

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 Boubeker

مخبر الأنشطة البدنية و الرياضية والصحة العمومية

جامعة محمد لين دباغين سطيف 2، 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 لعملية الاسترجاعية بكل أنواعها.

بوسائل الاسترجاع الرياضي. (شخاب أيمان، عبد اللوش علاء

الدين، 2019)

ومنه أصبحت مشكلة الاسترجاع وعمليات التخلص من آثار التعب لدى الرياضيين لا تقل أهمية عن عملية التدريب، وليس 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، وبالاعتماد على شدة وحجم ونوعية التمارين المستخدمة، وإنما من خلال الاهتمام أيضاً بعمليات الاستشفاء والراحة وبين المؤشرات التدريبية داخل الوحدة التدريبية وبين الوحدات التدريبية والدوائر التدريبية المختلفة. إذ تؤدي فترة الاستشفاء دوراً مهماً في تشكيل حمل التدريب والتكيف له من قبل الرياضي.

(محمد أشرف 2016)

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

واكبت رياضة كرة القدم التطور العلمي كغيرها من الرياضيات 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، لتماشى ومتطلبات كرة القدم الحديثة من أجل تحقيق مستوى عالي من الانجاز والأداء الرياضي ، ولعل ما يبذله اللاعبون من مجهد عضلي باستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة ومن خلال الزيادة الكبيرة في الأحجام التدريبية مع المحافظة على المستوى العالي من الشدة نسبياً فضلاً عن استخدام الأجهزة والوسائل وطرائق التدريب الحديثة زاد بشكل كبير جداً من الأعباء الواقعية على كاهل الرياضي وزيادة نسبة حدوث الإصابات الرياضية المختلفة ، ونتيجة للتطور السريع في مكونات الحمل التدريبي بدأ الاهتمام

تكمّن أهمية هذه الدراسة في معالجة «فاعليّة وسائل الاسترجاع مقارنة بالجهد البدني لدى أنديّة كرة القدم المحترفة الجزائريّة» وذلك من وجهة نظر اللاعبين، بداعيّ طبيعة الوسائل، وكيفيّة استخدامها وكذا معرفة الأسّاباب التي قد تعيّق فاعليّتها، وصولاً إلى مدى توفّيرها من طرف الإدارّة الرياضيّة والّاح المدربين بضرورة توفّيرها وإلزام اللاعبين باحترامها.

2- أهداف الدراسة

- التعرّف على نوع الوسائل الاسترجاعيّة المستعملة حالياً على مستوى أنديّة كرة القدم الجزائريّة المحترفة.
- التعرّف على الطرق والمناهج التي يسلّكها لاعبي كرة القدم الجزائريّة من أجل الاسترجاع.
- التعرّف على العوامل والأسباب التي قد تؤدي إلى نقص وسائل استرجاع لدى لاعبي كرة القدم الجزائريّة.

3- تحديد المصطلحات

3-1- كرة القدم

هي لعبّة تتمّ بين فريقين يتّألف كلّ منهما على أحد عشر لاعباً يستعملون الكرة، فوق أرضية ملعب مستطيلة وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمي الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمي خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل الهدف، والتفوّق على الفريق المنافس ويتم تحويل الكرة بالأقدام والرؤوس وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى مسك الكرة باليديه داخل منطقة الجزاء. (رشيد فرّحات وأخرون، 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 ويتبّع من ذلك أنّ 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 العمليّة التدريبيّة بقدر ما هي تحميل الرياضي و الوصول به إلى مرحلة التعب هي أيضاً عملية استشفاء واسترجاع، ولعل الجهد البدني العالي الذي يُبذل أثناء التدريب الرياضي سوف يتطلّب بدون شك اهتماماً كبيراً بفترات الراحة والاسترجاع خاصة مع النمو الكبير بالنسبة لتطور النتائج الرياضيّة من سنة إلى أخرى والزيادة الكبيرة في عدد المسابقات والأحمال التدريبيّة العالية التي أدت إلى ازدياد مقادير أوقات التدريب داخل الدورات التدريبيّة الأسبوعيّة والذي أدى بدوره إلى الإنقاذه من الأزمـنة الخاصـة بفترات الراحة بين الجرعـات التدريـبيـة مما أدى إلى زيادة كبيرة في العـبـء الـبدـنـي والنـفـسـي الواقع على كـاهـل الأـجـهـزـةـ الـحـيـوـيـةـ لـلـرـياـضـيـنـ بـصـورـةـ كـانـ لاـ يـمـكـنـ تـصـورـهـاـ. (خـالـدـ صـلـاحـ الدـينـ، 2008).

