

تأثير الراحة الإيجابية والسلبية في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو - بحث تجريبي أجري على مصارعي الجيدو ذكور من صنف الأواسط لولاية مستغانم -

الأستاذ: نفال محمد

أستاذ مساعد -ب- بجامعة الحاج لخضر -باتنة

ملخص البحث : إن الارتفاع الكبير في مستوى الانحياز والأداء الرياضي للألعاب الرياضية كافة خلال العقود الأخيرة، جاء نتيجة طبيعية جدا لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة جدا ومن خلال الزيادة الكبيرة جدا في أحجام التدريب مع مستوى عالي من الشدة فضلا عن استخدام الأجهزة والوسائل وطرائق التدريب الحديثة مما زاد وبشكل كبير جدا الأعباء الواقعة على كاهل الرياضي وزيادة نسبة الإصابات الرياضية المختلفة الذي وجد أن الاتجاه الجديد في العملية التدريبية يعتمد على الاهتمام الكبير في استخدام وسائل استعادة الشفاء المختلفة وعلى هذا الأساس يلجأ الباحث في هذه الدراسة إلى معرفة « تأثير الراحة الإيجابية في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو (17، 19) سنة » .

استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام الراحة الإيجابية بعد المجهود في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو فكانت الفرضية من الدراسة أن استخدام الراحة الإيجابية بعد المجهود يؤثر إيجابيا في تحسين الاستشفاء وتمثلت عينة الدراسة في مصارعي الجيدو وذكورا من صنف الأواسط حيث تم اختيارها بالطريقة العمدية قوما (20) مصارعا من ولاية مستغانم ولقد استخدم الباحث الاستمارة الاستبائية لجمع البيانات واختبارات تقيس النظام اللاهوائي والهوائي لتحديد استشفاء مؤشر النبض والضغط وحامض اللاكتيك وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام الراحة الإيجابية كوسيلة استعادة الشفاء أفضل من استخدام الراحة السلبية في إزالة آثار التعب.

وأوصت الدراسة بتشجيع الطلبة والباحثين للقيام بإثراء الموضوع بصورة أكبر وأكثر دقة وضرورة استخدام وسائل استعادة الشفاء المختلفة أثناء فترات الراحة البينية ومنها الراحة الإيجابية لتأثيرها الإيجابي في التخلص من آثار التعب.

1- مقدمة البحث:

أصبحت العملية التدريبية الآن أكثر ارتباطا وتعلقا بمحاولة تطبيق الأسلوب العلمي وتشكيل وتوزيع وتخطيط الأحمال التدريبية وأصبحت الآن النظرة الحديثة إلى عمليات تحسين مستوى الأداء الرياضي بأنها أساس نتائج تأثير الأحمال التدريبية على إمكانية الجسم الفسيولوجية والمرفولوجية وتحت تأثير هذه الأحمال التدريبية تحدث في الجسم مجموعة كبيرة ومختلفة من التغيرات الفسيولوجية المرفولوجية (1، 1999، ص54)

وإن الارتقاء الكبير في مستوى الإنجاز والأداء الرياضي خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة طبيعية جدا لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة جدا ومن خلال الزيادة الكبيرة في الحجم التدريبية مع المحافظة على المستوى العال من الشدة نسبيا فضلا عن استخدام الأجهزة والوسائل وطرائق التدريب الحديثة مما زاد بشكل كبير جدا الأعباء الواقعة على كاهل الرياضي وزيادة نسبة الإصابات الرياضية المختلفة لدى وجد أن الاتجاه الجديد في العملية التدريبية يعتمد على الاهتمام الكبير في استخدام وسائل استعادة الشفاء المختلفة إذ يذكر أبو العلا عبد الفتاح أن فترة ما بعد التدريب أي فترة الاستشفاء تعتبر فترة لا تقل أهمية عن فترة التدريب أو العمل نفسه (1، 1999، ص52)

ويذكر أبو العلا أن الكثير من الدراسات تؤكد أن استخدام الراحة الإيجابية يؤدي إلى استشفاء أكثر من الراحة السلبية (1، 1999، ص84) حيث تتميز الراحة الإيجابية عن السلبية بالمحافظة على معدلات سرعة سريان الدم ومعنى هذا زيادة التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلة، بينما تقل هذه السرعة في حالة الراحة السلبية كما تساعد الراحة الإيجابية على سرعة التخلص من الدين الأكسوجيني بعد الأداء ويفيد ذلك كثيرا في العمليات الفسيولوجية اللازمة للتمثيل الغذائي والاستشفاء بعد التدريب

