

فاعلية وسائل الاسترجاع مقارنة بالجهد البدني لدى أندية كرة القدم المحترفة الجزائرية (صنف أكابر)

The Effectiveness of Recovery Methods Compared to Physical effort in Algerian Professional Football Clubs (Senior Category)

د. رضوان بوبكر

Dr. Redouane Boubekeur

مخبر الأنشطة البدنية و الرياضية والصحة العمومية

جامعة محمد لمين دباغين سطيف2، الجزائر

bbkrred35@gmail.com

ملخص

معلومات حول المقال

تاريخ الاستلام 2022-07-04

تاريخ القبول 2024-10-09

الكلمات المفتاحية

كرة القدم

الاسترجاع

الجهد البدني

التدريب الرياضي

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية وسائل الاسترجاع المستعملة لدى أندية كرة القدم المحترفة الجزائرية مقارنة بالجهود البدنية التي تبذل خلال الحصص التدريبية والمباريات الأسبوعية، من حيث طبيعة الوسائل المستعملة، وكذا مدى توفيرها من طرف الإدارة المسيرة لهذه الأندية من جهة، وجدية اللاعبين في استعمال وسائل الاستشفاء من جهة أخرى، وتوصلت النتائج إلى أن الوسائل المستعملة غير متطورة مقارنة بالمتطلبات الضرورية للاسترجاع سواء من حيث وفرتها أو كيفية استعمالها إن وجدت، وكذلك توصلت إلى: أن اللاعبين لا يولون الأهمية للعملية الاسترجاعية بكل أنواعها.

مقدمة

بوسائل الاسترجاع الرياضي. (شخاب أيمن، عبد اللوش علاء

الدين، 2019)

ومنه أصبحت مشكلة الاسترجاع وعمليات التخلص من آثار التعب لدى الرياضيين لا تقل أهمية عن عملية التدريب، وليست مبالغة إذ قلنا إنها أصبحت تحتل المكانة الأولى من حيث الأهمية بعد أن أصبح هذا الموضوع هو الاتجاه الجديد والحديث لارتفاع وتطوير مستوى الانجاز. فقد أصبح رفع مستوى الانجاز الرياضي وفي مختلف الألعاب الرياضية لا يعتمد فقط على تنفيذ حمل تدريبي عالي، وبالاكتفاء على شدة وحجم ونوعية التمرينات المستخدمة، وإنما من خلال الاهتمام أيضا بعمليات الاستشفاء والراحة وبين المؤثرات التدريبية داخل الوحدة التدريبية وبين الوحدات التدريبية والدوائر التدريبية المختلفة. إذ تؤدي فترة الاستشفاء دورا مهما في تشكيل حمل التدريب والتكيف له من قبل الرياضي.

(محمد أشرف 2016)

وبالتالي فالعملية التدريبية كما أشار (لعوامر رياض، 2017) ليست مجرد تحميل الرياضي بكم كبير من الأحمال التدريبية

واكبت رياضة كرة القدم التطور العلمي كغيرها من الرياضات حيث أصبحت تستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء كانت في المجال البيولوجي أو النفسي أو الخططي ...، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية. (بايزيد عبد القادر، 2015) فرياضة كرة القدم شهدت في السنوات الأخيرة تطورات ملحوظة مست جميع الأصعدة خاصة منهجية التدريب، لتتماشى و متطلبات كرة القدم الحديثة من أجل تحقيق مستوى عالي من الانجاز والأداء الرياضي ، ولعل ما يذله اللاعبون من مجهود عضلي باستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة ومن خلال الزيادة الكبيرة في الأحجام التدريبية مع المحافظة على المستوى العالي من الشدة نسبيا فضلا عن استخدام الأجهزة والوسائل وطرائق التدريب الحديثة زاد بشكل كبير جدا من الأعباء الواقعة على كاهل الرياضي وزيادة نسبة حدوث الإصابات الرياضية المختلفة ، ونتيجة للتطور السريع في مكونات الحمل التدريبي بدأ الاهتمام

تكمّن أهمية هذه الدراسة في معالجة «فاعلية وسائل الاسترجاع مقارنة بالجهد البدني لدى أندية كرة القدم المحترفة الجزائرية» وذلك من وجهة نظر اللاعبين، بدءا بطبيعة الوسائل، وكيفية استخدامها وكذا معرفة الأسباب التي قد تعيق فاعليتها، وصولا إلى مدى توفيرها من طرف الإدارة الرياضية وإلحاق المدربين بضرورة توفيرها وإلزام اللاعبين باحترامها.

2-أهداف الدراسة

-التعرف على نوع الوسائل الاسترجاعية المستعملة حاليا على مستوى أندية كرة القدم الجزائرية المحترفة.

-التعرف على الطرق والمناهج التي يسلكها لاعبي كرة القدم الجزائرية من أجل الاسترجاع.

-التعرف على العوامل والأسباب التي قد تؤدي إلى نقص وسائل استرجاع لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

3-تجديد المصطلحات

3-1-كرة القدم

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على أحد عشر لاعبا يستعملون الكرة، فوق أرضية ملعب مستطيلة وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل الهدف، والتفوق على الفريق المنافس ويتم تحويل الكرة بالأقدام والرؤوس وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى مسك الكرة باليد داخل منطقة الجزاء. (رشيد فرحات وآخرون، 1996).

3-2-الاسترجاع

يعني مصطلح الاسترجاع تحسين، تجديد، تنشيط، تقوية، إعادة بناء، تعويض الأداء للفترة الزمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول إلى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أداء الحمل وكذلك استعادة القدرة على أداء حمل معين من جديد ويتضح من ذلك أن فترة استعادة الشفاء يقصد بها تلك الفترة التي تعقب الحمل والتي ينخفض أثناءها مستوى الرياضي نتيجة لحالة التعب البدني أو النفسي الناتج عن أداء المجهود الرياضي. (ريسان خريبيط، 1997).

3-3-الجهد البدني

مجموعة من الحركات الجسدية التي تزيد من إيقاع ضربات

فقط، ولكن العملية التدريبية بقدر ما هي تحميل الرياضي و الوصول به إلى مرحلة التعب فهي أيضا عملية استشفاء واسترجاع، ولعل الجهد البدني العالي الذي يُبذل أثناء التدريب الرياضي سوف يتطلب بدون شك اهتماما كبيرا بفترات الراحة والاسترجاع خاصة مع النمو الكبير بالنسبة لتطور النتائج الرياضية من سنة إلى أخرى والزيادة الكبيرة في عدد المسابقات والأحمال التدريبية العالية التي أدت إلى ازدياد مقادير أوقات التدريب داخل الدورات التدريبية الأسبوعية والذي أدى بدوره إلى الإنقاص من الأزمنة الخاصة بفترات الراحة بين الجرعات التدريبية مما أدى إلى زيادة كبيرة في العبء البدني والنفسي الواقع على كاهل الأجهزة الحيوية للرياضيين بصورة كان لا يمكن تصورها. (خالد صلاح الدين، 2008).

