

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية البدنية والرياضة

(بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير بالمقررات في التربية البدنية والرياضة)  
(التدريب الرياضي)

بعنوان :

التعرف على طرق معالجة الحمل الزائد بأندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم  
(من وجه نظر مدربي اللياقة البدنية )

**Identify the methods of treatment of overtraining in the second-  
division football clubs in Khartoum state(from the point of view of  
fitness trainers)**

إشراف الدكتورة:

سهير أحمد محمد عثمان

إعداد الدارس

سيف الدين الأمين محمد محمد علي

1440 هـ - 2018 م

بسم الله الرحمن الرحيم

## الآية القرآنية

قال تعالى: (وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عَالَمِ الْغَيْبِ  
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ )

(سورة التوبة الآية:105)

## الاهداء

الي من يسعد قلبي بلقيها

الي روضة الحب التي تنبت ازكي الازهار شفاها الله عافاها الله من كل داء

امي

الي رمز الرجولة والتضحية الي من دفعني الي العلم وبة ازادات افتخار

ابي

الي زوجتي الصابرة رفيقة مشواري الصعب و عرفانا بعطائها غير المحدود التي ضحت

باجمل اوقاتها في سبيل راحتي واكمال دراستي

الي بناتي الاعزاء فلذات كبدي ونور عيوني ومهجة فؤادي واملني في الحياة هبة وضحي

اللتين اري فيهما نور العلم وبريق الامل لمستقبل مشرق وزاهر

الي اخواني واخواتي الاعزاء رفاق شموع دربي الغوالي ورمز الحب والوفاء والاخلاص

و عرفانا بمساندتهم وتشجيعهم ودعمهم

الي اعزاء الاصدقاء اخي وصديقي عبد القادر احمد دفع الله

## الشكر والتقدير

الشكر لله رب العالمين على نعمه العلم والحمد لله واصلى واسلم على سيدنا محمد وعلى اله  
وصحبه وسلم والشكر لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا كلية التربية  
البدنية والرياضة والشكر الجزيل ابعثه للمشرفه الدكتورة سهير احمد محمد و شكرى  
وعرفاني للدكتور عوض يسن احمد وا شكر كل السادة الدكاترة والمحكمين والشكر ايضا  
لمدربى اللياقة البدنية للتعاونهم معى جزاهم الله الف خير كما اتقدم بالشكر لكل الزملاء ورفقاء  
الدرب فى العلم والشكر لكل من وقف خلفى وساندنى ومد يد العون فى هذا البحث اهديهم  
ثمرة جهدى

## المستخلص

هدف هذا البحث للتعرف على طرق معالجة الحمل الزائد بأندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم من وجه نظر مدربي اللياقة البدنية وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (10) من مدربي اللياقة البدنية العاملين بأندية الدرجة الثانية بولاية الخرطوم ومن اجل تحقيق هذه الأهداف اعتمد الدارس على المنهج الوصفي واستخدم أداة البحث الاستبانة لجمع البيانات كما تم استخدام برنامج spss لمعالجة البيانات وقد توصل هذا البحث إلي أهم النتائج :

1- الاستشفاء بالوسائل التدريبية يوجد اهم كبير من المفحوصين مما يدل على أهمية في

التدريبات

2- الاستشفاء بالتغذية يوجد اهتمام من المدربين بأهمية التغذية لمعالجة الحمل الزائد

3- الاستشفاء بالراحة يوجد اهتمام لمعالجة الحمل الزائد ببرامج الراحة الكافية

أهم التوصيات :

1- ضرورة عند تنفيذ جرعات التدريب الخاصة بكرة القدم اختيار وسيلة الاستشفاء المناسبة

ارتباطاً بنوع التعب ونظم إنتاج الطاقة المستخدمة في الجرعة.

2- ضرورة اهتمام مدربي اللياقة البدنية بمعالجة الحمل الزائد بالطرق العلمية

3- ضرورة اهتمام مدربي اللياقة البدنية بتشكيل الأحمال التدريبية وتقنينها بطرق علمية

## Abstract

This research to identify methods processing over train in second division for foot ball in Khartoum state so in the point of view of physical fitness coaches.

The sample has chosen from ten of physical fitness coaches who works in the second class in Khartoum state in order to investigate these objectives the researcher depended on descriptive methodology and also used the interview to collect the data and also used the spss programme to handle the data

- 1- Recovering by training means have a great concern from checked person this the importance of training .
- 2- Recovering by nutrition is met a great concern by coaches to handle the overload.
- 3- Recovering by rest to met a great concern to process the overload .

### Recommendation

- 1- Necessity to execute the special training dosages relation to the kind of tiredness.
- 2- The necessity that coach cares of physical fitness and processing the over load with scientific way
- 3- The necessity of physical fitness coaches to shape the loads

## قائمة المحتويات

العدد	الموضوع	رقم الصفحة
1	البسمة	أ
2	الآية القرآنية	ب
3	الإهداء	ج
4	الشكر والتقدير	د
5	مستخلص البحث	هـ
6	Abstract	و
7	قائمة المحتويات	ز - ط
8	قائمة الجداول	ك - ي
<b>الفصل الأول الإطار العام للبحث</b>		
1	المقدمة	2-1
2	مشكلة البحث	2
3	أهمية البحث	2
4	أهداف البحث	3
5	تساؤلات البحث	3
6	مجالات البحث	3
7	إجراءات البحث	4
8	مصطلحات البحث	4
<b>الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة</b>		
<b>المبحث الأول</b>		
1	تطور لعبة كرة القدم في السودان	6-5



7-6	دخول وانتشار لعبة كرة القدم في السودان	2
7	تأسيس اتحاد كرة القدم بالسودان	3
8	سودنه اتحاد كرة القدم	4
8	الانضمام للاتحادات الدولية	5
9-8	إنشاء ملاعب كرة القدم	6
10-9	أهمية وشعبية كرة القدم	7
12-10	التدريب الحديث	8
14-12	خصائص وواجبات التدريب الحديث في كرة القدم	9
	المبحث الثاني	
15	اللياقة البدنية	10
16	مكونات اللياقة البدنية	11
20-16	اللياقة البدنية في كرة القدم	12
21	اللياقة الفسيولوجية	13
	المبحث الثالث	
28-22	الحمل الزائد	14
	المبحث الرابع	
30-29	مفهوم الاستشفاء	16
30	الفوائد العامة لعمليات استعادة الشفاء	17
35-30	طرق استعادة الشفاء	18
36	علم التغذية الرياضية	19
37-36	المبادئ الأساسية لتغذية الرياضي	20
38-37	أهمية التغذية	21
46-39	الدراسات السابقة	22
47-46	التعليق على الدراسات السابقة	23

48	مدي الاستفادة من الدراسات السابقة	24
<b>الفصل الثالث: إجراءات البحث</b>		
49	منهج البحث	1
49	مجتمع البحث	2
51-49	عينة البحث	3
51	وسائل وأدوات جمع البيانات البحث	4
53-52	صدق و ثبات أداة البحث	5
54	المعالجات الإحصائية المستخدمة	6
<b>الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>		
58-55	عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الأول	1
61-59	عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الثاني	2
65-62	عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الثالث	3
<b>الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات وملخص البحث</b>		
66	الاستنتاجات	1
66	التوصيات	2
66	المقترحات	3
68-67	ملخص البحث	4
72-69	المراجع	5
	الملاحق	

## قائمة الجداول

العدد	عناوين الجداول	رقم الصفحة
1	الجدول رقم ( 1 ) يوضح الأهمية النسبية من حيث المشي والجري والسرعة	18
2	جدول رقم ( 2 ) يوضح أهمية القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم في خطوط اللعب المختلفة	19
3	جدول رقم ( 3 ) يوضح استهلاك المعدل الوسط للطاقة بالنسبة للرياضي في الألعاب المختلفة .	37
4	جدول رقم ( 4 ) يوضح النسب المئوية و التكرارات لأفراد عينة البحث وفق متغير العمر	50
5	جدول رقم ( 5 ) يوضح النسب المئوية و التكرارات لأفراد عينة البحث وفق متغير المؤهل التعليمي	50
6	جدول رقم ( 6 ) يوضح النسب المئوية و التكرارات لأفراد عينة البحث وفق متغير سنوات الخبرة	51
7	جدول رقم ( 7 ) يوضح النسب المئوية و التكرارات لأفراد عينة البحث وفق متغير المؤهل التدريبي	51
8	جدول رقم ( 8 ) يوضح درجات ليكرت الخماسي	52
9	جدول رقم ( 9 ) يوضح معاملات الثبات لتقدير ثبات الاستبانة	53
10	جدول رقم ( 10 ) الخاص بمحور معالجة الحمل الزائد بالاستشفاء	56-55
11	جدول رقم ( 11 ) الخاص بمحور معالجة الحمل الزائد بالتغذية الراضية	60-59
12	جدول رقم ( 12 ) الخاص بمحور معالجة الحمل الزائد بالراحة	63-62

## الفصل الأول

### الإطار العام للبحث

1-1 المقدمة

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهمية البحث

4-1 أهداف البحث

5-1 تساؤلات البحث

6-1 مجالات البحث

7-1 إجراءات البحث

8-1 مصطلحات البحث

## الفصل الأول

### الإطار العام للبحث

#### 1-1 مقدمة :

إن مشكلة الحمل الذائد تناولها بعض الباحثين ، أمثال الباحث (هارا 1961م ) والباحث ( هولما 1974م والباحث مولر 1975م ) وآخرون وقد تناول هذه المشكلة من جوانبها ، والحمل الذائد في مجال التدريب الرياضي يعنى زيادة في حجم مثير التدريب مع عدم تقنين مكونات الحمل والذي لا يتناسب مع قدرات اللاعب وإمكاناته والذي يسبب له الإجهاد الأمر الذي يؤثر سلباً على مستوى تقدمه حيث يؤدي إلى هبوط المستوى بدنياً ومهارياً ونفسياً .

إن مثيرات التدريب الداخلية يصعب على المدرب تحديدها وقياسها قياساً مباشراً أو أنياً لأنها إما فسيولوجية أو نفسية ويمكن الاستدلال عليها من خلال تغير لون بشرة اللاعب أو زيادة أفارز العرق من الجسم أو عدم تركيز أو انخفاض مستوى مزاج اللاعب قبل أو أثناء أو بعد التدريب تلك العوارض التي يمكن الاستدلال عليها وملاحظتها على اللاعب كل تلك العلاقات تدل على مستوى الحمل الداخلي والواقع على كاهل الرياضي أما المثير الخارجي يمكن الاستدلال عليه من خلال المستوى البدني أو المهارة فهذا من السهل معرفته وتقديمه مباشراً أنياً عن طريق الاختبار والقياس ( بسطويسى أحمد ، 1999م: ص 100 ) .

يعرف الحمل الزائد بأنه حال من هبوط في مستوى اللاعب / اللاعبة مصحوبة بعدد من الأعراض النفسية والفسيولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي ، كما يعرف بأنه زيادة في مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب ،

معدل قدرات التكيف للتدريب محدودة ولا يمكن تخطي حدود سعتها لدى اللاعبين وكل منهم استجابة مختلفة لشدة الحمل الواحد لذا فالفروق الفردية أمر مهم يجب أن يوضع في الاعتبار عند تخطيط برنامج التدريب لكل منهم .

(مفتى إبراهيم حماد ، 2001م : ص 94)

## 1-2 مشكلة البحث :

من خلال مشاهدة مستوى الرياضيين في كثير من ألوان النشاط الرياضي وخاصة كرة القدم ممن خلال عمل الباحث إن كثير من المهتمين بكرة القدم في السودان لا يهتمون بتشكيل الأحمال التدريبية وبالذات في فترة الإعداد البدني ومنهم من يزيد الجرعة التدريبية حتى تؤثر على أجهزة جسم اللاعب مما لا تتحمله تلك الأجهزة حتى يصبح اللاعب في حالة الإعياء الشديد والحمل الزائد ، وأن اللاعبين عندما يبذلون جهداً مرتفع الشدة أو متوسط الشدة يحتاجون إلى وقت طويل لاستعادة الشفاء ورجوعهم إلى الحالة الطبيعية حتى ولو بنسبة بسيطة ويؤدي الحمل الزائد إلى عدم تحقيق نتائج بل يعمل على تعطيل عمل المدربين رغم الأهمية الكبيرة التي تعزى إلى تخطيط عملية التدريب بالشكل العلمي الصحيح .

## 1-3 أهمية البحث :

- قد تسهم في تخطيط الأحمال التدريبية بما يتناسب مع أفضل الظروف للاستيعاب هذه الأحمال
- يمكن تساعد هذه الدراسة في وجود مادة علمية تتيح للمدرب تعليل العديد من الظواهر مثل (التعب ، الإصابات الرياضية ، الفشل الغير متوقع ) وذلك خلال العملية التدريبية .
- ربما تفيد المدربين في تلافى الحمل الزائد على اللاعب .
- قد تساعد في تحديد فترة الراحة البينية وعدد مرات التدريب .

#### 4-1 أهداف البحث :

- التعرف على طرق معالجة الحمل الزائد بوسائل التدريب الاستشفائية للاعبين أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم .
- التعرف على طرق معالجة الحمل الزائد بالتغذية للاعبين أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم .
- التعرف على طرق معالجة الحمل الزائد بالراحة للاعبين أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم

#### 5-1 تساؤلات البحث :

- 1- ما طرق معالجة الحمل الزائد بوسائل التدريب الاستشفائية للاعبين أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم
- 2- ما طرق معالجة الحمل الزائد بالتغذية للاعبين أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم
- 3- ما طرق معالجة الحمل الزائد بالراحة للاعبين أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم

#### 6-1 مجالات البحث :

- 1- الحدود المكانية : ولاية الخرطوم
- 2- الحدود الزمانية : 2017م
- 3- الحدود البشرية : مدربي اللياقة البدنية الوطنيين العاملين بأندية دوري الدرجة الثانية بإتحاد كرة القدم ولاية الخرطوم

## 7-1 إجراءات البحث :

1- منهج البحث : استخدام الباحث المنهج الوصفي

2- مجتمع البحث : مدربي اللياقة البدنية بأندية الدرجة الثانية بإتحاد كرة القدم ولاية الخرطوم.

3- عينة البحث : عينة من مدربي اللياقة البدنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم (10)

4- أدوات جمع البيانات :

- الاستبانة

5- المعالجات الإحصائية :

التكرارات - النسب المئوية- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري- معاملات الفاكرونباخ

## 8-1 مصطلحات البحث:

الحمل الزائد: هو حالة هبوط في مستوى اللاعب / اللاعبة مصحوبة بعدد من الأعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي(مفتى إبراهيم حماد مرجع سباق:ص 94)

الاستشفاء : عرفه( أبو العلا أحمد ) بأنه هو مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحال الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعض تعرضها لضغوط زائد أو تعرضها لتأثير نشاط معين .

مدربي اللياقة البدنية : يقصد بهم الأشخاص التربويين الذين يقومون بتوجيه اللاعبين وتدريبهم بدنياً بغرض تحسين الأداء البدني . تعريف ( إجرائي ) .

أندية دوري الدرجة الثانية : هي أندية كرة قدم التي تمثل أندية الدرجة الثانية لكرة القدم وعددهم ( 10 ) نادياً تحت رعاية الاتحاد المحلى لكرة القدم بالخرطوم ( تعريف إجرائي) .



## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### المبحث الأول:

1-2 تطور لعبة كرة القدم في السودان

2-2 التدريب الحديث

3-2 خصائص وواجبات التدريب الحديث في كرة القدم

#### المبحث الثاني :

4-2 اللياقة البدنية

5-2 مكونات اللياقة البدنية

6-2 اللياقة البدنية في كرة القدم

7-2 اللياقة الفسيولوجية

#### المبحث الثالث :

8-2 الحمل الزائد

#### المبحث الرابع :

9-2 مفهوم الاستشفاء

10-2 الفوائد العامة لعمليات استعادة الشفاء

11-2 طرق استعادة الشفاء

12-2 علم التغذية الرياضية

13-2 المبادئ الأساسية لتغذية الرياضي

14-2 أهمية التغذية

15-2 الدراسات السابقة

16-2 التعليق على الدراسات السابقة

17-2 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### المبحث الأول

##### 1-2 تطور لعبة كرة القدم في السودان :

عرف السودان كرة القدم مع بداية الاحتلال الانجليزي حيث كان الإنجليز يمارسونها في معسكراتهم ثم بدأ السودانيون في ممارستها وتعليمها منهم ثم انتقلت إلي الحواري والأحياء الشعبية فأصبحت رياضة الشعب المفضلة وقد كان أهل برى أول من مارس هذه اللعبة وفي برى تكون أول فريق سوداني لكرة القدم عام 1914م وقد كان هذا الفريق يتبارى مع فريق الجيش الإنجليزي ، ثم انتشرت اللعبة بين طبقات الشعب وتكونت الفرق السودانية وقد كان ذلك في أواخر العشرينات ( أحمد الحبو ، 1967م : ص 9 ).

