أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

وليد بوعرطي[1] /طالب دكتوراه/ جامعة جيلالي بونعامة - خميس مليانة-/ walidbouarti.18@gmail.com
صفية أوسماعيل[2] /استاد محاضر أ/ جامعة جيلالي بونعامة-خميس مليانة-/ s.ousmail@univ-dbkm.dz

ملخص:

هدفت هده الدراسة إلى التعرف على أهمية استخدام كل من التدليك و تمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، حيث تم استخدام المنهج الوصفي على عينة من مدربي كرة القدم مكونة من 20 مدرب في القسم الشرفي لولاية جيجل، تم اختيارهم بطرقة عشوائية، وتم الاستعانة بالاستبيان كأداة لجمع البيانات ، وبعد عملية المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى أن التدليك يساعد في تسريع عملية الاسترجاع و التخلص من التعب البدني و النفسي بعد المجهودات البدنية عالية الشدة ، يعمل كدالك على الحفاظ على وظائف ونشاط أجهزة الجسم بطريقة طبيعية، كما تم التوصل إلى ان معظم المدربين يهتمون بتمارين التهدئة لكونها تساعد في الاسترجاع السريع بعد المجهودات البدنية، وكدالك لكونها تعمل على تعديل نبضات القلب و معدلات لتنفس و تحقيق فعالية التخلص من التعب و الألم العضلي.

الكلمات المفتاحية:

التدليك - تمارين التهدئة - الاسترجاع - كرة القدم .

Abstract:

The study aimed to identify the importance of using both massage and calming exercises in accelerating the recovery process for football players ، Where the descriptive approach was used on a sample of 20 football coaches in the honorary section of Jijel state, they were chosen randomly ، The questionnaire was used as a tool for data collection, and after the statistical processing process, it was concluded that massage helps to speed up the recovery process and get rid of physical and psychological fatigue after high intensity physical efforts. It also works to maintain the functions and activity of the body's systems in a natural way, and it was found that most of the trainers are interested in calming exercises because they help in quick recovery after physical efforts, and also because they work on adjusting the heartbeat and breathing rates and achieving the effectiveness of eliminating fatigue and muscle pain .

Key words:

massage - calming exercises - recovery - football.

1- مقدمة واشكالية البحث:

العمل الرياضي بغض النظر عن النمط المعيشي الذي يساير متطلبات التنافس والتدريب، نجد انه يزداد من حين إلى أخر،فهو قائم على تحسين نظام تكوين الرياضي من خلال تطوير وتحسين الأداء وتنمية القدرات النفسية والبدنية ،وذلك باستعمال الوسائل الثانوية التي تزيد من الإمكانيات الوظيفية للجسم، كما أن تسريع عملية استرجاع القوى للرياضيين يحتل مكانة كبيرة ومهمة في الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة، ولأن الرياضيين وبالأخص لاعبي كرة القدم يقومون خلال موسم التدريب بمنافسات ذات مستوى عالي ويتدربون لفترات طويلة ، كل ذلك قد يسبب لهم ضغطا على أجهزة الجسم وعلى حالتهم النفسية بالإضافة إلى ضعف نشاط مختلف الأنظمة الطاقوية.

ان الارتقاء الكبير في مستوى الانجاز والأداء الرياضي يتطلب استخدام الحمولات التدريبية الكبيرة ومن خلال الزيادة الكبيرة في الحجوم التدريبية قد يؤدي ذلك إلى وصول الرياضي لحالة التعب والإرهاق ، وزيادة نسبة الإصابات الرياضية المختلفة ،لذلك اتجه العلماء في الآونة الأخيرة إلى الاهتمام بتطوير واستخدام مقنن لوسائل الاسترجاع الرياضي نتيجة الزيادة المستمرة في الحمولات التدريبية ، والتي وصلت إلى درجة جعلت الرياضي على حافة الخطر ، وهدا ما دفع الباحثين والعلماء الى البحث عن أفضل الطرق للتخلص من التعب والوقاية من حالات الاجهاد والتدريب الزائد ، والتي أصبحت سمة ملازمة لبرامج التدريب الحديثة(أبو العلاء،1999،ص54) .