ومما سبق يمكن القول أن كرة القدم وتطورها يفرض علينا البحث و التقصي حول الاسترجاع الرياضي باعتباره إحدى الركائز الأساسية التي تعمل على الرفع من مستوى هذه اللعبة حيث يمثل عامل رئيسي وأساسي في العملية التدريبية، سواء كان ذلك خلال الحصص التدريبية أو خلال المنافسات وبالتالي فلا بد من توفر وسائل الاسترجاع المتطورة والتي تتماشى وطبيعة الجهود البدنية المبذولة من طرف لاعبي كرة القدم، كما يختلف اللاعبون في كيفية ونسب استرجاعهم من لاعب إلى آخر، وتختلف أيضا النوادي الرياضية في توفير وسائل الاسترجاع الضرورية للاعبين من نادي لآخر، ثم إن طبيعة حياة الرياضي واستمراريتها قد استوجبت ضرورة تواجد الراحة كأساس لإمكانية أداء النشاطات البدنية ومن كل هذا يمكن تحديد مشكلة البحث من خلال طرح التساؤل العام التالي:

-ما طبيعة وسائل الاسترجاع المستعملة لدى أندية الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائرية وما مدى فاعليتها مقارنة بالجهود البدنية المبذولة من طرف اللاعبين؟

ومن التساؤل العام تشتق التساؤلات الفرعية التالية:

-ما مدى تطور وسائل الاسترجاع المستعملة لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائرية؟
-ما هي المعوقات التي تحول دون استفادة لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائرية من وسائل الاسترجاع؟

1-أهمية الدراسة

اللاعبين الأكثر مشاركة في المباريات الرسمية.

-أخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة، والمرافق الرياضية المتوفرة والبرامج التدريبية المطبقة بحيث قام الباحث بزيارة ميدانية للأندية ومقابلة رؤساء فرع كرة القدم، وتم الحصول على التسهيلات اللازمة والمعلومات الكافية المساعدة على الدراسة الميدانية، حيث وجد الباحث تفهم وتعاون كبيرين من إدارة الأندية التي أعطت عناية كبيرة واهتماما بالغاً لموضوع الدراسة وسهلت مهمة الباحث في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

4-3- عينة البحث وطريقة اختيارها

العينة كما أشار (زرواتي، 2007) هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية الميدانية والرياضية تكون عينة البحث دائماً أشخاص ونظراً لطبيعة البحث والتطلع للموضوعية في النتائج تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي وتمثلت في عدد اللاعبين التي تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الإحصائي الأصلي وبلغ عددهم 48 لاعباً من القسم الوطني الأول المحترف.

4-4- مجالات البحث

4-4-1- المجال المكاني

لقد ارتأى الباحث في هذه الدراسة إلى جمع المعلومات الخاصة بالدراسة النظرية بحيث تم الاعتماد على مختلف المكتبات للحصول على المراجع سواء كتب أو مذكرات تخرج بالإضافة إلى الانترنت أما فيما يخص الدراسة الميدانية فقد اعتمد الباحث على أربع فرق من القسم الوطني الأول وهي: شبيبة بجاية، وفاق سطيف، اتحاد العاصمة، مولودية الجزائر وتم توزيع استمارات الاستبيان عليهم على مستوى الملاعب التي يتدربون فيها.

4-4-2- المجال الزمني

كانت بداية البحث منذ أوائل شهر فيفري 2019 فيما يخص البحث في الجانب النظري. أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين خلال الفترة الممتدة ما بين 2019/04/13 إلى غاية 2019/05/03 وتم جمع

القلب والتنفس، وبالتالي هي حركات جسدية تنتج عن طريق انقباض العضلات الهيكلية باستعمال طاقة زائدة مقارنة بالطاقة المصروفة أثناء الراحة. (Elisabeth, 2010)

3-4- التدريب الرياضي

التدريب الرياضي هو إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية. (البشتاوي والخوجا، 2010).

4-4- الإجراءات المنهجية للدراسة

4-4-1- منهج الدراسة

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لاختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج: «هو مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق الهدف من بحثه، أو بغية اختبار والتحقق من الفرضيات. (زرواتي، 2002)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح. ونظراً لطبيعة موضوع البحث فإن المنهج المتبع هو المنهج الوصفي والذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية، ويعرف المنهج الوصفي بأنه: «مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة أو في مكان معين ووقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف ووضع الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل». (زيان عمر، 1993).

4-4-2- الدراسة الاستطلاعية

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على أندية شبيبة بجاية، وفاق سطيف، اتحاد العاصمة، مولودية الجزائر والتي تنشط في بطولة الرابطة المحترفة الأولى الجزائرية والتي كان الغرض منها:

-الاتصال بالطواقم التدريبي المتواجد في هذه الأندية قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.

-التعرف على البرنامج التدريبي للأندية وعدد اللاعبين الذين يتدربون باستمرار.

-التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على

هذه الاستثمارات.

4-5- أداة الدراسة

تمثلت أداة الدراسة في الاستبيان بحيث يعتبر أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس وميولهم واتجاهاتهم، ودوافعهم أو معتقداتهم وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات ويعرف الاستبيان على أنه أداة عملية وعلمية، وتعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات. (عريفج وآخرون، 1999)

واحتوى الاستبيان الموجه للاعبين على مجموعة من الأسئلة وعددها (20) منها أسئلة مغلقة وأخرى نصف مفتوحة. ولقد تم بناء الاستبيان بتقسيمه إلى محورين رئيسيين وكل محور يتعلق بفرضية من الفرضيتين المطروحة المراد التحقق من صحتها:

4-5-1- صدق وثبات أداة الدراسة

-ثبات الاستبيان: للتأكد من ثبات الاستبيان الموجه للاعبين

قمت باختيار 48 لاعبا، ثم قمت بتوزيع الاستبيان عليهم للمرة الأولى وبعد مرور أسبوعين أعدت توزيع نفس الاستبيان وعلى نفس اللاعبين وبعدها قمت بحساب معامل ارتباط «بيرسون» للدرجات بين التوزيع الأول والثاني فكان معامل الارتباط هو $r=0,72$ وهو معامل ارتباط عال، وبالتالي يمكن القول إن الاستبيان يتميز بثبات مرتفع. -صدق الاستبيان: للتأكد من صدق الاستبيان قمت بحساب معامل الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات:

معامل الصدق الذاتي = (معامل الثبات)^{1/2} = $0,84$ وبالتالي فالاستبيان يتميز بالصدق.

4-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

5-1- عرض نتائج الدراسة

السؤال رقم 01: هل لديكم مدك أخصائي في الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى امتلاك فرق الرابطة المحترفة الأولى لمالكين أخصائيين.

جدول (01): يبين مدى امتلاك فرق الرابطة المحترفة الأولى لمالكين أخصائيين.