ومن هنا فإن أهمية البحث تمكن في التوصل إلى معرفة مدى تأثير الراحة الإيجابية في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الحيدو وعليه سنقسم هذا البحث إلى بابين . باب نظري وبناءا عليه نفسر النتائج التي نتحصل عليها خلال

الدراسة الميدانية، وباب عملي نتطرق فيه إلى منهجية البحث حيث نطرح المشكلة ثم نحدد الأهداف والفرضيات أما الخطوة التي تليها نتعرض إلى الدراسة الاستطلاعية ثم الأساسية ومنها عينة البحث ثم إلى أدوات البحث ووسائله كما نقوم بعرض المقاييس الإحصائية المستعملة قصد تحليل النتائج المتحصل عليها ثم استنتاج جملة من النقاط التي نعتد عليها في مناقشة الفرضيات ثم التوصل إلى جملة من الاقتراحات أو فرضيات مستقبلية.

2- مشكلة البحث:

بينت غالب البحوث والدراسات التي تناولت هذا الجانب إلى غياب الاستشفاء من البرامج التدريبية والتركيز على الشدة وحجم التدريب كما يتضح الواقع أن الاستشفاء يأتي في لوائح اهتمام المدربين، ولقد أصبحت عمليات التدريب الرياضي والفلسفة وجهات لعملية واحدة نظرا لارتباط الفلسفة بالتدريب وكونها المفتاح الذي يساعد على الوصول لأهداف عملية التدريب نحو الأفضل وحتى تتمكن من الوصول إلى المستويات العالمية في هذه الرياضة الكرة الطائرة أكد العلماء وخبراء التدريب أن فترة الاستشفاء لا تقل أهمية عن فترة التدريب وقد أكد (هاشم عدنان الكيلاني) أن العمليات التي تحدث في أثناء وقت الراحة من التمرين مهمة مثل أهميتها في أداء التمرين نفسه (2، 2005، ص 151).

كما أشار (علاء الدين محمد عليوة 2006) أن التبادل الحاد بين العمل والراحة من العامل الحاسم والهام الذي يسمح بوصول إلى الأداء العالي (3، 2006، ص 68) ولأن عدم إكمال الاستشفاء بين جرعات التدريب يؤدي إلى إخماد الإنجاز الرياضي، وهذا شبه منعدم في التدريبات التي يقوم بها بعض المدربين على فرقهم وقد أشار الباحث إلى هذا نتيجة المقابلات الشخصية التي قام بها مع المدربين والملاحظات والزيادات الميدانية للأندية والعمل في مجال التدريب مع مجموعة من المدربين إذ أن الاعتقاد السائد بأن عملية التدريب تتطور بزيادة حجم وشدة التدريب دون الكافية، وعملية الاستشفاء والتي تشكل عاملا مهما في تطوير قدرات اللاعب البدنية والوظيفية وتساعد على سرعة استعادة قدرته لتكرار الجهد البدني ويذكر علي عوض وعامر منصوري (1998) أن عمليات الاستشفاء أخذت اهتماما كبيرا مما كان دافعا إلى دراسة عمليات الاستشفاء

(1، 2001، ص467) ولذلك لابد من اللجوء الى الراحة الإيجابية (الاستشفاء السريع).

حيث يذكر (علي بيك) أن استعادة الشفاء الموجه يهدف إلى سرعة إزالة التعب الحاصل من جراء استخدام الرياضي للأحمال المؤثرة حتى يمكن إعطاء أحمال تدريبية مؤثرة أكثر خلال الفترة الزمنية (6، 1994، ص58) مما أكد ريسان خريط وعلي تركي أن العوامل التي تزيد من سرعة التخلص من حامض اللاكتيك الذي هو أحد أسباب التعب هو أداء تمارينات خفيفة خلال فترة الراحة وأطلق عليها تمارينات التهذئة و الاستشفاء أي (الراحة الإيجابية) (7، 2002، ص113) وأشار (أبو العلاء الفتاح) أن استخدام الشدة المناسبة للتمارين في الراحة الإيجابية يساعد على الاستشفاء الفعال (الفتاح، 1999، ص85) بالرغم من أن استخدام وسائل الاستشفاء أصبح أحد الوسائل التدريبية إلى أننا نجد معظم الأندية تفتقر إلى أدوات ووسائل الاستشفاء وهي قاعات مجهزة تجهيزا عصريا فضلا عن قلة الدراسات الحديثة التي تعمل على برمجة وتوظيف الاستشفاء (فترات الراحة) بشكل علمي مدروس معتمدا على الأسس والنواحي العلمية، وفي رأي الباحث الخاص أن عدم الفهم والنضج الكافيين لأغلب المدربين بأهمية الاستشفاء وأنواعه وارتباطه بحجم وشدة الجهد المبذول يؤدي إلى انعكاسات سلبية على اللاعبين، وظهور حمل زائد وإجهاد وحدوث الإصابات ولهذا ولغيره من الأسباب والمشكلات الرئيسية هي التي حفزت الباحث إلى محاولة حل هذه الإشكالية بمساعدة الإجابة عن التساؤلات التالية:

