



جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تدعى ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: التدريب الرياضي  
الموضوع:

تأثير عملية الاسترجاع  
على أداء اللاعبين خلال التدريبات

دراسة ميدانية لبعض أندية القسم الجهوي الأول و الثاني لكرة القدم  
- البويرة -

إشراف الدكتور:

\* زاوي عبد السلام

إعداد الطالبين:

\* جدة أحمد

\* عوادي شمس الدين

السنة الجامعية: 2012 / 2013



## شكرو تقدير

### بسم الله الرحمن الرحيم

"...ربّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصّالحين " النمل .

" لئن شكرتم لأزيدنكم " ابراهيم :

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق ، والشكر على جزيل نعمه ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام(ص) : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " .

نتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذنا الفاضل المشرف على هذه المذكرة "زاوي عبد السلام " الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيّمة في البحث ، كما نشكره على جديته ودقته في العمل ، ونتمنى له التوفيق .

وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء

وفي الأخير نتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل ، فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن الشيطان .

إسم الطالبين  
أحمد جدة  
عوادي شمس الدين



# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ

قال تعالى:

الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ [الإسراء : 24]

الحمد لله الذي وفقني وسدد خطاي وأعانني وأهداني في البداية أترحم إلى المغفور العزيز و اهديه إلى روح أبي الطاهرة رحمة الله عليه

إلى من كانت نبع للحنان ومصدرا وأفنت شبابها لإسعادي إلى تلك الكلمة الإمتانية من الحب والرقّة والأمان والحنان

إلى التي غمرتني بحبها وحنانها ودعواتها

إلى \* أمي \* ثم أمي ثم أمي حفظها الله وأطال عمرها والى جدتي التي لن ننساها والى الحاج لخضر و زوجته إلى الذين جادلوا وقاسموني الفرحة والعبرة في كل لحظة وفي كل زفرة إخوتي وأختي: "منير \* مؤمن \* رفيق \* سمية" والى عمي و أولاده الخمس وخاصة إسحاق و إلى عماتي وأولادهم "إسماعيل ياسين عيسى" والى أخوالي و خالاتي والمرحوم "إسماعيل" وأولادهم -أمين- عبد الصمد- محمد- رايح -انس -فهيمه-

## إلى عائلة \* جـدة \* أينما وجدت

إلى كل الزملاء: (شمس الدين - مروان عبد العزيز - أمين كرنو - حمزة مسيلي - رضوان دراجي - علي عبد الرحمان - شيخ جمال دحماني) ( والأصدقاء: يونس -سعيد- توفيق الإطعام -قاسمي خوجة منير) وإلى كل من يعرفني وخاصة لكل الأساتذة القدماء "عمراني -شوقي- بن عزوز -لعراضي" و الأساتذة المعهد "عباس-حاج احمد-منصوري-رامي-مزازي-لوتاس-بوغربي-خيري"

و خاصة الدكتور المشرف "راوي عبد السلام"

إلى من ساندوني في هذا العمل خاصة

\* رشيد و سفيان كرمياني \* حميد عماري \*

(سعيد دوايدي -جمال كاسل)

إلى وطني الحبيب

أهدي ثمرة هذا العمل .

# أحمد جـدة

# إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا والصلاة والسلام على رسول الله  
أهدي ثمرة جهدي إلى عمي المرحوم المدعو الحاج أمير رحمة الله عليه  
و إلى من قال الله فيهما عز وجل

"ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن أشكر لي ولوالديك....." لقمان 14

\* إلى أروع شيء أملكه في الوجود

\* إلى المنبع الصافي للحنان والأمان

\* إلى مصدر ثقتي وسعادتي وتفاؤلي

إلى أمي الغالية "شريفة"

إلى من تعب وشقي وتحمل غربة الأيام ووحشتها

إلى من رافقني بدعواته ونصائحه فأرسي عند مبادئ الحياة ونهجها

قدوتي وتاج رأسي أبي الحبيب "تور الدين"

وإلى كل الإخوة والأخوات و كل عائلة "عوادي" خاصة الكتكوتة "ملاك"

إلى كل الأساتذة في كل الأطوار خاصة الأستاذ "عزيز رشيد"- "بن عمار" و الأستاذة "عجو"

إلى رفقاء العمر وكل رفقاء العمر والاحباب خاصة "عزيز بوعلام"

محتوي البحث

أ.....	شكر وتقدير.....
ب.....	إهداء.....
ث.....	محتوى البحث.....
ذ.....	قائمة الجداول.....
ر.....	قائمة الأشكال.....
س.....	ملخص البحث.....
ش.....	مقدمة.....

مدخل عام

02	1- إشكالية البحث.....
02	2- فرضيات البحث.....
03	3- أسباب اختيار موضوع البحث.....
03	4- أهداف البحث.....
03	5- أهمية البحث.....
04	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث.....
05	7- الدراسات المرتبطة بالبحث.....

الباب الأول: الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول: التدريب الرياضي

09	تمهيد.....
10	1-1- مفهوم التدريب الرياضي.....
10	2-1- تعريف التدريب الرياضي.....
10	3-1- واجبات التدريب الرياضي.....
12	4-1- المميزات الرئيسية للتدريب الرياضي.....
13	5-1- خصائص المدرب الرياضي.....
13	6-1- مكونات الموسم التدريبي.....
13	1-6-1- فترة الإعداد العام.....
14	2-6-1- فترة الإعداد الخاص.....
15	3-6-1- فترة المنافسة.....
16	4-6-1- فترة الانتقالية.....
16	7-1- أهمية التدريب الرياضي.....

- 16..... 8-1- أهداف التدريب الرياضي.....
- 17..... خلاصة.....

### الفصل الثاني: عملية الاسترجاع

- 19..... تمهيد.....
- 20..... 1-2- مفهوم وتعريف الاسترجاع.....
- 20..... 2-2- أهمية الاسترجاع.....
- 21..... 3-2- مراحل الاسترجاع.....
- 21..... 4-2- وسائل الاستشفاء (الاسترجاع).....
- 22..... 1-4-2- الوسائل التدريبية.....
- 22..... 2-4-2- الاستشفاء بالسونا والجلسات المائية.....
- 23..... 3-4-2- النوم والراحة والاسترخاء.....
- 24..... 4-4-2- التدليك.....
- 24..... 5-4-2- الاستشفاء بالوسائل الغذائية.....
- 26..... 5-2- أهداف الاسترجاع.....
- 26..... 1-5-2- تعويض دين الأكسجين.....
- 26..... 2-5-2- إعادة بناء الاحتياطات الطاقوية.....
- 28..... 6-2- خصوصيات الاسترجاع.....
- 28..... 7-2- إرشادات لاستعادة النشاط في فترة الاستشفاء بعد الأداء الرياضي.....
- 29..... خلاصة.....

### الفصل الثالث: كرة القدم

- 31..... تمهيد.....
- 32..... 1-3- تعريف كرة القدم.....
- 32..... 2-3- مبادئ كرة القدم الحديثة.....
- 33..... 3-3- قوانين كرة القدم.....
- 34..... 4-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
- 35..... 1-4-3- المساواة.....
- 35..... 2-4-3- السلامة.....
- 35..... 3-4-3- التسلية.....
- 35..... 5-3- الإعداد المتكامل في كرة القدم.....
- 35..... 1-5-3- الإعداد البدني.....

35.....	الإعداد المهاري.....3-5-2
35.....	الإعداد الخططي.....3-5-3
35.....	الإعداد التربوي و النفسي.....3-5-4
37.....	خلاصة.....
<b>الفصل الرابع: ماهية المراقبة</b>	
39.....	تمهيد.....
40.....	1-4- تعريف المراقبة.....
40.....	2-4- التحديد الزمني للمراقبة.....
40.....	3-4- أهمية دراسة مرحلة المراقبة.....
41.....	4-4- أنماط المراقبة.....
41.....	1-4-4- المراقبة المتكيفة.....
41.....	2-4-4- المراقبة الإنسحابية المنطوية.....
41.....	3-4-4- المراقبة العدوانية المتمردة.....
41.....	4-4-4- المراقبة المنحرفة.....
41.....	5-4- أزمة المراقبة.....
42.....	6-4- القلق عند المراقق.....
42.....	7-4- خصائص النمو في مرحلة المراقبة.....
43.....	1-7-4- النمو الجسمي.....
43.....	2-7-4- النمو الفيزيولوجي.....
44.....	3-7-4- النمو العقلي المعرفي.....
44.....	4-7-4- النمو الجنسي.....
45.....	5-7-4- النمو الأخلاقي.....
45.....	8-4- مراحل المراقبة.....
45.....	1-8-4- مرحلة ما قبل الطفولة.....
45.....	2-8-4- مرحلة المراقبة المبكرة.....
45.....	3-8-4- مرحلة المراقبة المتأخرة.....
48.....	خلاصة.....

الباب الثاني: الخلفية المعرفية التطبيقية  
الفصل الخامس: طرق ومنهجية البحث المتبعة

49	تمهيد
50	1-5- الدراسة الاستطلاعية
51	2-5- المنهج المتبع في البحث
51	3-5- مجتمع البحث
51	4-5- عينة البحث
52	5-5- متغيرات البحث
52	6-5- أدوات البحث
53	7-5- العمليات الإحصائية
54	خلاصة

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

56	تمهيد
57	1-6- عرض وتحليل نتائج المحور الأول
65	2-6- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
73	3-6- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث
81	4-6- تفسير ومناقشة النتائج
81	1-4-6- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
81	2-4-6- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
81	3-4-6- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
83	خلاصة
84	استنتاج عام
85	اقتراحات وفرضيات مستقبلية
86	خاتمة
87	قائمة المصادر و المراجع

الملاحق



قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان	رقم
57	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(01).	01
58	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(02).	02
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(03).	03
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(04).	04
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(05).	05
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(06).	06
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمحور الأول.	07
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(07).	08
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(08).	09
67	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(09).	10
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(10).	11
69	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(11).	12
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(12).	13
71	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمحور الثاني.	14
73	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(13).	15
74	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(14).	16
75	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(15).	17
76	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(16).	18
77	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(17).	19
78	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة(18).	20
79	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمحور الثالث.	21

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

رقم	عنوان الشكل	الصفحة
أ	يمثل شكل الإعداد المتكامل في كرة القدم.	37
01	يمثل النسب المئوية لتواجد أخصائي الاسترجاع في النوادي.	57
02	يمثل النسب المئوية لاستعمال عملية الاسترجاع.	58
03	يمثل النسب المئوية لعملية الاسترجاع في التقليل من التعب.	59
04	يمثل النسب المئوية للشعور بالتححرر من محلفات التعب العضلي بعد عملية الاسترجاع.	60
05	يمثل النسب المئوية لتواجد النظام الغذائي أثناء عملية الاسترجاع.	61
06	يمثل النسب المئوية لاستعمال التدليك خلال عملية الاسترجاع.	62
07	يمثل النسب المئوية لعلاقة عملية الاسترجاع بمرود اللاعب.	65
08	يمثل النسب المئوية للشعور بالتعب بعد الحصة التدريبية.	66
09	يمثل النسب المئوية لتأثير عملية الاسترجاع في تحسين الأداء خلال التدريب والمنافسة.	67
10	يمثل النسب المئوية لتأثير عملية الاسترجاع في قابلية التفوق عند دخول المنافسة.	68
11	يمثل النسب المئوية لتجانس عملية الاسترجاع خلال التدريبات.	69
12	يمثل النسب المئوية لاستخدام الحمامات خلال عملية الاسترجاع.	70
13	يمثل النسب المئوية لنوع الاسترجاع الذي يؤدي إلى الراحة التامة بعد التدريبات.	73
14	يمثل النسب المئوية لحضور الطبيب المختص خلال التدريب.	74
15	يمثل النسب المئوية للوسائل المتواجدة في النوادي ومساهمتها في عملية الاسترجاع.	75
16	يمثل النسب المئوية لتنظيم المدرب لعملية الاسترجاع.	76
17	يمثل النسب المئوية للبرمجة الواضحة لعملية الاسترجاع.	77
18	يمثل النسب المئوية لاحترام اللاعبين لساعات النوم المقترحة من طرف المدرب	78

\*ملخص البحث:

- عنوان البحث:

تأثير عملية الاسترجاع على أداء اللاعبين خلال التدريبات للاعبين كرة القدم صنف أكابر.

- هدف البحث:

معرفة تأثير عملية الاسترجاع على أداء اللاعبين خلال التدريبات و طرق و وسائل الاسترجاع خلال التدريبات و تأثيرها على أداء اللاعب خلال هذه مرحلة.

- مشكلة البحث:

ما مدى تأثير عملية الاسترجاع على أداء اللاعبين خلال التدريبات .

- فرضيات البحث:

هل لعملية الاسترجاع دور في التخلص من التعب؟

هل هناك علاقة ايجابية بين عملية الاسترجاع و زيادة مردود اللاعب؟

هل زمن عملية الاسترجاع المعتمد يساهم بشكل فعال في تطوير الأداء؟

- إجراءات البحث:

العينة: تتكون من 100 لاعب كرة القدم لأندية الخمسة التي تنشط في القسم الجهوي الأول و الثاني لولاية البويرة.

- المجال الزمني و المكاني: تم توزيع الاستبيان في الملعب الخاص لكل نادي حيث تم توزيع 20 استبيان لكل

نادي بحضور كل اللاعبين و المدربين و المسيرين النوادي .

تم إجراء هذه الدراسة على النادي الهاوي للنجم بئر غبالو يوم 2013/04/31.

تم إجراء هذه الدراسة على نادي الهاوي شعبية البويرة يوم 2013/05/01.

تم إجراء هذه الدراسة على نادي الهاوي مولودية البويرة يوم 2013/05/02

تم إجراء هذه الدراسة على جمعية الرياضية لبلدية أمشدالة يوم 2013/05/02.

تم إجراء هذه الدراسة على نادي الهاوي لحمزوية عين بسام يوم 2013/05/03.

- المنهج المتبع: استخدمنا المنهج الوصفي كونه أكثر ملائمة لموضوع دراستنا.

- الأدوات المستعملة:

المصادر والراجع العلمية.

مذكرات التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية.

-النتائج المتوصل إليها:

من خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن معظم أندية قس الجهوي الأول و الثاني لولاية البويرة تعتمد على عملية

الاسترجاع خلال التدريبات لكن توجد عوائق تتمثل في نقص الإمكانيات المادية و البشرية.

-استخلاص و افتراضات:

القيام بالبحوث تصب في نفس الهدف (عملية الاسترجاع).

توعية اللاعبين لمدى أهمية عملية الاسترجاع.

ضرورة إرفاق عملية الاسترجاع في كل الأطوار التي تخص الممارسة الرياضية.

## مقدمة:

تعد رياضة كرة القدم من أهم الرياضيات على المستوى العالمي وهي الأكثر شعبية في العالم حيث نالت شهرة عالمية واسعة كما تطورت هذه الأخيرة بصفة راقية في الربع الأخير لهذا القرن بحيث عرفت العديد من الدول تطورا ملحوظا في هذا المجال ويلاحظ هذا التطور في النتائج الايجابية لمختلف المنافسات الدولية ولبعض الدول الافريقية نصيب من هذا والإمكانات الكبيرة المسخرة لها من طرف الأندية إلا أن ما تعيشه الكرة الجزائرية في وقتنا الحاضر بين عكس ذلك وهذا ما نلاحظه ونلمسه من خلال النتائج التي تحصلت عليها الأندية الجزائرية في مختلف المنافسات القارية والعالمية وعكس المنتخب الوطني الذي يحقق نتائج ايجابية وهذا باعتماده على لاعبين مكونين في خارج الوطن.

لا يخفي على أحد أن الوصول أي نادي إلى المستوي العالي يجب تطبيق برنامج تدريبي مميز وهذا باعتماده على أسس علمية ومما لا يمكن الاستغناء عنه في هذا الأسس الاسترجاع الذي يعتبر بحد ذاته نظام يلجئ إليه كل مدرب للوصول إلى الغاية المرجوة وهذا يكون بتوفير إمكانيات البشرية و المادية وما يتلاءم مع ظروف التدريب بالإضافة إلي الاعتماد على تكوين مختصين في هذا المجال. ونظرا لدور الكبير الذي يلعبه المدرب والمجهودات الجبارة التي يبذلها من أجل تحقيق أهداف مرجوة جعلنا نبحت في مجال معرفتهم في فعالية عملية الاسترجاع عندهم وكذلك بالنسبة للاعبين وما هي المشاكل التي تواجههم إثناء تطبيق هذا النظام وبصدد تأطير هذا البحث تطرقنا إلى عدة جوانب فاستهل هذا البحث بالتعريف بالتدريب الرياضي وأهميته وخصائصه ثم عالجتنا هذا التدريب و فعالية عملية الاسترجاع ووسائله وخصائصه وأنواعه خلاله ومن ناحية كرة القدم وتطرقنا إلى المراهقة التي تمثل سن العينة المدروسة.

# مدخل عام

**الإشكالية :**

تعتبر كرة القدم من أنواع النشاط البدني الذي أولت له 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 ولمم بها من كل الجوانب للوصول إلى المستوى العالي وهذا بالارتكاز على جانب له علاقة بالتدريب الرياضي ألا وهو عملية الاسترجاع التي يولي لها المدربون أهمية كبيرة من اجل العودة إلى الحالة الطبيعية التي تمكن اللاعب القيام بدوره على أكمل وجه ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمتمثلة في مذكرات تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية والتي كانتا بعنوان "مكانة الاسترجاع بشتى أنواعه خلال مرحلة التدريب في رياضة كرة القدم" مدى تأثير عملية الاسترجاع في تحسين ورفع أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة" ومن هذا المنطلق لقد جاء بحثنا هذا في دراسة فعالية عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي ,ومنه ارتأينا أن يكون التساؤل العام على النحو التالي :

هل لعملية الاسترجاع فعالية خلال مرحلة التدريب الرياضي ؟

**التساؤلات الجزئية:**

- 1- هل لعملية الاسترجاع دور في التخلص من التعب ؟
- 2- هل هناك علاقة ايجابية بين عملية الاسترجاع وزيادة مردود اللاعب؟
- 3- هل زمن عملية الاسترجاع المعتمد يساهم بشكل فعال في تطوير الأداء؟

**الفرضية العامة:**

لعملية الاسترجاع فعالية خلال مرحلة التدريب الرياضي .

**الفرضيات الجزئية:**

- 1- لعملية الاسترجاع دور في التخلص من التعب .
- 2- هناك علاقة ايجابية بين عملية الاسترجاع وزيادة مردود اللاعب .
- 3- زمن عملية الاسترجاع المعتمد يساهم بشكل فعال في تطور الأداء .

