الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة
CHAHID CHEIKH LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities
قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع :تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

فاعلية التمديد العضلي في الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على فريق كرة القدم لنادي مولودية ونجم الشريعة

إعداد الطلبة:
فؤاد حميدان
بلال معمري

إشراف:
الدكتور: أحمد لقوقي

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
خليفة عزالي	أستاذ محاضر "أ"	رئيسا
أحمد لقوقي	أستاذ محاضر "أ"	مشرفا و مقررا
لعمارة سليم	أستاذ محاضر "أ"	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023/2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة
CHAHID CHEIKH LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع :تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

فاعلية التمديد العضلي في الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على فريق كرة القدم لنادي مولودية ونجم الشريعة

إعداد الطلبة:

فؤاد حميدان

بلال معمري

إشراف:

الدكتور: أحمد لقوقي

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
خليفة عزالي	أستاذ محاضر "أ"	رئيسا
أحمد لقوقي	أستاذ محاضر "أ"	مشرفا و مقررا
لعمارة سليم	أستاذ محاضر "أ"	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023/2022

شكر وعرفان

بعد رحلة بحث و جهد و اجتهاد تكللت بإنجاز هذا البحث، نحمد الله عز وجل على نعمه التي من بها علينا فهو العلي القدير ، واهب العقل منير الدرب فالشكر لله عز وجل على واسع عطائه وتوفيقه لنا.

نتقدم بأسمى كلمات الشكر و الامتنان و التقدير و المحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة.

<<كن عالما، فان لم تستطع كن متعلما, فان لم تستطع فأحب العلماء فان لم تستطع فلا تبغضهم>>

<u>وأخص بالشكر</u>

الدكتور: لقوقي أحمد على كل ما قدمه من أجل المذكرة من توجيهات ونصائح قيمة كانت نورا وسراجا نهتدي به طوال مدة انجاز هذه المذكرة، جزاه الله كل خير و له منا جزيل الشكر

إلى الأساتذة الكرام الذين تفضلوا علينا بمناقشة مذكرة التخرج

إلى كل من أنار دربنا و ساعدنا من قريب أو بعيد

إلى كل أسرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كافة أفراد عائلتي

إلى كل الأصدقاء

إلى كل من ساهم من قريب او بعيد

فؤاد حميدان

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كافة أفراد عائلتي

إلى كل الأصدقاء

إلى كل من ساهم من قريب او بعيد

بلال معمري

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	أ
الإهداء	ب
فهرس المحتويات	د
قائمة الجداول	و
قائمة الأشكال	ز
مقدمة	1
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1. الاشكالية	4
2. الفرضيات	5
3. أهداف الدراسة	5
4. أهمية الدراسة	6
5. تحديد المصطلحات	6
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
I- الخلفية النظرية	9
1- التمديد العضلي	9
1-1- مفهوم التمديد :	9
1-2- فوائد تدريب التمديد:	9
1-3- تصنيفات التمديد العضلي:	11
1-4- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمارين التمديد:	11
2- الاحماء	12
2-1- مفهوم الاحماء:	12
2-2- فوائد وأهمية الإحماء:	13
2-3- أهداف الإحماء:	13
2-4- تقسيمات الإحماء:	14
3- الاسترجاع	14

3-1- مفهوم الاسترجاع :	14
3-2- أهمية الاسترجاع :	14
3-3- اتجاهات تأثير الاسترجاع :	15
4- كرة القدم	15
4-1- تعريف كرة القدم :	15
4-2- أهداف رياضة كرة القدم	16
4-3- خصائص كرة القدم :	16
II- الدراسات السابقة	17
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
1- المنهج المتبع	23
2- الدراسة الاستطلاعية	23
3- مجتمع الدراسة والعينة	23
3-1- المجتمع	23
3-2- عينة الدراسة	24
4- مجالات البحث	24
5- ضبط متغيرات الدراسة	24
6- أدوات البحث	24
7- الأسس العلمية لأدوات البحث	25
8- الوسائل الاحصائية المستعملة	26
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة	28
2- مناقشة نتائج الدراسة	52
3- نتائج الدراسة	54
خاتمة	56
قائمة المصادر والمراجع	58
قائمة الملاحق	//
الملخص	//

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	تقومون بتمارين التمديد العضلي في كل تدريب ومنافسة	28
02	زمن أداء تمارين التمديد العضلي كاف	29
03	تحسن تمارين التمديد العضلي من الأداء الحركي	30
04	تمنع تمارين التمديد العضلي من التعرض للإصابات الرياضية	31
05	تساعد تمارين التمديد العضلي من التخلص من الألم والتعب	32
06	تساعد تمارين التمديد العضلي في ربح سعة عضلية ومفصلية	33
07	تساهم تمارين التمديد العضلي في تخفيف التوتر والقلق	34
08	تساعد تمارين التمديد العضلي في عملية الاحماء والاسترجاع	35
09	تقوم بالتمارين الإحمائية قبل ممارسة رياضة كرة القدم	36
10	يكون مستوى أدائك عال عند قيامك بتمارين الإحماء أثناء التدريب أو المنافسة	37
11	يقوم المدرب بالاشراف على عملية الاحماء	38
12	الزمن المخصص لعملية الاحماء كافي	39
13	يتغير زمن الإحماء حسب حالة الطقس	40
14	يراعي المدرب الفروق الفردية اثناء عملية الإحماء	41
15	تختلف تمارين الإحماء العام والخاص حسب هدف حصة	42
16	نقص الاحماء سبب حدوث معظم الإصابات الرياضية	43
17	تشعرون بالتعب بعد الحصص التدريبية والمنافسة	44
18	تساعد عملية الاسترجاع في التقليل من التعب	45
19	تساعد عملية الاسترجاع في العدوة للحالة الطبيعية	46
20	تساعد عملية الاسترجاع في تحسين أداء اللاعب	47
21	تساعد عملية الاسترجاع في التقليل من أعراض التدريب الزائد	48
22	تساهم الوسائل المتواجدة في النادي على عملية الاسترجاع	49
23	تقومون باختبارات قدرة الاسترجاع للوقوف على الحالة البدنية	50
24	تتم عملية الاسترجاع تحت اشراف مختص	51

25	العلاقة بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي القدم لنادي مولودية ونجم الشريعة	52
26	العلاقة بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي القدم لنادي مولودية ونجم الشريعة	53

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	تقومون بتمارين التمديد العضلي في كل تدريب ومنافسة	28
02	زمن أداء تمارين التمديد العضلي كاف	29
03	تحسن تمارين التمديد العضلي من الأداء الحركي	30
04	تمنع تمارين التمديد العضلي من التعرض للإصابات الرياضية	31
05	تساعد تمارين التمديد العضلي من التخلص من الألم والتعب	32
06	تساعد تمارين التمديد العضلي في ربح سعة عضلية ومفصلية	33
07	تساهم تمارين التمديد العضلي في تخفيف التوتر والقلق	34
08	تساعد تمارين التمديد العضلي في عملية الاحماء والاسترجاع	35
09	تقوم بالتمارين الإحمائية قبل ممارسة رياضة كرة القدم	36
10	يكون مستوى أدائك عال عند قيامك بتمارين الإحماء أثناء التدريب أو المنافسة	37
11	يقوم المدرب بالاشراف على عملية الاحماء	38
12	الزمن المخصص لعملية الاحماء كافي	39
13	يتغير زمن الإحماء حسب حالة الطقس	40
14	يراعي المدرب الفروق الفردية اثناء عملية الإحماء	41
15	تختلف تمارين الإحماء العام والخاص حسب هدف حصة	42
16	نقص الاحماء سبب حدوث معظم الإصابات الرياضية	43
17	تشعرون بالتعب بعد الحصص التدريبية والمنافسة	44
18	تساعد عملية الاسترجاع في التقليل من التعب	45
19	تساعد عملية الاسترجاع في العدوة للحالة الطبيعية	46
20	تساعد عملية الاسترجاع في تحسين أداء اللاعب	47
21	تساعد عملية الاسترجاع في التقليل من أعراض التدريب الزائد	48
22	تساهم الوسائل المتواجدة في النادي على عملية الاسترجاع	49
23	تقومون باختبارات قدرة الاسترجاع للوقوف على الحالة البدنية	50
24	تتم عملية الاسترجاع تحت اشراف مختص	51

مقدمة

بدأ ملايين من الناس هذه الأيام باكتشاف فوائد الحركة. ففي كل مكان نجد من يمارس رياضة المشي أو التنس أو السكواتش أو قيادة الدراجات الهوائية أو السباحة. الدراجات أو التنس أو أية تمارين مجهدة أخرى، إذ أن هذه النشاطات غالباً ما تتسبب بانشداد العضلات وتصلبها. إن تمديد العضلات قبل وبعد هذه الرياضات والتمارين يحافظ على مرونة عضلاتك وجسمك ويجنبك الإصابات الشائعة مثل انتفاخ القصبة وأوتار «أخيل» في حالة رياضة الركض وما شابه، وألم الكتفين والكوعين في حالة رياضة التنس وما شابه .

ونتيجة للازدياد الهائل في عدد الممارسين للرياضة والتمارين يومياً، أصبح توفر المعلومات الصحيحة عن تمدد العضلات من الأمور الحيوية. فبالرغم من أن عملية التمديد سهلة بحد ذاتها فإنها قد تضر بالجسم أكثر من نفعها له إذا لم تنفذ بالطريقة الصحيحة. لذلك من المهم جداً إدراك التقنيات الصحيحة لهذا العمل . (سلامة، 2009، صفحة 23)

ماذا يتوخى هؤلاء من هذه الأعمال؟ ولماذا ظهر فجأة كل هذا الإهتمام النسبي باللياقة البدنية . لقد تبين أن الناس النشيطين ممتلئون بالحياة، فهم أكثر قدرة على الاحتمال، مقاومون للأمراض ويمتلكون أجساماً ممشوقة، وهم لذلك واثقون من أنفسهم وأقل اكتئاباً، ونراهم بالرغم من تقدمهم في السن لا يزالون يمتلكون الطاقة الكبيرة للعمل في مشاريع جديدة. (الفاتح و السيد، 2002، صفحة 75)

ما هو دور تمدد العضلات في كل ذلك؟ إنه الرابط المهم بين حياة الجلوس الدائم وحياة النشاط والحركة. فلكي يصبح الجسم جاهزاً للحركة يجب أن تكون العضلات لينة ومتمددة ليتمكن الجسم من الانتقال من حالة الخمول إلى حالة النشاط من دون مواجهة إجهادات غير طبيعية، فتمدد العضلات مهم بشكل خاص إذا كنت تمارس الرياضة بشكل دائم ومستمر. (ميسون، 2013، صفحة 63)

إن تمديد العضلات شعور ممتع إذا ما أنجز بالطريقة الصحيحة. لا حاجة بك أن تحاول الوصول إلى حدود معينة أو التقدم أكثر كل يوم، كما ولا يجب أن تعتبر أنك في مسابقة مع نفسك لترى إلى أي مدى يمكن أن تصل فالتمدد يجب أن يتوافق تماما مع بنيتك العضلية الخاصة ومرونتك ومستويات التوتر المتغيرة لديك. إن الهدف هو خفض التوتر العضلي لتوفير الحرية في الحركة وليس التركيز على الوصول إلى المرونة المطلقة الأمر الذي يؤدي غالباً إلى تجاوز حدود التمدد وبالتالى حدوث إصابات (مذكور و شغاتي، 2011، صفحة 33).

وأظهرت البحوث العلمية أن الإحماء الجيد قبل التدريب والمباريات طوال الموسم يقلل من فرص الإصابة أو التعرض للأضرار، فضلا عن التهيئة الذهنية للاعب مما يزيد من فاعلية الأداء الحركي، ولذا وجب على المدرب إقناع لاعبيه بأهمية وضرورة الإحماء وما يجنونه من وراء ذلك من استرخاء عضلي وتهيئة المفاصل والعضلات العاملة والأربطة، حيث أن انقباض العضلة يتوقف على الإطالة الكافية لها.

إن تقنين فترة الراحة أثناء أداء تدريب الرياضي له أهمية كبيرة في قدرتهم على استيعاب الأحمال التدريبية العالية وكذلك تطبيق كل من طرق التدريب المختلفة في الحدود السليمة التي تسمح بالتقدم الحيوي المطلوب لتحقيق النتائج العالية، إن الضرورة الملحة لزيادة مقادير التدريب تتطلب من المدرب الإلمام بالأساليب التي تسمح بإنجاز تلك الأحمال التي تم تخطيها، وبمستوى الأداء المطلوب وهذا في حد ذاته يتوقف إلى حد كبير، على الاختيار الصحيح لنوع ومدة فترة الراحة البينية عند تكرار التدريبات، إن طول فترة الراحة البينية يجب أن تتناسب ومقدرة اللاعب و نتجه لعملية التبادل بين الشدة والراحة تحدث عملية التكيف للتدريب الرياضي. (القط، 2002، صفحة 41)

ولهذا الغرض قمنا بتقسيم الدراسة إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي: الذي يشتمل على الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، والذي طرحنا فيه إشكالية البحث والفرضيات التي تحيط بجوانب الموضوع واهداف واهمية الدراسة، إضافة إلى تحديد المصطلحات.

الجانب النظري اشتمل على الفصل الثاني: الخلفية النظرية واشتمل على التمديد العضلي والاحماء والاسترجاع وكرة القدم والدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي: يحتوي على الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة، المتمثلة في تحديد منهج الدراسة وعينة البحث و مجالاته و الطرق المتبعة و وسائل جمع البيانات المتمثلة في استبيان، والوسائل الإحصائية و الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، تم فيه عرض و قراءة النتائج المتحصل عليها، ثم عرضها وتحليلها، ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1. الاشكالية

شهدت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا ، حيث أصبحت من أهم الألعاب الجماهيرية واكثرها انتشارا في بلدان العالم، لما حظيت به من اهتمام بالغ سواء على الصعيد الشعبي أو الرسمي، وهذا التطور شمل جميع جوانب هذه الرياضة ، بدنيا ، مهارايا وخططيا ونفسيا، وأصبحت العملية التدريبية في كرة القدم علما قائما بحد ذاته فهي تستند إلى عدة علوم منها الطب الرياضي، الفيزيولوجيا وعلم النفس والبيو ميكانيك وغيرها من العلوم التي ساهمت في تطورها، حيث أن ممارسة رياضة كرة القدم يعتمد على تهيئة جسم الرياضي وأجهزته الداخلية والوظيفية لتلقي مختلف الاعباء والحمولات التدريبية وكدى المباريات، لتفادي حدوث الإصابات الرياضية ولقد أصبح موضوع الإصابات الرياضية من المواضيع الهامة التي تؤرق ممارسي لعبة كرة القدم بسبب الخطورة الناتجة عن عدم الإحماء أو نقصه أو عدم ملائمته (مختار، 2001، صفحة 102).

تعد الراحة واستعادة الشفاء وأنواعها المختلفة امرأ طبيعيا ومهما جدا لإعادة أجهزة الجسم الوظيفية الى حالتها الطبيعية بعد الانتهاء من أداء أي جهد عضلي ليس في المجال الرياضي فقط بل هما مهمان أيضا للحياة اليومية للبشر فبعد كل يوم عمل مجهد يجب أن يتبعه يوما للراحة حسب درجة صعوبة أداء ذلك العمل، أن الجسم لا يستطيع أن يستمر في أداء العمل لفترة طويلة من الزمن ما لم يأخذ قسطا مناسبا من الراحة لعودة نشاط وفعالية الأجهزة الوظيفية التي كانت عليها قبل أداء العمل . كما في راحة واستعادة شفاء الأجهزة الوظيفية مهمة للحياة اليومية الا أن أهميتها تكون اكبر في مجال التدريب الرياضي وتجاهلها وعدم استخدامها بالشكل الصحيح سوف يؤدي الى الإخلال بالعملية التدريبية والى وصول الرياضي الى حالة الإفراط بالتدريب الذي يؤدي بدوره الى هبوط مستوى الانجاز في نهاية الأمر وعليه يكون من الخطأ على المدربين أن يفهموا عملية التدريب على أنها مجموعة من الجهود أو المثيرات التدريبية يؤديها الرياضيون فقط دون الاهتمام الجيد بعملية الراحة واستعادة الشفاء بعد الانتهاء من تلك الجهود أو المثيرات التدريبية . ومن الطبيعي أن يتعرض الرياضيون الى التعب بعد أداء الجهد البدني فكلما كان مستوى التعب كبيرا كلما كانت التأثيرات الجانبية بعد التدريب اكبر. ومما تقدم يظهر لنا بأنه في التدريب المعاصر يجب على المدربين العمل على أيجاد طرائق ووسائل تضمن للرياضيين التغلب على العوامل المقيدة للتدريب الى ابعد حد ممكن وتساعدهم أيضا في زيادة الانجاز بصورة مستمرة فواحد من أكثر السبل فعالية لتحقيق مثل هذه الأهداف هو استخدام أساليب استعادة الشفاء المختلفة. (كماش و أبو خيط ، 2011، الصفحات 75-77)

وأظهرت البحوث العلمية أن التمديد العضلي والاحماء والاسترجاع الجيد قبل التدريب وبعد المباريات طوال الموسم يقلل من فرص الإصابة أو التعرض للأضرار ، فضلا عن التهيئة الذهنية للاعب مما يزيد من

فاعلية الأداء الحركي، ولذا وجب على المدرب إقناع لاعبيه بأهمية وضرورة التمديد العضلي، الإحماء وما يجنوه من وراء ذلك من استرخاء عضلي وتهيئة المفاصل والعضلات العاملة والأربطة، حيث أن انقباض العضلة يتوقف على الإطالة الكافية لها (دباغ، 2011، صفحة 90) .