السؤال الرئيسي:

هل تحسن الراحة الإيجابية والسلبية الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو؟

الأسئلة الفرعية:

هل يؤثر استخدام تمارين الراحة الإيجابية في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو؟

هل استخدام الراحة الإيجابية بعد الجهد يؤثر في تحسين الاستشفاء أفضل من استخدام الراحة السلبية؟

3- أهداف البحث: تهدف الدراسة إلى:

معرفة تأثير الراحة الإيجابية والسلبية بعد المجهود البدني على تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو.
التعرف على أيهما أفضل: الراحة الإيجابية أم السلبية في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو.

4- فروض البحث:

الراحة الإيجابية والسلبية تؤثران إيجابيا على تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو.
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للراحة السلبية والعينة التجريبية المستخدمة للراحة الإيجابية لصالح هذه الأخيرة في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو.

5- أهمية البحث:

نرجو أن تعود هذه الدراسة بالفائدة النظرية والتطبيقية للمدرسين والطلالين والمدرين وذلك من خلال المشكلات المطروحة.

6- مصطلحات البحث:

6-1- الراحة الإيجابية اصطلاحا: يرى كمال جميل الربطي أن الراحة الإيجابية هي عبارة عن مجموعة من الحركات والتمارين الخفيفة والمحبة التي تبع والاستشفاء في جسم اللاعب ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب (8، 2004، ص146).

وهي كذلك الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب (9، 2001، ص71).

6-2- الراحة الإيجابية إجرائيا: هي قيام الرياضي بأداء تمارين بشدة منخفضة بعد القيام بمجهود متعب مع تبديل العضلات العاملة وتمثل كذلك في تمارين المرونة والاسترخاء والهرولة.

6-3- الاستشفاء اصطلاحا: يذكر "ريسان خريط مجيد" أن من وجهة النظر اللفظية البحتة نجد أن مصطلح "استعادة الشفاء" يعني أن هناك حالة مرضية

تحدث نتيجة للحمل يتم الشفاء منها أثناء هذه المرحلة ويستخدم للدلالة على الفترة التي تعقب الجهد البدني والتي يتم أثناءها التخلص من التعب. (10، 1997، ص39)

وتعرف زكية أحمد فتحي الاستشفاء هو الفترة التي تعقب أداء الحمل الرياضي بصفة عامة (فترة راحة) التي تؤدي إلى عودة الجسم الرياضي إلى الحالة التي كانت عليها قبل أداء الحمل. (11، 2000، ص58)

6-4- الاستشفاء إجرائيا: الاستشفاء هو استعادة وتعبئة الإنزيمات المنتجة للطاقة ومخازن الطاقة وعودة الجهاز الغددي والدوري والتنفسي والعصبي والعضلي إلى الحالة الطبيعية.

6-5- الجيدو اصطلاحا: هي المصارعة اليابانية وتعتبر نوعا من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنظرياته و طرقه المستخدمة مبنية رمي الخصم أرضا أو مسكه أو شل حركته، ويعرف مراد إبراهيم طرفة أنما رياضة يتصارع فيها متنافسين بالأيدي الهدف منها إسقاط الخصم أرضا، أو الدفاع عن النفس عن طريق الخداع الجسدي، وتحكم هذه الرياضة قوانين. (طرفة، 2001، 37)

6-6- الجيدو إجرائيا: هي رياضة فردية تمارس من جميع الأصناف، يتصارع فيها متنافسين من يسقط الآخر أرضا هو الفائز، سواء بالأرجل أو بالأيدي ولها قوانين تضبطها.

