

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم: التدريب الرياضي  
تخصص: تحضير بدني  
تحت عنوان:

مدى مساهمة وسائل الاسترجاع (التدليك والصونا) في الاداء  
الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

دراسة وصفية لشباب العطاف CRBA ولاية عين الدفلى

تحت إشرافه الدكتور :

\*بوكراتم بلقاسم

إعداد الطلبة :

\*تقيراد زين الدين

\*عبد الله محجوبي حسين

**السنة الجامعية**

**2020/2019**



# شكر و عرفان

قال الله تعالى في محكم تنزيله : "وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ، وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ" .

## سورة إبراهيم، الآية 06

ويقول الرسول صلى الله عليه و سلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

ويقينا بقول نبينا، نحمد الله تعالى ونشكره على أن وفقنا بقوته وعونه لإنجاز هذا العمل المتواضع.

نشكر الأستاذ الدكتور بوكراتم بلقاسم على قبوله الإشراف على مذكرتنا، وعلى التوجيهات القيمة طيلة صيرورة هذا البحث. كما لا يفوتنا أن نشكر أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة وعلى رأسهم ( أوباجي رشيد ، زمام عبد الرحمان ، حملاوي محمد ، خلوف محمد ، بلعيد عقيل عبد القادر ، الصادق اسماعيل ، ساغي عبد القادر ، بلحاج جيلالي اسماعيل، أوسماعيل صفية ، ناصري جمال... راجين من المولى عز و جل أن يلهمنا القدرة على رد الجميل لهؤلاء .

كما نتوجه بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا البحث.

## زين الدين + الحسين

## إهداء

إلى من قال فيها الرسول صلى الله عليه وسلم: "الجنة تحت أقدام الأمهات " إلى أنور وجه أنار و أشرق  
الدرب أمامي ، إلى من علمتني المثابرة أُمي الغالية ( خيرة ) أطال الله في عمرها ، وجعلني الله خادما لها  
و رزقني الله حسن صحبتها .

إلى أعظم رجل ، إلى من علمني التواضع و رباني فاحسن تربيته والدي (الحسين ) حفظه الله.

إلى إخوتي و أخواتي ، وإلى زوجتي و البراعم الصغار مرام ، اسيل ، تسنيم.

إلى أخي الذي لم تلده أُمي :خليفة عبد القادر أستاذ فيزياء بمتوسطة بوذينة جيلالي بتاشنة .

إلى جميع أصدقائي وإلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة من بعيد أو من قريب .

إلى الأساتذة الكرام :الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي إلى التعليم العالي.

إلى كل طالب علم وإلى كل عامل أو ممتدرس في (متوسطة شريير بوعلام ) .

\* لا تحسبن المجد رطبا أنت آكله

فلن تبلغ المجد حتى تلعق الصبر\*

\* \* زين الدين \* \*

# ملخص البحث

تناولنا من خلال هذه الدراسة موضوع الإسترجاع البدني في المجال الرياضي، وقد جاء عنوانها تأثير عملية الاستشفاء والإسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة قدم صنف أكابر وهذا انطلاقا من المشكلة التي قمنا بطرحها كآآتي: ما مدى تأثير عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟ وهذا بهدف التعريف بأهمية الاسترجاع في التدريب الرياضي، ومعرفة واقع الاسترجاع في أندية كرة القدم، إبراز الدور الذي يقدمه المدربون بتطبيق عملية الاسترجاع، وتبيان الخلل الموجود في تعامل المدربين مع لاعبي كرة القدم من ناحية الاسترجاع جعلنا نحاول أن نبرز هذه الأهمية. لذلك ومن أجل معالجة مشكلة الدراسة قمنا بطرح الفرضيات التالية:

- يساهم كل من التدليك الاستشفائي والصونا مساهمة كبيرة في عملية الاسترجاع للاعبي كرة القدم
  - يؤثر استخدام التدليك الاستشفائي تأثيرا ايجابيا على عملية الاسترجاع للاعبي كرة القدم
  - يلعب استخدام الصونا دورا فعال في عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم
  - هناك اقبال محتشم لمختلف اندية كرة القدم للقسم الناشئ على استخدام وسائل الاسترجاع اثناء التدريب .
- ومنه ولأجل تقديم دراسة منهجية ومتكاملة الجوانب، فقد قسمنا دراستنا هذه إلى ثلاث جوانب أولها مدخل عام للتعريف بالبحث وهو عبارة عن تعريف بالدراسة، وتطرقنا فيه إلى تحديد مشكلة الدراسة وطرح الفرضيات التي نريد التحقق منها، كما بينا أهمية الدراسة والأهداف التي نطمح إلى تحقيقها وتحديد المفاهيم والمصطلحات التي تبين معالم الدراسة، وثانيها هو الجانب النظري الذي تناولنا فيه ثلاثة فصول هي الاستشفاء و الإسترجاع، التدريب الرياضي، ناد شباب العطف لكرة القدم.

ومن النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة هي:

- \* إدراك عملية الاسترجاع كعامل أساسي بإعطائه العناية الكاملة، ينبغي على اللاعبين توسيع ثقافتهم في ميدان عملية الاسترجاع، توعية اللاعبين بأهمية التدليك الاستشفائي والصونا في عملية الاسترجاع من اجل تحسين أدائهم.
- \* عملية الاسترجاع تساعد اللاعبين في الحد من التعب والإرهاق والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية، فبذلك يتحررون من الصراعات والضغطات النفسية وتجعلهم أكثر ارتياحا وأكثر تحسنا من الجانب النفسي.
- \* كلما كانت وسائل الاسترجاع أكثر في النادي، كلما ساهمت بشكل فعال في تحقيق الهدف وجعلت تطبيق هذا النظام أسهل.

\* تطبيق أنظمة الاسترجاع بشكل جيد يجعل اللاعبين أكثر استعدادا وتهيئنا لخوض التدريبات بثقة كبيرة في النفس.

\* المراقبة والمتابعة من طرف المختصين والأطباء أمر ضروري لتحقيق هذه العملية في ظروف جيدة.

\* عملية الاسترجاع تمكن اللاعب من بلوغ ذروة أدائه أثناء التدريبات ومختلف المنافسات.

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

ويعد ذلك قمنا بوضع مجموعة من الإقتراحات والفروض المستقبلية التي يمكن للاعبين والمدربين أن يستفيدوا منها ونذكر منها:

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

\* الأخذ بعين الاعتبار مختلف الوسائل والإمكانيات اللازمة من اجل تحقيق الاسترجاع.

\* العمل إلى التفرغ والاهتمام أكثر بدراسة الجوانب البدنية والفسبولوجية للاعبين لمعرفة جوانب النقص والضعف التي تستلزم الشفاء.

\* الاعتماد على ذوي الاختصاص واسناد لهم عملية الاسترجاع لإعطائها أكثر فعالية وعدم التدخل في شؤونهم.

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

\* محاولة تخطيط واعداد برامج على المدى القصير والبعيد و كذا القيام بدورات تكوينية من اجل البحث والدراسة لتفعيل

هذا المجال وجعل عملية الاسترجاع أكثر فعالية و إجبار اللاعبين حضور حصص الاسترجاع بعد التدريب أو المنافسة لتفادي الاصابات .

## Résumé de la recherche

À travers cette étude, nous avons abordé la question de la récupération physique dans le domaine du sport, et son titre est venu

L'effet du processus de guérison et de "récupération" lors de la phase "d'entraînement" des joueurs "sportifs" de la catégorie "plus grande"

Ceci est basé sur le problème que nous avons posé comme suit : Quel est l'effet du processus de récupération pendant la phase d'entraînement sportif des joueurs de football ?

Ceci dans le but d'introduire l'importance de la récupération dans l'entraînement sportif, connaître la réalité de la récupération dans les clubs de football, mettre en évidence le rôle que les entraîneurs jouent dans l'application du processus de récupération, et montrer le défaut. Chez les entraîneurs qui traitent avec les joueurs de football en termes de récupération, nous avons essayé de souligner cette importance. Par conséquent, afin de résoudre le problème de l'étude, nous émettons les hypothèses suivantes:

Le massage thérapeutique et le sauna contribuent grandement au processus de récupération des joueurs de football

-L'utilisation du massage thérapeutique affecte positivement le processus de récupération des joueurs de football

L'utilisation du sauna joue un rôle efficace dans le processus de récupération des joueurs de football

-Il existe une tendance modeste pour les différents clubs de football qui viennent dans le département émergent d'utiliser des méthodes de récupération pendant l'entraînement.

À partir de là et afin de présenter une étude systématique et intégrée, nous avons divisé notre étude en trois volets, dont le premier est une introduction générale à la définition de la recherche, qui est une introduction à l'étude. Et les termes que

Il montre les caractéristiques de l'étude, et le second est l'aspect théorique dans lequel nous avons traité trois chapitres : récupération et récupération, entraînement sportif, Shabab Al Attaf Football Club.

Et à partir des résultats que nous avons atteints dans cette étude sont:

\*Réaliser le processus de récupération comme un facteur fondamental en lui donnant un soin complet. Les joueurs doivent élargir leur culture dans le domaine du processus de

récupération, en éduquant les joueurs sur l'importance du massage thérapeutique et du sauna dans le processus de récupération afin d'améliorer leurs performances.

\*Le processus de récupération aide les joueurs à réduire la fatigue et l'épuisement et à les ramener à un état normal, les libérant ainsi des conflits et des pressions psychologiques et les rendant plus à l'aise et améliorés du côté psychologique.

Plus il y a de moyens de récupération dans le club, plus vous contribuerez efficacement à atteindre l'objectif et faciliterez la mise en œuvre de ce système.

\*Une bonne application des systèmes de récupération rend les joueurs plus prêts et prêts à s'entraîner avec une grande confiance en eux.

\*Une surveillance et un suivi par des spécialistes et des médecins sont nécessaires pour mener à bien ce processus dans de bonnes conditions.

\*Le processus de récupération permet au joueur d'atteindre le sommet de sa performance pendant l'entraînement et diverses compétitions.

De tout cela, nous concluons que le processus de restauration est un processus important, nécessaire et indispensable en raison de sa contribution à l'atteinte du niveau requis.

Après cela, nous avons proposé un ensemble de suggestions et d'hypothèses futures dont les joueurs et les entraîneurs peuvent bénéficier, et nous les mentionnons:

\*Nous avons décidé de présenter quelques suggestions et recommandations aux joueurs et à tout ce qui a un intérêt sur le terrain

Revenez dans le sport du football, nous espérons que ces suggestions seront efficaces et aideront à élever les joueurs à des niveaux plus élevés.

\*Tenant compte des différents moyens et capacités nécessaires pour réaliser la restauration.

\*Travailler à temps plein et accorder plus d'attention à l'étude des aspects physiques et physiologiques des joueurs, pour connaître les carences et les faiblesses qui nécessitent une guérison.

\*S'appuyer sur des spécialistes et leur confier le processus de récupération pour lui donner plus d'efficacité et ne pas s'immiscer dans leurs affaires. \* Fournir autant de ressources matérielles et humaines que possible dans les clubs afin d'atteindre les objectifs du processus de récupération.

\*Tenter de planifier et préparer des programmes à court et long terme, ainsi que mener des sessions de formation pour la recherche et l'étude pour activer ce domaine et rendre le processus de récupération plus efficace et obliger les joueurs à suivre des cours de récupération après l'entraînement ou la compétition pour éviter les blessures.

## محتويات البحث:

الرقم	العنوان	الصفحة
	البسمة	أ
	كلمة شكر	ب
	الإهداءات	ت
	ملخص البحث باللغة العربية	ث
	ملخص البحث باللغة الفرنسية	ح
	قائمة المحتويات	ذ
	قائمة الجداول	ص
	قائمة الأشكال	ص
<b>الجانب التمهيدي</b>		
	مقدمة	1
1	الإشكالية	3
2	فرضيات البحث	4
3	أسباب اختيار الموضوع	4
4	أهمية البحث	4
5	أهداف البحث	5
6	تحديد المفاهيم والمصطلحات	5
7	الدراسات السابقة والمشابه	7
<b>الباب الأول</b>		
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول: التدريب الرياضي</b>		
	تمهيد	15
1-1	تعريف التدريب الرياضي	16
2-1	مفهوم التدريب الرياضي	16
3-1	خصائص التدريب الرياضي	16
1-3-1	التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية	16

17	التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية	2-3-1
18	التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب	3-3-1
18	التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية	4-3-1
19	واجبات التدريب الرياضي	4-1
19	الواجبات التربوية	1-4-1
19	الواجبات التعليمية	2-4-1
20	واجبات تنمية	3-4-1
20	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	5-1
20	الإعداد البدني	1-5-1
20	الإعداد المهاري	2-5-1
20	الإعداد الخططي	3-5-1
20	الإعداد التربوي والنفسي	4-5-1
21	أهداف التدريب الرياضي	6-1
22	قواعد التدريب الرياضي	7-1
22	العمل بوعي	1-7-1
22	التنظيم	2-7-1
23	الإيضاح	3-7-1
23	التدرج	4-7-1
23	الاستيعاب	5-7-1
24	الاستمرار	6-7-1
24	مراحل التدريب الرياضي	8-1
25	طرق التدريب الرياضي	9-1
25	التدريب الهوائي	1-9-1
25	التدريب اللاهوائي	2-9-1
25	طريقة التدريب المستمر	1-2-9-1
25	التدريب المستمر منخفض الشدة	1-1-2-9-1
25	التدريب المستمر العالي الشدة	2-1-2-9-1
25	تدريبات تناوب الخطوة	3-1-2-9-1
26	طريقة تدريب الفارتك	2-2-9-1

26	طريقة التدريب الفتري	3-2-9-1
26	طريقة التدريب التكراري	4-2-9-1
26	طريقة تدريب تزايد السرعة	5-2-9-1
26	طريقة تدريب اللعب	6-2-9-1
27	طريقة التدريب الدائري	7-2-9-1
27	حمل التدريب	10-1
27	تعريف حمل التدريب	1-10-1
27	مكونات حمل التدريب	2-10-1
28	مستويات حمل التدريب	3-10-1
28	مبادئ حمل التدريب	4-10-1
28	مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية	1-4-10-1
28	مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج	2-4-10-1
29	مبدأ حمل التدريب الفردي	3-4-10-1
29	مبدأ حمل التدريب على مدار السنة	4-4-10-1
29	مبدأ الراحة	5-4-10-1
29	مبدأ حمل التدريب الخطير	6-4-10-1
29	معنى أخلاقيات التدريب	11-1
30	تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب	12-1
31	خلاصة	
<b>الفصل الثاني: الاستشفاء والاسترجاع</b>		
33	تمهيد	
34	استعادة الشفاء	2
34	مفهوم الاستشفاء	1-2
35	أهمية الاستشفاء	2-2
35	فترات الاستشفاء في المجال الرياضي	1- 2- 2
35	وسائل استعادة الاستشفاء	3-2
36	تنظيم استخدام وسائل استعادة الاستشفاء خلال الموسم التدريبي	4-2
36	العوامل التي تؤثر في عملية الاستشفاء	5 -2
37	التدليك الرياضي	6-2

37	تعريف التدليك الرياضي	1-6-2
38	تقنيات التدليك	2- 6- 2
38	أنواع التدليك الرياضي	3- 6- 2
38	التدليك الاستشفائي	1- 3- 6-2
39	التدليك الاستشفائي و أثره	2-3-6-2
39	التأثيرات الرئيسية للتدليك	4-6-2
40	التدليك الإستشفائي تبعا للمسابقات	5-6-2
40	الشروط الصحية للتدليك	6 - 6-2
40	الحالات التي يمنع فيها استخدام التدليك	7- 6-2
41	التدليك الرياضي في مختلف الاختصاصات الرياضية	8-6-2
41	الاستشفاء بالصونا	7 -2
41	مفهوم الصونا	1- 7 -2
42	أنواع الصونا	2-7-2
42	خصائص الصونا	3-7- 2
43	القواعد الصحية التي يستخدم فيها الصونا	4- 7- 2
43	الاسترجاع والمبادئ الفيسيولوجية للتدريب	2
43	تمهيد	
43	تعريف الاسترجاع	-1-2
44	دور الاسترجاع	-2-2
44	أنواع الاسترجاع	3-2
44	الاسترجاع السريع	1-3-2
45	الاسترجاع البطيء	2-3-2
45	آليات الاسترجاع و مراحلها	4-2
46	اختلاف الظواهر الاسترجاعية	5-2
47	مبادئ عامة في الاسترجاع	6-2

47	خصائص الاسترجاع بعد النشاط العضلي	7-2
49	خلاصة	
الفصل الثالث : نادي شباب العطاف		
50	تمهيد	
51	التعريف بالولاية	1-3
51	الموقع الجغرافي للولاية	2-3
52	بلدية العطاف	3-3
52	لمحة عن البلدية قديما	1-3-3
53	الخلفية الجغرافية والإدارية	2-3-3
53	الرابطة الجهوية لكرة القدم البلدية	4-3
53	الرؤساء	1-4-3
53	اللجنة التأديبية	2-4-3
54	اتجاه تنظيم المسابقات	3-4-3
54	قسم التحكيم الفني الإقليمي	4-4-3
55	الفرق المنتمة الجهوي الثاني البلدية موسم 2018-2019 (المجموعة ب)	5-4-3
55	تأسيس فريق العطاف	5-3
55	تنشيط الفئات الشبانية	1-5-3
56	أشهر لاعبي شباب العطاف	2-5-3
57	بعض لاعبي شباب العطاف الحاليين	3-5-3
58	خلاصة	
الباب الثاني		
الجانب التطبيقي		
الفصل الاول: عرض منهجية البحث المتبعة		
61	تمهيد	
62	الدراسة الإستطلاعية	1-1
62	المنهج المتبع	2-1
62	متغيرات البحث	3-1
63	مجتمع البحث والعينة وطريقة اختيارها	4-1