ومما سبق يمكن القول أنّ كرة القدم وتطورها يفرض علينا البحث والتقصي حول الاسترجاع الرياضي باعتباره إحدى الركائز الأساسية التي تعمل على الرفع من مستوى هذه اللعبة حيث يمثل عامل رئيسي وأساسي في العملية التدريبيّة، سواء كان ذلك خلال الحصص التدريبيّة أو خلال المنافسات وبالتالي فلا بد من توفير وسائل الاسترجاع المتطرّفة والتي تتماشى وطبيعة الجهود البدنية المبذولة من طرف لاعبي كرة القدم، كما يختلف اللاعبين في كيفية ونسبة استرجاعهم من لاعب إلى آخر، وتختلف أيضاً النوادي الرياضيّة في توفير وسائل الاسترجاع الضروري للاعبها من نادي لأخر، ثم إن طبيعة حياة الرياضي واستمراريتها قد استوجبت ضرورة تواجد الراحة كأساس لإمكانية أداء النشاطات البدنية ومن كلّ هذا يمكن تحديد مشكلة البحث من خلال طرح التساؤل العام التالي:

ما طبيعة وسائل الاسترجاع المستعملة لدى أنديّة الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائريّة وما مدى فاعليّتها مقارنة بالجهود البدنية المبذولة من طرف اللاعبين؟

ومن التساؤل العام تشقّق التساؤلات الفرعية التالية:

ما مدى تطوير وسائل الاسترجاع المستعملة لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائريّة؟

ما هي المعوقات التي تحول دون استفادة لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائريّة من وسائل الاسترجاع؟

1- أهميّة 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 لأندية ومقابلة رؤساء فرع كرة القدم، وتم الحصول على التسهيلات الالزمة والمعلومات الكافية المساعدة على الدراسة الميدانية، حيث وجد الباحث تفهم وتعاون كبيرين من إدارة الأندية التي أعطت عنابة كبيرة واهتمامًا بالغاً لموضوع الدراسة وسهلت مهمة الباحث في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

3-3-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 ممثلاً لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية الميدانية والرياضية تكون عينة البحث دائمًا 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-مجالات البحث

4-4-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 بجية، وفاق سطيف، اتحاد العاصمة، مولودية الجزائر وتم توزيع استمرارات الاستبيان عليهم على مستوى الملاعب التي يتدرّبون فيها.

4-4-المجال الزمني

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

القلب والتنفس، وبالتالي هي حركات جسدية تنتج عن طريق انقباض العضلات الميكلية باستعمال طاقة زائدة مقارنة بالطاقة المتصروفة 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-الإجراءات المنهجية للدراسة

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 وتحقيق من الفرضيات. (زرواتي، 2002)

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح. ونظراً لطبيعة موضوع البحث فإن المنهج المتبعة 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).

4-2-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 البحوث الميدانية والتتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تتعارض الباحث وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على أندية شبيبة بجية، وفاق سطيف، اتحاد العاصمة، مولودية الجزائر والتي تنشط في بطولة الرابطة المحترفة الأولى الجزائرية والتي كان الغرض منها:

-الاتصال بالطاقم التدريسي المتواجد في هذه الأندية قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.

-التعرف على البرنامج التدريسي لأندية وعدد اللاعبين الذين يتدرّبون باستمرار.

-التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على

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:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = (\text{معامل الثبات})^{1/2} = 0,84$$

وبالتالي فالاستبيان يتميز بالصدق.

