبي العضلي. يؤدي كل من تمرينات الاسترخاء والتدليك الرياضي إلى سرعة شفاء الجهاز العصبي العضلي من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والمتحركة.

يختلف تأثير كل من الاسترخاء والتدليك الرياضي في سرعة استعادة شفاء الجهاز العصبي العضلي من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والمتحركة.

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

**أهم الاستنتاجات:**

تؤدي كل من تمرينات الاسترخاء والتدليك الرياضي إلى ارتفاع كفاءة الجهاز العصبي العضلي بعد الاستشفاء عنه في حالة التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والمتحركة.

تؤدي وسائل الاستشفاء إلى تحسين كفاءة الجهاز العصبي العضلي في التمرينات الثابتة أسرع منها في التمرينات المتحركة.

**دراسة "ناصر فؤاد محمد أحمد" 1994:**

رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية.

" أثر استخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة استعادة الشفاء للاعبين كرة القدم "

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

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

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**ومن أهم نتائج البحث:**

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

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

## التعليق على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات.

ويعرف "رابح تركي" الدراسات السابقة والمشابهاة بأنها: «كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه».

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمشابهاة لموضوع التدليك اعتمدت كلتا الدراسات المنهج الوصفي بأداة متمثلة في استمارة الاستبيان، وتبين النتائج المتحصل عليها أن للتدليك دور هام في النوادي الرياضية كما أن لها أهمية في النشاط الرياضي، ولها دور في تحقيق عدة أهداف ومن خلال دراستنا لموضوع التدليك ركّزنا على أهميته في تحسين المردود الرياضي بصفة خاصة وذلك من خلال اعتمادنا على المنهج الوصفي، بأداة جمع معلومات تتمثل في استمارة الاستبيان لمعرفة مدى دور التدليك في تحسين المردود الرياضي وتطوير النتائج.

**خلاصة:**

من خلال كل هاته الدراسات استفاد الباحث منها في عدة جوانب تتمثل في عدة نقاط والتي من أبرزها معرفة الأخطاء والصعوبات التي وقع فيها الباحثون وتجنبها وكذا معرفة مختلف الإجراءات التنظيمية والميدانية والتوجه الى مقر ومكان إجراء البحث مباشرة وذلك من خلال الاقتصاد في المال والجهد والوقت.

**تمهيد:**

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة وعالية، حيث يقصد به المعطيات التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع، وهذا يقودنا أيضا إلى اختلاف الوسائل المستعملة في البحث وطرق الوصول إلى الحقيقة وثباتها. ولأن الدراسة الميدانية تعتبر وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة والعينة المدروسة من أجل جمع البيانات وتدعيم الجانب النظري، ومن أجل إجلاء الغموض عن الظاهرة المدروسة وتباين الحقائق فإنه من المهم اختيارنا لمنهج صحيح يعبر عن الظاهرة المدروسة ويقودنا نحو نتائج تأكد وتبرهن على المشكلة المدروسة، وهذا لا يتم إلا باختيارنا لأدوات دقيقة ومناسبة تساعدنا في تحقيق المنهج وتطبيقه على الظاهرة في أحسن الظروف وتمكننا من استخراج الحقيقة والدليل الذي نبرهن به على مشكلة دراستنا

لذلك فإننا نريد أن نسطر معالم ثابتة يمكننا عن طريق إتباعها الوصول إلى الأهداف الموضوعية سابقا وهذا لا يتم إلا بتحديد هذه المعالم والمتمثلة في المنهج العلمي الذي سنتبعه، الوسيلة أو الأداة التي سنعتمد عليها، خصائص المجتمع الذي نقم بدراسته والعينة التي نريد أن نطبق عليها الدراسة، وأخيرا الوسائل الإحصائية التي عن طريقها نستطيع الوصول إلى النتائج المرغوبة.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

إن دراستنا الاستطلاعية كانت عبارة عن القيام بزيارة إلى الأندية والاطلاع على ظروف تدريباتهم، ومستوى اللاعبين المهاري وأدائهم للمهارات المختلفة، حيث إنها كانت ميدانا وأرضية صلبة لإنجاح هذا البحث، والهدف منها كان إلقاء نظرة قريبة على اللاعبين وأدائهم وبالتالي اختيار أحسن الأندية التي ستسهل عملنا وتستجيب لتطلعاتنا في هذه الدراسة. وقد هدفت إلى التمهيد للدراسة الأساسية وإلقاء الضوء على جميع المتغيرات، والأدوات المستخدمة، وكذا الأطراف الفاعلين والمشاركين في هذه الدراسة، وبشكل أساسي لتطوير أدائنا واستدراك النقائص التي تعيق مجرى دراستنا.

**2- الدراسة الأساسية :****1-2- المنهج المتبع:**

**2-2- تعريف منهجية البحث:** منهجية البحث هي الطريقة التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول إلى الحقيقة (الذنيات، 1995، صفحة 86).

أو هي الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هي الخيط غير المرئي الذي يشد الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة. (الذنيات، 1995، صفحة 87)

**2-2- المنهج المتبع وأسباب اختياره:** من أجل البحث في موضوع دراستنا والإلمام بكافة جوانبه استخدمنا المنهج التجريبي، حيث قمنا باختياره انطلاقاً من مشكلة البحث بقصد الإجابة عن التساؤلات وإثبات صحة الفرضيات.

إن استعمالنا للمنهج التجريبي لم يكن من العيب وإنما من منطلق المنطقية وهذا للائمته لموضوع دراستنا، حيث أن المنهج التجريبي يعتمد على التجريب عن طريق المقاييس والاختبارات لتبيان صحة الفرضيات والإجابة عن مشكلة الدراسة ولأنه المنهج الأقرب والأكثر ملائمة للبحث العلمي وهذا من منطلق أن موضوع دراستنا يميل إلى الجانب العلمي للممارسة الرياضية. ولأن هذا المنهج يناسبه استعمال الاختبارات والتي هي وسيلة منطقية تساعدنا في الإجابة عن المشكلة المطروحة.

**3- متغيرات البحث:**

**1-3- المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع ولا يتأثر به، وفي بحثنا هذا التدليك الرياضي " هو المتغير المستقل لأنه يؤثر على الأداء للاعبين الكرة القدم من خلال تحسينه وتطويره.

**2-3- المتغير التابع:** حيث أن المتغير التابع هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ولا يؤثر عليه، وفي بحثنا هذا "الأداء الرياضي للاعبين الكرة القدم هو المتغير التابع لأنه يتأثر بالتدليك بالتطور والتحسين.

**4-مجتمع البحث:**

**4-1- تعريف مجتمع البحث:** يعرفه "غراويزتز Gravitez" 1988 على أنه: "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات. إذا فأى كانت مجموعة البحث، فإنها لا تعرف إلا بمقياس يجعل بطريقة ما العناصر التي ستمثلها ذات خاصية مشتركة أو ذات طبيعة واحدة (أنجس، 2006، صفحة 298 299).

**4-2- خصائص مجتمع البحث:** لقد اخترنا مجتمع بحثنا انطلاقا من عنوان دراستنا، ومن خصائصه أنه:

\*يشمل لاعبي الكرة القدم دون إدخال المدربين أو الإداريين أو غيرهم.

\*يشمل صنف الأكابر دون التعرض للفئات العمرية الأخرى.

\*يشمل جنس الذكور فقط.

**5- عينة البحث:**

إن اختيار عينة البحث يعد من الأمور المهمة والأساسية والمؤثرة في سير العمل في البحث لذا يجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صادقا وحقيقيا، إذا هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه (محجوب، صفحة 24).

لذلك فقد اخترنا عينة البحث بطريقة تسمح لنا من تعميم نتائجها على المجتمع الكلي، وتساعدنا على بحث مشكلة دراستنا بطريقة منطقية، واقعية وذات مصداقية. وبناء على ذلك فقد اعتمدنا على العينة القصدية.