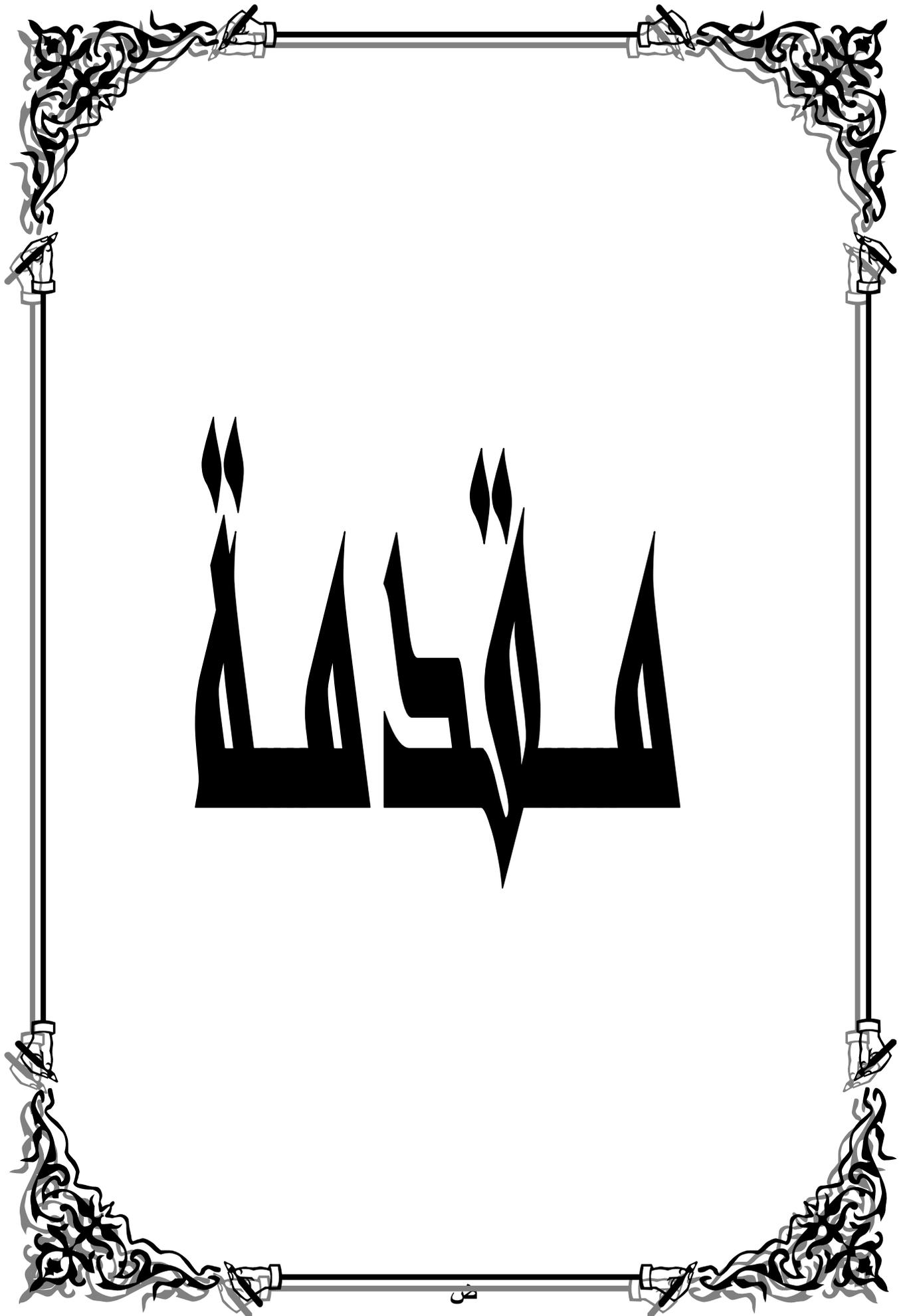
63	أدوات البحث	5-1
63	مجالات البحث	6-1
64	المعالجة الاحصائية	7-1
65	خلاصة	
67	الاستنتاج العام	
69	الاقتراحات فروض مستقبلية	
71	خاتمة	
73	المصادر والمراجع	

### قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
37	مواد الطاقة وفترات الاستشفاء	01
55	الفرق المنتمية الجهوي الثاني البلدية موسم 2019-2020 (المجموعة ب)	02

### قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الأشكال	الرقم
18	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	01
21	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02



إن المتطلبات الحديثة في لعبة كرة القدم خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بندياً عالياً، لا سيما وأن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة و السرعة، فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في فريقه، إذ عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة، لذلك اهتمت الكثير من الأندية الرياضية المتفوقة في كرة القدم العالمية بتنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبينها إيماناً بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالمي. (امر الله الباسطي، 2001، ص 57).

لذا أصبح رفع مستوى الانجاز الرياضي وفي مختلف الألعاب الرياضية لا يعتمد فقط على تنفيذ حمل تدريبي عالي، وبالاعتماد على شدة وحجم ونوعية التمرينات المستخدمة، وإنما من خلال الاهتمام أيضاً بعمليات الاستشفاء والراحة بين المؤثرات التدريبية داخل الوحدة التدريبية وبين الوحدات التدريبية والدوائر التدريبية المختلفة، إذ تؤدي فترة الاستشفاء دوراً مهماً في تشكيل حمل التدريب والتكيف له من قبل الرياضي، ومن أجل فهم عملية الاستشفاء بالشكل الصحيح ومعرفة تأثيراتها على مستوى الانجاز لابد لنا من التطرق إلى أهم النظريات التي تناولت موضوع الاستشفاء بالعرض والتحليل، واعتبار أن عملية الاسترجاع ترتبط كل الارتباط بعملية التدريب والتي تكتسب أهمية كبرى من أجل الاستشفاء والعودة إلى الراحة الطبيعية وتجديد مخازن الطاقة ومن هنا نتلخص دراستنا في معرفة واقع ودور عملية الاسترجاع للاعبين خلال مرحلة التدريب الرياضي لدى فئة الكبار.

وبغية الإحاطة بالموضوع قسمنا بحثنا إلى جانبين جانب نظري وتطبيقي

الجانب النظري بدوره قسمناه إلى ثلاثة فصول:

**الفصل الأول:** تناولنا فيه التعريف بالتدريب الرياضي وأهميته وخصائصه، أنواعه ....

**الفصل الثاني:** تناولنا فيه الاستشفاء تعريفه، أنواعه، طرقه ووسائله، الاسترجاع ووسائله، خصائصه وأنواعه ....

**الفصل الثالث:** تطرقنا فيه لنادي شباب العطف من حيث تاريخ التأسيس والرابطة التي يلعب فيها، أهم الفئات الشبانية له، والطاقت الذي يشرف على التدريب في النادي ...

**أما الجانب التطبيقي:** فقد تعذر علينا دراسة الموضوع دراسة ميدانية نظراً لظهور فيروس كورونا وتوقيف الرابطة الجهوية لنشاطها المعهود.

البيان التمهيد

الإشكالية:

تلعب عمليات الاسترجاع دورا هاما في الميدان الرياضي بشكل خاص ,وتعتبر كمؤشر لاستعادة نشاط الرياضي لحالته الطبيعية أو أحسن عن ما كانت عليه , و مما لاشك أن الاهتمام بعمليات الاسترجاع يزيد يوما بعد يوم بحيث أهميته لا تقل عن أهمية حمل التدريب كون أن المدرب لا يمكنه من رفع مستوى الرياضيين اعتمادا على حجم و شدة في داخل الحصص التدريبية فقط بل لابد من مراعاة طرق الاسترجاع وكيفية تجنب الوقوع في تعب مزمن و إرهاق للرياضي أو التدريب الزائد وهذا من خلال البحث على تحسين مستوى الأداء الرياضي للاعبين للوصول بهم إلى أعلى المستويات من خلال تنويع طرق الاسترجاع.

والتي تجمع مختلف الجوانب التي تدخل في مجال الحساب لتحسين القدرات البدنية للرياضي من حيث الاستشفاء ,وتهدف لتجنب و مقاومة التعب والإرهاق و التدريب الزائد لدى اللاعبين و ذلك باحترام أوقات التدريب و الراحة و الاسترجاع ، بدون أن ننسى حياة اللاعبين الخاصة في الوسط العائلي و الجانب النفسي الذي يلعب دورا هاما في توازن الفرد ،أن عملية الاسترجاع لدى الرياضيين لها مكانتها من حيث الأهمية و لقد أصبحت أساسية في ارتفاع مستوى النتائج الرياضية و التي ترتبط بشكل أساسي بعمليات الاسترجاع الملائمة, و هذا ما يسمح للرياضي أن يواجه تأثيرات حمل التدريبات الرياضية و المنافسة المرتفعة و تجنب بعض الإصابات و الأمراض و انخفاض المستوى إذا ما لم يتم التخلص من هذه التأثيرات بصفة مستمرة.

فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب و تطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا، فسعى معظم المدربين الى اختيار افضل انواع طرق التدريب وتطبيقها واستخدام احدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط ، وذلك بهدف الوصول الى تحقيق استثمار اهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري ( أمر الله البساطي ، 1998، ص 204)

وبما ان رفع مستوى الانجاز الرياضي وفي مختلف الألعاب الرياضية لم يعد يقتصر فقط على وبالاعتماد على شدة وحجم ونوعية التمرينات المستخدمة، وانما من خلال الاهتمام أيضاً بعمليات الاستشفاء والراحة المختلفة ومن اجل الاسترجاع بالشكل الصحيح.

وتتنوع سائل الاسترجاع ولعل اشهرها التدليك الاستشفائي والصونا ومعرفة تأثيراتها على مستوى الاداء لاعبي كرة القدم وهذا هو محول بحثنا لذا تم طرح التساؤل العام التالي: ما مدى تأثير كل من التدليك الاستشفائي والصونا في عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم ؟

### -التساؤلات الجزئية

وعليه تم طرح التساؤلات الجزئية كما يلي:

- 1- هل يؤثر استخدام التدليك الاستشفائي على عملية الاسترجاع للاعبين كرة القدم ؟
- 2- هل يؤثر استخدام الصونا على عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 3- ما الواقع استخدام وسائل الاسترجاع لمختلف اندية الرياضة لكرة القدم ؟

### 2- الفرضيات:

#### 1-2- الفرضية العامة:

- يساهم كل من التدليك الاستشفائي والصونا مساهمة كبيرة في عملية الاسترجاع للاعبين كرة القدم

#### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- يؤثر استخدام التدليك الاستشفائي تأثيرا ايجابيا على عملية الاسترجاع للاعبين كرة القدم
- يلعب استخدام الصونا دورا فعال في عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم
- هناك اقبال محتشم لمختلف اندية كرة القدم للقسم الناشئ على استخدام وسائل الاسترجاع اثناء التدريب.

### 3- أسباب اختيار الموضوع البحث:

- حب هذه اللعبة والميول الشخصي لمهنة التدريب في كرة القدم.
- أهمية عملية الاسترجاع خلال التدريبات و تأثيرها على أداء اللاعبين .
- المشاكل التي يعاني منها المدربين خاصة في مجال الاسترجاع.
- عدم إعطاء أهمية للاسترجاع جعل تطبيق هذا النظام يسند لأشخاص عاديين مما انعكس سلبا على كرة القدم.

- الأهمية الكبيرة وبالغة التي اكتسبتها كرة القدم وانتشارها الواسع على حساب الرياضيات الأخرى .

- إهمال نوادي كرة القدم من مسيرين ومدربين لنظام الاسترجاع

### 4- أهمية البحث:

إن أهمية بحثنا تتمحور في عدة نقاط والتي نذكر منها ما يلي:

- هذا البحث عبارة عن دراسة تحليلية للأهم العوامل في تطبيق نظام الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.
- اقتراح بعض الحلول التي من شأنها أن تساهم في تطوير كرة القدم وتمكين مختلف الاندية من رفع مستواهم.

- معرفة الدور الذي يقدمه المختصين في مجال الاسترجاع.

### 5- أهداف البحث:

- محاولة تسليط الضوء على عملية الاسترجاع وعلاقتها برفع مستوى الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم

- التعرف بأهمية الاسترجاع في التدريب الرياضي
- معرفة واقع الاسترجاع في أندية كرة القدم.
- إبراز الدور الذي يقدمه المدربون بتطبيق عملية الاسترجاع.
- الخلل الموجود في تعامل المدربين مع لاعبي كرة القدم من ناحية الاسترجاع جعلنا نحاول أن نبرز هذه الأهمية

#### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

#### 6-1- عملية الاسترجاع:

هي عملية استعادة الشفاء بمعنى أن العملية العكسية للعودة بأجهزة الجسم الي الحالة التي كان عليها قبل الأداء و الي حالة أخرى تفوق حالة ما قبل الأداء في بعض الأحيان.  
كذلك هي عملية تتدخل بعد الجهد البدني قصد الوصول الي استعادة القدرات الجسمية و الفكرية .  
- مصطلح الاسترجاع حسب قاموس لغة الرياضة:

6-1-2- اصطلاحاً: 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 والفكرية والنفسية فمن جهة مجال الاسترجاع المحقق بعد نهاية العمل و التعب الناتج عنه جسمياً أو عصبياً ومن جهة أخرى من سي ارن الاسترجاع و التقنيات التي تستدعي تعلم نظامي من قبل الرياضي.

#### 6-1-3- تعريف اجرائي للاسترجاع:

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

#### 6-2- مفهوم التدريب الرياضي:

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

#### 6-2-1- تعريف اجرائي لتدريب الرياضي:

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

6-3- تعريف كرة القدم:

6-3-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم **Football** هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ **Rugby** أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى **Soccer** (رومي جميل ، 1986 ، ص ص50،52 )

6-3-2- التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".  
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 انطلاقا من قاعدة أساسية.

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

6-3-3- التعريف الإجرائي:

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

6-4-التدليك الاستشفائي :

التدليك مصطلح علمي يستخدم وصف لمجموعة من الحركات اليدوية و تطبق علي أنسجة الجسم المختلفة بهدف التأثير على أجهزة الجسم المختلفة و خاصة الجهاز الدوري العصبي و العضلي.  
و كلمة مساج قد انشقت من الكلمة اليونانية ماسين و تعني اليدين .  
و تعني كذلك عملية تقصير مرحلة التجديد و البناء و سرعة استعادة الشفاء للوظائف المختلفة في الجسم.

6-5-السونا:

عبارة عن مكان محدد يمكن التحكم في درجة حرارة الهواء و نسبة الرطوبة بداخله بغرض الوصول الي احداث تغيرات فسيولوجية ايجابية علي جسم الإنسان.

لحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### 7- الدراسات المرتبطة بالبحث:

1/ دراسة عزالدين بناي، محي الدين زيتوني، رشيد كرمية" تحت عنوان "مكانة الاسترجاع بشتى أنواعه معهد التربية / خلال مرحلة التدريب " "دراسة ميدانية للأندية الجزائرية الوسطى في كرة القدم" سنة 2009/2010 البدنية والرياضية، سيدي عبد الله.

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

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

2-/ دراسة "صاغي سعيد، ازفون 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 2010/2011 معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله).

دارت الدراسة حول عملية الاسترجاع أثناء المنافسة للاعبين كرة القدم صنف أكابر، وتم اختيار 7 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 والضغطات النفسية و تجعلهم أكثر ارتياحا وأكثر تحسنا من الجانب النفسي.

-كلما كانت وسائل الاسترجاع أكثر في الأندية ،كلما ساهمت بشكل فعال في تحقيق الهدف وجعل التطبيق هذا النظام أسهل.

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

- المراقبة والمتابعة من 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 .

### 3/دراسة أحمد على حسن ابراهيم 1995

تحت عنوان: تأثير التدليك الاستشفائي على قياسات الدهون بالدم و خمائر الترانس أمينيز

المنهج : استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة.

العينة:اختبار العينة من المنتخب الوطني للاعبين الجيدو ، وعددهم 42

الاختبارات: أخذ القياسات الوزن ، الطول ، السن، أداء الحمل البدني

**النتائج:**

- التدليك الإستشفائي لو تعثير اجراء على قياسات الدهون بالدم ( كوليستيرول ثلاثي غليسيريدهون منخفضة الكثافة مرتفعة الكثافة )
- التعرف على اجراءات التدليك الاستشفائي على خمائر ترانس أمينيز .
- 4/ دراسة د.حسن سيد أبو عبده د. علاء الدين محمد عليوة 1996
- عنوانها : تفاعل بين بعض الاعمال التدريبية و بعض الطرق الصحية المستخدمة لاستعادة الشفاء لناشئ كرة القدم .
- المنهج : المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الموضوع.
- العينة: ناشئ كرة القدم تحت سن 16 سنة باندية الإسكندرية و بلغ عدد أفراد العينة 24 لاعب .
- الاختبارات:
- النبض في حالة الراحة ،الضغط الانضباطي و الانبساطي، أقصى سعة تنفسية ،السعة الحيوية .
- النتائج:
- يؤدي استخدام الطرق الصحية المستخدمة في الدراسة إلى سرعة استعادة الشفاء لناشئ كرة القدم
- حدود تحسن في كل من عودة نبض القلب الضغط الدموي و أقصى سعة تنفسية واسعة الحيوية -
- خلال فترة استعادة الشفاء بعد استخدام الطرق الصحية و كانت الكدمات المتبادلة أفضل طرق التدليك.
- 05/ دراسة بن تميمة رضوان سنة2010تحت عنوان : أثر التدليك الرياضي على سرعة التكيف عند لاعبي كرة القدم أشبال 17/15 سنة ولاية تيارت .