5-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

5-1-عرض نتائج الدراسة

السؤال رقم 01: هل لديكم مدللك أخصائي في الفريق؟

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

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

| النسبة المئوية | النكرار | نعم | لا | الإجابة | السؤال | |
|----------------|---------|------|-----|---------|---------------|-------------|
| | | | | | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
| | | 48 | 36 | | 0.01 | 6,63 |
| | | 12 | | | 0.05 | 3,84 |
| | | 100% | 75% | | 12,00 | |

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (01) الذي يبين مدى امتلاك فرق الرابطة المحترفة الأولى مدللكين أخصائيين، اتضح أن نسبة 25% من فرق الرابطة المحترفة الأولى تملك مدللكين أخصائيين، في حين نجد أن نسبة 75% منها لا تمتلك مدللكين أخصائيين. ولكن لم أتوقف عند حساب النسبة المئوية، فأردت معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فقمت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 12 و χ^2 المجدولة تساوي 6,63 عند مستوى خطأ 1% و درجة الحرية 1 ومستوى خطأ 5%， وعند مستوى الخطأ (1%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^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 مدللكين 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.

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 وتأنى أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات ويعرف الاستبيان على أنه أداة عملية وعلمية، وتعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات. (عريفج وأخرون، 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

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

| النسبة المئوية | النكرار | نعم | لا | الإجابة | السؤال | |
|----------------|---------|-----|----|---------|---------------|-------------|
| | | | | | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
| | | 48 | 36 | | 0.01 | 6,63 |
| | | 12 | | | 0.05 | 3,84 |

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (01) الذي يبين مدى امتلاك فرق الرابطة المحترفة الأولى مدللكين أخصائيين، اتضح أن نسبة 25% من فرق الرابطة المحترفة الأولى تملك مدللكين أخصائيين، في حين نجد أن نسبة 75% منها لا تمتلك مدللكين أخصائيين. ولكن لم أتوقف عند حساب النسبة المئوية، فأردت معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فقمت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 12 و χ^2 المجدولة تساوي 6,63 عند مستوى خطأ 1% و درجة الحرية 1 ومستوى خطأ 5%， وعند مستوى الخطأ (1%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^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 مدللكين 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 | النسبة المئوية | | | | | |
|----------------|---------|----------------|--------|------|---------|-----------------|---------------|
| | | دائما | أحيانا | أبدا | المجموع | \times^2 المح | مستوى الدلالة |
| النسبة المئوية | النكرار | 48 | 24 | 12 | 12 | 6,00 | 0,01 |
| | النكرار | 100% | 50% | 25% | 25% | 5,99 | 0,05 |

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (02) الذي يبين مدى استفادة لاعبي البطولة المحترف 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، فيما يخص عدم الاستفادة فكانت بنسبة 50%. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فقامت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 6,00 و χ^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 χ^2 المحسوبة أكبر من χ^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 إلى 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 المحترف الأولى لنظام الغذاء الرياضي اليومي.

| السؤال | الإجابة | النسبة المئوية | | | | | |
|---------|---------|----------------|--------|-------|---------|-----------------|---------------|
| | | دائما | أحيانا | نادرا | المجموع | \times^2 المح | مستوى الدلالة |
| النكرار | 12 | 36 | 00 | 48 | 9,21 | 0,01 | 2 |
| | النكرار | 25% | 00% | 00% | 100% | 5,99 | 0,05 |

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (03) الذي يبين مدى احترام ومراعاة لاعبي البطولة المحترف الأولى لنظام 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، فقامت بحساب χ^2 فوجدنا أن χ^2 المحسوبة هي 9,21 و χ^2 المجدولة تساوي 6,00 بمستوى خطأ 1% و درجة الحرية 2 و 5,99 بمستوى خطأ 5% وعند مستوى الخطأ (5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة، وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه فإن مراعاة واحترام اللاعبين لغذائهم الرياضي اليومي يختلف من فرق إلى فرق أخرى ولاعب إلى 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 | | | | | | 4 |
|----------------|---------|---------|-------|---------|---------------|---------------|-------|
| | دائمًا | أحياناً | أبدًا | المجموع | χ^2 المح | مستوى الدلالة | |
| التكرار | 16 | 32 | 00 | 48 | 9,21 | 0.01 | |
| النسبة المئوية | %33,33 | 66,66% | 00% | 100% | 5,99 | 0.05 | 2 دال |