إذ أن عملية التمديد العضلي والإحماء قبل ممارسة الأنشطة والمباريات الرياضية، وعملية الاسترجاع بعد نهاية المباريات والتمارين تخفض من معدلات الوقوع في الإصابات الرياضية كإصابة الركبة وإصابة الكاحل لدى اللاعبين أثناء لعب كرة القدم.

ومن خلال استعراض مختلف الآراء المتعلقة بعملية التمديد العضلي ،الإحماء والاسترجاع، انطلقنا إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي: ما مدى فاعلية التمديد العضلي في الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي كرة القدم؟

2- هل توجد علاقة ارتباطية بين التمديد العضلي والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم؟

2. الفرضيات:

الفرضية العامة:

للتمديد العضلي فاعلية في الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم

الفرضيات الجزئية:

1- توجد علاقة ارتباطية بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي كرة القدم.

2- توجد علاقة ارتباطية بين التمديد العضلي والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم

3. أهداف الدراسة

- معرفة مدى فاعلية التمديد العضلي والاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم
- تبيان نوع العلاقة بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي كرة القدم.
- تبيان نوع العلاقة بين التمديد العضلي والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.
- تبيان دور كل من التمديد العضلي والاحماء والاسترجاع على اداء لاعبي كرة القدم.

4. أهمية الدراسة

تنبع أهمية الموضوع من أهمية التمديد العضلي والاحماء والاسترجاع وتتجلي في:

- ابراز دور التمديد العضلي وأثره على عمليتي الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.
- التعريف بأهم أساليب الاحماء والاسترجاع قبل وأثناء وبعد التدريبات والمنافسة.
- تحديد أهم النقاط الفاعلة في التمديد العضلي وانعكاسها على أداء اللاعب الرياضي في كرة القدم.

5. تحديد المصطلحات

- **التمدد العضلي:**

- **إصطلاحا:**

هي طول كل من العضلات والأوتار التي تعمل على المفصل، وتعني التمديد مدى التمديد أو الطول الذي يمكن للعضلات العاملة على المفصل أن تصل إليه (نويوة و حشاني، 2016)

- **إجرائيا:**

التمدد هو قدرة العضلات والمفصل على التمدد إلى أقصى مدى ممكن دون تعرض العضلات والمفصل إلى الضرر.

- **الاحماء:**

- **اصطلاحا:**

هي القيام بعدة تدريبات مختلفة قبل القيام بأي نشاط رياضي كي يكون الجسم مستعدا، لتجنب الحوادث الطارئة والأضرار الناجمة عنها كالشد العضلي والاصابات وغيرها. (شحاته، 2015، صفحة 41).

- **اجرائيا:**

هو عملية تهيئة الجسم عن طريق تمارينات تمهيدية قبل البدء في التدريبات أو قبل الدخول في المنافسة.

- **الاسترجاع:**

- **اصطلاحا:**

هو استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين (كماش، 2013، صفحة 226).

- **إجرائيا:**

الاسترجاع مجموعة الوسائل التي تساعد على عودة الأجهزة الوظيفية للجسم إلى حالتها الطبيعية سواء كانت وسائل طبية بيولوجية مثل : التدليك، أو تدريبية مثل: التناوب بين العمل والراحة، أو نفسية مثل: النوم.

- **كرة القدم**

- **اصطلاحا:**

هي رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذي أرضية معشبة (عشب طبيعي أو اصطناعي) على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم، وذلك باستخدام الأرجل والرأس غالبا، حيث لا يسمح باستخدام اليدين إلا لحارس المرمى ويتكون كل فريق من 11 لاعبا، يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب الملعب وحكم رابع. (عزت خيرت، 2015، صفحة 13)

- **إجرائيا:**

هي إحدى الألعاب الجماعية التي لها قوانينها الخاصة حيث يتنافس فيها فريقان يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف الممكنة مع محاولة منع المنافس من تسجيل الأهداف.

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

I- الخلفية النظرية:

1- التمديد العضلي

1-1- مفهوم التمديد :

إمكانية العضلات بالامتداد عندما تقع تحت تأثير الانقباض الحركي اللامركزي أو قدرة عضلة على الاستطالة للمدى الذي تسمح بها الخاصية الفيسيولوجية للألياف العضلية

1-2- فوائد تدريب التمديد:

أولا: تنمية المرونة

تمرينات التمديد هي جزء أساسي في أي برنامج التنمية المرونة أو الحفاظ عليها كصفة بدنية هامة للأداء في الأنشطة الرياضية، ولتحقيق أفضل الفوائد من برنامج تنمية المرونة ينبغي أن نميز بين برنامج تنمية المرونة المخطط له جيدا و الذي يؤدي بانتظام خلال فترة زمنية محددة بغرض التدرج في زيادة مدى الحركة في المفصل أو عدة مفاصل و بين برنامج المرونة الذي يشتمل على مجموعة من التمرينات التي تؤدي بانتظام و بطريقة صحيحة قبل أو بعد أي نشاط بدني مباشر (أثناء الإحماء و التهدئة) أو أثناء فترات الراحة البينية بغرض تطوير الأداء و تقليل مخاطر الإصابة.

ثانيا: الوقاية من الإصابة

أثبتت نتائج الأبحاث العلمية و الخبرات التطبيقية أن أداء تمرينات التمديد لمختلف عضلات الجسم خاصة المجموعة العضلية العاملة في الأداء قبل الوحدة التدريبية أو المنافسة الرياضية لمدة نصف ساعة (و قد تزيد أو تقل تبعا للإحتياجات الفردية لكل لاعب) من شأنه أن يقلل من مخاطر الشد أو التمزق في العضلات أو التواءات المفاصل بالإضافة إلى تقليل مخاطر إصابة العمود الفقري، والعامل النفسي المتمثل في الإسترخاء الذهني وتحسين إدراك اللاعب الأوضاع جسمه (أسامة ، 1998)

ثالثا : تطوير المهارات و القدرات البدنية :

يمكن للعضلة القصيرة أن تعيق النشاط الأقصى للعضلة المقابلة لها مما يؤدي إلى إضعافها ولكي يمكن التخلص من عملية التثبيط التي تعوق النشاط الأقصى للعضلات الحركية فإنه ينبغي تدريب التمديد بطريقة صحيحة و منتظمة لإستعادة الطول الطبيعي للعضلات القصيرة لتحقيق التوازن العضلي و الحفاظ عليه و بذلك تتحسن الكفاءة الوظيفية للعضلات و التي تظهر في شكل أداء بدني و فني متطور، و بذلك يستطيع

اللاعب أداء الحركات بمدى واسع و بأفضل إنتاج للقوة و السرعة.

و نشير إلى أن المرونة المحدودة في مفصل ما ، و قصر العضلات العاملة على هذا المفصل تؤدي إلى مدى حركي أقل و بالتالي فقد القوة ومن ثم السرعة . فالفقد في مدى الحركة يؤدي بالتبعية إلى فقد في القوة التي يمكن للاعب توليدها، و بالعكس فإن زيادة مدى الحركة في المفصل و الزيادة في إطالة العضلات العاملة عليه تمكن هذه العضلات من إنتاج قوه أعظم

لأن العضلات التي تمت إطالتها تؤدي وظيفتها بكفاءة أعلى ، و تنتج قدرة أكبر من القوه نتيجة لإختزان الطاقة المرنه في الأنسجة العضلية أثناء مرحلة التمديد و تحررها أثناء مرحلة التقصير التالية لهذه التمديد

رابعا : إزالة الألم العضلي:

هناك نوعين من الآلام المصاحبة للتمرينات العضلية و هما :

أ- الألم أثناء أو بعد التمرين مباشرة و الذي يمكن أن يستمر لعدة ساعات

ب-الألم الموضعي المتأخر والذي لا يظهر عادة قبل مرور 24-48 ساعة بعد التمرين

وقد أثبتت نتائج الأبحاث العلمية و الخبرات التطبيقية أن التمديد العضلية و بصفة خاصة تمرينات التمديد البطيئة ذات فعالية في تقليل الألم العضلي سواء أثناء التمرينات أو بعدها مباشرة ، وعلى سبيل المثال فإنه من المعروف جيدا أن التقلص العضلي يزول فورا عند عمل إطالة العضلات المتقلصة و الإبقاء عليها في حالة إطالة لبعض الوقت، كما أشارت نتائج أبحاث دي فريس) إلى أن التمديد الثابتة تزيل الألم العضلي و تقلل النشاط الكهربائي في العضلة و تساعد على خفض أعراض التوتر العصبي، بالإضافة إلى فعاليتها في إزالة التعب الموضعي المتأخر ، كما يوصي بالتمديد الثابتة المنتظمة لمنطقة الحوض للتخلص من آلام عسر الطمث أو تقليلها (Dellal، 2008)

خامسا: إستعادة الاستشفاء:

تعد المقدرة على إستعادة الشفاء بسرعة من أفضل مؤشرات إرتفاع اللياقة البدنية و الوظيفية ، و سرعة إستعادة الشفاء قد تكون هي الفيصل بين الفوز و الهزيمة خاصة في الرياضات التي تتوقف نتيجتها النهائية على نتائج العديد من الأدوار السابقة كما في رياضة المبارزة، الجودو، المصارعة...)، وكذلك على الرياضات التي تشتمل على أكثر من مسابقة متنوعة متتالية مثل (الجمباز، السباحة ،...) هذا بالإضافة للألعاب الجماعية مثل (كرة القدم، كرة السلة، الطائرة، اليد...) و التي تتطلب إستبدال اللاعبين المرات عديدة في المباراة وكل هذه الرياضات تتطلب أن يقوم الرياضي بإعداد و تجهيز نفسية للمرحلة التي تليها

من المنافسة، و كلما كانت هناك فرصة لسرعة إستعادة الشفاء كلما كانت فرصة الرياضي أفضل في هيئة عضلاته للمرحلة التالية (مذكور و شغاتي، 2011)

1-3- تصنيفات التمديد العضلي:

- **التمديد السلبي :**

تتم التمديد دون أن يشارك الرياضي باي عمل ايجابي في العضلات وتؤدي عملية التمديد تحت تأثير عامل خارجي ليس للرياضي أي دخل فيه، قد يكون المدرب أو زميل او اي جهاز مساعد.

- **التمديد السلبي الإيجابي :**

يختلف هذه النوع اختلاف بسيط عن النوع السابق من التمديد حيث تعتمد على قوة خارجية مع بداية الحركية فقط ثم يبدأ بعدها الرياضي في محاولات تثبيت طرف المفصل في الوضع الذي وصل إليه وذلك عن طريق الإنقباض الايزومتري الثابت (لعدة ثواني) وهذا الاسلوب يحقق نتائج جيدة في حالات الضعف عند العضلات المحركة بالمقارنة بالعضلات المقابلة المراد إطالتها. (Dellal، 2008)

- **التمديد الايجابي بالمعاونة :**

هذه النوع من التمديد بتم من خلال عمل إيجابي يحاول منه الرياضي الوصول على أقصى درجة من درجات حرية حركة المفصل، ثم يبد أبعد ذلك الزميل أو المدرب في مساعدة الطرف المتحرك لتحقيق مدى حركي أكبر ومن مميزات هذه الطريقة أنهما تفيد العضلات الحركة وتحقق أعلى درجات التوافق بين المجموعات العضلية العاملة على المفصل المعين (سلامة، 2009)

- **التمديد الإيجابي :**

يعتمد هذا التصنيف للإطالة الايجابية على عمل العضلات دون أي مساعدة ، وهذا النوع من الاداء غالبا ما تصل إليه المقاصل إلى مدى اقل منه في حالة التمديد السلبية

1-4- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمارين التمديد:

- الاهتمام بالتوزيع السليم لتشكيل الحمل.
- الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتويات تمرينات التمديد.
- اختيار التمرينات حسب النشاط الرياضي الممارس .
- العناية بصحة الاوضاع و الاداء الصحيح للحركات.

- إعطاء تمرينات التمديد بد تمرينات القوة العضلية .

- اعطاء تمرينات التمديد الثابتة قبل تمرينات التمديد المتحركة .

- اعطاء تمرينات التمديد بدون ادوات اولا ثم باستخدام الادوات ثانيا .

- إعطاء تمرينات الاسترخاء في فترات الراحة البينية لتمرينات التمديد.

- التدرج المرحلي التصاعدي في اطالة العضلات للوصول الى اقصى استطاعة ممكنة بالعضلات ثم الثبات في كل مرحلة فترة زمنية محددة. (حماد، 2009)

- التدرج المرحلي التصاعدي في اطالة العضلات للوصول إلى أقصى استطاعة ممكنة ثم الاسترخاء ثم إطالة العضلات مرة أخرى للوصول إلى الحد الأقل من الاقصى ثم الاسترخاء ثم إطالة العضلات مرة أخرى للوصول إلى أقصى استطاعة ممكنة مع الثبات في كل مرحلة من المراحل في الفترة الزمنية المحددة (العظيم، 2015)

- التدرج التصاعدي في زيادة قوة الشد خاصة في التمديد السلبية

- التدرج التصاعدي في زيادة الفترة الزمنية للتثبيت

- تجنب اعطاء تمارين التمديد الثابتة قبل مرحلة النضج (دباغ، 2011)

- تجنب اعطاء تمارين التمديد في حالة وجود اصابات بعظام المفاصل المشتركة في الاداء

- الاهتمام التام بعملية الاحماء الجيد قبل أداء تمرينات التمديد

- أن يتم التركيز على تمارين التمديد في المرحلة السنية من 9 إلى 14 سنة و من 16 إلى 21 سنة مرة أخرى.

ومن وجهة نظر عامة، يمكننا القول أن هناك طريقتان للتمديد، طريقة ديناميكية وطريقة سلبية (القط، 2002)

2- الاحماء

2-1- مفهوم الاحماء:

المجهود الواقع على عضلات اللاعب اللاعبة عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأكسجين، ويتم ذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية، وأيضا سرعة عملية التمثيل الغذائي للجسم، إن كل ما سبق يجب أن تتكيف له أجهزة الجسم المختلفة في

ضوء الظروف الخارجية المحيطة التي تتصل بأداء اللاعب، وهو ما يتطلب تدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى نصل للدرجة المطلوب تنفيذ الأداء بها وهو ما نقصده بالإحماء .