السؤال	الإجابة						
	نعم	لا	المجموع	$\sum x^2$	$\sum x$	مستوى الدلالة	درجة الحرية
1	12	36	48	48	6,63	0.01	1
التكرار	25%	75%	100%	12,00	3,84	0.05	دال

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (01) الذي يبين مدى امتلاك فرق الرابطة المحترفة الأولى لمالكين أخصائيين، اتضح أن نسبة 25 % من فرق الرابطة المحترفة الأولى تملك مالكين أخصائيين، في حين نجد أن نسبة 75 % منها لا تملك مالكين أخصائيين. ولكن لم أتوقف عند حساب النسبة المئوية، فأردت معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فقمت بحساب $\sum x^2$ فوجدت أن $\sum x^2$ المحسوبة هي 12 و $\sum x^2$ المجدولة تساوي 6,63 عند مستوى خطأ 1 % و درجة الحرية 1 و 3,84 بمستوى خطأ 5 %، وعند مستوى الخطأ (1 % و 5%) نجد أن $\sum x^2$ المحسوبة أكبر من $\sum x^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.01، في حين هي أصغر عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي نقول أن هناك اختلاف جوهري في امتلاك فرق الرابطة المحترفة لمالكين أخصائيين من عدم امتلاكهم هو تأكيد بوجود اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال رقم 02: هل تستفيد من التدليك خلال الحصص التدريبية والمنافسات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى استفادة اللاعبين من التدليك خلال الحصص التدريبية والمنافسات.

جدول (02): يبين مدى استفادة لاعبي البطولة المحترف الأولى من التدليك خلال الحصص التدريبية والمنافسات.

السؤال	الإجابة				المجموع	$2x^2$ المح	$2x^2$ المج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	دائما	أحيانا	أبدا							
2	12	12	24	48			9,21	0.01	2	دال عند
التكرار						6,00				
النسبة المئوية	25%	25%	50%	100%			5,99	0.05	2	مستوي 0,05

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (02) الذي يبين مدى استفادة لاعبي البطولة المحترفة الأولى من التدليك خلال الحصص التدريبية وبعد المنافسات، اتضح أن نسبة 25% من اللاعبين يستفيدون بصفة دائمة، في حين نجد نسبة 25% من عينة اللاعبين تكون استفادتهم أحيانا، وفيما يخص عدم الاستفادة فكانت بنسبة 50%. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فقمنا بحساب $2x^2$ فوجدت أن $2x^2$ المحسوبة هي 6,00 و $2x^2$ المجدولة تساوي 9,21 عند مستوى خطأ 1% و درجة الحرية 2 و 5,99 بمستوى خطأ 5% وعند مستوى الخطأ (5%) نجد أن $2x^2$ المحسوبة أكبر من $2x^2$ المجدولة، وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه نقول أن اللاعبين يختلفون من حيث استفادتهم من التدليك خلال الحصص التدريبية وبعد المنافسات من فريق الى آخر.

السؤال رقم 03: هل تراعي وتحترم نظام الغذاء الرياضي اليومي؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى احترام ومراعاة اللاعبين لنظام الغذاء الرياضي حفاظا على صحتهم وضمانا للطاقة المطلوبة للجهد.

جدول (03): يبين مدى احترام ومراعاة لاعبي البطولة المحترفة الأولى لنظام الغذاء الرياضي اليومي.

السؤال	الإجابة				المجموع	$2x^2$ المح	$2x^2$ المج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	دائما	أحيانا	نادرا							
3	12	36	00	48			9,21	0.01	2	دال
التكرار						26,00				
النسبة المئوية	25%	75%	00%	100%			5,99	0.05	2	دال

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (03) الذي يبين مدى احترام ومراعاة لاعبي البطولة المحترفة الأولى للنظام الغذاء الرياضي اليومي، اتضح أن نسبة 25% من اللاعبين يحترمون ويراعون الوجبات الغذائية الرياضية اليومية، في حين نجد أن نسبة 75% من عينة اللاعبين فيكون احترامهم ومراعاتهم له في حدود امكانات كل فريق. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية، فأردت أن أعرف مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فقمنا بحساب $2x^2$ فوجدنا أن $2x^2$ المحسوبة هي 26 و $2x^2$ المجدولة تساوي 9,21 بمستوى خطأ 1% و درجة الحرية 2 و 5,99 بمستوى خطأ 5% وعند مستوى الخطأ (1% و 5%) نجد أن $2x^2$ المحسوبة أكبر من $2x^2$ المجدولة، وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه فإن مراعاة واحترام اللاعبين لغذائهم الرياضي اليومي يختلف من فرق الى فرق أخرى وللاعب الى آخر.

السؤال رقم 04: هل تستهلك المياه المعدنية بانتظام خلال الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى استهلاك اللاعبين للمياه المعدنية بانتظام خلال الحصص التدريبية.

جدول (04): يبين مدى استهلاك لاعبي البطولة المحترفة الأولى للمياه المعدنية بانتظام خلال الحصص التدريبية.

السؤال	الإجابة				المجموع	x^2 المج	x^2 المج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	دائما	أحيانا	أبدا							
4	16	32	00	48	9,21	0.01	2	دال	التكرار	
النسبة المئوية	33,33%	66,66%	00%	100%	16,00	0.05				

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (04) الذي يبين مدى استهلاك اللاعبين للمياه المعدنية بانتظام خلال الحصص التدريبية، اتضح أن نسبة 33,33% من عينة اللاعبين يستهلكون المياه المعدنية بانتظام خلال الحصص التدريبية بصف دائمة في حين ما نسبته 66,66% من اللاعبين فأحيانا ما يكون استهلاكهم لها ويكون ذلك اما تقصيرا من الادارة في توفيرها أو لامبالاة منهم. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية، فقامت بحساب x^2 لمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فوجدت أن x^2 المحسوبة هي 16,00 و x^2 الجدولة تساوي 9.21 عند مستوى خطأ 1% و 5.99 عند مستوى الخطأ 5%، وعند درجة الحرية 2، وجدنا أن x^2 المحسوبة أكبر من x^2 الجدولة عند مستوى الخطأ (1% و 5%)، وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات، ومنه نقول أن استهلاك اللاعبين للمياه المعدنية خلال الحصص التدريبية بصفة منتظمة يختلف جوهريا بين الاستهلاك الدائم والاستهلاك الذي يكون أحيانا.

السؤال رقم 05: ما نوع الراحة التي تعتمد عليها في الأوقات الخارجة عن التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الراحة التي يعتمد عليها اللاعبين في الأوقات الخارجة عن التدريب.

جدول (05): يبين نوع الراحة التي يعتمد عليها لاعبي الرابطة المحترفة الأولى في الاوقات الخارجة عن التدريب.

السؤال	الإجابة				المجموع	x^2 المج	x^2 المج	مستوى الدلالة	درجة حرية	الدلالة
	العاب وتلفاز	سياحة	نوم							
5	10	14	24	48	9,21	0.01	2	دال عند مستوى 0,05	التكرار	
النسبة المئوية	20,84%	29,16%	50%	100%	6,5	0.05				

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (05) الذي يبين نوع الراحة التي يعتمد عليها اللاعبين في الأوقات الخارجة عن التدريب، اتضح أن نسبة 20,83% من اللاعبين يقضون أوقات فراغهم في الألعاب الالكترونية والتلفاز، في حين نسبة 29,16% من عينة اللاعبين يكون سياحة وتجوول، في حين 50% منهم في النوم. ولكن لم أنتوقف عند النسبة المئوية، فأردت أن أعرف مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فقامت بحساب x^2 فوجدنا أن x^2 المحسوبة هي 6,5 و x^2 الجدولة تساوي 9.21 عند مستوى خطأ 1% وفي درجة حرية 2 و 5.99 عند مستوى الخطأ 5%، وعند مستوى الخطأ (5%) نجد أن x^2 المحسوبة أكبر من x^2 الجدولة، ومنه نقول أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات، وبالتالي يختلف للاعبين في كيفية ومكان قضاء أوقات فراغهم بين الألعاب الالكترونية و التجول و السياحة أو النوم.