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (04) الذي يبين مدى استهلاك اللاعبين للمياه المعدنية بانتظام خلال الحصص التدريبية، اتضح أن نسبة 66,66% من عينة اللاعبين يستهلكون المياه المعدنية بانتظام خلال الحصص التدريبية بصف دائم في حين ما نسبته 33,33% من اللاعبين فأحياناً ما يكون استهلاكهم لها ويكون ذلك اما تقصيراً من الادارة في توفيرها أو لامبالاة منهم. ولكن لم توقف عند النسبة المئوية، فقامت بحساب χ^2 لمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 16,00 و χ^2 المجدولة تساوي 9,21 عند مستوى الخطأ 1% و 5,99 عند مستوى الخطأ 5%. وعند درجة الحرية 2، وجدنا أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة عند مستوى الخطأ (1% و 5%)، وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات، ومنه نقول أن استهلاك اللاعبين للمياه المعدنية خلال الحصص التدريبية بصفة منتظمة يختلف جوهرياً بين الاستهلاك الدائم والاستهلاك الذي يكون أحياناً.

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

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

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

| السؤال | الإجابة | | | | | | 5 |
|----------------|---------|---------|-----|---------|---------------|---------------|----------------------|
| | التجول | السياحة | نوم | المجموع | χ^2 المح | مستوى الدلالة | |
| التكرار | 10 | 14 | 24 | 48 | 9,21 | 0.01 | |
| النسبة المئوية | 20,84% | 29,16% | 50% | 100% | 5,99 | 0.05 | 2 دال عند 0,05 مستوى |

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (05) الذي يبين نوع الراحة التي يعتمد عليها اللاعبين في الأوقات الخارجية عن التدريب، اتضح أن نسبة 29,16% من اللاعبين يقضون أوقات فراغهم في الألعاب الالكترونية والتلفاز، في حين نسبة 20,83% من عينة اللاعبين يكون سياحة وتجوال، في حين 50% منهم في النوم. ولكن لم توقف عند النسبة المئوية، فأردت أن أعرف مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فقامت بحساب χ^2 فوجدنا أن χ^2 المحسوبة هي 9,21 عند مستوى الخطأ 1% وفي درجة حرية 2 و 5,99 عند مستوى الخطأ 5%. وعند مستوى الخطأ (5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة، ومنه نقول أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات، وبالتالي يختلف للاعبين في كيفية ومكان قضاء أوقات فراغهم بين الألعاب الالكترونية والتجول والسياحة 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 |
|--------------------|---------------|------------------|------------------|-------|-----------|------------|----------------|---------|
| الدلالة | مستوى الدلالة | مجموع x^2 المح | مجموع x^2 المح | مرتين | مرة واحدة | لا استفادة | 6 | |
| التكرار | 0.01 | 9,21 | | 48 | 14 | 10 | 24 | |
| DAL عند مستوى 0,05 | 2 | 0.05 | 5,99 | 6,5 | 100% | 29,16% | 20,84% | |
| | | | | | | | 50% | |
| | | | | | | | النسبة المئوية | |

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 اطلاقاً 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 الأصلح فممثل 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، وعند مستوى الخطأ (5%) نجد أن x^2 المحسوبة أكبر من x^2 المجدولة، وبالتالي تبين أنه هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات ومنه فإن استفادة اللاعبين من حصص الصونا يختلف جوهرياً 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 |
|---------|---------------|------------------|------------------|-------|-----------|-------------|----------------|---------|
| الدلالة | مستوى الدلالة | مجموع x^2 المح | مجموع x^2 المح | مرتين | مرة واحدة | لا استعماله | 07 | |
| التكرار | 0.01 | 9,21 | | 48 | 4 | 20 | 24 | |
| DAL | 2 | 0.05 | 5,99 | 15,06 | 100% | 8,33% | 41,66% | |
| | | | | | | | 50% | |
| | | | | | | | النسبة المئوية | |

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 اطلاقاً على الحمامات المعدنية أو الطبيعية خلال الأسبوع في حين نسبة 41,66% من عينة اللاعبين استحتمامهم يكون مرة واحدة في الأسبوع وهي غير كافية مقارنة بالجهود البدنية 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، وعند مستوى الدلالتين تبين أنه هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات، ومنه نستطيع القول بأن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين في عدد مرات استحتمامهم 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 | |
| | | مستوى درجة الدلالة | χ^2 المجموع | أبدا | أحيانا | دائما | 08 |
| دال | 2 | 0.01 | 9,21 | 48 | 32 | 10 | 06 |
| | | 0.05 | 5,99 | 24,5 | 100% | 66,66% | 20,84% |
| | | | | | | النسبة المئوية | |