( عبد العزيز حسن البصير ، 2004م : ص 23 ) أن كلية غردون كانت المعهد الأساسي لكرة القدم بالسودان حيث مارسها الطلبة وأساتذتهم الإنجليز وفي أم درمان عرفت كرة القدم مرة عام 1902م عن طريق مدرسة أم درمان الأميرية وفي عام 1908م بدأت الفرق تتكون ونذكر منها الحديد - الوطن - المسالمة - الاستبالية - أبو عنجة - أبوكدوك - قلب الأسد ، وفي عام 1928م ظهر فريق متمرس وهو فريق ( تيم عباس ) وفي عام 1936م تم تكوين أول اتحاد كرة قدم سوداني بالخرطوم وكان يدار بواسطة الإدارة البريطانية لذا جاءت لجان الإتحاد مطالبة لجان الإتحاد البريطاني ، وفي عام 1955م تمت سودنة الإتحاد السوداني عبدالحليم محمد رئاسة الإتحاد السوداني كأول سوداني يتولى هذا المنصب بالإضافة إلى عبد

الرحيم شداد في السكرتارية وفي فترتها تم تأسيس وبناء الإتحاد الأفريقي لكرة القدم عام 1956م بالتضامن مع مصر وإثيوبيا

أن الإتحاد السوداني لكرة القدم أنشأ عام 1936م وليكون قاصراً على الخرطوم وذلك وفقاً للقوانين التي اجتازتها السلطات البريطانية آنذاك وقد كانت المديرية بحكم المنصب رئيساً بينما يعين السكرتارية وأمين الخزينة بواسطة مجلس إدارة الإتحاد والذي يتكون من عدد من الأعضاء تنتخبهم المديرية ، وفي عام 1948م بدأت محاولات من اتحاد الخرطوم لإنشاء اتحاد عام بضم الاتحادات المحلية الأخرى التي قامت آنذاك بالأقاليم ، وفي عام 1951م عدلت القوانين بشكل عام حيث صدر الدستور والقوانين العامة لاتحاد كرة القدم بالغة الانجليزية ويذكر ( الفاضل دراج، 2004م : ص 25 ) .

اما من حيث تنظيم الحركة الرياضية علي النطاق الرسمي فلم يبدأ ذلك إلا في عام 1959م عندما أصدرت حكومة عبود العسكرية أول قانون لتنظيم الرياضة و لأول مرة وضعت أجهزه حكومية يدها علي الرياضة وأخذت تشرف عليها إداريا وتنظيميا وتلك الفترة بداية انطلاق الحركة الرياضية السودانية حيث أعطت حكومة عبود الرياضة اهتماما كبيرا امتد حتى الأقاليم وخلال هذه الفترة تم تشيد العديد من المنشآت الرياضية كما عمل علي إعداد وتأهيل الكوادر الرياضية والاستعانة بالخبرات الأجنبية ذلك الاهتمام أتاح الفرصة للسودان للانطلاق نحو المحافل الدولية (حسن محمد احمد عثمان، 2001: ص 25)

## 2-1-1 دخول وانتشار لعبة كرة القدم في السودان :

إن لعبة كرة القدم بدأت في السودان منذ زمن بعيد فقد تعلمها الناشئين لأول مرة من القوات الانجليزية فانتشرت في ضاحية بري والخرطوم بحري حيث كانت توجد السكنات العسكرية وامتدت في الأطراف إلي أن وصلت الدوم ثم الخرطوم وأم درمان وكانت الفرق تتكون من

إبناء الحارات والأحياء تتنازل بعضها البعض ، ثم عمت اللعبة بعد ذلك جميع المدارس في سنوات قلائل ، وكانت مباراة كلية غردون والمدرسة الحربية تجذب الجمهور ويذكرها الناس كثيرا .

في عام 1930م فكرت بعض الفرق الرياضية في ضرورة وجود أندية خاصة بها، فشهدت تلك الفترة التي تلت مولد عدد من الأندية التي لا زالت معظمها موجودة حتى الآن ولعبت دورا بارزا في تطوير الحركة الرياضية مثل الهلال والمريخ والموردة وغيرها من الأندية الرائدة .

## 2-1-2 تأسيس اتحاد كرة القدم بالسودان :

إن فكرة تكوين إتحاد لكرة القدم يرجع إلي عام 1930م عندما تبني جماعة من الرياضيين هذه الفكرة فعقدوا عدة اجتماعات، واتخذت خطوات لتكوين الإتحاد ولكن الخطوة الناجحة هي الخطوة التي تبنتها سلطات مديرية الخرطوم بالاتفاق والتعاون مع بعض الشخصيات الرياضية البارزة في ذلك العهد. وكان ذلك في عام 1935م حيث تم وضع دستور وقانون للاتحاد وكانت مهمته قاصرة علي المدن الثلاثة (الخرطوم – أم درمان – بحري) واستمر هذا الإتحاد يتولي الإشراف علي تطوير اللعبة وزيادة فرقها وروادها حتى بلغت عام 1944م حوالي أربعين فريقاً منتسباً للاتحاد .

وفي عام 1948م أخذ سلطات الإتحاد تفكر في تكوين اتحادات مماثلة في بعض مدن الأقاليم الكبيرة ، وفي عام 1950م تم تكوين اتحادات في كل من عطبرة ، مدني ، والأبيض وتعددت حتى أصبح في كل مدينة من مدن الأقاليم الكبرى اتحاد محلي ، وبالتالي تم تكوين إتحاد عام مركزه الخرطوم ومهمته الإشراف على هذه الاتحادات المحلية .

## 2-1-3 سودنة اتحاد كرة القدم :

يذكر أن أمور الاتحاد العام كان يديرها كبار الموثقين الإنجليز ، فكانوا يستولون على المناصب الكبرى وهى وظائف ضباط الاتحاد ( الرئيس - السكرتير - وأمين الصندوق ) ، ومما يجدر ذكره أن أول رئيس لاتحاد كرة القدم كان المستر ( سرسيفلد ) مدير مديرية الخرطوم آنذاك بحكم منصبه .

ولقد سار الحال على هذا المنوال حتى جاء الوقت المناسب وتمت سودنة الاتحاد في عام 1953م وقبض على زمام أمور بناء هذا البلد .

وكان أول رئيس له في عهد الدكتور / عبدالحليم محمد وأول سكرتير السيد / عبدالرحيم شداد وأول أمين خزينة السيد / النور مطر .

## 2-1-4 الانضمام للاتحادات الدولية :

أنضم اتحاد كرة القدم السوداني للاتحاد الدولي عام 1948م اى قبل سودنته والى الاتحاد الأفريقي عام 1976م والى الاتحاد العربي عام 1977م والى اتحاد شرق ووسط أفريقيا عام 1976م ( حسن محمد احمد عثمان ،مرجع سابق: ص25 ).

## 2-1-5 إنشاء ملاعب كرة القدم :

في عام 1936م أنشئت أول دار للرياضة في أم درمان ، وكانت هذه الدار فيما مضى تستخدم كمخزن للأسلحة والذخيرة وفى عهد حكومة المهديّة ، وقد بنيت في عام 1936م وكانت تسمى (بيت الأمانة) واشرف علي تخطيطها حتى أصبحت دار للرياضة مفتش المركز في ذلك العهد، وأدخل عليها بعض الإصلاحات والمساطب التي تتسع لحوالي أربعة ألف

متفرج وفيما بعد أضيفت لها بعض المساطب ، وتوسعت حتى أصبحت تسع لعشر ألف متفرج.

يذكر أن الاتحاد لم يدخر وسعاً ( بعد السودان ) في إنشاء إستاد كبير بالخرطوم والذي تم إفتتاحه يوم 28/سبتمبر 1956م وكانت تكلفة بنائه أربعين ألفاً من الجنيهات دفعت الحكومة المركزية منها تسعة عشر ألف جنيهاً كسلفيه تسترد على مدي خمسة عشر عاماً وتبلغ مساحة الاستاد عشرين ألف من الأمتار المربعة ويتسع لخمس وعشرين ألف متفرج .

وفي عام 1959م أبان حكومة إبراهيم عبود تم تخصيص أراضي لأندية الهلال والمريخ والموردة لتقام عليها مدنها الرياضية ،وقدمت سلفية مالية طويلة الأجل لذلك الغرض ، كما تم إنشاء ملاعب لكرة القدم في كل من مدن الابيض ، وبور تسودان ، وود مدني .(الفاضل دراج ،الحركة الرياضية في السودان ،شخصيات وأحداث ،2004م) .

## 2-1-6 أهمية وشعبية كرة القدم :

لقد أطلق علي كرة القدم لعبة الجماهير، وهي جذيرة بهذا الوصف لما تتمتع به من إقبال شديد علي ممارستها ومشاهدة مبارياتها وتعتبر كرة القدم هواية الصغار والكبار وتعشقها العامة والخاصة وتهتم بها الدول النامية والفقيرة والدول المتقدمة علي حداسواء .

إن كرة القدم علي وجه الخصوص الأكثر أهمية من ناحية التشجيع والشعبية في دراسة إحصائية أجراها ( japues ) وجد خلالها أن هنالك رجلين من كل خمسة رجال وامرأة

يشاهدون أحيانا مباريات كرة القدم وحوالي ستة رجال من كل مئة يمارسون لعبة كرة القدم

وفي إحصائية أخرى أجريت بجمهورية مصر العربية عام 1980م عن اهتمام الشباب بلعبة

كرة القدم . فقد تبين أن 55% إلي 66% من الذكور والإناث يقرءون ما تكتبها الصحافة عن

الكرة وان 97%إلي 100% من الذكور والإناث شاهدو كل أو بعض مباريات كأس العالم

بالأرجنتين عام 1978م قد تبين أن 62.7% من الذكور و 95.9% من الإناث شاهدوا المباريات الدولية العام 1978-1979م كما تبين أن 95.9% من الذكور و 86.4% من الإناث يفضلون لعبة كرة القدم وأن 90% من الذكور قد مارسوا اللعبة في أوقات الفراغ . ويتبادر إلى الأذهان تساؤلات لماذا كل ذلك الاهتمام وتلك الشعبية للعبة كرة القدم فالبعض يريان ذلك يرجع إلي ما يلي :

6- سهولة أدائها بالنسبة للصغار سواء في الشارع أو النادي ، وبناء علي ذلك يكون إصدار الأبناء علي مشاهدتها والاستمتاع بها .

7- تعتبر مجالا من مجالات الترويح .

8- كثرة انتشارها من خلال تناولها من كافة أجهزة الأعلام .

9- سهولة نقلها وإذاعة مبارياتها من كافة أنحاء العالم جعلت ملايين المشاهدين يتابعونها سواء كانت علي المستوي العالمي أو القاري أو المحلي .

10- لعبة كرة القدم تتميز بالتواصل بين اللاعبين علي ارض الملعب والجمهور في المدرجات

11- تتيح فرص التغلب علي الملل ، وليس فقط العمل اليومي ، وإنما مع وقت الفراغ

12- تعتبر لعبة شيقة في كثير من الأحيان لأنها تهيب الفرد لاحتمالات غير مرتقبة تفتح المجال للمفاجآت والوقائع المثيرة .

2-2 التدريب الحديث :

مفهوم التدريب الحديث في كرة القدم و اهدافه :

هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى رياضي خلال الارتقاء السريع لقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والنفسية



والذهنية ، والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة بين المدرب واللاعب من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطور قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات عالية يحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنة العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة بالنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤشرات منسقة تهدف من خلالها تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد على الوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يعيد إليه الفريق والهدف العام ، للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المنظم والعمل الهادي مع لاعبيه لتحقيق اعلي إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحديث ذلك مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختبار أنسب للطرق التدريب وأساليب التقدم أخيراً ، يمكن القول أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى بأداء المتكامل ، ولكي نفهم أهداف وواجبات التدريب الحديث في كرة القدم علينا أن نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغير في طابع وأسلوب وطرق اللاعبين لمواجه تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لظروف المباراة وأن أهم ما تميزت به كرة القدم الحديثة في الآونة الأخير هو الآتي :

- التمتع بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور .
- امتلاك مستوى عالي من قوة الإرادة .
- القدرة على تنفيذ الأداء المهاري الفردي والمركب في الظروف الصعبة .
- قدرة التحول بين الدفاع والهجوم وأداء المباراة في تشكيلات تكتيكية وطرق لعب حديثة .

- امتلاك مستوى عالي متطور من القدرات البدنية العامة والخاصة .
- اكتساب المعارف والمعلومات التي تنمي القدرات العقلية والتي تعزز القدرات الإدراكية والتكتيكية لفريق أثناء المباراة ( حسن السيد أبو عبدة ، 2001م : ص 21-22) .
- مما سبق يرى الباحث أن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب مثل القوة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، والارتفاع بمقدرته الفنية وأكتساب الخبرات الخطئية المتعددة وكذلك تنمية صفاته النفسية والإرادية وتهدف صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها كرجل رياضي وذلك في إطار تخطيط تدريب مدروس ومخطط ويهدف إلى وصول جميع لاعبي الفرق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي لتحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات .

## 2-3 خصائص وواجبات التدريب الحديث في كرة القدم :

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده أعداداً من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخطئية والنفسية حتى يتثنى للاعب القدرة على المنافسة أثناء أشراكه في بطولة لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب التي تعتبر من أهمها ما يلي :

- يراعى التدريب في كرة القدم الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة في نشاط كرة القدم مع التخصص في التدريبات البدنية والفنية التي تصل باللاعب لهذا المستوى .
- يهدف التدريب في كرة القدم إلى الإعداد المتكامل للاعب في النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية .

- تراعى عملية التدريب في كرة القدم الفروق الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى أدائهم يجب مراعاة ذلك عند عملية التخطيط للتدريب طبقاً للسن والعمر

التدريبي والبيولوجي والعمر العقلي للاعب إلى جانب متطلبات اللاعب خارج العملية التدريبية .

- يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية عن طريق تنظيم طرق ووسائل التدريب مما يضمن التأثير الإيجابي لمستوى اللاعب وتقدمه باستمرار عن طريق التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكرارة .

- تتميز العملية التدريبية في كرة القدم باستمرارية طول السنة والى عدة سنوات دون انقطاع ويظهر ذلك في الخطط التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية والانجازات الناتجة من خلال تخطيط التدريب بقدر طويل المدى .

- أن عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين مهمين يحمل بعضهما الآخر وهى إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني والمهارى والخطي والآخر من الناحية النفسية والذهنية خلال تنمية الصفات الإرادية والتربوية .

- أن عملية التدريب في كرة القدم تعمل على تنظيم أسلوب حياة اللاعب وطريقة معيشته لتلائم مع طبيعة ومتطلبات عملية التدريب ولذلك فهى تحدد وتنظم أسلوب معيشة اللاعب من حيث النوم والتغذية ونظام حياته اليومية بما يتلائم مع ما يبذله من مجهود أثناء التدريب المباريات .

- تستند عملية التدريب في كرة القدم على نظريات وقواعد علمية مستمدة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي والماكنيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء والتشريح والفسيوولوجي والطب الرياضي وغيرهم مع

الاستفادة من خبرات المدربين الناجحين والرياضيين الذين وصلوا إلي مستويات عالية من أجل بناء متكامل لعلم التدريب .

- تتسم عملية التدريب في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب أثناء العملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب والعمل على تربية اللاعب باعتماده على النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوى من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط المدرب .(حسن السيد أبوعبدة ، مرجع سابق : ص26-

(28)

- يهدف التدريب في كرة القدم إلي الوصول باللاعب لأعلي المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوة الفسيولوجية والوظيفية والنفسية والعقلية والبدنية والمهارية والخطئية كوحدة واحدة متكاملة ويتوقف المستوي الرياضي للاعب كرة القدم علي عنصرين هما :

- كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخطئية والفكرية .