## أسباب اختيار الموضوع البحث

### \*أسباب ذاتية:

إن اختيارنا لهذا البحث يعود لعدة أسباب نذكر منها:

- 1- حب هذه اللعبة والميول الشخصي لمهنة التدريب في كرة القدم.
  - 2- تدني مستوى كرة القدم في بلادنا جعلنا نبحث عن هذه الأسباب ومحاولة إعطاء حلول مناسبة.
- ### \*أسباب موضوعية:

- 1- المشاكل التي يعاني منها المدربين خاصة في مجال الاسترجاع.
- 2- عدم إعطاء أهمية للاسترجاع جعل تطبيق هذا النظام يسند لأشخاص عاديين.
- 3- الأهمية الكبيرة والبالغة التي اكتسبتها كرة القدم وانتشارها الواسع على حساب الرياضيات الأخرى.
- 4- إهمال نوادي كرة القدم من مسيرين ومدربين لنظام الاسترجاع انعكس على كرة القدم الجزائرية.
- 5- عدم إعطاء كامل المسؤولية للمدربين من طرف المسؤولين والتدخل في شؤونهم.

### \*أهداف البحث:

- 1- التعريف بأهمية الاسترجاع في التدريب الرياضي في الجزائر .
- 2- معرفة واقع الاسترجاع في أندية كرة القدم .
- 3- إبراز الدور الذي يقدمه المدربون بتطبيقهم لنظام الاسترجاع.
- 4- الخلل الموجود في تعامل المدربين مع لاعبي كرة القدم من ناحية الاسترجاع جعلنا نحاول أن نبرز هذه الأهمية.

### \*أهمية البحث:

إن أهمية بحثنا تتمحور في عدة نقاط و التي نذكر منها مايلي:

- 1- هذا البحث عبارة عن دراسة تحليلية للأهم العوامل في تطبيق نظام الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- اقتراح بعض الحلول التي من شأنها أن تساهم في تطوير كرة القدم .
- 3- معرفة الدور الذي يقدمه المختصين في مجال الاسترجاع.
- 4- الإدلاء ببعض التوصيات والحلول التي إذا ما أتبعنا وأخذنا بعين الاعتبار تمكن من رفع مستوى الأندية ومستوى اللاعبين في تطبيق نظام الاسترجاع.



## \*تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث:

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

### 1- تعريف كرة القدم:

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

### - تعريف إجرائي لكرة القدم:

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

### 2- مفهوم التدريب الرياضي:

من التعريف الحديثة الذي قدمه "محمد علاوى" إلى أن التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية تخضع للأسس و المبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى.

### - تعريف إجرائي لتدريب الرياضي:

يمكن وضع التعريف الموجز للتدريب الرياضي بأنه عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين المتطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانات اللاعب والقدرات للوصول إلى أعلى المستويات للنشاط الرياضي.

### 3- تعريف الاسترجاع:

- مصطلح الاسترجاع حسب قاموس لغة الرياضة:

اصطلاحا: عرفه العالم جورج هو القدرة على الاسترجاع القوي بعد بذل جهد أقصى.

بينما يعرف الاسترجاع في قاموس العلوم الرياضية بطريقة أكثر دقة:

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

### - تعريف إجرائي للاسترجاع:

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

### 4- تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي.

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والذوق من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.

- تعريف إجرائي لمراهقة:

هي مرحلة عمرية يمر بها كل فرد الغير ناضج من هذه النواحي سواء كانت إنفعالية و جسمية أو عقلية في مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة.

\*الدراسات المرتبطة بالبحث:

- الدراسات السابقة:

- مذكرة ليسانس من إعداد الطلبة "عزالدين بناي، محي الدين زيتوني، رشيد كرمية" وهي دراسة تحت عنوان "مكانة الاسترجاع بشتى أنواعه خلال مرحلة التدريب " دراسة ميدانية للأندية الجزائرية الوسطى في كرة القدم سنة 2010/2009 (معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله).

دارت دراسته حول عملية الاسترجاع أثناء الحصص التدريبية للاعبين الأواسط، وتم اختيار 7 أندية من الجزائر العاصمة (صنف أواسط)، حيث تتكون عينة البحث من 10 مدربين و 20 لاعب، وتوصل الباحثون الثلاثة إلى النتائج التالية:

« الطريقة المعتمدة من طرف المدربين في عملية الاسترجاع هي عملية مدروسة تراعى ظروف الانجاز .

- مذكرة ليسانس من إعداد الطلبة "صاغي سعيد، زافون طاهر" وهي دراسة تحت عنوان "مدى تأثير عملية الاسترجاع في تحسين و رفع أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة" دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول منطقة الوسط سنة 2012/2011 (معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله).

دارت الدراسة حول عملية الاسترجاع أثناء المنافسة للاعبين كرة القدم صنف أكابر، وتم اختيار 5 نوادي من الدرجة الأولى المحترفة 80 لاعب كرة القدم، وتوصل الباحثين إلى النتائج التالية:

- 
- عملية الاسترجاع تساعد اللاعبين في الحد من التعب والإرهاق والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية ،فبذلك يتحررون من الصراعات والضغوطات النفسية و تجعلهم أكثر ارتياحا وأكثر تحسنا من الجانب النفسي .
- كلما كانت وسائل الاسترجاع أكثر في النادي،كلما ساهمت بشكل فعال في تحقيق الهدف وجعل التطبيق هذا النظام أسهل .
- تطبيق أنظمة الاسترجاع بشكل جيد يجعل اللاعبين أكثر استعدادا وتهيئنا لخوض المنافسات بثقة كبيرة في النفس .
- المراقبة والتابعة ن طرف المختصين والأطباء أمر ضروري لتحقيق هذه العملية في ظروف جيدة .
- عملية الاسترجاع تمكن اللاعب من الإحساس بالتفوق عن الخصم و بلوغ ذروة أدائه أثناء المنافسة فهي تصنع الفارق .

**الباب الأول**  
**الخلفية المعرفية النظرية**

الفصل الأول

التدريب الرياضي

## تمهيد:

يعمل جسم الإنسان في ظل إمكانيات وقدرات محددة تحكمها بيئة محددة فهو أشبه ما يكون بآلة متباينة التركيب مختلفة الخصائص بين عظام، عضلات، جهاز عصبي وأجهزة معاونة في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للعمل. هذه الحقيقة تستدعي من العاملين والناشطين في المجال الرياضي خصوصا ما يتحدى منهم لمهمة إعداد وتدريب ، أن يكونوا ملمين بالمعلومات والمعارف المتعلقة بجسم الإنسان وأجهزته عملها هذا من جهة والخصائص المتعلقة بالتدريب وهم قاعدة البناء الرياضي.

## 1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

هو أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول لمستويات العالية في النشاط الممارس.

في حين يرى "هارا" أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية التي تهدف إلى الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس. (1)

إن أهم فرضيات النجاح تمكن في تأمين العوامل التي تتغير عن طلب عمليات التدريب الرياضي، فمثلا عن المراقبة التامة للسلوك الرياضي، وشخصية حيث أن قضايا التدريب قد تم الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن التقدم الحاصل في المستويات الرياضية دفع المدربين إلى التفتيش عن العلم والمعرفة، وإلى تراكم المعارف في التدريب الرياضي فتحسين التدريب يؤدي إلى بناء المستلزمات الانجاز الرياضي فضلا عن التنافس مع المستويات العالية فالمناهج الرياضية والنظريات الرياضية إلى واقع العلمية تعد الوسيلة التي يمكن بها الوصول إلى الهدف وتحويل الرياضي على حد سواء. (2)

## 1-2- تعريف التدريب الرياضي:

استعملت كلمة التدريب الرياضي بمعاني كثيرة فالبيولوجيون يقصدون بها جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا وتحمله على توليد الانسجام الحركي الخارجي في أعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى رفع قابلية الجسم.<sup>2</sup>

أما وظائف الأعضاء فلهم نظرتهم الخاصة لعملية التدريب الرياضي فيعرف "كلا فشن وأرنهم" التدريب الرياضي بأنه العملية المنظمة لتكرار والتقدم بالتمرين أو بالعمل الذي يحتوي أيضا على عملية التعلم والتكيف وفي هذا المجال يذكر "ريه" أنه التخطيط الواعي والتنظيم المتقن للعمليات البدنية لزيادة القدرة الوظيفية وذلك بغرض الوصول لهدف الصحة والكفاءة والتمتع بالحياة الممتدة إلى جانب العمليات التربوية وتطوير العديد من الصفات والخصائص البدنية والمهارية.<sup>1</sup>

## 1-3- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن حصر الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي في عنصرين هامين هما:

## -الواجبات التعليمية:

1-الإعداد البدني: هو تنمية وتحسين حالة الفرد البدنية والحركية بإعداده بدنيا وحركيا، عاما وخصوصا لانجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة علي سرعة استعادة الشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية للفرد الرياضي .

<sup>1</sup>مهند حسن بشتاوي- مبادئ التدريب الرياضي- ط2- دار وائل للنشر والتوزيع-عمان- الأردن- 2010-ص26-27.

والإعداد البدني له أهمية لجميع الرياضيين من البداية حتى الوصول إلي البطولة والمستويات القمية ,وذلك بتنمية قدراتهم البدنية والحركية من القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ,ويقرر مستوى هذه القدرات درجة إمكانيات الفرد للوصول إلي المستويات العالية.

**2-الإعداد المهاري:** هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات الفنية للنشاط الرياضي بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات مواقف المنافسة المختلفة,ويضمن الأداء الصحيح للحركات الخاصة بالنشاط الممارس طبقا للقواعد الفنية له مع الاقتصاد في الوقت والجهد ع الاستفادة بالقدرات البدنية للفرد ,ويعطي مستوى الحالة البدنية إمكانية رفع مستوى الأداء لحركات النشاط الممارس عند الفرد وتضعها تحت مختلف الظروف المنافسة .وان تطوير مستوى الأداء لحركات النشاط الممارس ليس واجبا أمام الأفراد المبتدئين فقط بل هو أيضا واجبا أمام اللاعبين المتقدمين إذ يجب الاستمرار في تحسين الأداء وإتقانه وتثبيته.

**3-الإعداد الخططي :** هو عملية تنمية إمكانيات الفرد وقدراته علي ربط وتطبيق الأداء للحركات الفنية للنشاط الممارس في المنافسة والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف المتطلبات المنافسة مع مراعاة قانون لاعب .

تعتمد كفاءة الحالة الخططية لرياضي علي مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والفكرية وكذلك الحالة النفسية , كما يعتبر الإعداد المهاري والإعداد الخططي وحدة واحدة لايمكن فصلها لتحقيق الفوز بالمنافسة .

**4- الإعداد الفكري :** يعمل الإعداد الفكري على تنمية القدرات العقلية للفرد لمساعدته على التفكير السليم والتصرف المناسب وإصدار أحكام وتفسير المواقف تفسير واضحا .

يعتمد مستوى قدرات الفرد العقلية على سرعة تصرفاته ودرجة تركيزه في اكتساب المعلومات واستيعابها والاستفادة منها وكذلك على إمكانية التفكير المنظم المنطقي احل المشكلات ,والحصول علي مستوى عالي من القدرات الآتية:

-القدرة على قوة الإدراك والملاحظة

-ذاكرة قوية لاستيعاب المادة وتطبيق المعلومات المتوفرة بصورة واسعة للاستفادة بها .

-تفكير إبداعي وابتكاري باستعماله للمعلومات والحقائق بأسلوب منطقي منظم ناقد.<sup>2</sup>

1 د عصام عبد الخالق -التدريب الرياضي(نظريات- تطبيقات)-القاهرة-ط11-2004-ص11-إلى ص15.



## -الواجبات التربوية:

- هي الوجه الآخر من الواجبات التي يجب تحقيقها بطريقة غير مباشرة من خلال وأثناء انجاز الواجب التعليمي للوصول إلى المستويات العالية منها:<sup>3</sup>
- تدعيم الولاء بالانتماء إلى المجتمع والتطلع إلي حسن التمثيل.
  - التربية الأخلاقية للاعب باقتناع بالمفاهيم وثقافة المجتمع.
  - تعود الفرد على جدية العمل لرفع الكفاية الإنتاجية للفرد والمجتمع .
  - إعلاء مفاهيم الدفاع عن الوطن .
  - تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع أفراد المجتمع.
  - اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل المشكلات.
  - اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والحركي.
  - تطوير خصائص روح الفريق والعمل الجماعي لتحقيق الترابط بينهم.

## 1-4-المميزات الرئيسية للتدريب الرياضي:

يتصف التدريب الرياضي بمميزات مهمة يمكن حصرها فيمالي:

- إن التدريب الرياضي يهدف دائما إلى الوصول للفرد إلى المستويات العالية في الرياضة معينة وان التطور المستمر للمستويات الرياضية العالية أدى إلى التخصص وأصبح حتى الموهوبون الغير قادرين علي الوصول إلى المستوي العالي بالعباب متعددة ولكن هذا لا يعني أن يقتصر التدريب الرياضي علي لعبة فقط ,إن التدريب الرياضي يخدم الألعاب الاخرى كالعاب المساعدة للعبة التي تخصص لها اللاعب.
- إن التدريب الرياضي في المستوى العالي عملية تتسم بصيغة فردية كمحتويات التدريب الرياضي متباينة وأننا نلاحظ هذه الصياغة الفردية المتباينة حتى عند الرياضيين ذوي النتائج المتقاربة.
- لكن جميع الطاقات الفيزيولوجية والجسمية لا بد أن يحتوى التمرين علي تحصيل عالي وهنا يكون من الضروري إن تتسجم طريقة حياة الرياضي مع متطلبات مستواه,ومن ناحية التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول علي نتائج جيدة كما يستند على علوم الطبيعية والاجتماعية بالنسبة للناحية التربوية,وطريقة إخراج التدريب تأتي إضافة إلي ماتقدم العلوم التالية :
- علم النفس الرياضي ,الطب الرياضي ,البيوميكانيك,والكيمياء العضوية,علم الاجتماع,وكذلك التجارب الناجحة للمدربين والرياضيين التي يجب تطبيقها تحت ظروف انضباطية هامة.

1 قاسم حسن حسين-أسس التدريب الرياضي ط1-دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان الأردن-1988-ص1

## 1-5- خصائص المدرب الرياضي:

إن الخصائص التي يتطلب أن تتوفر في المدرب هي:

-الثقة بالنفس

-الشجاعة

-الأمانة

-الشرف

-العدل

-الإخلاص

-المثابرة

-المسؤولية

-ضبط النفس

-الصدق

-العلاقات الرياضية

## 1-6- مكونات الموسم التدريبي:(1)

يتكون الموسم التدريبي عادة من ثلاثة فترات تبدأ من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ثم الإعداد للمنافسة والتي تنص بمشاركة اللاعب في البطولة المستهدفة التي يستعد لها ثم بعد ذلك توجد فترة انتقالية بهدف تخليص اللاعب من التعب الناتج عن المنافسة والأحمال التدريبية خلال مراحل وفترات الموسم السابق, ويهدف إعداد اللاعب لبداية موسم تدريبي جديد.

يختلف طول الفترة الزمنية للموسم التدريبي الواحد كذلك طول الفترات الزمنية لمكونات الموسم تبعاً لعدة عوامل.

سنتناول تلك الموضوعات في الأجزاء التالية:

1-6-1- فترة الإعداد العام:<sup>4</sup>

تهدف هذه الفترة أساساً إلى فترة الإعداد البدني والوظيفي والنفسي والفني العام الذي يتأسس عليه الإعداد الخاص ويتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام على مستوى العام للرياضي ونوع تخصصه الرياضي مستواه وغيرها وبناء على ذلك يأخذ تقسيمها إلى النسب التالية لفترة الإعداد الخاص.

1 د أبو العلا عبد الفتاح-التدريب الرياضي-الأسس الفسيولوجية-دار الفكر العربي-القاهرة-ط1ص310.

الرياضيين الناشئين :فترة الإعداد العام تزيد ثلاثة أضعاف عن فترة الإعداد الخاص متوسطي المستوى .  
المستوى العالي: فترة الإعداد العام تزيد بضعفين عن فترة الإعداد الخاص .

يتميز أسلوب التدرج بزيادة العمل في هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الحجم والشدة مع مراعاة الحذر من زيادة سرعة التدرج في الأعمال ,حيث أن ذلك يؤثر سلبا على مستوى الفورمة الرياضية خلال الموسم ,في من الممكن أن تؤدي الزيادة التدريجية السريعة إلى وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية دون الخلفية التدريبية لضمان بقاء اللاعب محتفظا بهذه الفورمة حتى موعد البطولة وهذا مانطلق عليه التدريب الفسفوري بمعنى تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب لدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت مكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم التدريبي .

يسعى المدرب خلال هذه الفترة إلى استخدام الوسائل المختلفة من تمارينات الإعداد العام والخاص بهدف تحقيق الأهداف التالية:

- تحقيق مستوى الإعداد البدني العام .
  - تحسين الإمكانيات الوظيفية للجسم .
  - تتمية النواحي الفنية وال نفسية.
  - تتمية القدرة الهوائية و اللاهوائية.
  - تتمية القدرة المميزة بالسرعة تبعا لاستخدامها في الأداء الحركي .
  - تحسين النواحي الفنية للأداء الحركي .
  - الاقتصاد في الجهد .
  - تأهيل الرياضي لتحمل عدد كبير من الأحمال التدريبية .
  - التدريب على المنافسة كتمهيد و إعداد مبكر وبنسبة أقل .
- يراعى عدم الزيادة الكبيرة في التمارينات المنافسة حتى لا يكون ذلك عائقا للنتائج في المراحل التالية.(1)

### 1-6-2- فترة الإعداد الخاص:

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة إلى إعداد الرياضي للفورمة الرياضية وتزداد نتيجة تلك التمارينات الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة كما تشمل أيضا تمارينات الصفات البدنية ,مثل السرعة والتحمل الخاص كما يغلب على الحجم الكلى للتدريبات الاتجاه إلى التخصص الدقيق للرياضي ويراعي الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة عادة ما يكون ذلك الاتجاهين أحدهما بتنمية الصفات المرتبطة بالأداء الفني والآخر بتحسين الأداء في اتجاه الاقتصاد في الجهد,ويتم توزيع تمارينات المنافسة بشكل متساوي خلال هذه الفترة مع زيادة حجمها مع نهايتها برغم من زيادة الاهتمام بالتمارين الخاصة إلا أن هذا لايعني انخفاض التمارينات العامة للحفاظ على ماسبق للفترة الأولى.

يستمر خلال هذه الفترة الارتفاع التدريجي في الحمل التدريجي لكن مع التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة كتمارين الإعداد الخاص والتمارين المنافسة والتي تظهر في شكل زيادة سرعة الأداء والإيقاع الحركي أو القدرة

أو القوة المميزة بالسرعة ويراعي أنه كلما ارتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر على البداية بمرحلة الثبات ثم يقل تدريجياً كلما ارتفعت الشدة .