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 إطلاقاً. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية فأردت أن أعرف ما إذا كان هناك تطابق أو اختلاف التكرارات فقمت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 24,5 و χ^2 المجدولة تساوي 9,21 عند مستوى خطأ 1% و 5,99 عند مستوى الخطأ 5% و بدرجة حرية 2 و عند مستوى الخطأ (1% و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائياً 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 أحياناً، 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 | |
| | | مستوى درجة الحرية | χ^2 المجموع | أقل من 8 سا | أكثر من 8 سا | أقل من 7 سا | 09 |
| دال | 2 | 0.01 | 9,21 | 48 | 28 | 12 | 8 |
| | | 0.05 | 5,99 | 14,00 | 100% | 58,33% | 25% |
| | | | | | | النسبة المئوية | |

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 فقمت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 14,00 و χ^2 المجدولة تساوي 9,21 عند مستوى خطأ 1% و 5,99 عند مستوى الخطأ 5% و بدرجة حرية 2، و عند مستوى الخطأ (1% و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة، وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات، ومنه نقول أن تقبل المدربين لآراء اللاعبين يختلف جوهرياً بين التقبل الذي يكون أحياناً وعدم التقبل.

السؤال رقم 10: هل تستفيد وتولي أهمية للقليولة؟

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

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

| | | | | | | | | | | السؤال |
|--------|---------------------------|---------------|---------------|-------|---------|--------|--------|-----|--|----------------|
| | | | | | | | | | | الإجابة |
| الدالة | مستوى درجة الدالة العربية | x^2 المجموع | x^2 المجموع | أبدًا | أحياناً | دائماً | | | | |
| | 0.01 | 9,21 | 48 | 29 | 07 | 12 | | | | التكرار |
| دال | 2 | 0.05 | 5,99 | 16,62 | 100% | 60,42% | 14,58% | 25% | | النسبة المئوية |

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (10) والذي يبين مدى استفادة واعطاء الأهمية للقليولة من طرف لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، اتضح أن نسبة 25% من عينة اللاعبين دائمًا يستفيدون ويولون الأهمية للقليولة في حين نجد أن نسبة 14,58% من العينة فأحياناً فقط وما نسبته من عينة اللاعبين 60,42% وكانت اجابتهم بعدم الاستفادة طول الموسم الرياضي لأسباب عديدة. ولمعرفة مدى التطابق أو الاختلاف بين التكرارات قمت بحساب χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 16,62 و χ^2 المجدولة تساوي 9,21 عند مستوى الخطأ 1% و 5,99 عند مستوى الخطأ 5% وبدرجة حرية 2، وعند مستوى الخطأ (1%) و (5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيًا بين التكرارات ومنه هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين في مدى استفادتهم واعطاء الأهمية للقليولة، سواء كان دائمًا ، أحياناً ، أبدًا.

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 |
| الدالة | مستوى درجة الدالة العربية | x^2 المجموع | x^2 المجموع | نادرًا | أحياناً | دائماً | | | | |
| | 0.01 | 9,21 | 48 | 12 | 26 | 10 | | | | التكرار |
| دال | 2 | 0.05 | 5,99 | 9,50 | 100% | % 25 | % 54,16 | 20,84% | | النسبة المئوية |

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 أحياناً 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 χ^2 فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 9,50 و χ^2 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 χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيًا بين التكرارات ومنه نقول أن اعتماد اللاعبين على الاسترخاء أثناء التدريب وبعده يختلف بين الاستعمال الدائم والنادر و الذي يكون أحياناً.

السؤال رقم 12: هل تستفيدون من حصص السباحة؟

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

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

| السؤال | | | | | | | الإجابة | السؤال |
|--------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------|-----|---------|----------------|
| الدالة | درجة الحرية | مستوى الدالة | χ^2 المح | χ^2 المح | المجموع | لا | نعم | 12 |
| 1 | 0.01 | 6,63 | 22,66 | 48 | 36 | 12 | | التكرار |
| 0.05 | 0.05 | 3.84 | | 100% | 75% | 25% | | النسبة المئوية |

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 توقف 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 المجدولة بمستوى الخطأ 1% و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة عند مستوى الدالة 0,01 و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة عند مستوى الدالة 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 بالتدليل للاعبها.

