

تقنيات الاسترجاع ودورها في ضبط مستويات الحمل التدريبي لدى لاعبي كرة القدم

Recovery techniques and their role in regulating training load levels among football players

عباس دراجي⁽¹⁾ * فاتح فزقوز⁽²⁾

⁽¹⁾ جامعة البويرة، الجزائر، a.derradji@univ-bouira.dz

⁽²⁾ جامعة البويرة، الجزائر، f.guezgouz@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2025/01/30؛ تاريخ القبول: 2025/10/19؛ تاريخ النشر: 2025/12/30

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى إبراز دور استعمال مختلف تقنيات الاسترجاع في ضبط حمل التدريب من خلال توفير الراحة العضلية الذهنية والنفسية للاعب كرة القدم وتفادي ظهور أعراض التدريب الزائد.

ومن خلال الاعتماد على المنهج الوصفي عن طريق توزيع استبيان على مجموعة من اللاعبين وبعد التحليل الإحصائي لنتائج الاستبيان توصل الباحث أن استعمال مختلف وسائل وتقنيات الاسترجاع لها دور إيجابي في توفير الراحة العضلية والنفسية والذهنية للاعبين بالإضافة إلى أنها تساهم في ضبط حمل التدريب كونها تعمل كمثبط لأعراض التدريب الزائد على غرار الإصابات العضلية وفقدان الوزن المفاجئ وصعوبة النوم وكثرة القلق والتوتر.

كلمة مفتاحية: تقنيات الاسترجاع: الحمل التدريبي: كرة القدم.

Abstract:

This study aimed to highlight the role of using various recovery techniques in regulating training load by providing muscular, mental,

and psychological relaxation for football players and avoiding the onset of overtraining symptoms.

The descriptive approach was used through distributing a questionnaire to a group of players and after the statistical analysis of the questionnaire results, the researcher concluded that the use of various recovery methods and techniques has a positive role in providing muscular, psychological, and mental comfort to the players. Additionally, it contributes to regulating training load as it acts as an inhibitor of overtraining symptoms such as muscle injuries, sudden weight loss, difficulty sleeping, and increased anxiety and stress.

Keywords: recovery techniques; training load; football.

المقدمة:

تعد وسائل الاسترجاع من الأمور المهمة التي أكد عليها الكثير من الخبراء والمختصين في مجال التدريب، حيث إن الاسترجاع ضروري بعد التدريبات وذلك لاستعادة الاستشفاء للجسم قبل الوحدة التدريبية القادمة، إن عدم استخدام وسائل الاسترجاع يجعل الفضلات والتعب يتراكم على الجهاز العضلي والعصبي ويشعر الرياضي دائما بالتعب وبعدم القدرة على الأداء بالشكل المطلوب ويشعر أن حركته بطيئة وعدم قدرته على تحريك جسمه بشكل سريع وبالتالي أداء الوحدة التدريبية بشكل الذي يتناسب مع المطلوب.

وأن راحة الأجهزة الوظيفية واستعادة شفاءها مهمة للحياة اليومية إلا أن أهميتها تكون أكبر في مجال التدريب الرياضي، وتجاهلها وعدم استعمالها بالشكل الصحيح يؤدي إلى ضعف بعمل الأجهزة الوظيفية مما يؤدي إلى خلل بالعملية التدريبية، وإلى وصول الرياضي إلى حالة الإفراط بالتدريب الذي يؤدي بدوره إلى هبوط مستوى الإنجاز في نهاية الأمر⁽¹⁾.

وعليه يكون من الخطأ في المدربين أن يفهموا عملية التدريب في أنها مجموعة من الجهود أو المثيرات التدريبية التي يؤديها الرياضيون فقط من دون الاهتمام الجيد بعملية

(1) هزاع بن محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني الرياضي، جامعة ملك سعود، 2008، ص48.

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 عالياً كلما كانت التأثيرات الجانبية بعد التدريب أكبر.