السؤال رقم 06: ما هي عدد مرات الاستفادة من الصونا في الأسبوع؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد مرات استفادة اللاعبين من حصص الصونا خلال الأسبوع.

جدول (06): يبين عدد مرات استفادة لاعبي البطولة المحترفة الأولى من حصص الصونا خلال الأسبوع.

السؤال	الإجابة	مرة واحدة	مرتين	المجموع	x^2 المح	x^2 المج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
6	لا أستفيد	10	14	48	9,21	0,01			
التكرار	24								
النسبة المئوية	50%	20,84%	29,16%	100%	6,5	5,99	0,05	2	دال عند مستوى 0,05

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (06) الذي يبين عدد مرات استفادة اللاعبين من حصص الصونا خلال الأسبوع، اتضح أن نسبة 50 % من اللاعبين لا يستفيدون اطلاقا بسبب عدم امتلاك النادي لغرف صونا خاصة بالفريق، في حين أن نسبة 20,83 % من عينة اللاعبين يستفيدون مرة واحدة، أما مرتين في الأسبوع وهو الأصح فتمثل بنسبة 29,16 %. ولكن أردت معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات لجأت لحساب x^2 فوجدت أن x^2 المحسوبة هي 6,5 و x^2 المجدولة تساوي 9.21 عند مستوى خطأ 1 % و 5.99 عند مستوى الخطأ 5 % وبدرجة حرية 2، و عند مستوى الخطأ (5%) نجد أن x^2 المحسوبة أكبر من x^2 المجدولة، وبالتالي تبين أنه هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه فان استفادة اللاعبين من حصص الصونا يختلف جوهريا بين فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

السؤال رقم 07: ما هي عدد مرات استعمالك للحمام المعدني أو الطبيعي في الأسبوع؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد مرات استعمال اللاعبين للحمام المعدني أو الطبيعي خلال الأسبوع.

جدول (07): يبين عدد مرات استعمال الحمام المعدني أو الطبيعي من طرف لاعبي الرابطة المحترفة الأولى في الأسبوع.

السؤال	الإجابة	لا أستعمله	أستعمله مرة واحدة	أستعمله مرتين	المجموع	x^2 المح	x^2 المج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
07		24	20	4	48	9,21	0,01			
التكرار										
النسبة المئوية	50%	41,66%	8,33%	100%	15,06	5,99	0,05	2	دال	

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (07) الذي يبين عدد مرات استحمام لاعبي الرابطة المحترفة الأولى في الأسبوع، اتضح أن نسبة 50 % من اللاعبين لا يعتمدون اطلاقا على الحمامات المعدنية أو الطبيعية خلال الأسبوع في حين نسبة 41,66 % من عينة اللاعبين استحمامهم يكون مرة واحدة في الأسبوع وهي غير كافية مقارنة بالجهد البدني المبذولة، ثم ما نسبته 8,33 % من اللاعبين الذين يستحمون مرتين في الأسبوع وهو الأنجح والأكثر فائدة. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات قمت بحساب x^2 ، فوجدت أن x^2 المحسوبة هي 15,06 و x^2 المجدولة تساوي 9.21 عند مستوى خطأ 1 % و 5.99 عند مستوى الخطأ 5 % وبدرجة حرية 2، و عند مستوى الداليتين تبين أنه هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات، ومنه نستطيع القول بأن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين في عدد مرات استحمامهم في الأسبوع بين العدم ومرة أو مرتين في الأسبوع.

السؤال رقم 08: هل تستعملون المعالجة الطبية بالماء من أجل الاسترجاع؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى استعمال اللاعبين للمعالجة الطبية بالماء.

جدول (08): يبين مدى استعمال لاعبي الرابطة المحترفة الأولى للمعالجة الطبية بالماء.

السؤال	الإجابة	دائما	أحيانا	أبدا	المجموع	χ^2 المج	χ^2 المج	مستوى دلالة الحرية	الدلالة
08		06	10	32	48	9,21	24,5	0.01	2
التكرار									
النسبة المئوية		12,50%	20,84%	66,66%	100%	5,99		0.05	دال

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (08) الذي يبين مدى استعمال لاعبي الرابطة المحترفة الأولى للمعالجة الطبية بالماء، اتضح أن نسبة 12,50% من عينة اللاعبين يستعملونها بصفة دائمة، في حين نجد أن نسبة 20,84% من عينة اللاعبين فأحيانا ما يستعملونها في حين 66,66% لا يستعملونها اطلاقا. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية فأردت أن أعرف ما إذا كان هناك تطابق أو اختلاف التكرارات فقامت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 24,5 و χ^2 الجدولة تساوي 9.21 عند مستوى خطأ 1% و 5.99 عند مستوى الخطأ 5% وبدرجة حرية 2 و عند مستوى الخطأ (1% و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه نقول أن اختلاف استعمال المعالجة الطبية بالماء بين اللاعبين يمثل اختلاف جوهري بين التكرارات من حيث الاستعمال الدائم أو الاستعمال الذي يكون أحيانا، وعدم الاستعمال.

السؤال رقم 09: ما هي عدد ساعات نومك في الليل؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد ساعات نوم لاعبي الرابطة المحترفة الأولى في الليل.

جدول (09): يبين عدد ساعات نوم لاعبي الرابطة المحترفة الأولى في الليل.

السؤال	الإجابة	أقل من 7 سا	8 سا	أكثر من 8 سا	المجموع	χ^2 المج	χ^2 المج	مستوى دلالة الحرية	الدلالة
09		8	12	28	48	9,21	14,00	0.01	2
التكرار									
النسبة المئوية		16,66%	25%	58,33%	100%	5,99		0.05	دال

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (09) والذي يبين عدد ساعات نوم لاعبي الرابطة المحترفة الأولى في الليل، اتضح أن نسبة 16,66% من عينة اللاعبين تكون ساعات نومهم من 7 ساعات وأقل، في حين 25% منهم 8 ساعات في حين هناك من يتجاوز 8 ساعات فأكثر ممثل بنسبة 58,33% وهو المنافي للنوم الصحي النافع. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية فأردت معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات فقامت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 14,00 و χ^2 الجدولة تساوي 9.21 عند مستوى خطأ 1% و 5.99 عند مستوى الخطأ 5% وبدرجة حرية 2، و عند مستوى الخطأ (1% و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة، وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات، ومنه نقول أن تقبل المدربين لآراء اللاعبين يختلف جوهريا بين التقبل الذي يكون أحيانا وعدم التقبل.