2-2- فوائد وأهمية الإحماء:

- إعداد وتهيئة العضلات للانقباض الكامل والاسترخاء السريع.
- الكفاءة الحركية (الميكانيكية) للإقلال من المقاومات الداخلية للعضلات والمفاصل والأربطة.
- رفع درجة حرارة الجسم وكفاءة العمليات الكيميائية للعضلات.
- تحسين زمن رد الفعل المنعكس والانقباضات العضلية.
- زيادة كميات الدم المتدفقة للعضلات والمفاصل
- استشارة مكونات الدم وخلاياه (الهيموجلوبين) لنقل الأكسجين بسرعة خاصة مع ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات. (مفتي ، 2001، صفحة 55)
- تهيئة وزيادة نشاط عملية التمثيل الغذائي والإنزيمات وارتباط ذلك بنظم الطاقة. زيادة الدم المدفوع وارتباط ذلك بزيادة نبضات القلب للمساعدة في سرعة اتمام عمليات تمثيل الطاقة.
- تهيئة الاستجابة لعمليات تناول الغازات بصورة أفضل وارتباط ذلك بعملية التنفس مما يؤثر على كمية الأكسجين الداخلة للرئتين.
- تهيئة وتنبيه الجهاز العصبي للعمل بصورة أفضل تتناسب مع المجهود المبذول. (الكرداني، 2015، صفحة 65)

2-3- أهداف الإحماء:

- إعداد عضلات الجسم للمهام المطلوبة.
- تهيئة الجوانب الفسيولوجية القلب والرئتين والتنفس والدورة الدموية وإعدادها لأداء الجهد اللازم لنوع المنافسة وبأفضل كفاءة ممكنة.
- استثارة الجهاز العصبي لأداء أفضل كفاءة أداء حركي.
- تهيئة العناصر البدنية العامة والخاصة (القوة التحمل - السرعة...إلخ).
- الاستعداد لأفضل أداء مهاري
- الاستعداد لأفضل أداء خططي.
- الإحساس بالمستوى الفعلي للمنافسة التي سيقدم عليها اللاعب. (الفاتح و السيد، 2002، صفحة 310)

2-4- تقسيمات الإحماء:

- **تمرينات الإحماء والاطالة العامة :** فاللاعب يقوم بالإحصاء بغرض إعداد عضلات ومرونة مفاصله وينتهي بالتمرينات الخاصة بالمسابقة وذلك بهدف تعويد العضلات على تثبيت الأداء المهاري والفني للعبته.
- **إحماء حسب درجة الكثافة:** الإحماء ذو الكثافة العالية يشمل على التمرينات تهدف إلى الإعداد لتحقيق أعلى مستوى من النتائج في المنافسات والمسابقات دون الوصول إلى مرحلة التعب. أما الإحماء ذو الكثافة المنخفضة : فيحتاج إلى قليل من التمرينات والأحمال القليلة.
- **الإحماء الإيجابي والسلبي:** ويهدف الإحماء الإيجابي إلى زيادة في درجة حرارة الجسم ويكون له تأثير على الأداء مثل الجري وتمرينات الرشاقة. أما الإحماء السلبي فيتمثل في الحمام الساخن (البانيو) أو الدوش الساخن والإشعاع الحراري بأنواعه والتدليك المختلف مثل المخدات الحراري وهي وسائل لرفع درجة حرارة الجسم ولكن بشكل غير فعال حيث لا يهيئ اللاعب لجو التدريب أو المنافسة ولا يزيد من ناتج القوة بل يمكن أن يقلله، ولا يحسن من التحمل. (الكرداني، 2015، صفحة 315)

3- الاسترجاع

3-1- مفهوم الاسترجاع :

في محاولة من يسيس 1982 لتعريف مصطلح الاسترجاع مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفيسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين ويمكن قياس هذه الحالات موضوعيا من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية والفيسيولوجية ويرتبط بمصطلح الاسترجاع عدة مصطلحات مثل إعادة التجديد ويقصد به الجانب الفيسيولوجي لعملية الاستشفاء بمعنى استعادة المستويات الفيسيولوجية العادية التي تعرضت لضغوط أو تغيرات تحت تأثير نشاط معين، بينما يرتبط مصطلح "Regeneration" ، بمعنى التجديد باستعادة المستويات النفسية الى طبيعتها خاصة ما يرتبط منعا بالناحية المزاجية mood ، أما مصطلح التأهيل فيقصد به الشفاء من الإصابة والأمراض التي غالبا ما تكون نتيجة التدريب الزائد وبصفة عامة فإن الاستشفاء الفيسيولوجي والنفسي كليهما متساويان في أهمية وقاية الرياضي من التأثيرات السالبة للتدريب الزائد. (كماش، 2013، صفحة 226)

3-2- أهمية الاسترجاع :

- إن عملية الاسترجاع لا تقل أهمية عن حمل التدريب ذاته الذي يعد وسيلة رئيسية يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتقاء بمستوى الأداء.

– إن دراسة طبية حدوث التعب والاسترجاع تعتبر ذات أهمية خاصة من الناحية النظرية والتطبيقية.

– يعتبر الاسترجاع ذات جوانب متنوعة تتصل بكثير من الموضوعات الهامة والحيوية، مثل التعب وأنواعه المختلفة ودرجاته المتنوعة.

– تعتبر عملية مستمرة حتى تحدث قبل التدريب وبعده خلال فترات الراحة البدنية أثناء جرعات التدريب. (كماش، 2013، صفحة 227)

3-3- اتجاهات تأثير الاسترجاع :

- **الاتجاه الأول "الاسترجاع السريع":**

ويقصد بالاسترجاع السريع التخلص أولا بأول من التعب الناتج عن أداء التمرين، وهذا يساعد على تقصير الفترات اللازمة للاستشفاء بين التمرينات داخل الجرعة التدريبية وبعضها داخل الأسبوع الواحد.

- **الاتجاه الثاني "الاسترجاع الخاص":**

وهو توجيه وسائل الاسترجاع في اتجاه خاص إلى أحد الأجهزة الوظيفية بالجسم الأكثر مساهمة في تحمل عبء حمل التدريب حتى يمكن أن يؤدي وظيفته على الوجه الأكمل في الجرعة التدريبية.

- **الاتجاه الثالث "الاسترجاع النشيط":**

وهو استخدام وسائل الاسترجاع بهدف تنشيط الرياضي وتحسين شعوره العام والتخلص من أي تأثيرات لم يستكمل التخلص منها أو شفاءها من مخلفات جرعة التدريب السابقة، ويلعب هذا النوع من الاسترجاع دورا هاما في الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة. (كماش و أبو خيط ، 2011، صفحة 236)

3- كرة القدم

3-1- تعريف كرة القدم :

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلا تنظيميا دقيقا , وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقين , يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف كي يكون هو الفائز , يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا بما فيهم حارس المرمى , يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل , صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكمين للخطوط الجانبية وحكم رابع (احتياط) (مختار، 2001، صفحة 11).

3-2- أهداف رياضة كرة القد م

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدا ف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ » (وزارة التربية الوطنية، 1984).

3-3- خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها :

- **الضمير الجماعي :** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا. بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي .
- **النظام :** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الإحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين .
- **العلاقات المتبادلة :** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة .
- **التنافس :** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم .كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الإحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

- **التغيير** : تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة .
- **الاستمرار** : مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها , إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) , كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد .
- **الحرية** : اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا. (زيدان و وآخرون، 1995، صفحة 49).

II- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة حرافشه إبراهيم محمد (2005)، تحت عنوان تأثير تمرينات المرونة على بعض أنواع القوة العضلية (رسالة ماجستير بجامعة اليرموك)، هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير تمرينات المرونة على بعض مظاهر أنواع القوة العضلية، القوة العضلية القصوى المتحركة لكل من الذراعين، الجذع، الرجلين والقوة الانفجارية المتحركة لكل من الذراعين، الجذع، الرجلين والقوة القصوى الثابتة لكل من الذراعين، الجذع والرجلين، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت العينة من (25) طالبا من شعب الإعداد البدني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية للعام الدراسي (2006-2005) وتم إعداد تمرينات المرونة المقترحة من قبل الباحث والاختبارات الخاصة بالتجربة من خلال عرضها على خبراء حيث تم التأكد من ملاءمتها لعينة الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير ايجابي لتمرينات المرونة (الايجابية، والسلبية والثابتة والمتحركة على القوة القصوى المتحركة للذراعين والجذع والرجلين وكذلك القوة الانفجارية المتحركة للذراعين والجذع والقوة القصوى الثابتة للذراع اليمني والجذع والرجلين).

الدراسة الثانية: دراسة معتز يونس ذنون الطائي (2007): أثر فترات مختلفة من التهيئة (الإحماء) في مستوى الإنجاز و سرعة استعادة الشفاء لاختبار الشدة القصوى، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 5، العدد 4 ، جامعة الموصل كلية التربية الأساسية، العراق، هدف البحث الكشف عما يأتي : - أثر ثلاث فترات من التهيئة (الإحماء) على مستوى الإنجاز في اختبار الشدة القصوى. -أثر ثلاث فترات من التهيئة

(الإحماء) على سرعة استعادة الشفاء في اختبار الشدة القصوى بدلالة النبض. و افترض الباحث : – هناك فروق معنوية في مستوى الإنجاز لاختبار الشدة القصوى بعد ثلاث فترات مختلفة من التهيئة (الإحماء). – هناك فروق معنوية في مستوى النبض بعد الجهد مباشرة لاختبار الشدة القصوى بعد ثلاث فترات مختلفة من التهيئة (الإحماء)، –هناك فروق معنوية في مستوى النبض في فترة استعادة الشفاء لاختبار الشدة القصوى بعد ثلاث فترات مختلفة من التهيئة (الإحماء). استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث و أجري البحث على عينة قوامها (10) طلاب من طلبة الصف الثالث / قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية للعام الدراسي 2005–2006 اختبروا بطريقة عمدية (يمارسون الأنشطة الرياضية في الكلية) من أصل (45) طالب يمثلون مجتمع البحث. قام الباحث بإجراء اختبار الشدة القصوى ركض 50 متر سرعة انتقالية ثلاث مرات على أفراد عينة البحث بعد إجراء ثلاث فترات من التهيئة (الإحماء) على عينة البحث و على التوالي (10، 20، 30) دقيقة و إعطاء راحة بين اختبار و آخر يومان مسجلا مستوى الإنجاز و مستوى النبض بعد الجهد مباشرة و سرعة استعادة الشفاء بعد الدقيقة الثانية و الخامسة في كل اختبار. و عولجت البيانات إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و تحليل التباين. و استنتج الباحث ما يأتي :هناك فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الإنجاز لاختبار الشدة القصوى بعد فترة التهيئة (الإحماء) و لصالح الفترة (20) دقيقة لعينة البحث. هناك فروق ذات دلالة معنوية لمستوى النبض بعد الجهد مباشرة لاختبار الشدة القصوى لثلاث فترات من التهيئة (الإحماء) و لصالح الفترة (20) دقيقة لعينة البحث. هناك فروق ذات دلالة معنوية لمستوى النبض في فترة استعادة الشفاء الدقيقة (الثانية–الخامسة) لثلاث فترات من التهيئة (الإحماء) (10–20–30) دقيقة لعينة البحث.

الدراسة الثالثة: دراسة الماريني، وليد هاشم (2007): تأثير الإحماء في بعض القدرات الوظيفية و البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، المنارة للبحوث و الدراسات، المجلد 13، العدد4، جامعة آل البيت عمادة البحث العلمي، الأردن، هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير الإحماء على كل من القدرة الوظيفية وتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري لطلبة قسم التربية الرياضية في جامعة اليرموك. ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق برنامج إحماء خاص على عينة بلغت (26) طالباً وذلك بتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بطريقة الاختبار العشوائي لتكون إحدى هاتين المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة). حيث تم استخدام جهاز جاكسون وجهاز ألونجيت واختبارات مهارات كرة السلة للاتحاد الأمريكي للقيمة والتربية البدنية والترويح للبنين لست محطات. هذا وقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للكشف عن الفروق بين

المجموعتين في هذه المتغيرات. أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعدد من المتغيرات بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير قدراتهم الوظيفية والبدنية والمهارية وهذه المتغيرات سرعة رد الفعل، السرعة، دقة التمرير، سرعة التصويب، السعة الحيوية والقدرة 5/ ث والقيمتين المطلقة والنسبية والقدرة 30/ ث وفي القيمتين المطلقة والنسبية كذلك. بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات قوة الرجلين وقوة الذراعين والرشاقة والرمية الحرة.

الدراسة الرابعة: دراسة أبو محمد، محمد فايز (2014)، تأثير الإحماء على بعض الاستجابات البيوكيميائية و الفسيولوجية و زمن تحمل الجري في الضغط الحراري، مؤتة للبحوث و الدراسات : سلسلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد29، العدد 3، جامعة مؤتة عمادة البحث العلمي، الأردن، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الإحماء على بعض الاستجابات البيو كيميائية و الفسيولوجية و زمن تحمل الجري في الضغط الحراري. تم استخدام تصميم المجموعة الواحدة عشوائية التوزيع و التي ضمت 10 لاعبين اشتركوا في تجربتين بفاصل 5 أيام. قام كل لاعب بالإحماء لمدة 20 دقيقة (ضمن تجربة الإحماء)، عقب ذلك فترة راحة مدتها 5 دقائق، بعد ذلك أدى اللاعبون بروتوكول الجري المتزايد للسرعة 32 درجة مئوية (ضمن – حتى التعب الإرادي على جهاز السير المتحرك في مختبر درجة حرارته 30 تجربة الإحماء والتجربة الضابطة)

تم أخذ عينات دم وبول من كل مشترك بعد التعب الإرادي (بعد التجربة). أظهرت النتائج أن درجة حرارة الجسم و نبض القلب كانا أعلى و بشكلٍ دالٍ إحصائيا بعد الإحماء في تجربة الإحماء ، أما هرمون الدستيرون، كرياتين كاينيز، هيماتكريت و كثافة البول كانوا أعلى و بشكلٍ دالٍ إحصائيا بعد التعب الإرادي في تجربة الإحماء .في حين كان هرمون كورتيزول و لاكتيت الدم أعلى و بشكلٍ دالٍ إحصائيا بعد التعب الإرادي في التجربة الضابطة. لم توجد فروق دالة إحصائيًا في الأس الهيدروجيني للبول و نبض القلب بعد التعب الإرادي بين التجربتين. أما زمن تحمل الجري فقد كان أطول في التجربة الضابطة .كان الاستنتاج أن الإحماء في ظلِّ الضغط الحراري يقلِّل من زمن تحمل الجري و يؤثر في بعض الاستجابات البيو كيميائية و الفسيولوجية. أوصى الباحث بتقليل زمن و شدة الإحماء في الضغط الحراري.

الدراسة الخامسة: دراسة غوال عدة، بن قوة علي، صغير نور الدين (2018)، استخدام المغطس المائي البارد بعد الجرعات التدريبية الشاقة لتحسين الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 3 العدد1، هدف البحث إلى دراسة اثر استخدام المغطس المائي البارد بعد الجرعات التدريبية الشاقة لتحسين عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.و تكمن أهمية الموضوع في كونه سيظهر الصورة الحقيقة التي يجب الاعتماد عليها أثناء عملية الاسترجاع، والمتمثلة في استعمال

المغطس المائي البارد مباشرة بعد الجرعة التدريبية و التي نرى أنها من أهم الطرق التي يجب أن يعتمد عليها المدرب في عملية الاستشفاء لتمكين اللاعب من الرجوع إلى الحالة الطبيعية و بالتالي الرفع من كفاءته، ولقد جاءت فكرة هذا البحث من خلال ملاحظتنا لإهمال المدربين لعملية الاسترجاع. ومن عليه تبادر إلى أذهاننا التساؤل التالي، هل يوجد تأثير مباشر لاستخدام طريقة المغطس المائي البارد بعد الجرعة التدريبية في تحسين عملية الاسترجاع عند لاعبي كرة القدم؟ من خلال هذه الدراسة حاولنا توضيح المعالم و المبهمات للطلبة والباحثين على حد سواء حول المغطس المائي البارد، وتطوير أداء لاعبي كرة القدم و تحسين مردود العملية التدريبية وذلك بتقسيم البحث إلى جانين نظري و تطبيقي، فاشتمل الجانب النظري على سرد كل ما له علاقة بالعملية التدريبية في كرة القدم و عملية الاستشفاء بواسطة المغطس المائي البارد. أما الجانب التطبيقي فشمل المنهجية و إجراءات البحث الميدانية و عينة البحث المكونة من 16لاعبا اقل من 21 سنة ينشطون في القسم المحترف الثاني.حيث قسمناها إلى عينة تجريبية و أخرى ضابطة، هذه الأخيرة لا تقوم بإدخال المتغير و المتمثل في المغطس المائي البارد في حين تقوم العينة التجريبية باستخدام المغطس المائي البارد بعد كل وحدة تدريبية.و عليه تم استخدام اختار "روفي" كوسيلة لقياس قدرة استرجاع اللاعبين بعد الجرعة التدريبي. و بعد جمع المعطيات و تحليلها إحصائيا و مناقشتها توصلنا إلى عدة نتائج من أهمها هو أن استخدام المغطس المائي البارد بعد الجرعات التدريبية كفيل بتحسين عملية الاسترجاع، و الوقاية من الإصابات المجهرية و سرعة الاستشفاء و الرفع من كفاءة اللاعب في المنافسة،و على ضوء هذه النتائج قمنا بطرح بعض الفروض المستقبلية التي تفتح باب آخر أمام الباحثين و الدارسين في هذا المجال و من أهمها دراسة آثار المغطس المائي البارد في التخلص من المركبات الكيميائية الناتجة عن التعب العضلي خلال عملية التدريب ومن بين هذه المركبات حمض اللاكتيك

الدراسة السادسة: دراسة (Zafar Azeem , Rahul Sharma) تحت عنوان مقارنة التمديد المتحرك والثابت على أداء التوازن الديناميكي لدى لاعبي كرة القدم للترفيه. هدف هذه الدراسة كان مقارنة نتائج التمديد الساكن والديناميكي على أداء التوازن الديناميكي عند الذين يمارسون رياضة كرة القدم للترقية، اشترك ثلاثون لاعب كرة قدم للترفيه من الذكور في هذه الدراسة. كان المشاركون يمارسون رياضة كرة القدم مرة واحدة أسبوعية لأخر شهرين قبل الدراسة مع شرط عدم انخراطهم في جلسات تدريب منظمة خلال أخر شهرين. قسم المشاركون إلى مجموعتين : مجموعة أ العدد = 15 لاعبا) تم إعطاؤهم تمارين تمديد ساكنة الثانيات الكاحل والعضلات المأبضية ومرتبة الرؤوس ومقربات وثانيات وباسطات الورك. المجموعة ب (العدد = 15 لاعبا) أجريت تمرين تمديد لنفس مجموعة العضلات، استخدمت اختبار نجمة رحلة التوازن

(SEBT) مؤشرا رئيسيا لتسجيل النتائج وتم استخدام اختبار . تي . بالمزاوجة (paired t – test) للنتائج قبل وبعد للمقارنة في كلا المجموعتين كما تم استخدام تجربة . تي . مستقلة (test – Independent t) لمقارنة فرق نتائج قبل وبعد التجربة أتضح أن هناك فروقات هامة بين نتائج التركيب المجتمع للتجارب قبل وبعد في المجموعة أ، ولم يكن هنالك فروق هامة بين النتائج الطبيعية لتجارب التركيب المجتمع، في الخلاصة وجدنا أن كلا من التمديد الساكن والديناميكي ذا فاعلية في تحسين أداء التوازن الديناميكي في الذين يمارسون رياضة كرة القدم للترفية.