7- الدراسات المشابهة:

7-1- دراسة محمد كاظم خلف الربيعي: 2004 (12، 2004، 159ص) تأثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة.

أهداف البحث: وضع جدولة للتقنين فترات الاستشفاء بين التكرارات والجاميع والوحدات التدريبية. والتعرف على تأثير فترات الاستشفاء في تطوير أنظمة الطاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

أهم النتائج إن فترات الاستشفاء (الراحة) المقننة وفق الأسس العلمية تلعب دورا كبيرا في استعادة بناء مركبات الطاقة. وإن استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة يسهم بشكل مباشر في أداء الواجبات الحركية بشكل حسن.

7-2- دراسة طارق حسن النعيمي، منى عبد الستار هاشم 2004. (13، 2004) تأثير استخدام الراحة الإيجابية والسلبية خلال الوحدة التدريبية على مستوى

الأداء: يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام تمارين الراحة الإيجابية خلال الوحدات التدريبية وبين المؤثرات التدريبية على مستوى أداء المتسابقين لها.

أهم النتائج: إن استخدام الراحة الإيجابية كوسيلة استعادة الشفاء في فترات الراحة البينية خلال الوحدة التدريبية أفضل من استخدام الراحة السلبية في إزالة التعب نتيجة الجهد المبذول مما يساعد على أداء المؤثرات التدريبية التالية بشكل فعال وبالتالي تطور مستوى الإنجاز.

4-7- دراسة نادر محمد محمد شلي، أحمد محمد سيد أحمد (2001، ص 414) بعض المتغيرات الكيميو حيوية أثناء التدريب وفترة الاستشفاء وأثرها على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على دور بعض المتغيرات الكيميو حيوية أثناء التدريب وفي فترة الاستشفاء وأثر ذلك على سرعة العودة للحالة الطبيعية.

أهم النتائج: المجهود البدني يؤدي إلى ارتفاع معنوي لكل من تركيز الجلوكوز وحامض اللاكتيك للمجموعتين بسبب انخفاض هرمون الأنسولين وانخفاض نشاط إنزيم سكسينيك أو كساديز مع ارتفاع هرمون الكورتيزول والكاتيو كولامين مما يؤدي إلى زيادة الجلوكوز وخفض الأوكسجين في العضلات يؤدي إلى تحليل الجلوكوز لا هوائيا مسببا ارتفاع تركيز حمض اللاكتيك. انخفاض حامض اللاكتيك التدريجي لمجموعة الراحة السلبية والانخفاض السريع لمجموعة الراحة الإيجابية يؤكد دور العضلات العامة في التخلص الجسم من اللاكتيك. إن حامض اللاكتيك يعتبر مجرد نتاج نهائية لتحلل السكر بل يمكن اعتباره أحد مصادر الطاقة. زيادة استهلاك الجلوكوز في مجموعة الراحة الإيجابية مقارنة بالراحة السلبية يؤكد عودة الأنسولين للارتفاع وزيادة دفع الجلوكوز للعضلات التي في حاجة إليه.

1-2- الدرامة الأمامية:

1-2-1- **منهج البحث:** إن المنهج التجريبي هو أكثر ملائمة لحل المشكلة التي يطرحها الباحث وكذلك استخدم الباحث الاستمارة الإستبائيّة من أجل استقراء المدربين واستيضاحهم عما يلمون به من معرفة عن الموضوع.

1-2-2- **مجتم عينة البحث:** مثل المجتمع الأصلي للدراسة في مصارعي الجيدو بمستغانم ولطبيعة ومنهج البحث المستخدم مما تعسر على الباحث إجراء الدراسة على كل عينة المجتمع الأصلي المقصود وحتى يستطيع الباحث من الضبط الإجرائي للمتغيرات أخذ عينة من المصارعين بطريقة مقصودة بلغ حجمها 20 مصارع وكانت تميزهم نفس المواصفات الجسمية كما يبدو من مظهرهم ومن نفس الوزن (أقل من 68 كلغ) والسن وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) ولقد وزعت العينة بالتساوي (10 مصارعين) في كل مجموعة إحداها تجريبية والأخرى ضابطة.

1-2-3- مجالات البحث:

1-2-3-1- **المجال البشري:** بلغ عددهم 20 مصارع من الذكور في مجموعتين كل منها 10 مصارعين تمثلت إحداها في العينة التجريبية التي استخدمت الراحة الإيجابية بعد المجهود البدني المأخوذ والعينة الضابطة الراحة السلبية وتمت الاختيارات المخبرية بنفس التوقيت والمكان.