السؤال رقم 10: هل تستفيد وتولي أهمية للقيولة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى استفادة واعطاء الأهمية للقيولة من طرف لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

جدول (10): يبين مدى استفادة واعطاء الأهمية للقليلولة من طرف لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

السؤال	الإجابة						
10	دائما	أحيانا	أبدا	المجموع	$2x$ المج	$2x$ المج	مستوى درجة الحرية الدلالة
التكرار	12	07	29	48	9,21	0,01	
النسبة المئوية	25%	14,58%	60,42%	100%	5,99	0,05	2 دال

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (10) والذي يبين مدى استفادة واعطاء الأهمية للقليلولة من طرف لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، اتضح أن نسبة 25 % من عينة اللاعبين دائما يستفيدون ويولون الأهمية للقليلولة في حين نجد أن نسبة 14,58 % من العينة فأحيانا فقط وما نسبته من عينة اللاعبين 60,42% فكانت اجابتهم بعدم الاستفادة طول الموسم الرياضي لأسباب عديدة. ولمعرفة مدى التطابق أو الاختلاف بين التكرارات قمت بحساب $2x$ فوجدت أن $2x$ المحسوبة هي 9,21 و $2x$ المجدولة تساوي 9,21 عند مستوى خطأ 1 % و 5,99 عند مستوى الخطأ 5 % وبدرجة حرية 2، وعند مستوى الخطأ (1% و 5%) نجد أن $2x$ المحسوبة أكبر من $2x$ المجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه فهناك اختلاف جوهري بين اللاعبين في مدى استفادتهم و اعطاء الأهمية للقليلولة، سواء كان دائما ، أحيانا ، أبدا.

السؤال (11): هل تعتمد على الاسترخاء خلال الحصص التدريبية وبعدها؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اعتماد اللاعبين على الاسترخاء خلال الحصص التدريبية وبعدها.

جدول (11): يبين مدى اعتماد لاعبي الرابطة المحترفة الأولى على الاسترخاء خلال الحصص التدريبية وبعدها.

السؤال	الإجابة						
11	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	$2x$ المج	$2x$ المج	مستوى درجة الحرية الدلالة
التكرار	10	26	12	48	9,21	0,01	
النسبة المئوية	20,84%	54,16%	25%	100%	5,99	0,05	2 دال

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (11) والذي يبين مدى اعتماد لاعبي الرابطة المحترفة الأولى على الاسترخاء خلال الحصص التدريبية وبعدها، اتضح أن نسبة 20,84 % من عينة اللاعبين فاسترخائهم خلال وبعد الحصة التدريبية يكون بصفة دائمة في حين نجد أن نسبة 54,16 % من عينة اللاعبين أحيانا ما يعتمدون عليه أثناء التدريب أما الذين يعتمدون على الاسترخاء النادر فممثل بنسبة 25% من عينة اللاعبين. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية فأردت أن أعرف مدى تطابق أو اختلاف التكرارات قمت بحساب $2x$ فوجدت أن $2x$ المحسوبة هي 9,21 و $2x$ المجدولة تساوي 9,21 عند مستوى خطأ 1 % و 5,99 عند مستوى الخطأ 5 % وبدرجة حرية 2، و عند مستوى الخطأ (1% و 5%) نجد أن $2x$ المحسوبة أكبر من $2x$ المجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه نقول أن اعتماد اللاعبين على الاسترخاء أثناء التدريب وبعده يختلف بين الاستعمال الدائم والنادر و الذي يكون أحيانا.

السؤال رقم 12: هل تستفيدون من حصص السباحة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى استفادة اللاعبين من حصص السباحة كحصص استرخائية وترويقية.

جدول (12): يبين مدى استفادة اللاعبين من حصص السباحة كحصص استرخائية وترويحية.

السؤال	الإجابة						
12	نعم	لا	المجموع	χ^2 المح	χ^2 المح	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرار	12	36	48	22,66	6,63	0.01	1
النسبة المئوية	25%	75%	100%		3,84	0.05	

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم 12 والذي يبين مدى استفادة اللاعبين من حصص السباحة كحصص استرخائية وترويحية، اتضح أن نسبة 25% من عينة اللاعبين أجابوا بـ «نعم» أي أنهم يستفيدون من حصص السباحة، في حين نسبة 75% من عينة اللاعبين أجابوا بـ «لا» أي لا يستفيدون من حصص السباحة. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية فأردت معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات قمت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 22,66 و χ^2 الجدولة بمستوى الخطأ 1 % 6,63 و 3.84 بمستوى الخطأ 5 % وعند درجة الحرية 2، وعند مستوى الخطأ (1 % و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0,01 و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05، ومنه نقول أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات، وبالتالي هناك اختلاف جوهري في التكرارات من حيث استفادة لاعبي الرابطة المحترفة الأولى من حصص السباحة.

السؤال رقم 13: هل لديكم وسائل تدليك خاصة بالفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى توفير الأندية للوسائل الخاصة بالتدليك للاعبين.

جدول (13): يبين مدى توفير أندية الرابطة المحترفة الأولى للوسائل الخاصة بالتدليك للاعبين.

السؤال	الإجابة						
13	نعم	لا	المجموع	χ^2 المح	χ^2 المح	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرار	12	12	24	48	9,21	0.01	
النسبة المئوية	25%	25%	50%	100%	5,99	0.05	2

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (13) والذي يبين مدى توفير أندية الرابطة المحترفة للوسائل الخاصة بالتدليك للاعبين، اتضح أن نسبة 25 % من عينة اللاعبين أجابوا بنعم، في حين نجد أن نسبة 25 % من العينة أجابوا بـ لا، أما ما نسبته 50% من عينة اللاعبين فكانت اجابتهم بأن أنديةهم توفر القليل من وسائل التدليك. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات لم أتوقف عند النسبة المئوية فقمت بحساب χ^2 ، فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 7,06 و χ^2 الجدولة تساوي 9.21 عند مستوى خطأ 1 % و 5.99 عند مستوى الخطأ 5 % وبدرجة حرية 2، وعند مستوى الخطأ (1 % و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0,01، و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05، وبالتالي نقول أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات ومنه نقول أن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات في مدى توفير أندية الرابطة المحترفة لوسائل التدليك للاعبين.

السؤال رقم 14: هل لديكم حمام خاص بالفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى توفر الأندية على حمام خاص بالفريق من أجل الاستفادة الجيدة وفي جميع أوقات الحاجة إليه.

جدول (14): يبين مدى توفر أندية الرابطة المحترفة الأولى على حمام خاص بالفريق.