**المنهج : التجريبي.**

**العينة:** 20لاعب كرة قدم أشبال

**الاختبارات:**

- التدليك الرياضي
- قياس ضغط الدم
- قياس النبض
- اختبار كوبر

**الفرضيات:**

- التدليك الرياضي لو أثر ايجابي على المستوى البدني الفسيولوجي لدى اللاعبين
- التدليك الرياضي لو اثر ايجابي على قدرة الاسترجاع لدى اللاعبين.
- التدليك الرياضي له أثر ايجابي على تكيف اللاعبين
- سرعة الاستشفاء لذا علاقة طردية مع التكيف .

**الهدف الرئيسي:**

- تحديد أثر التدليك الرياضي في سرعة الاسترجاع الوظيفي والتكيف مع الاحمال البدنية و التدريبية مختلفة الشدة لدى لاعبي كرة القدم أشبال.
- معرفة التدليك الفسيولوجي على سرعة الاستشفاء.

**الدراسات الأجنبية:**

**1/ دراسة (Cafarelli, E. et al 1990 ،14) (Cafarelli 1990)**

"تقدير تأثير المساج المتذبذب على الاستشفاء من التمارين الانقباضي المتكررة دون الأقصى" تمت التجربة على 12 رجل تم تقسيمهم الى مجموعتين كلاهما أدوا تمارين إنقباضية على العضلة الرباعية عند % 70 من الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين لثلاث مرات بينهم فترات راحة 5 دقائق إحدى تم استخدام التدليك الإهتزازي بالأجهزة لمدة 4 دقائق ثم تخضع لدقيقة راحة بين فترات التمارين الأنقباضية والمجموعة الثانية ضابطة لم يعمل له أي تدليك وخلصت الدراسة بأنه ليس هناك اختلاف في معدل الإجهاد العضلي بين الموعتين وأن التدليك الإهتزازي ليس له أي دور في تحسن الإستشفاء.

**2/ دراسة (Rinder, A.N et al 1995 ،14) (Rinder ,1995)**

"تأثير التدليك على العضلة الرباعية بعد الإجهاد العضلي" حيث تمت الدراسة على 13 لاعب و 7 لاعبات حيث تمت أداء تمارين ضد مقاومة ثابتة بالتكرار على العضلة الرباعية ثم عمل تدليك لمدة 6 دقائق ثم راحة وبعد عدة أيام قليلة تمت نفس التجربة على نفس اللاعبين بحيث أن تمت الراحة أولاً لمدة 6 دقائق ثم تبعها تدليك وكانت أهم النتائج أن التدليك الذي يتم بعد الإجهاد العضلي يحسن من مرحلة الإستشفاء ويسرعها

**3/ دراسة (Drust, B. 2003 ،15) (Drust, 2003)**

"تأثير المساج على الحرارة الداخلية لجزء من العضلة الرباعية في الإنسان" وتمت الدراسة على 7 ذكور أصحاء تتراوح أعمارهم من 24 و 32 وتم قياس حرارة العضلة الداخلية في وضع الراحة الألترا سونيك والمساج اليدوي على العضلة في فترات مختلفة وعند الازمنة التالية 15-10-5 دقيقة، قياس الحرارة الداخلية للعضلة عند مسافة، 5,2سم في عمق العضلة وكذلك قياس حرارة جلد الفخذ ودقات القلب تم متابعتها في جميع الأفراد وكانت أهم النتائج والمرتبطة بالبحث: أن التدليك أفضل من الألترا سونيك في عملية الاستشفاء من التمارين، وأن المساج والألترا سونيك لهما تأثير محدود على حرارة العضلة العميقة.

**التعليق على الدراسات السابقة**

من خلال عرض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث اتضح أن هذه الدراسات قد كانت تتمحور حول العلاقة بين الأحمال التدريبية ووسائل الاستشفاء والتخلص من التعب الناتج ومنها تناولت أحد

وسائل الاستشفاء وهي الراحة الإيجابية والراحة السلبية وأيهما ذات فاعلية ولقد افترض جل الطالب الباحثين أن الطرق الصحية تساهم ايجابيا في سرعة استعادة الشفاء وتؤثر على مستوى الأداء وأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين المستخدمين لطرق الاستشفاء كما أن الأداء المهاري يتأثر بطريقة الاستشفاء.

### المنهج:

أما بالنسبة للمنهج المتبع فلقد اعتمد كل الطالب الباحثين على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسات مستعين بتصميم التجارب بطريقة القياس القبلي والبعدي.

### عينة الدراسة:

أما عينة البحث فشملت هذه الدراسات على عينات مختلفة تمثلت في طلاب المرحلة الجامعية وناشئي كرة القدم ومتسابقى النصف ماراتون ومتسابقى المستوى العالي ولقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وكلهم ذوي المستوى الرياضي العالي وهذا حسب النشاط المقصود لكل دراسة ولقد تراوحت أعمارهم ما بين (23-16 سنة) أي بين ناشئين وأكابر إلا دراسة محمد كاظم خلف الربيعي تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة على الاندية واختيار من بين الناديين الذي يمثل المجموعة الضابطة والتجربة بالقرعة كذلك.

ولقد استخدم الطالب الباحثون في دراستهم مجموعة من الأجهزة والأدوات التي عن طريقها تم جمع البيانات الخاصة بالبحوث منها ما هي ميدانية ومنها ما هي مخبرية كقياس النبض بواسطة ساعات خاصة pulsemeter وكذلك قياس الضغط الدموي وأقصى سعة حيوية للرئتين والسعة التنفسية وكذلك استخدام الراحة الإيجابية والسلبية بالإضافة إلى المقابلات والبيانات.

ولقد توصل الطالب الباحثون إلى نتائج مشتركة وهي:

1- الاهتمام بتقنين فترات الراحة المثالية لاستعادة كفاءة الجهاز العصبي العضلي تبعا لشدة الحمل المؤدى ضرورة إدخال وسائل الاستشفاء وعلى الأخص التدليك الرياضي، كوسيلة استشفاء ضمن برامج التدريب المختلفة خاصة التي يقع العبء الأكبر فيها على الجهاز العصبي العضلي مع وجود المدلك الدارس.

2- تأثير الطرق الصحية المستخدمة على استعادة الشفاء يتوقف على حجم وشدة حمل التدريب.

3- يرتبط معدل فترة الاستشفاء بمستوى الإنجاز الرقمي فكلما زاد مستوى الإنجاز الرقمي قصرت فترة الاستشفاء.

4- إن استخدام الراحة الإيجابية كوسيلة استعادة الشفاء في فترات الراحة البينية خلال الوحدة التدريبية أفضل من استخدام الراحة السلبية في إزالة التعب نتيجة الجهد المبذول مما يساعد على أداء المؤثرات التدريبية التالية بشكل فعال وبالتالي تطور مستوى الإنجاز.

**نقد الدراسات:**

لقد لاحظ الطالب الباحث من خلال التطرق لهذه الدراسات فقد تمحورت كلها تقريبا على الاستشفاء ودوره الإيجابي في العودة بالجسم للحالة الطبيعية وتحسين كفاءة أجهزته الداخلية وعلى ضوء نتائج هذه الدراسات يسعى الطالب الباحث إلى إجراء هذا النوع من الدراسات على البيئة الجزائرية وذلك لمعرفة تأثير بعض وسائل الاستشفاء على تعجيل الاسترجاع.

**التعليق على الدراسات السابقة:**

لقد تشابهت الدراسات السابقة:

**منهجية البحث:**

أجريت البحوث تقريبا كلها بالمنهج التجريبي وذلك باعتباره من المناهج الأكثر استخداما في البحوث و ذلك لملائمته مع طبيعة الدراسة.

**العينة:**

لقد تم اختيار العينات حسب طبيعة كل موضوع بطريقة عمدية قصد اجراء الاختبارات و تطبيق البرامج المقترحة في كل موضوع ، و تراوحت أعمارهم من 16- 23 حيث أن هذه الفئة تجمع بين ناشئ - و كبار ممارسي النشاط المقصود لكل دراسة.

**الاختبارات:**

لوحظ أن كل دراسة اهتم باحثها بإجراء اختبارات مناسبة لطبيعة الصف المدروس ، و بما أنها تشابهت في تمحورها حول الجانب الفسيولوجي تقريبا فكانت الاختبارات الفسيولوجية المختارة مقننة لإجراء البحث و قصد تحقيق أهداف الدراسات.

حيث اختار الباحث مصطفى محمد فريد لموضوعه : " دينامية معدل القلب خلال فترة الإستشفاء و علاقتها بمستوى الانجاز الرقمي " الإختبارات المناسبة و منها : قياس نبض القلب بواسطة ساعات خاصة بين كل فترات اللازمة.

أما الباحثان : د.حسن السيد أبو عبده و د. علاء الدين محمد عليوة في بحثهما : " التفاعل مع الاعمال التدريبية و بعض الطرق الصحية المستخدمة لإستعادة الشفاء لناشئي كرة القدم فاستخدما

**الإختبارات التالية:**

قياس النبض و قياس الضغط الدموي و أقصى سعة حيوية للثنتين و السعة التنفسية ، وبذلك فان كل باحث اختار اختبارات مناسبة حسب طبيعة الدراسة المنجزة.

**رابعا : الوسائل الإحصائية:**

بطبيعة الحال أترع الباحثون على إجراء الإحصاءات اللازمة بالوسائل الإحصائية التالية:

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري معامل الاختلاف معامل الارتباط معامل تستيودنت،

معامل برسون و معامل سبيرمان.

#### الأهداف:

- جل الدراسات تهدف إلى معرفة الطرق الصحية لاستعادة الشفاء عند الرياضيين و العمل بها حيث أن هناك علاقة بين استخدام الطرق الصحية لاستعادة الشفاء، وسرعة عودة الجسم للحالة الطبيعية.
- طرق التدريب المستخدمة تساهم في تحسين المعدلات البيوكيميائية لحامض اللبن وسكر الدم
- تختلف سرعة استعادة الشفاء باختلاف الطرق الصحية المستخدمة.
- تطوير الصفات البدنية لو علاقة بوسائل التدريب و طرق التدريب و كيفية الاستشفاء.
- التعرف على طبيعة تغيرات معدل القلب خلال فترة الاستشفاء عند الرياضي.
- معرفة قدرة استئجاع كل من مؤشرات نبض القلب و ضغط الدم و التنفس عند الرياضي.
- اهمية استخدام وسائل الاسترجاع باختلاف أنواعها في صنع الانجاز الرياضي.
- مدي توافق عملية التدريب مع استخدام وسائل الاسترجاع

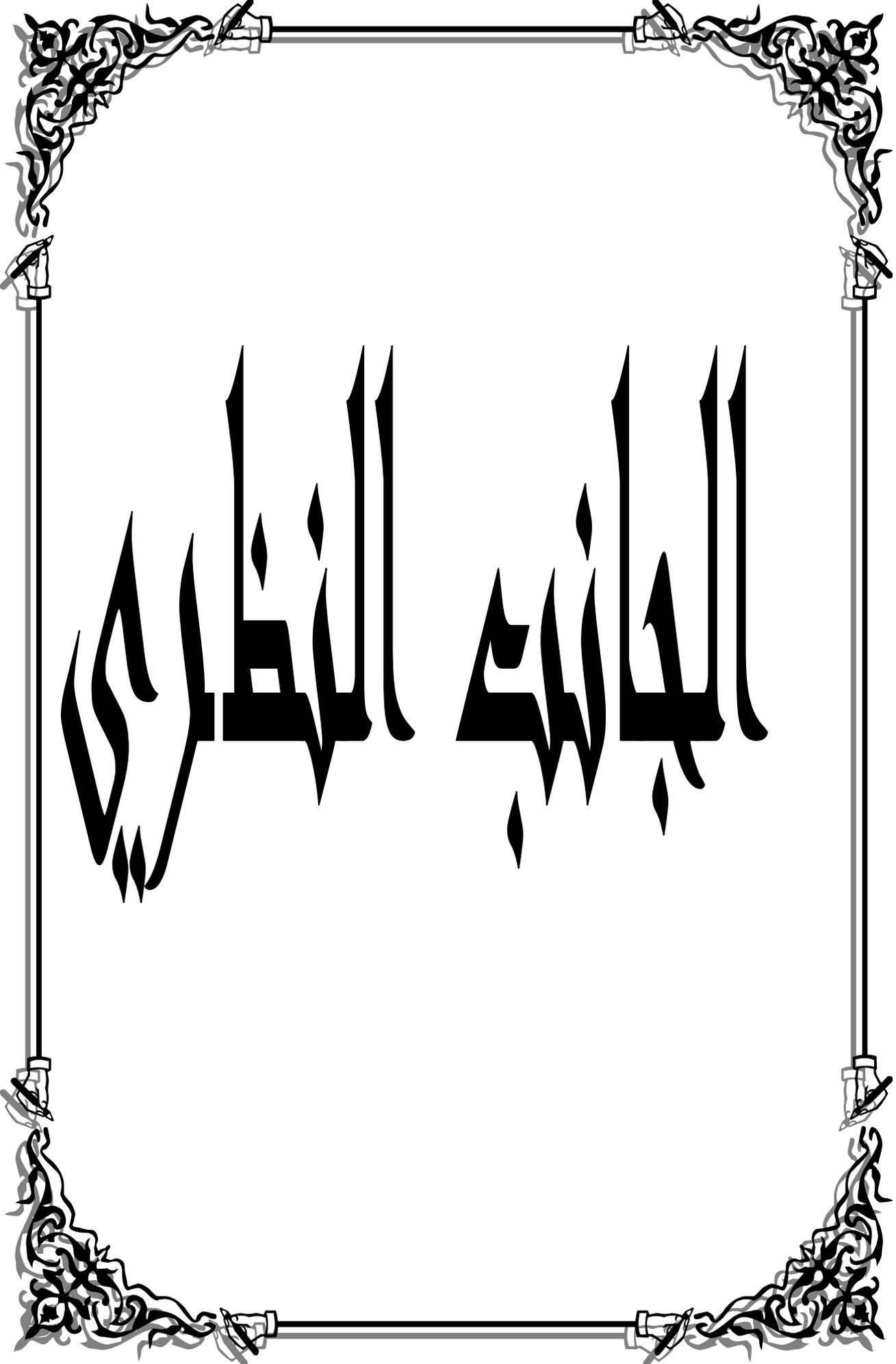
#### الإستخلاصات:

لاحظنا أن تربع الدراسات تتضمن استخلاصات ذات إيجابية لطبيعة كل دراسة و هذا بعن: الطرق السليمة والمختلفة للتدريب و للاستشفاء ذات تأثيرات ايجابية على سرعة عودة الجسم للحالة الطبيعية. بعد المرور على نتائج هذه الدراسات ودراستنا في بحثنا التي تركز أساسا على اثر وسائل الاسترجاع و استخدام كل أنواعها و مجالاتها على مختلف الأعمار وتأثيرا على سرعة التكيف نحو الوصول إلى الانجاز الرياضي الذي يمر على دراسة علمية و عملية مقننة لفك شفرة التعقيد و الإبهام الذي لازم جل مواضيع الدراسات العلمية السابقة.

#### خلاصة:

إن جلّ الدراسات العلمية السابقة وعلى الرغم من قلتها توافقت مع البحث العلمي الحالي في فكرته العامة، حيث كانت هذه الدراسات مرشدا للباحث في تحديد منهجية البحث و ادوات جمع البيانات و اختيار أنسب الوسائل الإحصائية، كما ساعدت على رسم خطة البحث و تقادي الأخطاء المرتكبة في الدراسات الاخرى وعليه لخص للطالبة عدة أفكار جديدة لكيفية معالجة موضوع البحث و كذا عرض النتائج و كيفية تحليلها و مناقشتها للوصول إلى جملة من النتائج التي تخدم مجال التربية البدنية و الرياضية والبحث العلمي.

البيان والظن



الفصل الأول

التدريب الرياضي

**تمهيد:**

إن التطور الذي عرفته أغلب الرياضات من تاريخ نشأتها إلى يومنا هذا يرجع اساسا حسب المختصين الى تطور اساليب التدريب التي جعلت الرياضة في اعلى المستويات وخاصة كرة القدم التي خطت بدورها خطوات سريعة نحو التطور الذي لم يأت عبثا و انما نتيجة اعتماد الاساليب العلمية في التخطيط و التدريب و الاشراف فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الاساس على مبادئ علمية راسخة استمدت من علم التشريح و وظائف الاعضاء و البيولوجيا و علم الحركة و علم النفس و الادارة الرياضية و غيرها من العلوم و التي لا يمكن التغاضي عنها في اعداد المدرب الرياضي الذي يعتبر احد العوامل الاساسية في تطوير لعبة كرة القدم و الارتقاء بها ، ثم ان التدريب في كرة القدم هو وسيلة يعمل من خلالها المدرب و اللاعبين على تحقيق جملة من الأهداف المشتركة ، من خلال تأدية واجباتهم على مستوى من الكفاءة ، و الذي يعمل من خلالها المدرب على تنمية القدرات البدنية و المهارية و الفنية للاعبين و على هذا الأساس يعتبر المدرب العمود الفقري لأي فريق وهو جزء لا يتجزأ منه فهو مسؤول على نتائج الفريق و تحضير اللاعبين من جميع الجوانب النفسية ، التربوية ، التكتيكية و الخططية . ويبقى الهدف للمدرب وبالأخص مدرب كرة القدم هو تجهيز فريق متعاون و متجانس يعمل على تحقيق النتائج الإيجابية

## • التدريب الرياضي:

**1-1- تعريف التدريب الرياضي:**

العالم (مات فياو MATVIEW) الروسي عرفه بأنه عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية و الفنية و الخططية و العقلية و النفسية و الخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.