لذا تعد الراحة واستعادة الشفاء وأنواعها المختلفة أمراً طبيعياً ومهما جداً لإعادة أجهزة الجسم الوظيفية الى حالتها الطبيعية بعد الانتهاء من أداء أي جهد عصبي أو عضلي ليس في المجال الرياضي فقط بل هما مهمان أيضاً للحياة اليومية للبشر.⁽²⁾

ومما تقدم يظهر أن في التدريب المعاصر يجب على المدربين العمل في إيجاد طرائق ووسائل تضمن للرياضيين التغلب في العوامل المقيدة للتدريب الى أبعد حد ممكن وتساعدتهم أيضاً في زيادة الإنجاز بصورة مستمرة فمن أكثر السبل فعالية لتحقيق مثل هذه الأهداف هو استعمال أساليب استعادة الشفاء المختلفة.

ولأن كرة القدم تعتبر من الرياضات الشائعة التي تتميز بتعدد العملية التدريبية ودقتها وحسن التخطيط لها، كل هذه النقاط قد تؤدي بطريقة أو بأخرى إلى حدوث خلل في ضبط حمولة التدريب التي تحدث عند الرياضيين مهما كان مستواهم، ومن الضروري أن يفرض الاسترجاع الرياضي نفسه في رياضة كرة القدم حتى يضمن تفادي الوقوع في ظاهرة التدريب الزائد.

ومن خلال هذا الطرح العلمي حول انعكاسات عملية الاسترجاع على حمولة التدريب لدى لاعبي كرة القدم، "إذا إن من أهم العمليات الفسيولوجية المؤثرة في طبيعة الأداء هي كفاءة اللاعب في عمليات الاستشفاء السريعة".⁽³⁾

ويهدف تسليط الضوء على مدى الأهمية والمساهمة التي تلعبها عملية الاسترجاع الرياضي في تفادي الوقوع في ظاهرة الحمل الزائد وبالتالي تحسين مردود اللاعبين، ارتأينا أن نطرح الإشكالية التالية:

(2) جبار رحيمة حسن وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، قطر مطابع اللجنة الأولمبية القطرية، 2016، ص122.

(3) ريسان خربيط، علي تركي، فسيولوجيا الرياضة، بغداد، 2002، ص236.

هل لتقنيات الاسترجاع دور في ضبط مستويات حمولة التدريب لدى لاعبي كرة القدم؟

وتتفرع منها الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل تسمح تقنيات الاسترجاع في توفير الراحة العضلية المرتبطة بالمنافسة والتدريب لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل يوجد ارتباط بين عملية الاسترجاع وحالات التوتر النفسي والذهني لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل تساهم تقنيات الاسترجاع في التخفيف من الآثار السلبية للتدريب الزائد وكثافة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية:

تساهم تقنيات الاسترجاع في ضبط مستويات حمل التدريب من خلال توفير الراحة العضلية والنفسية والذهنية وتسريع وتيرة التعويض الطاقوي للاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية

-تسمح تقنيات الاسترجاع من توفير الراحة العضلية المرتبطة بالمنافسة والتدريب لدى لاعبي كرة القدم.

- تساعد عملية الاسترجاع في ضبط التوتر النفسي والذهني لدى لاعبي كرة القدم.

- تساهم تقنيات الاسترجاع في التخفيف من الآثار السلبية للتدريب الزائد وكثافة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

تلعب عملية الاسترجاع دورًا هامًا في الوقاية من الإصابات الرياضية، حيث تُساعد على تجديد العضلات وتحسين الأداء البدني، وتهدف هذه الدراسة إلى:

• تحديد دور عملية الاسترجاع في ضبط مستويات حمل التدريب لدى لاعبي كرة

القدم.

- تقييم مدى تطبيق أساليب الاسترجاع المختلفة لدى بعض لاعبي نوادي البويرة.
- اقتراح حلول لتحسين عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على العلاقة المرتبطة بين استعمال تقنيات الاسترجاع وتحسين الأداء الرياضي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في:

- توعية لاعبي كرة القدم بأهمية عملية الاسترجاع في تفادي الوقوع في ظاهرة التدريب الزائد.
- تقديم توصيات للمدربين والمديرين الفنيين حول كيفية دمج أساليب الاسترجاع في برامج التدريب.
- المساهمة في تحسين الأداء الرياضي للاعبين من خلال ضبط حمل التدريب.

تحديد مفاهيم الدراسة:

- تعريف الاسترجاع: الاسترجاع هو مختلف الإجراءات التي تسبق وتلي عملية التدريب لمنح الجسم الطاقة الكافية لتغطية متطلبات الأداء الرياضي (متطلبات بدنية، نفسية، ذهنية، تقنية، خطية،...) بشكل ذكي خلال التدريب أو خلال المنافسة.