السؤال	الإجابة		المجموع	χ^2 المحج	χ^2 المحج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	نعم	لا						
14	12	36	48	17,33	6,63	0.01	1	التكرار
النسبة المئوية	25%	75%	100%		3,84	0.05		دال

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (14) والذي يبين مدى توفر أندية الرابطة المحترفة الأولى على حمام خاص بالفريق، اتضح أن نسبة 25% من عينة اللاعبين أقرروا بأن ناديتهم وفر لهم حمام خاص، في حين نجد أن نسبة 75% من العينة فإن أنديتهم لم توفر لهم حمام خاص بالفريق. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية فأردت معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات قمت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 17,33 و χ^2 المجدولة تساوي 6,63 عند مستوى خطأ 1% و 3,84 عند مستوى الخطأ 5% وبدرجة حرية 1، و عند مستوى الخطأ (1% و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05، وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه نقول أن توفير أندية الرابطة المحترفة لحمام خاص بها يختلف جوهريا من ناد الى آخر.

السؤال رقم 15: هل لديكم غرف الصونا خاصة بالفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى توفر الأندية على غرف الصونا الخاصة بها.

جدول (15): يبين مدى توفر أندية الرابطة المحترفة على غرف الصونا الخاصة بالفريق.

السؤال	الإجابة		المجموع	χ^2 المحج	χ^2 المحج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	نعم	لا						
15	12	36	48	17,33	6,63	0.01	1	التكرار
النسبة المئوية	25%	75%	100%		3,84	0.05		دال

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (15) والذي يبين مدى توفر أندية الرابطة المحترفة على غرف الصونا الخاصة بها، اتضح أن نسبة 25% من عينة اللاعبين أجابوا بأن ناديتهم يمتلك غرف الصونا خاصة بالفريق في حين نجد أن نسبة 75% من العينة أجابوا بأن ناديتهم يفتقر لغرف الصونا الخاصة بالفريق. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، لم أتوقف عند النسبة المئوية، فقامت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 17,33 و χ^2 المجدولة تساوي 6,63 عند مستوى خطأ 1% و 3,84 بمستوى الخطأ 5% وعند درجة حرية 1، و عند مستوى الخطأ (1% و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه نقول أن توفير أندية الرابطة المحترفة الأولى على غرف الصونا الخاصة بها يختلف جوهريا بين هذه الأندية.

السؤال رقم 16: هل يتوفر فريقكم على قاعة خاصة للألعاب والترفيه؟

الغرض من السؤال: يهدف إلى معرفة مدى توفر الأندية على قاعة للألعاب والترفيه من أجل القضاء على الروتين اليومي والملل.

جدول (16): يبين مدى توفر أندية الرابطة المحترفة الأولى على قاعة للألعاب والترفيه.

السؤال	الإجابة	نعم	لا	المجموع	χ^2 المح	χ^2 المج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
16	التكرار	00	48	48	24,00	6,63	0.01	1	دال
النسبة المئوية	00%	100%	100%	100%		3,84	0.05		

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (16) والذي يبين مدى توفر أندية الرابطة المحترفة على قاعة للألعاب والترفيه، اتضح أن نسبة 100 % من عينة اللاعبين أن أنديتهم لا تتوفر على قاعات للألعاب والترفيه. لكن لم أتوقف عند حساب النسبة المئوية فقامت بحساب χ^2 ، لمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 24,00 و χ^2 الجدولة 6,63 بمستوى خطأ 1 % و 3,84 بمستوى خطأ 5 % عند درجة الحرية 1، وعند مستوى خطأ (1 % و 5%) وجدنا أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه نقول أن هناك اختلاف جوهري في توفر الأندية على قاعات الألعاب و الترفيه.

السؤال رقم 17: هل يتوفر فريقكم على مساحات خضراء محيطة بالملعب أو أمام مقر اقامتكم؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى توفر ملاعب واقامات اللاعبين على مساحات خضراء محيطة بها كعامل للترويح النفسي والاسترخاء العصبي.

جدول (17): يبين مدى توفر ملاعب واقامات لاعبي الرابطة المحترفة الأولى على مساحات خضراء.

السؤال	الإجابة	نعم	لا	المجموع	χ^2 المح	χ^2 المج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
17	التكرار	12	36	48	17,33	6,63	0.01	1	دال
النسبة المئوية	25%	75%	100%			3,84	0.05		

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (17) والذي يبين مدى توفر ملاعب و اقامات لاعبي الرابطة المحترفة الأولى على مساحات خضراء، اتضح أن نسبة 25 % من اللاعبين أجابوا بنعم، في حين نجد أن نسبة 75 % من عينة اللاعبين أجابوا ب لا أي لا تتوفر مراكز اقامتهم أو محيط ملاعهم على مساحات خضراء المساهمة في الراحة النفسية. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية فأردت أن أعرف مدى تطابق أو اختلاف التكرارات فقامت بحساب χ^2 ، فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 17,33 و χ^2 الجدولة 6,63 بمستوى خطأ 1 % عند درجة الحرية 1، و 3,84 بمستوى خطأ 5 % و عند مستوى الخطأين (1 % و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة، وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه فإن توفر مراكز اقامة لاعبي الرابطة المحترفة و ملاعهم على مساحات خضراء يختلف جوهريا بين هذه الأندية.

السؤال رقم 18: هل غرف نومكم تتوفر على متطلبات النوم المريح؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى توفر متطلبات النوم المريح في غرف نوم لاعبين البطولة المحترفة لكرة القدم

جدول (18): يبين مدى توفر متطلبات النوم المريح في غرف نوم لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

السؤال	الإجابة		المجموع	x^2 المج	x^2 المج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	نعم	لا						
18								
التكرار	17	31	48	9,37	6,63	0.01		
النسبة المئوية	35,41%	64,59%	100%		3,84	0.05	1	دال

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (18) والذي يبين مدى توفر متطلبات النوم المريح في غرف نوم لاعبي البطولة المحترفة الأولى لكرة القدم، اتضح أن نسبة 35,41% من عينة اللاعبين اجابوا بنعم أي أنديتهم وفرت لهم غرف تساعد على النوم المريح، في حين نجد أن نسبة 64,59% من العينة أجابوا ب لا. ولكن لم أتوقف عند حساب النسبة المئوية فقامت بحساب x^2 لمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات فوجدت أن x^2 المحسوبة هي 9,37 و x^2 الجدولة 6,63 بمستوى خطأ 1% و 3,84 بمستوى خطأ 5% عند درجة الحرية 1، وعند مستوى خطأ (1% و 5%) نجد أن x^2 المحسوبة أكبر من x^2 الجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه نقول أن هناك اختلاف جوهري بين الأندية في توفر متطلبات النوم المريح في غرف نوم اللاعبين.

السؤال رقم 19: هل لديكم مطعم خاصا بالفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى توفير الأندية لمطعم خاص بالفريق من أجل ضمان الأكل الصحي والرياضي للاعبين.

جدول (19): يبين مدى توفير أندية الرابطة المحترفة الأولى لمطعم خاص بالفريق من أجل ضمان الأكل الصحي والرياضي.