**1-2- مفهوم التدريب الرياضي:**

التدريب الرياضي هو: العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . (مفتي إبراهيم حماد ،1998،ص19 )

و هو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة.

كما يعرف التدريب : على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية ، و تعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة . (ناهد رسن سرر، 2002، ص 9)

ويعرف محمد علاوي: التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة .(قاسم حسن حسين، 1997، ص78)

**1-3- خصائص التدريب الرياضي:**

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول بالللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

**1-3-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:**

لعملية التدريب الرياضي وجهاً يرتبطان معا برباط وثيق ، و يكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها احدهما تعليمي و الآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة و الخاصة ، و تعليم و إتقان المهارات الحركية ، و الرياضية و القدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي ، بالإضافة إلى اكتساب المعارف ، و المعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة و رياضة التخصص بصفة خاصة.

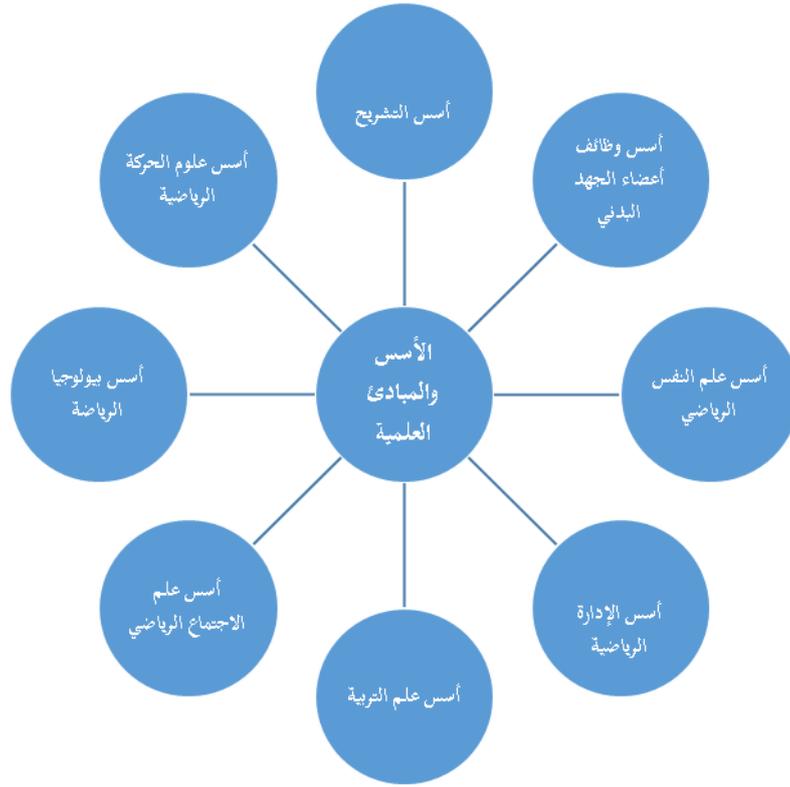
كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربيين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها .(مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا، 2005، ص26)

### 1-3-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية ، الطب الرياضي ، و الميكانيكا الحيوية و علم الحركة ، علم النفس الرياضي، و التربية ، و علم الاجتماع الرياضي .

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.(مفتي إبراهيم حماد ، 1998، ص ص 21،22)



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

### 1-3-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي ، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية ، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب و تربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وامكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي (محمد حسن علاوي، 2002، صص 22، 23)

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب (حسن السيد أبو عبده ، 2001، ص ص 27 ، 28 ) .

### 1-3-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب

التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية ، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية .

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب .(مفتي إبراهيم حماد ، 1998، ص22) .

#### 1-4- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية ، وتعليمية ، و تنموية و هي :

#### 1-4-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد ، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب و يبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- أن ينمي المدرب في اللاعب الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، و ضبط النفس، وعدالة رياضية.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ. (حنفي محمود مختار، 1999 ،ص 14، 15.)

#### 1-4-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .

- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم وإتقان القدرات الخطية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. (مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص 30 )

**1-4-3- الواجبات التنموية للتدريب:**

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

**1-5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:**

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي: (محمد حسن علاوي، 2002 ، ص24،25).

**1-5-1- الإعداد البدني:**

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

**1-5-2- الإعداد المهاري:**

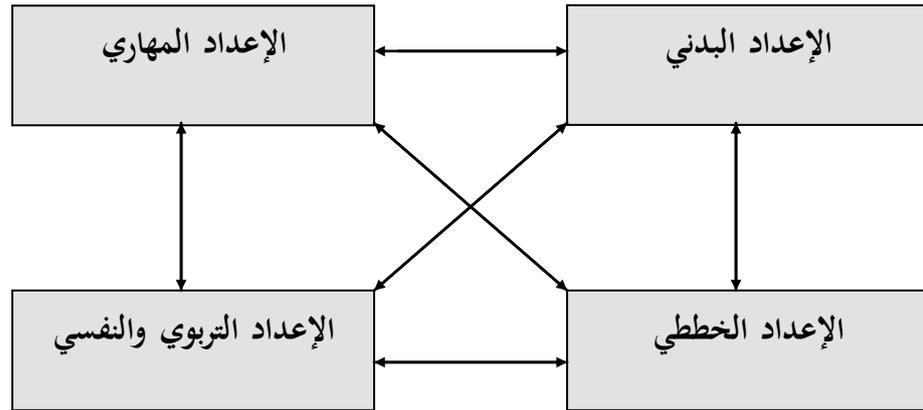
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

**1-5-3- الإعداد الخططي:**

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

**1-5-4- الإعداد التربوي والنفسي:**

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.

### 1-6- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية ( السرعة ، القوة ، التحمل)، و المهارة الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ، و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا، و يهتم بتحسين التدوق ، التقدير و تطوير الدوافع ، وحاجات و ميول الممارس، و إكسابه السمات الخلقية و الإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ. (أمر الله البساطي، 1998، ص12) .

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة و الفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، و الوظيفية و المهارة ، و الخططية ، و النفسية و الذهنية ، و الخلقية و المعرفية ، و التي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص21)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (ناهد رسن سكر، 1997 ، ص20)

### 1-7-1 - قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى و هي:

#### 1-7-1-1 - العمل بوعي :

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخطئية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا. كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعب الطريقة السليمة في الأداء المهاري ، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكاريه. (حنفي محمود مختار، 1999 ، ص ص45:48 )

#### 1-7-2 - التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة ، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فانه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

\* تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.

\* تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.

\* أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

**1-7-3- الإيضاح:**

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين ، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- **الطريقة الأولى** وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

- **أما الطريقة الثانية** فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

- **أما الطريقة الثالثة** فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

- والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم. (حنفي محمود مختار، 1999 ص46)

**1-7-4- التدرج:**

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتقاء بها ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاجبها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو مالم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

**1-7-5- الاستيعاب:**

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمكن من أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، ونكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب ، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات. (حنفي محمود مختار، 1999، ص48)

**1-7-6-الاستمرار:**

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت انه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي.

فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة. (قاسم حسن حسين ، 1997 ، ص ص27،29)

**1-8- مراحل التدريب الرياضي:**

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى اكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاوله التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 8 إلى 15 سنة. (إبراهيم حماد ،1996، ص39)

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي عل أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

- بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا). (قاسم حسن حسين، 1997، ص 29)

### 1-9- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

### 1-9-1 التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

### 1-9-2- التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

### 1-9-2-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

### 1-9-2-2- التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة. (أمر الله البساطي، 1998، ص 81، 82)

### 1-9-2-3- التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.

### 9-2-2-4- تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة، بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريب فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.

**1-9-2-2- طريقة تدريب الفارتلك:**

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية. (محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، 1991، ص 24، 25)

**1-9-2-3- طريقة التدريب الفتري:**

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب. (أمر الله البساطي، 1998، ص 88، 89)

**1-9-2-4- طريقة التدريب التكراري:**

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

**1-9-2-5- طريقة التدريب تزايد السرعة:**

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة. (REMOTO Manno 1998، ص 45، 46، 47)

**1-9-2-6- طريقة تدريب اللعب:**

و تتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخطئية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل و السرعة و يتضح ذلك

جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة و هي طريقة جيد و مؤثرة و غير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة و تستخدم في الغالب في الإعداد الخاص و المدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

### 1-9-2-7- طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ مورغان ادانسون MORGAN Adanson، بجامعة ليدز بانجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين. وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل. (أمر الله البساطي، 200 ، ص103)

### 1-10-1- حمل التدريب:

#### 1-10-1- تعريف حمل التدريب:

يعرف **Harrar** حمل التدريب على انه: الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة . (عادل عبد البصير علي ،1999، صص 61،59 )

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "اوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عمليات

الاستشفاء ( أبو العلاء احمد عبد الفتاح،1998،ص 52)

### 1-10-2- مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

### 1-10-3- مستويات حمل التدريب:

- نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:
- الحمل الأقصى.
  - الحمل اقل من الأقصى.
  - حمل متوسط.
  - حمل بسيط.
  - حمل متواضع

### 1-10-4- مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

#### 1-10-4-1- مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

#### 1-10-4-2- مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلّم. ( محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 83 )

**1-10-4-3- مبدأ حمل التدريب الفردي:**

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.

**1-10-4-4- مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:**

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص ص 74،67 )

**1-10-4-5- مبدأ الراحة:**

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.

**1-10-4-6- مبدأ حمل التدريب الخطير:**

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص ص 40،75، 34 )

**1-11- معنى أخلاقيات التدريب:**

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

❖ نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.

❖ مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.

❖ الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.

❖ قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

**1-12- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:**

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز-الجمال-ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئاً.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في النشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.

## خلاصة:

يمكن القول إن عملية التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعبين إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا من النواحي الفيزيولوجية والمهارية والخطية النفسية حتى يتسنى للاعب القدرة على المنافسة أثناء اشتراكه في أي بطولة لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب باعتباره العنصر الفعال وحجز الزاوية في نجاح العملية التدريبية والتي تساهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات.

# الفصل الثاني:

## الشفاء والأسترجاع

**تمهيد:**

مشكلة الاستشفاء في التدريب الرياضي الحديث تحتل أهمية لا تقل عن أهمية التدريب نفسه حيث أن زيادة حمل التدريب من ناحية الشدة و الحجم دون مراعاة فترات الراحة البينية سواء خلال الجرعة التدريبية ذاتها أو خلال الأيام ما بين الجرعات التدريبية و بعضها، كما تختلف وسائل استعادة الاستشفاء ما بين الأساليب التريوية التي يستخدمها المدرب خلال تخطيط حمل التدريب و كذا الوسائل التي يتم استخدامها بهدف إعادة التوازن للعمل العضلي و ما يتبعه من حمل للأجهزة الفسيولوجية بالإضافة إلى الوسائل النفسية هناك الوسائل الطبية و البيولوجية.

حيث أن من أهم العمليات الفسيولوجية المؤثرة على طبيعة الأداء هي كفاءة اللاعب في عمليات الاستشفاء السريعة التي تتم خلال المباراة ذاتها و خلال هذه العمليات يمكن أن يقوم الجسم بتعويض فوسفات العضلة pc/atp حيث يستغرق ذلك من 2:3 دقائق كما يمكن تعويض الأكسجين المخزون داخل العضلة متحدا مع

الهيموغلوبين خلال فترة من 1:2 دقيقة (حمدي أحمد علي، إبراهيم سعد زغلول، 2001، ص5 )

لقد أصبح رفع مستوى الإنجاز الرياضي و في مختلف الألعاب الرياضية لا يعتمد فقط على تنفيذ حمل تدريبي عالي و بالاعتماد على شدة و حجم و نوعية التمرينات المستخدمة و إنما من خلال الاهتمام أيضا بعمليات الاستشفاء و الراحة بين المؤثرات التدريبية داخل الوحدة التدريبية و بين الوحدات التدريبية و الدوائر التدريبية المختلفة ، إذ تؤدي فترة الاستشفاء دورا مهما فيتشكل حمل التدريب و التكيف له من قبل الرياضي و من أجل فهم عملية الاستشفاء بالشكل الصحيح و معرفة تأثيراتها على مستوى الانجاز لا بد لنا من التطرق إلى أهم النظريات التي تناولت موضوع الاستشفاء بالعرض و التحليل.

**1- استعادة الاستشفاء :**

يذكر "بهاء الدين سلامة" إنه لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية و الوظيفية فإنه من الضروري العناية بفترات الراحة البينية عند تكرار الحمل التدريبي بحيث يقع الحمل التالى مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء حيث يتم في هذه المرحلة تحديد مخازن الفوسفات و الجليكوجين بالعضلات ، كما يتم امتلاء الهيموجلوبين بالاكسوجين وكذلك يتم التخلص من حامض اللاكتيكي العضلات و الدم ، لذلك كان لزاما على كل مدرب ضبط فترات الراحة البينية بين كل تكرار لحمل التدريب و بين كل تدريب آخر .(بهاء الدين إبراهيم سلامة ، 1999 ، ص191 )

و يعرف أحمد نصر الدين 2003 (استعادة الاستشفاء) هي: استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية و البدنية و النفسية للفرد بعد تعرضه للضغوط أو مؤثرات شديدة.

كما يذكر ان سبب استعادة الاستشفاء بالنسبة للاعب في مجال التدريب لا تقل أهمية عن برامج تطوير لياقته إعداده البدني وعدم تمكن جسم اللاعب من استعادة مصادر الطاقة خلال جرعات التدريب سوف يؤدي إلى هبوط مستواه الرياضي. (أحمد نصر الدين سيد ، 2003 ، ص139 )

ويذكر كلا من وجدي الفاتح ومحمد لطفي السيد أن المقصود باستعادة الاستشفاء:

استعادة الاستشفاء حالة فسيولوجية تتمثل في عودة أجهزة الجسم إلى معدلاتها الطبيعية أو أقرب ما يكون لذلك، و المقصود أيضا بفترات الشفاء: هي تلك الفترات التي تتخلل فترات الأداء بهدف الراحة. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد ، 2002 ، ص358 ).

و يضيف " أبو العلا عبد الفتاح " أحمد نصر الدين "1993. أن دور عمليات الاستشفاء يبدأ بطريقة جزئية أثناء أداء النشاط العضلي مباشرة ومثال ذلك عمليات الأكسدة التي تتضمن بناء المواد الكيميائية الغنية بالطاقة، غير أنه عندما يحل التعب فإن عمليات الهدم تتغلب على عمليات البناء ، و في فترة الاستشفاء يحدث العكس وتتغلب عمليات البناء حتى تصل إلى التعويض الكامل لمخزون الطاقة.(أحمد فتحي الزيات ، 1998، ص117 )

و يرى الدارس أن من خلال التعرف على المفهوم و التعريف يمكن أن نصل إلى أنه:

**1-1- مفهوم استعادة الاستشفاء:**

التبادل الصحيح بين عمليات بذل الجهد واستعادة الشفاء من العوامل الأساسية الضرورية لوصول اللاعب إلى المستويات العالية.

عمليات التدريب ككل عبارة عن: (استنارة واستشفاء، ومن الخطأ الكبير أن يفهم المدرب أن عملية التدريب عبارة عن مجموعة من المثيرات فقط دون مراعاة استعادة الاستشفاء.

وفترة استعادة الاستشفاء تنقسم إلى فترتين:

1- مبكرة : تستمر لدقائق

2- متأخرة : تستمر لساعات و ربما يوم كامل أو أكثر.

و أسس العودة إلى الحالة الطبيعية تتحدد في شكل عودة التمثيل الغذائي و الطاقة إلى ما كانت عليه قبل الحمل البدني فهي سريعة جدا في بداية استعادة الاستشفاء ثم تميل للبطء (عفت رشاد، 2000، ص5)

### 1-2- أهمية الاستشفاء :

يذكر " أبو العلاء عبد الفتاح " أن مشكلة الاستشفاء أصبحت في الرياضي الحديث لا تقل أهمية عن حمل التدريب الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الأداء والانجاز الرياضي و لا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية اعتمادا على الزيادة حجم وشدة تدريب فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر حمل التدريب .(أبو العلاء عبد الفتاح، 1999، ص53)

### 1-2-1- فترات الاستشفاء في المجال الرياضي :

يشير بهاء سلامه 1999 أن قدرة الفرد على العمل الأداء البدني أثناء التدريب تمر في عدة مراحل :  
المرحلة الأولى: هي مرحلة استنفاد الجهد، فعند قيام الفرد بجهد بدني فانه يستنفذ قدرا من الطاقة وتنخفض قدرته على العمل تدريجيا و تظهر عليه علامات التعب.