1-2-3-2- **المجال المكاني:** أجري البحث في المخبر البيداغوجي لمعهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم.

1-2-6- **أدوات البحث:** حقيقا للأهداف المنشودة وإنجاز البحث في النحو الأفضل استخدم الباحث مجموعة من الأدوات تمثلت في الآتي:

1-2-6-1- **المصادر والمراجع:** البحث في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية المجالات الملتقيات العلمية وزيادة على هذا الاستعانة بالدراسات السابقة والمرتبطة بالاستشفاء وعلاقته بالراحة الإيجابية والسلبية.

1-2-6-2- **الملاحظة:** قام الباحث بعدة زيارات ميدانية تتبعية لجمع البيانات والحقائق التي مكنتنا من تحديد مشكلة البحث ومعرفة عناصره وتكوين فروضه ثم التجريب للتحقق من صحة الفروض.

2-6- عرض وتحليل ومناقشة النتائج اختبار ثلاثين ثانية لوينجات (النظام

اللاهوائي) لعينتي البحث

2-6-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض لعينتي البحث في

اختبار ثلاثين ثانية لوينجات

جدول رقم (31) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة "ت" المحسوبة والجدولية لمؤشر النبض لعينتي البحث في اختبار ثلاثين ثانية لوينجات

أوقات قياس النبض (نبضة / الدقيقة)							
نوع الراحة	المقاييس الإحصائية	أثناء الراحة	بعد الجهد مباشرة	بعد 1 د	بعد 2 د	بعد 3 د	بعد 4 د
العينة التحريمية	إيجابية	المتوسط الحسابي	164,9	141,2	120	105,9	91,2
		الإ انحراف المعياري	1,85	3,009	2,05	3,03	1,33
العينة الضابطة	سلبية	المتوسط الحسابي	160,3	149,5	140	131,6	120,6
		الإ انحراف المعياري	1,64	1,33	0,81	1,17	2,09
18							
درجة الحرية (2-ن)							
0,05							
مستوى الدلالة							
2,10							
قيمة "ت" الجدولية							
0,7							
قيمة "ت" المحسوبة							
3,57							
2,11							
3,33							
3,57							
دال							
دال							
دال							
دال							
غير دال							
غير دال							
الدلالة الإحصائية							

2-6-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر ضغط النبض لعينتي البحث

في اختبار ثلاثين ثانية لوينجات.

جدول رقم (32) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة

"ت" المحسوبة والجدولية لمؤشر ضغط النبض لعينتي البحث في اختبار 30 ثانية لوينجات.

2-7-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض لعينتي البحث في

اختبار إستراند

جدول رقم (34) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة "ت" المحسوبة والجدولية لمؤشر النبض لعينتي البحث في اختبار إستراند

أوقات قياس النبض (نبضة / الدقيقة)							
نوع الراحة	المقاييس الإحصائية	أثناء الراحة	بعد الجهد مباشرة	بعد 1د	بعد 2د	بعد 3د	بعد 4د
العينة التجريبية	إيجابية	المتوسط الحسابي	67,6	153	129,7	118,7	103,5
	إيجابية	الانحراف المعياري	1,85	0,63	0,94	2,21	5,98
العينة الضابطة	سلبية	المتوسط الحسابي	67,1	152,8	140,4	124,1	115,6
	سلبية	الانحراف المعياري	1,72	2,04	1,17	4,09	3,46
درجة الحرية (2-ن)		18					
مستوى الدلالة		0,05					
قيمة "ت" الجدولية		2,10					
قيمة "ت" المحسوبة		0,53	0,81	2,32	2,80	2,99	7,60
الدلالة الإحصائية		غير دال	غير دال	دال	دال	دال	دال

2-7-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر ضغط النبض لعينتي البحث

في اختبار إستراند

جدول رقم (35) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة "ت" المحسوبة والجدولية لمؤشر ضغط النبض لعينتي البحث في اختبار إستراند

أوقات قياس ضغط النبض (مم / رثيق)							
نوع الراحة	المقاييس الإحصائية	أثناء الراحة	بعد الجهد مباشرة	بعد 1د	بعد 2د	بعد 3د	بعد 4د
العينة التجريبية	إيجابية	المتوسط الحسابي	40	80	70	65	58
	إيجابية	الانحراف المعياري	0	0	6,66	7,07	5,16
العينة الضابطة	سلبية	المتوسط الحسابي	40	80	74	68	61
	سلبية	الانحراف المعياري	4,71	4,71	5,16	4,21	7,37