وفي هذا السياق ذكر (**إبراهيم ، 2005)** أن التقدم بالحمل التدريبي للاعب بصورة تزيد من ارتفاع الانجاز الرياضي يكون ناتجا عن مراعاة المدرب لأسلوبه في تنظيم العلاقة المتبادلة بين الآثار الناتجة من تنفيذ وأداء محتوى الحمولة التدريبية، وبين فترات الراحة واستعادة الطاقة والتخلص من أثار الحمولة التدريبية، وعلى المدرب مراعاة تقنين زمن دوام استخدام وسائل استعادة الشفاء للاعب، وهذا يعكس الهدف المخطط له خلال البرنامج التدريبي.

بالإضافة إلى ما أتى به **(Gille comettie،2005)** في قوله أن العمل البدني يعمل على تحسين كفاءة التدريب وليس على إرهاق اللاعب، فتنفيذ الجهد البدني على نظام متعب أمر لا يمثل أية مصلحة فيجب أولا الحرص على الاسترجاع الجيد ثم النظر إلى العمل البدني بشكل مستهدف جدا.

ونظرا لزيادة متطلبات اللاعبين في المستوى العالي من التدريب والمنافسة ، بالإضافة لمتطلبات الحياة اليومية (العمل ،الدراسة ،العائلة) ،فقد أدى كل ذلك إلى زيادة الحاجة إلى الاسترجاع ،بهذا توصل العلماء السوفيات إلى وضع بعض وسائل وطرق الاسترجاع (وسائل تربوية ، صحية، وتدريبية)،والتي يمكن استخدامها تماشيا مع البرنامج التدريبي ،وهذا بوضعها إما داخل الحصة التدريبية، بين حصة تدريبية وأخرى، بين فترات التدريب أو وفقا لخطة سنوية مقننة، ولم يعد الاستشفاء(الاسترجاع) مقتصرا فقط على التدليك، بل تعدى إلى استخدام تمارين التهدئة أثناء وبعد التدريب والمنافسات، بالإضافة إلى الوسائل الفيزيائية الأخرى كالصونا وجلسات الماء وحمامات البخار، كما نجد كذلك الوسائل الطبية والعلاجية، كل هذه الوسائل تدخل ضمن إطار عام للتنسيق بينها وما يتناسب مع نوعية وطبيعة الأنشطة الرياضية.

شهدت رياضة كرة القدم الحديثة زيادة كبيرة في جرعات حمل التدريب، ودالك من خلال عدد الحصص التدريبية واستمرارها، إضافة إلى عدد المنافسات وطبيعتها التي تؤدي إلى انخفاض في المستوى و تدني عوامل الانجاز الرياضي(didier ,pascal,& georges,2013,p20).

وبما أن إعادة اللاعب إلى حالته الطبيعية تزيد من مقدرته على الاستمرار في الأداء وبكفاءة عالية، فإن تنفيذ تلك الحمولات التدريبية يحتاج إلى فترة استعادة الشفاء وذلك للتخلص من نواتج عمليات التمثيل الحيوي الناتجة عن العبء الخارجي على الأجهزة الوظيفية للجسم.

وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة كدراسة (نغال، 2016) تحت عنوان" أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو" والتي كان هدفها معرفة أثر بعض الوسائل المساعدة (التدليك الموضعي وتمارين التهدئة) للإسراع في الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو، وإظهار أثر الوسائل قيد الدراسة على نوع الجهد المبذول، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة وكأداة بحث تم الاستعانة بـ: الملاحظة، الاختبارات، المقابلة الشخصية، ولقد طبقت على عينة الدراسة التي تمثلت في : 10 مصارعين للجيدو من صنف الأواسط ذكور 17-19 سنة، وكأداة إحصائية تم الاستعانة بمقاييس النزعة المركزية: المتوسط الحسابي $\bar{x}$الانحراف المعياريσ معامل الارتباط لبيرسون، اختبار الدلالةT وقد توصلت إلى أن استخدام التدليك كوسيلة لاستعادة الشفاء أفضل من استخدام الراحة الايجابية في إزالة أثار التعب.