أما وسائل الاسترجاع هي كل الوسائل الموجهة لتسريع استشفاء كل مكونات الجهاز الحركي من عظام، عضلات، أربطة، أوتار ومفاصل، بالإضافة لجميع الوسائل التي ذكرت لاسترجاع واستشفاء الأجهزة الوظيفية والعضوية لدى الرياضي.

- تعريف حمل التدريب: حمل التدريب يمثل شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة والكثافة المستخدمة كما يعكس الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية.⁽⁴⁾

(4) مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1،

هو كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني.

وعرفه هارا أنه "المجهود البدني والعصبي الواقع على كاهل الرياضي في كل وحدة تدريبية".

ويذكر أمر الله أحمد البساطي بأن حمل التدريب "هو جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة"

ويعرفه كمال جميل الربضي بأنه "هو عبارة عن ضغوطات خارجية على الأجهزة الداخلية لجسم اللاعب"⁽⁵⁾.

- تعريف كرة القدم: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.⁽⁶⁾

الدراسات السابقة:

1- دراسة بعنوان: استخدام المغطس المائي البارد بعد الجرعات التدريبية الشاقة لتحسين عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من إعداد الباحثين عبد القادر حمداوي، رشيد بوعلام، عزالدين قاسمي، سنة النشر 2021 بمجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية والإنسانية، جامعة محمد خيضر وهران، الجزائر.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة من 32 لاعب كرة قدم من فئة أواسط (14-17 سنة) وهذا باستخدام اختبار روفي لقياس قدرة استرجاع اللاعبين.

أظهرت الدراسة أن استخدام المغطس المائي البارد بعد الجرعات التدريبية الشاقة له تأثير إيجابي على عملية استرجاع لاعبي كرة القدم، مما قد يساهم في تقليل الإصابات الرياضية.

2- دراسة بعنوان: واقع عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي عند

(5) كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1، جامعة الأردن، 2000، ص35.

(6) مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن الحزم، لبنان، 1998، ص09.

لاعبي كرة القدم صنف أواسط من 14 الى 17 سنة من إعداد سعاد زواهره سنة 2016 بجامعة محمد خيضر وهران، الجزائر.

استخدمت الباحثة المنهج المسحي على عينة من 200 لاعب كرة قدم من فئة أواسط (14-17 سنة).

أظهرت الدراسة أن لاعبي كرة القدم من فئة أواسط لا يعطون أهمية كافية لعملية الاسترجاع، مما قد يعرضهم للإصابات الرياضية.

3- دراسة بعنوان: تأثير استخدام تقنيات الاسترخاء العضلي على مؤشرات الاستشفاء والأداء لدى لاعبي كرة القدم، من إعداد الباحثين محمد عادل شفيق، محمد إمام عبد العزيز، عمرو أحمد إبراهيم سنة النشر 2019 بمجلة العلوم الرياضية، جامعة عين شمس، مصر.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة من 40 لاعب كرة قدم من الدرجة الثانية باستخدام اختبارات لقياس مؤشرات الاستشفاء والأداء.

أظهرت النتائج أن استخدام تقنيات الاسترخاء العضلي له تأثير إيجابي على مؤشرات الاستشفاء والأداء لدى لاعبي كرة القدم، مما قد يساهم في تقليل الإصابات الرياضية.

4- دراسة بعنوان: تأثير التدريب المتقطع عالي الشدة على مؤشرات الاستشفاء والأداء والإجهاد التأكسدي لدى لاعبي كرة القدم. من إعداد الباحثين محمد عادل شفيق، أحمد سمير إبراهيم، محمد محي الدين عبد العزيز، سنة 2018 منشور بمجلة العلوم الرياضية، جامعة عين شمس، مصر.

باستخدام المنهج التجريبي على عينة من 40 لاعب كرة قدم من الدرجة الثالثة.

أظهرت الدراسة أن التدريب المتقطع عالي الشدة له تأثير إيجابي على مؤشرات الاستشفاء والأداء والإجهاد التأكسدي لدى لاعبي كرة القدم، مما قد يساهم في تقليل الإصابات الرياضية.