- استعداد اللاعب ودرجة الدافعية ومستوي الإرادة إليه .

وعملية التدريب كأبي عملية تربوية ذات شقين هما الشق التربوي والشق التعليمي وهذان

الشقان موحدان لا ينفصلان إطلاقاً أثناء سير عملية التدريب وإلا أصبحت عملية قاصرة لا

تؤدي ثمارها المرجوة .

## المبحث الثانى

### 2-4 اللياقة البدنية :

هى مصطلح شائع التداول بين الناس وقد اختلف فيه العلماء وخاضوا فيه غمار جدل كثير، وذلك للاختلاف اللياقة البدنية فهناك لياقة بدنية لشخص غير رياضي كم تختلف اللياقة بين شخص وآخر وكل نشاط رياضي باختلاف نوع النشاط ومتطلباته من عناصر اللياقة ولاعب كرة الطاولة الحائز على بطولة العالم له لياقة بدنية عالية جداً لسباق المارثون لأتناسب لياقة كرة الطاولة ولياقة بطل الكرة الطائرة لياقة لاعب المارثون ، وذلك لكل نشاط لياقة تخصصهم وتميزهم عن غيره ويشير ( إبراهيم سالم السكار ، 1988م : ص 299 ) إن الجسم البشرى وحدة متكاملة معقدة الأغراض تجرى وتقفز وتتسلق وتسبح وتمشى وتقدر زمن المسافة الذي فهو مجموع من عناصر اللياقة البدنية المتداخلة ومتكاملة .

هى إحدى مظاهر اللياقة العامة فهى تتعدد وتتنوع مفاهيمها وتعريفاتها ، ويعرفها ( عصام عبد الحق ، 2013م ) بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح لتحسين ونوعية الحياة وتعرفها أيضا ( منظمة الصحة العالمية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضى ) ويعرفها ( محمد صبحي حسانين ، 2004م ) بأنها مدى الكفاءة الخاصة بالبدن في مواجهه متطلبات الحياة ، في ضوء اللياقة البدنية في مجال التربية البدنية والرياضة على أنها إعداد اللاعب لممارسة النشاط البدني المعين الذي تخصص فيه .

## 2-5 مكونات اللياقة البدنية :

ان العلاقة بين الطريقتين الهوائية واللاهوائية في توليد الطاقة يشير ( يوهانس رية وانغبورغ ،1988م ) إلى أن مكونات اللياقة البدنية إلى أن مكونات اللياقة البدنية تتطور أساساً عن طريق التدريبات البدنية وأن التطور في عناصر اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم لا بد أن يكون وفق الأسس العلمية والطرق المقننة من أجل الارتقاء بمستوى اللاعب وأن تطوير مكونات اللياقة البدنية يتعلق بالاتي : القدرة الوظيفية لجميع أعضاء وأجهزة الجسم ذات العلاقة المباشرة أو غير مباشرة بالعمل العضلي مثل التنفس الذي يزود أجهزة الجسم بأكسجين وتخليصها من ثاني أكسيد الكربون والقلب والدورة الدموية والجهاز العصبي باعتباره جهاز التحكم والتوجيه إضافي إلى الأجهزة الأخرى ، وثبات هذه الأجهزة في تأدية وظائفها وبعد هذا الثبات الوظيفي مهماً لتأخير ظهور التعب عند القيام بمجهود بدني أن تحقيق أي قدرة من القدرات البدنية للاعب يتطلب توفير الطاقة الأزمة بالطرق الهوائية ولا هوائية وأن مقدار الجهد البدني الذي يبذله اللاعب هو الذي يحدد هاتين الطريقتين والعلاقة بينهما هي كآتي :

كل ما انخفضت كمية الجهد البدني المستخدم أرتفع نصيب القدرة الهوائية لتوفير الجهد اللازم للأداء وكلما ارتفعت شدة الجهد البدني كلما أرتفع النصب الطرق الالهوائية لتوفير الطاقة اللازمة للأداء (يوسف حازم كماش ، صالح بشر سعد ، 2006م : ص 257 ) .

## 2-6 اللياقة البدنية في كرة القدم :

تتميز كرة القدم بكثرة مهارتها الأساسية وتنوعها فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم وبطرق مختلفة فهي تلعب بالقدم والخذ والصدر والراس وفي بعض الحالات باليد بالنسبة للحارس المرمى في منطقتة وعند رمية التماس .

أن شعبية وإثارة كرة القدم ترجع إلى أداء وتحركات اللاعبين خلال المباريات وبالإضافة إلى الجوانب التالية المتمثلة في كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم وتنوعها أكثر ما هو معتاد في الألعاب الأخرى الذي أصبحت كرة القدم 70% لياقة بدنية والحصول على اللياقة البدنية مهم جداً لأن خطط اللعب الحديثة تحتاج إلى لياقة بدنية عالية بإضافة إلى مساحة الملعب الشاسعة ( حنفي محمود مختار، 1980م: ص 161 ) .

وتعتبر كرة القدم من الألعاب التي تتصف بالحاجة إلى متطلبات بدنية عالية من حيث حجم ملعب كرة القدم وتعدد المهارات والخطط وطرق اللعب والمساعدة على تحمل هذه المتطلبات الفنية فأن الدور الكبير والرئيسي هو اعداد اللاعب بدنياً حتى يساعد ذلك على المتطلبات البدنية للعبة وبالتالي المحافظة على القابليات الفنية خلال أداء المباراة ونحو توضيح اللياقة البدنية بكرة القدم ومفهومها يشير ( حسن السيد أبو عبدة ، مرجع سابق: ص 37)

أن القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم علماً هاماً وأساسياً لدفع مستوى الأداء المهارى وحيث أن القدرات البدنية تهدف إلى عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكتيكية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج إلي قدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية وتعتبر الحالة البدنية للاعبى كرة القدم أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءته الأداء المهارى والخططي لان أي خطط مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذ لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار كذلك يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة إلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي والمهارات الأساسية .

ويضيف كل من ( محمد جابر بريقع ، أيهاب فوزي البدوي ، 2004م : ص 146 ) كرة القدم رياضة عالية النشاط تتطلب من لاعبيها أن يتسموا بسرعة فائقة مع التحمل الدوري

التنفيسي وقوة الرجلين والمهارات الأساسية المطلوبة في كرة القدم هي الجري ، وركل الكرة كما يجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من جرى والتوقف وتغيير الاتجاه بسرعة فائقة كما أنها رياضة تتطلب من اللاعب أداء معدلات عالية من السرعة لفترات زمنية طويلة وفي مايلي بعض الاحتياجات الخاصة بكرة القدم :

- حارس المرمى قوة عضلات الساق والخذ وقوة عضلات الكتفين والجزء العلوي من الجسم تساعده القدرة على الوثب .
  - الهادفين والمهاجمين قوة عضلات الساق والخذ تساعد على القدرة على الوثب وقوة عضلات الرقبة تساعد على ضرب الكرة بالراس قوة التحمل الجهازين الدوري والتنفيسي.
  - لاعبي الدفاع الخلفي وخط الوسط والجانبين قوة عضلة الساق والخذ التحمل العضلي وتحمل الجهازين الدوري والتنفيسي .
- يوضح ( كوس ICA اللياقة البدنية ،2007م : ص161 ) مهام خطوط اللعب من حيث المشي والجرى والسرعة حيث أن اللاعب يقطع من 11-13 كيلو في المباراة حيث يتم توضيح ذلك من الأهمية النسبية لهذه القدرات في خطوط اللعب كالآتي :

الجدول رقم ( 1 ) يوضح الأهمية النسبية من حيث المشي والجرى والسرعة

خطوط اللعب	المشي	الجرى الخفيف	الجرى السريع	السرعة القصوى
خط الدفاع	36%	41%	17%	6%
خط الوسط	31%	38%	20%	11%
خط الهجوم	29%	35%	23%	13%

كل هذه المسافات تمثل متوسط الوظائف لهذه الفئات ويمكن تجاوز هذه السرعات وبعض التدريب يعرفون الكرة بأنها سرعات متكررة وبقايع عالي الجهد وهذا مفهوم خاطئ لان



اللاعب يأخذ وقت كبير بين المشي والجري والسرعة ويجب أخذ ذلك في الاعتبار القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم في خطوط اللعب المختلفة .

جدول رقم ( 2 ) يوضح أهمية القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم في الخطوط اللعب

المختلفة

خطوط اللعب	التحمل	تحمل السرعة	السرعة الانتقالية	القدرة	الرشاقة	المرونة
خط الدفاع	%60	%60	%80	%100	%70	%20
خط الوسط	%90	%100	%80	%70	%80	%10
خط الهجوم	%50	%50	%70	%90	%60	%30

ويرى ( أبو علاء عبدالفتاح ، 2003م : ص327 ) أن الأسس العلمية لتنمية اللياقة البدنية

للاعب كرة القدم التي وضعها ( سوماس ريلي ، 1966م ) والتي أستاذة فيها بالتقسيمات

الحديثة لتنمية اللياقة البدنية ويمكن أن نقدم النموذج الذي قدمه فما يلي :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى درجة عالية من اللياقة حتى يتمكن من تلبية المتطلبات البدنية التي

تفرضها طبيعة المباراة كما تسمح درجة لياقة اللاعب للاستخدام مهاراته الفنية طوال المباراة

ولهذا السبب أصبح تدريب اللياقة جزء هاماً من التدريبي الكلي .

يجب مراعاة أن جميع تدريبات اللياقة في كرة القدم يجب أن تتشابه مع طبيعة الأداء في

المباراة بقدر الإمكان وهذا أحد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات اللياقة البدنية

باستخدام الكرة مما يعطى اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخطية تحت ظروف

تشابه ما يقابله في المباراة كما أن هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة

بالتدريب بدون كرة ولتحقيق ذلك يراعى مايلي :

- استخدام التمرينات التي تشترك فيها معظم مفاصل الجسم .

- التدريب يكون بالسرعة القصوى .

- التدريب يكون على القدمين كلما أمكن ( كما سيتم في المباراة ) .

يمكن تلخيص بعض عناصر اللياقة البدنية كآتي : القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ،

التحمل ( منير جرجس إبراهيم، 2004م : ص57 ) .

القوة : هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات

جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك ويعتبر الكثيرون أن هي أساس كل تقدم

في الأداء الرياضي للاعب .

السرعة : تعنى قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصى وأقصر زمن ممكن ولا يمكن

قصر السرعة على نوع واحد من الحركات وإنما هي تدخل في الأداء الحركي والرياضي

لجميع الحركات ولذلك أن السرعة تنقسم إلى أنواع وهي :

أ/ سرعة الانتقال ب/ سرعة ردة الفعل ج/ سرعة الحركة

الرشاقة : هي مقدرة اللاعب على تغير أوضاعه واتجاهاته في إيقاع سليم مستوى في الأرض

أو في الهواء .

المرونة : هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم على الإمكانيات التشريحية والفيولوجية

المتميزة للفرد.

التحمل : ويعنى التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً

صفاته البدنية وكذلك قدرته الفنية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو

الإجهاد الذي يعرقله على دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة (حنفي محمود

مختار ، مرجع سابق: ص 55، 57)

## 2-7 اللياقة الفسيولوجية :

يتأثر مستوى أداء اللاعب في كرة القدم بعدة عوامل مختلفة منها العوامل البيولوجية بما تحتويه من عوامل فسيولوجية والبعض الآخر بالعوامل التربوية والوجدانية والنفسية ، إلا أن العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل لتأثير على مستوى الأداء البدني بصفة خاصة بكرة القدم حيث يرتبط ذلك ارتباطاً وثيقاً بحمل التدريب وعمليات التكيف المختلفة للأجهزة الجسم ومقدرتها على مقاومة التعب والاستمرار في الأداء طوال زمن الأداء في المباراة كما أن قدرة لاعب كرة القدم على إصدار الإشارات العصبية الملائمة لنوعية الانقباض العضلي للأداء الذي يتسم بالقوة والسرعة وكذلك ارتباط تلك الإشارات العصبية بدقة الأداء المهارى والفني بكرة القدم وكذلك له أهمية بالغه في تحديد تلك العناصر وأداء تلك المهارات ، ويتضح من ذلك الدور الحيوي لجاهزين العصبي والعضلي كأساس لجهاز الحركي وانعكاس ذلك على مستوى الأداء في كرة القدم ، كما أن الأجهزة الفسيولوجية على الجانب الآخر لها دور في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لهذه الحركات المتمثلة في الجانب البدني والمهارى والفني ومواقف اللعبة المتعددة ( أبو العلاء عبدالفتاح ، إبراهيم شعلان ، 1994م : ص 21 ) .

ولقد أثبتت الدراسات والبحوث أن التخطيط لعملية التدريب وكذلك الحمل التدريبي أن دراسة التأثيرات الفسيولوجية على الجسم ومراعاة الظروف المختلفة يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابات التي تظهر أثناء الموسم التدريبي ، ونظراً لطبيعة الأداء الحديث في كرة القدم وما يتطلبه من زيادة هائلة في حمل التدريب سوى من حيث الشدة أو الحجم كان على المدرب أن يلم بالمظاهر الفسيولوجية الناتجة من تأثير الحمل على لاعبيه لكي يتمكن من تقنيته والتدرج به والوقوف عند حد مناسب لا يتعدى الزيادة التي تتسبب في التأثير العكسي على الحالة الوظيفية والصحية للاعب .

## المبحث الثالث

### 8-2 الحمل الزائد :

يعرف بأنه حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من الأغراض النفسية والسيولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي .

كما يعرف بأنه زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة مبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب .

معدل قدرات التكيف للتدريب محدودة ولا يمكن تخطي حدود سعتها لدى اللاعبين ولكل منهم استجابة مختلفة لشدة الحمل الواحد ، لذا فالفروق الفردية أمر مهم يجب أن يوضع عند تخطيط برنامج التدريب لكل منهم .

### تأثير الحمل الزائد على اللاعبين :

تؤدي ظاهرة الحمل الزائد إلى تقليل فاعلية التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظراً لما تسببه من هبوط في المستوى وما يتطلبه ذلك من تعديل في البرامج بطريقة تضمن التغلب عليها ، يتأثر الجهاز العصبي بظاهرة الحمل تأثيراً سلبياً مثل باقي الأجهزة الحيوية الأخرى مما يكون له مردود سلبي على المقدرة الحركية للفرد الرياضي .

يحدث الحمل الزائد في نهاية المنافسة أكثر من أي فترة تدريبية أخرى خلال الموسم الرياضي خاصة حيث يتعرض اللاعبون خلال هذه الفترة لأعباء نفسية وبدنية متزايدة نتيجة المنافسات تزداد نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين بالحمل الزائد أعلى من غيرهم ( مهند حسين البشتاوى ، احمد إبراهيم الخواجة 2005م : ص 96 ) .

## أسباب الحمل الزائد :

أ/ أسباب تتعلق بأخطاء في تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي

- تكرار الارتفاع لحمل التدريب للحد الأقصى لعدد من المرات لا يتناسب مع قدرات اللاعبين

- الارتفاع المفاجئ شدة حمل التدريب من خلال مكوناته ( الشدة ، والحجم ، والكثافة ) محاولات استقلال فترة الراحة في الارتفاع بمستوى اللاعبين من خلال الأحمال العالية .

- زيادة حمل التدريب مما يؤدي إلى زيادة زمن وحدة التدريب وبالتالي يزداد الزمن الكلي لدورة الحمل الصغرى ( الأسبوعية ) .

- المشاركة في المنافسات بصورة مكثفة في فترات زمنية قصيرة حيث تتطلب المنافسة من اللاعب بذل أقصى جهد بدني عضلي .

- عدم مراعاة الاستخدام الأمثل لطرق التحكم في درجات حمل التدريب بما يتماشى مع طرق التدريب المستخدمة .