وكدا دراسة (عوادي،2015) تحت عنوان " أثر استخدام فترات الراحة الإيجابية على عملية الاسترجاع بعد الجرعة التدريبية للاعبي كرة القدم صنف أقل من 21 سنة "والتي كان هدفها التعرف على أهمية الراحة الايجابية بين التمرينات وكذلك تبيان أن الراحة الإيجابية أفضل للاسترجاع خلال وبعد التمرينات المقررة في الجرعة التدريبية وأن لها أثر على أداء لاعبي كرة القدم، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لموضوع البحث، وكأداة بحث تم الاستعانة بالاختبارات والقياسات، ولقد طبقت على عينة الدراسة التي تمثلت في 24لاعب من شبيبة القبائل أقل من 21 سنة، وكأداة إحصائية تم الاستعانة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف واختبار استيودنت للعينات المستقلة(T) ، وقد توصلت إلى أن لفترات الراحة أثر ايجابي على عملية الراحة الايجابية لدى لاعبي كرة القدم، وأيضا أن استخدام فترات الراحة الايجابية تصل بلاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من الاسترجاع، واستخدامها أيضا له تأثير ايجابي على النبض والضغط الدموي الانقباضي والانبساطي بعد الجرعة التدريبية.وكدا دراسة(ناصر، محمد ،1994) تحت عنوان " أثر استخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة استعادة الشفاء للاعبي كرة القدم" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة استعادة الشفاء للاعبي كرة القدم، وتحديد أفضل هده الوسائل تبعا لشدة المجهود، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وكأداة بحث ثم الاستعانة بـ: الملاحظة والاختبارات، ولقد طبقت على عينت الدراسة والتي تتمثل في 32 لاعب تحت سن 16 سنة، وكأداة إحصائية تم الاستعانة بـ: معامل الارتباط لبيرسون واختبار الدلالةT، وقد توصلت إلى أن استخدام الوسائل الصحية (أشعة فوق البنفسجية، الصناعية، التدليك، الكمدات المتبادلة) إلى سرعة استعادة الشفاء للاعبي كرة القدم بعد المجهود البدني، بالإضافة إلى أن استخدام الأشعة فوق البنفسجية الصناعية يزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم وبالتالي تساعد في سرعة استعادة الشفاء، ثم يليها التدليك ثم الكمادات المتبادلة .

ومن خلال دراستنا الاستطلاعية لاحظنا أن هناك تباين بين أراء المدربين حول طريقة إدراك أهمية وسائل الاسترجاع وكيفية استخدامها وبرمجتها، ذلك الأمر الذي دفعنا إلى الخوض في تلك المشكلة وطرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل لوسيلتي التدليك وتمارين التهدئة أهمية في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم؟

هدا التساؤل تندرج عنه التساؤلات الفرعية الآتية:

- هل للتدليك أهمية كبيرة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل لتمارين التهدئة أهمية كبيرة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم؟

وفي محاولة منا للإجابة عن هده التساؤلات انطلقنا من خلال وضع فرضية رئيسية مؤداها أن:

- للتدليك وتمارين التهدئة أهمية في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم

لمعرفة مدى صدق هده الفرضية عالجنا الفرضيات الفرعية الآتية:

- للتدليك أهمية كبيرة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم

- لتمارين التهدئة أهمية كبيرة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم

تهدف دراستنا أساسا الى الربط النظري مما إطلعنا عليه في الكتب و المجلات ،و احتكاكنا بالاساتدة دو الخبرة في الميدان للتجريب و الاستفادة منه و التوصل لمعرفة أهمية كل من التدليك و تمارين التهدئة في تسريع العملية الاسترجاعية لدى لاعبي كرة القدم

2- أهمية الدراسة :

2-1-- إبراز أهمية استخدام وسائل الاسترجاع المختلفة وخاصة التدليك وتمارين التهدئة في تحسين و تسريع عملية استعادة الشفاء، وكذا قدرتها على سرعة إزالة الأشكال الخاصة بالتعب، وإعادة تخزين وبناء مصادر الطاقة وسرعة حدوث عمليات التكيف.