المرحلة الثانية : و هي مرحلة استعادة الاستشفاء أي انه عندما يعقب الجهد البدني توقف عن العمل أي انتقال إلى الراحة فإن قدرة الفرد تعود تدريجيا إلى حالتها الأولى التي بدأت منها.

المرحلة الثالثة : هي زيادة استعادة الاستشفاء ، أي انه استمرار فترة الراحة نجد أن الفرد في هذه المرحلة تزداد فيها قدراته عما كانت عليه في البداية و تعرف هذه المرحلة بزيادة استعادة الاستشفاء (التعويض الزائد) .

المرحلة الرابعة : و هي العودة لنقطة البداية أي انه إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود إلى حالتها الأولى، و تستغرق كل من المراحل الثلاثة الأخيرة فترة معينة تتناسب مع شدة وحجم الحمل في المرحلة الأولى وهي تختلف من فرد إلى آخر .(بهاء الدين سلامة، 1999، ص190، 189)

### 1-3- وسائل استعادة الاستشفاء :

تهدف إلى استعادة اللاعب إلى حالته الطبيعية أو قريبا منها في أقل فترة زمنية ممكنة والوسائل هي:

- **تدريبية** : و ذلك من خلال التنوع في شدة وحجم الأحمال وتقنين العلاقة بين الأحمال والراحة. علما بأن الراحة النشطة الإيجابية وسيلة جيدة لتنشيط الدورة الدموية على ان يراعى أن تكون في اتجاه مغاير لاتجاه العمل العضلي السابق.

- **النفسية** : الاسترخاء و الإيحاء الذاتي.

- **الطبية البيولوجية** : العقاقير -التدليك-الصونا-التغذية-التنبيه الكهربائي-الفيتامينات-المشروبات-حمام.

الأعشاب - الحجرة الحرارية - استنشاق الأكسجين - التعرض الظاهري لطيف الأشعة فوق البنفسجية (عفت رشاد، 2006، ص 5)

### 1-4- تنظيم استخدام وسائل استعادة الاستشفاء خلال الموسم التدريبي:

نظرا لكثرة الوسائل التي يمكن استخدامها لاستعادة الشفاء فقد تم تنظيم استخدام تلك الوسائل ووضعها ضمن البرامج التدريبية كآتي:

- داخل الوحدة التدريبية (بين التكرارات - بين المجموعات) : و تقاس الفترة الزمنية هنا بالثواني و الدقائق و يستخدم الرياضي الوسيلة التي تسمح له بأداء عمل آخر مباشرة والوسائل التي يمكن أن تستخدم هي التديك ، المشي بعض تمرينات الإطالة للعضلات وتمرينات خفيفة لمرونة الأربطة ، الاهتزازات و المرحجات.

- بين الوحدات التدريبية ( في نفس اليوم - بين الأيام ) و تقاس الفترة الزمنية هنا بالساعات ويكون عبارة عن (التغذية ، المشروبات ، النوم ، التديك ، الصونا، الجاكوزي ، الاستماع للموسيقى، الكمادات.

- بين الدوائر التدريبية المتوسطة و الكبرى و تقاس الفترة الزمنية هنا بالأيام و الأسابيع و هي عادة ما تكون مرتبطة بعدد و زمن من الدوائر التدريبية داخل البرنامج التدريبي( سنوي -تخطيط طويل المدى )

و على هذا يجب على المدرب أن يضع فاعنتاره دائما العلاقة بين شدة التدريب و استعادة الشفاء حتى يتمكن من تحسين مستوى اللاعبين و يهتم بضرورة العودة الكاملة لحالتهم الطبيعية بعد التعب الذي ينتج عن التدريب و يجب أن يأخذ فاعنتاره حالة اللاعب و طرق إعادته إلى حالته الطبيعية سواء كان من خلال الدورة التدريبية الصغرى أو الكبرى ( وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص ص61،60 )

### 1- 5 -العوامل التي تؤثر في عملية الاستشفاء:

- تجديد مخازن الفوسفات بالحديد.

- تجديد مخازن الجليكوز بالعضلات.

- امتلاء الهيموجلوبين بالأوكسجين.

-التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلات والدم.

كل عامل من العوامل السابقة يشتمل على عدة نقاط فرعية ويؤثر أو يسهم بدرجة ضعيفة في زيادة قدرة اللاعب على بذل الجهد. أيضا في التخطيط لبرامج التدريب اليومية و الأسبوعية و على مدار الموسم الرياضي.

شكل توضيحي يوضح عملية إعادة مخزون العضلة من المركبات الفوسفاتية إما عن طريق النظام الهوائي أو عن طريق هدم المواد الكربوهيدراتية جلوكوز ينتج عنه حامض اللاكتيك ) .

جدول رقم 01: يمثل مواد الطاقة و فترات الاستشفاء ( وجددي مصطفى الفاتح، 2002، ص61 )

مواد الطاقة اثناء عملية الاستشفاء		فترات الاستشفاء	
		الحد الأدنى	الحد الأقصى
تعويض مخازن الفوسفات بالعضلات ATP-PC		د 2	د 3
تعويض مخازن الهيموجلوبين بالاكسجين		د 1	د 2
تعويض مخازن الهيموجلوبين بالعضلات		10سا	46سا بعد التمارين المستمرة 24سا بعد التمارين المتقطعة
تخلص العضلات والدم من حامض اللاكتيك		د 30	1سا باستخدام التمارين خفيفة 2سا بدون استخدام راحة
الدين الاوكسجين لحامض اللاكتيك		د 30	1سا

ومن الوسائل الاستشفائية في المجال الرياضي مايلي:

- 1-التدليك
- 2-التغذية
- 3-تناول السكر
- 4-حمام الأعشاب
- 5-الدش
- 6-البانيو الدافئ
- 7-استنشاق الأكسجين
- 8-كمادات
- 9-الساونا
- 10-استخدام المستحضرات الطبية
- 11-الحجرة الحرارية
- 12-الأشعة الحمراء
- 13-الأشعة فوق البنفسجية
- 14-التعرض الظاهري لطيف الأشعة السيني

### 1-6-التدليك الرياضي :

إن التدليك علاج كامل للجسم و العقل و بعد يوم مليء من التعب و التوتر و الإجهاد في العلم يعطيك التدليك إحساسا بالراحة ، و هناك بعض الفوائد الجسدية و النفسية للتدليك و سنقوم بعرضها .  
كما يلعب التدليك الرياضي دورا هاما في الإعداد النفسي للاعب في مرحلة الاستعداد للمنافسات من خلال توضيح الدور الهام للتدليك كوسيلة هامة و مباشرة لمساعدة اللاعب للوصول لهدفه و إن له قيمة مضاعفة لزيادة و تطوير القدرة البدنية العامة و الخاصة بالإضافة إلى الاقتناع بأن الإحساس الناتج عن التدليك يعطي المزيد من الثقة بالنفس .

#### 1-6-1- تعريف التدليك :

يعرف التدليك على أنه مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية تطبق على أنسجة

الجسم المختلفة بهدف التأثير على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري و العضلي والعصبي .  
وكلمة (مساج ) قد نشأت من الكلمة اليونانية(ماسين ) وتعني اليدين وبالطبع فإن الاستخدام الأمثل  
للمساج يكون عن طريق استخدام اليدين .(أسامة رياض ، إمام حسن محمد ، 1999 ، ص 32)

### 1- 6- 2 - تقنيات التدليك :

#### -المسح :

يستلزم زلق اليد أو الأصابع على الجلد و هي حركة مطولة و مستمرة لمدة 24 مسحة في الدقيقة ،المسح  
هو عبارة عن مرحلة التعارف مع الجسم .

#### -الضغط :

يستلزم الضغط على الجهة المراد دلها باليد أو الأصابع و تنفرع إلى ثلاثة مراحل مختلفة و هي :  
اللمس، المسح ، توقف و سحب اليد.

#### -الدك :

كما في الضغط على اليد تبقى على مكان تطبيق مسخن و بذلك يكون تحريك اليد إلى مناطق أخرى .  
-العجن :

و هو عبارة عن قبضة الأنسجة أصبع الإبهام مع الأصابع الأخرى لليدين متمركزة على مسافة قصيرة  
بينهم حركة اليدين في اتجاهين معاكسين .

#### -الإهتزازات :

فهي حركة لين اليدين موضوعتين فوق سطح الجسم و تنفيذ في نفس الوقت حركات الاهتزازية بمدى قليل  
الشدة لكن تتوزع على جميع أنحاء الجسم.

-التمدد المطوع : تنفذ بطريقة يدوية يعني أيضا المجموعات العضلية أكثر من المفاصل منفذة بفصل ارتفاع  
أقصى في كل الاتجاهات الفسيولوجية بتحكم لمدة 05- 06 ثواني (paleau ( jm) , op cite , 1985 p247)

### 1- 6- 3 - أنواع التدليك الرياضي :

1-التدليك التمهيدي - 2 - التدليك الاستشفائي - 3- التدليك التدريبي

#### 1- 6- 3- 1- التدليك الإستشفائي :

يستخدم التدليك الاستشفائي عقب المجهود البدني بهدف تقصير مرحلة التجديد و البناء و سرعة استعادة  
الاستشفاء للوظائف المختلفة في الجسم.

كما أصبح من الملائم القيام بالتدليك الاستشفائي استعمال طرق و أساليب جديدة لتطبيق أنواع التدليك  
داخل حمام السباحة، حمام البخار لمدة (5:12 ) دقيقة مما يساعد على ارتخاء الأنسجة العضلية و  
يمكن إضافة طرق التدليك تحت الماء و التدليك الاهتزازي بالإضافة إلى التدليك بضغط الماء .( زينب عبد  
الحميد العام ، 2005 ، ص106 )

**1-6-3-2- التديك الاستشفائي و أثره:**

إن عملية إعداد المستوى العالي للرياضيين التي تتصف بالفترة الطويلة و الحمل التدريبي العالي على مرات متعددة في الدورة الأسبوعية يمكن أن تؤدي بدرجة محسوسة إلى إجهاد زائد نتيجة التدريب المفرط و من هنا اتجه بعض علماء الرياضة بالبحث عن أقصر الوسائل التي تمكن من إعادة و بناء العمل البدني في أقصر وقت ممكن .

كما أثبتت التجارب أن الوسائل الحرارية لها تأثير إيجابي على إعادة القدرة على العمل بعد المجهود البدني أصبح التديك نظرا لماله من تأثيرات مختلفة و كثيرة يمكن أن يزيل أو يخفف ظهور أي توتر و يمكن أن يقضي على التعب, كما يسرع بعمليات البناء و يرفع قدرة الجسم على العمل بدون فقدانه لنشاطه الحيوي.

ليس هدف التديك التدريبي فقط المساعدة على حل المشكلات التدريبية عن طريق التمرينات بزيادة مدى الحركة و تحسين مرونة الأربطة و كفاءة استرخاء مجموعات محددة من العضلات ، و رفع القدرة على الأداء و تنمية الإمكانات الوظيفية للجسم و لكن لإعداد الجسم للحمل التدريبي التالي ، و يؤثر على تنظيم عمل أجهزة الجهاز العصبي المركزي في ترابط عمليات الإثارة و الإعاقة .(زينب عبد الحميد ، 2005 ، ص103 )

**1-6-4- التأثيرات الرئيسية للتديك:**

- التخلص من نفيات التفاعلات الأيضية.
- زيادة التخلص من الإلتصاقات التي تحدث بالأنسجة الرخوة .
- تأثيرات رد الفعل العصبية على الأجزاء البعيدة عن منطقة التطبيق ( التديك ).
- تأثيرات رد الفعل العصبية على الجهاز الدوري .
- التخلص السريع من المواد الكيميائية المجهزة أو المسببة للألم.
- التخلص من التوتر العضلي و الآلام العضلية و التقلص العضلي.
- الزيادة الموضوعية في محيط الشعيرات الدموية .
- تنظيم النغمة العضلية.
- تنشيط الهرمونات بالجسم.
- تنشيط الدورة الدموية و رفع درجة الحرارة.
- زيادة سرعة سريان الدم الوريدي و سرعة الدورة اللمفاوية .
- تأثيرات مسكنة ( التأثيرات العصبية المهدئة ).
- التئام الأنسجة المصابة خاصة عند تطبيق التديك على إصابات الملاعب .
- يقوي المناعة في الجسم
- يعالج الإصابات الناتجة عن حركات غير سليمة.

- ينشط الدورة الدموية.
- يخفف من ضغط الدم.
- يخفف التشنج و الشد العضلي و يساعد على مرونة المفاصل.
- يفيد الجلد و يزيد من نعومته.
- يعالج آلام المفاصل و أمراض الروماتيزم.
- يعمل على توزيع الشحوم المتراكمة في أماكن معينة من الجسم.
- ينظم درجة حرارة الجسم.
- يساعد على وظيفة الهضم.
- يساعد على الاسترخاء . ( أسامة رياض ، إمام حسن محمد، 1999 ، ص 34 )

### 1-6-5-التدليك الإستشفائي تبعا للمسابقات :

تستلزم المسافات المتوسطة و النصف الطويلة مجهودات دون الأقصى حتى بداية السباق و في هذه الحالة تحدث زيادة كبيرة لاستهلاك الطاقة بالعضلات حيث يشعر الرياضي بأنه في حاجة ماسة للأكسجين مما يزيد الدين الأوكسجيني الذي يؤدي بدوره إلى تراكم مخلفات استهلاك الطاقة التي تم تكسيدها بالعضلات مما يؤدي بدوره إلى زيادة حموضة الدم يتم البدء في التدليك بعد الحمل البدني 10-12 دقيقة .

- 04 دقائق لكل ساق.
- 04 دقائق لعضلات الفخذ.
- 06 دقائق لباقي الساقين . ( Paleau (j-m) op cite 1985 p 247 )

### 1-6-6- الشروط الصحية للتدليك :

- التدليك الرياضي يجب أن يؤدي في مكان مقفول ، أما في المباريات والمسابقات الصيفية فيسمح بعمله في الهواء الطلق.
- حجرة التدليك أن تكون مناسبة وتكون المعدة بشكل الوسائل الوقائية ,ويجب أن تكون درجة حرارتها لا تقل عن 18 و 20 درجة .
- يجب أن تكون مزودة بالأدوات اللازمة.
- يجب أن تكون هناك على الأقل 02 برافان كما يجب أن يكون فيها الدواليب (زينب العالم، 2005 ، ص 110, 111 )
- الليونة يعمل التدليك على منضدة خاصة و يجب أن تكون ثابتة متوسطة يمكن رفعها و خفضها .
- يجب أن يوجد وسائل مستديرة و غيرها لاستعمالها عند الحاجة .(زينب العالم ، 2005 ، ص 27 )

### 1-6-7-الحالات التي يمنع فيها استخدام التدليك :

- في حالات الحميان أو ارتفاع درجة الحرارة الشديدة.

- في حالة الالتهاب الحاد.
- في حالات النزيف.
- في حالات الأمراض الجلدية أو حالات الخراج أو الدامل المتفتحة.
- في حالات الالتهاب للأوعية الليمفاوية السطحية.
- في حالات التعب الشديد بعد مجهود رياضي عنيف.
- في حالة التهاب الأورد، أو في حالة جلطة دموية في الأوردة أو تمددها و ورمها.
- في حالات الأمراض العصبية العقلية.
- في حالات الأورام الخبيثة كالسرطان.

### 1-6-8- التديك الرياضي في مختلف الإختصاصات الرياضية:

إلى أنواع عدة منها :

أ- التديك التدريبي : و هو التديك الذي يخضع إليه الرياضي خلال الموسم التدريبي لمساعدته في الإعداد البدني و النفسي للفصول إلى أعلى المستويات الرياضية و يبدأ مع بداية المنهج التدريبي الموسمي للرياضي .

ب- التديك الإعدادي للمباريات و المنافسات ( الإحمائي ) :

و هو التديك الذي يسبق المنافسات و المباريات مباشرة و الذي يتميز بقصر مدته الزمنية و التي تكون أحد أهدافه الأساسية خفض وتيرة التوتر النفسي للرياضي و بعد مكمل و مساعدا للإحماء البدني عن طريق الهرولة و الركض و تمارين الإطالة.

ج- التديك بعد المباريات و البطولات : يستخدم هذا النوع من التديك بعد المباريات و المنافسات خاصة ذات الجهد العالي و يساعد في سرعة عملية ازالة مخلفات التمثيل الغذائي للطاقة في العضلات و اختصار مدة الاستشفاء و العودة للحالة الطبيعية للرياضي . ( bahriaal – janabi /oput p 33-34 ) .

1- 7 -الاستشفاء بالصونا :

1- 7 - مفهوم الصونا :

الصونا هو عبارة عن مكان محدد يمكن التحكم في درجة حرارة الهواء و نسبة الرطوبة داخله بغرض الوصول إلى إحداث تأثيرات فسيولوجية إيجابية على جسم الإنسان . ( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 1999 ، ص 11 )

و هو الاستحمام بهواء حار وجاف نسبيا يؤخذ في غرفة صغيرة مصنوعة من الخشب ممتص للرطوبة مصدر الحرارة التي هي عموما الكهرباء تجعل الجسم يتحمل الحرارة و قبل أداء الصونا يجب الاستحمام لتهيئة الجسم ، فالصونا أحد السوائل الممتازة لعملية الاسترجاع بعد التعب ( palau (j.m), op cite, 1985 ) ( p246 )

### 1-7-2- أنواع الصونا :

تنقسم الصونا إلى أنواع مختلفة يرجع سبب اختلافهما إلى عاملين أحدهما اختلاف المصادر المسؤولة عن إنتاج الحرارة أو الرطوبة داخل الصونا و الثاني هو درجة اعتمادها على درجة الحرارة و الرطوبة و هذه الانواع الثلاثة هي:

- الصونا الروسية ( العادية ) .