**5-1- تعريف العينة القصدية:** تعني هذه العينة اختيار كيفية من قبل الباحث للمسحوبين (أو للمستجوبين) استنادا إلى أهداف بحثه و لا يتم اختيار المبحوثين من خلال الجدول العشوائي أو القرعة، و هذا يعني أن هذه العينة لا تعطي الفرص المتكافئة لكل وحدة اجتماعية لأن تكون ضمنها ولا تقوم هذه العينة على أي اشتراطات فيما يتعلق بخصائص معينة متوافرة لدى مفردات العينة لتمثل المجتمع المستهدف دراسته، وإنما تقوم بالدرجة الأولى على بعض الاعتبارات التي تكون لدى الباحث أو القائم بالدراسة أو القائم باختبار العينة (محمود، 2007، صفحة 156).

**5-2- خطوات اختيار العينة:**

\* اختيار النادي الذي يلعب في القسم الوطني الاول وهذا لأن اللاعبين الناشطين به لا يتمتعون بأداء دائم و جيد وهذا لتسهيل مهمتنا

\* اختيار النادي وهذا لقربه من مكان إقامتنا ولتسهيل مهمة التنقل والعمل معها.

\*تقسيم لاعبي نادي إلى قسمين متساويين أي يضم نفس عدد اللاعبين، ونفس المستوى تقريبا بين المجموعتين لخلق التكامل واستبعاد أي تأثير لمتغيرات أخرى.

## 6-مجالات البحث:

## 6-1- المجال البشري:

جدول رقم (1): يبين عدد أفراد العينة الضابطة والتجريبية في كل نادي ومجموعها.

النادي	المجموع
شبية القبائل	24

## 6-2- المجال المكاني:

جدول رقم (2): يبين المجال المكاني للعينة المدروسة.

النادي	المجال المكاني
شبية القبائل	ملعب 1 نوفمبر تيزي وزو

## 6-3- المجال الزمني:

جدول رقم (3): يبين تاريخ البداية والنهاية والمدة المستغرقة لكل مرحلة من مراحل الدراسة.

الجانب	تاريخ البداية	تاريخ النهاية	المدة المستغرقة
الجانب النظري	10 نوفمبر 2012	14 فيفري 2013	03 أشهر و 04 أيام
الجانب	17 فيفري 2013	06 مارس 2013	18 يوم
التطبيقي	12 ماي 2013	21 ماي 2013	10 أيام

## 7- أدوات البحث:

## 7-1- البحث البيبليوغرافي:

لقد اعتمدنا في بحثنا على المصادر البيبليوغرافية (الوثائق، الكتب...) الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وخصوصا التي تهتم بالعناصر المكونة لموضوع دراستنا (التدليك، الأداء الرياضي، كرة القدم...)، حيث أننا حاولنا بكل جهدنا الاطلاع على أكبر كم من المعطيات وعلى أحدثها في هذا المجال، والإلمام بكل المستجدات والوقائع التي تنثري دراستنا من أجل عرض واقع نظري مهم وغني بالمعلومات المفيدة ومن أجل البحث عن المصدقية والأدلة عن ما تناولناه كما أننا اعتمدنا على البحث في الشبكة (الإنترنت) وهذا لتوفرها على مصادر ومراجع مهمة وحديثة عن مجال دراستنا حيث استفدنا منها في تحسين معلوماتنا وتدقيق معارفنا وهذا تدعيما للبحث المكتبي من أجل خلق التكامل والتحديث والعصرنة في المعلومات المقدمة.

## 7-2- الملاحظة الميدانية:

إن الاختبارات ليست هي الأساس الوحيد للوصول إلى الهدف الرئيسي للدراسة، حيث أن الملاحظة الميدانية تلعب دورا للوصول إلى الهدف المنشود، إن ملاحظتنا كانت موجهة نحو الأداء العام للاعبين عموما، واستجابة هؤلاء اللاعبين لتطبيق الاختبارات بالشكل المناسب، وإذا ما كانت مشاركتهم فعالة ومدى وعيهم بضرورة عملنا في البحث عن طرق تطوير أدائهم.

7-3- الموضوعية: لقياس موضوعية الأداء للاعبين كرة القدم اعتمدنا على تحكيمها من طرف عدد من الأساتذة في المعهد المشهود لهم بالخبرة والحكم الجيد وعدد من المدربين لأندية كرة القدم المخضرمين في الميدان .

جدول رقم (4): يوضح قائمة المحكمين

الأستاذ/المدرّب	الصفة/المنصب
فرنان مجيد	أستاذ محاضر
زاوي عبد السلام	التأهيل الجامعي
ساسي عبد العزيز	أستاذ محاضر
مثنان رفيق	دكتور
لوسين سليمان	دكتور

8- الوسائل الإحصائية: لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا وسائل وطرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي نستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

## 8-1- طريقة النسب المئوية:

$$ع \leftarrow \%100 = \frac{ت \times 100}{ع}$$

$$ت \leftarrow س$$

حيث أن:

ع: عدد العينة.

ت: عدد التكرارات.

8-2- اختبار كاي تربيع ( $\chi^2$ ): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها، من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\frac{\text{مجم (ت-ح-ت ن)}^2}{\text{ت ن}} = \chi^2$$

درجة الخطأ المعياري ( $\alpha = 0.05$ )

درجة الحرية ( $r-1$ ) حيث ( $r$ ) تمثل عدد الفئات

إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل تصحيح "ياتس":

$$\frac{\text{مجم (ت-ح-ت ن-0.5)}^2}{\text{ت ن}} = \chi^2$$

يمثل  $\chi^2$ : القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة)

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\text{ت ن}}{\text{و}} = \text{ت ن}$$

ن: العدد الكلي لأفراد العينة

**خلاصة:**

إن تحديد المعايير والوسائل والتقنيات التي يعتمد عليها من أجل الوصول إلى تحقيق الدراسة له أهمية كبرى مثل تطبيقها وهذا لأنه يحدد معالم البحث من أجل ضمان تطبيقه بالشكل العلمي المناسب، واستبعاد الفوضوية والعشوائية في العمل التي تقود إلى عشوائية التطبيق والخروج بنتائج قد تكون مبنية على أسس خاطئة وقد لا يمكن التنبؤ بها أو اعتماد مصداقيتها.

وبما أن البحث العلمي هو ذلك البحث المبني على الأسس الصحيحة والقويمة والمحددة مسبقاً، فإننا من خلال هذا الفصل قمنا بتحديد مجموعة من المعايير والمناهج، والمجالات والأدوات المستعملة في الدراسة، والوسائل الإحصائية وهذا من أجل أن نطبق دراستنا في أحسن الظروف وبالتالي الخروج بنتائج واقعية ومنطقية، وقابلة للتفسير والتحليل والنقاش، كما أننا قمنا بتقديم عرض للاختبارات والوسائل الإحصائية وبالتالي تمهيد الطريق لتطبيقات الدراسة الميدانية.

## تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحة أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات المنهج، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها، وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها، عرضناها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة.

المحور الأول: التدليك عنصر هام و معمول به في فرق كرة القدم

السؤال الأول: من يقوم بعملية التدليك عندكم؟

الغرض من السؤال : معرفة القائم بعملية التدليك في النادي.