2-2-- إبراز الدور الذي تلعبه بعض وسائل استعادة الشفاء في الحد من ظاهرة تكرار الإصابة التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي والناتجة عن الحمولة التدريبية الزائدة.

2-3- أسباب اختيار الدراسة:

2-3-1- الأسباب الذاتية:

- الميل الشخصي والرغبة في دراسة مادة الفيسيولوجيا الحيوية وتطبيقاتها في مجال التدريب الرياضي.
- الميول لتخصص كرة القدم والرغبة في تطويرها من الجانب العلمي.

2-3-2- الأسباب الموضوعية:

- التطلع إلى معرفة أهمية استخدام وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة ودورها بتقدم النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- عدم اهتمام بعض المدربين باستخدام وسائل استعادة الشفاء لكونها أمر مهم خلال العملية التدريبية.
- إعطاء إضافة في هذا النوع من الدراسات المتقدمة ما يفتح الباب أمام البحوث المستقبلية في موضوع الاسترجاع الرياضي.

2-4- مفاهيم الدراسة :

2-4-1- التدليك:

2-4-1-1- التعريف الاصطلاحي: هو عبارة عن اهتزازات ميكانيكية يقوم بها المدلك ويستخدم للعمل على سرعة استعادة الشفاء، حيث يحسن الحالة التي عليها الجهاز العصبي المركزي، وكذلك يحسن في عمل الجهاز الحركي والجلد والدورة الدموية، مما يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم بالعضلات، وفي الوقت الحاضر يستخدم إلى جانب التدليك اليدوي، أجهزة التدليك، والتدليك المائي(زاهر،2006،ص325).

2-4-1-2- التعريف الاجرائي: هو نشاط يستخدمه المختص أو المدرب المؤهل لدى الرياضيين بعد تنفيذ الحصة التدريبية، بحيث يقوم المختص أو المدرب بتطبيق حركات على جسم اللاعب تكون خفيفة وبدون ضغط كبير على عضلات الجسم ، بحيث يكون اللاعب مستلقي على الظهر أو البطن ، وهي عبارة عن حركات بسيطة على الجسم وكل عضلاته يشعر خلالها اللاعب بالاسترخاء والراحة ، وهذا ما سنتعرف عليه في دراستنا .

2-4-2- تمارين التهدئة:

2-4-2-1- التعريف الاصطلاحي: هي عبارة عن مجموعة من الحركات والتمارين الخفيفة التي تبعث الراحة والاستشفاء في جسم اللاعب ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب(الربطي،2004،ص146).

2-4-2-2- التعريف الاجرائي: حسب دراستنا هي تطبيق لتمرينات بدنية بطريقة سهلة وبشدة خفيفة ، بحيث ينفدها اللاعب بعد أداء الحصة التدريبية أو بين التمرينات التدريبية ، اذ نجد اللاعب يقوم بحركات مرونة ومشي خفيف بالإضافة الى الاستلقاء على الأرض وتحريك خفيف لعضلات الأرجل والدراعين.

2-4-3- الاسترجاع الرياضي:

2-4-3-1- التعريف الاصطلاحي: هو مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تحديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية لإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها لتأثير أداء نشاط معين، ويمكن قياس هذه الحالات موضوعيا من خلال قياس هذه المؤشرات(عبد الفتاح،1999،ص27).

2-4-3-2- التعريف الاجرائي: من زاوية دراستنا،فهو المدة الزمنية المطلوبة لاستعادة التوازن الكلي أو الجزئي لمؤشرات وظائف الأجهزة الحيوية للجسم، ويعرف بأنه الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل والأداء البدني وحتى العودة إلى الحالة الطبيعية.

2-4-4- كرة القدم:

2-4-4-1- التعريف الاصطلاحي:هي لعبة شعبية وجماعية دات انتشار واسع تلعب بفريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب و 7 لاعبين احتياط، يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف ليفوز،تلعب المباراة على أرضية مستوية على شكل مستطيل،يحكمها حكم رئيسي و حكما خط التماس ومحافظ لقاء(كمال،محمد،2004،ص05).