الإطار المنهجي للدراسة:

1- الدراسة الاستطلاعية: لضمان السير الحسن للبحث قمنا بدراسة استطلاعية

كان الهدف الرئيس منها هو الوقوف على واقع استعمال تقنيات الاسترجاع ضمن البرامج التدريبية على مستوى فرق كرة القدم بولاية البويرة، لقد قمنا بتوزيع 12 استمارة استبيان على مدربي أندية رابطة البويرة الولائية لكرة القدم تضمنت المحاور الأساسية للدراسة، وكذلك من أجل التعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء الدراسة الأساسية وكذا التأكد من فهم مفردات الاستبيان وصياغة بعض الأسئلة بأسلوب يسهل فهمه.

2- منهج البحث:

إن المنهج المتبع خلال دراستنا هذه هو المنهج الوصفي بالاعتماد على طريقة الاستبيان الذي سمح لنا بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات حول واقع عملية الاسترجاع الرياضي على مستوى الأندية الرياضية وكذا بجمع معلومات طبية وصحية عن اللاعبين وبالأخص حول الأعراض الجانبية لحمل التدريب ومحاولة الخوض في مسبباتها وطرق الوقاية منها.

3- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: يعرف أنه ذو طبيعة استقلالية، حيث يؤثر في المتغير التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما، والمتغير المستقل في بحثنا هو "تقنيات الاسترجاع".

- المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حين يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وهذا المتغير هو "حمل التدريب".

4- مجتمع البحث:

هو مجتمع الدراسة والذي تجمع منه البيانات الميدانية، حيث إن مجتمع بحثنا كان لاعبي ومدربي الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والمكونة من 12 فريق والتي تضم (300 لاعب).

5- عينة البحث:

لقد قمنا باختيار 04 فرق من أصل 12 فريق تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة بطريقة عشوائية باستعمال القرعة البسيطة (الصندوق الأسود)،

وهي: وفاق وادي البردي، شبيبة قادرية، شباب عين بسام، شبيبة الأصنام، لتتكون عينة بحثنا في النهاية من 100 لاعب.

6- مجالات البحث:

4-6-1- المجال البشري: والمتمثل في 100 لاعب ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

4-6-2- المجال المكاني: المتمثل في فرق الرابطة الولائية لكرة القدم.

4-6-3- المجال الزمني: لقد تم الشروع في بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر أوت من سنة 2024 عن طريق البحث النظري، أما في ما يخص البحث في الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على الفرق خلال الفترة الممتدة ما بين شهري سبتمبر وشهر ديسمبر من نفس السنة.

7- أدوات البحث:

تم الاعتماد على تقنية الاستبيان والتي تعتبر أداة فعالة في جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقاً من الفرضيات السابقة، ويتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة حيث قمنا باستخدام نوع واحد وهو الأسئلة المغلقة وتكون الإجابة في معظمها محددة بـ "غالبا" أو "نادرا" أو "أحيانا" وتضمن الاستبيان قائمة تضم (03) محاور تحتوي أسئلة موجهة للاعبين، يجاب عليها بوضع علامة (x) داخل الخانة المناسبة، وقد تم تنفيذ الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية.

مصادقية الأداة:

للتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين، حيث تم تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض الآخر وكذا إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون، وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق.

8- الوسائل الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها

من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

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

وعليه $\boxed{\text{ص} = \text{ع} \times 100 / \text{س}}$ يكون:

حيث إن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

ص: النسبة المئوية.⁽⁷⁾

❖ اختبار كاف تربيع:

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.⁽⁸⁾

$$\sum \frac{(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2}{\text{التكرارات المتوقعة}} = 2\text{ك}$$

حيث إن:

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

مع ملاحظة أن درجة الحرية = $n-1$ ، حيث تدل (n) على عدد الفئات أو المجموعات لا عدد الأفراد في العينة.

(7). معين أمين السيد، المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة، 1998، ص 34.

(8). فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة: عمان، الأردن، 2006، ص 212-213.