الجدول الأول : يبين القائم بعملية التدليك في النادي

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مختص في المجال	15	62.5	27	7.82	0.05	3	دالة
طبيب الفريق	9	37.5					
مدرب الفريق	0	0					
بنفسك	0	0					
المجموع	24	100					

شكل 1 يمثل القائم بعملية التدليك على مستوى النادي



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 أن نسبة 62,5% من اللاعبين ما يعادل 15 لاعب يؤكدون على توفر مختص في مجال التدليك في الفريق اما نسبة 37,5% من اللاعبين ما يعادل 9 لاعبين أجابوا ان القائم بعملية التدليك في الفريق هو الطبيب . وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من المجدولة بدرجة حرية 03 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

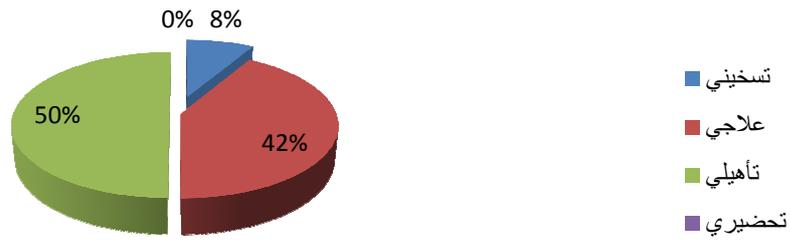
من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 1 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج أن القائم بعملية التدليك في الفريق هو المختص في هذا المجال .

السؤال الثاني: ما هي أنواع التدليك المستخدمة في فريقكم؟  
الغرض من السؤال: معرفة أنواع التدليك المستخدمة في النادي.

الجدول الثاني: يبين نوع التدليك المستخدم في النادي

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
تسخيني	2	8.33	17.33	7.82	0.05	3	دالة
تحضيري	0	0					
علاجي	10	41.67					
تأهيلي	12	50					
المجموع	24	100					

شكل 2 يمثل نوع التدليك المستعمل في الفريق



#### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 2 أن نسبة 8,33% من اللاعبين ما يعادل لاعبين أجابوا على ان نوع التدليك المستعمل في الفريق هو تسخيني اما نسبة 41,67% مايعادل 10 لاعبين اجابوا ان التدليك المستعمل في الفريق هو علاجي و نسبة 50% من اللاعبين ما يعادل 12 لاعب يؤكدون ان التدليك المستعمل في الفريق هو تأهيلي وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 03 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

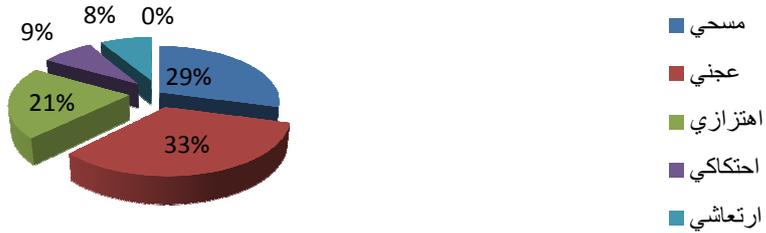
#### الاستنتاج:

من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 2 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج أن التدليك المستخدم في النادي هو التدليك التأهيلي.

السؤال الثالث: ماهي الحركات المستخدمة في عملية التدليك عندكم؟  
 الغرض من السؤال: معرفة الحركات المستخدمة في عملية التدليك في النادي.  
 الجدول الثالث: يبين الحركات المستخدمة في عملية التدليك في النادي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مسحي	7	29.16	8.33	11.06	0.05	5	غير دالة
نقري	0	0					
اهتزازي	5	20.83					
عجني	8	33.34					
احتكاكي	2	8.34					
ارتعاشي	2	8.33					
المجموع	24	100					

شكل 3 يمثل الحركات المستعملة في الفريق



#### تحليل النتائج:

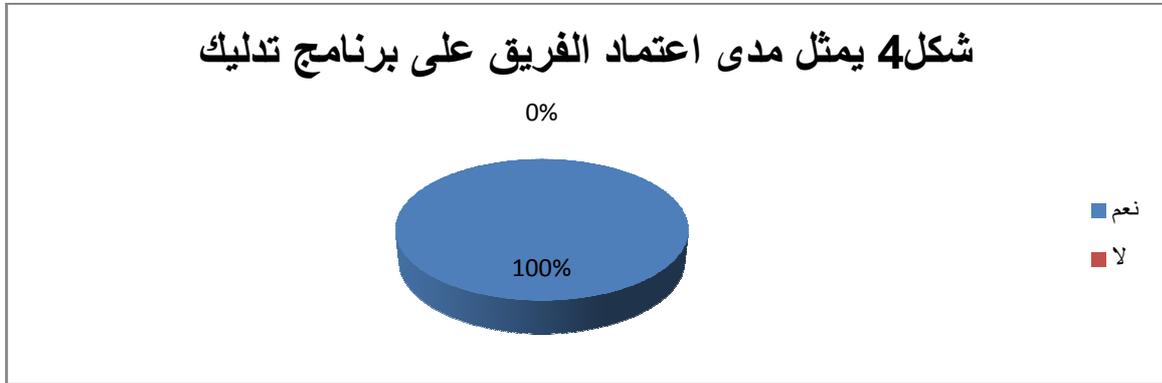
نلاحظ من خلال الجدول رقم 3 أن نسبة 29,16% من اللاعبين ما يعادل لاعبين أجابوا على ان الحركات المستعمل في التدليك هي المسحية اما نسبة 20,83% مايعادل 5 لاعبين اجابوا ان الحركات المستعمل في التدليك هي اهتزازية و نسبة 33,83% من اللاعبين ما يعادل 8 لاعبين يؤكدون ان الحركات المستعمل في التدليك هي الحركات العجنية اما نسبة 16,68% ما يعادل 4 لاعبين اجابوا ان الحركات المستعملة في التدليك هي الاحتكاكي والارتعاشي وبما ان ك تربيع المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 05 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 3 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج أن الحركات المستخدمة في التدليك هو العجني.

**السؤال الرابع:** هل يعتمد فريقكم على برنامج تدليك معروف؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اعتماد الفريق على برنامج تدليك معروف.

**الجدول الرابع:** يبين مدى اعتماد الفريق على برنامج تدليك معروف

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	0	0	48	3.82	0.05	1	دالة
لا	24	100					
المجموع	24	100					



#### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 4 أن نسبة 100% من اللاعبين ما يعادل 24 لاعب أكدوا على ان الفريق لا يعتمد على برنامج تدليك. وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 4 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج أن الفريق لا يعتمد على برنامج تدليك معروف.

المحور الثاني: للتدليك اثر ايجابي في الاستشفاء.

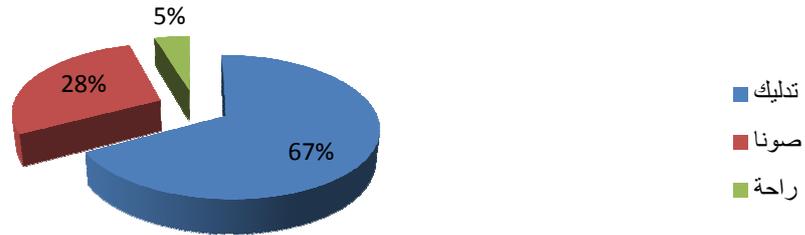
السؤال الأول : ماهي الوسيلة المفضلة لديك خلال مرحلة الاسترجاع ؟

الغرض من السؤال: معرفة الوسيلة المفضلة خلال مرحلة الاسترجاع.