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- المنهج

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهو المنهج الذي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، اشكالها، وعلاقاتها، والعوامل المؤثرة في ذلك، وهذا يعني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث و يشمل في كثير من الأحيان على عمليات تنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها أما هدفه الأساسي فهو فهم الحاضر لتوجيه المستقبل وذلك من خلال وصف الحاضر بتوفير بيانات كافية لتوضيحه وفهمه ثم إجراء المقارنات وتحديد العلاقات بين العوامل وتطوير الاستنتاجات من خلال ما تشير إليه البيانات. ويقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره (ربحي، 2001).

2- الدراسة الاستطلاعية

بعد استلام عنوان المذكرة قمنا بمايلي:

- إجراء بحث من اجل تحديد مفاهيم الدراسة و جمع المعلومات وحصر البيانات مع ما يتوافق مع دراستنا.
- مراجعة الدراسات السابقة وتحديد الأهداف المتعلقة بالدراسة .
- تصميم استبيان وارساله للمشرف من اجل التصحيح والتعديل.
- تحكيم الاستبيان لدى أساتذة مختصين
- توزيع الاستبيان على عينة الدراسة وتسجيل البيانات.

3- مجتمع الدراسة والعينة

3-1- المجتمع

واستنادا إلى ما سبق يمكن تعريف مجتمع البحث على أنه: " كل المفردات التي يهتم الباحث بدراستها سواء كانت بشرية أو مادية بشرط اشتراكها في مجموعة من الخصائص، وتتحدد حسب طبيعة وأغراض البحث، بهدف تعميم النتائج عليها. (ملحم، 2000)

وتمثل مجتمع دراستنا في لاعبي فريق كرة القدم لنادي مولودية ونجم الشريعة.

3-2- عينة الدراسة

هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (ملحم، 2000). وتمثلت العينة في 23 لاعب كرة قدم بنادي مولودية ونجم الشريعة .

- **طريقة اختيار العينة :**

استعمل الباحث العينة القصدية لتمثيل المجتمع الأصلي وأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام، ويكون الاختيار في هذا النوع من العينات على أساس حر، من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه، بحيث يحقق هذا الاختيار هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة. (عيشور، 2017) .

4- مجالات البحث

المجال البشري: أجريت الدراسة على 23 لاعب كرة قدم بنادي مولودية ونجم الشريعة.

المجال المكاني: تم جمع المعلومات من خلال مواقع الانترنت والمكتبة الجامعية ، أما فيما يتعلق بالجانب التطبيقي تم وتوزيع الاستبيان على 23 23 لاعب كرة قدم بنادي مولودية ونجم الشريعة.

المجال الزماني: من بداية إستلام الموضوع في شهر ديسمبر 2022 إلى غاية شهر ماي 2023

5- ضبط متغيرات الدراسة

5-1- المتغير المستقل

وهو المتغير الذي يؤثر في المتغير التابع ويعمد الباحث إلى التغيير فيه ليرى أثر هذا التغيير على المتغير التابع، والمتغير المستقل يعد أحد الأسباب البارزة للظاهرة موضوع البحث (رضوان، 2006)

وتمثل المتغير المستقل في دراستنا في: التمديد العضلي.

5-2- المتغير التابع

هو المتغير الذي يتغير بتغير المتغير المستقل، ويعد بمثابة النتيجة المترتبة على العوامل التي نبحثها هو العامل المراد قياسه أو الظاهرة موضوع الدراسة (رضوان، 2006) .

وتمثل المتغير التابع في دراستنا في: الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.

6- أدوات البحث

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

بطريقة منهجية وتعرف استمارة الاستبيان بأنها: مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو الكترونيا أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق. (عيشور، 2017)

انطلاقا من الدراسات السابقة والمعلومات المجموعة قمنا بناء وتصميم أداة جمع المعلومات المتمثلة في الاستبيان وارسالها للأستاذ المشرف من اجل تحكيمها.

ومن أجل تصميم وبناء الاستبيان اتبعنا الخطوات التالية:

- حددنا نوع المعلومات المطلوبة (المعلومات الشخصية).
- تحديد نوع الاستبيان وكان عبارة عن أسئلة مغلقة وواضحة ومفهومة متعلقة بإشكالية الدراسة.
- بدأنا بالأسئلة السهلة ثم التدرج نحو الأصعب.
- وضوح الأسئلة والابتعاد عن الأسئلة المركبة.
- قمنا بعرض الاستبيان على الأستاذ المشرف الذي أجرى عليه بعض التعديلات
- تحكيم الاستبيان لدى اساتذة مختصين حتى جاء في حلته الأخيرة.
- توزيع الاستبيان على عينة الدراسة

7- الأسس العلمية لأدوات البحث

7-1- صدق الأداة :

يعد الصدق أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صحة هذا القياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه (رضوان، 2006، صفحة 177). ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا الطرق التالية لتقنين معامل صدق الاستبيان وهي كالآتي:

- **الصدق الذاتي:**

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي: 0.650 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالآتي :

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الصدق الذاتي = 0.806.

7-2- ثبات الأداة :

تم التحقق من ثبات الاستبيان من خلال معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام" معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا (α) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختبار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد (رضوان، 2006). بلغ ثبات الاستبيان ألفا كرونباخ = 0.650.

8- الوسائل الاحصائية المستعملة

بعد تفريغ بيانات الاستمارات الصالحة للدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي واستعمالنا لبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v25) لتحليلها ومعالجتها من أجل مناقشة الفرضيات على ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معادلة ألفا كرونباخ لتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق والثبات).
- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة للاستبيان
- التكرارات من خلال النسب المئوية (القاعدة الثلاثية).

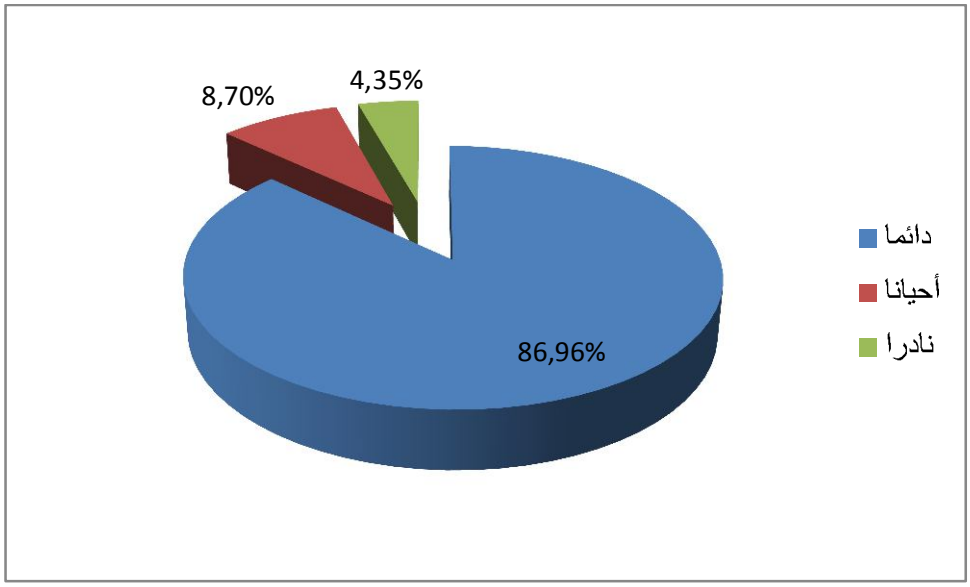
الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

الجدول رقم 01: تقومون بتمارين التمديد العضلي في كل تدريب ومنافسة.

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة	الدلالة
دائما	20	86,96%	29.826	0.000	2	دالة
أحيانا	2	8,70%				
نادرا	1	4,35%				
المجموع	**23**	**%100**				



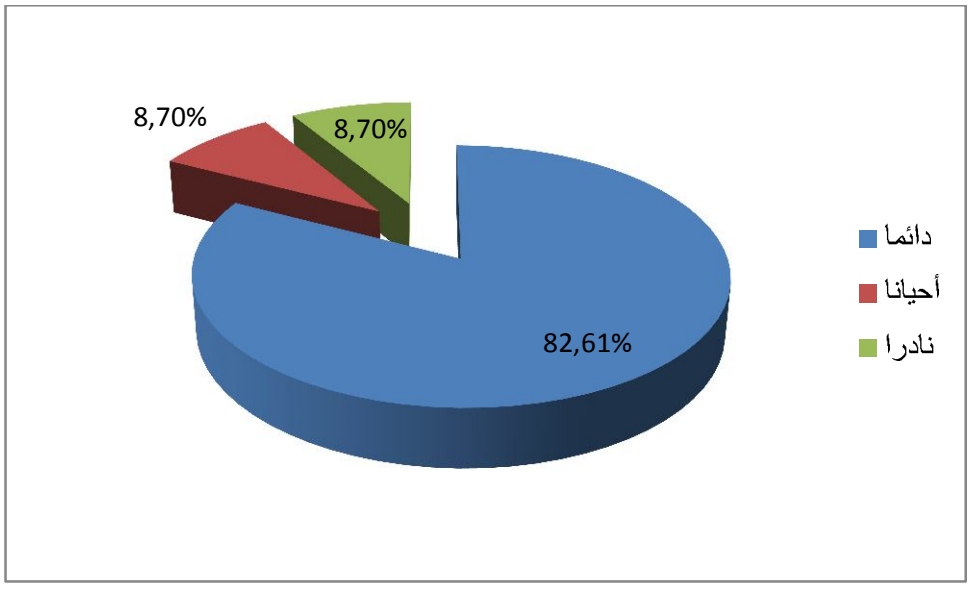
الشكل رقم 01: تقومون بتمارين التمديد العضلي في كل تدريب ومنافسة.

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 86.96%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 8.70%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 4.35%. وكا2 قيمتها 29.826 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج ان اللاعبين يقومون بتمارين التمديد العضلي في التدريب وقبل وبعد المنافسة وذلك لجملة من الأسباب منها تطبيق مبدأ الاحماء والتهدئة، واكتساب مرونة وتجنب التعرض للإصابة.

الجدول رقم 02: زمن أداء تمارين التمديد العضلي كاف

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة	الدلالة
دائما	19	82,61%	25.130	0.000	2	دالة
أحيانا	2	8,70%				
نادرا	2	8,70%				
المجموع	**23**	**%100**				



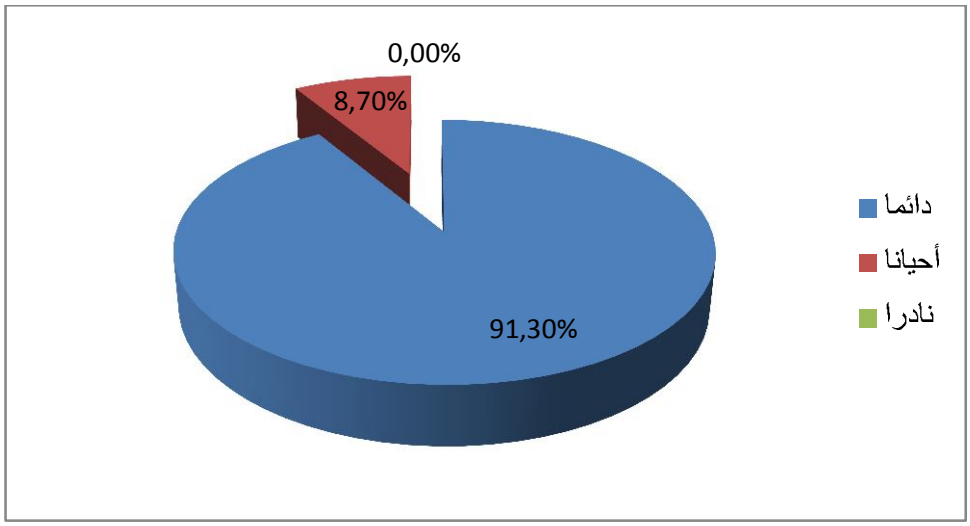
الشكل رقم 02: زمن أداء تمارين التمديد العضلي كاف

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 82.61%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 8.70%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 8.70%. وكا2 قيمتها 25.130 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان زمن أداء تمارين التمديد كاف وذلك راجع لإحاطة كل من المدرب واللاعبين بأهمية عملية التمديد العضلي لذا يعطى لها الوقت الكافي حسب حالة الطقس.

الجدول رقم 03: تحسن تمارين التمديد العضلي من الأداء الحركي

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة	الدلالة
دائما	21	91,30%	15.696	0.000	1	دالة
أحيانا	2	8,70%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



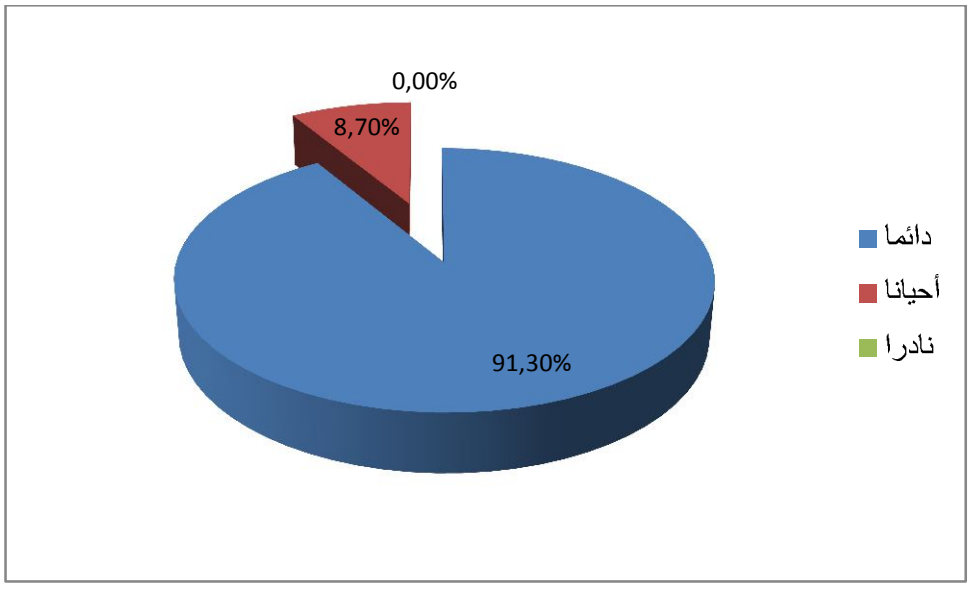
الشكل رقم 03: تحسن تمارين التمديد العضلي من الأداء الحركي

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 91.30%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 8.70%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 00%. وكا2 قيمتها 15.696 عند درجة حرية 1 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن تمارين التمديد العضلي تحسن من الأداء الحركي للاعبين من خلال التهيئة النفسية والعقلية والبدنية للاعب ما يجعل تركيزه عالي فينعكس على الأداء الحركي .

الجدول رقم 04: تمنع تمارين التمديد العضلي من التعرض للإصابات الرياضية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة	الدلالة
دائما	21	91,30%	15.696	0.000	1	دالة
أحيانا	2	8,70%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



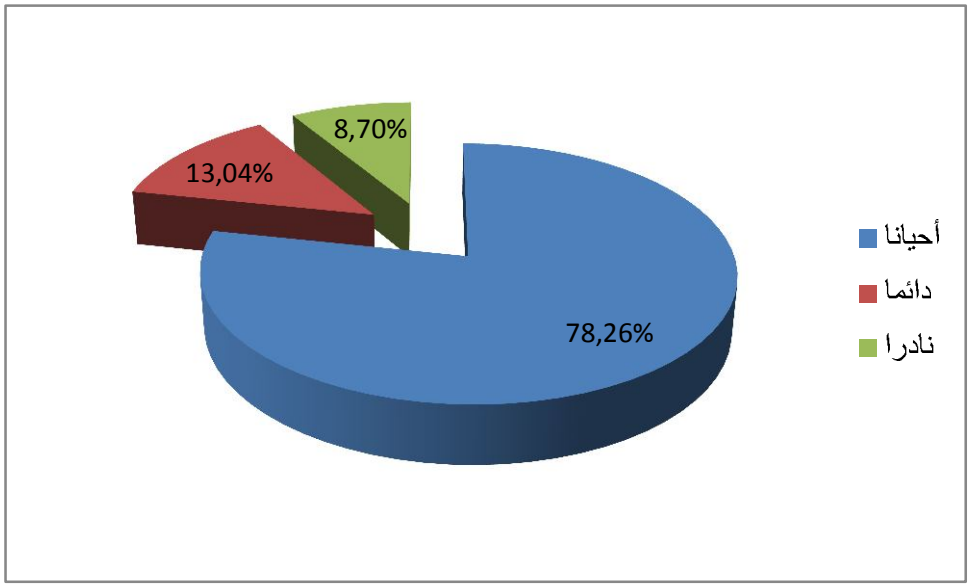
الشكل رقم 04: تمنع تمارين التمديد العضلي من التعرض للإصابات الرياضية

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 91.30%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 8.70%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 00%. وكا2 قيمتها 15.696 عند درجة حرية 1 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن تمارين التمديد العضلي تمنع التعرض للاصابات الرياضية، فاللاعب كلما قام بعملية تمديد عضلي يساهم بشكل جلي في عملية الاحماء يسكب اللاعب تهيئة جسدية ما يمنع الاصابة خاصة إصابات العضلات والأوتار.