هذا الانخفاض في حجم التدريب يكون في البداية على حساب تقليل حجم التمرينات العامة وفي نفس الوقت زيادة الاتجاه إلى التمرينات الخاصة التي تزداد تدريجياً خلال هذه المرحلة ويراعي أنه كلما ارتفعت شدة الحمل في هذه الفترة يؤدي إلى تقصير الموجة المتوسطة لدورة الحمل حتى 3-4 أسابيع وينعكس ذلك على :

تشكيل دورة الحمل المتوسطة التي غالباً ما تتكون من دورات أساسية وتحميلية .

### 1-6-3- فترة المنافسة:

يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة والوصول بمستوى الإعداد الخاص إلى أقصى مدى ممكن لاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة الرياضية) بالإضافة إلى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متتالية خلال هذه الفترة ويعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة بهدف وصول الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء والاستفادة القصوى من إمكاناته خلال المشاركة للمنافسة أي الوصول بالرياضي إلى الفورمة الرياضية.

تختلف طبيعة فترة المنافسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي ففي الألعاب الفردية مثل السباحة والعباب القوى وغيرها بتعدد موعد البطولة خلال نهاية هذه الفترة وذلك بعد أداء الرياضي أفضل مستوى له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة وهذا يسهل على المدرب توزيع وتقنين الأحمال التدريبية، بينما يختلف الوضع بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية الأخرى مثل العباب الكرة، حيث تفرض طبيعة المنافسة مشاركة الرياضي في عدة مباريات هامة طوال هذه الفترة، وهنا<sup>5</sup> يجد المدرب نفسه مطالباً بتحقيق الفورمة الرياضية أو أعلى مستوى للاعب ليس لمرة واحدة فقط في نهاية هذه الفترة، ولكن لعدة مرات وعلى مدار الفترة كلها تبعاً لمواعيد إقامة المربيات ودرجة أهمية كل منها.

### - أهداف فترة المنافسة:

أ- تحقيق الحد الأقصى لمستوى الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) والحفاظ بالمستوى الذي أمكن الوصول إليه.

ب- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال الإعداد العام والإعداد الخاص على مدار فترة المنافسة.<sup>6</sup>

ت- الوصول بالرياضي إلى الحد الأقصى للمستوى المهاري والخططي .

ث- الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة أو المنافسة والقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه

1-د أبو العلا عبد الفتاح -المرجع السابق-ص311.

1 -أمر الله البساطي -أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته-الناشر للمعارف-الإسكندرية-جلال حزي وشركائه-1998-ص 12

## 1-6-4- الفترة الانتقالية:

تأتي الفترة الانتقالية للفصل بين موسم رياضي وآخر أو بطولة وأخرى أو سنة تدريبية ولذلك تتراوح عادة بين 3-4 إلى 6-7 أسابيع.

## 1-7- أهمية التدريب الرياضي:

عملية التدريب الرياضي لا يمكن أن تلق الإنسان الواعي المتفتح ولكنها فرصة تتاح للأفراد والانتقال بهم من مستواهم الحالي إلى مستوى أحسن بشرط أن تتوفر لدى المتدرب عنصرية الرغبة والقدرة .

لكن ترجع أهمية التدريب الرياضي إلى المزايا العديدة التي نحصل عليها من ورائه وعلى سبيل المثال :

\* إتاحة الفرصة لصقل المهارات واكتساب المهارات والخبرات .

\*التزويد بالبيانات والمعلومات المتعلقة بالعمل .

\* إمكانية اكتشاف الخبرات وطاقات العاملين .

\* رفع مستوى كفاءة وفعالية العاملين .

\* توحيد وتنسيق اتجاهات العاملين لتحقيق الأهداف .

\* رفع مستوى الكفاءة الإنتاجية. (1)

## 1-8- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب مايلي:

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للحسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية , النفسية والاجتماعية .

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الانجاز في المجالات التالية:

الوظيفية, النفسية, الاجتماعية, وتكمن أهداف عملية التدريب بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما:

الجانب التعليمي (التدريب والتدريس) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة, القوة, التحمل) والمهارة الخطئية والمعرفية, والخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس.

أما الثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع من اهتمام بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا ويهتم بتحسين التدوق, التقدير وتطوير الدوافع, وحاجات ميول الممارسة وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة للروح الرياضية, المثابرة وضبط النفس والشجاعة.....الخ.

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها للأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية الذهنية والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطاء الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبدل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (2)

**-خلاصة:**

إن ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل، إن التدريب الرياضي يهدف دائما إلى الوصول بالفرد إلى المستويات العالية والرفع من المستوى الرياضي. كما يعتبر التدريب علما من العلوم ادا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه ويعتبر فنا من الفنون آدا نظرنا إليه من ناحية تطبيقه كما يعتمد علي جميع العلوم المختلفة كالعلوم الطبيعية والاجتماعية وعلم النفس وهذا كأساس للحصول على نتائج جيدة.

# الفصل الثاني

## عملية الاسترجاع



**تمهيد:**

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

هذا ما سوف نتطرق إليه من خلال هذا الفصل الذي يتناول مفهوم الاسترجاع، تعريفه ، مراحل وسائل استعادة الشفاء بعض الإرشادات لاستعادة النشاط في فترة الاستشفاء بعد الأداء الرياضي.

## 1-1- مفهوم وتعريف الاسترجاع:

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

بينما يعرف الاسترجاع في قاموس العلوم الرياضية بطريقة أكثر دقة:

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

يعرفه "كيب" كمايلي: "هي العودة إلى الحالة السابقة للجهد بعد زوال التعب البدني والعقلي الناجمين عن جهود التدريب والمنافسة.<sup>1</sup>

لقد حاول بعض الباحثين فيما بعد استبدال المصطلح الاسترجاع بعبارات مسار متتابع أو نتيجة<sup>1</sup>.

يؤكد "فولكوف" في هذا الصياغة "مسار الاسترجاع في الرياضة". أن ما يحدث بعد حمل بدني ليس بعودة الوظائف إلى حالتها الأولية بمعنى الحرفي لكلمة وإنما هو انتقال إلى حالة جديدة مختلفة عن السابقة للعمل، فإذا اعتبرنا أنه لم يحدث شي غير الاسترجاع فإنه من المستحيل فهم طابع ازدياد القوة، السرعة المتداومة تحت تأثير التدريب<sup>2</sup>. أما "دان سكي" فيعرفه بقوله: الاسترجاع هو الضرورة الشائعة للحياة لكل المستويات الأنظمة.<sup>3</sup>

## 2-2- أهمية الاسترجاع:

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

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

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

أما "فوكس" و "مضوس" (1984) فإن مرحلة استعادة القوة تستعمل على المستوى الفسيولوجي الليفي والتجديد

مخزون الفسفور في العضلات وتعويض الأكسجين واستخلاص غليوكوجين الكبدية الذي يقضي على حمض اللبن والعضلات ويعيد التركيبة للبنية عند نقص الأكسجين ويجدد مخزون الأكسجين.

هذه العمليات التي تدوم من ثوان قليلة إلى 48 ساعة تعطي أهمية للدور الأوكسدة أثناء استعادة القوة، وشدوا على أهمية نظام الإيروبيك ويعتبرون أن القدرة العالية للإيروبيك تمكن من استخلاص الربع للفسفور.

1-kipke dans « L'importance de la récupération après l'effort à L'entraînement et la compétition » 1987 P1.

2-3-Volkov (v.m) « processus de récupération en »éd Moskova-paris 1977-p 27

نعلم إن استهلاك الأوكسجين وحمض اللبن والتهديئة بعد اى تمرين وفي أوقات مختلفة حسب الأشخاص والأعباء يساعد التدريب على خفض أوقات العودة إلى الراحة حيث تكون سريعة عند أحسن الرياضيين وفي مختلف<sup>4</sup> القياسات، هذه الملاحظات أجريت في المخبر أو على ارض الواقع مثلما هو الحال في الاختبارات القصوى أو غيرها.

### 2-3- مراحل الاسترجاع:

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

#### - فترة الاستشفاء المبكر:

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

#### - الاستشفاء المتأخر:

تتميز هذه الفترة بحدوث التغيرات البنائية الوظيفية التي تساعد الجسم علي النجاح عمليات التكيف الفيزيولوجي و عادة ما تحدث هذه التغيرات نتيجة لردود أفعال لعدة أحمال تدريبية، وغالبا ما يلاحظ في هذه الفترة حدوث مرحلة التعويض الزائد، وعادة ما يتم الوصول إلى هذه المرحلة لتدريب الرياضيين ذوى المستويات العليا بعد أداء أحمال تدريبية كبيرة حيث تستدعي هذه الأحمال التأثيرات الفيزيولوجية المثيرة لحدوث التغيرات الوظيفية مما يساعد علي تطوير الحالة التدريبية.<sup>5</sup>

### 2-4- وسائل الاستشفاء(الاسترجاع):

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

#### - الوسائل التدريبية:

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

#### - الوسائل الطبية البيداغوجية:

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

1-أبو العلاء عبد الفتاح، الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص87

2- أبو العلاء عبد الفتاح، نفس المرجع السابق، ص197

-الوسائل النفسية:

تهدف إلى انخفاض التوتر العصبي النفسي ,سرعة استعادة الطاقة المستهلكة ,وإعداد الرياضي لأداء أعمال تدريبه وبرامج استعادة الشفاء بفعالية وكذلك تعبئة للوصول إلى الحد الأقصى لإمكاناته الفردية.

-التأهيل في حالة إصابة المرضى:

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

2-4-1- الوسائل التدريبية:

هي جميع الوسائل التي يستفيد منها المدرب خلال التدريب والتي تتلخص في كيفية التنسيق بين الحمل ودرجاته المختلفة والتعب الناتج عنه مع الراحة.1

التي تمكن من استعادة الشفاء حيث هي الفترة الزمنية لحدوث عملية الاستشفاء ,وتتوقف عملية الاستشفاء على مدى استمرارها,حيث إذا كانت غير كافية تؤدي إلى الإجهاد.

لهذا يجب على المدرب أن يراعى عند تخطيطه لبرنامج تدريبي سواء على مستوى الجرعات التدريبية أو الدورات التدريبية الصغرى أو المتوسطة أو الكبرى على أوقات الاستشفاء ليكون النجاح عملية التكيف ,حيث يعتمد في تخطيطه مقدار ما يخطط له من أحمال تدريبية قدر ما يعتمد على استخدامه المبادئ و الأسس الاستشفائية وهو يعتبر الجانب الذي لا يقل أهمية التحمل التي يتعرض لها الرياضي .

2-4-2- الاستشفاء بالساونات والجلسات المائية:

تستخدم الساونات في المجال الرياضي لتحقيق عدة أهداف منها الاستشفاء والتخلص من التعب , ورفع درجة الكفاءة البدنية والإحماء قبل المنافسة والأقلمة للتدريب أو المنافسة في البيئة الحارة أو غيرها ,كما ينصح باستخدام المزج ما بين الساونات والتدليك خاصة للرياضيين في الأنشطة ذات الحركة الواحدة المتكررة (السباحة,الجري,الدرجات...الخ),على أن يحدد موقع هذه الجلسات خلال هذه الدورة حمل التدريب الأسبوعية,وخاصة عندما تزداد الأحمال التدريبية وتصل إلى 2-3 جرعات تدريبية في اليوم الواحد ,وكذلك خلال فترات المنافسة من الموسم التدريبي.

\*القواعد الصحية لاستخدام الساونات:

- يجب استثارة الطبيب قبل استخدام الساونات.
- تجنب تناول الكحوليات قبل استعمال الساونات.
- عدم استخدام الساونات في حالة الإحساس بالجوع أو بعد تناول كمية كبيرة من الطعام.
- عدم استخدام الساونات في حالة التعب الشديد.
- عدم استخدام بعد النوم مباشرة.
- يجب استخدام درجة الحرارة المناسبة 50-60 درجة ونسبة الرطوبة 80 بالمئة إلى 100 بالمئة<sup>1</sup>.

\*الجلسات المائية:

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

حرارية، كمنائية وميكانيكية، ولهذا العوامل تأثيرها المختلفة من خلال المنعكسات المختلفة بالجلد والجهاز الدوري والجهاز العصبي والغدد والجهاز العضلي، عمليات التمثيل الغذائي وعمليات الأكسدة للاستشفاء وغيرها. خلال جلسات العلاج المائي تصل إلى قشرة المخ والإشارات العصبية الحسية من المستقبلات الحسية بالجلد والأوعية الدموية وأعضاء الجسم الداخلية، ويمكن التأثير على هذه المستقبلات من خلال درجة حرارة الماء بمستوياتها المختلفة ما بين البرودة و السخونة، وكذلك عند إضافة المواد الكيميائية علي الماء، كما أن حركة الماء و احتكاكه أو اصطدامه بالجسم يؤدي إلى استثارة النهايات العصبية الحسية.

#### \*التأثيرات العامة للجلسات المائية:

- إمداد أنسجة الجسم بالدم .
- تخليص أنسجة الجسم لمخلفات الطاقة.
- تقليل الأضرار الناتجة عن الإصابات المختلفة.
- تحسين العمليات الداخلية للأنسجة.

#### \*أنواع الجلسات المائية:

##### - الادشاش:

يعتبر استخدام الدوش من وسائل الاستشفاء السهلة والتي يمكن للرياضي أن يستخدمها بنفسه عقب كل جرعة تدريبية، ويعتمد تأثير الدوش أساسا على درجة حرارة الماء وقوة ضبطها 'وتختلف أنواع الادشاش من حيث طبيعة تركيبها من ناحية ومن حيث درجة حرارتها وقوة ضغطها من ناحية أخرى ونذكر منها :منصة الادشاش،الدوش الممطر 'الدوش الابري ،الدوش الصاعد،الدوش الدائري ودوش شاكو.<sup>6</sup>

-المغاطس المائية:

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

#### 2-4-3-النوم والراحة والاسترخاء:

يعتبر النوم من الأمور الضرورية للاسترجاع' فالمحافظة على فترات النوم تساعد الجهاز العصبي على القيام بوظيفته بكفاءة عالية على الوجه الأمثل 'ولمنع حدوث أي تأثير زائد .

تعد الراحة والاسترخاء من أهم العوامل للاحتفاظ بصحة بدنية وعقلية جيدة 'ويساعد الاسترجاع الإرادي على التخلص من التعب.

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

<sup>1</sup>- أبو العلاء عبد الفتاح بنفس المرجع السابق، ص216

## 2-4-4- التديك:

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

- تحسين الحالة التي عليها الجهاز العصبي المركزي.

- تحسين من عمل الجهاز الحركي والجلد والدورة الدموية ،مما يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم في العضلات.<sup>7</sup>

## 2-4-5- الاستشفاء بالوسائل الغذائية:

نشأ الإنسان على ما يحصل عليه من الغذاء الذي هو المصدر والأساس لكل نشاط بدني،بالإضافة للأكسيجين والماء ،والغذاء هو من الاحتياجات الأساسية التي لا يستغني عنها الرياضي سواء للقيام بالجهد البدني أو لعملية استعادة الشفاء و الغذاء هو"جميع المواد الغذائية التي يمكن تناولها وامتصاصها داخل الجسم،وإنه المادة التي تحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتوليد احتياجاته من الطاقة و لنموه وتجديد خلايا الجسم وتنظيم العمليات الحيوية التي تحدث داخله"<sup>4</sup>

\_ تعريف التغذية:

يمكن تعريف التغذية بأنها سلسلة من العمليات التي بواسطتها يستطيع الجسم امتصاص العناصر الغذائية بغية النمو وإنتاج الطاقة وكذلك من أجل تعويض الأنسجة التالفة وتصدي للأمراض ويعتبر مندل من بين الذين اهتموا بعامل التغذية حيث عرفها بأنها:(كيمياء الحياة)، وقد اعتبر العلماء مندل أكثر ملائمة، من أن هناك خطوات لدراسات اتجاهات معينة للتغذية مثل السعر لتقدير قيمة طاقة الغذاء.<sup>2</sup>

- التغذية الصحية:

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

-قواعد التغذية الصحية: إن الغذاء عنصر أساسي للطاقة ،فبدون الغذاء لا يمكن تحقيق الطاقة الكافية خاصة بالنسبة للرياضيين ،وان أى خطأ فتغذية الرياضي يودى إلى فقدان هذه الطاقة ،وبالتالي القابلية العضلية فمثلا يكفي أن تكون نسبة الزلال ،وأن أي خطأ في تغذية الرياضي يودى إلى فقدان هذه الطاقة ،وبالتالي القابلية العضلية فمثلا يكفي أن تكون نسبة الزلال قليلة في العظام تؤدي سرعة التعب ونقص القوة العضلية ،وهذا له تأثير فعال في كرة القدم، ولهذا يجب أن لا يقتصر الغذاء على مادة واحدة ، بل يشمل كل المواد الغذائية ونسبة ثابتة حسب الاختصاص الرياضي "<sup>1</sup>

-أن يفرق في التغذية بين غذاء يوم وقبل المنافسة .

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

<sup>1</sup> - أبو العلاء عبد الفتاح، نفس المرجع السابق،ص231

في التغذية يجب أن نلاحظ ظروف الفرد الرياضي اجتماعية والمالية، فالرياضي يمكن أن يعوض من الناحية سرعات الحرارة وجبة كاملة من الحوم البيضاء 50 غرام من التمر أو الفيتامينات، إذا ليس الغذاء الغالي والجيد دائما.<sup>8</sup>

يجب وضع خطة معينة في التمرين مع ملاحظة العمر إذ أن الإنسان يحتاج نسبة أكبر من الزلال للبناء من الإنسان كاملا النمو لذا يجب أن يعوض عن هذه النسبة "2".

### -التغذية الرياضي:

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

يجب أن تضم التغذية عند الرياضي مايلي:

- الحاجة الطاقوية الضرورية للحفاظ على النشاط.

- الحاجة البلاستيك يضمن بفضل الحماية والتنفس تكوين الأنسجة العضوية وتشكيل الأنواع الثلاثة الكبرى

للتغذية، الغلو سيدات، للبيدات، البروتينات، والنشاط الطاقوي البلاستيكي في نفس الوقت، بينما لأتشكل الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء سواء نشاط بلاستيكي .

الحصة الغذائية البالغ هي من 2500 الى 3000 حريره يوميا، فالحريريات الضرورية للحاجة الطاقوية مستمدة من الغلو سيدات والبيدات والبروتينات :

1 غرام من الغلو سيدات تعطى 4 حريريات

1 غرام من البروتينات تعطى 4 حريريات

1<sup>1</sup> غرام من اللبدات تعطى 9 حريريات

### 1- الغلو سيدات:

تشكل الغلو سيدات وهيدرات الكربون أفضل قابلية للاختراق، للعضوية وتدخل في تشكيل الأغذية القاعدية لكل الخضروات، القمح، الأرز، الذرة،... الخ، ويمكن التميز:<sup>9</sup>

-تهضم السكريات من فيل العضوية أثناء عملية الهضم، فمائة غرام من السكر تعطى 400 كيلو حريره.