السؤال	الإجابة		المجموع	x^2 المج	x^2 المج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	نعم	لا						
19								
التكرار	12	36	48	17,33	6,63	0.01		
النسبة المئوية	25%	75%	100%		3,84	0.05	1	دال

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (19) والذي يبين مدى توفير أندية الرابطة المحترفة الأولى لمطعم خاص بالفريق من أجل ضمان الأكل الصحي والرياضي، اتضح أن نسبة 25% من عينة اللاعبين أجابوا بنعم في حين نجد نسبة 75% من عينة اللاعبين أجابوا ب لا. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، لم أتوقف عند حساب النسبة المئوية فقامت بحساب x^2 ، فوجدت أن x^2 المحسوبة هي 17,33 و x^2 الجدولة هي 6.63 بمستوى خطأ 1% و 3.84 بمستوى خطأ 5% عند درجة الحرية 1، وعند مستوى خطأ (1% و 5%) نجد أن x^2 المحسوبة أكبر من x^2 الجدولة وبالتالي نقول أنه هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ونقول أن توفير أندية الرابطة المحترفة الأولى لمطاعم خاص بها يختلف من ناد الى آخر في حدود امكانيات كل ناد.

السؤال رقم 20: هل مدرككم يصر على ضرورة الاعتماد على وسائل الاسترجاع؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اصرار المدربين على ضرورة توفير وسائل الاسترجاع للاعبين.

جدول (20): يبين مدى اصرار مدربي الرابطة المحترفة الأولى على ضرورة توفير وسائل الاسترجاع للاعبينهم.

السؤال	الإجابة	نعم	لا	المجموع	x^2 المح	x^2 المج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
20	نعم	21	27	48	6,08	6,63	0.01	1	دال عند مستوى 0.5
النسبة المئوية	43,75%	56,25%	100%			3,84	0.05		

المصدر: من اعداد الباحث

الاهتمام للأشياء الضرورية للاسترجاع منها ماهي نفسية وماهي صحية وطبية وبيولوجية ورياضة وأن الاستفادة من هذه الوسائل يتم بطريقة ناقصة وقد تكون منافية للكيفية الصحيحة للاسترجاع، حيث يشير (لازم كماش، 2013) إلى إن عملية الاستشفاء لا تقل أهمية عن حمل التدريب ذاته الذي يعد وسيلة رئيسية يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتقاء بمستوى الأداء.

ومنه تبين أنه كلما كان اللاعب يفتقر إلى مثل هذه المتطلبات والضروريات الخاصة بالاسترجاع بعد الجهود البدنية المختلفة التي يبذلها سواء أثناء الحصص التدريبية أو المنافسات يؤدي به إلى عدم تحقيق أهدافه الخاصة وأهداف الفريق بصفة عامة، وحسب (علاء الدين، 2013) فإن العملية الاستشفائية تساعد على تحسين استجابة أجهزة الجسم للمثيرات التدريبية بالإضافة إلى المحافظة على صحته أولاً ثم الأداء الجيد كلاعب وأيضا نتائج وأداء الفريق ثانياً، ومنه الفرضية الأولى للبحث تحققت.

6-2- تفسير ومناقشة الفرضية الثانية

بعد عرض وتحليل نتائج المحور الثاني والخاص بـ « نقص الإمكانيات المادية لدى أندية الرابطة المحترفة وضعف كفاءة القائمين على العملية التدريبية من المعوقات التي تحول دون استفادة لاعبي كرة القدم الجزائرية من وسائل الاسترجاع » اتضح لنا: أن أندية الرابطة المحترفة الأولى لا توفر بما فيه الكفاية من الإمكانيات المادية الخاصة بوسائل الاسترجاع وبالنظر لضرورة توفير وسائل الاسترجاع بحيث يذكر (أبو العلاء، 1999) أن الوسائل الطبية والبيولوجية تهدف إلى زيادة مقاومة الجسم للأحمال البدنية وسرعة

من خلال الجدول (20) والذي يبين مدى اصرار مدربي الرابطة المحترفة على ضرورة توفير وسائل الاسترجاع للاعبينهم، اتضح أن نسبة 43,75 % من عينة اللاعبين أجابوا بـ «نعم» أي هناك مدربين يصرون على توفيرها، في حين نجد أن نسبة 56,25 % أجابوا بـ «لا» أي لا يصرون على توفير وسائل الاسترجاع للاعبينهم. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، لم أتوقف عند حساب النسبة المئوية فقامت بحساب x^2 ، فوجدت أن x^2 المحسوبة هي 6,08 و x^2 الجدولة هي 6.64 بمستوى خطأ 1 % و3.84 بمستوى خطأ 5 % وبدرجة حرية تساوي 1، اتضح أن x^2 المحسوبة أقل من x^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.01، واتضح أيضاً أنها أكبر عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نجد أنه هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات، ومنه نقول أن عدم اصرار المدربين على توفير وسائل الاسترجاع هو عدم اصرار دال إحصائياً مقارنة بالإصرار على توفيرها.

6- مناقشة الفرضيات

6-1- تفسير ومناقشة الفرضية الأولى

بعد عرض وتحليل نتائج المحور الأول والخاص بـ « وسائل الاسترجاع المستعملة من طرف لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائرية غير متطورة مقارنة بالمتطلبات الضرورية للاسترجاع » اتضح: أن معظم المستجوبين من اللاعبين أدلوا بإجابات حول وسائل الاسترجاع الحقيقية المستعملة لدى أندية الرابطة الأولى المحترفة لكرة القدم، حيث أن الوسائل المستعملة غير متطورة مقارنة بالمتطلبات الضرورية للاسترجاع سواء من حيث وفرتها أو كيفية استعمالها إن وجدت، وكذلك توصلت إلى: أن أغلب اللاعبين لا يولون

الاسترجاع، فهذه الفروق الدالة تمثلت أساسا في مدى توفيرها من طرف الطاقم الإداري وكذلك في التذكير والإصرار من طرف الطاقم الفني لضرورة الاحترام والمتابعة الدائمة من طرف الرياضيين أنفسهم.

وربطت تفسير ذلك بالجانب النظري ومختلف الدراسات وكذا طبيعة وخصوصيات النشاط الرياضي، وفي حدود نتائج الدراسة يجب القيام بدراسات تحليلية شاملة مستقبلا فيما يخص وسائل الاسترجاع من حيث طبيعتها وكيفية استعمالها.

وبناء على نتائج الدراسة الميدانية والتي كان الهدف منها التحقق من صحة الفرضيات المقترحة كإجابات مسبقة لتساؤلات البحث، بينت النتائج أن الفرضيات محققة، أي أن وسائل الاسترجاع المستعملة من طرف لاعبي كرة القدم الجزائرية غير متطورة مقارنة بالمتطلبات الضرورية للاسترجاع، كما أن الإمكانيات المادية لدى أندية الرابطة المحترفة تبقى ناقصة وكذلك ضعف كفاءة القائمين على العملية التدريبية باتت من المعوقات التي تحول دون استفادة لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائرية من وسائل الاسترجاع.

إذن من خلال ما سبق نقر بتحقيق الفرضية العامة والتي مفادها أن طبيعة وسائل الاسترجاع المستعملة لدى أندية الرابطة المحترفة لكرة القدم الجزائرية أقل فاعلية مقارنة بالجهود البدنية المبذولة من طرف اللاعبين خلال الحصص التدريبية والمنافسات الأسبوعية.