الجدول رقم 05: تساعد تمارين التمديد العضلي من التخلص من الألم والتعب

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
أحيانا	18	78,26%	20.957	0.000	2	دالة
دائما	3	13,04%				
نادرا	2	8,70%				
المجموع	**23**	**%100**				



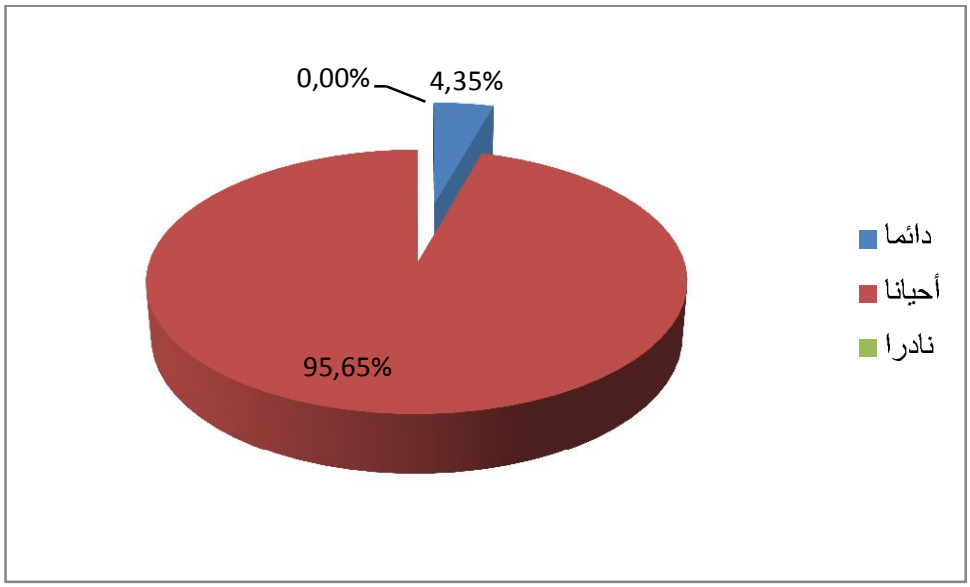
الشكل رقم 05: تساعد تمارين التمديد العضلي من التخلص من الألم والتعب

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 78.26%، أما من أجاب بدائما فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 13.04%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 8.70%. وكا2 قيمتها 20.957 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن تمارين التمديد العضلي تساعد اللاعب في التخلص من الألم والتعب، الناتج عن الشدة العالية في أحمال التدريب ، وكذا أثناء المنافسة ما يجبر اللاعب على بذل مجهود كبير أثناء الأداء ، ما يتسبب في التعب وحدوث ألم على مستوى العضلات، هذا الأخير كلما قمنا بتمارين التمديد بصورة صحيحة أدى إلى التخلص من الألم والتعب

الجدول رقم 06: تساعد تمارين التمديد العضلي في ربح سعة عضلية ومفصلية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	1	4,35%	19.174	0.000	1	دالة
أحيانا	22	95,65%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



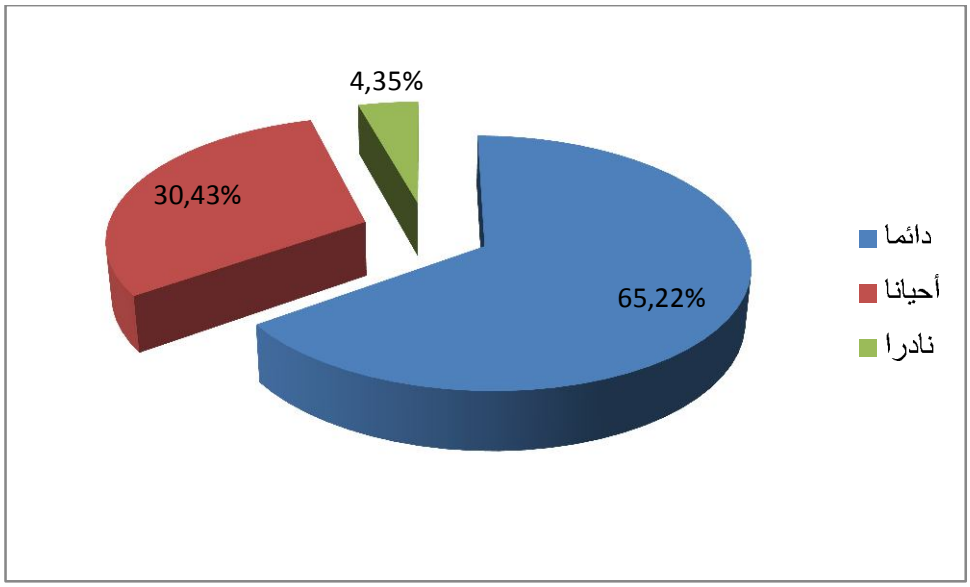
الشكل رقم 06: تساعد تمارين التمديد العضلي في ربح سعة عضلية ومفصلية

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 95.65%، أما من أجاب بدائما فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 4.35%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 00%. وكا2 قيمتها 19.174 عند درجة حرية 1 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان تمارين التمديد تساعد في عملية المرونة المفصلية للاعب، فعملية التمديد للأطراف من شأنه أن يكسب اللاعب سعة عضلية ومفصلية ما يكسبه مرونة جيدة قبل بداية أداء التدريبات أو المنافسة.

الجدول رقم 07: تساعد تمارين التمديد العضلي في عملية الاحماء والاسترجاع

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	15	65,22%	12.870	0.002	2	دالة
أحيانا	7	30,43%				
نادرا	1	4,35%				
المجموع	**23**	**%100**				



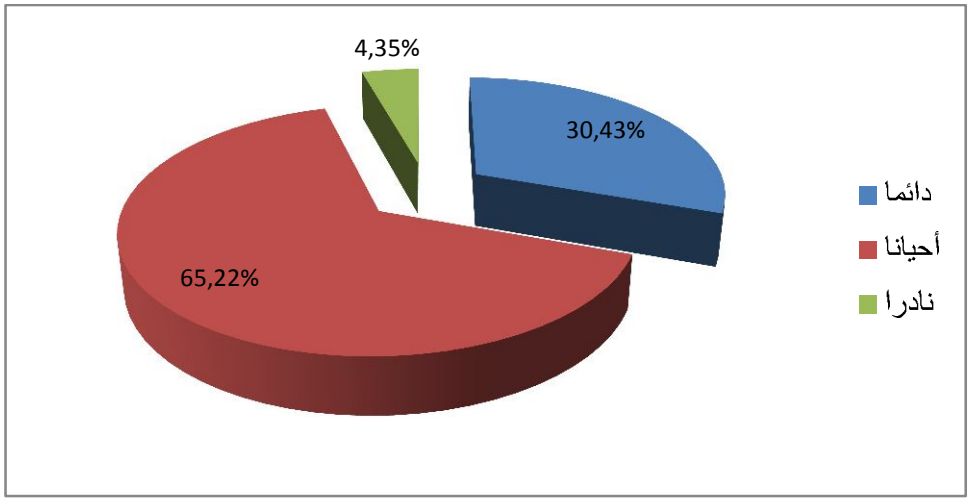
الشكل رقم 07: تساعد تمارين التمديد العضلي في عملية الاحماء والاسترجاع

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 65.22%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 30.43%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 4.35%. وهم لاعبين خضعوا كثيرا للتربصات ما أكسبهم تكيفا سريعا مع مستوى التدريب في المرتفعات . وكا2 قيمتها 12.870 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.002 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان عملية التمديد العضلي تساعد في عملية الاحماء والاسترجاع، إذ ان برمجت تمارين الإطالة قبل الاجماء من شأنه أن يهيأ العضلات العاملة للأداء وكذا بعد نهاية الحصة ما يسهل عملية الاسترجاع والدخول في عملية الدين الأكسجيني وعملية التخلص من حمض اللاكتيك المترسب في العضلات والدم.

الجدول رقم 08: تساهم تمارين التمديد العضلي في تخفيف التوتر والقلق.

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	7	30,43%	12.870	0.002	2	دالة
أحيانا	15	65,22%				
نادرا	1	4,35%				
المجموع	**23**	**%100**				



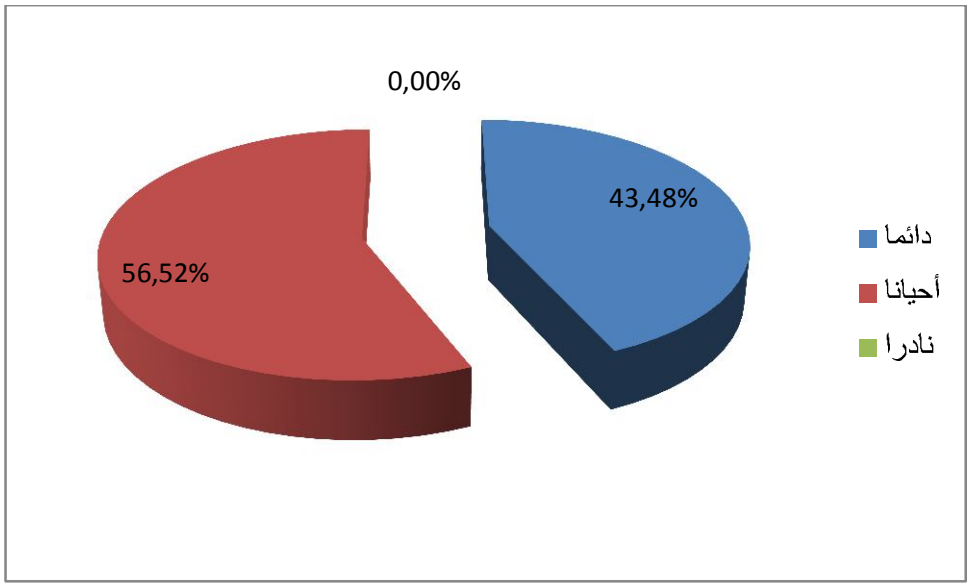
الشكل رقم 08: تساهم تمارين التمديد العضلي في تخفيف التوتر والقلق

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 65.22%، أما من أجاب بدائما فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 30.43%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 4.35%. وكا2 قيمتها 12.870 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.002 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن تمارين التمديد العضلي تخفف التوتر والقلق لدى اللاعبين خاصة قبل المنافسة ، إذ ان تمارين التمديد العضلي من شأنها ارخاء العضلات وتسهيل عمل الجهاز العصبي المحيطي، ما يجعل السيالة العصبية تنتقل بأقل زمن ممكن، ما ينعكس على الحالة النفسية للاعب.

الجدول رقم 09: تقوم بالتمارين الإحمائية قبل ممارسة رياضة كرة القدم

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	10	43,48%	0.391	0.532	1	غير دالة
أحيانا	13	56,52%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



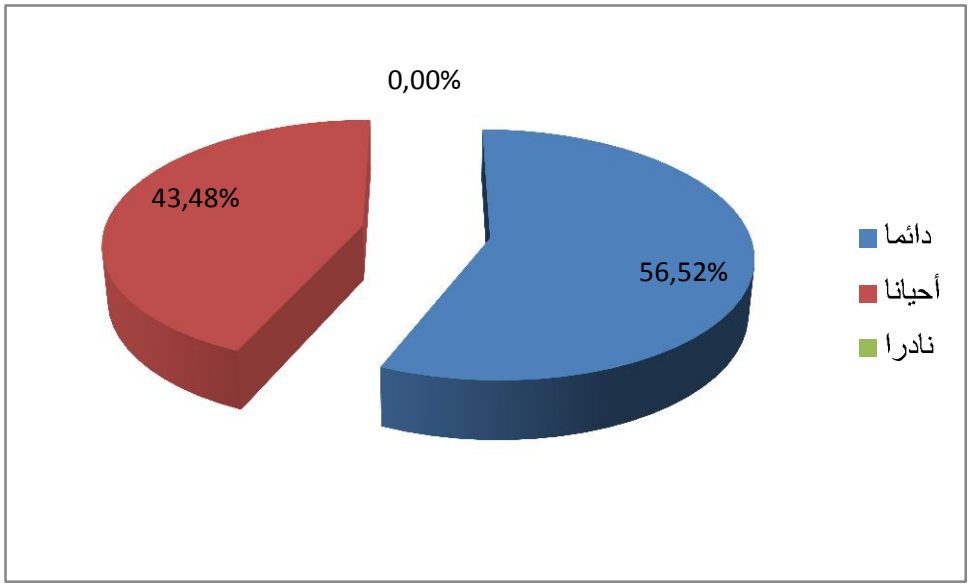
الشكل رقم 09: تقوم بالتمارين الإحمائية قبل ممارسة رياضة كرة القدم

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ56.52% أما من أجاب بدائما فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 43.48%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 00%. وكا2 قيمتها 0.391 عند درجة حرية 1 وقيمة sig= 0.532 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان جل اللاعبين يقومون بعملية الاحماء قبل بداية التدريب أو المنافسة وذلك بغرض تهيئة الجسم للشدات المختلفة لحمل التدريب ورفع درجة حرارة الجسم، وزيادة حجم ضربات القلب والدفع القلبي والتهوية الرئوية. تكون دائما مسبوقة بتمارينات تمديد عضلي لتنشيط العضلات العاملة، وزيادة مرونة المفاصل.

الجدول رقم 10: يكون مستوى أدائك عال عند قيامك بتمارين الإحماء أثناء التدريب أو المنافسة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	13	56,52%	0.391	0.532	1	غير دالة
أحيانا	10	43,48%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



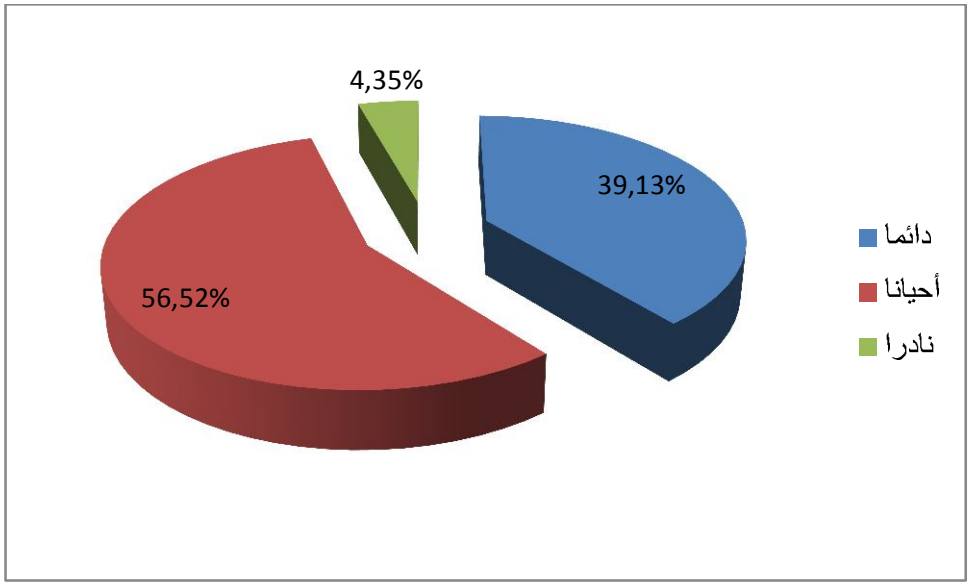
الشكل رقم 10: يكون مستوى أدائك عال عند قيامك بتمارين الإحماء أثناء التدريب أو المنافسة

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 56.52%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 43.48%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 00%. وكا2 قيمتها 0.391 عند درجة حرية 1 وقيمة sig= 0.532 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان مستوى أداء الاعب لا يكون دائما في مستوا العال، فالحالة النفسية للاعب لا تكون دائما مستقرة، بل تتغير حسب الظرف، وكذا المشاكل العائلية، والاجتماعية التي يعاني منها الاعب من شأنها التأثير في مستوى اللاعب ، وكذا العودة من الاصابة التي تكون دائما هاجس يؤرق اللاعب ما ينعكس سلبا على مستوى أدائه.