-النشويات، وكلها من أصل نباتي ونجدها في الأغذية المشتقة من الحبوب "1".

2- اللبيدات: تشكل اللبيدات أهم احتياطي الطاقة في الجسم الإنسان الذي يخزن الفائض الغذائي على شكل

الدهن، نجدها في الزيوت، الزبدة، الجبن، أيضا العناصر الأساسية للمواد الحية، كالكرستول وصفار البيض وكما تشارك اللبدات في التسخين والصراع ضد البرودة.

3- البروتينات: تتضمن البروتينات ومواد هدمها أهمها الأحماض الأمينية، وتشكل البروتينات مع الجمع المركب نوعا

ما لعناصر بسيطة نسبيا، تتدخل الأحماض الأمينية في النمو والتغذية، وتشكل البروتينات، الغلاف الخارجي للعضوية

1-d.mannor(les bases de l'entrainement sportif) ed, revue d'e.p.s -paris1989p86.

2-d.(a.f) Bemard (diététique sportive)2ed.ed masson.paris1978.P30.

بتكوين مادة التقلص العضلي "أكتين، ميوزين"، وتوفر الأغذية العدد الأكبر من هذه البروتينات الضرورية للإنسان "1"  
**4- الفيتامينات:** يحتاج الإنسان الي الفيتامينات بكميات قليلة جدا، غير أن بدون الفيتامينات لا يمكن هضم المواد الغذائية الأخرى، تلعب الفيتامينات دورا هاما في إنتاج الطاقة وبناء الأنسجة وتنظيم التمثيل الغذائي، ومقاومة الأمراض وتركيب الإنزيمات ونشاط الغدد الصماء، تزداد الحاجة إلي الفيتامينات عند تغير الضغط الجوي مثل التدريب والمنافسات في المرتفعات، أو عند تغير درجة حرارة الجو، ويحتاج الصغار للفيتامينات أكثر من الكبار.  
**5- أملاح المعدنية:** لا يؤدي تناول الأملاح المعدنية إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي ولكنه يفيد الرياضي في تعويض ما يفقده الجسم خلال العمليات التمثيل الغذائي، حيث أن نقص هذه الأملاح يمكن أن يؤثر على مستوى الرياضي.

**6- الماء:** يبلغ الحجم الكلي للماء في جسم الإنسان البالغ من 40 إلى 50 لتر أي بنسبة جسم 60 إلى 65 بالمائة من كتلة الجسم، يعتبر الماء هو الجزء الرئيسي المكون لدم واللمف وجميع السوائل والعصارات الأخرى، ويعمل الماء على تنظيم لذلك فان نقص الماء في الجسم يؤدي إلى هبوط كفاءة الجسم بصفة عامة، حيث الجسم يوميا من 2 إلى 2.5 من الماء.

عادة ما يصاحب أداء الأحمال التدريبية الكبيرة إلى فقدان كمية كبيرة من الماء، وعند ذلك يشعر الرياضي للجفاف الحرق والعطش، ومع إفراز العرق لا يفقد الرياضي الماء فقط ولكن يصاحب ذلك فقدان بعض المواد البروتينية، وان نقص الماء في بعض الأنشطة يؤدي إلى زيادة لزوجة الدم ما يصعب عمل القلب، يمكن أن يفقد الرياضي للجهد البدني نتيجة التنفس وتعرق من 2 إلى 3 لتر كل ساعة.

## 2-5- أهداف الاسترجاع:

### 2-5-1- تعويض دين الأكسجين:

تشتمل عملية الاسترجاع مرحلة تعويض الدين الاكسجيني فيما يخص مكوناته وإعادة بناء الغليكوز العضلي و الكبد، وإعادة تشكيل الاحتياطي الفسفوجين أثناء مرحلة الاسترجاع تتم بسرعة حيث تشكل 70 بالمائة خلال 30 ثانية الأولى إذ تصل إلى 97 بالمائة خلال 80 دقيقة بالتقريب، ويعد الأكسجين ضروري لإعادة تشكيل الفسفوجين .

### 2-5-2- إعادة بناء الاحتياطات الطاقوية:

#### \_ إعادة بناء ATP-CP والمركب الحمضي لدين الأكسجين

-يتم إعادة بناء الفسفوجينات بسرعة أثناء عملية الاسترجاع بمعنى أن تحدث خلال الدقائق المولوية للتمرين وإثناء دراسة الرياضيين يقومون بتمرين على درجة ثابتة.

#### -إعادة بناء الغليكوجين العضلي :

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

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



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

### إعادة تشكيل الغليكوجين الكبدي:

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

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

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

حمض اللبن المتراكم ليس متكامل إلى بعد إقصاء الحمض اللبني من الدم و من العضلات المنبهة وذلك خلال مرحلة الاسترجاع الموالية لتمرين. الحمض اللبني يقصى من الدم و العضلات أثناء مرحلة الاسترجاع وذلك بعد التمرين المنهكة، بصفة عامة يستلزم 25 دقيقة من الاسترجاع لإقصاء نصف كمية الحمض اللبني المتراكم، إلى أننا برهنا أن حمض اللبن يمكن إقصاؤه من الدم والعضلات بسرعة بعد ممارسة التمرين مكثف ثم لياليه تمرين خفيف. هذا نوع من الاسترجاع يسمى بالاسترجاع الفعال يظهر لعملية العودة إلى الهدوء التي يستخدمها معظم اللاعبين في كرة القدم.

### -فيزيولوجية إزالة حمض اللبن:

يعرف حمض اللبن أربعة حالات مختلفة وهي على النحو التالي:

\*الإخراج في البول والعرق.<sup>10</sup>

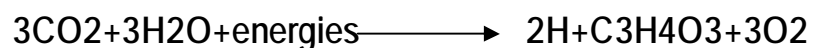
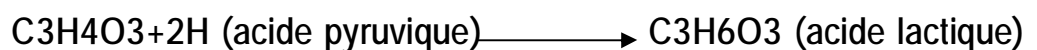
\*التحويل إلى الغليكوز أو الغليكوجين.

\*التحويل إلى البروتينات .

\* التحويل إلى غاز ثاني وأكسيد الكربون وجزئي CO<sub>2</sub>-H<sub>2</sub>O

الماء

-ملخص الاستجابات المتدخلة في أكسدة حمض اللبن:



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

## 2-6- خصوصيات الاسترجاع:

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

- المدة غير المنتظمة للمسارات الاسترجاع.
- الطابع المرحلي للاسترجاع، القدرة على العمل العضلي.
- الطابع الغير المتجانس للاسترجاع، مختلف الوظائف الحيوية.
- تغير وقت الاسترجاع، وظائف حيوية من جهة والقدرة على العمل العضلي من جهة أخرى.

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

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

\* يجب تناول 400 سعر حراري خلال 30 دقيقة بعد التدريب أو المباراة.

\* يجب التركيز على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات في الوجبة التي تلي التدريب أو المباراة.

\* الاستمرار في تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات لفترة يومين على الأقل بعد تدريبات التحمل أو المباريات.

\* يجب إعطاء العضلات الراحة كلما أمكن.

\*تناول الفواكه و الخضراوات و العصائر.

## خلاصة:

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

- المستوى العلمي للمدربين وإمامهم بمجال التدريب والطريقة التي يعتمدونها في عملية الاسترجاع هي عملية مدروسة تراعى ظروف الانجاز.
- أما يخص آليات التطبيق هذه الطريقة فان نقص الوسائل المعتمدة في الاسترجاع لهذه الأندية دائما ما يخلق صعوبات في تحقيق الاسترجاع في الوقت المناسب وهذا ما يخلق مشاكل تظهر نتائجها في الأداء المتواضع للاعبين.
- نضرا لقلّة وسائل الاسترجاع المعتمدة في بلادنا فانه يجعل المدربين يواجهون صعوبة لقيام بذلك في الوقت المناسب لحجاتهم للاسترجاع السريع من اجل التحضير المباراة الموالية وهنا تظهر فعالية الاسترجاع علة أداء اللاعبين في الوقت المناسب.
- من كل هذا نستنتج إن القدرة الاسترجاعية مرتبطة بعدة عوامل منها ما هو تربوي نفسي ومنها ما هو صحي غذائي،وهيا أمور لبدا منها قبل التدريب وبعده،فالاسترجاع مرحلة هامة يجب العناية بها والالتفات بها داخل الممارسة الرياضية
- نستنتج أيضا أن عملية الاسترجاع وطرق تحقيقها في الأندية غالبا ما تكون دون المستوى المطلوب.

الفصل الثالث

كرة القدم

**-تمهيد:**

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

## 3-1 تعريف كرة القدم:

- التعريف اللغوي:

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

- 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".<sup>1</sup>

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

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

## 3-2- مبادئ كرة القدم الحديثة:

ان سر تقدم القدم هي احتاج اللعبة للسرعة والدقة لمسايرة المستوى الذي وصل له اللاعب في هذا الوقت وقد بنيت هذه الكرة الحديثة على مبادئ وأسس يمكن حصرها في ست مبادئ مهمة وهي كالتالي:

\* السيوالة الايجابية والحركة المستمرة للمهاجمين:

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

\* الاستغلال الأمثل للمكانيات اللاعب في المناطق القريبة للكرة:

يكون هذا لاعطاء حامل الكرة المساندة والدعم وذلك لاجاد الحلول المناسبة والسريعة ولايتم هذا الا اذا كان التوافق عديد في هذه المنطقة.

\* الاستغلال الامثل لامكانيات اللاعب الموجودة في الاتجاه المعاكس للكرة:

معظم الاهداف المسجلة في هذه اللعبة تتم بهذه الطريقة أي بتحويل الكرة من اليمين الى اليسار بعد تعذر على ايجاد الحل المناسب في الجهة التي تكون فيها الكرة ولايتم هذا الا اذا كان حامل الكرة و اللاعب في الجهة المعاكسة يتمتعان بالتفكير التكتيكي العالي والمتطور.

\* سرعة تنقل الكرة:

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

<sup>1</sup> - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

\*القدرة على التصرف في رتم اللعب:

هنا تبرز قدرة اللاعبين التنويع في طرق اللعبة واستعمال الوسائل اللازمة والاشكال المناسبة حسب متطلبات اللاعب ونقاط الضعف وقوة الخصم وحسب الوقت المناسب لذلك، فهناك وقت يجب استعمال اللعب المباشر والتمريرات الطويلة ووقت آخر يجب استعمال اللعب الغير المباشر والتمريرات القصيرة.  
\*الاعتماد على الامكانيات التكتيكية الهجومية الفردية:

يتم ذلك من خلال التغير المستمر لأماكن اللاعبين وتكيف مقادفاتهم للكرة وهما عمليتان مرتبطتان تسمحان بالتححرر من المراقبة لاستقبال الكرات في معزل عن الضغط، ويستعملان أيضا لاستدراج المدافعين الى مواقع لعب لا يراود استغلالها بالمقابل لتحرير أماكن أخرى للولوج منها فعليا.

### 3-3-3 - قوانين كرة القدم :

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

3-3-3-1- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

3-3-3-2- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

3-3-3-3- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.<sup>2</sup>

3-3-3-4- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.<sup>3</sup>

3-3-3-5- الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.<sup>4</sup>

3-3-3-6- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

3-3-3-7- مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة.<sup>2</sup>

3-3-3-8- ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

1- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

2- علي خليفة المنشيري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255.

2- علي خليفة المنشيري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255.

3-3-9- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.

3-3-10- التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

3-3-11- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية: ركل أو محاولة ركل الخصم.

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.  
. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.  
. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

<sup>2</sup>. دفع الخصم بالكف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...

3-3-12- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

3-3-13- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

3-3-14- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

3-3-15- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون <sup>3</sup>آخر من لعبها من الفريق المهاجم .

3-3-16- الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

3-3-17- الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.<sup>1</sup>

3-4- مبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

2- سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.

1- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.



3-4-1- المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

3-4-2- السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

3-4-3- التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.<sup>5</sup>

### 3-5- الإعداد المتكامل لكرة القدم:

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

#### 3-5-1- الاعداد البدني:

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

#### 3-5-2- الاعداد المهاري:

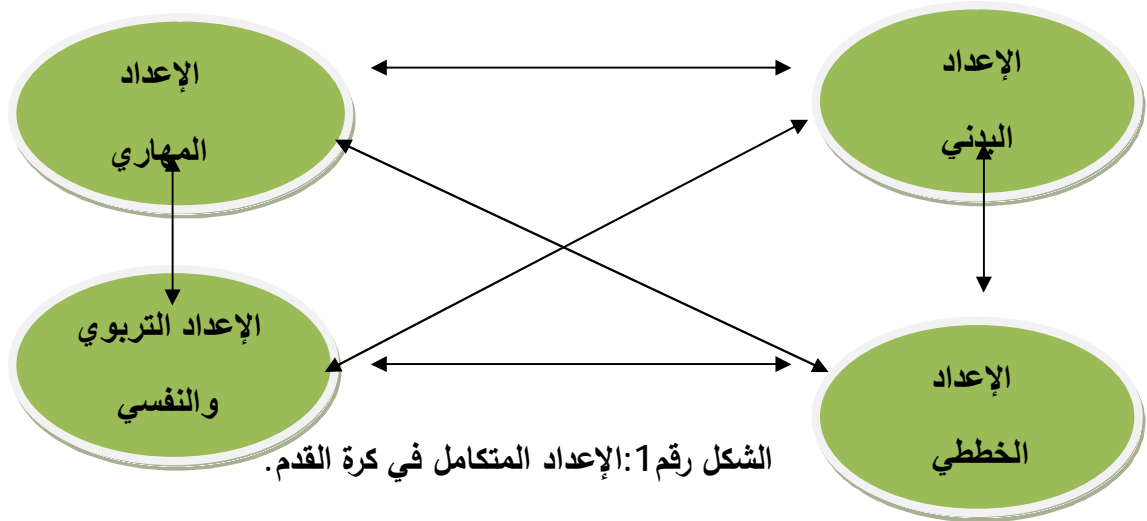
يهدف الى تعليم و اكساب اللاعب المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة اتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

#### 3-5-3- الاعداد الخططي:

يهدف الى تعليم و اكساب اللاعب القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة اتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق الظروف والعوامل في المنافسات الرياضية.

#### 3-5-4- الاعداد التربوي والنفسي:

يهدف الى تعليم و اكساب اللاعب مختلف القدرات والسمات والخصائص النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



**خلاصة:**

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، اتضح إن كرة القدم بتاريخها الطويل ومراحلها المتعددة، اتسمت بالحماس الشديد بين اللاعبين من خلال سحرها لكل شعوب العالم وذلك بعد ما كانت تمارس بطرق عنيفة وعشوائية في المجتمعات البدائية، أصبحت غير ذلك بعدما تم إنشاء هيئة دولية للإشراف على تقنيها وتحديد متطلباتها، وهذا الإعطاء وإتاحة الفرص لكل محبي هذه اللعبة وحمائهم من عنفها وتوجيه طرق ممارستها. من هنا يمكن القول بان لعبة كرة القدم تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن مما يزيد من احتمال التعلق بها أكثر فأكثر باعتبار أن ممارستها تستند إلى أسس علمية منظمة وتعتمد على تجهيزات ومعدات كثيرة.

# الفصل الرابع المرأة هقة

**تمهيد:**

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم. وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

## 1- تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (1)

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها. (2)

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين. (3)

## 2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيماً إفتراضياً بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.
  - مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.
  - مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.
- وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجاً جسمياً وفيزيولوجياً وجنسياً وعقلياً وإنفعالياً وإجتماعياً.

## 3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

1- محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص(153).

2- رايح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(241-242).

3- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(323).

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (1)

#### 4- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

4-1- **المراهقة المتكيفة:** وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

#### 4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

#### 4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العياد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

#### 4-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي. (2)

#### 5- أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوسي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(328-329).

<sup>2</sup> - محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص(154-155).

واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة.<sup>(1)</sup>

#### 4-6- القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها.

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى. ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أنت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين ".

على حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة". ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضا حول أثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضا بناءة لدى الفرد.<sup>(2)</sup>

#### 4-7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط

<sup>1</sup> - أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(79).

<sup>2</sup> - أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، نفس المرجع، ص(91-92).



به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعتة الجماعة من قيم ومثل عليا. (1)

**4-7-1- النمو الجسمي:** تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانة الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (2)

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح يزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة. (3)

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

**4-7-2- النمو الفيزيولوجي:** يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لايتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه. (4)

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (5)

<sup>1</sup> - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1975، ص(152).

<sup>2</sup> - محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص(147).

<sup>3</sup> - قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990، ص(21).

<sup>4</sup> - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، مرجع سابق، ص(154).

<sup>5</sup> - قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، مرجع سابق، ص(21).

## 4-7-3- النمو العقلي المعرفي:

**الذكاء:** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لأخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

**انتباه المراهق:** وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

**تذكر المراهق:** ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة **تخيل المراهق:** يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القلب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

**الاستدلال والتفكير:** التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.<sup>(1)</sup>

## 4-7-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الأخر.

<sup>1</sup> - محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص(157-158).

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لأفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

**4-7-5- النمو الأخلاقي:** مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.<sup>(1)</sup>

#### 4-8-4- مراحل المراهقة:

يرى "محي الدين مختار" انه يمكن تقسيم مرحلة المراهقة الى مايلي:

#### 4-8-4-1- مرحلة ما قبل الطفولة:

يطلق عليها أيضا مرحلة التحفيز و المقاومة و تمتد بين (10-12 سنة) و تظهر لدى الفرد عملية التجفيز تمهيدا لانتقال لمرحلة الثانية من النمو، و كذا تبدو المقاومة يبذلها الذات ضد التحفيز الجنسي من علامات هذه المرحلة زيادة احساس الفرد بجنسيته و الشعور بالحرج الشديد.

#### 4-8-4-2- مرحلة المراهقة المبكرة:

تبدأ هذه المرحلة في سن (13-16 سنة) و هي تمتد من بدا النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتي بعد البلوغ، و ذلك عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد و في هذه المرحلة يسعى المراهق الى الاستقلال و يرغب دائما في التحرر من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لدى الفرد إحساسه بذاته و كيانه.

#### 4-8-4-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تكون بين سن (16-21 سنة) و منه يتجه الفرد محولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش معه، و يؤتم بين تلك المشاعر الجديدة و ظروف البيئة ليجدد موقفه من هؤلء النظجين محولا التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة و لكن في هذه المرحلة تتولد مشكلة تحديد موقفه بين عالم الكبر، و تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى اليه.

مما سبق يتبين أن بداية المراهقة و نهايتها تختلف من فرد الى آخر و من نوع الى آخر و من مجتمع الى آخر .

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(394-399).