عرض وتحليل النتائج:

تحليل عبارات المحور الأول: تسمح تقنيات الاسترجاع من توفير الراحة العضلية المرتبطة بالمنافسة والتدريب لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول (01): نتائج أسئلة الاستبيان الخاصة بالمحور الأول

العبارات	التكرار	النسبة المئوية	المحسوبة ²	الجدولية ²	الدلالة الإحصائية
هل تعطون أهمية لعملية الاسترجاع أنتم ومدربيكم ضمن برنامجكم التدريبي؟	غالباً	80	103.92	5.99	دالة إحصائية
	أحياناً	20			
	نادراً	00			
كم عدد الساعات التي تنامونها كل يوم؟	≤ 08سا	55	01	3,84	غير دالة إحصائية
	≥ 08سا	45			
هل تقومون بشرب كميات كافية من الماء أثناء التدريب والمنافسات؟	غالباً	49	14.43	5.99	دالة إحصائية
	أحياناً	33			
	نادراً	18			
هل تتناولون غذاء كامل غني بالبروتينات والكربوهيدرات والدهون بعد المجهود البدني؟	غالباً	12	20.53	5.99	دالة إحصائية
	أحياناً	45			
	نادراً	43			
هل ترى أن الراحة التي تتلقاها أثناء وبعد التدريب كافية؟	غالباً	90	145.05	5.99	دالة إحصائية
	أحياناً	08			
	نادراً	02			
هل تقومون بإجراء حصص العلاج بالتبريد والحرارة بعد التدريب والمنافسات؟	غالباً	00	166.17	5.99	دالة إحصائية
	أحياناً	06			
	نادراً	94			
هل تقومون بإجراء تمارين التمديد (stretching) والإطالة بعد التدريب؟	غالباً	100	200.02	5.99	دالة إحصائية
	نادراً	00			
	أحياناً	00			
هل تشعرون بالتعب العضلي بعد قيامكم بعملية الاسترجاع؟	غالباً	07	90.74	5.99	دالة إحصائية
	أحياناً	15			

			78	78	نادرا	
دالة إحصائية	5.99	166.17	00	00	غالبا	هل تقومون بإجراء حصص للتدليك العلاجي؟
			06	06	أحيانا	
			94	94	نادرا	

يتبين من خلال النتائج المسجلة في الجدول (01) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج الكلية للمحور الأول لكل من الأسئلة (01, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02 إذ تحصلنا على ك² المحسوبة أكبر من الجدولية 5.99 في كل الأسئلة السابقة التي تمحورت حول البحث في مدى فعالية استعمال تقنيات الاسترجاع والاستشفاء في توفير الراحة العضلية للاعب كرة القدم جراء التدريب والمنافسات، ماعدا في السؤال (02) كانت قيمة ك² المحسوبة 01 أقل من ك² الجدولية 3,84 هو ما يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج عدد ساعات النوم بين اللاعبين في كل يوم وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02. وهو ما يعزي قول العديد من الباحثين أنه من المستحيل أن يوجد هناك توتر واستراحة في آن واحد، كما أن الراحة البدنية والراحة النفسية مرتبطتان بصفة دائمة انطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية، ويعتبر شولتز من الأوائل الذين عملوا بهذا المبدأ، حيث تتركز تقنيته على إحداث صورة ذهنية للاسترجاع والاسترخاء والتي تؤثر من خلال التغذية الرجعية على الراحة العضلية، وهو ما يبنى القدرة على الارتخاء من خلال الضبط النفسي والتحكم في درجة الشد العضلي وضبط التنشيط الفيسيولوجي الناتج عن التدريب والمنافسات وهو ما يساعد الرياضي على تجميع قدراته وتوجيهها نحو الأداء⁽⁹⁾.

تحليل عبارات المحور الثاني: تساعد عملية الاسترجاع في ضبط التوتر النفسي والذهني لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول (02): نتائج أسئلة الاستبيان الخاصة بالمحور الثاني

العبارات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	الدلالة الإحصائية
----------	---------	----------------	-------------------------	-------------------------	-------------------

(9). WEINBERG, R, S.GOULD, D. Psychologie du sport et de l'activité physique, Edition vigot, Paris, 1997, P83