- مطالب اللاعبين بذل أقصى جهد بصورة مبالغة فيها خلال تنفيذ الأحمال القصوى

ب/ أسباب تتعلق بحياة اللاعب خارج البيئة التدريبية :

تخطيط التدريب يبنى على مسلمات منها أن حياة الفرد الرياضي تسير بصورة منتظمة بل وتفترض أن البيئة المحيطة به ( البيئة المجتمعية ) تسهم بصورة أيجابية على التقليل من التعب

العصبي الواقع على كاملة ، وبالتالي هي مؤشرات هامة تحدد نجاح البرنامج التدريبي إذا ما أطرأ أسلوب حياة الفرد الرياضي ولم تتشكل الظروف البيئية المجتمعية من حوله بحيث تسهم

في توفير الظروف المناسبة للاستيعاب للأحمال التدريبية فأن ذلك سوف يؤدي إلى ظهور

حالة التدريب الزائد ( مهند حسين البشتاوى ، أحمد إبراهيم الخواجة ، مرجع سابق، ص 97).

فيما يلي الأسباب التي تتعلق بحياة الفرد الرياضي خارج البيئة والبرنامج التدريبي والتي يمكن أن تسهم في حالة التدريب الزائد :

- النوم الغير كافي
- الحياة اليومية الغير منتظمة
- تعاطي المنشطات
- تعاطي المشروبات الكحولية
- العلاقة الأسرية السيئة .
- الحياة الجنسية الغير منتظمة .
- بذل مجهود إضافي خلال الحياة اليومية .
- التعرض للإصابة بأمراض .
- الوجود في بيئة مشحونة بالمنازعات .
- التعرض للكوارث المفاجئة .
- عدم وضوح المستقبل المهني .

أعراض الحمل الزائد :

يقصد بها التغيرات التي تطرأ على الحالة الطبيعية المعتادة على اللاعب نتيجة إصابته بالحمل الزائد وأعراض الحمل الزائد يمكن تقسيمها إلى أعراض رئيسيه كما يلي:

أ/ الأعراض النفسية للحمل الزائد :

- ارتفاع ملحوظ في درجة توتر اللاعب وعدم الاستقرار وسهولة الإثارة .

انخفاض ملحوظ في الروح المعنوية . ( مهند حسين البشتاوى ، احمد إبراهيم الخواجه،  
مرجع سابق: ص99)

- أبرز الرغبة في عدم تقبل النقد من المدرب أو الزملة وارتفاع درجة الحساسية اتجاهه .
- انخفاض درجة الرابطة بين المدرب واللاعب والمصاب .
- انخفاض مستوى الدافعية .
- زيادة درجة ابدأ الضجر والاستياء .
- سرعة الاستسلام وانخفاض درجة الكفاح وقوة الإرادة في الأداء .
- توهم بعض الأمراض .
- الرقبة في عدم الارتباط الدقيق في المواعيد .

ب/ الأعراض البدنية للحمل الزائد :

- هبوط مستوى التحمل بأنواعه .
- هبوط في مستوى السرعة بأنواعها .
- هبوط مستوى القوة العضلية .

ج/ الأعراض الفسيولوجية للحمل الزائد:

- انخفاض درجة الشهية للطعام .
- ارتباك مواعيد الاستيقاظ والنوم .
- الإحساس بالهزال والضعف .
- انخفاض في كفاءة التنفس .
- الشعور ببرودة الجو بدرجة مبالغة فيها .

د/ الإعراض المهارية للحمل الزائد :

ظهور أخطاء متكررة متنوعة غير متوقعة في الأداء المهارى . ( مهند حسين البشتاوى ،

احمد إبراهيم الخواجة، مرجع سابق: ص،99-100)

- ابدأ درجات من الصعوبة في محاولة إصلاح أخطاء الأداء المهارى .
- أداء مهاري أبطأ من المعتاد .
- ظهور إضافات حركية غير مرغوبة في الأداء تسهم في هبوط كفاءته العامة .

هـ/ الأعراض الخطئية للحمل الزائد :

- ضعف في مقدرة اللاعب على إدراك العلاقات بين المتغيرات المتاحة له خلال تنفيذ الواجب الخططي المحدد.

- سوء الاختبار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الواجب الخططي .
- عدم استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة بصورة مثلى في الأداء الخططي .
- ضعف في استقلال القدرات الخطئية التي يتميز بها الفرد الرياضي .

التعرف على الحمل الزائد :

أشار المدرب بعدد من النقاط التي يمكن أن تسهم في تعرفه على الحمل الزائد ، معايشة المدرب لحياة الفرد الرياضي بشكل عام مما يمكن التعرف على أي تغيرات تطرأ عليه ، التقدم الذاتي من جانب البرنامج التدريبي ومدى مطالبته للأسس والمبادئ العلمية ، التتبع الدقيق لتأثير البرنامج التدريبي على الفرد الرياضي لدراسة أي شكوى تبدو من الفرد الرياضي والإداري هي الاهتمام الكافي إذ أن البعض يفسر البوادر الأولى لأعراض الحمل الزائد على أنها محاولات للهروب من التدريب ، الاستعانة بسجلات التدريب بصورة مستمرة ، تعويض الفرد الرياضي على الإفضاء للمدرب بكل ما يشعر به من خلال التدريب والمنافسة



بصورة واقعية وحقيقة وغير مبالغ فيها مع عدم إخفاء أي شعور غريب . ( مهند حسين

البشتاوى ، احمد إبراهيم الخواجة، مرجع سابق: ص،100)

تعليم اللاعبين رصد حمل التدريب :

على المدرب أن يعلم اللاعبين رصد حمل التدريب وذلك كما يلي :

ملاحظة معدل ضربات القلب :

- إذا ما كان فوق معدل نبض اللاعب فأن هنالك شك في وجود حمل زائد ويمكن قياس

النبض من جانب الرغبة .

ملاحظة حرارة الجسم :

- إذا ما كانت درجة الحرارة عالية فيجب أن يتوقف اللاعب عند التدريب.

وزن الجسم :

- على اللاعبين وزن أنفسهم بانتظام ( بعد استخدام دورة المياه وقبل الأكل ) .

- فقد الوزن يمكن أن يشير إلى المرض .

علاج الحمل الزائد :

على المدرب الوقوف بجانب اللاعب إذا تعرض للحمل الزائد وفما يلي بعض النقاط التي

يمكن أن تسهم بصورة فعالة في علاجه .

1- عدم الإبطاء بل الإسراع في العلاج.

2- المبادأة في تعديل البرنامج التدريبي وإعادة تخطيطه على أساس خفض درجة الحمل

وينصح بعدم توقف التدريب كلياً.

استحداث أو زيادة الراحة وخاصة الراحة الإيجابية منها والتنوع في أساليب استخدام المسوغ

منها . ( مهند حسين البشتاوى ، احمد إبراهيم الخواجة، مرجع سابق: ص،101،100)

3- استخدام أساليب العلاج الطبيعي التي ترمى إلى الإسراع في استعادة الشفاء مثل

بعض أنواع الأشعة فوق البنفسجية والتدليك والسونا والتدليك المائي والمغطس.

4- توقف اللاعب عن المسابقات والمباريات واختبارات التقويم مؤقتاً .

5- تخفيض المحاضرات النظرية واللقاءات الفنية حيث يتطلب ذلك درجة عالية من

التركيز الذهني .

6- العمل على تضمين برنامج التدريب أنشطة رياضية تتسم بالتنوع .

تضمين البرنامج التدريبي إعداداً نفسياً يهدف لرفع الروح المعنوية والثقة بالنفس ومقاومة

الحمل الزائد . ( مهند حسين البشتاوى ، احمد إبراهيم الخواجة، مرجع سابق: ص،101)

## المبحث الرابع

### 2- 9 مفهوم الاستشفاء :

أن التبادل الحادث بين الإجهاد والتوتر من جهه وبين الراحة والاسترخاء من جهه أخرى وبين الحركة والسكون هو الإيقاع الطبيعي لحياة التي نعيشها ، حيث تلتزم كل خلية وكل ليفة عضلية وكل عضوا في جسم الإنسان بهذا الإيقاع ، ونستطيع أن نطلق على الجزء الخاص باسترخاء ، الراحة مصطلح استعادة الشفاء والذي يتم فيه إعادة الجسم إلى حيويته مرة ثانية واستعادة الشفاء لطبيعتها وتلعب دوراً محسوساً في إعادة الشخص إلى الحالة الصحية والطبيعية والتي تظهر على سبيل المثال في إعادة ( العمل ) وتوافق بين أعضاء الجسم المختلفة وفي المجال الرياضي فإن التبادل الحادث بين التدريب واستعادة الشفاء هو العامل الحاسم والهام الذي يسمح بالوصول إلى الأداء الفعلي فالتدريب يتحدد عن طريق مزيج من الإثارة والشفاء ، وهذا التصنيف يتضح من خلال وحدة تدريبية واحدة أو خلال التدريب على مدار السنة.

يعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة والتوتر والقلق وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل ، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جمل من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى راحة الجسم والنفس عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي الحقيقي أن عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي ، ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي وهناك بعض الأجهزة الحديثة العاكسة للوظائف الحيوية التي تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والرأس أو الكتف أو الظهر أو

الساعدين أو غيرهما من العضلات ، وأيضاً درجة الحرارة المحيطة في أصابع اليد أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق ، وتزداد حرارتي مع الراحة والاسترخاء إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط و التعرق ( عبد الرحمن عبد الحميد زاهر :2006، ص312-313 ) .

## 2-10 الفوائد العامة لعمليات استعادة الشفاء :

تساعد على تحسين استجابة أجهزة الجسم للمثيرات التدريبية .

تحد من ظاهرة تكرار الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي الناجمة عن الأحمال التدريبية المختلفة التي تساعد على استمرار وتواصل العملية التدريبية.

الإسراع بعمليات إعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة سوى كان ذلك من خلال برامج استرخاء بدنية أو برامج استرخاء عقلية مما يساعد في تغير الفترات الزمنية المخصصة للراحة ( عبدالرحمن عبدالحميد زاهر : مرجع سابق، ص319 ) .

## 2-11 طرق استعادة الشفاء :

تشمل طرق استعادة الشفاء على جميع الوسائل التي يمكن استخدامها خلال وبعد التدريب لإعادة اللاعب إلى الحالة الطبيعية أو قريباً منها في أقل زمن ممكن وتم تقسيمها إلى :

أ/ مجموعة الوسائل الصحية الطبية :

وهي عبارة عن عملية تنظيم النشاط العضلي بحيث يتم المقدره على العمل وعمليات استعادة الشفاء وهي المساعدة التي يتلقاها الرياضي لخفض حدة التوتر وإبعاد الكأبة عنة في حالة تعرضه لها وأيضاً تدريبات الاسترخاء والإيحاء الذاتي ووسائل ذلك كثيرة كاختبارات الطرق والوسائل خلال وضع البرنامج الخاص بجرعات التدريب ، تعليم اللاعب طرق ووسائل

استعادة الشفاء خلال الفترات التدريبية

ب/ الطرق الصحية :

التدليك : وهو يستخدم للعمل على سرعة استعادة الاستشفاء حيث يحسن من الحالة التي عليها الجهاز العصبي المركزي وكذلك يحسن يعمل الجهاز الحركي والجلد والدورة الدموية مما يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم بالعضلات وفي الوقت الحاضر يستخدم إلى جانب التدليك اليدوي أجهزة التدليك وكذلك التدليك المائي ،

تناول السكر خلال التدريب : من الأشياء المؤلوفة مشاهدة الكثير من الرياضيين يتناولون الجلوكوز أثناء الممارسة ويكون عادة في شكل سائل يخص الرياضيين الذين يمارسون جرى المسافات الطويلة فهل هذا يؤدي إلى تحسين الأداء ، عامة لقد أتفق تناول السكر والجلوكوز السائل خلال الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة يساعد على تأخير حدوث انخفاض مستوى السكر الدم وبيغى مستوى جليكوجين العضلة كما هو والإبقاء على مستوى الجليكوجين وتأثير حدوث انخفاض مستوى سكر الدم سوف يساعد على تقليل أو تأخير التعب .

حمام الأعشاب : تستخدم في الحمامات أعشاب تساعد على التخلص من الدهون والعرق الزائد ورفع تأثيرها على نهاية الأعصاب ينوب في الماء من 1-2 غرض من هذه الأعشاب أو 100 ملجم ودرجة حرارة الماء من 35-37 درجة مئوية مرة ، الحمام من 10-15 دقيقة ويستحب أن يأخذ الحمام بعد المجهود العنيف يومياً أو خلال اليوم .

حمام ( التدليك المائي ) : يعتبر التدليك المائي ذات تأثير مزدوج إذا ما وضع في الاعتبار درجة حرارة الماء الموجة ويتم ذلك في بانيو خاص مجهز بمخارج للتيار المائي والذي يمكن التحكم في اتجاهه طبقاً لموقع العضو الاساسى المراد إجراء التدليك له كما أن معظم تلك البنيوهات مجهزه لإجراء تدليك عام للجسم بحيث يحدد موقع الجلوس وبناء عليه يتم توجيه تيارات الماء إلى كافة الأعضاء في نفس الوقت أو على التوالي وتلعب درجة حرار

الماء دوراً رئيسياً في التأثير على جسم اللاعب حيث ينخفض العائد من الماء الدافئ وأيضاً من التدليك .

الدش : له تأثير حراري ميكانيكي على الناحية الحيوية ويعتمد على قوة التأثير الميكانيكي والانحراف الحراري للماء وعدم مراعاة درجة الحرارة من ( 34-36 درجة ) ، استمرار الدش الساخن يخفض من استثارة الأعصاب الخاصة بالإحساس والحركة ويرفع من شدة عمليات تبادل المواد والدش الدافئ يحدث تأثير مهدئاً على النواحي العضوية والدش السريع الساخن يرفع من حيوية نشاط العضلات والنظام الدوري ، أما الدش المختلط يعتبر وسيلة فعالة للاستعادة الشفاء ويتم استخدامه على الشكل الآتي : . [دقيقة ساخن ( 37-38 درجة ) ثم ( 5-10 ثواني ماء بارد ) ( 12-15 ثواني لمدة 7 دقائق ) ( عبدالرحمن عبدالحميد زاهر ، 2006م : 324-329 ) .

استنشاق الأوكسجين :

وهو يعتبر الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها إحداث تشبع أكسجين بالدم ففي حالة تنفس غاز يحتوي على نسب عالية من الأوكسجين عن مثلها في الهواء الجوي 9:20 والتي تتراوح ما بين 50-100 يحدث هذا التشبع ، ولقد أوضحت التجارب العلمية أن قدرة الفرد الهوائية يمكن تحسينها في حالة استنشاق أكسجين نقي أو خليط من الغازات يحتوي على نسبة عالية من الأوكسجين حيث تلعب دوراً هاماً خلال الأنشطة ذات الشدة العالية وخلال المنافسات التي يحتاج إلى إنتاج طاقة هوائية بكمية كبيرة .

الكومات :

لكل من الكومات الباردة والساخنة استخدامات عديدة فالكومات الدافئة تساعد على تدفق الدم خلال مكان الاستخدام نتيجة لتمدد الأوعية الدموية مما يساعد على نقل المواد الغذائية المحتاج

إليها الجسم في نفس الوقت تساعد على تخليص الجسم من مخلفات الهدم عن طريق حملها إلى الكلى ليتم التخلص منها كما يساعد استخدامها على إزالة تقلصات العضلات ، هذا بالإضافة إلى تأثيرها النفسي الإيجابي على اللاعبين ، في حين أن الكمادات الباردة تستخدم في الكثير من الأحيان كعلاج حيث أنها توقف نزيف الدم وتخدر النهايات العصبية لتقليل الألم وتنشيط الدورة الدموية في الأنسجة العميقة في حالة تبريد الجذور من الجسم لفترة زمنية طويلة يحدث انخفاض في تدفق الدم في هذا الجزء وبناء عليه فأن المخ يرسل إشارات للقلب لمد المنطقة بكمية أكبر من الدم لتعويض النقص الموجود .

الساونا :

وهي إحدى الوسائل الفعالة للإسراع بعمليات استعادة الشفاء خاصة في المراحل التي يتلقى فيها الرياضي احتمالات شدة عالية حيث ينصح بشكل ملحوظ فاعلية الارتقاء بمستوى كفاءة العمل البدني تحت تأثير استخدام الساونا ، وذلك بواسطة العديد من متخصص في المجال الرياضي إذا أدى استخدامها إلى تغيرات ايجابية في المراكز العصبية العليا وكذلك الحال بالنسبة للتغيرات البيوكيميائية داخل العضلات كما يحسن سريان الدم بأنسجة الطرفية وأظهرت فاعليتها كبيرة لارتخاء العضلات وسرعة في التفاعلات الخاصة باستعادة الاستشفاء ( عبدالرحمن عبدالحميد زاهر، مرجع سبق ذكر: ص 327-328 ) .