<sup>2</sup> - محي الدين مختار - محاضرات في علم النفس الاجتماعي - ديوان مطبوعات المدرسية - جامعة الجزائر 1992 ص163.

## خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها: الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعده على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الباب الثاني  
الخلفية المعرفية للتطبيقية

# الفصل الخامس

## طرق ومنهجية البحث المتبعة

**تمهيد:**

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق، وتكمل قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وصدقها وموضوعيتها.

من خلال المعلومات النظرية التي تم جمعها المتمثلة في الفصول الثلاثة في الجانب النظري، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحل أولية لإشكالية البحث، تم وضع أسئلة و عبارات في استبيان يهدف إلى خدمة البحث تحقيق فرضياته، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق المنهجية محددة في الجانب التطبيقي، حيث تم تخصيص الفصل الرابع لشرح الدراسة الاستطلاعية وتحديد مجالها المكاني والزمني و كشف الشروط العلمية لأداتها وضبط متغيراتها وعينة البحث وشرح النهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة. أما الفصل الخامس فقد خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج.

## 5-1- الدراسة الاستطلاعية:

## -الدراسات الاستطلاعية:

هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها<sup>1</sup>...الخ. كما أعتبرها "عمار بخوش" بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقته ووضوحها<sup>2</sup>.

وباعتبار أن دراستنا بعنوان ( فعالية عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي) فكانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف يوم 20/10/2012، وقد اقتصرنا على مجموع أندية القسم الجهوي الأول و الثاني، بالبويرة للموسم الرياضي 2012/2013، الكل موزعين على 05 أندية لكرة القدم وهذا التوزيع يكون حسب متطلبات وخصوصيات كل نادي، حيث يضم كل نادي مجموعة من اللاعبين يتراوح عددهم ما بين (23 إلى 25) لاعب. في حين قمنا بزيارة عينة الدراسة في مكان تدريبها وحضور بعض حصصهم التدريبية، والتي كانت تظم مجموعة من اللاعبين تخصص كرة قدم بولاية البويرة، والتي تنشط بالقسم الجهوي الأول والثاني ، ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من معرفة مايلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة، والتعرف على أفراد المجتمع، مميزاتهم، وخصائصه.
- معرفة مدى صلاحية وتناسب أداة الدراسة (الاستبيان) مع عينة البحث.
- جمع وتحصيل المعلومات والإحصائيات بطريقة دقيقة.
- التأكيد من مدى فهم الأسئلة المطروحة ومدى صلاحيتها وتماشيها مع متطلبات الدراسة
- المعرفة المسبقة بظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.

هذا ما جعلنا على اتصال بهته الفئة والاحتكاك بها مباشرة من أجل تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا، ودراسة كل التقنيات والاحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابل للاستبيان ومدى استجابة عينة الدراسة للأهداف.

## 5-2- المنهج المستخدم:

تهدف البحوث العلمية إلى الكشف عن الحقائق، وتكامل قيمة وأهمية البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وهذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج والطرق التي يتعرض لها الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وتحليلها وقياسها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

تماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية أي طبيعة موضوعنا "فعالية عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي" (صنف أكابر). فقد اتبعنا المنهج الوصفي والذي عرفه **فيصل ياسين الشاطي** على أنه "استقصاء ينص على ظاهرة

<sup>1</sup> - ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984، ص74 .

<sup>2</sup> - عمار بخوش، **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص279.



من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينهما وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها، ويبقى الهدف تشخيص الواقع".

عرفه محمد زيان عمر بأنه "عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة أو في مكان معين ووقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف و وضع الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل".

### 5-3- متغيرات البحث:

-**المتغير المستقل (السبب):** هو الذي يؤدي التغير فيه الى التأثير في القيم متغيرات أخرى لها علاقة به. حدد المتغير المستقل في بحثنا ب: عملية الاسترجاع.

-**المتغير التابع (النتيجة):** هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات أخرى، ومعني ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على القيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على القيم المتغير التابع. حدد في بحثنا بأداء اللاعبين خلال التدريبات " كرة القدم".

### 5-4- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع بحثنا من عدد نوادي القسم الجهوي الأول والثاني، حيث نجد أن 16 فريق ينشط في الجهوي الأول و16 فريق ينشط في القسم الجهوي الثاني. من خلال هذا نجد أن مجتمع بحثنا يتكون من 32 فريق وهذا ما يعادل 512 لاعب ينشطون ضمن القسم الجهوي الأول والثاني.

### 5-5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل وأبرزها في البحث العلمي، حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى، أنه توجد مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.

نظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة القصدية والتي شملت 100 لاعب في كرة القدم و هي العينة التي يتم اختبارها لسهولة وإمكانية توفرها.

"العينة العمدية وهي العينة التي يعتمد الباحث فيها على أن تكون معينة و مقصودة لاعتقاده أنها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا".

عدد اللاعبين الحاضرين	عدد الاستبيانات الموزعة	النادي
23	20	النجم الرياضي بئر غبالو
23	20	حمزاوية عين بسام
23	20	مولودية بلدية البويرة
23	20	مولودية شعبية البويرة
23	20	الجمعية الرياضية امشدالة
115	100	المجموع

## 5-6- الطريقة الإحصائية:

بعد جمع الاستثمارات الموزعة على اللاعبين قمنا بتفريغ وفرز الاستبيانات التي بلغت 20 استمارة لكل نادي وقد بلغ العدد الكلي للاستثمارات الموزعة على النوادي 100 استبيان.

- الطريقة المستعملة:

- النسبة المئوية:

بما أن البحث كان مقتصرًا على البيانات التي يحويها الاستبيان فقد استخدمنا قانون النسبة المئوية لتحليل النتائج وهذا بعد جمع التكرارات كل منها طريقة النسبة المئوية "الطريقة الثلاثية" النتيجة كما يلي:  
النسبة المئوية = مجموع عدد الإجابات × 100 / المجموع الكلي لأفراد العينة.

$$\text{مجموع عدد الإجابات} \times 100$$

= النسبة

المجموع الكلي لأفراد العينة

- اختبار بيرسون ( $\chi^2$ ):

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

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

$\chi^2$ : القيم المحسوبة من خلال الاختبار.

ت ح: عدد تكرارات الحقيقة.

ت و: عدد تكرارات المتوقعة.

مج: المجموع.

درجة الحرية: ن - 1 (ن: عدد الخلايا).

مستوي الدلالة: 0.05.

إذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة منه نقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

## 5-7- مجالات البحث:

1- مجال بشري: يتكون من 100 لاعب كرة القدم من القسم الجهوي الأول و الثاني.

2- مجال المكاني:

لقد قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على خمسة نوادي في القسم الجهوي و هي:

-مولودية شعبية البويرة.

-مولودية البويرة.

-حمزاوية عين بسام.

-النجم الرياضي بئرغالو.

### 3- المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر نوفمبر إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (نوفمبر، ديسمبر، جانفي، فيفري) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان من بداية شهر أبريل وشهر ماي تم خلاله تحضير الأسئلة الخاصة بالاستبيان وتوزيعها على العينة المختارة، ثم بعد ذلك قمنا بجمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

### 5-8- أدوات جمع بيانات البحث:

#### - الملاحظة الميدانية:

إن الاستبيان ليس هو الأساس الوحيد للوصول إلى الهدف الرئيسي للبحث، حيث أن الملاحظة الميدانية تلعب دورا للوصول إلى الهدف المنشود، إن ملاحظتنا كانت موجهة نحو الأداء العام للاعبين عموما، واستجابة هؤلاء اللاعبين لتطبيق عملية الاسترجاع خلال التدريبات بالشكل المناسب، وإذا ما كانت مشاركتهم فعالة ومدى وعيهم بضرورة عملنا في البحث عن طرق تطوير أدائهم.

- **الاستبيان:** هي أداة للحصول على البيانات حول المبحوث، فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه، وعلى المبحوث ان يجيب على هذه الأسئلة بنفسه، والاستبيان قد يكون مقيدا أو مفتوحا أو مقيدا و مفتوحا معا.

- **الاستبيان:** تضمن استبيان بحثنا على 18 سؤالا خاص باللاعبين وهناك أشكالا متعددة للاستبيان اعتمدنا فيها على الأسئلة المغلقة.

- **الأسئلة المغلقة:** تعتمد على أفكار الباحث وأغراضه من البحث، والنتائج المستوفاة منه غالبا ما تكون (نعم أو لا) أو اختيار الجواب الصحيح من طرف الإجابات المقترحة.

- وزعت أسئلة الاستبيان على ثلاث محاور رئيسية:

**المحور الأول:** يتضمن 6 أسئلة تتمحور حول معرفة دور عملية الاسترجاع في التخلص من التعب.

**المحور الثاني:** يتضمن 6 أسئلة تتمحور حول معرفة علاقة عملية الاسترجاع بمرود اللاعب.

**المحور الثالث:** يتضمن 6 أسئلة تتمحور حول معرفة مدة وتوقيت الاسترجاع المعتمدة في تطوير الأداء.

#### - أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان والقيام بعملية الصدق و الثبات له ،وبعد موافقة الأساتذة المحكمين والأستاذ المشرف عليه قمنا بتوزيعه علي أفراد العينة بصفة شخصية.

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

**-خلاصة:**

على ضوء دراستنا النظرية و انطلاقا من الطريقة المتبعة في دراستنا قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال المكاني و الزماني، والشروط العلمية للأداة و ضبط لمتغيرات و عينة الدراسة و الأدوات المستخدمة في البحث و التي تمثلت في الاستبيان و التي سنحاول في الفصل الخامس بعرض وتحليل النتائج و مناقشة النتائج بالفرضيات لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

# الفصل السادس

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## - تمهيد:

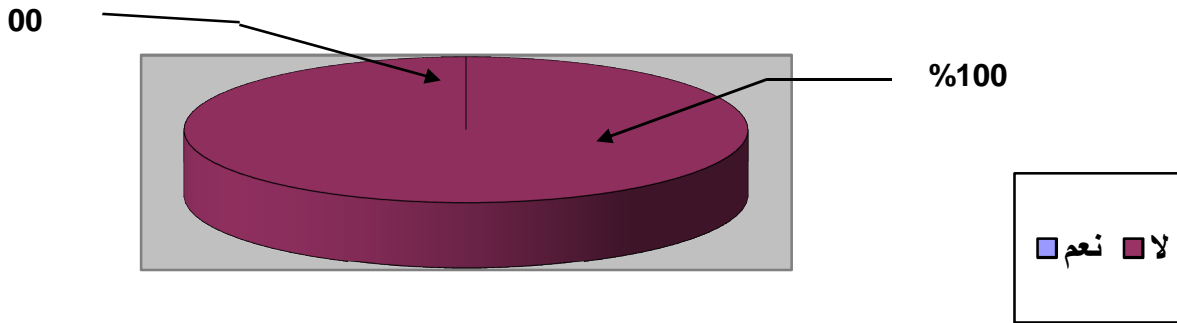
يعتبر محتوى دراستنا التطبيقية استطلاع عن تأثير عملية الاسترجاع على أداء اللاعبين خلال التدريبات وأهم المشاكل التي تواجه اللاعبين في عينة بحثنا هذا وفق الاستبيانات الموزعة ويتكون هذا الاستبيان من ثلاثة محاور أساسية:

- دور عملية الاسترجاع في التخلص من التعب.
- علاقة عملية الاسترجاع بمرود اللاعب.
- مدة وتوقيت الاسترجاع المعتمدة تساهم في تطوير الأداء.

المحور الأول: دور عملية الاسترجاع في التخلص من التعب.  
 العبارة 01: هل يوجد في ناديكم مختص في مجال الاسترجاع.  
 غرض العبارة 01: معرفة إذا ما كانت النوادي تحتوي على مختص في مجال الاسترجاع.  
 جدول 01: يمثل التكرارات و النسب المئوية للعبارة 01.

هل يوجد في ناديكم مختص في مجال الاسترجاع.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	100	0	0	نعم
					100	100	لا

الشكل 1-1 : يمثل النسب المئوية للعبارة 1



#### تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين ليس لديهم مختص في مجال الاسترجاع، وهذا راجع الى عدم توفر و فقدان هذه النوادي إلى إمكانيات المادية و البشرية، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.فانه لصالح الغرض من السؤال.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن نسبة كبيرة من النوادي تفتقر في اغلب الأحيان إلى مختصين في مجال الاسترجاع لعدم إعطاه أهمية بالغة لنظام الاسترجاع.

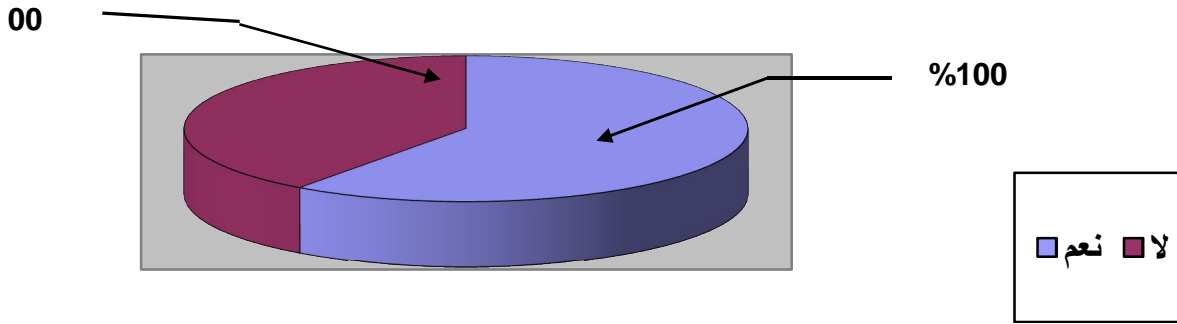
العبارة 02: هل تقومون بحصص استرجاعية بعد عملية التدريب.

غرض العبارة 02: معرفة إن كانت عملية الاسترجاع تساهم في التقليل من التعب

جدول 02: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 02:

هل تقومون بحصص استرجاعية بعد عملية التدريب.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	4	60	60	نعم
					40	40	لا

الشكل 1-2 : يمثل النسب المئوية للعبارة 2



تحليل ومناقشة الجدول :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول ( 02 ) نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يقومون بعملية الاسترجاع بعد التدريب، بينما 40% من اللاعبين لا يقومون بعملية الاسترجاع بعد التدريب، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم النوادي لا تقوم بحصص استرجاعية وهذا ماينتج الإحساس بالتعب بعد الحصص التدريبية وهذا ما لا يتوافق مع أهداف عملية الاسترجاع في الجانب النظري.



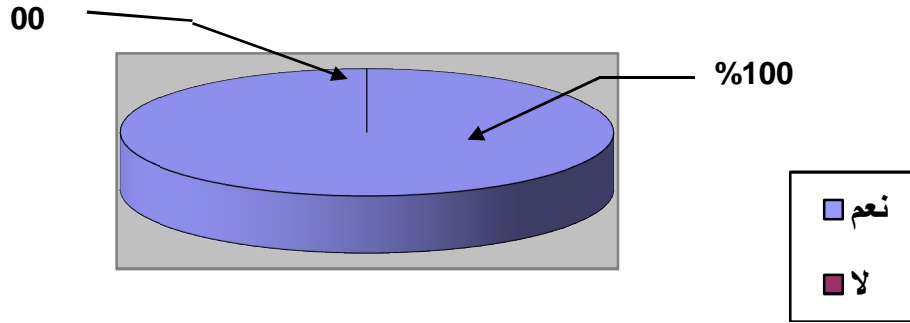
العبارة 03: هل تساعدكم عملية الاسترجاع في التقليل من التعب.

غرض العبارة 03: معرفة إن كانت عملية الاسترجاع تساهم في التقليل من التعب.

جدول 03: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 03

هل تساعدكم عملية الاسترجاع في التقليل من التعب.						العبارة	
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	100	100	100	نعم
					0	0	لا

الشكل 1-3 : يمثل النسب المئوية للعبارة 3



تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول المتحصل عليها في الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين تساعدكم عملية الاسترجاع في التقليل من التعب ، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.فانه لصالح الغرض من السؤال.

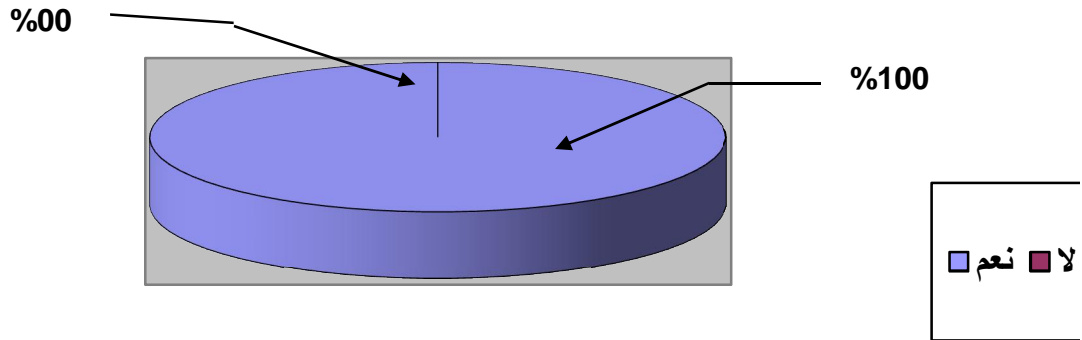
الاستنتاج:

من خلال ما سبق أن عملية الاسترجاع تساعد معظم اللاعبين في التقليل من التعب خلال التدريب، فهي تساهم بدرجة كبيرة في التخلص منه. وهذا ما يتوافق مع أهداف عملية الاسترجاع في الجانب النظري.

العبارة 04: هل تشعرين بعد عملية الاسترجاع بالتححرر من مخلفات التعب العضلي.  
 غرض العبارة 04: التعرف إن كانت عملية الاسترجاع فعالية تمكن اللاعب التخلص من مخلفات التعب العضلي.  
 جدول 04: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 04.

هل تشعرين بعد عملية الاسترجاع بالتححرر من مخلفات التعب العضلي.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	100	100	100	نعم
					0	0	لا

الشكل 1-4 : يمثل النسب المئوية للعبارة 4



#### تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين تحررهم فعالية عملية الاسترجاع من مخلفات التعب العضلي التي تتجم عن التعب، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. لصالح الغرض من السؤال.

#### الاستنتاج:

نستنتج من ذلك أن عملية الاسترجاع تمكن اللاعب من مواصلة التدريب بمعنويات عالية رغم العقبات التي يواجهها. وتساعدهم من التححرر من مخلفات التعب العضلي، وهذا ما يتوافق مع أهداف عملية الاسترجاع في الجانب النظري.