دالة إحصائية	5.99	25.93	57	%57	مرتفع	ما هو مستوى التوتر النفسي والذهني الذي تشعر به عادةً قبل المباريات؟
			25	%25	متوسط	
			18	%18	منخفض	
دالة إحصائية		144,57	06	%06	نعم	هل تستخدم أي تقنيات أو استراتيجيات للتحكم في التوتر قبل المباريات؟
			90	%90	لا	
			04	%04	أحيانا	
دالة إحصائية		85.94	77	%77	غالبا	هل تعتقد أن من أسباب تذبذب أدائك نقص في الاستعداد النفسي والذهني؟
			13	%13	أحيانا	
			10	%10	نادرا	
دالة إحصائية		150.87	91	%91	غالبا	هل تساعدك عملية الاسترجاع في الحصول على الراحة النفسية؟
			09	%09	أحيانا	
			00	%00	نادرا	
دالة إحصائية		145.05	90	%90	غالبا	هل تعتقد أن الخوف الزائد والتوتر ونقص التركيز يؤثر سلبا على مردودك؟
			08	%08	أحيانا	
			02	%02	نادرا	
دالة إحصائية		171.21	95	%95	غالبا	هل يمكنك الاسترجاع الكافي من الإحساس بالطمأنينة والسعادة.
			04	%04	أحيانا	
			01	%01	نادرا	
دالة إحصائية		34.87	56	%56	غالبا	هل يمكنك الاسترجاع والاسترخاء الكافي من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي؟
			08	%08	نادرا	
			36	%36	أحيانا	
دالة إحصائية		8.53	47	%47	غالبا	هل تشعر أن عملية الاسترجاع ساهمت لديكم في تحسين التركيز والانتباه خلال المنافسة؟
			25	%25	أحيانا	
			28	%28	نادرا	
دالة إحصائية		126.99	86	%86	غالبا	هل ترى أن النوم الكافي والتغذية السليمة بعد التدريب والمنافسات ساهما في ضبط انفعالاتكم؟
			13	%13	أحيانا	
			01	%01	نادرا	

يتبين من خلال النتائج المسجلة في الجدول (02) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج الكلية للمحور الأول لكل الأسئلة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02 إذ حصلنا على قيم ك² المحسوبة أكبر من الجدولية 5.99 من خلال التحليل الإحصائي لنتائج جميع أسئلة المحور الأول التي بحثت حول أثر الاسترجاع الجيد على النواحي النفسية والذهنية للرياضي.

وبالتالي يمكن القول أنه يمكن تسيير التوتر النفسي من خلال تطوير اتجاهات إيجابية عند الرياضي نحو الاعتماد على تقنيات الاسترجاع المختلفة وإعطائها القيمة القصوى خلال الحياة الرياضية والتي تساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في التحكم في الأفكار والسلوكات السلبية التي قد تسبق المنافسات عادة وذلك بالتعامل الإيجابي مع كل الوضعيات والقدرة على تجاوز الشعور غير الملائم وتعويضه بصور ذهنية مريحة تخلق نوعا من التغرير الذاتي الإيجابي وتنمية القدرات النفسية كالثقة وقوة التركيز والإحساس بالطمأنينة والسعادة، هذه الأخير يمكن تمثل جانبا مهما من الراحة النفسية والعضلية ويمكن تحقيقها باستخدام تقنيات الاسترجاع المختلفة على غرار التعرض للحمامات الساخنة والباردة وكذا الصونا وأيضا من خلال النوم الكافي والمريح والتي تعمل كلها على إرجاع الأمور إلى نصابها في الوضعيات الصعبة وبالتالي الاستمتاع بالممارسة وتحقيق أداء مثالي، كما اعتبرت هذه التقنيات حماية ضد الإرهاق النفسي والبدني الذي يمكن أن يسببه التدريب والمنافسة⁽¹⁰⁾.

تحليل عبارات المحور الثالث: تساهم تقنيات الاسترجاع في التخفيف من الآثار السلبية للتدريب الزائد وكثافة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول (03): نتائج أسئلة الاستبيان الخاصة بالمحور الثالث

العبارات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	الدلالة الإحصائية
هل سبق وأن تعرضتم لأعراض التدريب الزائد أو كثافة المنافسة كصعوبة النوم	غالبا	43	08.53	5.99	دالة إحصائية
	أحيانا	37			

(10). WEINBERG, R, S.GOULD, D. Psychologie du sport et de l'activité physique, Edition vigot, Paris, 1997, P84