-الصونا الجافة ( التقليدية ) و هي التي تعتمد على ازدياد درجة الحرارة و انخفاض الرطوبة ، و مثل هذا النوع ينصح به الرياضيين المبتدئين لمحاولة التخلص من التعب و التنشيط .

-الصونا البخارية أو الحمامات البخارية و هي النوع الثالث ، و هي تعتمد على زيادة درجة الرطوبة و انخفاض درجة الحرارة عكس الصونا الجافة ، و تعتبر أقوى تأثيرا على الجسم ( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 1991 ، ص 197 )

### 1-7-3- خصائص الصونا :

-إحداث تغيرات إيجابية في المراكز العصبية العليا .

-إحداث تغييرات بيوكيميائية في العضلات .

-تحسين سريان الدم بالأنسجة الطرفية .

-فاعلية كبيرة بالنسبة لارتخاء العضلات .

-سرعة التفاعلات الخاصة باستعادة الاستشفاء .

-فاعلية إخراج نواتج التفاعلات و السموم مع العرق الغزير .

-درجة الحرارة المثلى داخل حجرة الصونا بشكل عام 90 درجة ، عند نسبة الرطوبة 5,15% .

-التعرض للصونا يجب أن يكون مرتين إلى ثلاث مرات فقط بفترة زمنية من 08 إلى 10 دقائق في كل مرة .

-يجب أن لا تتعدى حدود ضربات القلب 140 نبضة و تستخدم للرياضيين الأصحاء فقط .

-قبل الدخول يجب أخذ دش بالماء و الصابون و ينشف جيدا .

تنتهي إجراءات الصونا راحة تصل من 30 - 40 حتى يمكن إرجاع ما فقد من سوائل و كذلك الشعور بالحيوية البيولوجية عن طريق تناول السوائل ( علاء الدين محمد عليوة ، 2006 ، ص 78 )

**1- 7- 4- القواعد الصحية التي يستخدم فيها الصونا:**

- يجب استشارة الطبيب قبل استخدام الصونا .
- عدم تناول الكحوليات قبل استخدام الصونا.
- عدم استخدام الصونا في حالة الإحساس بالجوع والعطش.
- عدم استخدام الصونا في حالة التعب الشديد.
- عدم استخدام اصونا قبل النوم مباشرة.
- يجب استخدام درجة حرارة مناسبة 50- 60 درجة و نسبة الرطوبة 80- 100 في حالة الصونا البخارية و تكون درجة الحرارة 70-90 درجة و نسبة الرطوبة 05 إلى 10 % في الصونا الجافة.
- يجب مراعاة أن ارتفاع درجة الحرارة الهواء في الصونا البخارية يؤدي إلى تأثيرات سلبية بعكس ارتفاعه في الدوري والتنفسي و تصعب عمليات التوصيل الحراري وتؤدي إلى حالة إجهاد لعمليات التنظيم الحراري ( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 2000 ، ص 29 )

**2- الاسترجاع و المبادئ الفيسيولوجية للتدريب:****تمهيد:**

يتعرض جسم الانسان بصفة عامة و الرياضي بصفة خاصة خلال حياته الى مجموعة تأثيرات مورفولوجيا بيولوجية و تغيرات وظيفية شتى ، و ذلك من خلال نمو الجسم ، فنجد هناك اختلاف وظيفي بين مختلف الفئات العمرية و كذا متغير الجنس و هذا يعود الى عدم تسلسل النمو لديهم ، لان كل مرحلة من مراحل النمو تعتبر تامة للمرحلة التي تليها و لكن قد يؤدي التدريب الى تقارب في المستوى الوظيفي بين مرحلتين عمريتين متقاربتين ، كما تختلف وظائف الجسم و كفاءتها باختلاف نوع الرياضة و تقتصر على ذكر الوظائف التي لها علاقة مباشرة و مهمة خلال النشاط الرياضي .

**2-1- تعريف الاسترجاع :**

الاسترجاع هو العودة إلى حالة الراحة غير التامة أو الرجوع إلى الحالة التي سبقت العمل و يتم ذلك في مرحلتين :

- الأولى سريعة : 30 ثانية و الهدف منها استعادة احتياطي الفوسفات و الأوكسجين .
- الثانية بطيئة : و يتم فيها سد الدين الأوكسجيني .

الاسترجاع من الناحية الفيزيولوجية يتمثل فيما يسمو بظواهر متتالية في الأنسجة و الجهاز العصبي المركزي ، و هذه المواصل تمثل ميزة هامة لمختلف هياكل الجسم و بتنظيم الأنسجة العضلية و العصبية ( j . sherrere . p44 )

- يرى العالم " فيدسكي " في نظرياته حول العتبة القصوى أنه لا يمكن التأكيد من أن مدة التعب تسير إحصائيا باسترجاع القوة الانقباضية للعضلات ، كما أنه يوجد بالإثبات على أن الجهاز المركزي العصبي

يوجد به شكل تحريضي يؤمن الظواهر المتعلقة بالثوابت الضرورية مخلوقة من قبل ، لذلك يجب أن تأخذ في الخصائص التالية :

\* المدة غير المنتظمة لظواهر الاسترجاع.

\* الطابع المرحلي لاسترجاع القدرة العضلية للعملية.

\* الطابع غير المتجانس لاسترجاع الوظائف للأعضاء من جهة والقدرات العملية للعضلات من جهة

أخرى . ( Vopkouv . m. 1977 )

\* يرى العالم الروسي " سكوفوف " في اختصاصه رد الفعل الذهني أنه لو لم توجد الظواهر المتتالية فإن حساسية حقيقية تحدث آلاف المرات دون تحسينها بنفس الطريقة الأولى، و بالتالي عدم شرح ردود الفعل مع نتائجها بطريقة عامة ، و بذلك يصبح النمو النفساني مستحيلا .

\* إن عملية استرجاع الراحة تبدأ في الحقيقة أثناء العمل نفسه و ذلك بإعادة بناء المواد المنتجة للطاقة .

\* إن استرجاع المؤشر الظرفي يحصل طالما يتوقف الفرد عن العمل و يتغير في مدته حسب نوعية

الفعالية الممارسة و درجة التدريب و كذلك شدة الحمل ( بهاء الدين سلامة ، 1994 ، ص158)

## 2-2- دور الاسترجاع :

يظهر الدور الكبير للاسترجاع في النشاطات البدنية ذات العمل المرحلي جليا و بوضوح فهو يستطيع أن يوقف أو يقلل من العمل ، بمعنى أنه حسب النتائج و الحالة الاسترجاعية نستطيع أن نحدد شروط العمل حسب نوعية النشاط ، و يتم تقييمه على أساس رد الفعل العضلي عند التوقف عن العمل و التأثيرات الزمنية القصيرة و الطويلة على التمارين البدنية . ( s . djillali . 1994 )

## 2-3 أنواع الاسترجاع :

### 2-3-1- الاسترجاع السريع :

إن العاملين الأساسيين اللذان يمكننا من استخلاص الارتداد الفيزيولوجي للتمارين هما عنصرا العمل و الراحة . فتبدأ الظواهر البيوميكانيكية في مرحلة الراحة في التمارين المتواصلة و تؤخذ الشدة و المدة بعين الاعتبار في المستوى التدريبي المطلوب و ما يلاحظ في التمارين المتواصلة و تؤخذ الشدة و المدة بعين الاعتبار في المستوى التدريبي المطلوب ، و ما يلاحظ في التمارين ذات الشدة المرتفعة أن نقل الأكسجين إلى الخلايا يصبح غير كاف ، و يصل إلى الشدة القصوى في منتصف هذه التمارين و تتم الأكسدة بواسطة الأكسجين في كل تمرين و يتم التعويض منذ البداية أثناء التمارين ذات الجهد الضعيف و عليه إن تعويض الدين الأوكسجيني مرتبط بمستوى الطلب المؤقت للتنهوية العضلية و القلبية ، كما أنه هناك فائض من الطاقة ينتج من الحرارة المؤكسدة أثناء مرحلة التعويض فيجعل من الأكسجين دائما مرتفعا للرجوع إلى التوازن الابتدائي.

## 2-3-2- الاسترجاع البطيء :

أثناء جهد عضلي له شدة و استمرارية يمكن ملاحظة تدرج جزئي للمدخرات الطاقوية ، و لهذه الأخيرة أولوية أثناء التعويض لإعادة تحللها و بالتالي نحقق لنا ظاهرتان :

\* تسريب الطاقة المستهلكة.

\* تركيب جزء من الطاقة حتى يسمح بتجاوز المستوى الابتدائي .  
 بفضل مقياس درجة النشاط التي تميزها الاستمرارية في العمل و فترة الراحة نعالج بتفوق تركيب و إعادة تجديد المدخرات بمستوى عالي من الابتدائي و يستمر ذلك بسهولة و دقة .  
 و من هذا فإن النتيجة المحصل عليها من هذه الفترة يرتبط التعويض بنوعية الأساسيات أثناء التمرين و على القدرات الشخصية على تعويض الموضوع . (s . djillali . 1994)

## 2-4- آليات الاسترجاع و مراحلها :

## \* آليات الاسترجاع :

أ- استهلاك الأوكسجين : أثناء الاسترجاع تحدث تغيرات وظيفية أساسها هو الاستهلاك الأوكسجيني الذي يحدث بعد النشاط العضلي الكثيف و يسمى بالدين الأوكسجيني الذي يرتبط بإعادة الخزانة الطاقوية النافذة و تحطيم حمض اللبن الناتج أثناء التدريب .

فلا تستطيع الأوكسدة تعطي جميع الاحتياجات الطاقوية الضرورية أثناء النشاط العضلي المرهق فينتج عندئذ الدين الأوكسجيني و الذي يعرف بالاختلاف بين كمية الأوكسجين المستهلكة أثناء مرحلة التعويض و استهلاك أوكسجين الراحة .

## ب- تشكيل حمض اللبن :

ينتج حمض اللبن عن العمل العضلي حيث أن عودته لحجم الراحة متغيرة حسب كثافة العمل ، فكلما كان حمض اللبن تكون سريعة ، و قد نوصل العلماء إلى أن تحطيم حمض اللبن يكون أسرع عندما تنجز العملية الإسترجاعية بكثافة مائة من ( 50 - 60 ) بالمائة من حجم الأوكسجين الأقصى

(vopkouv . m .1977)

## \* المراحل الآلية للاسترجاع :

إن العودة إلى الاستهلاك العادي للأوكسجين يحتاج إلى ستين دقيقة أو أكثر بعد أداء تمرين مرتفع الشدة نسبيا ، و نميز ثلاث مراحل :

1- تمثل هذه المرحلة نصف المرحلة الكلية و هي تقارب 30 ثانية ، حيث يتناقص استهلاك الأوكسجين (هيموغلوبين ) خلال الدقائق الأولى للاسترجاع نلاحظ إعادة سريعة لتركيب الفوسفات الغني بالطاقة .  
 توجد علاقة محدودة بين CP وATP من جهة أخرى و العجز الاوكسجيني و تعويضه السريع للدين الاكسجيني من جهة أخرى .

2- بعد ذلك يتبعها تعوض بطئ جد معقد في نص المرحلة التي تلي تمرين بشدة قصوى و يقارب 15 دقيقة ، الجزء الأكبر من الطاقة الأيضية المنتجة تتحول دوماً إلى حرارة مع ارتفاع درجة حرارة الجلد هذا بدوره يساعد على ارتفاع مستوى الأيض (الازدياد 13 درجة سنتغراد) ازدياد الطلب على الأكسجين للعضلات التنفسية و القلب.

كما سبق و ان اشير عند الطلب الأكسجين خلال تمرين يتعدى الإمكانيات المألوفة فان عملية هدم الغليكوجين الى حمض اللبن يتدخل للحفاظ على الأيض. التمارين ذات الشدة القصوى و تستغرق عدة دقائق فان الكمية الأساسية للغليكوجين قد استهلكت خلال الاسترجاع جزء من حمض اللبن يتحول الى غليكوجين و هذه العملية ضرورية للطاقة

-استهلاك الأكسجين خلال مرحلة الاسترجاع بعد التمارين ذو شدة قصوى يدوم الى 5 دقائق في اغلب الحالات يرتفع استهلاك الأكسجين على الاقل 40 لتر خلال 60 دقيقة الموائية في الراحة الشخص يستهلك خلال نفس الوقت حوالي 18 لتر من الأكسجين .

3- بعد تمرين تدعيمي توجد زيادة ضئيلة للأيض التي تدوم عدة ساعات على الاقل 24 ساعة الأكسجين المستهلك خلال المرحلة ما فوق البطيئة ستكون حقا تحفيز للدورات .(فيلاي خفية،1997،ص100 )

## 2-5- اختلاف الظواهر الاسترجاعية:

طبقا للعالم هيل مراحل الاسترجاع تنص على التخلص من الدين الأوكسجيني هذا يعني في البداية يكون الاسترجاع سريع ثم بطئ الشكل المرحلي المزدوج الأكثر وضوحا للمرحلة الاسترجاعية يمكن ان يتبين بعد عمل مكثف و بعد عمل جديد التخلص من الدين الأوكسجيني . يوضح أحادي المراحل (monophasique).

هذا يعني ان لها واحد يكون له مكان في مرحلة الاسترجاع السريعة للاستهلاك الأكسجين هو نتاج دخول عاملين:

-تعارض بين طلب الأوكسجين اثناء الاسترجاع و كثافة الجهاز الدوري حيث انه العمل يكون هناك استرجاع سريع للجهاز الدوري و ينتج عن ذلك التخلص من الدين الأوكسجيني فيصبح غير ملأ مقارنة مع احتياجات الجهاز و بالتالي يتباطأ سلوك حمض اللبن ، المرحلة الأولى تكون سريعة و مرتبطة عفويا مع ظاهرة الأيض الحامض اللاكتيك (حمض اللبن) في العضلات.

المرحلة الثانية تكون بطيئة و يكون التخلص من حمض اللاكتيك الموزع ابتداء من العضلات فحسب العالم هيل فان قسيمي الدين الأوكسجيني هما من طبيعتين مختلفتين فالأولى تضم اللبني (A lactique) مرتبطة بإعادة صنع مركبات الفوسفات (CPATP) اما الثانية و التي تضم اللبني فتنتج عن التخلص من اللاكتيك (1977. vop ou n.m )

**2-6- مبادئ عامة في الاسترجاع:**

- ان تأثير التمرينات السابقة على التمرينات اللاحقة و تحقيق القياسات و الشروط اللازمة لتكرار النشاط العضلي في الحصى و مختلف التمرينات البدنية لمختلف الافراد و الاعمار و التخصصات يقوم من خلال تحديد الظواهر الاسترجاعية بعد النشاط العضلي و من بين اهم المبادئ ما يلي:
- طبيعة و ظائف الاسترجاع تتخلص في ظواهر متتالية للعمل الملاحظ في الانسجة و الجهاز العصبي.
  - ظواهر الاسترجاع ذات طابع غير منظم حيث تكون في الاول سريعة ثم بطيئة و لهاذا فان تمديد وقت الراحة يكون اكثر فعالية خلال بداية الاسترجاع من المرحلة المتأخرة
  - خلال تخطيط احمال متكررة و يجب مراعاة التغيرات المرحلية للطاقة و العمل في مرحلة الاسترجاع
  - العمل الغير متجانس لوظائف القدرة العملية تمنع من وجود معايير عامة مهيئة لتكرار العمل .
  - لامتلاء مخازن العضلات با لفوسفات يجب ان يتوفر عامل السرعة و الفترة المطلوبة هي من 2 الى 3 دقائق .
  - تمتلئ مخازن الاكسجين لا لهيموغلوبين خلال عملية الاسترجاع و مهمتها هي تسهيل عملية انتشار الاكسجين داخل الانسجة العلية بواسطة اجسام الميتاكوندريا .
  - امتلاء العضلات با لغلوكوجين خلال الاسترجاع يستغرق حوالي 46 ساعة اذا تناول الرياضي كميات مضاعفة من المواد الكربوهيدراتية في الغذاء
  - خلال او 10 ساعات من الاسترجاع تمتلئ العضلات بحوالي 60 من الغليكوجين
  - ان ما يؤدي إلى التعب العضلي و تكرار تدريبات التحمل لعدة ايام مما ينقص في مخازن الغليكوجين و هكذا يستمر مادام الرياضي لا يتناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات .
  - تمتلئ الالياف العضلية بالغلوكوجين بأكثر سرعة عن الالياف العضلية الحمراء
  - تعتمد عملية اكسيد اللاكتيك على الاكسجين الذي يدخل الى الرئتين ثم ينتقل الى الدم لذلك ينصح بأن تكون عملية التهوية الرئوية بعد التمرينات العميقة و بفضل الابتعاد عن التنفس السطحي قدر الامكان.
- (بهاء الدين سلامة، 1994 ، ص189)

**2-7- خصائص الاسترجاع بعد النشاط العضلي :**

- موافقة لفرضية العالم هيل HILL فان خاصيات التغيرات الوظيفية المتتالية للعمل محددة بطابع النشاط العضلي لأن العمل يظهر الاسترجاع الدائم خلال العمل العضلي و بعد انتهائه تقلص العضلات الكهربائية ليس هو الوحيد هو الوحيد الذي يؤدي الى الاسترجاع باليات رد فعل الأعضاء الحركية في الظواهر الاسترجاعية تكثف بواسطة عمل عضلي مداهم اي و شيك الوقوع لذلك يميز ظواهر استرجاعية عادية و أخرى متعاقبة و متتابعة .