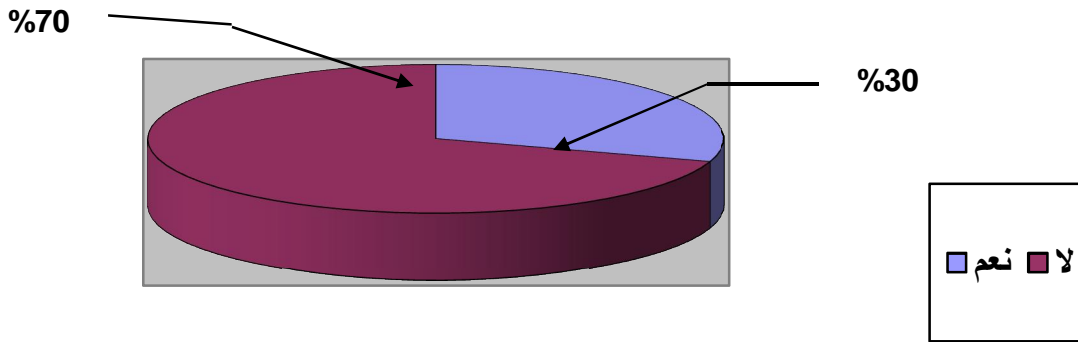
العبارة 05: هل هناك نظام غذائي كافي أثناء عملية الاسترجاع.

غرض العبارة 05: معرفة إذا كانت تستعمل مكملات غذائية في حالة النظام الغذائي غير كافي.

جدول 05: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 05

هل هناك نظام غذائي كافي أثناء عملية الاسترجاع.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	16	30	30	نعم
					70	70	لا

الشكل 1-5 : يمثل النسب المئوية للعبارة 5



تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة 70% من اللاعبين لا يتوفر لديهم نظام غذائي كافي أثناء عملية الاسترجاع، أما نسبة 30% يتوفر لديهم نظام غذائي كافي أثناء عملية الاسترجاع، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. فإنه لصالح الغرض من السؤال.

الاستنتاج:

نستنتج أن النظام الغذائي الذي يتناوله معظم اللاعبين أثناء عملية الاسترجاع غير كافي وهذا لنقص تكوين المدربين و انعدام أخصائين في مجال التغذية الرياضية ونقص الموارد المادية للنادي.

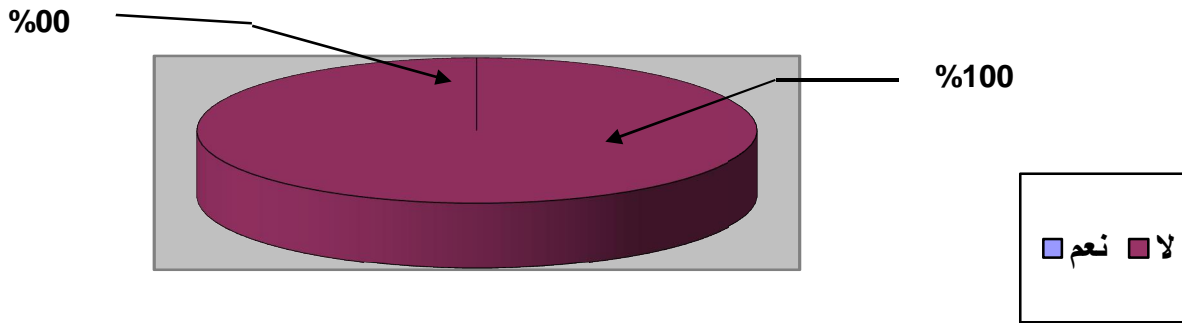
العبارة 06: هل تقومون بعملية التدليك.

غرض العبارة 06: هدفنا من هذا السؤال معرفة مدى اهتمام اللاعبين بذلك.

جدول 06: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 06

: هل تقومون بعملية التدليك.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	100	0	0	نعم
					100	100	لا

الشكل 1-6 : يمثل النسب المئوية للعبارة 6



تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين لا يولون أهمية بالغة بذلك و هذا راجع الى عدة مؤشرات أساسية و مهمة يفتقدها اللاعب، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.فانه لصالح الغرض من السؤال.

الاستنتاج:

نستنتج أن الأغلبية الساحقة للاعبين يعتبرون أن عملية التدليك ليست مهمة و لكن يستعملونها عند خطورة الإصابات البالغة و الصعبة.

الجدول 07: يمثل مجموع تكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة للعبارات التي تخدم المحور الأول.

المحور: 01							دور عملية الاسترجاع في التقليل من التعب.		
المتغيرات	التكرار (ت)	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	العبرة	
								نعم	لا
دال	0	0	100	3.84	0.05	1		نعم	العبرة
								لا	01
	60	60	4	3.84	0.05	1		نعم	العبرة
								لا	02
	100	100	100	3.84	0.05	1		نعم	العبرة
								لا	03
	100	100	0	3.84	0.05	1		نعم	العبرة
								لا	04
	30	30	16	3.84	0.05	1		نعم	العبرة
								لا	05
	0	0	100	3.84	0.05	1		نعم	العبرة
								لا	06

- تحليل و مناقشة :

من خلال الجدول التالي و الذي له علاقة بالمحور الأول و الذي ينص على دور عملية الاسترجاع في التقليل من التعب، و الفروق الجوهرية بالنسبة لكل العبارات المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى.

العبرة الأولى: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين ليس لديهم مختص في مجال الاسترجاع، و هذا راجع الى عدم توفر و فقدان هذه النوادي إلى إمكانيات المادية و البشرية.

العبرة الثانية: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول ( 02 ) نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يقومون بعملية الاسترجاع بعد التدريب، بينما 40% من اللاعبين لا يقومون بعملية الاسترجاع بعد التدريب.

العبرة الثالثة: من خلال الجدول المتحصل عليها في الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين تساعدهم عملية الاسترجاع في التقليل من التعب، فانه هناك دلالة احصائية لصالح الغرض من السؤال.

العبرة الرابعة: من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين تحررهم فعالية عملية الاسترجاع من مخلفات التعب العضلي التي تتجم عن التعب .

**العبارة الخامسة:** من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة 70% من اللاعبين لا يتوفر لديهم نظام غذائي كافي أثناء عملية الاسترجاع، أما نسبة 30% يتوفر لديهم نظام غذائي كافي أثناء عملية الاسترجاع .

**العبارة السادسة:** من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين لا يولون أهمية بالغة بالدلك و هذا راجع الى عدة مؤشرات أساسية و مهمة يفتقدها اللاعب.

إضافة الى النسب المئوية، فإن هناك فروق جوهرية لصالح كل العبارات التي تخدم الفرضية الجزئية الأولى فإن يمكن إثبات الفرضية و التي تنص على دور عملية الاسترجاع في التخلص من التعب.

المحور الثاني: علاقة عملية الاسترجاع بمردود اللاعب.

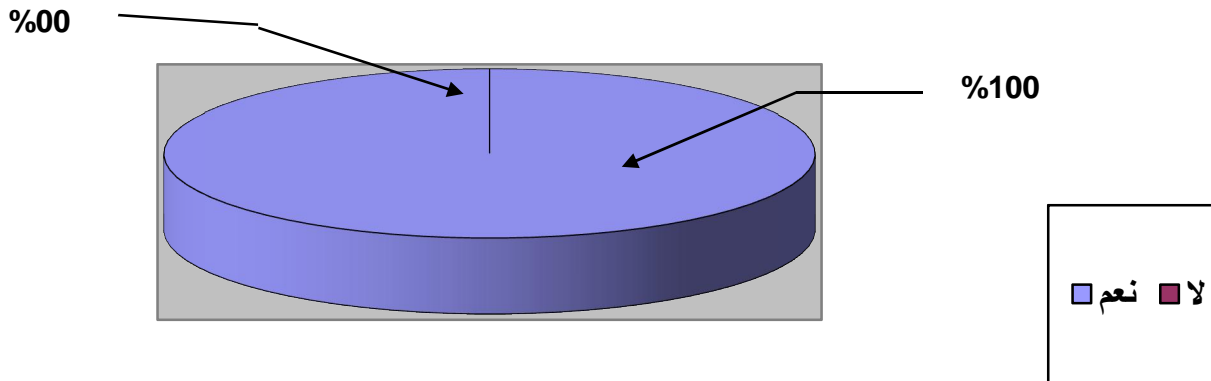
العبارة 07: في رأيكم هل لعملية الاسترجاع علاقة بأداء اللاعب.

غرض العبارة 07: معرفة إن كان هناك لعملية الاسترجاع علاقة في رفع أداء اللاعب.

جدول 08: يمثل التكرارات و النسب المئوية للعبارة 07.

علاقة عملية الاسترجاع بمردود اللاعب.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	100	100	100	نعم
					0	0	لا

الشكل 1-7 : يمثل النسب المئوية للعبارة 7



تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (07) يظهر لنا أن نسبة 100% من اللاعبين يرون بأن فعالية عملية الاسترجاع لها علاقة مباشرة في تحسين الأداء، و بما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة فإنه هناك دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق عرضه برهان على دور عملية الاسترجاع في رفع أداء اللاعبين و تحسينها خلال التدريبات والمنافسات.

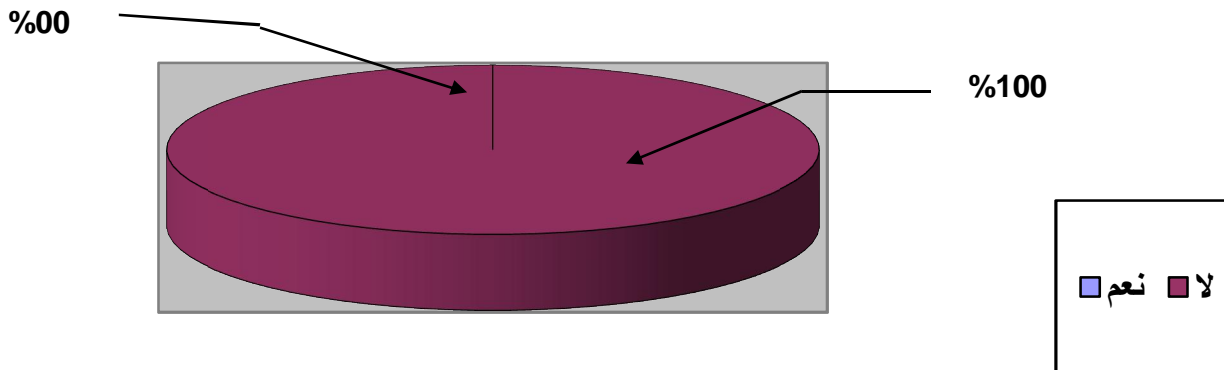
العبارة 08: هل تشعرون بالتعب بعد الحصة التدريبية.

غرض العبارة 08: لمعرفة نسبة الشعور بالتعب بعد التدريب.

جدول 09: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 08:

هل تشعرون بالتعب بعد الحصة التدريبية.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	100	0	0	نعم
					100	100	لا

الشكل 1-8 : يمثل النسب المئوية للعبارة 8



تحليل ومناقشة الجدول :

من خلال النتائج التي حصلنا عليها في الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين لا يشعرون بعد الحصة التدريبية بالتعب، و بما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة فإنه هناك دلالة احصائية لصالح الغرض من السؤال .

الاستنتاج:

نستنتج أن عملية الاسترجاع بعد الحصة التدريبية لها دور كبير بعدم الشعور بالعب و الإرهاق.

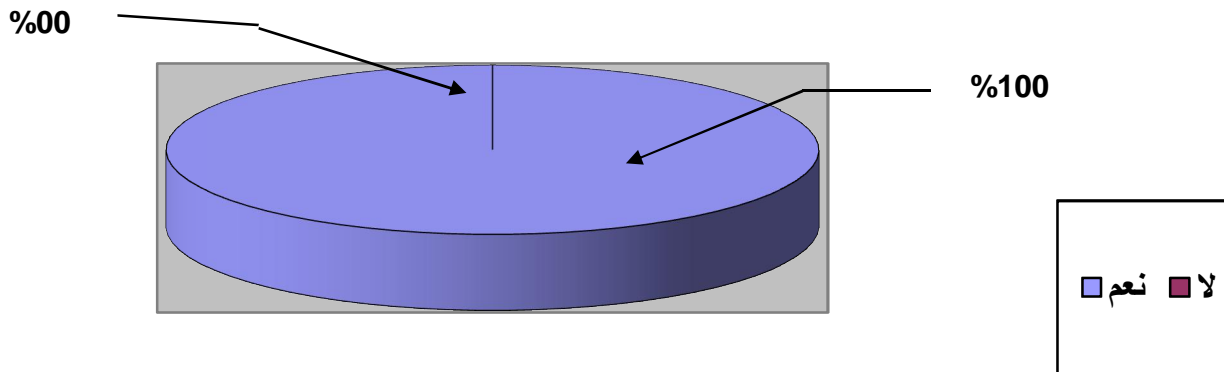


العبارة 09: هل تساعدك عملية الاسترجاع في تحسين الأداء خلال التدريب والمنافسة.  
 غرض العبارة 09: معرفة رأي اللاعبين في دور فعالية عملية الاسترجاع في تحسين ورفع الأداء.  
 جدول 10: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 09:

هل تساعدك عملية الاسترجاع في تحسين الأداء خلال التدريب والمنافسة.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	100	100	100	نعم
					0	0	لا

تحليل ومناقشة الجدول:

الشكل 1-9 : يمثل النسب المئوية للعبارة 9



من خلال النتائج التي حصلنا عليها في الجدول رقم (09) يظهر لنا أن نسبة 100% من اللاعبين يرون عملية الاسترجاع تساهم في تحسين الأداء و رفع الى مستوى عالي، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.فانه لصالح الغرض من السؤال.

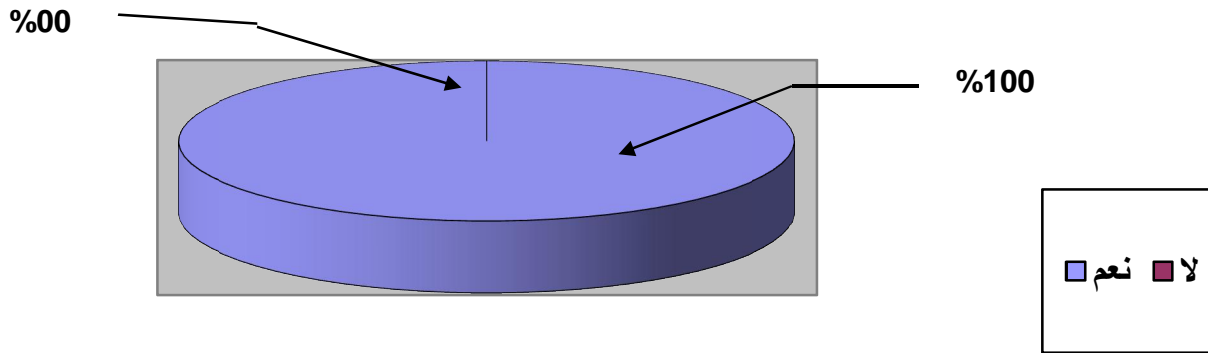
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق عرضه برهان على دور و فعالية عملية الاسترجاع في رفع مستوى الأداء الرياضي للاعبين خلال التدريبات.

العبارة 10: هل عملية الاسترجاع تنمي عندكم قابلية التفوق عند دخول المنافسة.  
 غرض العبارة 10: معرفة إن كانت عملية الاسترجاع تنمي لدى اللاعب قابلية التفوق عند دخول المنافسة.  
 جدول 11: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 10:

هل عملية الاسترجاع تنمي عندكم قابلية التفوق عند دخول المنافسة.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	100	100	100	نعم
					0	0	لا

الشكل 10-1 : يمثل النسب المئوية للعبارة 10



#### تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (10) يظهر لنا أن نسبة 100% من اللاعبين أن عملية الاسترجاع تنمي عندهم قابلية التفوق عند التدريب و المنافسة، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.فانه لصالح الغرض من السؤال.

#### الاستنتاج:

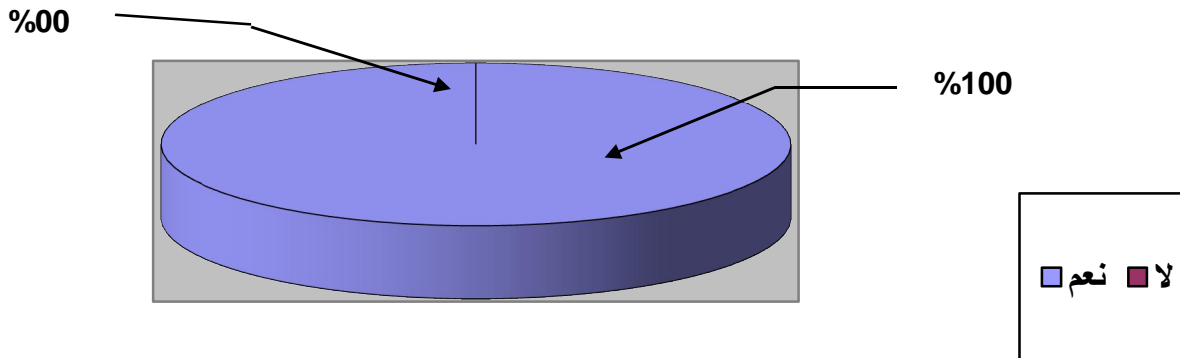
نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن عملية الاسترجاع خلال الحصص التدريبية تنمي عند اللاعبين قابلية التفوق عند دخول المنافسة.

العبارة 11: هل تجانس عملية الاسترجاع في التدريب يؤدي باللاعبين إلى بلوغ ذروة الأداء أثناء الدخول للمنافسة. غرض العبارة 11 : لمعرفة إن كانت علاقة بين الاسترجاع و الوحدات التدريبية بغرض الدخول للمنافسة وبلوغ أقصى درجة الأداء.

جدول 12: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 11:

هل تجانس عملية الاسترجاع في التدريب يؤدي باللاعبين إلى بلوغ ذروة الأداء أثناء الدخول للمنافسة.							العبارة
المتغيرات	التكرار (ت)	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	100	100	100	3,84	0,05	1	دال
لا	0	0	100	3,84	0,05	1	دال

الشكل 1-11 : يمثل النسب المئوية للعبارة 11



تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين قد أقرروا بتجانس عملية الاسترجاع بالتدريب لبلوغ ذروة وقمة العطاء أثناء المنافسة، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.فانه لصالح الغرض من السؤال.

الاستنتاج:

نستنتج أن التجانس بين عملية الاسترجاع و التدريب عامل من عوامل النجاح و إحساس اللاعب بالتقدم و نمو قدراته و يظهر ذلك من خلال بلوغ ذروة الأداء أثناء المباراة (المنافسة).