جدول (13): يبين مدى توفير أندية الرابطة المحترفة الأولى للوسائل الخاصة بالتدليل للاعبها.

| السؤال | | | | | | | الإجابة | السؤال |
|--------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------|-------------|---------|----------------|
| الدالة | مستوى الدالة | درجة الحرية | χ^2 المح | χ^2 المح | المجموع | القليل منها | نعم | 13 |
| 1 | 0.01 | 9,21 | | 48 | 24 | 12 | 12 | التكرار |
| 0.05 | 0.05 | 5,99 | 7,06 | | 100% | 50% | 25% | النسبة المئوية |

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (13) والذي يبين مدى توفير أندية الرابطة المحترفة للوسائل الخاصة بالتدليل للاعبها، 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 أندية لهم توفر القليل من وسائل التدليل. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات لم توقف عند النسبة المئوية فقمت بحساب χ^2 ، فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 7,06 و χ^2 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 χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 المجدولة عند مستوى الدالة 0,01، و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة عند مستوى الدالة 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 التدليل للاعبها.

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 |
| | | | الدلالة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | المجموع |
| | | | | | χ^2 المح | χ^2 المح |
| | | 1 | | | 0.01 | 6,63 |
| | DAL | | | | 0.05 | 3,84 |
| | | | | | | 17,33 |
| | | | | | | 100% |
| | | | | | | % 75 |
| | | | | | | 25% |
| | | | | | | النسبة المئوية |
| | | | | | | النكرار |
| | | | | | | نعم |
| | | | | | | لا |
| | | | | | | 14 |
| | | | | | | 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 ناديهم وفر لهم حمام خاص، في حين نجد أن نسبة 75% من العينة فإن أنديةهم لم توفر لهم حمام خاص بالفريق. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية فأرددت 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% و بدرجة 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 إحصائياً بين التكرارات ومنه نقول أن توفير أندية الرابطة المحترفة لحمام خاص بها يختلف جوهرياً من ناد إلى 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 |
| | | | الدلالة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | المجموع |
| | | | | | χ^2 المح | χ^2 المح |
| | | 1 | | | 0.01 | 6,63 |
| | DAL | | | | 0.05 | 3,84 |
| | | | | | | 17,33 |
| | | | | | | 100% |
| | | | | | | % 75 |
| | | | | | | 25% |
| | | | | | | النسبة المئوية |
| | | | | | | النكرار |
| | | | | | | نعم |
| | | | | | | لا |
| | | | | | | 15 |
| | | | | | | 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 ناديهم يمتلك غرف الصونا خاصة بالفريق في حين نجد أن نسبة 75% من العينة أجابوا بأن ناديهم يفتقر لغرف الصونا الخاصة بالفريق. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، لم أتوقف عند النسبة المئوية، فقمت 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% و عند درجة حرية 1، و عند مستوى الخطأ (1% و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات ومنه نقول أن توفر أندية الرابطة المحترفة الأولى على غرف الصونا الخاصة بها يختلف جوهرياً بين هذه الأندية.

السؤال رقم 16: هل يتتوفر 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 | مُستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------------|---------|------|------|---------|---------------|----------------|-------------|---------|
| النسبة المئوية | 00% | 100% | 100% | 100% | 24,00 | 3,84 | 1 | دال |
| التكرار | 00 | 48 | 48 | 48 | 6,63 | 0.01 | | 16 |

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول (16) والذي يبين مدى توفر أندية الرابطة المحترفة على قاعة للألعاب والترفيه، اتضحت أن نسبة 100% من عينة اللاعبين أن أنديةتهم لا توفر على قاعات للألعاب والترفيه. لكن لم تتوقف عند حساب النسبة المئوية فقمت بحساب χ^2 ، لمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 24,00 و χ^2 المجدولة هي 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 المجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات ومنه نقول أن هناك اختلاف جوهري في توفر الأندية على قاعات الألعاب و الترفيه.