2-4-4-2- التعريف الاجرائي: لعبة جماعية تمارس ب 11 لاعب لمدة 90 دقيقة مقسمة الى شوطين كل شوط مدته 45 دقيقة ، تلعب على ملعب مستطيل الشكل الفائز فيها هو من يسجل أكبر عدد ممكن من الاهداف.

3. الإجراءات المنهجية:

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية تدريبا علميا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الدراسة لتفاديها مستقبلا، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية في دراستنا على عينة خارج عينة الدراسة، قوامها (05) مدربين، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على:

-مدى وضوح واستيعاب والمدربين لعبارات الاستبيان.

-التعرف على وسائل الاسترجاع التي تستخدم بعد التدريب

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء الدراسة الرئيسية من أجل تفاديها

3-2- منهج الدراسة:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث بغرض الوصول إلى النتائج، فكثير من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج علمي يتلاءم والمشكلة المراد بحثها، لذا تم المنهج الوصفي لكونه أنسب المناهج لملائمة لطبيعة مشكلة دراستنا.

" ويعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل"(عمر،1993،ص113).

3-3- مجتمع و عينة البحث:

3-3-1- مجتمع البحث : تمثل في مدربي كرة القدم لقسم الشرفي لولاية جيجل والذي بلغ عددهم 75 مدرب.

3-3-2- عينة البحث: " العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته علمية "(حمزة،1978،ص161).

تمثلت عينة دراسنا في 20 مدرب كرة قدم من القسم الشرفي لولاية جيجل تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

3-4- أدوات الدراسة:

3-4-1- الاستبيان: لقد استعملنا الاستبيان كأداة للحصول على الحقائق لجمع البيانات على الظروف والأساليب القائمة، وذلك بإعداد مجموعة من الأسئلة التي تتماشى مع موضوع الدراسة وإشكاليتي، وفروضها وكل العناصر المرتبطة به.

3-4-1-1- الاسئلة المغلقة:

وهي أسئلة لها صياغة بسيطة في أغلب الأحيان وتكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة، إذ يتطلب من المستجوب الإجابة إما ب " نعم " أو " لا " ونجد هذا النوع في الأسئلة رقم:(4، 6، 7، 8، 9، 13، 17، 18) في الاستبيان الموجه لمدربي كرة القدم.

3-4-1-2-الاسئلة المغلقة المفتوحة:

هنا نجد المبحوث جدول عريض من الأجوبة المفتوحة وما عليه إلا اختيار إجابة واحدة.

كما يمكن أيضا في هذا النوع فتح المجال إلى إضافات ممكنة ونجد هذا النوع في الأسئلة رقم(1، 2، 3، 5، 11، 12، 14، 15، 16، 19)

3-4-1-3-الاسئلة المفتوحة: في هذا النوع تعطى الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء آرائهم، والتعبير عن المشكل المطروح بكل حرية، وهذا النوع له درجة كبيرة في تحديد الآراء،نجد هدا النوع في الاسئلة (10،20) في الاستبيان الموجه للمدربين.

3-5-الاساليب الاحصائية:

تم الاعتماد على الطريقتين الإحصائيتين التاليتين:

4-5-1- المعالجة الوصفية

النسبة المئوية: عدد التكرارات × 100/ عدد العينة.

4-5-2- المعالجة التحليلية

حساب كا^{2}ألجدولية لدرجة الحرية d1 عند مستوى الدلالة 0.05

في حالة إذا كان كا^2 الحسابي أكبر أو يساوي كا^{2}ألجدولية يمكن القول أنه توجد دلالة إحصائية معبرة، أما إذا كان كا^2 الحسابي أقل أو يساوي كا^{2}ألجدولية فهنا نستطيع القول أنه لا توجد دلالة إحصائية أي غير دالة.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

4-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

4-1-1:عرض نتائج الفرضية الاولى:

جدول رقم 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم 01

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	A	DF	الدالة الإحصائية
نعم	16	%80	7,2	3,84	0,05	1	دال
لا	04	%20					
المجموع	20	%100					

4-1-2- تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم: (01) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى وعند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) حيث بلغت قيمة (كا^2) المحسوبة (7,2) وهي أكبر من قيمة (كا^2) المجدولة والمقدرة ب(3,84).ومعنى ذلك أن نسبة (80%) من المدربين أجابوا بنعم على أنهم يستخدمون التدليك خلال البرامج التدريبية، في حين نجد نسبة(20%)من المدربين الذين اجابوا بـ لا وما يعني أنهم لا يستخدمون التدليك خلال البرامج التدريبية.