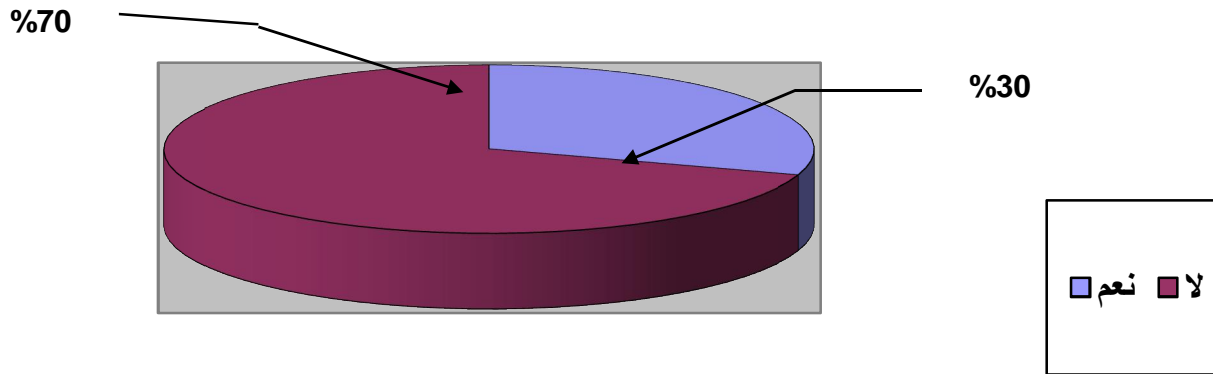
العبارة 12: هل تستخدمون الحمامات خلال عملية الاسترجاع.

غرض العبارة 12: التعرف على استخدام الحمامات أثناء فعالية عملية الاسترجاع.

جدول 13: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 12:

هل تستخدمون الحمامات خلال عملية الاسترجاع.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	16	30	30	نعم
					70	70	لا

الشكل 1-12 : يمثل النسب المئوية للعبارة 12



تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (12) أن معظم اللاعبين أي نسبة 70% من اللاعبين لا يستخدمون الحمامات خلال عملية الاسترجاع أما بعض اللاعبين أي نسبة 30% يستخدمون الحمامات، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة فإنه هناك دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج وبعد التحليل أن معظم اللاعبين لا يعتمدون على استخدام الحمامات خلال عملية الاسترجاع.

الجدول 14: يمثل مجموع تكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة للعبارات التي تخدم المحور الثاني.

علاقة عملية الاسترجاع بمرود اللاعب.							المحور: 02	
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات	
							العبارة	
دال	1	005	384	100	100	100	نعم	العبارة
							لا	07
	1	005	384	100	100	100	نعم	العبارة
							لا	08
	1	005	384	100	100	100	نعم	العبارة
							لا	09
	1	005	384	100	100	100	نعم	العبارة
							لا	10
	1	005	384	100	100	100	نعم	العبارة
							لا	11
	1	005	384	16	100	30	نعم	العبارة
							لا	12

-تحليل و مناقشة:

من خلال الجدول التالي و الذي له علاقة بالمحور الثاني و الذي ينص على علاقة عملية الاسترجاع بمرود اللاعب، و الفروق الجوهرية بالنسبة لكل العبارات المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية.

العبارة السابعة: من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (07) يظهر لنا أن نسبة 100% من اللاعبين يرون بأن فعالية عملية الاسترجاع لها علاقة مباشرة في تحسين الأداء.

العبارة الثامنة: من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين لا يشعرون بعد الحصص التدريبية بالتعب

العبارة التاسعة: من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (09) يظهر لنا أن نسبة 100% من اللاعبين يرون عملية الاسترجاع تساهم في تحسين الأداء و رفع الى مستوي عالي .

**العبارة العاشرة:** من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (10) يظهر لنا أن نسبة 100% من اللاعبين أن عملية الاسترجاع تتمى عندهم قابلية التفوق عند التدريب و المنافسة.

**العبارة الحادية عشر:** من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين قد أقروا بتجانس عملية الاسترجاع بالتدريب لبلوغ ذروة وقمة العطاء أثناء المنافسة.

**العبارة الثانية عشر:** من خلال الجدول رقم (12) أن معظم اللاعبين أي نسبة 70% من اللاعبين لا يستخدمون الحمامات خلال عملية الاسترجاع أما بعض اللاعبين أي نسبة 30% يستخدمون الحمامات إضافة الى النسب المئوية، فإن هناك فروق جوهرية لصالح كل العبارات التي تخدم الفرضية الجزئية الثالثة فإن يمكن إثبات الفرضية والتي تنص على علاقة عملية الاسترجاع بمرود اللاعب.

المحور الثالث:مدة وتوقيت الاسترجاع المعتمدة تساهم في تطوير الأداء.

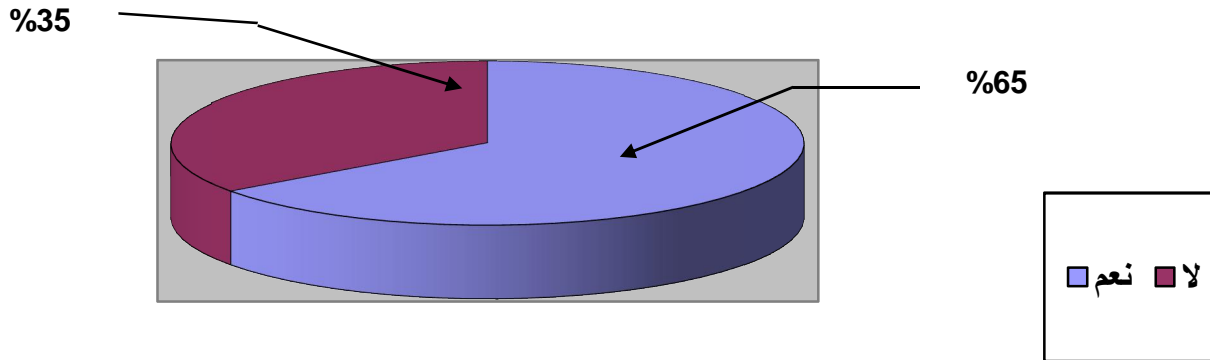
العبارة 13: هل نوع الاسترجاع الذي تقومون به بعد التمارين التدريبية يؤدي إلى الراحة التامة.

غرض العبارة 13: التعريف على نوعية الاسترجاع الذين يقومون بها بعد التدريبات .

جدول 15:يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 13:

هل نوع الاسترجاع الذي تقومون به بعد التمارين التدريبية يؤدي إلى الراحة التامة.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	9	65	65	نعم
					35	35	لا

الشكل 1-13 : يمثل النسب المئوية للعبارة 13



تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (13) نلاحظ أن 65% من اللاعبين بعد الحصص التدريبية يشعرون بالراحة التامة بينما 35% من اللاعبين لا يشعرون بالراحة التامة بعد الحصص التدريبية، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.فانه لصالح الغرض من السؤال.

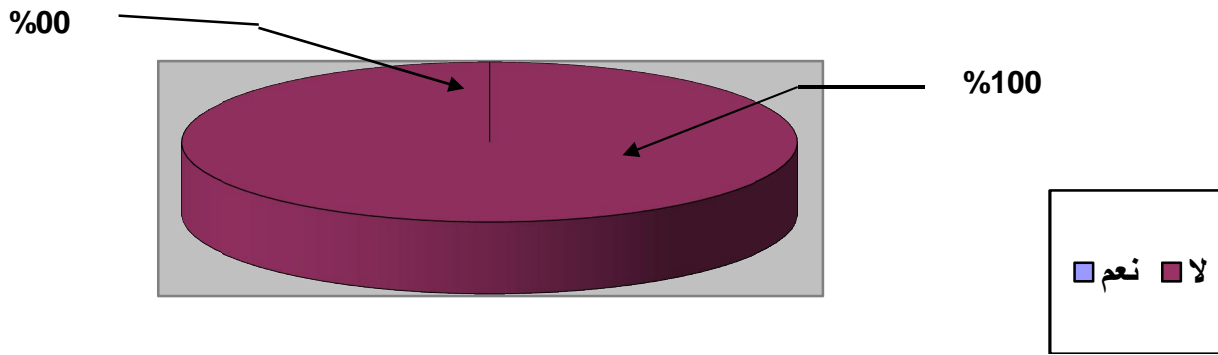
الاستنتاج:

نستنتج أن نوع الاسترجاع المعتمد له أهمية كبيرة للوصول باللاعب إلى مستوى الراحة التامة.

العبارة 14: هل يحضر الطبيب المختص خلال الحصص التدريبية.  
 غرض العبارة 14: لمعرفة إن كانت هناك متابعة طبية لعملية الاسترجاع.  
 جدول 16: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 14:

هل يحضر الطبيب المختص خلال الحصص التدريبية.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	100	0	0	نعم
					100	100	لا

الشكل 1-14 : يمثل النسب المئوية للعبارة 14



#### تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن 100% من اللاعبين كانت إيجابيتهم بي لا و عدم اضافة الى المراقبة الطبية داخل الفريق لا يقومون باستشارة أطباء خارج الفريق و هذا دليل على عدم حرصهم على فعالية عملية الاسترجاع ، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.فانه لصالح الغرض من السؤال.

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج نلاحظ أن لا يوجد تطور ملحوظ لعملية المراقبة الطبية في مجال التدريب الرياضي عامة و عمليات الاسترجاع و هذا دليل على عدم توفير النوادي على أطباء.



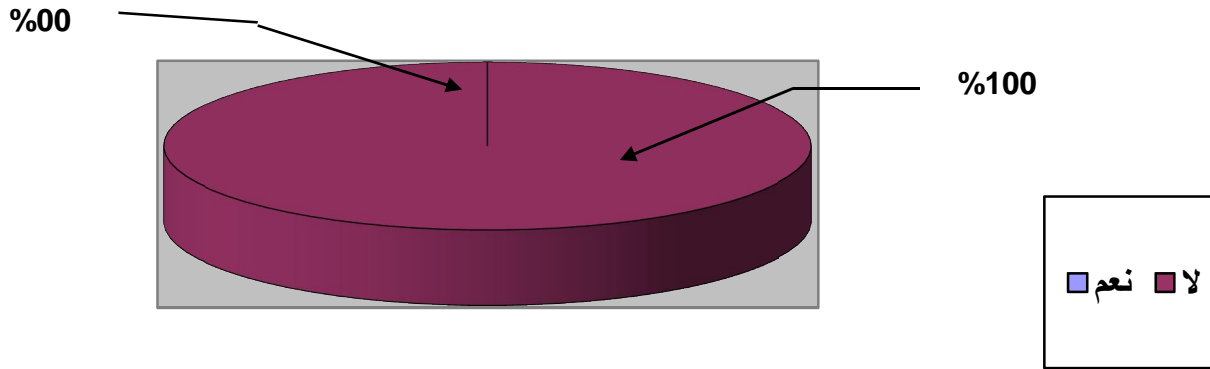
العبارة 15: هل الوسائل المتواجدة في ناديكم تساهم في عملية الاسترجاع.

غرض العبارة 15: التعرف على الوسائل المتواجدة في النادي.

جدول 17: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 15:

هل الوسائل المتواجدة في ناديكم تساهم في عملية الاسترجاع.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	100	0	0	نعم
					100	100	لا

الشكل 1-15 : يمثل النسب المئوية للعبارة 15



تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) فقد كانت نسبة 100% من اللاعبين قد أثبتوا وأجروا ب"لا" حول توفير وسائل الاسترجاع في النادي، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.فانه لصالح الغرض من السؤال.

الاستنتاج:

من هذا نستنتج أن كل النوادي التي كانت ضمن عينة مجتمع الدراسي لا تتوفر لديها على الوسائل الاسترجاع و مساهمتها للاعبين في التطوير الأداء.

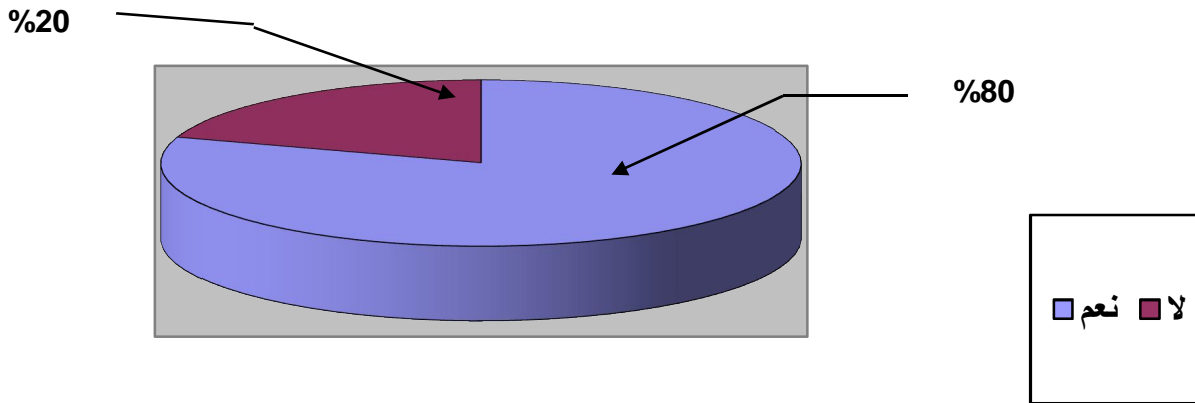
العبارة 16: هل هناك توقيت لعملية الاسترجاع منظم من طرف المدرب.

غرض العبارة 16: التعرف على توقيت عملية الاسترجاع .

جدول 18: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 16:

هل هناك توقيت لعملية الاسترجاع منظم من طرف المدرب.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	36	80	80	نعم
					20	20	لا

الشكل 1-16 : يمثل النسب المئوية للعبارة 16



تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال النتائج التي حصلنا عليها في الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يطبقون نظام لعملية الاسترجاع المنظمة من طرف المدرب، بينما 20% من اللاعبين لا يطبقون نظام الخاص بالمدرب، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. فإنه لصالح الغرض من السؤال.

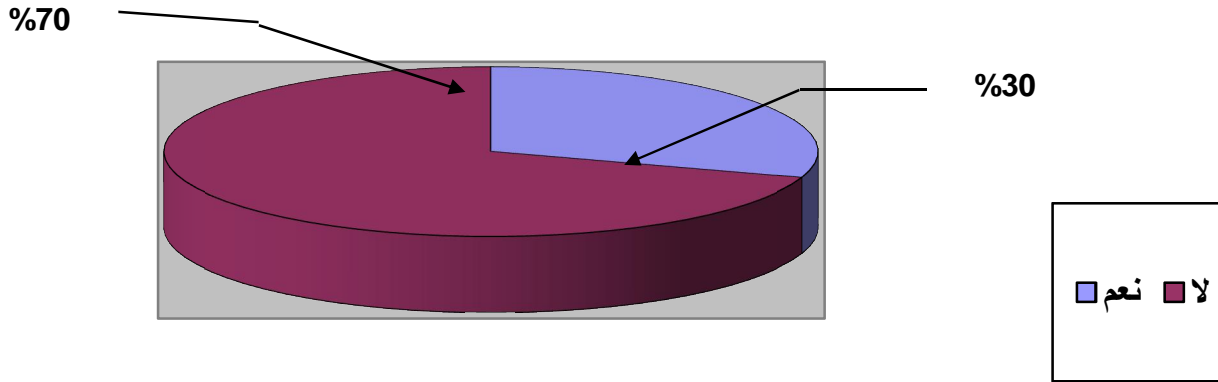
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن معظم اللاعبين يطبقون نظام الاسترجاع المنظم من طرف المدربين.

العبارة 17: هل هناك برمجة واضحة خاصة بعملية لاسترجاع.  
 غرض العبارة 17: التعرف على البرمجة الخاصة بعملية الاسترجاع,  
 جدول 19: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 17:

هل هناك برمجة واضحة خاصة بعملية لاسترجاع.							العبارة	
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات	المؤشرات
							نعم	لا
دال	1	0,05	3,84	16	30	30	نعم	
					70	70	لا	

الشكل 1-17 : يمثل النسب المئوية للعبارة 17



#### تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 30% من اللاعبين يطبقون برمجة واضحة لعملية الاسترجاع ، بينما 70% من اللاعبين لا يطبقون برمجة واضحة لعملية الاسترجاع، وبما أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.فانه لصالح الغرض من السؤال.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أنه لا توجد برمجة واضحة خاصة لعملية الاسترجاع وهذا مايعود بالسلب على العملية التدريبية للاعب وعلى أداءه خلال التدريبات والمنافسات .

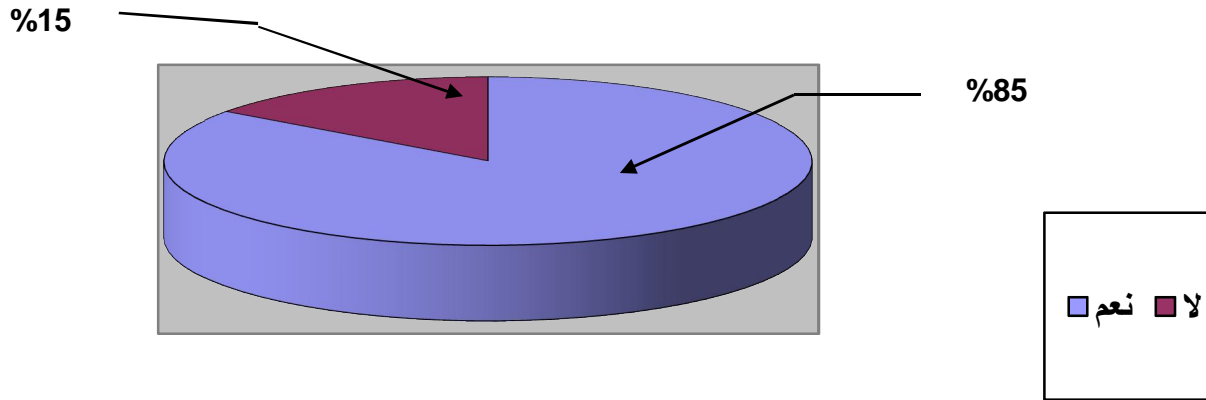
العبارة 18: هل تحترم ساعات النوم المقترحة من طرف المدرب.

غرض العبارة 18: التعرف على احترام ساعات النوم.

جدول 20: يمثل التكرارات والنسب المئوية للعبارة 06:

: هل تحترم ساعات النوم المقترحة من طرف المدرب.							العبارة
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات
							المؤشرات
دال	1	0,05	3,84	49	85	85	نعم
					15	15	لا

الشكل 1-18 : يمثل النسب المئوية للعبارة 18



تحليل ومناقشة الجدول:

من خلال النتائج التي حصلنا عليها في الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 85% من اللاعبين يحترمون ساعات النوم المقترحة من طرف المدربين، بينما 15% من اللاعبين لا يهتمون بتطبيق ساعات النوم المقترحة من طرف المدربين.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق معظم اللاعبين لا يحترمون الساعات النوم المقترحة من طرف المدربين و هذا راجع الى عدة أسباب مرتبطة باللاعبين.

جدول 21: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة للعبارات التي تخدم المحور الثالث.