السؤال رقم 17: هل يتتوفر فريقكم على مساحات خضراء محيطة بالملعب أو أمام مقر اقامتك؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى توفر ملاعب واقامات اللاعبين على مساحات خضراء محيطة بها كعامل للترويج 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 | متوسط الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------------|---------|-----|------|---------|---------------|---------------|-------------|---------|
| النسبة المئوية | 25% | 75% | 100% | 17,33 | 3,84 | 0,05 | 1 | DAL |
| التكرار | 12 | 36 | 48 | 6,63 | 0,01 | | | |

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 توفر مراكز اقامتهم أو محيط ملاعبهم على مساحات خضراء المساهمة في الراحة النفسية. ولكن لم أتوقف عند النسبة المئوية فأردت أن أعرف مدى تطابق أو اختلاف التكرارات فقمت بحساب χ^2 ، فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 17,33 و χ^2 المجدولة 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 المجدولة، وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات ومنه فإن توفر مراكز اقامات لاعبي الرابطة المحترفة و ملاعبهم على مساحات خضراء يختلف جوهرياً بين هذه الأندية.

السؤال رقم 18: هل غرف نومكم تتوافق 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 |
| | | | | | | نعم | لا | |
| | | درجة الحرية | مستوى الدلالة | χ^2 المح | المجموع | | | 18 |
| | | | | 9,37 | | 48 | 31 | النكرار |
| دال | 1 | | | 6,63 | | 100% | 64,59% | النسبة المئوية |
| | | | | 0.01 | | 0.05 | 3,84 | |

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 أندية لهم وفرت لهم غرف تساعد على النوم المريح، في حين نجد أن نسبة 64,59% من العينة أجابوا بـ لا. ولكن لم أتوقف عند حساب النسبة المئوية فقمت بحساب χ^2 لمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 9,37 و χ^2 المجدولة هي 6,63 بمستوى خطأ 1% و 3,84 بمستوى خطأ 5% عند درجة الحرية 1، وعند مستوى خطأ (1% و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة وبالتالي هناك اختلاف دال إحصائياً 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 خاص بالفريق؟

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

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

| | | | | | | | | السؤال |
|-----|---|--|--|-------------|---------------|---------------|------------------|----------------|
| | | | | | | | | الإجابة |
| | | | | درجة الحرية | مستوى الدلالة | χ^2 المح | χ^2 المجموع | |
| | | | | | | 17,33 | 48 | النكرار |
| | | | | | | 6,63 | 36 | 12 |
| دال | 1 | | | | | 3,84 | 100% | النسبة المئوية |
| | | | | | | 0.01 | 75% | |

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 بـ لا. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، لم أتوقف عند حساب النسبة المئوية فقمت بحساب χ^2 ، فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 17,33 و χ^2 المجدولة هي 6,63 بمستوى خطأ 1% و 3,84 بمستوى خطأ 5% عند درجة الحرية 1، وعند مستوى خطأ (1% و 5%) نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة وبالتالي نقول أنه هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات ونقول أن توفير أندية الرابطة المحترفة الأولى لمطعم خاص بها يختلف من ناد إلى آخر في حدود امكانيات كل ناد.

السؤال رقم 20: هل مدربكم 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 مدربى الرابطة المحترفة الأولى على ضرورة توفير وسائل الاسترجاع للاعبيهم.

| السؤال | الإجابة | نعم | لا | المجموع | χ^2 المح | مستوى الدلالة | الدلالة | 20 |
|----------------|---------|--------|--------|---------|---------------|---------------|---------|----------------|
| | | | | | | | | النسبة المئوية |
| النسبة المئوية | نعم | 21 | 27 | 48 | 6,08 | 0.01 | 1 | DAL عـند 0.5 |
| | لا | 56,25% | 43,75% | 100% | 3,84 | 0.05 | | |