الجدول الخامس: يبين نوع الاسترجاع الذي المفضل.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
راحة	5	20.83	23	5.99	0.05	2	دالة
صونا	2	8.33					
تدليك	17	70.83					
المجموع	24	100					

شكل 5 يمثل نوع الاسترجاع المفضل



تحليل النتائج:

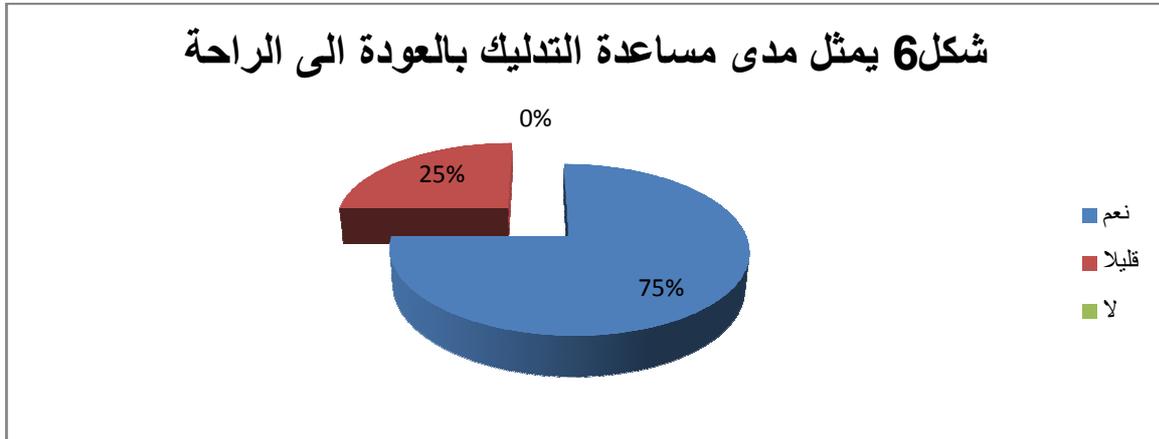
نلاحظ من خلال الجدول رقم 5 أن نسبة 20,83% من اللاعبين ما يعادل 5 لاعب اجابوا على ان نوع الاسترجاع المفضل هو الراحة و نسبة 8,33% من اللاعبين ما يعادل 2 لاعبين اجابوا على ان الاسترجاع المفضل لديهم هو الصونا اما نسبة 70,83% من اللاعبين ما يعادل 17 لاعب يؤكدون على ان الاسترجاع المفضل لديهم هو التدليك وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 5 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج أن الاسترجاع المفضل لدى اللاعبين هو التدليك.

**السؤال الثاني:** هل يساعدك التدليك على العودة لحالة الراحة بعد المنافسة؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى مساعدة التدليك على الشعور بالراحة بعد المنافسة  
**الجدول السادس:** يبين مدى مساعدة التدليك على الشعور بالراحة بعد المنافسة.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	18	57	21	5.99	0.05	2	دالة
لا	0	0					
قليلا	6	25					
المجموع	24	100					



#### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 6 أن نسبة 75% من اللاعبين ما يعادل 18 لاعب اكدوا على ان التدليك يؤدي باللاعب الى الشعور بالراحة و نسبة 25% من اللاعبين ما يعادل 6 لاعبين اجابوا على ان التدليك يساعد اللاعب قليلا بالعودة الى الراحة وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 6 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج أن التدليك له دور في عودة اللاعب الى حالة الراحة

**السؤال الثالث:** هل ترى أن التدليك يساعد على : استرجاع طاقتك . تجديد الطاقة . يمدك بالطاقة ؟  
**الغرض من السؤال :** معرفة على ماذا يساعد التدليك.  
**الجدول السابع:** يبين التدليك يساعد على : استرجاع طاقتك . تجديد الطاقة . يمدك بالطاقة.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
استرجاع طاقتك	9	37.5	14.25	5.99	0.05	2	دالة
تجديد الطاقة	0	0					
يمدك بالطاقة	15	62.5					
المجموع	24	100					

شكل 7 يمثل دور التدليك في مد الطاقة



### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 7 أن نسبة 37,5% من اللاعبين ما يعادل 9 لاعب اجابوا على ان دور التدليك يكمن في استرجاع الطاقة اما نسبة 62,5% من اللاعبين ما يعادل 15 لاعب أكدوا على ان التدليك له دور في إمداد الطاقة وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

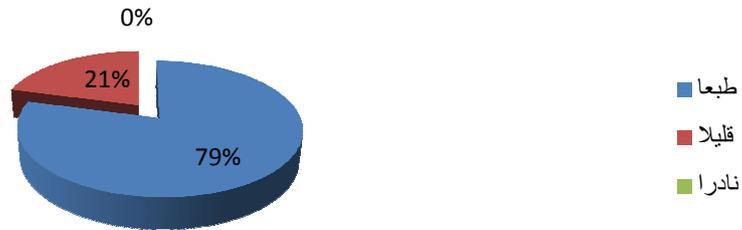
### الاستنتاج:

من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 7 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج أن التدليك له دور في عودة اللاعب الى حالة الراحة.

**السؤال الرابع:** هل ترى أن التذليك عامل مساهم في رفع مستواك ؟  
**الغرض من السؤال :** معرفة اذا ما كان التذليك عامل مساهم في رفع مستوى اللاعب.  
**الجدول الثامن:** يبين اذا ما كان التذليك عامل مساهم في رفع مستوى اللاعب.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
طبعاً	19	79.16	24.25	5.99	0.05	2	دالة
قليلاً	5	20.83					
نادراً	0	0					
المجموع	24	100					

**شكل 8 يمثل دور التذليك في رفع المستوى**



### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 8 أن نسبة 79,16% من اللاعبين ما يعادل 19 لاعب أكدوا على أن التذليك له دور في رفع مستوى اللاعبين أما نسبة 20,83% من اللاعبين ما يعادل 5 لاعب أجابوا على أن التذليك لا يقتصر لوحده في رفع مستوى اللاعبين . وبما أن ك تربيع المحسوبة أكبر من الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 8 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج أن التذليك له دور في عودة اللاعب الى حالة الراحة.

**المحور الثالث:** التديك يؤدي برفع مستوى الأداء لدى الرياضي

**السؤال الأول:** هل يؤثر نوع الاسترجاع المستخدم خلال أدائكم للتدريب والمنافسة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير نوع الاسترجاع المستخدم على أدائكم خلال التدريب والمنافسة.

**الجدول التاسع:** يبين مدى تأثير نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية على أدائكم خلال التدريب والمنافسة.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	18	75	12	3.84	0.05	1	دالة
لا	6	25					
المجموع	24	100					

**شكل 9** يمثل مدى تأثير نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية



### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 9 أن نسبة 75% من اللاعبين ما يعادل 18 لاعب أكدوا على ان نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية يؤثر على الأداء خلال التدريب والمنافسة اما نسبة 25% من اللاعبين ما يعادل 6 لاعب أجابوا على ان نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية لا يؤثر على الأداء خلال التدريب والمنافسة. وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 9 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج ان نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية يؤثر على الأداء خلال التدريب والمنافسة.

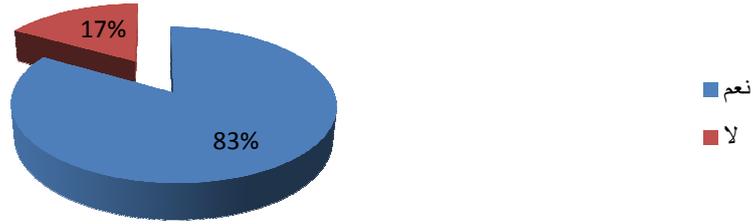
السؤال الثاني: حسب رأيك هل للتدليك دور في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة؟

الغرض من السؤال : معرفة دور التدليك في تحسين الأداء .

الجدول العاشر: يبين دور التدليك في تحسين الأداء.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	83.33	10.66	3.84	0.05	1	دالة
لا	4	716.6					
المجموع	24	100					

شكل 10 يمثل دور التدليك في تحسين أداء اللاعبين



#### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 10 أن نسبة 83,33% من اللاعبين ما يعادل 20 لاعب أكدوا على ان للتدليك دور في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة اما نسبة 16,67% من اللاعبين ما يعادل 4 لاعب أجابوا على ان ليس للتدليك دور في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة. وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

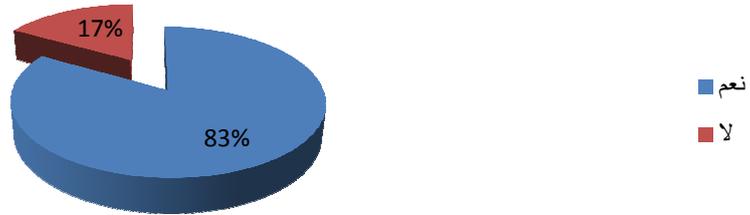
#### الاستنتاج:

من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 10 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج ان للتدليك دور في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة .

السؤال الثالث: هل هناك علاقة بين أداء اللاعب ونوع (التدليك) المستخدم ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة اذا ما كانت هناك علاقة بين أداء اللاعب ونوع (التدليك) المستخدم.  
 الجدول الحادي عشر: يبين وجود هناك علاقة بين أداء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك).

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	83.33	10.66	3.84	0.05	1	دالة
لا	4	16.67					
المجموع	24	100					

شكل 11 يمثل العلاقة بين اداء اللاعب و نوع الاسترجاع



#### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 أن نسبة 83,33% من اللاعبين ما يعادل 20 لاعب أكدوا على هناك علاقة بين أداء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك). أما نسبة 16,67% من اللاعبين ما يعادل 4 لاعب أجابوا على ان ليست هناك علاقة بين أداء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك). وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

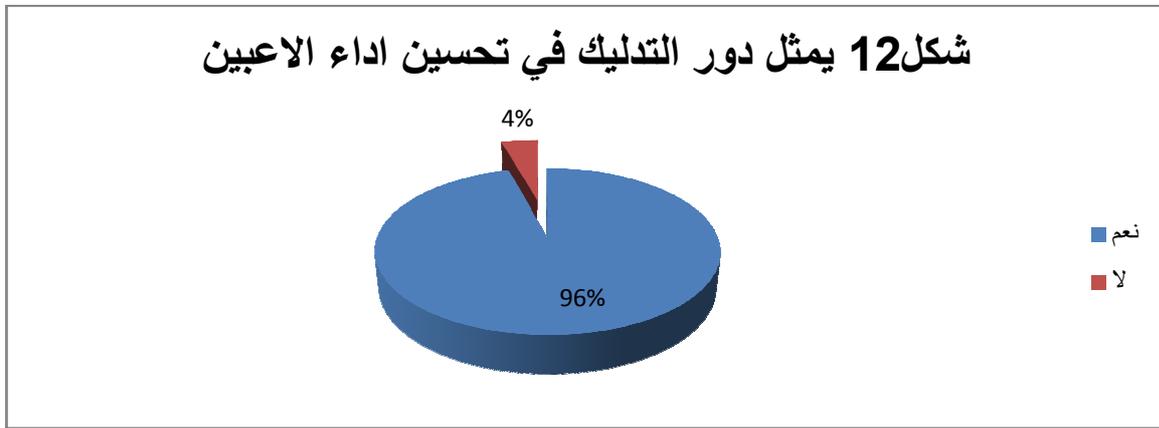
#### الاستنتاج:

من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 11 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج هناك علاقة بين أداء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك).

**السؤال الرابع:** هل يتحسن أداء اللاعبين بعد إجراء التدليك؟  
**الغرض من السؤال :** معرفة مدى تحسن أداء اللاعبين بعد إجرائهم لحصص التدليك.  
**الجدول الثاني عشر:** يبين مدى تحسن أداء اللاعبين بعد إجرائهم لحصص التدليك.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	23	95.83	20.16	3.84	0.05	1	دالة
لا	1	4.16					
المجموع	24	100					

نموذج 12:



**تحليل النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن نسبة 95,83% من اللاعبين ما يعادل 23 لاعب اكدوا على هناك تحسن لأدائهم بعد إجرائهم لحصص التدليك اما نسبة 4,16% من اللاعبين ما يعادل لاعب واحد أجابوا على ان ليس هناك تحسن لأدائهم بعد إجرائهم لحصص التدليك. وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:**

من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 12 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج هناك هناك تحسن لأدائهم بعد إجرائهم لحصص التدليك.

**السؤال الخامس:** هل هناك علاقة بين الأداء الجيد للاعب وعملية التدليك كوسيلة استرجاع؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة إمكانية وجود علاقة بين الأداء الجيد للاعب وعملية التدليك كوسيلة استرجاع.  
**الجدول الثالث عشر:** يبين وجود علاقة بين الأداء الجيد للاعب وعملية التدليك كوسيلة استرجاع.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	19	79.16	8.16	3.84	0.05	1	دالة
لا	5	20.83					
المجموع	24	100					

**شكل 13 يمثل دور التدليك كعملية استرجاع و الاداء الجيد للاعب**



#### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 13 أن نسبة % من اللاعبين ما يعادل 23 لاعب أكدوا على انه هناك علاقة بين الأداء الجيد للرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع اما نسبة 20,83% من اللاعبين ما يعادل 5 لاعبين أجابوا على ان ليس هناك هناك علاقة بين الأداء الجيد للرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع. وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

#### الاستنتاج:

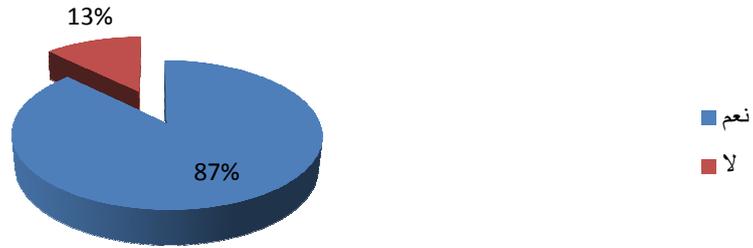
من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 13 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج هناك هناك علاقة بين الأداء الجيد للرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع

**السؤال السادس:** حسب رأيك هل وضع برنامج تدليك مقنن تؤدي إلى رفع مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات؟

**الغرض من السؤال:** معرفة دور تقنين عملية التدليك في رفع مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات.  
**الجدول الرابع عشر:** يبين دور تقنين عملية التدليك في رفع مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	21	87.5	15.51	3.84	0.05	1	دالة
لا	3	12.5					
المجموع	24	100					

**شكل 14 يمثل مدى تقنين عملية التدليك**



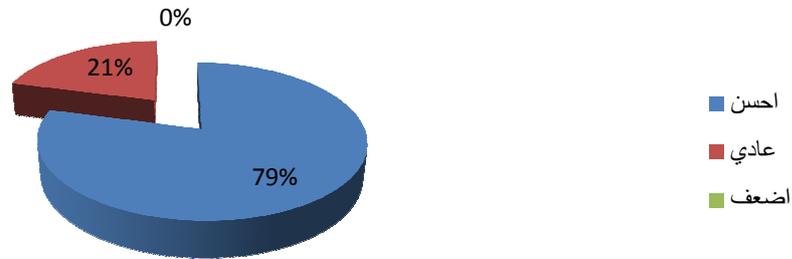
**تحليل النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 أن نسبة 87,5% من اللاعبين ما يعادل 21 لاعب اكدوا على انه تقنين عملية التدليك تؤدي إلى رفع مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات اما نسبة 12,5% من اللاعبين ما يعادل 3 لاعبين أجابوا على ان تقنين عملية التدليك لا تؤدي إلى رفع مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات. وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 14 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج تقنين عملية التدليك تؤدي إلى رفع مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات.

**السؤال السابع:** كيف يكون مستوى أدائك بعد الحصص التدليك مقارنة بمستواك الحقيقي؟  
**الغرض من السؤال :** معرفة مستوى أدائك بعد الحصص التدليك مقارنة بمستواك الحقيقي.  
**الجدول الخامس عشر:** يبين مستوى أدائك بعد الحصص التدليك مقارنة بمستواك الحقيقي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أحسن	19	79.16	24.25	5.99	0.05	1	دالة
عادي	5	20.83					
اضعف	0	0					
المجموع	24	100					

**شكل 15 يمثل مستوى اداء اللاعب بعد حصص التدليك**



#### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 أن نسبة 79,61% من اللاعبين ما يعادل 19 لاعب اكدوا على ان مستواهم يتحسن بعد إجرائهم لحصص تدليك اما نسبة 20,53% من اللاعبين ما يعادل 5 لاعبين اجابوا على ان مستواهم يتحسن بشكل عادي بعد حصص تدليك و هذا ما يفسر قدرة الاسترجاع لكل لاعب ووسيلة استرجاع التي تسمح باللاعب بالرجوع الى الحالة الطبيعية وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 15 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج أن التدليك له دور في عودة اللاعب الى حالة الراحة.