فترات الراحة:

تعتبر فترات الراحة البنينية من العوامل الأساسية في مكونات حمل التدريب واختلاف نوعية تأثيره في حالة تنمية السرعة تزداد فترة الراحة بين التكرارات وإذا كان الهدف هو تنمية التحمل فيقل زمن الراحة بين التكرارات وتختلف طبيعة الراحة ما بين الراحة السلبية والراحة الايجابية ففي حالة الراحة السلبية لا يقوم الرياضي بأي نشاط ويظل ساكنا حتى تكرر

التمرين الثاني أما الراحة الايجابية فتشمل اداء الرياضي لأنشطة بدنية مختلفة اقل شدة كما تختلف فترة الراحة من الناحية الزمنية فقد تكون بضع دقائق إلي ثواني قليلة بين تكرارات التمرين وقد تمتد إلي عدة ساعات ما بين الجرعة التدريبية والأخرى وقد تكون أسبوع أو أكثر عند استخدام weak recover كوسيلة للاستشفاء بين كل عدة أسابيع من التدريب مرتفع الشدة أو تكون لمدة أسبوعين بين كل موسم تدريبي وآخر كما تلعب فترات الراحة واستخداماتها دورا هام عند التجهيز النهائي للمشاركة في البطولة وبصفة عامة فان كثير من الدراسات تؤكد أن استخدام الراحة الايجابية تؤدي إلي سرعة الاستشفاء أكثر من الراحة السلبية كما في بعض الدراسات الأجنبية ثبت زيادة الاستشفاء 100% بعد دقائق من الأداء ثم تزداد إلي 400% بعد 20 دقيقة باستخدام الراحة الايجابية لمجموعة متسابق الجري مقارنة بالمجموعة الأخرى التي استخدمت الراحة السلبية بالرقود والجلوس بجانب المضمار

#### التأثيرات الفسيولوجية للراحة الايجابية :

تتميز الراحة الايجابية عن الراحة السلبية بالمحافظة علي معدلات سرعة سريان الدم ومعنى هذا زيادة سرعة التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلة بينما تقل هذه السرعة في حالة الراحة السلبية كما تساعد الراحة الايجابية علي سرعة التخلص من الدين الأكسجين الذي يؤدي إلي زيادة استهلاك الأكسجين بعد الأداء ويفيد ذلك في كثير من العمليات الفسيولوجية اللازمة للتمثيل الغذائي والاستشفاء بعد التدريب وتؤثر الراحة الايجابية أيضا علي الجهاز العصبي المركزي حيث تساعد علي عمليات التثبيط بقشرة المخ ويؤدي هذا إلي زيادة اتساع الأوعية الدموية العاملة بالعضلات.



## وسائل الراحة الايجابية :

يتطلب اختيار وسائل الراحة الايجابية مراعاة عدة عوامل هي:

- اختيار أفضل أنواع التمرينات التي تساعد علي الاستشفاء وفي هذا المجال يفضل البعض استخدام المشي والهرولة والتمرينات المطاطية أو المرجحات وفي السباحة تستخدم السباحة البطئية ويرى البعض أن التمرينات المقابلة للعضلات الأساسية تعتبر وسيلة مفيدة للاستشفاء مثل استخدام السباحة علي الظهر لاستشفاء من السباحة الحرة أو المشي بالظهر أو الجري بالظهر لاستشفاء من الجري والعدو واستخدام تمرينات للرجلين للاستشفاء من تمرينات الذراعين.

- استخدام الشدة المناسبة للتمرينات التي تؤدي للاستشفاء حيث يجب أن هذه التمرينات سهلة وبشدة منخفضة ويرى البعض أن استخدام شدة تعادل 50-70% من الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين تعتبر هي الشدة المناسبة وبمعني ذلك أن يكون معدل القلب في حدود نقل عن 150 نبضة في الدقيقة ويرى البعض الآخر أن استخدام سرعة 70-75% من السرعة القصوى تساعد علي الاستشفاء بعد سباق 100 متر سباحة وبصفة عامة يفضل أن يترك للرياضي استخدام الشدة التي تناسبه (أبو العلاءالفتاح ، 1999: ص84)

## 2-12 علم التغذية الرياضية:

يعد علم التغذية هو علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة والكيميائية والضرورية التي تعمل علي استمرار اداء الجسم لوظائفه البيولوجية لبناء الأنسجة وتجديدها مع مراعاة (العمر والجنس والحالة الصحية والعمليات البيولوجية والتفاعلات الكيميائية أن التغذية هي احد العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء ومقاومة التعب ، وتعد عملية التغذية مثالا للإنسان للبيئة الخارجية والجسم البشري،

إذا تحتوي المواد الغذائية علي المواد الكيميائية والحيوية اللازمة لحياة الإنسان التي لها تأثير علي وظائف الجهاز العصبي المركزي فضلا عن تأثيرها الفعال علي سير العمليات البيولوجية لجسم وعلية يمكن تعريف التغذية بأنها مجموعة من العمليات المختلفة التي بواسطتها يحصل الكائن الحي علي الغذاء أو العناصر الغذائية الضرورية والتغذية الجيدة لها أهمية كبيرة في تحديد صحة الإنسان. ( فاطمة عبد مالح ،عبير داخل حاتم، 2011م : ص20)

## 2-13 المبادئ الأساسية لتغذية الرياضي :

أن استهلاك الطاقة بالنسبة للجسم البشري تختلف باختلاف نوع الرياضة الممارسة وكذلك طبيعة المواد الغذائية المتناولة وطول فترة الأداء والممارسة لذلك فعند المقارنة بين رياضة اللاعبين للأوزان الخفيفة أو لاعبي الجمناستك أو متسابقى الميدان المضمار مع لاعبي رياضة الإقتال والمصارعين في الأوزان الثقيلة بتأكيد يكون هنالك اختلاف واضح في استهلاكهم للمواد الغذائية وكذلك حصولهم علي الطاقة المطلوبة ، فمثلا أن مرحلة المباريات في الألعاب المنظمة تستمر لعدة أسابيع وقد تستمر لعدة أشهر في الألعاب الأخرى ، وعلاوة علي ذلك يعلب مستوى أو درجة الرياضي دورا كبيرا أيضا كذلك حالته النفسية وعاداته في تناول الغذاء وطبيعة المناخ والموقع الجغرافي والموسم الزمني ودرجة الحرارة لذلك يجب علينا عندما نحاول وضع نظام غذائي معين أن ندرس جميع هذه المتغيرات وكما هو موضح في الجدول.

جدول رقم ( 3 ) يوضح استهلاك المعدل الوسط للطاقة بالنسبة للرياضي في الألعاب المختلفة

سعره للنساء	استهلاك الطاقة	نوع الرياضة الممارسة	المجموعات
600كلم	للرجال 70كلم		
3000_2600	3200_2800	مثل الشطرنج	أنواع الرياضة التي لا ترتبط بالحمل البدني
4000_3000	4500_3500	الجمناستيك، الفروسية، تنس الطاولة، الرماية ، رفع الأثقال	أنواع الألعاب الرياضية التي ترتبط بالحمل التدريبي المتقطع الغير مستمر
5000_4000	5500_4500	ركض 400م_1500م_3000م الملاكمة، المصارعة ،الجودو، السباحة(القدم ،السلة، الطائرة، اليد) التنس ، لعبة الهوكي	الألعاب الرياضية ذات الحمل العالي والشدة العالية
6000	6500_5500	جري مسافة 10,000 م ،التجديف، التزلج علي الجليد ،مارثون ،المشي الرياضي	الألعاب الرياضية ذات الحمل البدني ذات الشدة المتوسطة

2-14 أهمية التغذية:

للتغذية دور هام في حياة الإنسان فيما يرتبط بنحوه أو المحافظة علي صحته أو الوقاية من الأمراض أو لتوفير الطاقة اللازمة له وفقا لاحتياجاته اليومية منها وقد حددت المنظمة العالمية للصحة الأهمية التالية للتغذية وهي:

- الاحتفاظ بالجسم في حالة صحية جيدة .

- المحافظة علي الجنس البشري.
- اداء العمل المنتج لتفاؤل .
- ويرى عصام عويطة انه يمكن تلخيص أهم الوظائف التي يمكن أن تؤديها العناصر الغذائية في جسم الإنسان وفقا لما يلي:
- إمداد الجسم بطاقة اللازمة للقيام بأوجه النشاط المختلف .
- تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وصيانة وتجديد التالف منها.
- ضرورية لتنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم .
- وقاية الجسم من الأمراض المعدية برفع مستوى اداء الجهاز المناعي لدى الإنسان.
- ويؤكد شونتال تولون باج إلي انه يجب مراعاة التوازن الغذائي في تناول الوجبات وذلك حتى يمكن تحقيق أهداف التغذية التالية:
- توليد الطاقة المناسبة للمحافظة علي درجة حرارة الجسم الطبيعية ومقاومة البرد.
- اداء العمل المنتج في المجتمع.
- تنظيم العمليات الحيوية في الجسم (محمد محمد الحماحي، 2000م: ص 29)

## 2-15 الدراسات السابقة

قام الدارس بإجراء مسح شامل للتعرف على الدراسات التي أجريت في كيفية معالجة الحمل الذائد بوسائل الاستشفاء للأندية الدرجة الثانية في مجال كرة القدم في المجال الرياضي ، وسوف يستعرض الدارس الدراسات العربية والأجنبية السابقة وفقاً لأهميتها وارتباطها بموضوع البحث .

1- دراسة متولي مختار حسن متولي 1992م بعنوان تأثير التدريب الهوائي و اللاهوائي على كل من مكونات الدم ومعدل النبض وتحسين المستوى الرقمي لسباحة 200م -400م زحف على البطن ، دراسة ماجستير، هدفت للتعرف على تأثير مزج التدريب الفتري والتكراري ( اللاهوائي و الهوائي ) على مكونات الدم معدل النبض وعلى تحسين المستوى الرقمي لسباحة 200م - 400م زحف على البطن ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أداء جميع البيانات عبارة عن اختبارات فسيولوجية وأجريت الدراسة على عينة قوامها 22 سباحاً تحت 16 سنة من جمهورية مصر العربية من متسابقين 200م و 400م زحف على البطن ، ومن أهم النتائج ، أستخدم التدريب الفتري والتكراري في التدريب يحسن كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ويزيد الطاقة ، أستخدم التدريب اللاهوائي والهوائي لتحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وانخفاض معدل النبض وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية ، تحسين التحمل اللاهوائي لدى السباحين يساعد على تقدم المستوى الرقمي ، هنالك ارتباط بين التدريب الهوائي واللاهوائي وتأخير التعب وزيادة مكونات الدم في فترة الراحة .

2. دراسة نوري 1995م بعنوان أشكال إيقاع وانخفاض درجة حرارة الجسم الداخلية لممارسة النشاط الرياضي صباح ومساءً، دراسة ماجستير، وذلك بهدف مقارنة استجابات درجة الحرارة خلال ممارسة النشاط الرياضي في أوقات زمنية مختلفة من اليوم الكامل

وعلاقتها باختلافات في الإيقاع الحيوي ، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكانت أداء جمع البيانات عبارة عن مقياس خاص بالإيقاع الحيوي واختبارات فسيولوجية وأجريت الدراسة على عينة قوامها 5 لاعبين لم يحدد تخصص بهم وأجريت الدراسة على مركز الطب الرياضي في بريطانية وكانت من أهم النتائج في الدراسة هي أن هنالك شابيين في معدل العرق وعلاقته بدرجة حرارة الجسم خلال أداء التمرين في الصباح والمساء ، وهذا التباين يشير إلى أن هنالك زيادة في درجة حرارة الجسم كبدية العرق في الفترة المسائية .

3- دراسة زينة عبدالطيف 1999م بعنوان تأثير جرعات الماء وعلى بعض المتغيرات الوظيفية خلال الجهد البدني تحت ظروف حرارة مختلفة، دراسة ماجستير، هدفت إلى التعرف على تأثير جرعات الماء على استجابة المتغيرات الوظيفية معدل ضربات القلب ، الضغط الدموي ، درجة حرارة الجسم ، وزن الجسم ، المؤشرات الوظيفية والتنفسية ، أهم النتائج إن لجرعات الماء تأثير ايجابي في تحسين درجة حرارة الجسم عند تناوله خلال الجهد البدني في درجات حرارة معتدلة وعالية ، أن شرب الماء خلال المجهود البدني في درجات حرارة عالية لا يؤدي إلى تغير في المؤشرات الوظيفية التنفسية ( السعة الحيوية )

4- دراسة حسام الدين عبدالرازق هوارى حسن 1999م بعنوان العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي وكل من المتغيرات البدنية الخاصة وبعض الخصائص الوظيفية ومستوى لانجاز للاعبي المصارعة ، دراسة ماجستير ، هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الإيقاع الحيوي والقدرات البدنية وبعض الخصائص الوظيفية ومستوى الانجاز للاعبي المصارعة ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أداء جمع البيانات عبارة عن اختبارات خاصة لتحديد مستوى الانجاز وأجريت الدراسة على عينة قوامها 30 لاعب من المسجلين باتحاد المصري

للمصارعة ، وكانت من أهم النتائج أن مجموعة النمط المسائي أكثر المجموعات استقراراً في المستوى ومجموعة النمط الغير منتظم ثم مجموعة النمط المسائي .

5. دراسة عوض يس احمد (2002م) بعنوان: معوقات الإعداد البدني لأندية الدرجة الأولى والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم ، دراسة ماجستير، هدفت الدراسة للتعرف على أهم المشكلات التي تواجه الإعداد البدني في أندية الدرجة الأولى لكرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج المسحي واجري الدراسة على 16 مدرباً ويمثلون المجتمع الكلي للدراسة ، واستخدم الباحث الاستبيان لجمع بيانات البحث وقد تمثلت أهم النتائج في الآتي: عدم الاهتمام بالأسس العلمية عند التخطيط الإعداد البدني عدم اهتمام الإدارة بالإعداد البدني عدم توفر الإمكانيات من ملاعب وأدوات وأجهزة عدم الاهتمام بالمعسكرات وضعف التغذية خلال فترة الإعداد البدني

6. دراسة شاهنדה محمود زكى 2002م بعنوان التدريبات المائية وتأثيرها على تحسين بعض الصفات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن ، دراسة دكتوراه، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التجريبي المقترح على كل من ، مكون اللياقة الهوائية للأفراد كبار السن ومكونات الجسم للأفراد كبار السن ، وقت استخدام الباحث المنهج التجريبي للاستخدام التصميم ( قبلي وبعدي ) التبعي للمجموعة التجريبية وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية قومها ( 23 ) مسناً من كبار السن الرجال المشاركين في برامج اللياقة الصحية بنادي هيليو ليدو بمصر الجديد عام 2001م ، توصلت الدراسة إلى ممارسة البرنامج المقترح التدريبات المائية كان له تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية ، التحرك العضلي لعضلات ( الذراعين ، البطن ، الظهر ، الرجلين ) .

7. دراسة نجلاء إبراهيم محمد 2003م بعنوان أثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء على

بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى العدو والجري، دراسة دكتوراه،

هدفت الدراسة

- التعرف على التغير في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية (Lactic - Glucose - Ck - Got - TBARS - Pules) نتيجة أداء جرعات تدريبية مختلفة الشدة لمتسابقى العدو والجري.
- التعرف على الاختلاف في تأثير وسائل الاستشفاء (كمادات باردة - كمادات متبادلة - راحة نشطة - تدليك) نتيجة اختلاف الجرعات التدريبية لمتسابقى العدو والجري من خلال بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية (Lactic - Glucose - Ck - Got - TBARS - Pules).
- التعرف على أنسب وسيلة استشفاء (كمادات باردة - كمادات متبادلة - راحة نشطة - تدليك) للجرعات التدريبية مختلفة الشدة لمتسابقى العدو والجري من خلال بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية (Lactic - Glucose - Ck - Got - TBARS - Pules) - والمستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث باستخدام ثلاث مجموعات تجريبية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقى العدو والجري والمسجلين بمنطقة أسبوط لألعاب القوى وقد بلغ عدد أفراد العينة (15) متسابق تم تقسيمهم كالآتي:

(5) متسابقين من متسابقى (100م) عدو لتنفيذ الجرعة الأولى.