18							درجة الحرية (2-2)
0,05							مستوى الدلالة
2,10							قيمة "ت" الجدولية
2,67	2,13	2,11	2,26	2,15	1	1	قيمة "ت" الخاصة
دال	دال	دال	دال	دال	غير دال	غير دال	الدلالة الإحصائية

2-7-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر مؤشر حامض اللاكتيك لعينتي

البحث في اختبار إستراند

جدول رقم (36) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة "ت" المحسوبة والجدولية لمؤشر النبض لعينتي البحث في اختيار

استواند

أوقات قياس حامض اللاكتيك (ملي مول/ لتر)						
نوع الراحة	المقاييس الإحصائية	أثناء الراحة	بعد الجهد مباشرة	بعد 2د	بعد 4د	بعد 8د
العينة التحريمية	إيجابية	1,88	11,53	11,53	11,53	5,90
	الانحراف المعياري	0,1	0,99	0,99	0,99	0,59
العينة الضابطة	سلبية	1,9	11,33	11,33	11,33	7,65
	الانحراف المعياري	0,14	1,14	1,14	1,14	0,67
درجة الحرية (2-2)		18				
مستوى الدلالة		0,05				
قيمة "ت" الجدولية		2,10				
قيمة "ت" المحسوبة		0,73	0,68	0,68	0,68	9,20
الدلالة الإحصائية		غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	دال

- مناقشة الفرضية الأولى : أما فيما يخص الفرضية الأولى التي مفادها: الراحة

الإيجابية والسلبية تؤثران إيجابيا على تحسين الإستشفاء لدى مصارعى الجيدو وبعد ملاحظة الجداول رقم (31,32,33,34,35,36) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج تغيرات معدل النبض وضغط الدم وحمض اللاكتيك بعد الأداء مباشرة خلال الفترات التي وضعها الطالب لعينتي البحث الضابطة والتجريبية بأن استخدام الراحة السلبية مع العينة الضابطة والراحة الإيجابية مع العينة التجريبية كان لهما أثر في الاستشفاء ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين العينة التجريبية والضابطة في تغيرات معدل النبض وضغط الدم وحمض اللاكتيك. لها

دلالة إحصائية ولصالح العينة التجريبية ويتطابق هذا التحصيل الإحصائي مع ما أكدته إبراهيم السكار وآخرون (السكار وآخرون، 1998، 84) ورسيان خريبط وعلي تركي. (خريبط وتركلي، 2002، 113)

إذ أشاروا إلى أن العوامل التي تزيد من سرعة التخلص من حامض اللاكتيك (الذي هو أحد أسباب التعب) هو أداء تمرينات خفيفة خلال فترات الراحة وأطلق عليها تمرينات التهدئة والاستشفاء (الراحة الإيجابية).

وكذلك أشارت نتائج الدراسات المشابهة أن استخدام الراحة الإيجابية بعد المجهود يؤثر إيجابيا في تحسين الاستشفاء. (أرجع إلى الدراسات السابقة)

وهذا ما أكدته دراسة طارق حسن النعيمي ومنى عبد الستار هاشم (2004)، حيث توصّلوا إلى أن استخدام الراحة الإيجابية كوسيلة استعادة الشفاء في فترات الراحة البينية خلال الوحدة التدريبية أفضل من استخدام الراحة السلبية في إزالة آثار التعب.

ومما سبق يستخلص الباحث أن الفرضية الأولى قد تحققت.

3-9-2- مناقشة الفرضية الثانية: أما فيما يخص الفرضية الثانية التي مفادها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للراحة السلبية والعينة التجريبية المستخدمة للراحة الإيجابية بعد الجهد البدني لصالح هذه الأخيرة في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو. بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة "ت" الغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج قياس نبض القلب والضغط الدموي وحامض اللاكتيك بعد المجهود البدني في الفترات التي أخذها الطالب لعيني البحث الضابطة المطبق عليها الراحة السلبية والتجريبية المطبق عليها الراحة الإيجابية تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة وكما هي مدونة في الجدول رقم (36,35,34,33,32,31) أن كل الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطات نتائج معدل النبض وضغط الدم وحامض اللاكتيك لعيني البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة وهذا راجع حسب رأي الطالب إلى مدى استخدام الراحة الإيجابية وتأثيرها كمتغير مستقل على تحسن الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو وللعينة التجريبية كمتغير تابع.

يتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات المشابهة في تأكيد أن استخدام الراحة الإيجابية كوسيلة استعادة الشفاء أحسن من استخدام الراحة السلبية. ي إزالة التعب نتيجة الجهد المبذول Gupta et al (إرجع إلى الدراسة المشابهة) وفي دراسة جوتبا وآخرون أكد الطالبان أن الاستشفاء بالراحة الإيجابية هو أفضل طريقة لإزالة حامض اللاكتيك بعد التمرين (Gupta & al, 1996, 106-110) وأكدت الكثير من الدراسات بأن استخدام الراحة الإيجابية تؤدي إلى سرعة الاستشفاء أكثر من الراحة السلبية، ففي دراسة (Belcastro and Bonenslr) ثبت زيادة الاستشفاء (100%) بعد دقائق من الأداء ثم زادت إلى (400%) بعد 20 دقيقة باستخدام الراحة الإيجابية بمجموعة متسابقة الركض مقارنة لمجموعة استخدمت الراحة السلبية (الفتاح ، 1999، 84)، وتؤكد ذلك أيضا نتائج دراسة كل من (Wilmore and Costill) عام (1988) لمقارنة مجموعتين قام بأداء تدريب حتى التعب، إذ قامت المجموعة الأولى بالركض الخفيف بعد الأداء (راحة إيجابية) بينما قامت المجموعة الثانية بالراحة السلبية فتوصلت النتائج إلى سرعة التخلص من حامض اللاكتيك بعد الأداء للعنيتين الضابطة المطبق عليها الراحة السلبية والتجريبية لصالح هذه الأخيرة المطبق عليها الراحة الإيجابية. (الفتاح، 1999، 84)

2-8- الاستنتاجات:

- استخدام الراحة الإيجابية والسلبية كوسيلة استعادة الاستشفاء بعد الجهد البدني تؤثر إيجابيا على استشفاء مؤشر النبض والضغط وحامض الجهد البدني اللاكتيك.
- استخدام الراحة السلبية لم تؤثر بشكل فعال على تحسين سرعة الاستشفاء لمؤشر النبض والضغط وحامض اللاكتيك.
- إن استخدام الراحة الإيجابية كوسيلة استعادة الشفاء في فترات الراحة البينية أفضل من استخدام الراحة السلبية في إزالة آثار التعب نتيجة الجهد البدني المبذول مما يساعد على أداء المؤشرات التدريبية التالية بشكل فعال.

3-10- الاقتراحات:

1. ضرورة استخدام تمارين الراحة الإيجابية كوسيلة لاستعادة الاستشفاء بعد المجهود لتأثيرها الإيجابي في التخلص من آثار التعب.
2. زيادة الأحمال التدريبية للرياضيين مع استخدام وسائل استعادة الاستشفاء المختلفة.
3. إجراء المزيد من البحوث والدراسات للربط بين تأثير وسائل استعادة الاستشفاء ونوع الجهد المبذول.

الخلاصة العامة

تعد الراحة بأشكالها المختلفة أمرا ضروريا لحياة الإنسان فكل يوم من أيام الحياة يعقبه راحة وكل عمل يجب أن يعقبه راحة حتى يستعيد الجسم نشاطه ويتكيف على أعمال أكثر جهدا ليعاود العمل وتزداد كفاءته. وإن الارتقاء الكبير في مستوى الإنجاز والأداء الرياضي للألعاب الرياضية كافة خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة طبيعية جدا لاستخدام الأعمال التدريبية الكبيرة جدا ومن خلال الزيادة الكبيرة في الحجم التدريبي مع المحافظة على مستوى عالي من الشدة نسبيا، فضلا عن استخدام الأجهزة والوسائل وطرائق التدريب الحديثة مما زاد وبشكل كبير جدا من الأعباء الواقعة على كاهل + الرياضي وزيادة نسبة الإصابات الرياضية المختلفة ولما كانت رياضة الجيدو أحد الرياضات التي تتميز بالأعمال التدريبية الكبيرة جدا من ناحية الحجم والشدة ولذا وجد أن الاتجاه الجديد في العملية التدريبية يعتمد على الاهتمام الكبير في استخدام وسائل استعادة الاستشفاء المختلفة قبل وخلال وبعد التدريب مما يساعد على تخليص الرياضي من آثار التعب وإعادة بناء مصادر الطاقة المستهلكة وجعله جاهز على أداء الجهد الموالى أو الوحدة التدريبية القادمة بكل نشاط وبالرغم من أن استخدام وسائل الاستشفاء أصبح أحد أهم ركائز العملية التدريبية إلا أننا نجد معظم الأندية تفتقر إلى أدوات ووسائل الاستشفاء وهي قاعات الجيدو المجهزة تجهيزا عصريا مناسبا ونؤكد أن معظم الفرق الرياضية لا تستعمل وسائل الاستشفاء حتى البسيطة منها والمتاحة، لذا يجد الطالب أن استخدام تمارين الراحة الإيجابية يساعد على تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو ولهذا جاءت هذه الدراسة العلمية بهدف: الكشف على مدى تأثير الراحة الإيجابية في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو وعلى هذا الأساس تم تقييم هذا البحث إلى بابين، حيث الباب خاصة الطالب للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية.