الجدول رقم 11 : يقوم المدرب بالاشراف على عملية الاحماء

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	9	39,13%	9.739	0.008	2	دالة
أحيانا	13	56,52%				
نادرا	1	4,35%				
المجموع	**23**	**%100**				



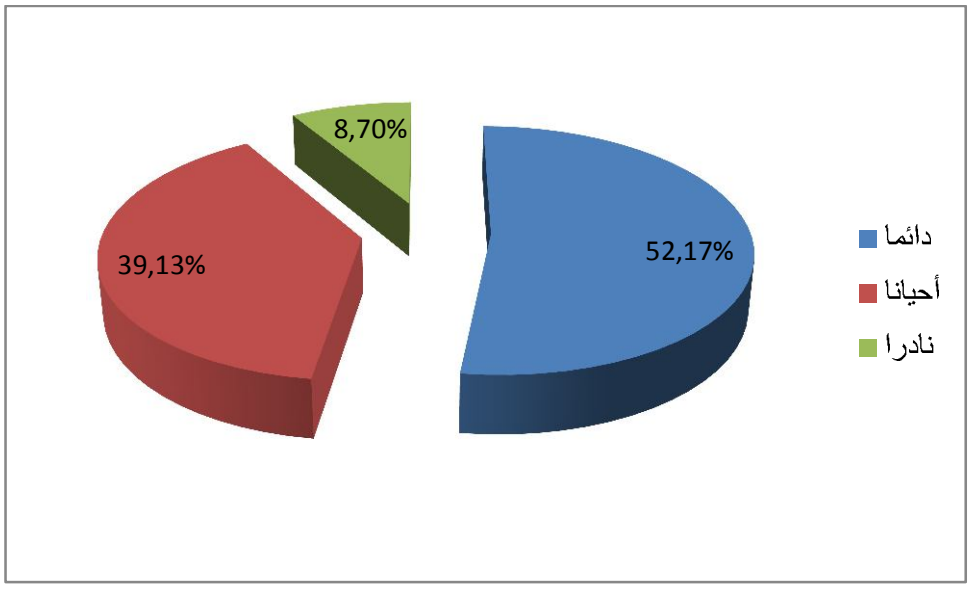
الشكل رقم 11: يقوم المدرب بالاشراف على عملية الاحماء

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 39.13%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 56.52%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 4.35%. وكا2 قيمتها 9.739 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.008 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن المدرب ليس هو الشخص الوحيد الذي يشرف على عملية الأحماء، بل يتعدى الأمر إلى مساعد المدرب أو أحد اللاعبين القدامى الذين يملكون خبرة في مجال كرة القدم، ومرد هذا التنويع في المشرف على الاحماء إلى جملة من الاعتبارات مثل تفرغ المدرب إلى اعداد خطة التدريب أو انهماكه في مسؤوليات أخرى خاصة أثناء المنافسة، ما يجعله يقدم إما المساعد أو أحد اللاعبين العارفين بأساليب الإحماء ويكون عادة إما لاعب قديم أو قائد الفريق.

الجدول رقم 12: الزمن المخصص لعملية الاحماء كافي:

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	12	52,17%	6.870	0.032	2	دالة
أحيانا	9	39,13%				
نادرا	2	8,70%				
المجموع	**23**	**%100**				



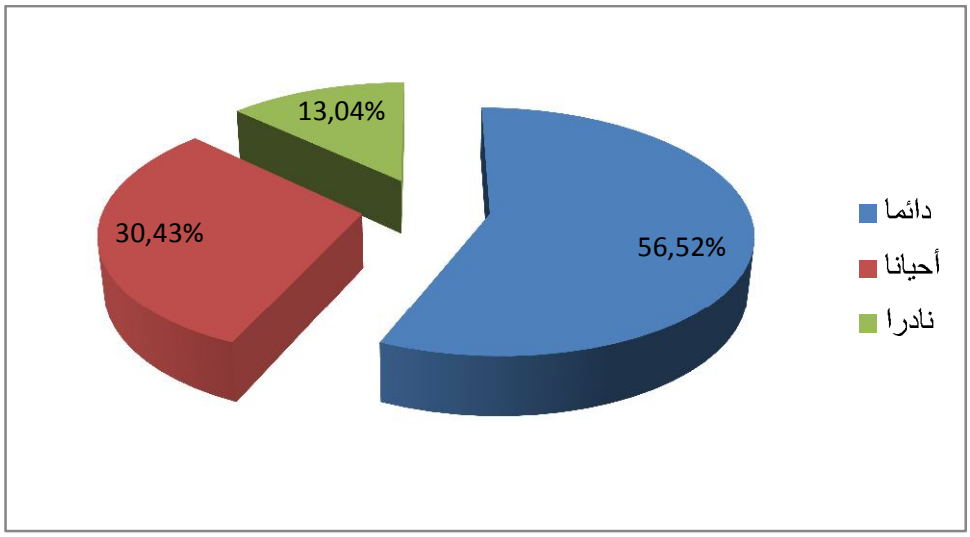
الشكل رقم 12: الزمن المخصص لعملية الاحماء كافي

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 52.13%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 39.13%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 8.70%. وكا2 قيمتها 6.870 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.032 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان زمن الإحماء مرات يكون كافي ومرات لا يكون كافي خاصة في المنافسات خارج الديار، إذ أن زمن التنقل يؤثر سلبا على زمن الإحماء، فعادة يتم الوصول إلى فريق المنافس متأخرين، ما يجبر المدرب والطاقم الفني على تقليل زمن الإحماء، بسبب بداية المباراة ، أما في حالة المنافسة داخل الديار أو أثناء التدريبات فالغالب يكون زمن الاحماء كاف.

الجدول رقم 13: يتغير زمن الإحماء حسب حالة الطقس

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	13	56,52%	6.609	0.0370.	2	دالة
أحيانا	7	30,43%				
نادرا	3	13,04%				
المجموع	**23**	**%100**				



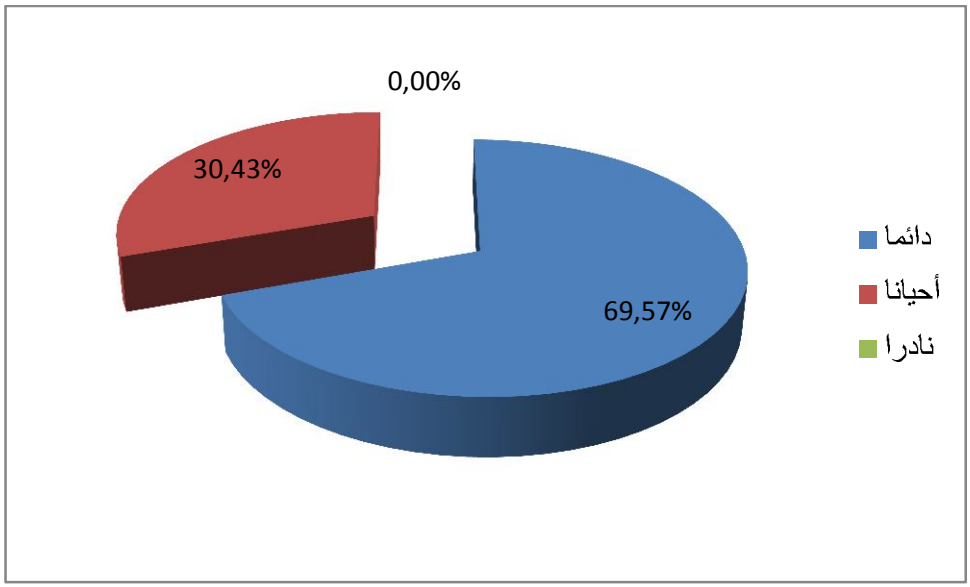
الشكل رقم 13: يتغير زمن الإحماء حسب حالة الطقس

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 56.52%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 30.43%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 13.04%. وكا2 قيمتها 6.609 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.037 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن زمن الاحماء يتغير حسب حالة الطقس، فعندما يكون الجو بارد تطول فترة الاحماء من أجل رفع درجة حرارة الجسم وكذا التهيئة ، أما في حالة يكون الطقس معتدل أو درجة الحراة عالية فزمن الإحماء يقل نوعا ما عن سابقتها

الجدول رقم 14: يراعي المدرب الفروق الفردية اثناء عملية الإحماء

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	16	69,57%	3.522	0.061	1	غير دالة
أحيانا	7	30,43%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



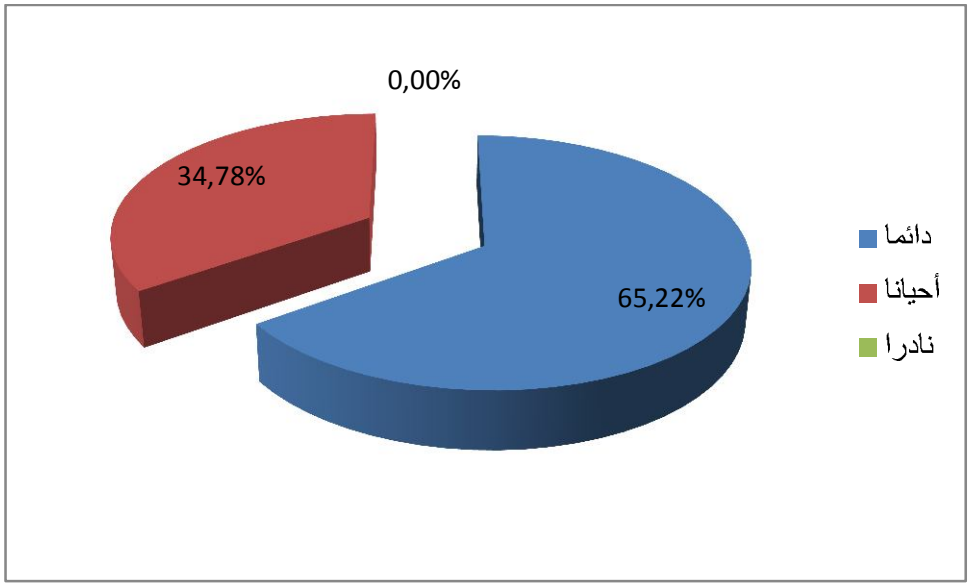
الجدول رقم 14: يراعي المدرب الفروق الفردية اثناء عملية الإحماء

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 69.57%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 30.43%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 00%. وكا2 قيمتها 3.522 عند درجة حرية 1 وقيمة sig= 0.061 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان المدرب يراعي الفروق الفردية للاعبين أثناء عملية الإحماء، فأحيانا بعد عملية الاحماء الجماعية يستمر أفراد في عملية الاحماء، خاصة العائدون من الإصابة أو المتخلفين عن بداية الاحماء.

الجدول رقم 15: تختلف تمارين الإحماء العام والخاص حسب هدف حصة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	15	65,22%	2.130	0.144	1	دالة
أحيانا	8	34,78%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



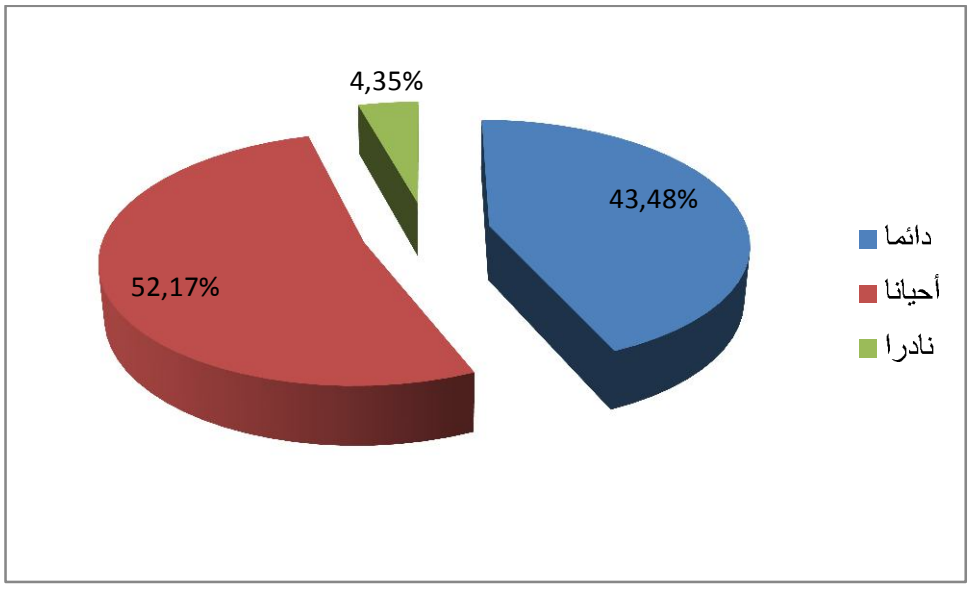
الجدول رقم 15: تختلف تمارين الإحماء العام والخاص حسب هدف حصة

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 65.22%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 34.7%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 00%. وكا2 قيمتها 2.130عند درجة حرية 1 و sig= 0.000 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان تمارين الاحماء تختلف فيما بينها من تمارين إحماء عامة وذلك بغرض التهيئة، وتمارين خاصة حسب نوع الحصة وهدفها، فكلما كانت الحصة تمتاز بشدة حمل عال كانت التمارين مختلفة، وكذلك تختلف تمارين الاحماء بين تمارين التدريبات وتمارين الاحماء قبل المنافسة، وذلك راجع لمتطلبات كل من التدريب والمنافسة.

الجدول رقم 16: نقص الاحماء سبب حدوث معظم الإصابات الرياضية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	10	43,48%	8.957	0.011	2	دالة
أحيانا	12	52,17%				
نادرا	1	4,35%				
المجموع	**23**	**%100**				



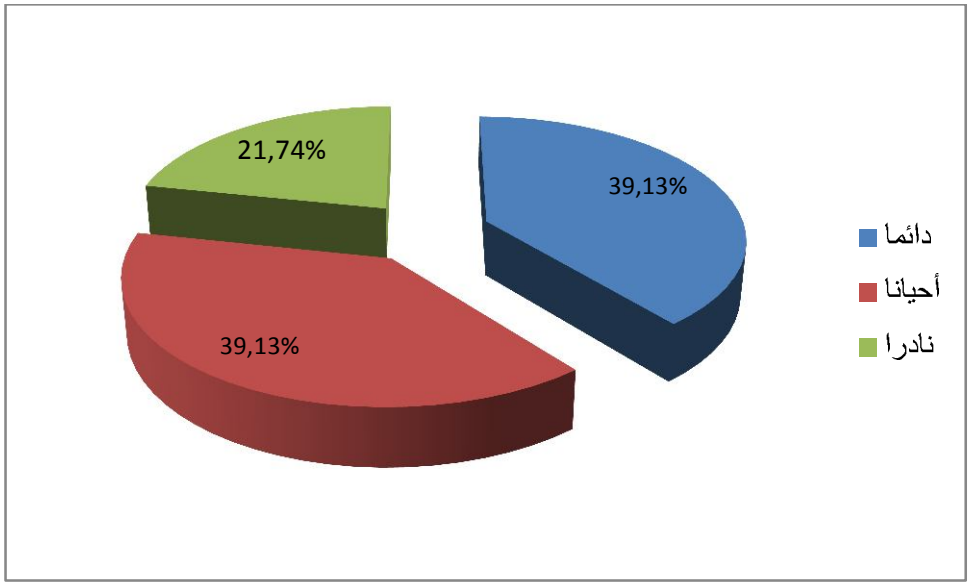
الشكل رقم 16: نقص الاحماء سبب حدوث معظم الإصابات الرياضية

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 43.48%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 52.17%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 4.35%. وكا2 قيمتها 8.957 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.011 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن ليس جل الاصابات الرياضية عائدة لنقص الاجماء، بل قد تكون بسبب تدخل خشن من طرف المنافسة أو سوء أرضية الملعب، إلا أن بنسبة عالية يقي الاحماء من الاصابات مثل إلتواء الكاحل، الشد العضلي، وتمزق الأربطة وغيرها من الاصابات الرياضية.

الجدول رقم 17: تشعرون بالتعب بعد الحصص التدريبية والمنافسة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	9	39,13%	1.391	0.499	2	غير دالة
أحيانا	9	39,13%				
نادرا	5	21,74%				
المجموع	**23**	**%100**				



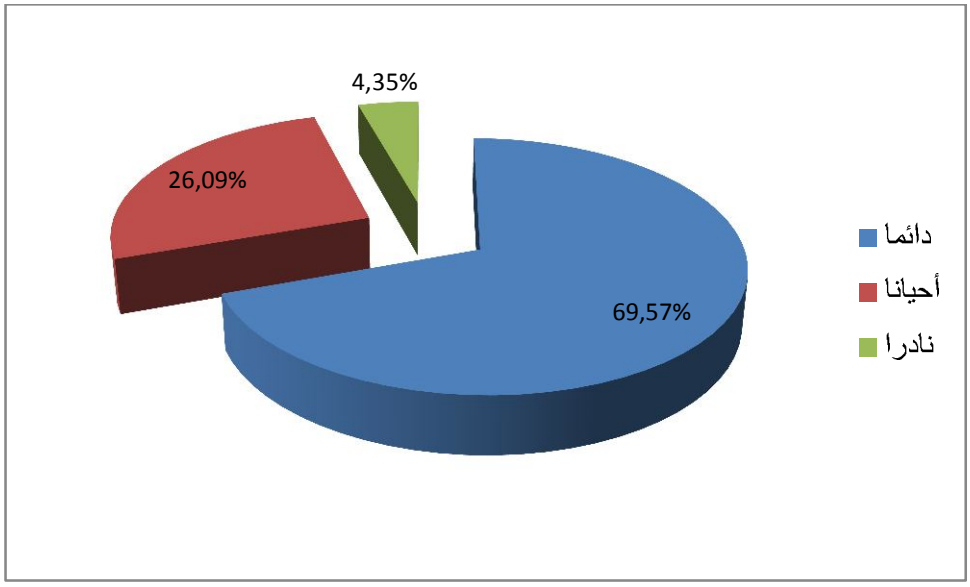
الشكل رقم 17: تشعرون بالتعب بعد الحصص التدريبية والمنافسة

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 39.13%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 39.13%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 21.74%. وكا2 قيمتها 1.391 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.499 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج تباين في الشعور بالتعب بين عينة الدراسة فنجد من يشعرون بالتعب ومنهم من يشعر مرات ومرات لا يشعر ومنهم من يعاني دائما من التعب، ومرد ذلك للفروق الفردية لكل لاعب، وكذا مدى تطبيق تمارين التمديد العضلي وكيفية إجراء الاحماء، وكذلك حالة الاجهاد نتيجة كثرة المنافسة.