لذا فوظائف الاسترجاع بعد العمل تتميز بمجموعة من الخصائص المهمة التي لا تحدد ظاهرة الاسترجاع و لكن تبين علاقتها من النشاطات العضلية الأساسية السابقة و اللاحقة و تضع احتمالات إعادة العمل و إمكانيته.

**خلاصة:**

و يتضح من كل ما ذكر في هذا الفصل أن مستوى الأداء لرياضي العاب القوى يتأثر بعدة عوامل مختلفة منها البيولوجية بما تحويه من عوامل سيكولوجية و مورفولوجية و البعض الآخر يرتبط بالعوامل الوجدانية و النفسية ، إلا أن العوامل الفيزيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل للتأثير على مستوى الاداء البدني بصفة خاصة للاعبين حيث يرتبط ذلك بحمل التدريب و عمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم و مقدرتها على مقاومة التعب ، كما أن قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية الملائمة لنوعية الانقباض العضلي للأداء الذي يتسم بالقوة و السرعة و ارتباط تلك الإشارات العصبية بالدقة و كل ذلك له أهمية بالغة في تحديد مستوى تلك العناصر ، و ككل رياضة فان كرة القدم لها متطلبات فيسيولوجية لتحقيق اداء جيد خاصة على المستوى البدني .

# الفصل الثالث:

نادي شباب العطارف

**تمهيد:**

أثناء الوجود الإستعماري بالجزائر لم تكن هناك ضوابط وقوانين خاصة بالنادي الرياضية الجزائرية ولم تكن هناك مؤسسات رسمية ترعى وتدير هذه الجمعيات وكانت جميع النشاطات الرياضية لغالبية الفرق الوطنية تجري بشكل متذبذب وغير رسمي وكان المستعمر الفرنسي مهيمنا على الرياضة ويرى نفسه بأنه الأولى بتشكيل وتكوين هذه النوادي و ما هو مؤكد سنة 1958 كون فريق شباب العطاف لكرة القدم وكان يتكون من مجموعة من اللاعبين معظمهم من أهالي المدينة والبعض الآخر معمرون...

و لعب مقابلات محلية في السوق الأسبوعي الموجود بحي سالم وكان ينتقل إلى المدن المجاورة في إطار غير رسمي ضد فريق عساكر جيش الإحتلال وفريق السبايس و جليدة و العبادية و عين الدفلى و يروي لنا أحد القدماء المدعو ديلمي جوني أن فريق العطاف لعب مباراة خارج الديار بعين الدفلى ضد الفريق المسمى (الحاكم) و فازت هناك العطاف بنتيجة 2-0 ، و عاد اللاعبين من هناك مشيا على الأقدام إلى غاية مدينة العطاف و شهدت المدينة احتفالا كبيرا نظمه المير جورج سيقفال أمام مقر البلدية الذي كان موجودا مكان بنك الفلاحة و التنمية الحالي ، و كانت ألوان الفريق أحمر و أبيض و يضيف محدثنا السيد قدوري العربي أحد أبرز اللاعبين سنوات الستينيات أن سياسة التسيير للفريق تغيرت جذريا مع تطبيق مشروع قسنطينة الذي جاء به الجنرال ديغول ، و القصد الأساسي منه خنق الثورة و الثوار حيث ضم هذا المشروع إصلاحات من جوانب عديدة نذكر منها المشروع الثقافي و الإداري و الصحي و الرياضي ومنه استفادت مدينة العطاف من LE CENTRE SOCIAL المركز الاجتماعي و هو ما نسميه حاليا دار الشباب دحمان بوعيسى حيث كان هذا المركز يقوم بالعديد من النشاطات مثل التكوين و التعليم و إنشاء النوادي الرياضية و منه تم إعادة هيكلة فريق العطاف لكرة القدم و تحول لباسه الرسمي من أحمر وأبيض إلى أسود و أصفر و بنفس اللاعبين (حشود رشيد، 2009 ، ص ص 11، 14)

**3-1- التعريف بالولاية :**

ولاية عين الدفلى تأسست إثر التقسيم الإداري لسنة 1984، حيث كانت تابعة قبل ذلك لولاية الأصنام (الشلف حالياً) ، و هي متكونة من 36 بلدية أهمها بلدية عين الدفلى (عاصمة الولاية)، خميس مليانة، مليانة ، العطاف ، يبلغ عدد السكان حوالي 809 ألف نسمة (إحصاء 2011) ، تمتاز الولاية بالطابع الفلاحي حيث تنتج 50 بالمائة من الانتاج الوطني للبطاطا و حوالي ثلث الإنتاج الوطني للنفاح ، حيث تشتهر بزراعة الأشجار المثمرة . تعتبر عين الدفلى واحدة من أجمل المدن الجزائرية ، لكنها ليست من أكبرها ، و تعد من أكثر الولايات نمواً ، خاصة في قطاع الزراعة ، حيث خصصت لها مبالغ هامة في إطار برنامج الإنعاش الاقتصادي الذي اتبعته الجزائر منذ سنة 2000 ، و كذا برنامج دعم النمو ابتداء من سنة 2004. توجد على مستوى الولاية عدة مواقع تاريخية أهمها الأثر الروماني في مدينة العامرة و مدينة مليانة 975م ، و قد بدأت هذه الولاية بالتطور و الازدهار فأصبحت محور تجاري لمختلف الولايات الجزائرية الأخرى ، كما تزخر هذه الولاية بعدة معالم طبيعية مثل سلسلة جبال الظهرة ، و جبل زكار كما لها دور في الاقتصاد الجزائري نظرا لأنها تملك العديد من الموارد كالفحم المتواجد بكثرة في بلدية الروينة.

**3-2- الموقع الجغرافي للولاية :**

تقع ولاية عين الدفلى في الإقليم الشمالي الأوسط للجزائر على بعد 145 كلم جنوب غرب العاصمة يحدها من الشمال ولاية تيبازة ، و من الجنوب ولاية تيسمسيلت ، و من الغرب ولاية الشلف ، و من الشرق و الشمال الشرقي ولايتي البليدة و تيبازة.

-المساحة تتربع ولاية عين الدفلى على مساحة إجمالية تقدر بحوالي 4.544.28 كلم<sup>2</sup>

-التعداد السكاني 809.106 نسمة

-الأقسام الإدارية للولاية :

انفصلت الولاية إداريا عن الولاية الأم الشلف إثر التقسيم الإداري 1984، و تتكون الولاية من أربعة عشر (14) دائرة بمجموع سنة و ثلاثون (36) بلدية موزعة كالتالي:

1-عين الدفلى : عين الدفلى

2-خميس مليانة : خميس مليانة - سيدي لخضر

- 3-مليانة : مليانة - بن علال.
- 4-جندل : جندل - واد الشرفة - بريوش
- 5-جليدة : جليدة - بوراشد - جمعة اولاد الشيخ
- 6-العطاف : العطاف - تيبركانين
- 7-حمام ريغة : حمام ريغة - عين البنيان - عين التركي
- 8-بومدفع : بومدفع - الحسينية
- 9-عين الأشياخ : عين الأشياخ - عين السلطان - واد جمعة
- 10-برج الأمير خالد : برج الأمير خالد - طارق بن زياد - بئر ولد خليفة
- 11-بطحية : بطحية - الحسنية - بلعاص
- 12-الروينة : الروينة - زدين - الماين
- 13-العبادية : العبادية - ناشتة - عين بويحي
- 14-العامرة : العامرة - المخاطرية - عريب

### 3-3 - بلدية العطاف:

#### 3-3-1-لمحة عن البلدية قديما:

العطاف هي مدينة جزائرية تقع وسط شمال الجزائر بولاية عين الدفلى و هي معروفة بطابعها الفلاحي أكثر من أي شيء آخر تبعد عن الجزائر العاصمة حوالي 182 كلم و هي ذات البعد التاريخي الكبير و الواسع كانت تسمى في العهد الروماني "تيقافاكاسترا" و هو حصن روماني موجود الشمال الغربي للمدينة الحالية على بعد 02 كلم حيث ضمت الى مقاطعة موريطانيا القيصرية في العهد القديم و التي كانت عاصمتها أنداك شرشال و أنشأوا منها عدة مستعمرات ظلت قائمة الى بداية الفتح الاسلامي ثم تحول اسم المنطقة الى سوق ابراهيم بعد الفتوحات و الدخول الاسلامي ثم الى العطاف بعد الزحف الهلالي و هي قبيلة عربية و ظلت على هذا الاسم الى يومنا هذا .

**3-3-2- الخلفية الجغرافية والإدارية:**

الموقع الجغرافي و الطبيعي: تقع بلدية العطاف في أقصى غرب ولاية عين الدفلى تتربع على مساحة 69.07 كلم<sup>2</sup>، يحدها من الشمال كل من بلديتي العبادية و عين بويحي، و من الجنوب كل من بلديتي تيركانين و زدين ، و من الشرق كل من بلديتي الروينة و زدين ، و من الغرب بلدية واد الفضة . يبلغ عدد سكان العطاف حاليا حوالي 65922 نسمة ، متمركزين بمركز البلدية ، تتكون بلدية العطاف من عدة تجمعات سكانية حول مقر البلدية و من ثمانية تجمعات ثانوية و من مناطق ريفية تتمثل في :

**3-4- الرابطة الجهوية لكرة القدم البلدية:**

تاريخ إنشاء دوري البلدية الإقليمي: 2003

**3-4-1- الرؤساء:**

- السيد حماد باي عمر من 2003 إلى 2012

- السيد الدخلي رضوان من 2012 إلى 2013

- السيد حموم خليل (ع / مؤقت) من 2013 إلى 2014

- السيد بن مجبر يوسف من 2014 إلى 2016.

- السيد قرنوز محمد من 2016 حتى تاريخه.

مقر الدوري: شارع علي سلطاني البلدية تم الحصول عليه عن طريق التأجير منذ عام 2003.

- تاريخ عقد الاجتماع العام الانتخابي : 04 يوليو 2016 رقم و تاريخ الموافقة : لا يوجد

- عدد أعضاء مكتب الدوري : 16

- عدد الموظفين الدائمين : 12

**3-4-2- اللجنة التأديبية:**

- السيد بن موسى محمد رئيس (مسير)

- السيد حلو محمد الخامس / رئيس.

- السيد مراح كامل أمين مكتب.

الأعضاء: حارة بن يوسف ، بلعيدي لعمارة ، بوجلطية أحمد طاهر ، حداش جمال

### 3-4-3- اتجاه تنظيم المسابقات:

- محي الدين سيد أحمد (مدير )

- راجي محمد: عضو

- يوسف محمد: عضو

### 3-4-4- قسم التحكيم الفني الإقليمي :

- السيد بلحسين جمال المدير الفني.

- السيدة فراج فلة ، مدير

- السيد اشروف ابراهيم عضو

- السيد اجار محمد شريف عضو

- السيد كوادري سليمان عضو

- السيد لارب أورمدان عضو

- السيد ركاد قاسم عضو هيئة تنظيم الاتصالات

3-4-5 - الفرق المنتمة الجهوي الثاني البلدية موسم 2019-2020 (المجموعة ب) :

الرقم	اندية رابطة البلدية
01	شباب عين مران
02	شباب العطاف
03	شباب مدينة البلدية
04	نادي بلدية بو إسماعيل
05	أولمبي سيدي لخضر
06	شباب الروينة
07	اتحاد موزاية
08	أولمبي شلف B
09	شباب العامرة
10	مولودية الدموس
11	اتحاد حجوط
12	مولودية بورقيقة
13	شباب شعبية
14	شباب خميستي
15	اتحاد سيدي غلاس
16	وفاق الفيرم

الجدول رقم (02) يمثل الفرق المنتمة الجهوي الثاني البلدية موسم 2019-2020 (المجموعة ب)

3-5-5 - تأسيس فريق العطاف :

تأسس فريق شباب العطاف في 1967 و الرئيس الحالي للشباب عبد القادر كحلي مع المدرب عابد قاسمي و مدرب الحراس وحيد شخار.

3-5-1 - تنشيط الفئات الشبانية :

تنشط الفئات الشبانية لشباب العطاف (أصغر\_أشبال\_أواسط) في الجهوي الثاني لرابطة البلدية

- فئة أواسط / محمد سالم
- فئة أشبال / سمير بوجمعة
- فئة أصاغر / ريوح ياسين

### 3-5-2 أشهر لاعبي شباب العطاف:

#### - حمراني عبد القادر:

حمراني عبد القادر أو دراوي مثلما يعرفه الجميع هو كذلك أحد أبرز الشخصيات الرياضية في العطاف لفت أنظار متتبعي الكرة عندما التحق بصنف الأشبال لـ CRBA سنة 1979 وأدرج ضمن الأكابر وسنه لا يتجاوز 19 سنة ، فكانت أول مباراة له سنة 1983 ضد هلال فوكة و قدم في بداية مشواره الكروي الكثير لفريق شباب العطاف ، فمن منا لا يتذكر الفتحات القياسية والجميلة التي كانت تأتي بثمرة الهدف على رأسية من كان في منطقة العمليات و أشرفت شمس هذا اللاعب بعد صعود العطاف موسم 89 إذ كان لاعبا ومساعدة للمدرب في آن واحد و في ظرف وجيز جدا اكتسب مهارات عالية استقادت منها أولمبي الشلف موسم 92/91 عندما تقمص دراوي ألوان هذا الفريق و بكل جدارة أثبت أساسيته في هذا النادي العريق و سجل أهدافا عديدة بلغت 21 أفرحت الجمهور الشلفي كثيرا ، كما كان من اللاعبين البارزين في نهائي كأس الجمهورية ضد شبيبة القبائل بعد ذلك عاد إلى العطاف ودرّب العديد من فرق الناحية كالروينة و وادي سلي و أكثر أوقاته كانت في العطاف التي شهد معها أفراحا بتحقيقه للصعود مرتين كمدرّب و كان ذلك موسم 92/97 و 2001/2000 أما حاليا فهو ينشط كعضو لجنة الإنضباط لدى الرابطة الجهوية لكرة القدم البلدية.

#### - عمراني عبد الله:

من منا لا يعرف عبد الله عمراني فهو من بين أحسن اللاعبين في الدفاع ، لعب للعطاف في صنف الأكابر و عمره لا يتجاوز 18 سنة ، قدراته الدفاعية من الجهة اليسرى كانت عالية جدا حتى أنه تقمص كأساسي ألوان فريق أولمبي الشلف الذي كان يمتلك لاعبين من الطراز العالي في الدفاع و لكن قوة عمراني مكنته من الظفر بمكانته و لعب ضد اعلى الفرق في البطولة الوطنية ، كما أنه تقمص الألوان صفاء الخميس في بطولة القسم الوطني الثاني ليكون بذلك شوشو هذا النادي ، صرامة عمراني و نيته الصافية في لعب الكرة وضعت في صنف الكبار...بقية مشواره الرياضي أنهاه من حيث بدء في فريقه الأصلي شباب العطاف.

3-5 بعض لاعبي شباب العطاف الحاليين:

- عبد الحق غزالة - الحمداوي عبد الغاني

- قاصدي سيف الدين - مهدي بوعلام

- بن داود محمد - شقاليل محمد

- شكيكن وليد - غداوية محمد

- بوجلة حمزة - تبوب هواري

- حشود مراد - محيبيبة أحمد

- مخطاري جلول - غالم وليد

- خودة عبد الرؤوف - غانم فضيل - خروبي لقواس رفيق ...

## خلاصة:

و على الرغم من قلة الإمكانيات المادية و التجهيزات القاعدية الرياضية للشباب العطاف الا ان النادي يشارك في البطولات الرياضية لكرة القدم و يحقق نتائج جد مرضية تقريبا كل سنة و ذلك راجع لكفاءة المدربين المشرفين على النادي من جهة و اللاعبين المتكويين في مختلف الفئات الصغرى للنفس النادي و عليه فالنادي يعمد الى تكوين لاعبين يحملون قميص النادي و يشاركون في مختلف التظاهرات الرياضية لذا نلتمس من السلطات المحلية لبلدية العطاف العناية الكاملة بهذا النادي و تذليل مختلف العواقب أمامه و نأمل من النادي المزيد من الانتصارات و تحقيق مراتب عليا و الصعود إلى أقسام مشرفة .

الباب الثاني:

الجانبة التطبيقية

# الفصل الأول:

مرض الإجراءات الصيدانية

**تمهيد:**

وفي الجانب التطبيقي سنتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة، والمتمثلة في المجال المكاني والزمني الذي يتناسب مع موضوع البحث من خلال تحديد عينة الدراسة المناسبة للموضوع، وذلك بإتباع أسلوب معين أو منهج يتوافق مع هاته الدراسة، وتحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات الميدانية التي تمس الموضوع.

وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هاته السبل للوصول إلى نتائج علمية وسليمة وصحيحة لبحثنا هذا.

### 1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذا من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لصمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ، كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه
- التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية.
- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها
- التأكد من وضوح التعليمات
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يواجهها.