4-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

4-2-1- عرض النتائج:

- جدول رقم 11: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^{2}للسؤال رقم 11.

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	A	DF	الدالة الإحصائية
نعم	20	%100	20	3,84	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	20	%100					

4-2-2- تحليل نتائج الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدول رقم(11): نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى، عند مستوى الدلالة(0,05) ودرجة الحرية(1) حيث بلغت قيمة (كا^2) المحسوبة (20)وهي أكبر من (كا^2) الجدولية والمقدرة ب (3,84)، ومعنى ذلك أن نسبة

(100%)من المدربين أجابوا ب نعم على أنهم يستخدمون تمارين التهدئة خلال الحصص والبرامج التدريبية.

4-3- مناقشة نتائج الفرضيات:

4-3-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنطلق الفرضية الأولى من اعتقاد مفاده أن:

" للتدليك أهمية كبيرة بتسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم"

وللتأكد من صدق أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الأول، والأن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

وحسب تحليل أجوبة الاستبيان اتضح لنا ما يلي:

من خلال جداول المحور الأول، توصلنا إلى أن أغلبية المدربين كانت إجابتهم تنصب في نفس سياق واتجاه هذه الفرضية، فنجد مثلا، من خلال الجدول رقم (01) نسبة(80%) من المدربين يستخدمون التدليك خلال البرامج التدريبية بهدف مساعدة اللاعبين على الاسترجاع والعودة إلى الحالة الطبيعية هذا ما جاء به الباحث(عبد الفتاح،2000) بأن التدليك يستخدم عقب المجهود البدني وذلك بهدف تقصير مرحلة التجديد والبناء وسرعة استعادة الشفاء للوظائف المختلفة في الجسم، وهدا ما أكده الباحث (زاهر،2006) بأن التدليك يستخدم للعمل على سرعة استعادة الشفاء حيث يحسن الحالة التي عليها الجهاز الحركي والجلد والدورة الدموية، مما يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم في العضلات، في هذا الإطار تتفق دراسة(نغال محمد،2016) مع دراستنا، حيث توصلت نتائج دراسته إلى أن استخدام التدليك كوسيلة استعادة الشفاء أفضل من استخدام الراحة الايجابية في إزالة آثار التعب ،بناءا على هذه الدراسات والخلفية النظرية والنقاط المتوصل إليها، يتبين لنا مدى صدق وثبات هذه الفرضية الجزئية الأولى الخاصة بموضوع دراستنا.

4-3-2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنطلق الفرضية الثانية من اعتقاد مفاده أن:"لتمارين التهدئة أهمية كبيرة بتسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم"

من خلال جداول المحور الثاني توصلنا إلى أن أغلبية المدربين كانت إجاباتهم تنصب في نفس سياق واتجاه هذه الفرضية، فنجد مثلا من خلال الجدول رقم (11) بأن نسبة(100%) من المدربين يستخدمون تمارين التهدئة خلال الحصص والبرامج التدريبية من أجل الاسترخاء والعودة إلى الحالة الطبيعية ،وهذا ما جاء به وأكد عليه (البشتاوي،2010)أن تمارين التهدئة تعيد القلب والدورة الدموية وعملية تبادل الغازات الوظيفية إلى الوضع الطبيعي.

في هدا الإطار تتفق دراسة (عوادي شمس الدين،2015) مع دراستنا حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن استخدام فترات الراحة الايجابية تصل بلاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من الاسترجاع، بناءا على هده الدراسات والخلفية النظرية والنقاط المتوصل إليها في موضوع فرضيتنا التطبيقية الثانية، يتبين لنا مدى صدق وثبات هده الفرضية الجزئية الثانية الخاصة بموضوع دراستنا.