الباب الأول

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى جمع المادة الحيوية التي تخدم موضوع البحث وتنظيمها في أربعة فصول حيث اشتمل: الفصل الأول على الراحة و التعب والقدرات الهوائية واللاهوائية في رياضة الجيدو أما الفصل الثاني فقد تضمن الأسس الفيسيولوجية للاستشفاء والفصل الثالث فقد تطرق الطالب

فيه إلى رياضة الجيدو ومتطلب تما البدنية والمهارية أما الفصل الرابع فقد تضمن المرحلة العمرية (17، 19 سنة).

الباب الثاني لقد تطرق الطالب فيه إلى الجانب الميداني الذي نظم في فصلين حيث تضمن الفصل الأول على منهجية البحث والإجراءات الميدانية وفي هذا الصدد استخدم الطالب المنهج التجريبي لأجل التأكد من صحة الفروض أو نفيها بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة حيث استخدم مع العينة الإيجابية بعد الجهد البدني بينما استخدم مع العينة الضابطة (10 مصارعين) الراحة السلبية أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية ثم مناقشة فرضيات البحث حيث افترض الطالب في هذه الدراسة أن للراحة الإيجابية تأثير إيجابي في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو حيث استخلص الطالب:

- أن استخدام الراحة الإيجابية كوسيلة استعادة الاستشفاء بعد المجهود لها تأثير كبير في إزالة آثار التعب.
- أن استخدام الراحة السلبية خلال فترات الراحة البينية ليست ذو تأثير كبير في إزالة آثار التعب.
- أن استخدام الراحة الإيجابية كوسيلة استعادة الاستشفاء في فترات الراحة البينية أفضل من استخدام الراحة السلبية في إزالة أثر التعب نتيجة الجهد المبذول.

المصادر والمراجع

- 1- أبو العلا عبد الفتاح. (1999). **الاستشفاء في المجال الرياضي** . القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- 2- هاشم عدنان الكيلاني. (2005). **فسيولوجيا الجهد البدني والتدريب الرياضي**. عمان: دار حنين
- 3- علاء الدين محمد عليوة. (2006). **لصحة الرياضية. نشاطات استعادة الشفاء. تغذية الرياضيين**. الإسكندرية: دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر.
- 4- مراد إبراهيم طرفة. (2001). **الجودو بين النظرية والتطبيق**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- علي بيك، وآخرون. (1994). **راحة الرياضي**. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 6- ريسان. خريبط مجيد، وعلي تركي. (2002). **فسيولوجية الرياضة**. بغداد: دار الحكمة.
- 7- كمال جميل الربطي. (2004). **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشر** ون. عمان: دار وائل.
- 8- مفتي إبراهيم حمادة. (2001). **التدريب الرياضي الحديث -تخطيط-تطبيق-قيادة**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 9- ربيان طويبط مجيد. (1997). **التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين**. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 10- كية احمد فتحي. (2000). **علم وظائف الأعضاء**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11- محمد كاظم خاف الربيعي. (2004). **تأثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة مجلة التربية البدنية**. جامعة بغداد: كلية التربية البدنية.
- 12- طارق حسن النعيمي، ومنى عبد الستار هاشم. (2004). **تأثير استخدام الراحة الإيجابية والسلبية خلال الوحدة التدريبية على مستوى الأداء** . بحث منشور مجلة التربية الرياضية المجلد الثالث عشر العدد الأول.