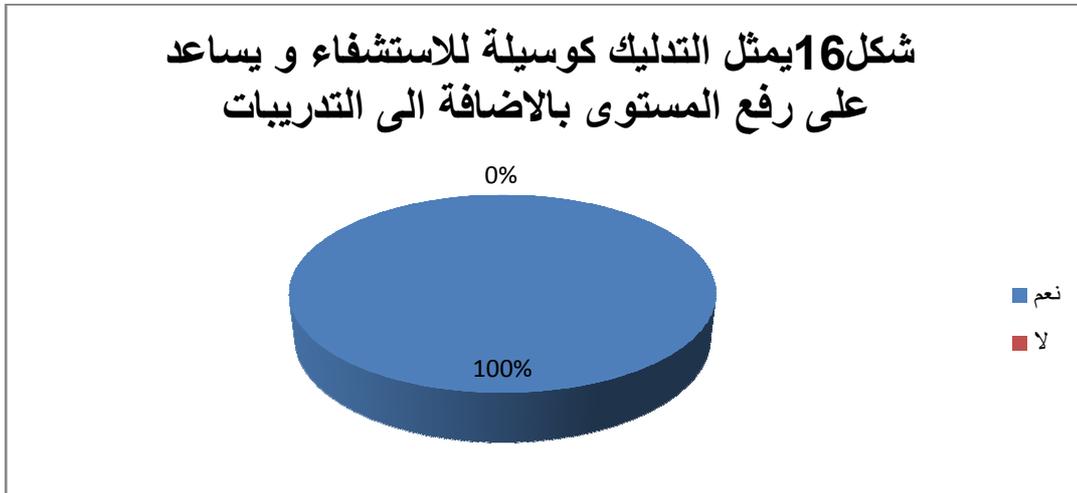
**السؤال الثامن:** هل ترى ان الاستشفاء بالتدليك يساعدك على رفع مستواك بالاضافة الى التدريبات المكثفة اذا كانت نعم فما هي هذه الوسائل

**الغرض من السؤال:** معرفة الوسائل التي تساعدك على رفع مستواك بالإضافة إلى التدريبات المكثفة.

**الجدول السادس عشر:**

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	24	100	24	3.84	0.05	1	دالة
لا	0	0					
المجموع	24	100					

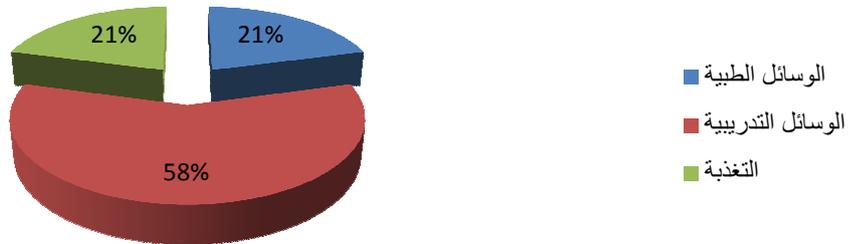
**شكل 16** يمثل التدليك كوسيلة للاستشفاء و يساعد على رفع المستوى بالاضافة الى التدريبات



الجدول السابع عشر: يبين الوسائل التي تساعدك على رفع مستواك بالإضافة إلى التدريبات المكثفة

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الوسائل الطبية	5	20,83	6,75	5.99	0.05	2	دالة
الوسائل التدريبية	14	58,33					
التغذية	5	20,83					
المجموع	24	100					

شكل 17 يمثل الوسائل المساعدة على رفع المستوى بالإضافة إلى التدريبات



#### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 17 أن نسبة 58,33% من اللاعبين ما يعادل 14 لاعب أكدوا على ان الوسائل التي تساعدك على رفع المستوى بالإضافة إلى التدريبات المكثفة هي الوسائل التدريبية الراحة البرامج التدريبية أما نسبة 41,66% من اللاعبين ما يعادل 10 لاعب أجابوا على ان الوسائل التي تساعد على رفع المستوى بالإضافة إلى التدريبات المكثفة هي الوسائل الطبية و كذلك التغذية السليمة . وبما ان ك تربيع المحسوبة اكبر من المجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال تحليل معطيات الجدول رقم 17 و من خلال الإجابات المقدمة من طرف اللاعبين نستنتج أن على ان الوسائل التدريبية تعابير من الوسائل التي تساعد على رفع مستوى اللاعبين بالإضافة إلى التدريبات المكثفة .

## مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات:

سنحاول مناقشة نتائج البحث على ضوء الفرضيات الفرعية التالية:

**الفرضية الأولى:** طريقة التدليك العجني من أحسن ووسائل تدليك التي تستخدم لدى لاعبي كرة القدم خلال الجرعة التدريبية .

بعد الدراسة لمختلف الجداول و التي كانت لها علاقة بهذه الفرضية في المحور الأول و المتمثلة في الأسئلة من (04\_01) و من خلال نتائج تحاليل الجداول 1-2-3-4 على التوالي ومن خلال قي كا<sup>2</sup> المحسوبة والنسب المؤوية لمختلف العبارات تبين لنا جليا أن فرضيتنا قد تحققت . ومع.

**الفرضية الثانية:** لتدليك اثر ايجابي في الاستشفاء.

بعد الدراسة لمختلف الجداول و التي كانت لها علاقة بهذه الفرضية في المحور الثاني والمتمثلة في الأسئلة من (10\_05) تبين انه:

تبعاً لنتائج تحاليل الجداول 05-06-07-08-09-10 ومن خلال قيم كا<sup>2</sup> والنسب المؤوية في الجداول والسابقة وبما أنا كل العبارات ذات دلالة إحصائية يتضح لنا جليا أن استخدام التدليك خلال رحلة الاسترجاع له دور كبير في رجوع اللاعب إلى حالته الأولية، وهذا ما يتفق على متناولته في الجانب النظري:

حيث أثبتت الدراسات أن التدليك يؤثر تأثيراً إيجابياً على الجهاز العصبي والعضلي وينعكس ذلك في الإحساس بزيادة فترة الانقباض والانبساط العضلي، ويرجع أساساً إلى نوعية عمليات التدليك ودرجة تنبيه الأعضاء الحسية، وهذا مرتبط بقوة ضغط يد المدلك وطول مدته وعمق وسرعة الأداء، حيث ان تدليك العضلات المجهدة لمدة 10 د لا يعيد فقط قدرتها الأولى على العمل بل أيضاً يزيد من هذه المقدرة، كما أن الراحة السلبية لمدة 10 د التي تعطي العضلة المتعبة بدلاً من التدليك لا تعيد مقدرة على عمل العضلات كما كانت عليه، وقد أكدت بعض التجارب أن قدرة العمل للعضلات يمكن أن تزيد من (5 إلى 7) مرات بعد إجراء التدليك. ومن كل هذا نستنتج ان فرضيتنا الثانية قد تحققت.

**الفرضية الثالثة:** التدليك يؤدي برفع مستوى الأداء لدى الرياضي

بعد الدراسة لمختلف الجداول و التي كانت لها علاقة بهذه الفرضية في المحور الثالث والمتمثلة في الأسئلة من (16\_11) تبين انه:

من خلال عرض وتحليل نتائج الجداول 11-12-13-14-15-16، ومن خلال قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة وقيم النسب المؤوية وباعتبار أن عملية التدليك تعمل على استرجاع الحالة الأولية للاعب فهذا الأخير يؤدي إلى التأثير الإيجابي على أداء اللاعبين خلال التدريبات والمنافسة. ومن كل هذا نستنتج أن فرضيتنا الثالثة قد تحققت.

باعتبار أن الفرضيات الجزئية قد تحققت والتي تنص على التوالي:

1- طريقة التدليك العجني من أحسن ووسائل تدليك التي تستخدم لدى لاعبي كرة القدم خلال الجرعة التدريبية.