			20	20%	نادرا	وفقدان الوزن؟
دالة إحصائية	3,84	90	95	95%	نعم	هل تعتقد أن التدريب الزائد من مسببات تذبذب مردودك أحيانا؟
			05	05%	لا	
دالة إحصائية	5.99	14.41	49	49%	غالبا	هل تعتقد أن كثرة المباريات وكثافة التدريب من أسباب التي أدت إلى شعورك بالإرهاق؟
			33	33%	أحيانا	
			18	18%	نادرا	
دالة إحصائية	5.99	20,53	45	45%	غالبا	هل التديك بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور أعراض التدريب الزائد؟
			43	43%	أحيانا	
			12	12%	نادرا	
دالة إحصائية	5.99	145.05	90	90%	غالبا	حسب تجربتكم لتقنيات الاسترجاع هل ترى أن للاستحمام بالمياه الساخنة والباردة دور في التقليل من ظاهرة الحمل الزائد؟
			08	08%	أحيانا	
			02	02%	نادرا	
دالة إحصائية	5.99	20,41	49	49%	غالبا	هل فترات الراحة التي تتلقونها بعد التدريب والمباريات كافية لتفادي الدخول في ظاهرة الحمل الزائد؟
			38	38%	أحيانا	
			13	13%	نادرا	
دالة إحصائية	5.99	38,47	56	56%	غالبا	هل تشعر عند تناول الغذاء الجيد أنه ساهم في تسريع عملية الاستشفاء وتفاذي هبوط الوزن؟
			06	06%	نادرا	
			38	38%	أحيانا	
غير دالة إحصائية	5.99	03,25	39	39%	غالبا	هل تعتقد أن شرب كميات كافية من المياه ساهم في تخفيف أعراض التدريب الزائد؟
			25	25%	أحيانا	
			36	36%	نادرا	
دالة إحصائية	5.99	145,27	89	89%	غالبا	هل تعتقد أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية والتي يعد هبوطها أحد أعراض التدريب الزائد؟
			11	11%	أحيانا	
			00	00%	نادرا	

يتبين من خلال النتائج المسجلة في الجدول (03) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج الكلية للمحور الأول لكل من الأسئلة (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 09) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02 إذ تحصلنا على ك² المحسوبة أكبر من الجدولية 5.99 في كل الأسئلة السابقة التي بحثت في العلاقة بين استعمال مختلف تقنيات الاسترجاع

وبين بعض أعراض الحمل الزائد كالقلق والتوتر المستمر وفقدان الشهية وصعوبة النوم والإرهاق البدني والنفسي، ماعدا في السؤال (08) كانت قيمة ك² المحسوبة 3,25 أقل من ك² الجدولية 5,99 هو ما يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج آراء اللاعبين حول أثر شرب كميات كافية من الماء في التخفيف من أعراض الحمل الزائد كصعوبة النوم والأرق الدائم وفقدان الشهية وفقدان الوزن المفاجئ دون سبب.

وانطلاقاً من فكرة أن الاسترجاع وسيلة ثمينة بالنسبة لكل من يبحث عن حكمة الجسم، كما أنه يتدخل على الجسم من خلال محاولة مراقبة وتضبط مختلف التفاعلات العضوية التي تحدث فيه باستخدام أساليب نفسية وفيسيولوجية خاصة، ضف إلى ذلك أن القدرات الفيزيولوجية كغيرها من القدرات الأخرى يمكن تطويرها من خلال تدريب علمي منتظم ومستمر.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى: تسمح تقنيات الاسترجاع من توفير الراحة العضلية المرتبطة بالمنافسة والتدريب لدى لاعبي كرة القدم.

التفسير:

- تشير هذه الفرضية إلى أن تقنيات الاسترجاع، مثل العلاج بالتدليك، والتبريد، والنوم الكافي والغذاء الكامل يمكن أن تساعد لاعبي كرة القدم على الشعور براحة عضلية أفضل بعد ممارسة الرياضة الشاقة أو المباريات.

- يُعتقد أن ذلك يرجع إلى أن تقنيات الاسترجاع تساعد على إزالة نواتج التعب العضلي، مثل حمض اللاكتيك، وتقليل الالتهاب، وتحسين تدفق الدم إلى العضلات.

- يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين قدرة اللاعبين على التعافي من التمارين والعودة إلى اللعب بشكل أسرع.

الأدلة الداعمة:

- أظهرت الدراسة أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تحسن الراحة العضلية لدى الرياضيين على سبيل المثال وجدت إحدى الدراسات أن لاعبي كرة القدم الذين استخدموا

التدليك المائي بعد التمرين شعروا بألم عضلي أقل وتحسّن في نطاق الحركة مقارنة بلاعبين لم يستخدموا التدليك المائي، وهو ما يحقق الفرضية الجزئية الأولى.