(5) متسابقين من متسابقى (400م) عدو لتنفيذ الجرعة الثانية.

(5) متسابقين من متسابقى (800م) جرى لتنفيذ الجرعة الثالثة



أهم النتائج :

1- يختلف تأثير وسائل الاستشفاء (الكمامات الباردة - الكمامات المتبادلة- الراحة النشطة -

التدليك) باختلاف محتوى جرعة التدريب فكانت.

أ- الكمامات الباردة قد أثرت على (الجرعة الثانية- الجرعة الأولى- الجرعة الثالثة) بالترتيب.

ب- الكمامات المتبادلة قد أثرت على (الجرعة الأولى- الجرعة الثالثة- الجرعة الثانية) بالترتيب.

ج- الراحة النشطة تؤثر على (الجرعة الأولى - الجرعة الثالثة- الجرعة الثانية) بالترتيب.

د- التدليك قد أثر على (الجرعة الثالثة- والجرعة الأولى- الجرعة الثانية) بالترتيب.

2- يختلف تأثير وسائل الاستشفاء (الكمامات الباردة- الكمامات المتبادلة- الراحة النشطة -

التدليك) مع نفس الجرعة التدريبية كما يلي:

أ- بالنسبة للجرعة الأولى تعتبر الكمامات المتبادلة أفضل تأثيراً في سرعة استعادته الاستشفاء من الكمامات الباردة والراحة النشطة والتدليك.

ب- بالنسبة للجرعة الثانية تعتبر الكمامات الباردة أفضل تأثيراً في سرعة استعادة الاستشفاء من الكمامات المتبادلة والراحة النشطة والتدليك.

ج- بالنسبة للجرعة الثالثة تعتبر الكمامات المتبادلة والراحة النشطة أفضل تأثيراً في سرعة استعادة الاستشفاء من الكمامات الباردة والتدليك.

3- لم يظهر تأثير واضح على المستوى الرقمي بعد استخدام وسائل الاستشفاء (الكمامات

الباردة- الكمامات المتبادلة- الراحة النشطة - التدليك) خلال الجرعة الأولى والجرعة

الثانية، في حين كان الاختلاف في المستوى الرقمي خلال الجرعة الثالثة.

4- يختلف تأثير وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البيوكيميائية

(النبض- اللاكتيك- الجلوكوز (TBARS) - ولم يختلف تأثيرها على (CK - TBARS)

8. دراسة ثناء حمد عبدالرحمن الرمادي 2003م بعنوان تأثير برنامج مقترح للتمرينات داخل الماء وخارج الوسط المائي على بعض مكونات اللياقة البدنية والفسيولوجية لربات البيوت من سن 30-40 سنة ، دراسة ماجستير،هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرامج المقترح على بعض مكونات اللياقة البدنية والفسيولوجية لربات البيوت من 30-40 سنة ، كذلك التعرف على أي المجالين الأفضل ومعرفة نسب التحسن بين المجموعتين وقد تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين ، أحدهما داخل الماء والأخرى خارجة ومثل مجتمع البحث للسيدات المترددات على استاد المنصورة الرياضي والغير الممارسات للنشاط الرياضي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهن 64 سيدة ، حدوث تحسين في المكونات البدنية والفسيولوجية والمورفولوجية المختارة ، تحسن مجموعة التدريب داخل الماء عن خارجة .

9- دراسة عدنان حميد محمد الخطابي 2005م بعنوان أثر التدريب تحت الماء على سرعة استعادة الشفاء لبعض مظاهر التعب العضلي للرياضيين ذوى الاحتياجات الخاصة ، دراسة ماجستير ،هدفت الدراسة على أثر التدليك تحت الماء كوسيلة لاستعادة الشفاء على بعض مظاهر التعب العضلي للرياضيين ذوى الاحتياجات الخاصة الممارسين لرياضة ألعاب القوة جرى 800 متر والمقارنة بين التدليك تحت الماء والراحة بدون وسيلة بعد المجهود في التخلص من مظاهر التعب العضلي ، وقد أجريت التجربة على مرحلتين يفصل كل منهما مرة أسبوع حيث يتم إجراء القياسات قبل المجهود والمتمثلة في معدلات النبض لمدة 5 دقائق تم

سحب عينة الدم وأجراء التحليل البيوكيميائية وبعد مرور أسبوع تم أداء التجربة مرة أخرى ثم نزول حمام التدليك المائي مباشرة وأجراء التدليك تحت الماء وفي نفس الوقت تم حساب معدلات النبض لمدة 5 دقائق وذلك أثناء تواجد العينة في الماء تم سحب عينة الدم عند الدقيقة 6 وأجراء التحليل ، توصل الباحث إلى متوسط معدل النبض عند المجهود أثناء التدليك أقل من متوسط معدل النبض بعد المجهود أثناء الراحة بدون وسيلة الا أن الفروق المعنوية بين معدل النبض بعد المجهود أثناء تحت الماء وأثناء الراحة بدون وسيلة ظهرت فقد عند الدقيقة الخامسة .

#### الدراسات الأجنبية :

10- دراسة هولندر 1992م بعنوان الإيقاع الحيوي لسباحي المسافات القصيرة وذلك لهدف التعرف على نمط الإيقاع البيولوجي لسباحي 50م بطريقة الزحف على البطن والتعرف على تأثير التدريب خلال فترتين من اليوم على زمن الأداء ، دراسة ماجستير ، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أداء جمع البيانات عبارة عن مقاييس خاص بإقطاع الحيوي وبعض الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة وأجريت الدراسة على عينة قوامها 181 سباحاً ، وكانت أهم النتائج التوصل إلى تحديد نمط الإيقاع الحيوي الأمثل لسباحي المسافات القصيرة كما أنه توجد علاقة عكسية بين السباحين ذوي النمط المسائي .

11. دراسة كوند الأيس 1995م بعنوان التغيرات المسحية في أشكال اللياقة البدنية والمنافسات الرياضية وذلك بهدف إيجاد العلاقة بين شدة حمل التدريب خلال الموسم الرياضي وانعكاسها على الإيقاع الحيوي ، دراسة دكتوراه ، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أداءه جمع البيانات الاستبانة واختبارات فسيولوجية أجريت على عينة من اللاعبين قدرها 10 لاعبين ، وأجريت الدراسة بريطانية وقد كانت أهم النتائج حدوث تغيرات

فسيولوجية وتغيرات في مستوى هرمونات البلازما تبعاً لشدة التدريب وتغيرات التعب كما أن المواسم التدريبية قد يؤدي إلى تحسين وظيفي هام للنظام الدوري التنفسي .

12- دراسة تريم مورجان ( إنتاج علمي ) بعنوان انعكاسات فترات زمنية معينة في اليوم الكامل على الاستجابات الفسيولوجية للرياضة وذلك بهدف قياس بعض المتغيرات الفسيولوجية والفسيولوجية خلال فترات أداء التمرين وخلال الراحة وعلاقتها بإيقاع الحيوي اليومي ، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أداء جمع البيانات عبارة عن الاستبانة واختبارات فسيولوجية على عينة قوامها 12 لاعب لم تحدد تخصصاتهم ، وأجريت الدراسة في المملكة المتحدة بريطانيا ، وكانت أهم النتائج هي تحسين أداء النشاط البدني في فترة الظهرية والفترة المسائية مقارنة بالفترة الصباحية وبالنسبة لمستوى الكورتيزون واصل الارتفاع في الصباح حيث أنخفض نسبة فترة الراحة كما أوضحت النتائج تباين بلازما الدم تبعاً للإيقاع الحيوي خلال فترة الراحة .

## 2-16 التعليق على الدراسات السابقة :

- بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية تمكن الباحث من استخدام ما يلي :
- هدفت بعض الدراسات إلى إيجاد العلاقة بين الإيقاع الحيوي فيما يتعلق ببعض المتغيرات الفسيولوجية أثناء الراحة وبعد التدريب .
  - هدفت بعض الدراسات إلى توضيح العلاقة بين شدة الحمل ونوع التدريب وانعكاسها على الإيقاع الحيوي .
  - هدفت بعض الدراسات إلى توضيح تأثيرات إيقاع بعض المتغيرات الفسيولوجية خلال اليوم على أداء الرياضي .

- هدفت الدراسة أو بعضها إلى تأثيرات التدريب الرياضي بأنواعه على بعض المتغيرات الفسيولوجية والعصبية .

## 2-7-1 العينة :

- اختلفت عينات البحوث في الدراسات السابقة حسب الهدف من الدراسة كما يلي: .
- قامت معظم الدراسات على عينة من الرياضيين الشباب كدراسة كوتد أكيس 1995م ، أحمد محمود إبراهيم 1992م و تريم مورجان 1995م .
- استخدمت الدراسات الإيقاع الحيوي اليومي ومنحنيات الإيقاع الحيوي .
- استخدمت كثير من الدراسات المتغيرات الفسيولوجية مثل النبض ، ودرجة الحرارة ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، ضغط الدم ، السعة الحيوية ، بعض متغيرات إنتاج الطاقة ، أفارز الهرمونات المختلفة .
- استخدمت بعض الدراسات القدرات البدنية مثل المرونة ، سرعة رد الفعل ، القدرة العضلية ، السرعة القصوى
- استخدمت بعض الدراسات المتغيرات الجسمية مثل الإصابات الرياضية .

## النتائج :

- اتفقت معظم الدراسات حول أهم تحديد الإيقاع الحيوي حيث يعتبر احد العوامل الهامة لدراسة الكفاءة الوظيفية للرياضيين وتوضيح المتغيرات البيولوجية داخل جسم الرياضي .
- يوجد اختلاف في الأداء البدني خلال ساعات اليوم المختلفة .
- معظم الأرقام العالمية المسجلة كانت في الفترات الايجابية للإيقاع الحيوي للاعبين وكذلك معظم حالات الانخفاض الرياضي كانت في الأيام الحرجة للدورة البدنية .
- ضرورة مراعاة الوقت الأمثل من اليوم لأداء الجرعات التدريبية .

- تحدث اختلاف في العمليات الفسيولوجية خلال اليوم الكامل .
- تحدث تغيرات فسيولوجية ومتغيرات في مستوى الهرمونات تبعاً للوقت الذي يمارس فيه التدريب وغالباً ما يرتبط بالنمط الحيوي للاعب .
- يوجد تغيرات فسيولوجية تحت تأثير أنواع التدريب المختلفة .

## 2-17 مدي الاستفادة من الدراسات السابقة:

- اختيار موضوع البحث ووضع صياغة أهداف وتساؤلات البحث .
- تحديد منهجية الدراسة وإجراءاتها .
- التعرف على الأساليب المختلفة لاختيار العينة ووسائل جمع البيانات المناسبة
- التعرف على الأساليب الإحصائية الملائمة .
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة البحث .

## الفضل الثالث

### إجراءات البحث

#### تمهيد

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع البحث

3-3 عينة البحث

4-3 وسائل وأدوات جمع البيانات

5-3 صدق و ثبات أداة البحث

6-3 المعالجات الإحصائية المستخدمة

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

تمهيد :

يتناول الدارس في هذا الفصل وصفاً للطريقة والإجراءات التي أتبعها في تنفيذ هذا البحث، ويشمل ذلك وصفاً لمجتمع البحث وعينته، وطريقة إعداد أدواتها وبيان المعالجات الإحصائية المستخدمة للوصول إلى النتائج .

#### 3-1 منهج البحث :

استخدم الدارس المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذا البحث

#### 3-2 مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من جميع مدربي اللياقة البدنية بأندية الدرجة الثانية في كرة القدم

#### 3-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي اللياقة البدنية بأندية الدرجة الثانية في كرة

القدم و بلغ عددهم (10) مدربين



### 3-3-1 توصيف عينة البحث :

فيما يلي وصفاً لعينة البحث فق المتغيرات الآتية :

جدول رقم ( 4 ) يوضح النسب المئوية و التكرارات لأفراد عينة البحث وفق متغير العمر

العمر	العدد	النسبة المئوية
أقل من 22 سنة	1	10%
22 - 28 سنوات	4	40%
29 فأكثر	5	50%
المجموع	10	100%

جدول رقم ( 5 ) يوضح النسب المئوية والتكرارات لأفراد عينة البحث وفق متغير المؤهل

التعليمي

المؤهل التعليمي	العدد	النسبة المئوية
بكالوريوس	8	80%
دبلوم	2	20%
المجموع	10	100%

جدول رقم (6) يوضح النسب المئوية و التكرارات لأفراد عينة البحث وفق متغير سنوات

### الخبرة

النسبة المئوية	العدد	سنوات الخبرة
60%	6	أقل من 5 سنة
30%	3	5 - 10 سنوات
10%	1	11 - 15 سنة
100 %	10	المجموع

جدول رقم (7) يوضح النسب المئوية و التكرارات لأفراد عينة البحث وفق متغير المؤهل

### التدريبي

النسبة المئوية	العدد	المؤهل التدريبي
20%	2	الأفريقية B الرخصة
60%	6	الأفريقية C الرخصة
20%	2	السودانية C الرخصة
100%	10	المجموع

### 3-4 وسائل وأدوات جمع البيانات

أعتمد الباحث على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع المعلومات من عينة البحث .

وصف الاستبيان:

تكونت إستبانة البحث من قسمين رئيسين.

القسم الأول: هو عبارة عن السمات الشخصية لأفراد عينة البحث مثل العمر، المؤهل

العلمي، سنوات الخبرة، المؤهل التدريبي .

القسم الثاني:

هو عبارة عن محاور البحث وتتكون الاستبانة من (30) فقرة موزعة على ثلاثة محاور

رئيسة وهي المحور الأول طرق معالجة الحمل الزائد بوسائل التدريبات الاستشفائية ،

المحور الثاني طرق معالجة الحمل الزائد بالتغذية الراضية ، المحور الثالث طرق معالجة

الحمل الزائد بالراحة و لكل محور (10) فقرات وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي

لقياس استجابات المفحوثين لفقرات الاستبانة

جدول رقم (8) يوضح درجات ليكرت الخماسي

الاستجابة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الدرجة	5	4	3	2	1

### 3-5 صدق و ثبات أداة البحث

1- تحكيم الاستبانة :

للتحقق من صدق الأداة تم عرض الأداة في صورتها الأولية على (7) خبراء في مجال

التدريب الرياضي لتحديد الصدق الظاهري للاستبانة ، وقد طلب منهم إضافة أو حذف أية

فقرة أو وضع أية ملاحظات تتعلق بمدى ملاءمة الفقرة للمحور التي أدرجت تحته . وقد تم تعديل الاستبانة في صورتها الأولى على ضوء ملاحظات المحكمين على بعض الفقرات والملحق رقم ( 1 ) يوضح الاستبانة في صورتها الأولى قبل التعديل ، وقد اتفق المحكمون جميعهم على جميع فقرات الاستبانة ومحاورها بعد إعادة صياغة بعض الفقرات .وقد اعتبر الباحث موافقة المحكمون جميعهم على فقرات الاستبانة وإجراء التعديلات عليها دليلاً على رأي الاستبانة التي اشتملت في صورتها النهائية على (30) فقرة موزعة على المحاور الثلاثة الملحق رقم ( 3 ) يوضح الاستبانة في صورتها النهائية

## 2 - ثبات أداة البحث

استخدم الدارس طريقة الفاكرونباخ لقياس ثبات الاستبانة وكانت النتائج كالآتي

جدول رقم (9) يوضح معاملات الثبات لتقدير ثبات الاستبانة

الثبات	عدد الفقرات	محاور الاستبانة
.951	10	المحور الأول طرق معالجة الحمل الزائد بوسائل التدريبات الاستشفائية
.956	10	المحور الثاني طرق معالجة الحمل الزائد بالتغذية الراضية
.952	10	المحور الثالث معالجة الحمل الزائد بالراحة
.983	30	الثبات الكلي لجميع فقرات الاستبانة

يتضح من الجدول أعلاه إن جمع معاملات الثبات جاءت عالية وان معاملات الثبات لمحاور ككل حيث بلغ 983. فهو معامل ثبات مرتفع ومناسب لتحقيق أغراض البحث

### 3-6 المعالجات الإحصائية المستخدمة

- 1- التكرارات
- 2- النسب المئوية.
- 3- المتوسط الحسابي
- 4- الانحراف المعياري.
- 5- معاملات الفاكرونباخ