الجدول رقم 18: تساعد عملية الاسترجاع في التقليل من التعب

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	16	69,57%	15.217	0.000	2	دالة
أحيانا	6	26,09%				
نادرا	1	4,35%				
المجموع	**23**	**%100**				



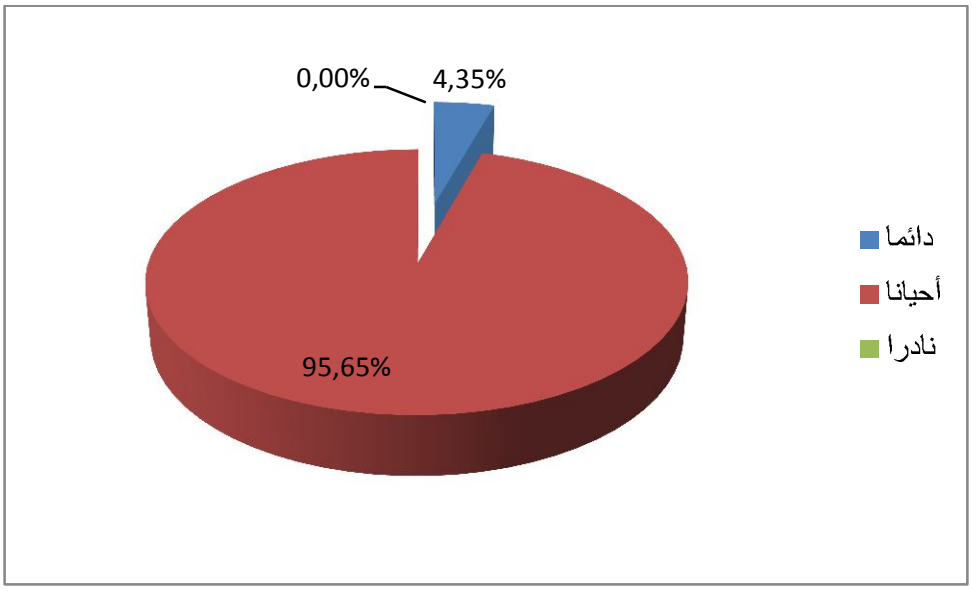
الشكل رقم 18: تساعد عملية الاسترجاع في التقليل من التعب

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 69.57%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 8.70%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 00%. وكا2 قيمتها 15.696 عند درجة حرية 1 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان لعملية الاسترجاع دور فعال وهام في التقليل من التعب، الناجم عن التدريبات أو أثناء المنافسة، وذلك راجع أن عملية الاسترجاع تساعد على التهدئة والرجوع للحالة الطبيعية ما يقلل من التعب خاصة إذا تم الاستعانة بوسائل الاسترجاع من التدليل والسونا وغيرها.

الجدول رقم 19: تساعد عملية الاسترجاع في العدوة للحالة الطبيعية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	22	95,65%	19.174	0.000	1	دالة
أحيانا	1	4,35%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



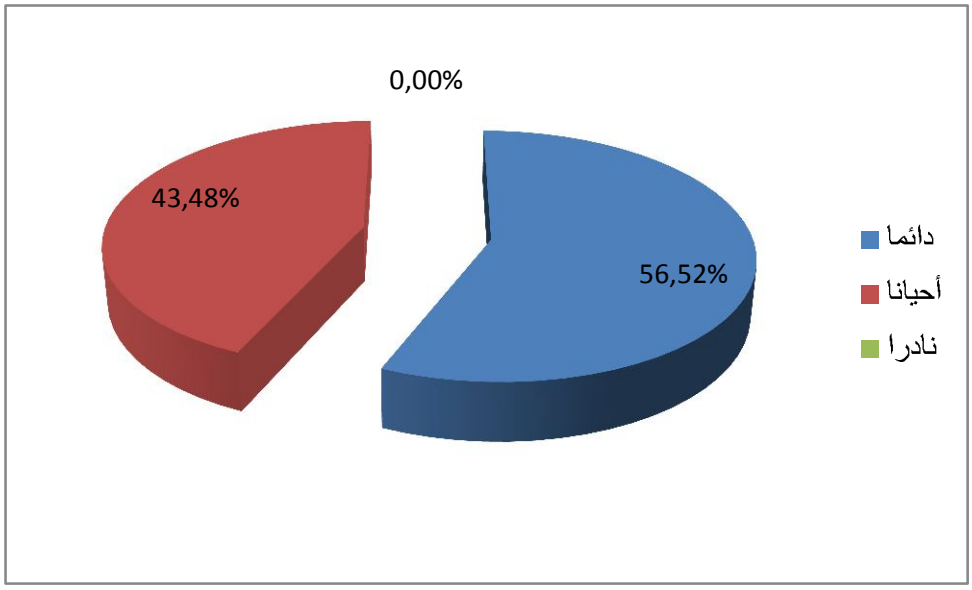
الشكل رقم 19: تساعد عملية الاسترجاع في العدوة للحالة الطبيعية

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 95.65%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 4.35%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 00%. وكا2 قيمتها 19.174 عند درجة حرية 1 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج نجد أن الأغلبية الساحقة من عينة الدراسة أجمعوا على أن عملية الاسترجاع تساعد على العودة للحالة الطبيعية من خلال تقليل التعب وكذا التخلص من حامض اللاكتيك، واستعادة الجسم لكمية الأكسجين المفقودة أثناء الجهد، وتعويض مخزون الطاقة المستهلك، ما يجعل الجسم يرجع لحالته الطبيعة (عودة النبض لفترة الراحة، والدفع القلبي وانخفاض درجة حرارة الجسم).

الجدول رقم 20: تساعد عملية الاسترجاع في تحسين أداء اللاعب

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	13	56,52%	0.391	0.532	1	غير دالة
أحيانا	10	43,48%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



الشكل رقم 20: تساعد عملية الاسترجاع في تحسين أداء اللاعب

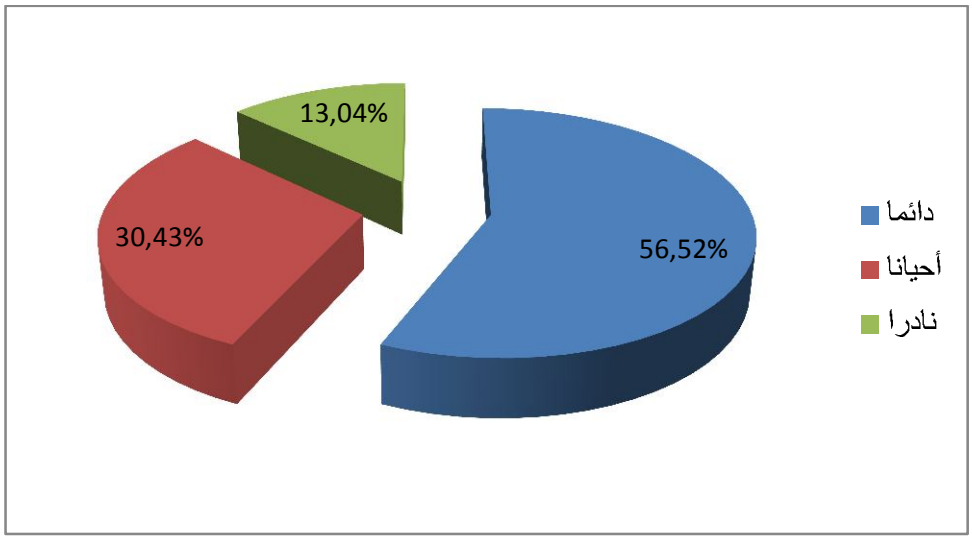
من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 56.52%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 43.48%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 00%. وكا2 قيمتها 0.391 عند درجة حرية 1 وقيمة sig= 0.532 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة احصائيا.

مما سبق نجد ان أفراد العينة انقسموا إلى مؤيد ومؤيد نوعا ما لفكرة أن عملية الاسترجاع تساعد في تحسين أداء اللاعب، فالبعض يرى أن لعملية الاسترجاع الفضل في مستوى أداء اللاعب خاصة لضيق الوقت بين فترات التدريب ونقص أيام الراحة، في حين نجد البعض الآخر لا ينفي تماما دور عملية الاسترجاع في تحسين المستوى بل يزيد على هذه العملية أدورا أخرى مثل نوعية التمارينات والمنافسات وكذا

فترات المنافسة فكلما مرت فترة من الموسم الرياضي زاد الارهاق والتعب والاجهاد خاصة في ظل سوء تخطيط أحمال التدريب.

الجدول رقم 21: تساعد عملية الاسترجاع في التقليل من أعراض التدريب الزائد

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	13	56,52%	6.609	0.0370.	2	دالة
أحيانا	7	30,43%				
نادرا	3	13,04%				
المجموع	**23**	**%100**				



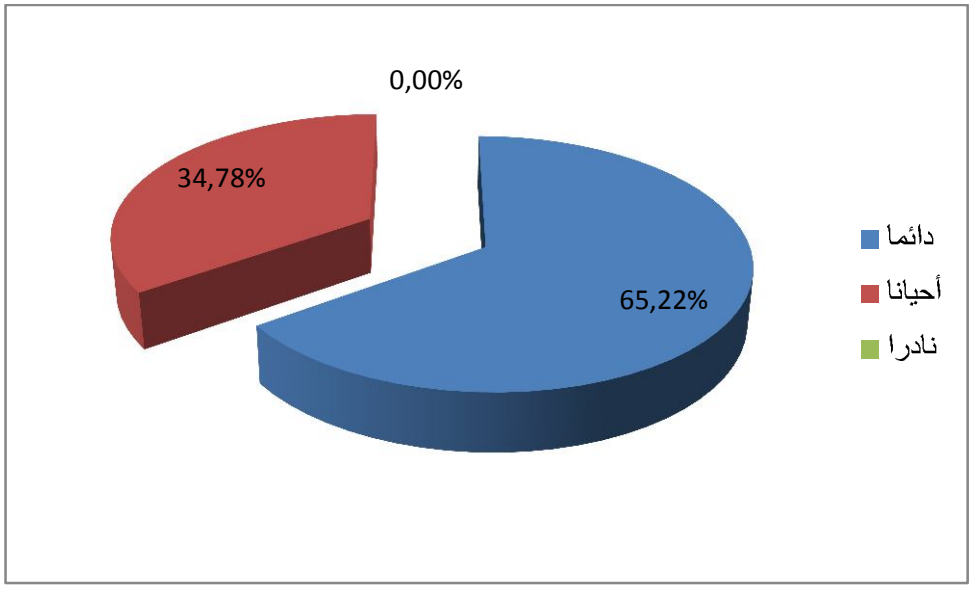
الشكل رقم 21: تساعد عملية الاسترجاع في التقليل من أعراض التدريب الزائد

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 56.52%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 30.43%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 13.04%. وكا2 قيمتها 6.609 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.037 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان عملية الاسترجاع تساعد إلى درجة معينة في التقليل من أعراض التدريب الزائد، خاصة في ظل نقص وسائل الاسترجاع أو بدائيتها خاصة أن اللاعبين يعتمدون على تمارينات التمديد العضلي، والنوع لساعات إضافية في عملية الاسترجاع دون الاستعانة بوسائل متطورة مثل التدليك الطبي أو السونا أو الحمامات الباردة.

الجدول رقم 22: تساهم الوسائل المتواجدة في النادي على عملية الاسترجاع

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	15	65,22%	2.130	0.144	1	دالة
أحيانا	8	34,78%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



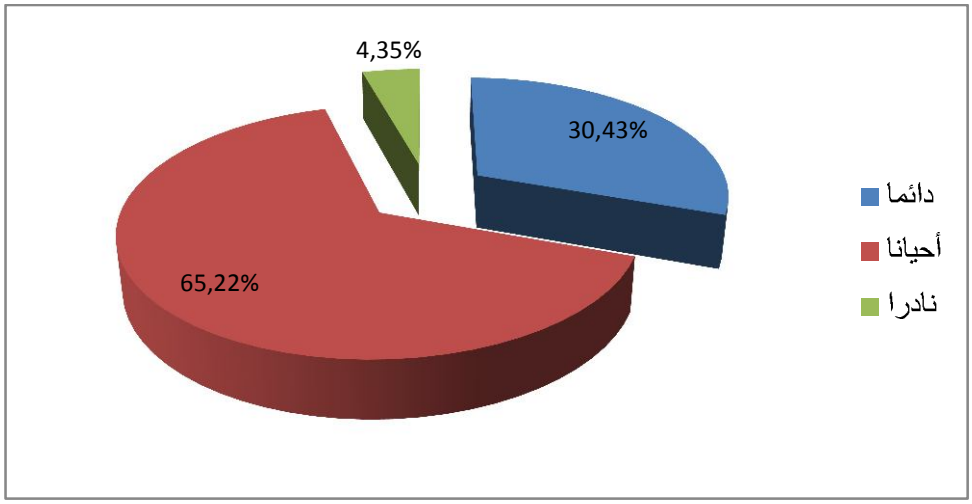
الجدول رقم 22: تساهم الوسائل المتواجدة في النادي على عملية الاسترجاع

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 65.22%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 34.7%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 00%. وكا2 قيمتها 2.130عند درجة حرية 1 و sig= 0.000 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن النادي يمتلك وسائل للاسترجاع غير انها بسيطة إذ يتم عملية التدليك بين اللاعبين أو أخذ حمام بارد، ضف إلى ذلك اللجوء للنوع والراحة بعد كل تدريب أو منافسة.

الجدول رقم 23: تقومون باختبارات قدرة الاسترجاع للوقوف على الحالة البدنية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	7	30,43%	12.870	0.002	2	دالة
أحيانا	15	65,22%				
نادرا	1	4,35%				
المجموع	**23**	**%100**				



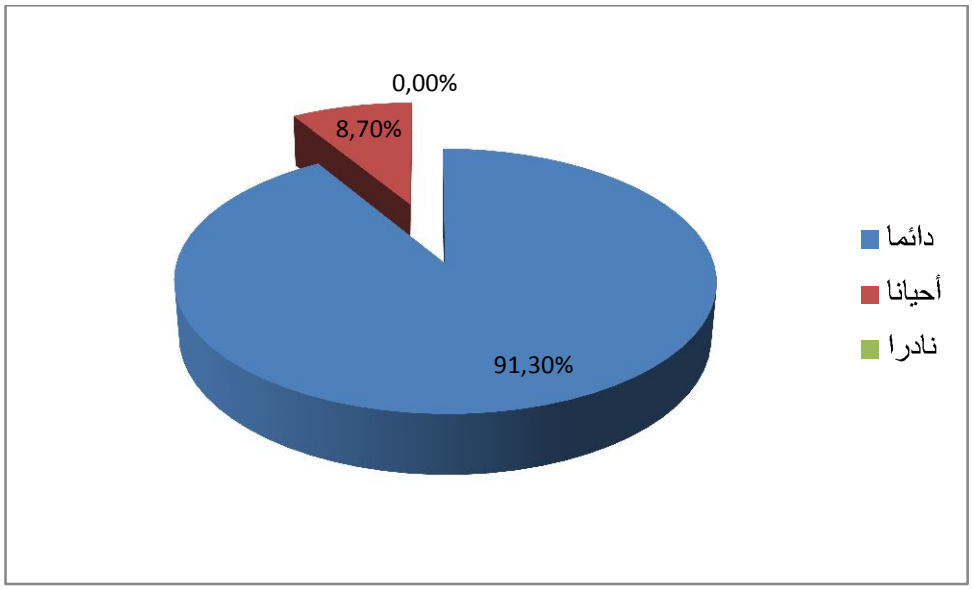
الشكل رقم 23: تقومون باختبارات قدرة الاسترجاع للوقوف على الحالة البدنية

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 65.22%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 30.43%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـ 4.35%. وكا2 قيمتها 12.870 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.002 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق يبين جليا أن اللاعبين والنادي والمدرب لا يجرون اختبارات قدرة الرجوع للوقوف على الحالة البدنية إلا في بداية الموسم ومن اللاعبين من يتغيب على مثل هذه الاختبارات، وتراجع عدد المترشحين للانتقاء والتوجيه في كرة القدم.