المصدر: من اعداد الباحث

الاهتمام للأشياء الضرورية للاسترجاع منها ماهي نفسية وماهي صحية وطبية ببيولوجية ورياضية وأن الاستفادة من هذه الوسائل يتم بطريقة ناقصة وقد تكون منافية للكيفية الصحيحة للاسترجاع، حيث يشير (لازم كماش، 2013) إلى إن عملية الاستئناف 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 الاستئنافية تساعد على تحسين استجابة أجهزة الجسم للمثيرات التدريبية بالإضافة إلى المحافظة على صحته أولا ثم الأداء الجيد كلاعب وأيضا نتائج وأداء الفريق ثانيا، 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 لاعي 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 مدربى الرابطة المحترفة على ضرورة توفير وسائل الاسترجاع للاعبيهم، اتضح أن نسبة 43,75 % من عينة اللاعبين أجابوا بـ «نعم» أي هناك مدربين يصررون على توفيرها، في حين نجد أن نسبة 56,25 % أجابوا بـ «لا» أي لا يصررون على توفير وسائل الاسترجاع للاعبيهم. ولمعرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات، لم أتوقف عند حساب النسبة المئوية فقمت بحساب χ^2 ، فوجدت أن χ^2 المحسوبة هي 6,08 و χ^2 المجدولة هي 6.64 بمستوى خطأ 1 % و 3.84 بمستوى خطأ 5 % وبدرجة حرية تساوي 1، اتضح أن χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي نجد أنه هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات، ومنه نقول أن عدم اصرار المدربين على توفير وسائل الاسترجاع هو عدم اصرار دال إحصائيا 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 المستجيبين من اللاعبين أدلو بإجابات حول وسائل الاسترجاع الحقيقة 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 أساساً 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 مستقبلاً فيما يخص وسائل الاسترجاع من حيث طبيعتها وكيفية استعمالها.

وبناء على نتائج الدراسة الميدانية والتي كان الهدف منها التتحقق 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 بتحقق 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 الاستئفاء ورفع الكفاءة البدنية، والقدرة على مواجهة الضغوط العامة والخاصة ونقصها يؤثر سلباً على أداء الرياضيين، كما توصلت النتائج إلى أن ضعف كفاءة القائمين على العملية التدريبية أيضاً من المعوقات التي كانت وراء نقص استفادة اللاعبين من وسائل الاسترجاع، ويكون ذلك إما تقصيرها من الإداريين في توفيرها، أو النقص المعرفي والعلمي لأهمية هذه الوسائل لضمان الأداء الجيد لللاعبين من جهة و الحفاظ على سلامتهم و صحتهم من جهة أخرى، بالإضافة إلى نقص الإصرار والتذكير 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 الالزمة 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

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- أبو العلا عبد الفتاح، الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، مصر، 1999.
- احمد اشرف، اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، الأردن 2016.
- علاء الدين محمد عليوة، مفاهيم حديثة في الصحة الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013.
- أحمد نصر الدين، فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، دط. 2003
- بايزيد عبد القادر، دور تخطيط التدريب للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للاعب كرة القدم «فتة الأكابر»، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي محمد أول حاج البويرة، الجزائر، 2015.
- خالد صلاح الدين محمد كامل، مذكرة حول وظائف أعضاء الجهاز البدني، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، جامعة الملك سعود، السعودية، 2008.
- رافع صالح، حسين علي، نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2008.
- رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، دار هومة، الجزائر، 2002.
- رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، عين مليلة، الجزائر، 2007.
- رشيد فرحتات وأخرون، موسوعة كنوز المعارف الرياضية، ط 2، دار النظير، عبور، 1996.
- ريسان خريبيط مجید، التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين، دار الشروق، بغداد، 1997.
- سامي عريفح وأخرون، مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط 2، دار مجذولي للنشر، عمان، 1999.
- 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 يحيى جيجل، الجزائر، 2019.
- لعوامر رياض، مفعول الاسترجاع المقتن خلال الحصة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية على مستوى نادي إتحاد طولقة، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2017.04.
- مهند حسين البشتواني، احمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط 1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2010.
- يوسف لازم كمامش، التغذية والنشاط الرياضي، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، 2013.
- B, Turpin, préparation et entraînement du footballeur, tome2, Ed amphora, paris, 2002.
- G, Cometti, la préparation physique en football, Ed Chiron, paris ,2005.
- J, P, Ancian, football, une préparation physique programmée, Ed amphora, paris, 2008.
- J, Weineck, Biologie du sport, Ed vigot, paris, 1992.
- 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 وازن الترخيص

إن المقالات التي تنشر في المجلة تنشر بموجب المشاع الإبداعي بحقوق النشر التي تملكيها 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 المأولى :

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

إن هذا الترخيص يسمح بإعادة استخدام المواد البحثية المفتوحة الوصول إلى الأقصى. وبالتالي، فإن المعنيين بالاستفادة أحراز 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