### 1-2- المنهج المتبع:

بالنظر للمشكلة التي طرحناها، و طبيعة الموضوع المقترح، لجانا إلى المنهج الوصفي، وذلك لتلاؤمه مع موضوعنا هذا ، و هو عبارة عن بحث عن أوصاف دقيقة للأنشطة و الأشياء و العمليات و الأشخاص بتصويرهم للوضع الراهن في بعض الأحيان، كما يحددون العلاقات التي توجد بين التظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية نموه، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة . ( محي الدين مختار : 1995، ص47)

تعريفه : عبارة عن استقصاء في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها ، و كشف جوانبها ، و تحديد العلاقات بين عناصرها . (رابح ترمي : 1984 ، ص105)

### 1-3- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

**1-3-1- تعريف المتغير المستقل:** " متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به . ( عروسي عبد الغفار، دحمان معمر: 2005، ص 60).

تحديد المتغير المستقل: الاسترجاع

**1-3-2- المتغير التابع:** "متغير يؤثر فيه المتغير المستقل" وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع...

**تحديد المتغير التابع :** الاداء الرياضي للاعبى كرة القدم

#### **1-4- مجتمع البحث والعينة وطريقة اختيارها :**

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

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على أسلوب **العينة القصدية** وهي عينة غير احتمالية والتي تعرف بالعينة الهادفة والعينة الحكمية أو الغرضية كأن يختار الباحث عدداً من الأكاديميين ليسألهم عن الوضع الأكاديمي للجامعات، وتستخدم العينة القصدية في حالة ما رغبتنا بدراسة مجموعة من الأفراد (يمثلون عينة في هذه الحالة) يمتازون بصفة معينة أو خاصية معينة ... ( رشيد زرواتي: 2001، ص 122).

وانطلاقاً من موضوع البحث: دور الاسترجاع والاستشفاء على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم تم اختيار عينة قصدية تتمثل في فريقي "نادي شباب العطاف لكرة لقدم " اللذين يمثلان الفئات التالية: لاعبين، مدربين، مسيرين.

تم تحديد مجتمع البحث في هذا الفريق، والاعتماد على 20 فرد من أفراد العينة موزعين على شكل فئات على النحو التالي: 18 لاعبا، مدربين (02)، وتم اختيارها بطريقة مقصودة.

#### **1-5- أدوات البحث:**

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبياً من الأشخاص وهي عبارة عن مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية

وكذلك تعرف الاستمارة الاستبائية بأنها مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين، ثم وضعها في الاستمارة ترسل إلى أشخاص معينين بالبريد أو تسليمها باليد، تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من المعلومات المتعارف عليها. (طلعت إبراهيم: 1995، ص 185)

#### **1-6- مجالات البحث :**

**1-6-1- المجال البشري:** شملت دراستنا عينة مقصودة للطاقت الرياضي لنادي شباب العطاف من

لاعبين ومدربين.

1-6-2- المجال الزمني : أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2020/2019 ابتداء من الوقت الذي وافقت فيه اللجنة العلمية على موضوع بحثنا إلى غاية سبتمبر 2020.

1-6-3- المجال المكاني: طبقت هذه الدراسة على مستوى نادي شباب العطف ولاية عين الدفلى.

### 1-7- المعالجة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا، وهذا لكون الإحصاء الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي، يستند عليها في البحث والاستقصاء، وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

### 1-7-1- النسب المئوية:

بما أن البحث كان مقتصرًا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجدنا أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها، هي استخدام النسب المئوية.

طريقة حسابها:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات  $\times 100$  / عدد العينة.

ع ← 100%

ت ← س %

س = ت  $\times 100$  / ع.

ع: عدد العينة.

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية (محمد نصر الدين رضوان: 2003، ص 7)

1-7-2- كما إعتدنا على  $ك^2$  و هي على النحو التالي :

$$ك^2 = \frac{\text{مج}(ك-ك)}{ك^2}$$

حيث : ك هو التكرار المشاهد .

ك هو التكرار المتوقع .

## خلاصة:

بعدها معالجة الجانب النظري وجمع المعلومات النهائية حول موضوع البحث رسمنا خطة علمية حاولنا من خلالها الاحاطة بالمشكلة والوقوف ميدانيا على المشكل من اجل تحليل وتفسير مختلف الجوانب لمتعلقة به ، لكن صادفنا مجموعة من العوائق ولعل من اكبر العراقيل التي صادفتنا هي توقيف البطولة الجهوية لكرة القدم بسبب ظروف جائحة كورونا ، لذا اکتفينا بذكر المنهج المتبع ، وضبط متغيرات البحث ، واهم ادوات البحث وكذا مجتمع وعينة البحث وختمنا بالمعالجة والوسائل الاحصائية وحاول مقارنة بحثنا ببحوث سابقة وهذا بالتركيز على العناصر السابقة الذكر .

الاستثمار  
العلم

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

-كلما كانت وسائل الاسترجاع أكثر في النادي كلما ساهمت بشكل فعال في تحقيق الهدف و جعلت تطبيق البرنامج أسهل.

-عملية الاسترجاع تساعد اللاعبين في الحد من التعب و الإرهاق و العودة بهم إلى الحالة الطبيعية فبذلك يتحررون من الصراعات و الضغوطات النفسية و تجعلهم أكثر ارتياحا و أكثر تحسنا من الجانب النفسي.

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

-المراقبة و المتابعة من طرف المختصين و الأطباء أمر ضروري لتحقيق هذه العملية في ظروف جيدة.  
-عملية الاسترجاع تمكن اللاعب من بلوغ ذروة أدائه أثناء التدريبات و مختلف المنافسات.  
من كل هذا نستنتج أن عملية الاسترجاع عملية هامة وضرورية و لا يمكن الاستغناء عنها نظرا لمساهمتها في تحقيق المستوى المطلوب.

- تبين لنا أن عملية الاسترجاع جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية و يجب عدم إهماله من طرف المدربين والمختصين والقائمين على شؤون كرة القدم.

-عملية الاسترجاع تساعد اللاعبين في التقليل من الاصابات الرياضية خلال عملية التدريب والمنافسات الرسمية.

اقتراحات

وفروض مستقبلية

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

\*الأخذ بعين الاعتبار مختلف الوسائل والإمكانيات اللازمة من أجل 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 لإعطائها أكثر فعالية و عدم التدخل في شؤونهم.

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

\*محاولة تخطيط و إعداد برامج على المدى القصير و البعيد و توعية اللاعبين بأهمية عملية الاسترجاع من اجل تحسين أدائهم.

\*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.

\*التأكيد على أن عملية الاسترجاع عامل أساسي بإعطائه العناية الكاملة و توسيع ثقافتهم في هذا الميدان.

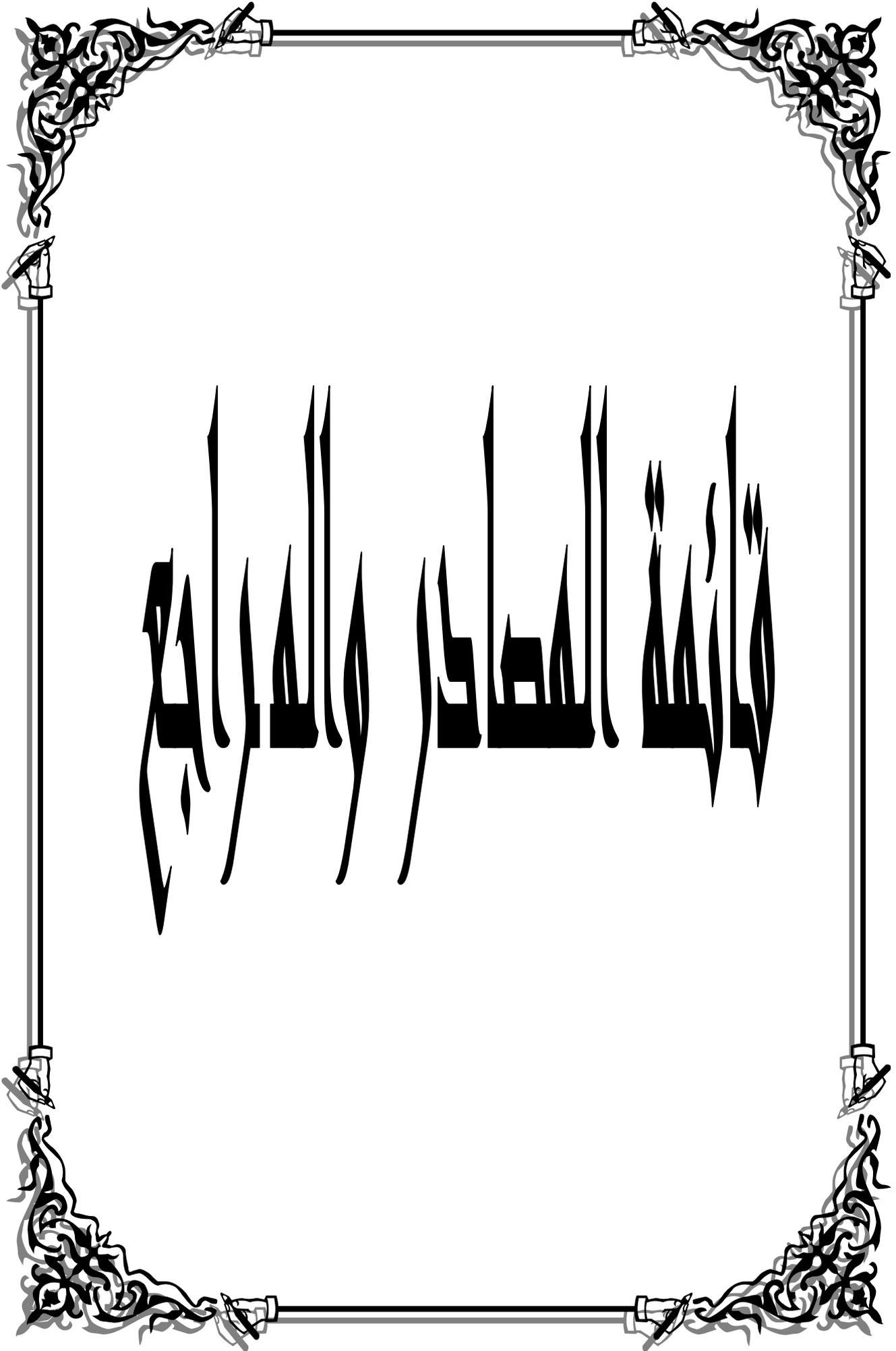
خاتمة



لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

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

وفي الأخير نتمنى أن يفتح البحث الحالي المزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في المجال الرياضي لأنه يعرف ركودا كبيرا في معظم النوادي الرياضية الجزائرية ويعاني جملة من العوائق لذا نلتمس من السلطات المعنية التدخل لحل هذه العراقيل. و المشكل الذي يبقى مطروح هو ما هي الأفاق المستقبلية لعملية الاستشفاء والاسترجاع الرياضي في ظل الاحتراف الرياضي في كرة القدم ؟



الله أكبر

## المراجع و المصادر:

### 1- الكتب والمراجع باللغة العربية:

- 1- أمر الله البساطى ، أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، الناشر للمعارف ، الإسكندرية جلال حزي و شركائه ، 1998 .
- 2- أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة ، نظريات و تطبيقات ، دار الفكر العربي ، 1993
- 3- أسامة رياض ، إمام حسن محمد: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة 1999 .
- 4- أحمد نصر الدين السيد ، أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة، 1993 .
- 5- أبو العلاء احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي ، ط 1 القاهرة ، مصر، 1998 .
- 6- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2000.
- 7- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب و الرياضة ، سلسلة المراجع فى التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
- 8- أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين: فيزيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس للتقويم ، 1995 .
- 9- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : الاستشفاء فى المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- 10- إبراهيم سالم السكار وآخرون: موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998 .
- 11- أميل بديع يعقوب موسوعة كنوز المعرفة الرياضية ، ط 2 ، دار قصيرة عبوة ، 1999 .
- 12- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين الباهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، 2000 .
- 13- إبراهيم رحمة ، يوسف كماش تغذية الرياضيين ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- 14- بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوى للطاقة فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة 1999 .
- 15- بهاء الدين إبراهيم سلامة: صحة الغذاء ووظائف الاعضاء ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2000
- 16- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2000 .
- 16- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الكيمياء الحيوية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة 2002 .

- 17- بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة و التدريب السباحة ، الجزء الأول ، المركز العربي للنشر 1990.
- 18- حسين أحمد حشمت ، نادر محمد شلبي : فسيولوجيا التعب العضلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2003 .
- 19- حمدي أحمد على ، إبراهيم سعد زغول : التمرينات الاستشفائية وتطبيقاتها ، دار المصري للطباعة القاهرة ، 2000 .
- 20- حكمت عبد الكريم فرحات: فيزيولوجيا جسم الإنسان ، مكتبة دار الثقافة ، الأردن ، 1992 .
- 21- حمد السيد الأمين : تأثير توازن الطاقة المكتسبة و المفقودة على بعض المتغيرات الدالة على الصحة البدنية لطلاب .
- 22- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2001.
- 23- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر ، 1998.
- 24- رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
- 25- زينب عبد الحميد العام ، ياسر على نور الدين : التديك للرياضيين و غير الرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005.
- 26- زينب العالم التديك الرياضي و اصابة الملاعب ، دار الفكر العربي ، ط5، القاهرة ، 1998 .
- 27- عائشة عبد الدولى السيد : الأسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين ، الدار العربية للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2002 .
- 28- عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1991.
- 29- علي جلال الدين: فسيولوجيا ت.ب.والأنشطة الرياضية، ط2 ، المركز العربي للنشر، 2004 .
- 30- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ،مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 31- عفت رشاد : المحاضر بلجنة التدريب و الأساليب بالإتحاد الدولي لكرة اليد ، المركز الاولمبي بالمعادي ، القاهرة ، 2006 .
- 32- فيلالى خليفة : دليل المخبر الوظيفي مستغانم 1999م.
- 33- فاسيليتاريتالوف: تشريح و فيزيولوجيا الإنسان ، دار مير للطباعة ، موسكو ، 1983 .
- 34- فراج عبد الحميد توفيق موسوعة العاب القوي ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر 2003 .
- 35- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، ط1، عمان، الأردن، 1997.

- 36-كمال جميل الرصي. الجديد في ألعاب القوى. دار وائل للنشر. 2005.
- 37- محمد محمود عبد القادر : الغذاء الكامل للرياضيين ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، 2003
- 38- محمد عثمان و آخرون التطور التاريخي لمسابقات ألعاب القوى خلال الدورات الأولمبية الحديثة .دراسة منشورة بكلية ت،ب،ر القاهرة، 1994.
- 39- ماحي الدين أمين الخولي: أسس بناء التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، 1994.
- 40-محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط8 ، دار المعارف، القاهرة، 1979 .
- 41- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة ، بدون سنة.
- 42- محمد سمير سعد الدين: علم وظائف الأعضاء و الجهد البدني ، منشأة المعارف، مصر، 1997 .
- 43- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في ت.ب ، الجزء الثاني، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1987 .
- 44- مروان عبد المجيد إبراهيم: الاختبارات و القياس و التقويم في ت.ب.ر، ط1 ، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع ، الأردن ، 1999.
- 45- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة، مصر .
- 46- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، قيادة ، دار الفكر العربي ، ط1 مصر ، 1998 .
- 47- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي مصر، 2002 .
- 48 - مهند حسين الشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ، ط1 عمان ، الأردن، 2005 .
- 49 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، قيادة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، نصر ، القاهرة ، مصر، 2001 .
- 50- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 .
- 51 - محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، القاهرة ، مصر ، 1991 .
- 52- محمد حسن علاوي ، التدريب الحديث في كرة القدم ، دار الفكر للنشر، القاهرة ، بدون طبعة، 1999.
- 53- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2002 .

54-وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر و التوزيع ، ألمانيا ، 2002

#### المنشورات والبحوث :

- 1- أحمد فتحي الزيات : الغذاء المتوازن للرياضيين ، البدائل العلمية للمنشطات ، المؤتمر العلمي للجنة الأولمبية المصرية ، بحث منشور ، المركز العلمي الأولمبي ، 1998.
- 2- بديار محمد واخرون: معرفة بعض المؤشرات المورفولوجيا وعلاقتها باللياقة البدنية والصحية، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في ت.ب.ر، جامعة مستغانم، 2008.
- 3-جمال حسن النادي: تأثير برنامج رياضي مع التوجيه والإرشاد الصحي على مرضى السكر ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2002.
- 4-حمد عثمان و آخرون أثر التدريب باستخدام تدريبات مختلفة الشدة علي وضائف الرنتين و معدل التكيف لسباق 1500متر مؤتمر الرياضي الأول جامعة الأردن .1989
- 5-محي الدين محمود حسن : أثر بعض العوامل الغذائية فى تأخير ظهور التعب وسرعة استعادة الاستشفاء للرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، 1980
- 6- محمد على سليمان : تأثير التغذية على البروتين والأحماض الأمينية والكربوهيدرات على إنتاج الجليكوجين العضلي بعد التدريب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية 2009.

## المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Astrant et rodahl : précise de physiologie de l'exercice musculaire. 3eme édition. Paris 1991.
- 2- Barry et gaz du sang Application chimique. Ed : frissons roche. 1992.
- 3- Fédération Algerienne d'athlétisme : 30 ans d'histoire d'athlétisme , 1993.
- 4- Fox et mothews. Base physiologique de l'activité physique. Traduit par : f.paront,vigot. paris. 1989.
- 5-Hamide Grine : Almanach du sport Algérien , tome 1er édition ANEP Algérien ,1986
- 6-N.DEKKAR et al : Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, C.O.A , Alger, 1990.
- 7- REMOTO Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998
- 8-Volkov (v.m ) processus de recuperation en sport edition mas kova paris 1977