## الفصل الرابع

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الأول

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الثالث

## الفصل الرابع

### 4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص على

ما كيفية معالجة الحمل الزائد بوسائل التدريبات الاستشفائية تم استخدام التكرارات والنسب

المئوية والمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والترتيب والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم ( 10 ) الخاص بمحور طرق معالجة الحمل الزائد بوسائل التدريبات الاستشفائية

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق	غير موافق	متعدد	موافق	موافق بشدة	العبارات
2	94	0,46	4,7	-	-	-	3	7	1 يتم الأشراف على جرعة الاستشفاء من قبلك
1	96	0,4	4,8	-	-	-	2	8	2 الحرص على تناول اللاعبين الماء قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي
3	92	0,49	4,6	-	-	-	4	6	3 يتم مراعاة تمارين التهدئة والاسترخاء بعد الجرعات التدريبية
7	82	0,54	4,1	-	-	1	7	2 يجب استعمال حمام الثلج بعد المباراة أو المجهود العالي الشدة	

4	90	0,5	4,5	-	-	-	5	5	5	تتم مراعاة الظروف المناخية في التدريب
9	72	0,8	3,6	-	1	3	5	1	6	يتم عمل حمام الساونا بعد كل عشرة ايام
6	84	0,6	4,2	-	-	1	6	3	7	يتم استخدام السباحة للاستشفاء من الحمل الزائد
5	88	0,49	4,4	-	-	-	6	4	8	تراعي الأسس الفسيولوجية للإحماء
10	68	1,02	3,4	-	3	1	5	1	9	يتم استخدام كمادات باردة أثناء التدريب
8	80	0,63	4	-	-	2	6	2	10	يتم إجراء جلسات مساج
مرتفع	84,6	0,76	4,23	المجموعة الكلي						

يتضح من الجدول رقم ( 10 ) حيث بلغ النسبة المئوية لجمع عبارات المحور (84,6%)

وبمتوسط حسابي (4,23) وهي مرتفع حيث يشير أفراد عينة البحث على أهمية معالجة

الحمل الزائد بوسائل التدريبات الاستشفائية ويتضح من الجدول أعلاه أن أكثر العبارات أهمية

كانت على الترتيب التالي

حيث جاءت في الترتيب الأول الحرص على تناول اللاعبين الماء قبل وبعد ممارسة النشاط

الرياضي بنسبة مئوية (96%) بمتوسط حسابي (4,8) ثم يلها يتم الإشراف على جرعة



الاستشفاء من قبلك بنسبة مئوية (94%) بمتوسط حسابي (4,7) ويليهما في الترتيب الثالث يتم مراعاة تمارين التهدئة والاسترخاء بعد الجرعات التدريبية جاءت بنسبة مئوية (92) و بمتوسط حسابي (4,6) ثم يليها تتم مراعاة الظروف المناخية في التدريب جاءت في الترتيب الرابع بنسبة مئوية (90%) و بمتوسط حسابي (4,5) ويليهما إن تراعي الأسس الفسيولوجية للإحماء جاءت في الترتيب الخامس بنسبة مئوية (88%) بمتوسط حسابي (4,4) ثم يليها يتم استخدام السباحة للاستشفاء من الحمل الزائد جاءت في الترتيب السادس بنسبة مئوية (84) بمتوسط حسابي (4,2) ثم يليها يجب استعمال حمام الثلج بعد المباراة أو المجهود العالي الشدة جاءت في الترتيب السابع بنسبة مئوية (82%) و بمتوسط حسابي (4,1) ثم يليها يتم إجراء جلسات مساج جاءت في الترتيب الثامن بنسبة مئوية (80%) و بمتوسط حسابي (4) ويليهما يتم عمل حمام الساونا بعد كل عشرة أيام جاءت في الترتيب التاسع بنسبة مئوية (72%) و بمتوسط حسابي (3,6) ويليهما في الترتيب الأخير يتم استخدام كمادات باردة أثناء التدريب بنسبة مئوية (68%) و بمتوسط حسابي (3,4)

#### 4-1-1 مناقشة نتائج التساؤل الأول :

1- إن الحرص على تناول اللاعبين الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي بنسبة مئوية (96%) بمتوسط حسابي (4,8) والذي يدل على أهمية شرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي كما اتفقت مع دراسة زينة عبد اللطيف 1999م إن لجرعات الماء تأثير ايجابي في تحسين درجة حرارة الجسم عند تناوله خلال الجهد البدني في درجات حرارة معتدلة وعالية و بري الدارس إن شرب الماء

قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي ذا ضرورة عالية لان اللاعب بحاجة إلي كمية مقدره من الماء نسبته لما فقده في المجهود البدني .

2- يتم استخدام كمادات باردة أثناء التدريب بنسبة مئوية (68%) وبمتوسط حسابي (3,4)

والذي يدل على أهمية الكمادات الباردة في عمليه الاستشفاء كما اتفقت مع دراسة نجلاء إبراهيم محمد في أن الكمادات الباردة أفضل في سرعة استعادة الاستشفاء من الكمادات المتبادلة والراحة النشطة والتدليك ويرى الدارس إن الكمادات الباردة لها دور ايجابي على معاوده التدريب بصوره جيده ونشاط0

## 4-2 عرض وتحليل مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على

ما طرق معالجة الحمل الزائد بالتغذية الرياضية تم استخدام التكرارات والنسب المئوية

والمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والترتيب الجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم ( 11 ) الخاص بمحور معالجة الحمل الزائد بالتغذية الرياضية

الترتيب	النسبية المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق بشدة	غير موافق	مزدرد	موافق	موافق بشدة	العبارات
4	82	0,3	4,1	-	-	-	9	1	1 يراعي تناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على البروتينات والتشوهات
3	84	0,4	4,2	-	-	-	8	2	2 يتم الاهتمام بتناول الكربوهيدرات في الوجبات
2	86	0,46	4,3	-	-	-	7	3	3 الاهتمام بالعادات الغذائية للاعبين
1	90	0,5	4,5	-	-	-	5	5	4 يحرص على شرب العصائر الطبيعية
1	90	0,5	4,5	-	-	-	5	5	5 يحرص على إن تحتوي الوجبات على الخضروات والفواكه
5	78	0,7	3,9	-	-	3	5	2	6 يتم تناول بعد الأملاح المعدنية كمكملات غذائية

2	86	0,64	4,3	-	-	1	5	4	يراعي القواعد الصحية في تناول التغذية	7
3	84	0,6	4,2	-	-	1	6	3	البرنامج الغذائي متماشيا مع التوزيع الزمني لبرنامج الإعداد .	8
2	86	0,64	4,3	-	-	1	5	4	يوجد انتظام في تناول اللاعبين لوجباتهم	9
3	84	0,6	4,2	-	-	1	6	3	تحتوي الوجبات على الغذاء المتكامل للاعب	10
مرتفع	85	0,57	4,25	المجموعة الكلي						

يتضح من الجدول رقم (11) حيث بلغت النسبة المئوية لجمع عبارات المحور (85%) وبمتوسط حسابي (4,25) وهي مرتفع حيث يشير أفراد عينة البحث على أهمية معالجة الحمل الزائد بالتغذية الرياضية ويتضح من الجدول أعلاه إن أكثر العبارات أهمية كانت على الترتيب التالي حيث جاءت العبارتين في الترتيب الأول يحرص على شرب العصائر الطبيعية و يحرص على إن تحتوي الوجبات على الخضروات والفواكه بنسبة مئوية (90%) وبمتوسط حسابي (4,5) ثم يليها في الترتيب الثاني الاهتمام بالتمدد العضلي بعد الوحدة التدريبية و يراعي القواعد الصحية في تناول التغذية و يوجد انتظام في تناول اللاعبين لوجباتهم جاءت هذه العبارات الثلاثة بنسبة مئوية (86%) وبمتوسط حسابي (4,3) ويليهما في الترتيب الثالث يتم الاهتمام بتناول الكربوهيدرات في الوجبات و البرنامج الغذائي متماشيا مع التوزيع الزمني لبرنامج الإعداد . و تحتوي الوجبات على الغذاء المتكامل للاعب حيث جاءت هذه العبارات بنسبة مئوية (84%) وبمتوسط حسابي (4,2) ثم يليها في

الترتيب الرابع يراعي تناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على البروتينات والتشوهات جاءت بنسبة مئوية ( 82%) وبمتوسط حسابي ( 4,1) ويأتي في الترتيب الأخير يتم تناول بعد الأملاح المعدنية كمكملات غذائية حيث جاءت بنسبة مئوية ( 78%) وبمتوسط حسابي (3,9)

#### 4-2-1 مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

1- يحرص على شرب العصائر الطبيعية جاءت بنسبة مئوية ( 90%) وبمتوسط حسابي ( 4,5) مما يدل على اهتمام أفراد العينة بتناول العصائر الطبيعية والرياضية كما يشير خالد بن صالح المزني لابد من اجتهاد اللاعب أثناء فترة الاستشفاء بعد مباراة عنيف إن يعوض مخزون الجسم في الفترة بين 2-3 ساعات بعد المباراة على اللاعب إن يتناول على الأقل 700ملم من السوائل والمشروبات الرياضية ويرى الدارس إن شرب العصائر الطبيعية والرياضية هي واحدة من الوسائل للعود اللاعب إلي الحال الطبيعية وهي تعوض ما فقده الجسم من سوائل .

2- يتم تناول بعد الأملاح المعدنية كمكملات غذائية حيث جاءت بنسبة مئوية ( 78%) وبمتوسط حسابي (3,9) كما اتفق مع دراسة عوض يس الخاص بمحور تغذية اللاعبين حيث جاءت تم وضع برنامج لإكمال النواقص في التغذية بالفيتامينات والأملاح والمعادن بمتوسط (2,44) كما يرى الدارس إن للأملاح والمعادن أهمية قصوى في عودة اللاعب إلي الحالة الطبيعية وسرعة استشفائه .

#### 4-3 عرض وتحليل مناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على

ما طرق معالجة الحمل الزائد بالراحة تم استخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسط

الحسابي و الانحراف المعياري والترتيب والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم ( 12 ) الخاص بمحور طرق معالجة الحمل الزائد بالراحة

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق بشدة	غير موافق	متردد	موافق	موافق بشدة	العبارات
5	80	0,77	4	-	1	-	7	2	يجب مراعاة مبدأ الراحة الايجابية بين تكرار الحمل
5	80	0,77	4	-	1	-	7	2	توجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبية
3	84	0,6	4,2	-	-	1	6	3	يجب الحرص على إعطاء راحة ايجابية بين الدورات التدريبية
1	94	0,46	4,7	-	-	-	3	7	يجب الاهتمام بتدريبات المرونة والاستطالة
2	88	0,49	4,4	-	-	-	6	4	يجب مراعاة الراحة في الفترة الانتقالية

4	82	0,54	4,1	-	-	1	7	2	تواجد راحة بين (2-5) دقيقة بعد التدريب الفوسفاتي	6
5	80	0,45	4	-	-	1	8	1	تواجد راحة بينية بين (2-1) دقيقة بعد تدريبات تحمل اللاكتيك	7
4	82	0,3	4,1	-	-	-	9	1	توجد راحة ما بين (50-20) ثانية بعد تدريبات اللاكتيك	8
4	82	0,7	4,1	-	-	2	5	3	توجد راحة سلبية بهدف راحة الجهاز العصبي المركزي لمدة (6-12) ساعة	9
2	88	0,66	4,4	-	-	1	4	5	توجد راحة سلبية لمدة 24 ساعة بهدف اراحة الاستشفاء من تدريبات الحمل الاقصى	10
مرتفع	84	0,63	4,2	المجموعة الكلي						

يتضح من الجدول رقم ( 12 ) حيث بلغ النسبة المئوية لجمع عبارات المحور (84%) وبمتوسط حسابي (4,2) وهي مرتفع حيث يشير أفراد عينة البحث على أهمية معالجة الحمل الزائد بالراحة ويتضح من الجدول أعلاه إن أكثر العبارات أهمية كانت على الترتيب التالي حيث جاءت في الترتيب الأول يجب الاهتمام بتدريبات المرونة والاستطالة بنسبة مئوية ( 94%) وبمتوسط حسابي ( 4,7) ثم يليها في الترتيب الثاني يجب مراعاة الراحة

في الفترة الانتقالية و توجد راحة سلبية لمدة 24 ساعة بهدف إراحة الاستشفاء من تدريبات الحمل الاقصى حيث جاءت هذه العبارتين بنسبة مئوية (88%) وبمتوسط حسابي (4,4) ثم يليها في الترتيب الثالث يجب الحرص على إعطاء راحة ايجابية بين الدورات التدريبية جاءت بنسبة مئوية (84%) وبمتوسط حسابي (4,2) ثم يليها في الترتيب الرابع تواجد راحة بين (2- 5) دقيقة بعد التدريب الفوسفاتي و توجد راحة ما بين (20-50) ثانية بعد تدريبات اللاكتيك و توجد راحة سلبية بهدف راحة الجهاز العصبي المركزي لمدة (6-12) ساعة حيث جاءت هذه العبارات الثلاثة بنسبة مئوية (82%) وبمتوسط حسابي (4,1) ويأتي في الترتيب الأخير يجب مراعاة مبدأ الراحة الايجابية بين تكرار الحمل و توجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبية و تواجد راحة بينية بين (1-2) دقيقة بعد تدريبات تحمل اللاكتيك حيث جاءت هذه العبارات الثلاثة بنسبة مئوية ( 80%) وبمتوسط حسابي (4) .

#### 4-3-1 مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

1- يجب الاهتمام بتدريبات المرونة والاستطالة بنسبة مئوية ( 94%) وبمتوسط حسابي ( 4,7)

وهذا مما يدل علي أهمية تدريبات المرونة والإطالة لدي أفراد عينة البحث ويرى الدارس إن أهمية قيام المدرب بعمل تمرينات الإطالة للاسترخاء لمدة تتراوح ما بين 10 - 15 دقيقة في ختام الوحدة التدريبية المسائية وان أهمية اهتمام المدرب في التدريب الصباحي بإعطاء فترة إحماء أطول من فترة الإحماء الخاصة بالوحدة التدريبية المسائية ( الفرق من 5 : 10 ق فقط ) وحسب ظروف المناخ



2- توجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبية حيث بلغت النسبة المئوية (80%)  
وبمتوسط حسابي ( 4 ) والذي يدل على أهمية إعطاء الراحة الايجابية بين المجموعات  
التدريبية كما اتفقت مع نجلاء إبراهيم محمد إن الراحة النشطة تؤثر على (الجرعة الأولى  
- الجرعة الثالثة- الجرعة الثانية) ويرى الدارس بأن الراحة الايجابية بين المجموعات  
التدريبية تلعب دور حيوي وهاماً بل هي احد المكونات الاساسية لنجاح العملية التدريبية

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

3-5 المقترحات

4-5 ملخص البحث

## الفصل الخامس

### 5 - الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث

#### 1-5 الاستنتاجات :

4- الاستشفاء بالوسائل التدريبية يوجد اهم كبير من المفحوصين مما يدل على أهمية في

التدريبات

5- الاستشفاء بالتغذية يوجد اهتمام من المدربين بأهمية التغذية لمعالجة الحمل الزائد

6- الاستشفاء بالراحة يوجد اهتمام لمعالجة الحمل الزائد ببرامج الراحة الكافية

#### 2-5 التوصيات :

1- ضرورة عند تنفيذ جرعات التدريب الخاصة بكرة القدم اختيار وسيلة الاستشفاء

المناسبة ارتباطاً بنوع التعب ونظم إنتاج الطاقة المستخدمة في الجرعة.