2- لتدليك اثر ايجابي في الاستشفاء.

3- التدليك يؤدي برفع مستوى الأداء لدى الرياضي.

وهذا ما يدل على أن الفرضية الرأسية والتي تنص للتدليك في المجال الرياضي له دور في رفع الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم قد تحققت.

## الاستنتاج العام:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سرد تحليلها التي كانت في مجمل نتائجها تؤكد ان للتدليك دور في تحسين الأداء الرياضي، وكان هذا نابع من أجوبة المدربين على الأسئلة، فعلى ضوء ما جاء في الأجوبة، اتضح لنا

من خلال الدراسة التي تمثلت في واقع التدليك في المجال الرياضي ودوره في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، ونظرا للدور الهام الذي يلعبه هذا الجانب في تطوير وتحقيق الأداء والمردود الجيد،فانه من خلال النتائج المتوصل إليها من بحثنا تبين أن:

-عملية التدليك تساعد اللاعبين في الحد من التعب والإرهاق والعودة بهم الى الحالة الطبيعية،فبذلك يتحررون من الصراعات والضغوطات النفسية و تجعلهم أكثر ارتياحا وأكثر تحسنا من الجانب النفسي.  
-كلما كان التدليك أكثر في النادي، كلما ساهم بشكل فعال في تحقيق الهدف و جعل تطبيق هذا النظام أسهل.  
-تطبيق أنظمة الاسترجاع بالتدليك بشكل جيد يجعل اللاعبين أكثر استعدادا وتهيئا لخوض التدريبات بثقة كبيرة في النفس.

-المراقبة والمتابعة من طرف المختصين و الأطباء أمر ضروري لتحقيق هذه العملية في ظروف جيدة.  
-التدليك يمكن اللاعب من بلوغ ذروة أدائه أثناء التدريبات.  
من كل هذا نستنتج أن التدليك عملية هامة و ضرورية و لا يمكن الاستغناء عنه نظرا لمساهمته في تحقيق المستوى المطلوب.

## خاتمة:

الكثير من العلماء و الباحثين في مجال التدريب الرياضي الحديث أجمعوا على أنه يجب أن نهتم بوسائل الاسترجاع والتي تمثل 50% من التدريب الإجمالي وهي تدخل ضم المخطط التدريبي المبني على أسس علمية، و لربما كان لنا مثال حي في الآونة الأخيرة عن أهمية التدليك في استعادة اللياقة البدنية للرياضيين في أسرع وقت ممكن والمتمثل في منتخبنا الوطني لكرة القدم إذ وفي ظرف أربعة أيام أستطاع اللاعبون استرجاع لياقتهم البدنية بعد انهيار بدني ونفسي.

وعلى الرغم من ذلك إلا أننا نلاحظ النقص و الإهمال الكبير لهذا الجانب وربما السبب في ذلك هو قلة الإمكانيات وعدم تلقي المدربين تكوين أكاديمي يسمح لهم بإدراك أهمية التدليك.

أما بالنسبة لهذا البحث ورغم انعدام مثل هذه الدراسات على مستوى المعهد(البويرة) ورغم الصعوبات التي واجهتنا والوقت الطويل الذي أخذه البحث، إلا أننا صممنا على متابعته و القيام بالمبادرة الأولى وفتح الطريق لبحوث أخرى في هذا المجال. وفي الختام كخلاصة جاء هذا الموضوع بهدف معرفة واقع التدليك في المجال الرياضي ودوره في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

كما نتمنى أن تجد اقتراحاتنا الآذان الصاغية والنية الحسنة لتجسيدها على أرض الواقع لخدمة الرياضة والرياضيين.

ونرجو من الله تعالى أننا قد وفقنا فيما يحبه ويرضاه.

## إقتراحات و فروض مستقبلية:

لقد ارتأينا إلى تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات إلى اللاعبين وإلى كل ما له شأن في مجال في رياضة كرة القدم، طامحين في أن تكون هذه الاقتراحات فعالة و تساعد في الارتقاء باللاعبين إلى المستويات العليا.

الأخذ بعين الاعتبار للوسائل و الإمكانيات اللازمة من أجل تحسين الأداء للرياضيين و نذكر منها:

1. الاهتمام أكثر بدراسة الجوانب البدنية و الفسيولوجية للاعبين لمعرفة جوانب النقص و الضعف التي تستلزم الشفاء.
2. الاعتماد على ذوي الاختصاص و إسناد عليهم عملية الاسترجاع لإعطائها أكثر فعالية و عدم التدخل في شئونهم.
3. توفير أكبر قدر ممكن من الإمكانيات المادية والبشرية في النوادي من أجل تحقيق الأهداف .
4. محاولة تخطيط و إعداد برامج على المدى القصير والبعيد.
5. القيام بدورات تكوينية من أجل البحث و الدراسة لتفعيل هذا المجال و جعل التدليك أكثر فعالية.
6. إجبار اللاعبين على الحضور حصص التدليك بعد التدريب او المنافسة .
7. إدراك عملية التدليك كعامل أساسي بإعطائه العناية الكاملة.
8. ينبغي على اللاعبين توسيع ثقافتهم في ميدان التدليك.
9. توعية اللاعبين بأهمية عملية الاسترجاع بالتدليك من أجل تحسين أدائهم.

اعتماد استخدام وسيلة الاستشفاء ( التدليك ) لما لها من مردود ايجابي في عودة المتغيرات الوظيفية إلى الحالة الطبيعية و كذا على المسؤولين القائمين على تكوين المدربين(ليسانس أو ماستر تدريب رياضي) دمج في البرنامج الدراسي مقياس يدرس فيه وسائل الإستشفاء وعلى رأسها التدليك الرياضي.

على المدربين و في كل التخصصات الاهتمام وكذا استعمال مختلف الوسائل المساعدة على الإستشفاء اعتماد الاختبارات المستخدمة في الدراسة للكشف عن الحالة التدريبية للملاكمين للوصول إلى المستويات العليا. ضرورة الاهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية عند إعداد منهج تدريبي واعتمادها كمؤشرات أساسية في تتبع حالة الرياضي البدنية.

المصادر:

بالغة العربية:

1- القرآن الكريم

المراجع:

بالغة العربية:

- 1- إبراهيم البصري. (1976). الطب الرياضي. بغداد: دار الحرية.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وكمال عبد الحميد إسماعيل. (2001). الثقافة الصحية للرياضيين. مصر: دار الفكر العربي.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وكمال عبد الحميد إسماعيل. (2001). الثقافة الصحية للرياضيين (المجلد ط1). مدينة مصر القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي. (2004). موسوعة الطب البديل. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 5- أبوبكر مصطفى محمود. (2007). مناهج البحث العلمي. مصر: الدار الجامعية.
- 6- الخربوطي، ح. ع. (2003). اللياقة القوامية والتدليك الرياضي. الإسكندرية، القاهرة: منشأة المعارف.
- 7- الذنبيات، ع. ب. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 8- الطالب، ن. م. (1983). علم النفس الرياضي. العراق، بغداد: دار الحكمة للطباعة.
- 9- الفتاح، أ. أ. (2004). موسوعة الطب البديل. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 10- أنجرس، م. (2006). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية تدريبات عملية. الجزائر: دار القصة للنشر.
- 11- بكر، م. م. (2007). مناهج البحث العلمي. مصر: دار الجامعية.
- 12- حسانين، أ. أ. (2004). موسوعة الطب البديل، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط2.
- 13- حسانين، أ. أ. (2004). أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 14- حسن، م. ب. (1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. بيروت، لبنان: دار بن الحزم.
- 15- حياة عباد روفائيل. (1999). إصابة الملاعب اسعاف علاج طبيعي. القاهرة.
- 16- روفائيل، ح. ع. (2003). اللياقة القوامية والتدليك الرياضي. الإسكندرية، القاهرة: منشأة المعارف.
- 17- رومي جميل. (1986). كرة القدم. (ط1، المحرر) بيروت لبنان.
- 18- زينب العالم. (1999). التدليك الرياضي وإصابات الملاعب (المجلد الطبعة 4). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19- سالم، م. (1988). كرة القدم لعبة الملاعب (Vol. ط1). بيروت: مكتبة المعارف.
- ص-1. 27-28. أ. أ.
- 20- ف. ك. (2006). مناهج البحث العلمي (Vol. ط1). عمان: دار الميسرة.