مدة و توقيت الاسترجاع المعتمدة تساهم في تطوير الأداء.							المحور: 03	
الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار (ت)	المتغيرات	
							العبارة	
دال	1	0.05	3.84	9	65	65	نعم	العبارة
					35	35	لا	13
	1	0.05	3.84	100	0	0	نعم	العبارة
					100	100	لا	14
	1	0.05	3.84	100	0	0	نعم	العبارة
					100	100	لا	15
	1	0.05	3.84	36	80	80	نعم	العبارة
					20	20	لا	16
	1	0.05	3.84	16	40	40	نعم	العبارة
					60	60	لا	17
	1	0.05	3.84	49	80	80	نعم	العبارة
					20	20	لا	18

- تحليل و مناقشة:

من خلال الجدول التالي و الذي له علاقة بالمحور الثالث و الذي ينص على مدة و توقيت الاسترجاع المعتمدة تساهم في تطوير الأداء، و الفروق الجوهرية بالنسبة لكل العبارات المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة. العبارة الثالثة عشر: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (13) نلاحظ أن 65% من اللاعبين بعد الحصة التدريبية يشعرون بالراحة التامة بينما 35% من اللاعبين لا يشعرون بالراحة التامة بعد الحصة التدريبية.

العبارة الرابع عشر: من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن 100% من اللاعبين كانت ايجابيتهم بى لا و عدم إضافة الى المراقبة الطبية داخل الفريق لا يقومون باستشارة أطباء خارج الفريق و هذا دليل على عدم حرصهم على فعالية عملية الاسترجاع.

**العبارة الخامس عشر:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) فقد كانت نسبة 100% من اللاعبين قد أثبتو و أجبوا ب"لا" حول توفير وسائل الاسترجاع في النادي.

**العبارة السادس عشر:** من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يطبقون نظام لعملية الاسترجاع المنظمة من طرف المدرب، بينما 20% من اللاعبين لا يطبقون نظام الخاص بالمدرب.

**العبارة السابع عشر:** من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 30% من اللاعبين يطبقون برمجة واضحة لعملية الاسترجاع ، بينما 70% من اللاعبين لا يطبقون برمجة واضحة لعملية الاسترجاع.

**العبارة الثامنة عشر:** من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 85% من اللاعبين يحترمون ساعات النوم المقترحة من طرف المدربين، بينما 15% من اللاعبين لا يهتمون بتطبيق ساعات النوم المقترحة من طرف المدربين.

إضافة إلى النسب المئوية، و كا<sup>2</sup> المحسوبة فإن هناك فروق جوهرية لصالح كل العبارات التي تخدم الفرضية الجزئية الثالثة فإن يمكن إثبات الفرضية و التي تنص على مدة و توقيت عملية الاسترجاع المعتمدة تساهم في تطوير الأداء.

### تفسير و مناقشة الفرضيات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة فعالية عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي، قمنا بطرح ثلاثة أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية، ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

### تفسير و مناقشة الفرضية الأولى:

بعد عرض و تحليل النتائج الاستبتيان الذي قمنا به و الذي وزع على لاعبي كرة القدم قسم الجهوى الأول، وبعد عملية التحليل تم الوصول الى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الأولى في بحثنا التي تقول: **دور عملية الاسترجاع في التخلص من التعب.**

من خلال الجداول في المحور الأول (1-2-3-4-5-6) إضافة إلى النسب المئوية، و بما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا فعلا أن عملية الاسترجاع تلعب دورا هاما في التخلص من التعب وهذا ما يتفق مع أهمية عملية الاسترجاع في الجانب النظري الذي ينص على أهميتها تمكن في :

- الإمداد بالطاقة.

- تنشيط الجهاز العصبي المركزي.

- التخلص من التعب في مناطق الاتصال العصبي.

- تنشيط الآليات الانقباضية: زيادة مخزون ATP-CP

تنشيط الدورة الدموية.

زيادة تحرير ايونات الكالسيوم من الشبكة الصاركوبلازمية.

- استعادة أجهزة الجسم لحيويتها ونشاطها.

### تفسير و مناقشة الفرضية الثانية:

بعد عرض و تحليل النتائج الاستبتيان الذي قمنا به و الذي وزع على لاعبي كرة القدم قسم الجهوى الأول، وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الثانية في بحثنا التي تقول: **علاقة عملية الاسترجاع بمرود اللاعب.**

من خلال نتائج الجداول (7-8-9-10-11-12) المتعلقة بالفرضية الثانية إضافة إلى النسب المئوية، والفروق ذات دلالة إحصائية التي تنصب لغرض السؤال تبين لنا أن عملية الاسترجاع لها علاقة مباشرة بمرود اللاعب.

### تفسير و مناقشة الفرضية الثالثة:

بعد عرض و تحليل النتائج الاستبتيان الذي قمنا به و الذي وزع على لاعبي كرة القدم القسم الجهوي الأول، وبعد عملية التحليل تم الوصول الى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الثالثة في بحثنا التي تقول: **مدة وتوقيت الاسترجاع المعتمدة تساهم في تطوير الأداء.**

من خلال نتائج الجداول(13-14-15-16-17-18)المتعلقة بالفرضية الثالثة إضافة إلى النسب المئوية و الفروق ذات الإحصائية التي تخدم غرض الفرضية تم الوصول إلى أغلبية الحقائق و تبين لنا فعلا على دور عملية الاسترجاع في رفع أداء اللاعب.

من خلال احتكاكنا بأحد أفراد العينة حزنا بشهادة "أن اللاعب الذي لا يكثرث لعملية الاسترجاع ليس لاعب محترفا".

لقد رأينا من خلال دراستنا التطبيقية الميدانية،و باعتمادنا على المنهج الوصفي أي باستخدام الاستبيان و تحليل النتائج و إظهار تأثير عملية الاسترجاع على أداء اللاعبين خلال التدريبات، واستنادا للفرضيات المختلفة التي وظفناها في هذا المجال و بعد عرض و تحليل الاستبيان تبين لنا من خلال الفرضيات فعلا أن عملية الاسترجاع مهمة في تحسين و رفع الأداء اللاعبين،و من المقومات الأساسية لتطوير الأداء البدني و المهاري للاعب كرة القدم.

لهذا تبين من خلال الإجابة على الأسئلة المقترحة و المطروحة في الاستبيان، وفي الأخير فان الفرضية العامة والتي نصت على أن عملية الاسترجاع تأثير على أداء اللاعبين خلال التدريبات قد تحققت.



## خلاصة:

- مما سبق ومن خلال تحليل الجداول المتعلقة بكل عبرة وبكل محور يمكن استخلاص:
- أن لعملية الاسترجاع دور في التخلص من التعب.
  - أن لعملية الاسترجاع علاقة بأداء اللاعب خلال التدريبات والمنافسة.
  - أن مدة وتوقيت الاسترجاع المعتمد يساهم في تطوير الأداء.

## استنتاج عام:

من خلال الدراسة التي تمثلت في فعالية عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي، ونظرا للدور الهام الذي يلعبه هذا الجانب في تطوير وتحقيق الأداء والمردود الجيد، فإنه من خلال النتائج المتوصل إليها من بحثنا تبين أن:

- عملية الاسترجاع 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 كانت وسائل الاسترجاع أكثر في النادي، كلما ساهمت بشكل فعال في تحقيق الهدف و جعلت تطبيق هذا النظام أسهل.
  - تطبيق أنظمة الاسترجاع 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.
  - عملية الاسترجاع تمكن اللاعب من بلوغ ذروة أدائه أثناء التدريبات.
- من كل هذا نستنتج أن عملية الاسترجاع عملية هامة و ضرورية و لا يمكن الاستغناء عنها نظرا لمساهمتها في تحقيق المستوى المطلوب.

## خاتمة:

لقد أتممنا هذا البحث المتواضع مع تواضع الوسائل والإمكانيات والوقت المستغرق لذلك من أجل إنجازه، و من الدراسة النظرية والتطبيقية التي قمنا بها، حولنا معرفة فعالية عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي في كرة القدم الذي يعتبر عاملا هاما في تحقيق قفزة نوعية في المستقبل الكرة القدم ، وتحقيق نتائج هامة و حاسمة في التدريبات ،حيث أن تطوير و تحسين كرة القدم يمر حتما بموسم تدريبي شاق و الذي تدخل فيه عدة عوامل أساسية تنظيم لتحقيق الأهداف المسطرة،إذا يعتبر الاسترجاع عملية مهمة جدا تعتمد على وسائل تربية،نفسية وصحية بالإضافة إلى التغذية من اجل صياغة برنامج مدروس تكون له فعالية و تأثير على أداء ومردود اللاعب.

فمن خلال بحثنا،هذا تبين لنا أن اللاعبين الذين ينشطون مع أندية القسم الجهوي الأول لا يخضعون لبرنامج ونظام الاسترجاع مخطط له مسبقا من طرف أخصائيين بهدف تحقيق الغايات و الأهداف المرجوة.

رغم قلة توفر بعض الإمكانيات و الوسائل التي تمكن اللاعبين من الاسترجاع إلا أن حوصلة بحثنا تدعو إلى الاعتماد على نظام الاسترجاع أكثر جدية و فعالية من اجل تحسين مستوى اللاعب و مستوى البطولة ككل.

في الأخير لا يمكننا القول أننا استكملنا جميع جوانب البحث،و إنما هي المحاولة أخرى من بين المحاولات التي تناولت هذا الموضوع سابقا، فهي تحتاج إلى بحث و دراسة أكثر تعمقا،فنأمل أن تكون هذه الدراسة التي قمنا بها قد مهدت الطريق لبحوث أخرى.

**اقتراحات و فروض مستقبلية:**

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

\* الأخذ بعين الاعتبار للوسائل و الإمكانيات اللازمة من اجل تحقيق الاسترجاع.

\* العمل إلى التفرغ و الاهتمام أكثر بدراسة الجوانب البدنية و الفسيولوجية للاعبين لمعرفة جوانب النقص و الضعف التي تستلزم الشفاء.

\* الاعتماد على ذوي الاختصاص و إسناد عليهم عملية الاسترجاع لآعطائها أكثر فعالية و عدم التدخل في شئونهم.

\* توفير اكبر قدر ممكن من الإمكانيات المادية والبشرية في النوادي من اجل تحقيق أهداف عملية الاسترجاع.

\* محاولة تخطيط و إعداد برامج على المدى القصير والبعيد.

\* القيام بدورات تكوينية من اجل البحث و الدراسة لتفعيل هذا المجال و جعل عملية الاسترجاع أكثر فعالية.

\* إجبار اللاعبين على الحضور حصص الاسترجاع بعد التدريب أو المنافسة .

\* إدراك عملية الاسترجاع كعامل أساسي بإعطائه العناية الكاملة.

\* ينبغي على اللاعبين توسيع ثقافتهم في ميدان عملية الاسترجاع.

\* توعية اللاعبين بأهمية عملية الاسترجاع من اجل تحسين أدائهم.

**الفروض المستقبلية:**

\* البحث في عملية الاسترجاع من الجانب الفسيولوجي(فسيولوجية عملية الاسترجاع)

\* البحث في عملية الاسترجاع خلال ومابين التمرينات البدنية

\* البحث في عملية الاسترجاع خلال مرحلة إعادة التأهيل من الإصابة

# المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### باللغة العربية:

#### \* المصادر:

1- القرآن الكريم.. سورة النمل (الآية 19).

2- القرآن الكريم.. سورة إبراهيم (الآية 07).

3- القرآن الكريم.. سورة لقمان (الآية 14) .

#### \* المراجع:

4- أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2002.

5- أبو علاء عبد الفتاح-التدريب الرياضي-الأسس الفسيولوجية -دار الفكر العربي -القاهرة.

6- أمر الله البساطى -أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته-الناشر للمعارف-الإسكندرية-جلال حزي وشركائه-1998

7- حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة.

8- حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي".

9- محي الدين مختار-محاضرات في علم النفس الاجتماعي -ديوان المطبوعات المدرسية-جامعة الجزائر1992.

10- محمد الحمامي،التغذية والصحة لحياة الرياضي،دون طبعة،مركز الكتاب للنشر،مصر،2000.

11- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1975.

12- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985.

13- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.

14- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.

15- سامي الصفار:"كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.

16- عباس عبد الفتاح الرحل، محمد إبراهيم شحاتة، اللياقة و الصحة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1991.

17- علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ،دون طبعة، 1987.

18- عمار بخوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.

19- عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) - القاهرة - ط11-2004.

20- قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990.

21- قاسم حسن حسين - أسس التدريب الرياضي ط1- دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان الأردن-1981.

22- رايح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990.

23- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.

\* المذكرات:

24- عز الدين بناي، محي الدين زيتوني، رشيد كرمية " وهي دراسة تحت عنوان "مكانة الاسترجاع بشتى أنواعه خلال مرحلة التدريب في رياضة كرة القدم" سنة 2010/2009(معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله جامعة الجزائر03).

25- صاغي سعيد، زفوان طاهر" وهي تحت عنوان"مدى تأثير عملية الاسترجاع في تحسين ورفع أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة" سنة 2012/2011(معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله جامعة الجزائر03).

باللغات الأجنبية:

المصادر:

26- Larousse **encyclopédie**: 1972.

27- **Robert de sport**.- paris: 1985.

المراجع:

28- kipke dans « **L'importance de la récupération après l'effort à la compétition** » 1987.

29- Volkov « v.m » « processus de récupération en sport »éd Moskova. Paris

30- (a.f) Bemard . (**diététique sportive**) .2ed. Ed Masson .paris1978

31- Mannor(**les bases de l'entraînement sportif**) ed. . revue d'e.p.s . \_ paris1989.

الملاحق



جامعة أكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بالبويرة

## استبيان خاص باللاعبين

إخواني اللاعبين إليكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي لتحضير شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي، لهذا نرجو منكم مساعدتنا في الإجابة عن كل العبارات بالصدق وموضوعية وبما تشعرون به، وما ينطبق عليكم علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالأهم هو وصف: تأثير عملية الاسترجاع على أداء اللاعبين خلال التدريبات.

نشكركم مسبقا على مساعدكم لنا.

ملاحظة: ضع العلامة (x) في الجواب المختار.

من إعداد الطلبة:

-جدة أحمد.

-عوادي شمس الدين.

- تحت إشراف:

-الدكتور زاوي عبد السلام.

السنة الجامعية:

2013 \ 2012

المحور الأول: دور عملية الاسترجاع في التخلص من التعب.

1- هل يوجد في ناديكم مختص في مجال الاسترجاع:

نعم

لا

2- هل تقومون بحصص استرجاعية بعد عملية التدريب :

نعم

لا

3- هل تساعدكم عملية الاسترجاع في التقليل من التعب:

نعم

لا

4- هل تشعرون بعد عملية الاسترجاع بالتححرر من مخلفات التعب العضلي:

نعم

لا

5- هل هناك نظام غذائي كافي أثناء عملية الاسترجاع:

نعم

لا

6- هل تقومون بعملية التدليك:

نعم

لا

المحور الثاني: علاقة عملية الاسترجاع بمرود اللاعب.

7- في رأيكم هل لعملية الاسترجاع علاقة مباشرة بأداء اللاعب:

نعم

لا

8- هل تشعرون بالتعب بعد الحصة التدريبية:

نعم

لا

9- هل تساعدك عملية الاسترجاع في تحسين الأداء خلال التدريب والمنافسة:

نعم

لا

10- هل عملية الاسترجاع تنمي عندكم قابلية التفوق عند دخول المنافسة:

نعم

لا

11- هل تجانس عملية الاسترجاع في التدريب يؤدي باللاعبين إلى بلوغ ذروة الأداء أثناء الدخول للمنافسة:

نعم

لا

12- هل تستخدمون الحمامات خلال عملية الاسترجاع:

نعم

لا

المحور الثالث: مدة وتوقيت الاسترجاع المعتمدة تساهم في تطوير الأداء.

13- هل نوع الاسترجاع الذي تقومون به بعد التمارين التدريبية يؤدي إلى الراحة التامة.

نعم

لا

14- هل يحضر الطبيب المختص خلال الحصص التدريبية:

نعم

لا

15- هل الوسائل المتواجدة في ناديكم تساهم في عملية الاسترجاع:

نعم

لا

16- هل هناك توقيت لعملية الاسترجاع منظم من طرف المدرب:

نعم

لا

17- هل هناك برمجة واضحة خاصة بعملية الاسترجاع:

نعم

لا

18- هل تحترم ساعات النوم المقترحة من طرف المدرب:

نعم

لا

نَمِّ بِحَمْدِ اللَّهِ عِزِّ وَجَلِّ

## Résumé de recherche

**Titre:** L'effet du processus de récupération sur la performance des joueurs lors de l'entraînement pour les joueurs de football classes sinuer.

**Objectif:** La connaissance de l'effet du processus de récupération sur la performance des joueurs pendant l'entraînement et les moyens de récupération durant les exercices et leur impact sur la performance du joueur au cours de cette phase.

**Problème:** Quel est l'effet du processus de récupération sur la performance des joueurs pendant l'entraînement.

**Hypothèses Recherche:** Faites un rôle dans le processus de récupération pour se débarrasser de la fatigue?

Y at-il une relation positive entre le processus de récupération et d'augmenter le rendement d'un joueur?

Sont processus de récupération basé sur le temps contribue efficacement au développement de la performance?

**Les procédures de recherche:** Exemple: il est composé de 100 joueur de football pendant cinq clubs qui sont actifs dans la section régionale I et II du mandat de Bouira.

**Domaine temporel et spatial:** le questionnaire a été distribué sur le terrain de chaque club où 20 ont distribué un questionnaire pour chaque club en présence de tous les joueurs, les entraîneurs et les clubs gestionnaires.

Cette étude a été menée sur le club amateur l'étoile du bir Ghabo sur 31/04/2013.

Cette étude a été menée sur le club amateur chaabia club de Bouira sur 05/01/2013.

Cette étude a été menée sur le club amateur MC club de Bouira sur 05/02/2013

Cette étude a été menée sur la Société sportif à la mairie amshidalh jour 05/02/2013.

Cette étude a été menée sur le club amateur Hamzawiah Ain Bassam sur 05/03/2013.

**Méthodologie:** Nous avons utilisé une approche descriptive étant plus appropriée à l'objet de notre étude.

**Instruments utilisés:** Sources et récures scientifiques.

Des protocoles d'études pour obtenir un diplôme de baccalauréat en éducation physique et sportive.

**- Les résultats obtenus:** Grâce aux résultats obtenus, nous constatons que la plupart des clubs régionaux pasteur premier et second terme Bouira dépend du processus de récupération durant les exercices, mais il ya des obstacles est le manque de ressources humaines et matérielles.

**- Extraction et hypothèses:**

- Mener des recherches sont dans le même but (le processus de récupération)
- Joueurs prise de conscience de l'importance du processus de récupération.
- La nécessité de s'attacher au processus de récupération dans toutes les phases qui appartiennent à la pratique sportive.