الفرضية الثانية: تساعد عملية الاسترجاع في ضبط التوتر النفسي والذهني لدى لاعبي كرة القدم.

التفسير:

- تشير هذه الفرضية إلى أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تساعد لاعبي كرة القدم على تقليل التوتر والقلق وتحسين التركيز.

- يُعتقد أن ذلك يرجع إلى أن تقنيات الاسترجاع تساعد على تحسين جودة النوم وتقليل الهرمونات المرتبطة بالتوتر، مثل الكورتيزول.

- يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين الصحة العقلية للاعبين ومساعدتهم على أداء أفضل في الملعب.

الأدلة الداعمة:

- أظهرت الدراسة أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تحسن الحالة المزاجية وتقلل من التوتر لدى الرياضيين، على سبيل المثال وجدت إحدى الدراسات أن لاعبي كرة القدم الذين استخدموا تقنيات الاسترجاع، مثل الراحة السلبية الكافية، شعروا بتوتر أقل وتحسّن في المزاج مقارنة بلاعبين لم يستخدموا تقنيات الاسترجاع، وهو ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية.

الفرضية الثالثة: تساهم تقنيات الاسترجاع في التخفيف من الآثار السلبية للتدريب الزائد وكثافة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

التفسير:

- تشير هذه الفرضية إلى أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تساعد لاعبي كرة القدم على تجنب الإصابات والإرهاق وتحسين الأداء.

- يُعتقد أن ذلك يرجع إلى أن تقنيات الاسترجاع تساعد على إصلاح العضلات المتضررة ومنع تراكم الإرهاق وفتح الشهية لتفادي فقدان الوزن المفاجئ بالإضافة لمنح

الجسم أكثر رغبة في النوم.

- يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين قدرة اللاعبين على التحمل وتحقيق أقصى استفادة من برامج التدريب والمنافسة.

الأدلة الداعمة:

أظهرت الدراسة أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تقلل من خطر الإصابة التي قد تكون من أعراض التدريب الزائد لدى الرياضيين، على سبيل المثال وجدت إحدى الدراسات أن لاعبي كرة القدم الذين استخدموا تقنيات الاسترجاع، مثل التدليك المائي، كانوا أقل عرضة للإصابة مقارنة بلاعبين لم يستخدموا تقنيات الاسترجاع.

بشكل عام، تشير هذه الفرضيات إلى أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تلعب دورًا مهمًا في تحسين الأداء والصحة الجسدية والنفسية وضبط حمولة التدريب لدى لاعبي كرة القدم.

خاتمة:

من خلال هذه الدراسة توصل الباحث إلى أن عملية الاسترجاع الفعالة تشمل مكونات متعددة، أهمها: الراحة الكافية، والتغذية السليمة، والنوم الكافي، والتدليك، والعلاج المائي وأن التوعية بأهمية عملية الاسترجاع تلعب دورًا هامًا في تحفيز اللاعبين على تطبيقها بانتظام.

كما أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين عملية الاسترجاع وتوفير الراحة العضلية والنفسية والذهنية لدى لاعبي كرة القدم، ناهيك على أن اللاعبين الذين يطبقون عملية استرجاع فعالة بشكل منتظم، يكونون أقل عرضة للإصابات الرياضية وصعوبة النوم وفقدان الوزن بدون سبب والقلق والتوتر المستمر والإرهاق والتي هي من أبرز مؤشرات ظاهرة التدريب الزائد مقارنة باللاعبين الذين لا يطبقونها.

المراجع:

المراجع العربية :

- جبار رحيمة حسن وآخرون، المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، قطر

مطابع اللجنة الأولمبية القطرية، 2016.

- ريسان خريبط مجيد، علي التركي، فسيولوجيا الرياضة، بغداد، 2002.
 - فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة: عمان، الأردن، 2006.
 - كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1، جامعة الأردن، 2004.
 - مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن الحزم، لبنان، 1998.
 - معين أمين السيد، المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة، 1998.
 - مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2010.
 - هزاع بن محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني الرياضي، جامعة ملك سعود، 2008.
- المراجع الأجنبية:

-WEINBERG, R, S.GOULD, D. Psychologie du sport et de l'activité physique, Edition vigot, Paris, 1997.