بعد مناقشة نتائج هده الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية توصلنا إلى إثبات صدق الفرضيتين الجزئيتين (الأولى والثانية) وهدا ما يسمح لنا بالقول بأن الفرضية الرئيسية محققة والتي تنطلق من اعتقاد مفاده أن لوسيلتي التدليك وتمارين التهدئة أهمية في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.

5-خاتمة:

كان الهدف الرئيسي من دراستنا لهذا الموضوع هو ابراز أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، بالإضافة الى تبيان الأهمية الكبيرة لهاتين الوسيلتين في تحسين مستوى اللاعبين، فاللاعبين يمرون بمواسم تدريبية شاقة ومرهقة تتدخل فيها عدة عوامل، فبدون استخدام وسائل الاسترجاع الضرورية لا يستطيعون تحقيق الأهداف المرجوة والوصول الى المستوى العالي .

فحوصلة بحثنا تدعوا الى الاعتماد على وسائل الاسترجاع بكافة أنواعها ، لكن ذلك يتطلب وجود امكانيات مادية، وأخصائيين في هذا المجال بعيدا عن الاهمال الفردي الذي قد يكون سببا في تراجع مستوى اللاعبين .

خلصنا في هذه الدراسة الى معرفة أن لوسيلتي التدليك وتمارين التهدئة أهمية كبيرة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.

المصادروالمراجع:

1- المراجع العربية:

- الكتب:

1- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر،فيسيولوجيا التدليك و الاستشفاء الرياضي،مركز الكتاب للنشر،(القاهرة:مركز الكتاب للنشر،2006)؛

2- عبد اللطيف حمزة، البحث العلمي،دار الفكر العربي،(مصر:دار الفكر العربي،ط2،1978)؛

3- كمال عبد الحميد،محمد صبحي حسنين،التدريب الرياضي الواحد والعشرون،دار وائل للنشر،(الاردن:دار وائل للنشر،ط2،2004)؛

4- مهند حسين البشتاوي،مبادئ التدريب الرياضي،دار وائل للنشر،(عمان:دار وائل،2010)؛

5- أبو العلاء عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي، مطبعة دار الفكر ،(القاهرة: مطبعة دار الفكر،2000)؛

6- أبو العلاء عبد الفتاح،الاستشفاء في المجال الرياضي،دار الفكر العربي،(القاهرة،دار الفكر العربي ،ط 2،1999) ؛

7- أحمد محمود ابراهيم، تطبيقات التدريب في الكاراتيه، منشأة المعارف،(مصر:منشأة المعارف،2005)؛

8- علاء الدين محمد عليوة، مفاهيم حديثة في الصحة الرياضية،ماهي للنشر والتوزيع،(الاسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع،2013)؛

9- كمال جمال الربطي،التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون،دار وائل للنشر،(عمان:دار وائل للنشر،2004)؛

10- -محمد ريان عمر،البحث العلمي مناهجه و تطبيقاته،ديوان المطبوعات الجامعية،(القاهرة:ديوان المطبوعات الجامعية،1993)؛

-الأطروحات والمقالات:

11- سيد نصر،(1959)أثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانتباه لدى المصارعين،مدكرة ماجيستير.

12- عوادي شمس الدين،(2015) اثر استخدام فترات الراحة الايجابية على عملية الاسترجاع بعد الجرعة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم،مدكرة ماستر ،جامعة أكلي محند ولحاج،البويرة.

13- نغال محمد،(2016) اثر بعض الوسائل المعنية في تعجيل استعادة الشفاء لدى مصارعي الجيدة،مدكرة دكتوراه،جامعة عبد الحميد بن باديس ،مستغانم.

2-المراجع الاجنبية:

14- Didier,r.,pascal,p.,&georges,c. (2013).la bible de lapréparation physique,france: amphora.

15- gill comettie.(2005) lapréparation physique en foot ball ,sévie sport, pratique, chirom, paris.