التخلص من التعب العام، واستعادة مصادر الطاقة وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ورفع الكفاءة البدنية، والقدرة على مواجهة الضغوط العامة والخاصة ونقصها يؤثر سلبا على أداء الرياضيين، كما توصلت النتائج إلى أن ضعف كفاءة القائمين على العملية التدريبية أيضا من المعوقات التي كانت وراء نقص استفادة اللاعبين من وسائل الاسترجاع، ويكون ذلك إما تقصيرا من الإداريين في توفيرها، أو النقص المعرفي والعلمي لأهمية هذه الوسائل لضمان الأداء الجيد للاعبين من جهة و الحفاظ على سلامتهم و صحتهم من جهة أخرى، بالإضافة إلى نقص الإصرار و التذكير من طرف المدربين حول الأهمية والدور الذي تلعبه هذه الوسائل لضمان السير الحسن للعملية التدريبية. ومنه يمكن القول أن أغلبية إدارات النوادي لا توفر بما فيه الكفاية من الإمكانيات اللازمة لعملية الاسترجاع وكذا تساهل المدربين في ضرورة توفير وسائل الاسترجاع الفعالة، ومنه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

خاتمة

لقد أظهرت النتائج أن وسائل الاسترجاع المستعملة من طرف لاعبي كرة القدم الجزائرية غير متطورة مقارنة بالمتطلبات الضرورية للاسترجاع، بحيث هناك عدة وسائل أساسية غير متطورة، بالرغم من أنها ضرورية أثناء العملية التدريبية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نقص الإمكانيات المادية لدى أندية الرابطة المحترفة وضعف كفاءة القائمين على العملية التدريبية من المعوقات التي تحول دون استفادة لاعبي كرة القدم الجزائرية من وسائل

المراجع

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
2. أبو العلا عبد الفتاح، الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، مصر، 1999.
3. احمد اشرف، اللياقة و الاستشفاء في المجال الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج للنشر و التوزيع، الأردن 2016.
4. علاء الدين محمد عليوة، مفاهيم حديثة في الصحة الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013.
5. أحمد نصر الدين، فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، دط. 2003.
6. بايزيد عبد القادر، دور تخطيط التدريب للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم «فئة الأكابر»، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة، الجزائر، 2015.
7. خالد صلاح الدين محمد كامل، مذكرة حول وظائف أعضاء الجهد البدني، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، جامعة الملك سعود، السعودية، 2008.
8. رافع صالح، حسين علي، نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2008.
9. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار هومة، الجزائر، 2002.
10. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر، 2007.
11. رشيد فرحات وآخرون، موسوعة كنوز المعارف الرياضية، ط2، دار النظير، عبور، 1996.
12. ريسان خريبط مجيد، التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين، دار الشروق، بغداد، 1997.
13. سامي عريفج وآخرون، مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط2، دار مجدولاي للنشر، عمان، 1999.
14. شخاب أيمن، عبد اللوش علاء الدين، واقع توظيف وسائل وتقنيات الاسترجاع على مستوى أندية كرة القدم دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية جيجل -صنف أكابر ذكور، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل، الجزائر، 2019.
15. لعوامر رياض، مفعول الاسترجاع المقتن خلال الحصة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم -دراسة ميدانية على مستوى نادي اتحاد طولقة، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 04. 2017.
16. مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2010.
17. يوسف لازم كماش، التغذية والنشاط الرياضي، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، 2113.
18. B, Turpin, préparation et entraînement du footballeur, tome2, Ed amphora, paris, 2002.
19. G, Cometti, la préparation physique en football, Ed Chiron, paris, 2005.
20. J, P, Ancian, football, une préparation physique programmée, Ed amphora, paris, 2008.
21. J, Weineck, Biologie du sport, Ed vigot, paris, 1992.
22. Piot André Elisabeth, moyens à mettre en œuvre pour obtenir une augmentation de l'activité physique de nos patients, thèse pour le doctorat en médecine, Faculté mixte de médecine et de pharmacie Rouen, France, 2010.

The Effectiveness of Recovery Methods Compared to Physical effort in Algerian Professional Football Clubs (Senior Category)

Abstract

The study aims to know the extent of the effectiveness of the recovery methods used by the Algerian professional football clubs compared to the physical efforts made during training sessions and weekly matches, in terms of the nature of the means used, as well as the extent to which they are provided by the management of these clubs on the one hand, and the seriousness of the players in using the means of hospitalization. On the other hand, the results concluded that the means used are not developed compared to the necessary requirements for retrieval, whether in terms of availability or how to use them, if any, and concluded: that players do not attach importance to the retrieval process of all kinds.

Keywords

Football
Recovery
Physical effort
Sports training

L'efficacité des méthodes de récupération par rapport à l'effort physique dans le football algérien (catégorie senior)

Résumé

L'étude vise à connaître l'efficacité des méthodes de récupération utilisées par les clubs de football professionnels algériens par rapport aux efforts physiques fournis lors des entraînements et des matchs hebdomadaires, en termes de nature des moyens utilisés, ainsi que dans quelle mesure ils sont fournis par la direction de ces clubs d'une part, et le sérieux des joueurs dans l'utilisation des moyens d'hospitalisation. D'autre part, les résultats ont conclu que les moyens utilisés ne sont pas développés par rapport aux exigences nécessaires à la récupération, que ce soit en conditions de disponibilité ou comment les utiliser, le cas échéant, et a également conclu: que les joueurs n'attachent pas d'importance au processus de récupération de toutes sortes.

Mots clés

Football
Récupération
Effort Physique
Entraînement Sportif



Competing interests

The author(s) declare no competing interests

تضارب المصالح

يعلن المؤلف (المؤلفون) لا تضارب في المصالح

Author copyright and License agreement

Articles published in the Journal of letters and Social Sciences are published under the Creative Commons of the journal's copyright. All articles are issued under the CC BY NC 4.0 Creative Commons Open Access License).

To see a copy of this license, visit:

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

This license allows the maximum reuse of open access research materials. Thus, users are free to copy, transmit, distribute and adapt (remix) the contributions published in this journal, even for commercial purposes; Provided that the contributions used are credited to their authors, in accordance with a recognized method of writing references.

© The Author(s) 2023

حقوق المؤلف واذن الترخيص

إن المقالات التي تنشر في المجلة تنشر بموجب المشاع الإبداعي بحقوق النشر التي تملكها مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية. ويتم إصدار كل المقالات بموجب ترخيص الوصول المفتوح المشاع الإبداعي CC BY NC 4.0.

للاطلاع على نسخة من هذا الترخيص، يمكنكم زيارة الموقع الموالي :

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

إن هذا الترخيص يسمح بإعادة استخدام المواد البحثية المفتوحة الوصول إلى الحد الأقصى. وبالتالي، فإن المعنيين بالاستفادة أحرار في نسخ ونقل وتوزيع وتكييف (إعادة خلط) المساهمات المنشورة في هذه المجلة، وهذا حتى لأغراض تجارية؛ بشرط أن يتم نسب المساهمات المستخدمة من طرفهم إلى مؤلفي هذه المساهمات، وهذا وفقاً لطريقة من الطرق المعترف بها في كتابة المراجع.

© المؤلف (المؤلفون) 2023