الجدول رقم 24: تتم عملية الاسترجاع تحت اشراف مختص

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة	الدلالة
دائما	21	91,30%	15.696	0.000	1	دالة
أحيانا	2	8,70%				
نادرا	0	0,00%				
المجموع	**23**	**%100**				



الشكل رقم 24: تتم عملية الاسترجاع تحت اشراف مختص

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 91.30%، أما من أجاب بأحيانا فجاءت نسبتهم مقدرة بـــ 8.70%، ونسبة من اجابوا بنادرا قدرت بـــ 00%. وكا2 قيمتها 15.696 عند درجة حرية 1 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان عملية الاسترجاع تتم تحت اشراف مختص مثل المدرب أو طبيب الفريق وذلك للأهمية الكبيرة لعملية الاسترجاع في التخلص من التعب وتحسين مستوى اللاعب وكذا تقليل أعراض التدريب الزائد، وهذا من اجل جاهزية اللاعبين من اجل التدريبات أو المنافسة القادمة.

2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي كرة القدم.

لمعرفة تحقق الفرضية من عدمها تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي القدم لنادي مولودية ونجم الشريعة ، والجدول أدناه يوضح ذلك:

الجدول رقم 25: العلاقة بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي القدم لنادي مولودية ونجم الشريعة

		الاحماء
التمديد العضلي	معامل ارتباط بيرسون	0,452**
	الاحتمالية	0,000
	الدلالة	دال

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ قيمة معامل بيرسون بين التمديد العضلي والاحماء مقدرة بـ:(0.452) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين التمديد العضلي والاحماء.

مما سبق ومن خلال تحليل بيانات الجدول رقم (25) يمكننا القول بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التمديد العضلي والاحماء، وهو الفرض الذي فرضناه ومنه فالفرضية محققة. وهذا راجع إلى أن التمديد العضلي يؤثر ايجابا على الاحماء فإجراء عمليات تمديد للعضلات والأطراف قبل الإحماء يساعد على زيادة الإطالة العضلية للعضلات العاملة، وكذا تحريك المفاصل ما ينتج عنه عدم التعرض للإطابات أثناء الاحماء، وتهيئة الجسم لحمل التدريب المبرمج في الحصة.

حيث أظهرت دراسة حرافشه إبراهيم محمد (2005)، تحت عنوان تأثير تمرينات المرونة على بعض أنواع القوة العضلية (رسالة ماجستير بجامعة اليرموك) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير ايجابي لتمرينات المرونة (الايجابية، والسلبية والثابتة والمتحركة على القوة القصوى المتحركة للذراعين والجذع والرجلين وكذلك القوة الانفجارية المتحركة للذراعين والجذع والقوة القصوى الثابتة للذراع اليمني والجذع والرجلين). كما توصلت : دراسة معتز يونس ذنون الطائي (2007): أثر فترات مختلفة من التهيئة (الإحماء) في مستوى الإنجاز و سرعة استعادة الشفاء لاختبار الشدة القصوى، هناك فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الإنجاز لاختبار الشدة القصوى بعد فترة التهيئة (الإحماء) و لصالح الفترة (20) دقيقة لعينة البحث، كما توصلت :

دراسة الماريديني، وليد هاشم (2007): تأثير الإحماء في بعض القدرات الوظيفية و البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعدد من المتغيرات بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير قدراتهم الوظيفية والبدنية والمهارية وهذه المتغيرات سرعة رد الفعل، السرعة، دقة التمرير، سرعة التصويب، السعة الحيوية والقدرة 5/ ث والقيمتين المطلقة والنسبية والقدرة 30/ ث وفي القيمتين المطلقة والنسبية كذلك، في حين توصلت دراسة أبو محمد، محمد فايز (2014)، تأثير الإحماء على بعض الاستجابات البيوكيميائية و الفسيولوجية و زمن تحمل الجري في الضغط الحراري، أن درجة حرارة الجسم و نبض القلب كانا أعلى و بشكلٍ دالٍ إحصائيا بعد الإحماء في تجربة الإحماء، الإحماء في ظلِّ الضغط الحراري يقلِّل من زمن تحمل الجري و يؤثر في بعض الاستجابات البيو كيميائية و الفسيولوجية. أوصى الباحث بتقليل زمن و شدة الإحماء في الضغط الحراري.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التمديد العضلي والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.

لمعرفة تحقق الفرضية من عدمها تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي القدم لنادي مولودية ونجم الشريعة ، والجدول أدناه يوضح ذلك:

الجدول رقم 26: العلاقة بين التمديد العضلي والإسترجاع لدى لاعبي القدم لنادي مولودية ونجم الشريعة

		الاسترجاع
التمديد العضلي	معامل ارتباط بيرسون	0,548**
	الاحتمالية	0,000
	الدلالة	دال

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ قيمة معامل بيرسون بين التمديد العضلي والاسترجاع مقدرة بـ:(0.548) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين التمديد العضلي والاسترجاع.

مما سبق ومن خلال تحليل بيانات الجدول رقم (26) يمكننا القول بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التمديد العضلي والاسترجاع، وهو الفرض الذي فرضناه ومنه فالفرضية محققة، ومرد هذا للدور

الفعال الذي يلعبه التمديد العضلي في عملية الاسترجاع، فالرياضي بعد أداء نشاط بدني أثناء التدريبات أو المنافسة يتعرض لجملة من التغيرات الفيسيولوجية والمرفولوجية مثل زيادة حجم وطول العضلات، ارتفاع نبض القلب والدفع القلبي، زيادة التهوية الرئوية، وكذا ارتفاع درجة حرارة الجسم، فهنا يجب على اللاعب خاصة لاعب كرة القدم بما تمتاز من بذل جهد عال وابقاعات مختلفة، أن يقوم بتمارينات للتمدد العضلي التي من شأنها المساعدة على التهدئة والعودة للحالة الطبيعية وكذا المساعدة في استرجاع الطاقة المستهلكة وكمية الاكسجين المستهلك (الدين الأكسجيني)، وكذا المساعدة في التخلص من حمض اللبن، فالمدرب الحاذق الذي يستطيع التحكم في برنامجه من خلال دمج التمديد العضلي في عملية الاستشفاء والاسترجاع، فمعظم الندية الرياضية خاصة التي تلعب في الأدوار الدنيا لا يملكون وسائل للاسترجاع، ما يتطلب من اللاعب الاعتماد على تمارينات التمدد العضلي للرجوع للحالة الطبيعية.

حيث توصلت : دراسة معتز يونس ذنون الطائي (2007): أثر فترات مختلفة من التهيئة (الإحماء) في مستوى الإنجاز و سرعة استعادة الشفاء لاختبار الشدة القصوى، فروق ذات دلالة معنوية لمستوى النبض في فترة استعادة الشفاء الدقيقة (الثانية–الخامسة) لثلاث فترات من التهيئة (الإحماء) (10–20–30) دقيقة لعينة البحث، كما توصلت دراسة غوال عدة، بن قوة علي، صغير نور الدين (2018)، استخدام المغطس المائي البارد بعد الجرعات التدريبية الشاقة لتحسين الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، أن استخدام المغطس المائي البارد بعد الجرعات التدريبية كفيل بتحسين عملية الاسترجاع، و الوقاية من الإصابات المجهرية و سرعة الاستشفاء و الرفع من كفاءة اللاعب في المنافسة، في حين توصلت دراسة (Zafar Azeem , Rahul Sharma) تحت عنوان مقارنة التمديد المتحرك والثابت على أداء التوازن الديناميكي لدى لاعبي كرة القدم للترفيه، أن كلا من التمديد الساكن والديناميكي ذا فاعلية في تحسين أداء التوازن الديناميكي في الذين يمارسون رياضة كرة القدم للترفيه.

3- نتائج الدراسة

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التمديد العضلي والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.
- أن للتمديد العضلي فاعلية في الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم لعينة الدراسة.

الخاتمة

الخاتمة:

تطرقنا في هذه الدراسة إلى فاعلية التمديد العضلي في الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية على نادي مولودية ونجم الشريعة الشريعة لكرة القدم. وفي سبيل تحقيق هذا الغرض كان لزاما علينا عرض الدراسات السابقة التي توافقت أو اختلفت مع هذا الطرح، حيث قمنا بعرضها في الفصل الثاني، كل من الدراسات التي اشتملت التمديد العضلي، الإحماء، الاسترجاع.

إلا أنه ليس من اليسير النزول بهذا الزخم المفاهيمي إلى الواقع، بل تطلب ذلك منا التدقيق من اجل إعطاء صورة وقراءة موضوعية لكل من التمديد العضلي والإحماء والاسترجاع، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على أداة جمع البيانات الاستبيان، وقد توصلنا في الأخير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي كرة القدم، وكذا وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التمديد العضلي والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، وتبين أن للتمديد العضلي فاعلية في الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم لعينة الدراسة.

بالرغم من أهمية النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إلا اننا سجلنا بعض النقائص الخاصة من الجوانب المنهجية، ووكذا ضعف التجاوب من طرف اللاعبين في بداية الأمر، وكذا التخوف من الإجابة ، وضعف الكم المعرفي للاعبين بما يتعلق بالتمديد العضلي والاحماء والاسترجاع، فهم يملكون معارف سطحية عن مثل هذه المصطلحات.

بالرغم من كل النقائص إلا أننا حاولنا تقديم عمل جاد ومساهمة في مجال البحث العلمي من خلال تبيان مدى فاعلية للتمديد العضلي في الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، وذلك بإبراز نوع العلاقة بين التمديد العضلي والاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. إبراهيم حماد مفتي . (2001). *التدريب الرياضي الحديث، ، ط2، ، 2001، ص55* (المجلد 1). مصر: دار الفكر العربي.
2. أحمد عبد الغني دباغ. (2011). *القابلية الرياضية وتشريح الحركة*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة. (2009). *فسيولوجيا الجهد البدني آيات الله في الخلق والنمو والتطور والتكيف"*. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. حسن السعود، و محمد الحجايا . (2011). برنامج تدريبي لإطالة العضلة المأبضية وأثره على بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم. *دراسات العلوم التربوية، 38*، صفحة 2.
5. حمد عبد العظيم. (2015). *طريق الاحتراف في كرة القدم*. القاهرة: لطبعة العربية الأولية دار الفاروق للنشر والتوزيع.
6. رياض أسامة . (1998). *الطب الرياضي وإصابات الملاعب*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
7. زيدان، و وآخرون. (1995). *لأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط*. قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، الجزائر.
8. سالم مختار. (2001). *كرة القدم لعبة الملايين3* (الإصدار 3). مصر: مكتبة المعارف.
9. سامي محمد ملحم. (2000). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
10. علوان عودة ميسون. (2013). التوافق العصبي العضلي وعلاقته في قوة ودقة التصويب للاعبي كرة اليد. *مجلة كلية التربية الاساسية*(14).
11. عمار نويوة، و عقبة حشاني. (2016). تأثير المرونة وتمارين التمدد على الأداء الرياضي. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة*، 725.
12. فاضل كامل مذكور، و عامر فاخر شغاتي. (2011). *اتجاهات حديثة في تدريب التحمل– القوة الإطالة – التهدئة*. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
13. لي جوكل بزاز . (2008). *مبادئ وأساسيات الطب الرياضي*. عمان، الأردن: دار دجلة.
14. ماني إبراهيم حماد. (2009). *اللياقة البدنية للصحة والرياضة*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
15. محمد ابراهيم شحاته. (2015). *دليل اللياقة البدنية*. مصر: ماهي للنشر.

16. محمد عبد العظيم. (2015). *طريق الاحتراف في كرة القدم*. القاهرة: لطبعة العربية الأولية دار الفاروق للنشر والتوزيع.

17. محمد علي القط. (2002). *فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة*. مصر: المركز العربي للنشر.

18. محمد فتى الكرداني. (2015). *المدرب الرياضي الألعاب الجماعية والفردية* (المجلد 1). الاسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

19. محمد نصر الدين رضوان. (2006). *مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية* (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

20. مهند حسين البشناوي، و أحمد إبراهيم الخواجا. (2005). *مبادئ التدريب الرياضي* (الإصدار 1). بيروت: دار وائل للنشر.

21. نادية سعيد عيشور. (2017). *منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. قسنطينة، الجزائر: مؤسسة حسين رأس الجبل للنشر والتوزيع.

22. وجدي مصطفى الفاتح، و محمد لطفي السيد. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي لاعب والمدرب* . المينا: دار الهدى للنشر والتوزيع.

23. وزارة التربية الوطنية. (1984). منهاج التربية البدنية. *منشورات لوزارة التربية الوطنية*، 21.

24. يوسف كيلاني عزت خيرت. (2015). *الموسوعة الفنية لكرة القدم* (الإصدار ط2). الاسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضةللنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.

25. يوسف لازم كماش. (2013). *التغذية والنشاط الرياضي*. الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.

26. يوسف لازم كماش، و صالح بشير سعد أبو خيط . (2011). *مقدمة في بيولوجيا الرياضة "التغذية وبناء الأجسام* (المجلد 1). الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

27. Alexandre Dellal .(2008) .*Del entrainement a la performance en footbal* . Bruxelles :de Boeck.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة
CHAHID CHEIKH LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

إستبيان

في إطار إعداد مذكرة تخرج موسومة بـ " **فاعلية التمديد العضلي في الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم– دراسة ميدانية على فريق مولودية ونجم الشريعة** " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر في تخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

أعزائي اللاعبين:

يشرفني أن أضع بين يديكم هذا الاستبيان راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث.

تعليمات:

1–اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما أو أحيانا أو نادرا، مع وضع علامة (x) أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك.

3– هذا ليس اختبارا لقدراتك أو مستواك. كما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر في اتجاهه وسلوكه نحو الرياضة. والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك.

4– لا تترك عبارة بدون إجابة.

شاكرين حسن تعاونكم معنا

إعداد الطالب:

فؤاد حميدان

معمري بلال

الأستاذ المشرف:

الدكتور: أحمد لقوقي

السنة الجامعية: 2023/2022

الاستبيان

الرقم		العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
1	التمديد العضلي	تقومون بتمارين التمديد العضلي في كل تدريب ومنافسة			
2		زمن أداء تمارين التمديد العضلي كاف			
3		تحسن تمارين التمديد العضلي من الأداء الحركي			
4		تمنع تمارين التمديد العضلي من التعرض للإصابات الرياضية			
5		تساعد تمارين التمديد العضلي من التخلص من الألم والتعب			
6		تساعد تمارين التمديد العضلي في ربح سعة عضلية ومفصلية			
7		تساهم تمارين التمديد العضلي في تخفيف التوتر والقلق			
8		تساعد تمارين التمديد العضلي في عملية الاحماء والاسترجاع			
9	الاحماء	تقوم بالتمارين الإحمائية قبل ممارسة رياضة كرة القدم			
10		يكون مستوى أدائك عال عند قيامك بتمارين الإحماء أثناء التدريب أو المنافسة			
11		يقوم المدرب بالاشراف على عملية الاحماء			
12		الزمن المخصص لعملية الاحماء كافي			
13		يتغير زمن الإحماء حسب حالة الطقس			
14		يراعي المدرب الفروق الفردية اثناء عملية الإحماء			

15		تختلف تمارين الإحماء العام والخاص حسب هدف حصة			
16		نقص الاحماء سبب حدوث معظم الإصابات الرياضية			
17	الاسترجاع	تشعرون بالتعب بعد الحصص التدريبية والمنافسة			
18		تساعد عملية الاسترجاع في التقليل من التعب			
19		تساعد عملية الاسترجاع في العدوة للحالة الطبيعية			
20		تساعد عملية الاسترجاع في تحسين أداء اللاعب			
21		تساعد عملية الاسترجاع في التقليل من أعراض التدريب الزائد			
22		تساهم الوسائل المتواجدة في النادي على عملية الاسترجاع			
23		تقومون باختبارات قدرة الاسترجاع للوقوف على الحالة البدنية			
24		تتم عملية الاسترجاع تحت اشراف مختص			

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية التمديد العضلي في عمليتي الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، وتبيان نوع العلاقة بين التمديد العضلي والاحماء والاسترجاع في المجال الرياضي، دراسة ميدانية على فريق مولودية ونجم الشريعة، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لمثل هذه الدراسات، مستعملا اداة جمع البيانات الإستبيان، على عينة قدرها 23 لاعب كرة قدم ، أسفرت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التمديد العضلي والاحماء لدى لاعبي كرة القدم، وكذا وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التمديد العضلي والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، وتبين أن للتمديد العضلي فاعلية في الاحماء والاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم لعينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: التمديد العضلي، الاحماء، الاسترجاع، كرة القدم.

Abstract

The study aimed to find out how effective muscular extensions are in the warm-up and recovery processes of footballers and indicating the type of relationship between muscle extension, warming and retrieval in the sports field, A field study on the team of charia molodia and nedjem, the researcher used the descriptive curriculum to suit him for such studies, Using the questionnaire data collection tool, on a sample of 23 footballers, The study resulted in a statistically significant positive correlation between muscular extension and warm-up in footballers as well as a statistically significant positive correlation between muscular extension and retrieval in footballers, Muscular extension was found to be effective in warming up and retrieving footballers for the study sample.

Keywords: muscular extension, warm-up, retrieval, football.