2- ضرورة اهتمام مدربي اللياقة البدنية بمعالجة الحمل الزائد بالطرق العلمية

3- ضرورة اهتمام مدربي اللياقة البدنية بتشكيل الأحمال التدريبية وتقنياتها بطرق علمية

#### 3-5 المقترحات:

1- إجراء دراسة مقارنة بين وسائل الاستشفاء بمستويات كرة القدم

بالسودان

2- إجراء دراسة مستقبلية من الناحية البيولوجية لمعالجة الحمل الزائد

## 4-5 ملخص البحث:

هذا البحث بعنوان: التعرف على طرق معالجة الحمل الزائد بأندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم (من وجه نظر مدربي اللياقة البدنية ) اشتمل البحث على خمسة فصول الفصل الأول يحتوى على مقدمة البحث ، مشكلة البحث ، أهمية البحث ، أهداف البحث ، تساؤلات البحث ، إجراءات البحث مجالات البحث والفصل الثاني الإطار النظري وتناول دخول وانتشار لعبة كرة القدم في السودان وتطور لعبة كرة القدم في السودان وتأسيس اتحاد كرة القدم بالسودان و سودنة اتحاد كرة القدم و الانضمام للاتحادات الدولية و إنشاء ملاعب كرة القدم و أهمية وشعبية كرة القدم و التدريب الحديث و خصائص وواجبات التدريب الحديث في كرة القدم و اللياقة البدنية و مكونات اللياقة البدنية و اللياقة البدنية في كرة القدم و اللياقة الفسيولوجية و الحمل الزائد و مفهوم الاستشفاء و الفوائد العامة لعمليات استعادة الشفاء و طرق استعادة الشفاء و علم التغذية الرياضية و المبادئ الأساسية لتغذية الرياضي و أهمية التغذية و الدراسات السابقة و التعليق على الدراسات السابقة و مدي الاستفادة من الدراسات السابقة واشتمل الفصل الثالث إجراءات على البحث منهج البحث ومجتمع البحث وعينة البحث توصيف عينة البحث و وسائل وأدوات جمع البيانات و صدق و ثبات أداة البحث و المعالجات الإحصائية المستخدمة واشتملت والفصل الرابع اشتمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج محور طرق معالجة الحمل الزائد بالاستشفاء و محور طرق معالجة الحمل الزائد بالتغذية الرياضية و محور طرق معالجة الحمل الزائد بالراحة الفصل الخامس اشتملت على أهم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث .

## الاستنتاجات :

1- الاستشفاء بالوسائل التدريبية يوجد اهم كبير من المفحوصين مما يدل على أهمية في

### التدريبات

2- الاستشفاء بالتغذية يوجد اهتمام من المدربين بأهمية التغذية لمعالجة الحمل الزائد

3- الاستشفاء بالراحة يوجد اهتمام لمعالجة الحمل الزائد ببرامج الراحة الكافية

### التوصيات :

4- ضرورة عند تنفيذ جرعات التدريب الخاصة بكرة القدم اختيار وسيلة الاستشفاء المناسبة

ارتباطاً بنوع التعب ونظم إنتاج الطاقة المستخدمة في الجرعة.

5- ضرورة اهتمام مدربي اللياقة البدنية بمعالجة الحمل الزائد بالطرق العلمية

6- ضرورة اهتمام مدربي اللياقة البدنية بتشكيل الأحمال التدريبية وتقنياتها بطرق علمية

### المقترحات :

1- إجراء دراسة مقارنة بين وسائل الاستشفاء بمستويات كرة القدم بالسودان

2- إجراء دراسة مستقبلية من الناحية البيولوجية لمعالجة الحمل الزائد

المراجع

5-5 المراجع :

المراجع العربية :

1- أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (1994م) : فسيولوجية التدريب في كرة القدم ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة

2- أبو العلا عبدالفتاح (1999م ) : الاستشفاء في المجال الرياضي ، ط1 القاهرة ، دار  
الفكر العربي

3- أبو العلا عبدالفتاح (2003م ) : فسيولوجية التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي  
القاهر

4- بهاء الدين إبراهيم سلامه ( 2000م ) : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، القاهرة ، دار  
الفكر العربي .

5- بهاء الدين إبراهيم سلامة (2002م) : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط  
الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة

6- بهاء الدين إبراهيم سلامة (2004م ) : فسيولوجية الرياضة والجهد البدني ، القاهرة  
، دار الفكرة العربي

7- بسطويسى احمد ( 1999م ) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة دار الفكر  
العربي

8- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مصر دار الفكر العربي  
للنشر ، 1980م

9- حسن السيد ( 2001م ) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط1 ،  
مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية

- 10- يوسف حازم كماش، صالح بشير سعد(2006م ) : الأسس الفسيولوجية في التدريب في كرة القدم ، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر ، مصر
- 11- مهند حسين البشتاوى، إبراهيم احمد الخواجة (2005م ) : مبادئ التدريب الرياضي ، مصر ، دار الاوتل للنشر
- 12- محمد محمد الحماحي ( 2000م) : التغذية للحياة والرياضة ، ط1 ، مركز الكتاب لنشر القاهرة.
- 13- منير جرجس إبراهيم (2004م): كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري ،مصر ،مطابع دار الفكر العربي
- 14- مفتى إبراهيم حماد (2001م ) : التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 15- عبدالعزيز حسن البصير ،2004م : ود مدني كرة القدم خلال مئة عامه (1900م) شركة مطابع السودان للعمل المحدودة السودان
- 16- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ( 2006م ) : فسيولوجية التدليك والاستشفاء الرياضي ، مصر مركز العتاب للنشر .
- 17- فاطمة عبد مالح ، عبير داخل حاتم ( 2001م ) : التغذية والنشاط الرياضي ، ط1 ، عمان مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .



## الدراسات العربية :

- 18- متولي مختار حسن متولي 1992م : تأثير التدريب الهوائي و الالهوائي على كل من مكونات الدم ومعدل النبض وتحسين المستوى الرقمي لسباحة 200م -400م زحف على البطن، دراسة ماجستير
- 19- نوري 1995م : أشكال إيقاع وانخفاض درجة حرارة الجسم الداخلية لممارسة النشاط الرياضي صباح ومساءً، ماجستير
- 20- زينة عبد الطيف 1999م : تأثير جرعات الماء وعلى بعض المتغيرات الوظيفية خلال الجهد البدني تحت ظروف حرارة مختلفة، دراسة ماجستير
- 21- حسام الدين عبد الرازق هوارى حسن 1999م : العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي وكل من المتغيرات البدنية الخاصة وبعض الخصائص الوظيفية ومستوى لانجاز للاعبى المصارعة، دراسة ماجستير
- 22- عوض يس احمد 2002م: معوقات الإعداد البدني لأندية الدرجة الأولى والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم ،ماجستير
- 23- شاهنדה محمود زكى 2002م: التدريبات المائية وتأثيرها على تحسين بعض الصفات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن، دراسة دكتوراه
- 24- نجلاء إبراهيم محمد 2003م : أثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى العدو والجري، دراسة دكتوراه  
جامعة أسيوط

25- ثناء حمد عبد الرحمن الرمادي 2003م : تأثير برنامج مقترح للتمرينات داخل الماء

وخارج الوسط المائي على بعض مكونات اللياقة البدنية والفسولوجية لربات البيوت من

سن 30-40 سنة ، دراسة ماجستير

26- عدنان حميد محمد الخطابي 2005م : أثر التدريب تحت الماء على سرعة استعادة

الشفاء لبعض مظاهر التعب العضلي للرياضيين ذوى الاحتياجات الخاصة ،ماجستير

الدراسات الأجنبية :

27- هولندر 1992م : الإيقاع الحيوي لسباحي المسافات القصيرة وذلك لهدف التعرف

على نمط الإيقاع البيولوجي لسباحي 50م بطريقة الزحف على البطن ، دراسة ماجستير

28- كوند أليس 1995م : التغيرات المسحية في أشكال اللياقة البدنية والمنافسات

الرياضية، دراسة دكتوراه

29- تريم مورجان ( إنتاج علمي ) بعنوان انعكاسات فترات زمنية معينة في اليوم الكامل

على الاستجابات الفسيولوجية للرياضة

الملاحق

## محلّق (1) يوضح الاستبانة في صورتها الأولى

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع : تحكيم استبانة

يقوم الدارس: سيف الدين الأمين محمد محمد علي بإجراء بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التدريب الرياضي : التعرف على طرق معالجة الحمل الزائد بأندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم (من وجه نظر مدربي اللياقة البدنية )

لما من سيادتكم من خبرات في هذا المجال برجاء التكرم بإبداء الرأي في تحكيم هذه الاستبانة من حيث وضوح العبارات ودرجة أهميتها وارتباطها بالمحاور

المحاور هي

- 1- المحور الأول : معالجة الحمل الزائد بوسائل الاستشفائية
- 2- المحور الثاني : معالجة الحمل الزائد بالتغذية الرياضية
- 3- المحور الثالث : معالجة الحمل الزائد بالراحة

الاسم : .....

الدرجة العلمية : .....

الجهة : .....

الدارس : سيف الدين الأمين محمد محمد علي

المحور الأول : معالجة الحمل الزائد بالاستشفاء

درجة الارتباط		درجة الأهمية		درجة الوضوح		العبارات
غير مرتبطة	مرتبطة	غير مهمة	مهمة	غير واضحة	واضحة	
						1 يتم الإشراف على جرعة الاستشفاء من قبلك
						2 الحرص على تناول اللاعبين الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي
						3 يتم مراعاة تمارين التهدئة والاسترخاء بعد الجرعات التدريبية .
						4 يجب استعمال حمام الثلج بعد الوحدة التدريبية
						5 تتم مراعاة الظروف المناخية في التدريب
						6 يتم عمل حمام الساونا بعد كل عشرة ايام
						7 يتم استخدام السباحة للاستشفاء من الحمل الزائد
						8 تراعي الاسس الفسيولوجية للاحماء
						9 يتم استخدام كمادات باردة أثناء وبعد التدريب
						10 يتم اجراء جلسات مساج

رأي المحكم في عنوان المحور .....

أي إضافات .....

أي حذف .....

محور معالجة الحمل الزائد بالتغذية الراضية

درجة الارتباط		درجة الأهمية		درجة الوضوح		العبارات	
غير مرتبط	مرتبطة	غير مهمة	مهمة	غير واضحة	واضحة		
						يراعي تناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على البروتينات والتشوهات	1
						يتم الاهتمام بتناول الكربوهيدرات في الوجبات	2
						الاهتمام بالتمدد العضلي بعد الوحدة التدريبية	3
						يحرص على شرب العصائر الطبيعية	4
						يحرص على إن تحتوي الوجبات على الخضروات والفواكة	5
						يتم تناول بعد الاملاح المعدنية كمكملات غذائية	6
						يراعي القواعد الصحية في تناول التغذية	7
						البرنامج الغذائي متماشيا مع التوزيع الزمني لبرنامج الاعداد .	8
						يوجد انتظام في تناول اللاعبين لوجباتهم	9
						تحتوي الوجبات على الغذاء المتكامل للاعب	10

رأي المحكم في عنوان المحور .....

أي إضافات .....

أي حذف .....

محور معالجة الحمل الزائد بالراحة

درجة الارتباط		درجة الأهمية		درجة الوضوح		العبارات
غير مرتبطة	مرتبطة	غير مهمة	مهمة	غير واضحة	واضحة	
						1 يجب مراعاة مبداء الراحة الايجابية بين تكرار الحمل
						2 توجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبية
						3 يجب الحرص على اعطاء راحة ايجابية بين الدورات التدريبية
						4 يجب الاهتمام بتدريبات المرونة والاستطالة
						5 توجد راحة ايجابية رئيسة سنوية
						6 تواجد راحة بين (2-5) دقيقة بعد التدريب الفوسفاتي
						7 تواجد راحة بينية بين (1-2) دقيقة بعد تدريبات تحمل اللاكتيك
						8 توجد راحة ما بين (20-50) ثانية بعد تدريبات اللاكتيك
						9 توجد راحة سلبية بهدف راحة الجهاز العصبي المركزي لمدة (6-12) ساعة
						10 توجد راحة سلبية لمدة 24 ساعة بهدف اراحة الاستشفاء من تدريبات الحمل الاقصى

..... رأي المحكم في عنوان المحور

..... أي إضافات

..... أي حذف

## معلق (2) الخاص بالسادة الخبراء المحكمين

### قائمة بأسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الدرجة العلمية	مكان العمل
1	د. الطيب حاج إبراهيم عبدالله	أستاذ مشارك	جامعة السودان - كلية التربية البدنية والرياضة
2	د. عوض يس احمد محمود	أستاذ مشارك	جامعة النيلين، كلية التربية، قسم التربية الرياضية
3	د. عمر محمد علي	أستاذ مشارك	جامعة السودان - كلية التربية البدنية والرياضة
4	د. صلاح جابر فيرين	أستاذ مساعد	جامعة السودان - كلية التربية البدنية والرياضة
5	د. معمر ادم بشير شرفي	أستاذ مساعد	جامعة النيلين، كلية التربية، قسم التربية الرياضية
6	د. عبد العظيم جابر طمبه	أستاذ مساعد	جامعة النيلين، كلية التربية، قسم التربية الرياضية
7	أ. مصطفى كرم الله مصطفى	أستاذ مساعد	جامعة السودان - كلية التربية البدنية والرياضة



ملحق (3) يوضح الاستبانة في صورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي

السيد .....الموقر ( اختياري)

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته

الموضوع : استبانة

يقوم الدارس: سيف الدين الأمين محمد محمد علي بإجراء بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير  
في التدريب الرياضي : التعرف على طرق معالجة الحمل الزائد بأندية الدرجة الثانية لكرة  
القدم بولاية الخرطوم (من وجه نظر مدربي اللياقة البدنية )

الرجاء تفضلكم بالإجابة على فقرات محاور الاستبانة بوضع علامة (✓) في المكان المناسب  
علماً بأن هذه المعلومات سوف تستخدم للاغراض الدراسة فقط

ولكم جزيل الشكر والتقدير ،،،،

الدارس : سيف الدين الأمين محمد محمد علي

نأمل من سيادتكم تعبئة البيانات التالية :

المؤهل التعليمي ..... العمر .....

سنوات الخبرة ..... المؤهل التدريبي .....

محور طرق معالجة الحمل الزائد بوسائل التدريبات الاستشفائية

غير موافق بشدة	غير موافق	متردد	موافق	موافق بشدة	العبارات
					1 يتم الإشراف على جرعة الاستشفاء من قبلك
					2 الحرص على تناول اللاعبين الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي
					3 يتم مراعاة تمارين التهدئة والاسترخاء بعد الجرعات التدريبية .
					4 يجب استعمال حمام الثلج بعد المباراة أو المجهود العالي الشدة
					5 تتم مراعاة الظروف المناخية في التدريب
					6 يتم عمل حمام الساونا بعد كل عشرة ايام
					7 يتم استخدام السباحة للاستشفاء من الحمل الزائد
					8 تراعي الاسس الفسيولوجية للاحماء
					9 يتم استخدام كمادات باردة أثناء التدريب
					10 يتم اجراء جلسات مساج

محور طرق معالجة الحمل الزائد بالتغذية الراضية

غير موافق بشدة	غير موافق	متردد	موافق	موافق بشدة	العبارات	
					يراعي تناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على البروتينات والتشوهات	1
					يتم الاهتمام بتناول الكاربوهيدرات في الوجبات	2
					الاهتمام بالعادات الغذائية للاعبين	3
					يحرص على شرب العصائر الطبيعية	4
					يحرص على إن تحتوي الوجبات على الخضروات والفواكه	5
					يتم تناول بعد الأملاح المعدنية كمكملات غذائية	6
					يراعي القواعد الصحية في تناول التغذية	7
					البرنامج الغذائي متماشيا مع التوزيع الزمني لبرنامج الإعداد .	8
					يوجد انتظام في تناول اللاعبين لوجباتهم	9
					تحتوي الوجبات على الغذاء المتكامل للاعب	10

محور طرق معالجة الحمل الزائد بالراحة

غير موافق بشدة	غير موافق	متردد	موافق	موافق بشدة	العبارات
					1 يجب مراعاة مبدأ الراحة الايجابية بين تكرار الحمل
					2 توجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبية
					3 يجب الحرص على اعطاء راحة ايجابية بين الدورات التدريبية
					4 يجب الاهتمام بتدريبات المرونة والاستطالة
					5 يجب مراعاة الراحة في الفترة الانتقالية
					6 تواجد راحة بين (2-5) دقيقة بعد التدريب الفوسفاتي
					7 تواجد راحة بينية بين (1-2) دقيقة بعد تدريبات تحمل اللاكتيك
					8 توجد راحة ما بين (20-50) ثانية بعد تدريبات اللاكتيك
					9 توجد راحة سلبية بهدف راحة الجهاز العصبي المركزي لمدة (6-12) ساعة
					10 توجد راحة سلبية لمدة 24 ساعة بهدف اراحة الاستشفاء من تدريبات الحمل الاقصى