- 21- فريق كمونة، ك. ه. (1990). *التدليك العام والرياضي*. بغداد: مطبة دار الحكمة .  
 كتاب المساج اصول التدليك شرقي غربي و العلاج المائي .
- 22- محجوب، م. محجوب -أصول البحث العلمي ومنهجه - ط - .الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع :  
 2000ص 163.-
- 23- مختار، س. (1988). *كرة القدم لعبة الملاعب* (Vol. ط). (2)بيروت: مكتبة المعارف.
- 24- مفتي إبراهيم. (1999). *الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*. (دار الفكر العربي،  
 المحرر) القاهرة.
- 25- نور الدين. (1995). *التدليك الرياضي وإصابات الملاعب*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 26- نور الدين، ز. ع. (2005). *التدليك للرياضيين وغير الرياضيين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 27- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي. (2004). *موسوعة الطب البديل*. القاهرة: مركز الكتاب  
 للنشر
- 28- الخربوطلي، ح. ع. (2003). *اللياقة القوامية والتدليك الرياضي*. الإسكندرية، القاهرة: منشأة المعارف...

#### بالغة الاجنية:

- 30-Faculty of Health and Environmental Sciences, Auckland University of  
 Technology,,: Faculty of Health and Environmental Sciences, Jean-Louis  
 plounevez:massages pour le sport et bien-être, @. p.
- 31-Dariusz Boguszewski1, K. B. *The effect of sport massage on the mental*.  
 Journal of Combat Sports and Martial Arts.  
 fhj.
- 32-Jean-Louis. (2005). *massages pour le sport et bien-être*. paris: mphora.
- 33-M.BOIGEY. (1989). *manuel massage*. paris: 5 édition-MASSON.
- 34-plounevez, J.-L. (2005). *massages pour le sport et bien*. paris: mphora  
 Recreation,...
- 35-Pornratshanee Weerapong, 1. P. *The Mechanisms of Massage and*. New  
 Zealand : New Zealand Institute of Sport and Recreation Research, Division of  
 Sport and
- 36-M :BOIGEY, . (1989). *manuel massage*. paris: 5 édition-MASSON.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العقيد آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-staps -

تحية طيبة وبعد:

في مسعى القيام بدراسة ميدانية وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم التقنيات والنشاطات البدنية، قمنا بإعداد هذا الاستبيان في إطار إجراء هذه الدراسة الميدانية بغرض معرفة واقع التدليك في المجال الرياضي ودوره في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، راجين تفضلكم بالإجابة عليه بعناية حتى تكون نتائج البحث دقيقة وسليمة، وذلك من خلال وضع العلامة (X) على الإجابة التي تمثل وجهة نظركم.

ونؤكد لسيادتكم أن البيانات التي سوف تدلون بها ستكون موضع السرية التامة، ولن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي فقط.

ولكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم واهتمامكم.

تدليك	صونا	راحة	1) ماهو نوع الاسترجاع الذي تفضله ولماذا؟
..... .....			
قليلًا	لا	نعم	2) هل يساعدك التدليك على الشعور بالراحة بعد المنافسة؟
أضعف	عادي	أحسن	3) كيف يكون مستوى أدائك بعد الحصص التدليك مقارنة بمستواك الحقيقي؟
يمدك بالحيوية	تجديد طاقتك	استرجاع طاقتك فقط	4) هل ترى أن التدليك يساعد على
..... .....			5) ماهي الوسائل التي تساعدك على رفع مستواك بالإضافة إلى التدريبات المكثفة؟
نادرا	قليلًا	طبعًا	6) هل ترى أن التدليك عامل مساهم في رفع مستواك ولماذا؟
..... .....			

المحور الثاني:

بنفسك	مدرب الفريق	طبيب الفريق	مختص في هذا المجال		1) من يقوم بعملية التدليك عندكم؟
تأهيلي		علاجي	تحضيري	تسخيني	2) ما هو نوع التدليك المستخدم في فريقكم؟
ارتعاشي	احتكاكي	عجني	اهتزازي	نقري	3) ماهي الحركات المستخدمة في عملية التدليك عندكم؟
لا		نعم			4) هل يعتمد فريقكم على برنامج تدليك معروف؟
					إذا كان نعم فما هو؟
					.....

المحور الثالث:

لا	نعم	1) هل يؤثر نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية على أدائك خلال التدريب والمنافسة؟
لا	نعم	2) حسب رأيك هل لتدليك دور في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة؟
لا	نعم	3) هل هناك علاقة بين أداء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك)؟
لا	نعم	4) هل يتحسن أداء اللاعبين بعد إجراء التدليك؟
لا	نعم	5) هل هناك علاقة بين الأداء الجيد للرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع؟
لا	نعم	6) حسب رأيك هل تقنين عملية التدليك تؤدي إلى رفع مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات؟
		إذا كان نعم كيف يكون ذلك؟
		.....
		.....

**Université : akli mouhand oulhaj \_ bouira\_**  
**Institut : science technique des activités sportive et physique \_ STAPS\_**  
**Spécialité : entrainement sportive délite**

### **Résumé d études :**

L'objectif de l'étude : mettre la lumière sur le statut de la Kinésithérapie et son rôle dans le rendement et l'amélioration de la performance athlétique.

Problématique : quelle place occupe la kinésithérapie dans le domaine sportif (football) ?

Hypothèses:

Hypothèse fondamentale : la kinésithérapie occupe une place capitale dans le rendement des sportifs.

**Première hypothèse partielle:** la kinésithérapie est la meilleure méthode utilisée chez les footballeurs.

**Deuxième hypothèse partielle:** la kinésithérapie est fondamentale pour chaque sportif.

**Troisième hypothèse partielle.** La kinésithérapie est l'élément de base pour être performant et compétitif.

**L'étude sur le terrain:**

**Échantillon:** 24 joueurs de football.

- **Lieu:** Cette étude a été menée à Tizi Ouzou.

- **Temps :** la distribution du questionnaire était de 19 Février 2015 formes. dans le but de donner un peu plus de clarté à notre étude, nous avons adopté la méthode d'enquête descriptive. Puis nous nous sommes basés sur le formulaire contenant des éléments du sujet tout en adoptant le système du pourcentage.

Les résultats obtenus à partir de notre enquête peuvent se résumer comme suite :

**1.** la kinésithérapie aide les sportifs à se débarrasser de la fatigue et reprendre leur force. Elle les aide aussi à retrouver leur équilibre psychologique après un avoir fourni un grand effort physique.

**2.** plus que la kinésithérapie est appliquée comme il se doit, plus que les résultats sont positifs et le rendement est élevé.

**3.** l'application de la kinésithérapie dans le processus de récupération permet au sportif de récupérer toutes ses forces et de se préparer convenablement au prochain entraînement.

**4.** Un suivi permanent par les spécialistes et médecins est primordial pour la réussite de ce processus de kinésithérapie.

**5.** la kinésithérapie permet au sportif d'atteindre son meilleur niveau athlétique. A partir de cette étude menée sur le terrain au sein de l'équipe de la JSK, nous constatons que le processus de kinésithérapie est primordial pour chaque sportif de haut niveau. Sans la kinésithérapie, aucun sportif ne peut atteindre son objectif, ni podium, ni résultat pas seulement pour le sportif lui-même mais aussi pour toute son équipe.

**Mots clés: la kinésithérapie, la performance sportive, le football.**