

التعرف على معالجة الحمل الزائد بالراحة في أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم

identify treatment of excessive pregnancy with rest in second-class football clubs in Khartoum State

جامعة النيلين كلية التربية الرياضية قسم التربية الرياضية	أ/ د عوض يس احمد محمود
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية	د عبد الناصر عابدين محمد
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية	د سهير احمد محمد احمد

تاریخ النشر: 2020/12/30	تاریخ القبول: 2020/11/28	تاریخ الارسال: 2020/10/03
-------------------------	--------------------------	---------------------------

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على معالجة الحمل الزائد بالراحة في أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم

استخدم الباحث المنهج الوصفي . عينة البحث من مدربين اللياقة البدنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وعدهم (10)

ادوات جمع البيانات: الاستبانة .

أهم النتائج :

جماعات في الترتيب الاول تدريبات المرونة والاستطالة

في الترتيب الثاني الراحة في الفترة الانتقالية و توحد راحة سلبية لمدة 24 ساعة بهدف إراحة الاستثناء من تدريبات الحمل الاقصي

الترتيب الثالث يجب الحرص على إعطاء راحة ايجابية بين الدورات التدريبية

الترتيب الرابع تواجد راحة بين (2-5) دقيقة بعد التدريب الفوسفاتي و تواجد راحة مابين (20-50) ثانية بعد تدريبات الألاكتيك و تواجد راحة سلبية بهدف راحة الجهاز العصبي المركزي لمدة (12-6) ساعة

ويأتي في الترتيب الأخير يجب مراعاة مبدأ الراحة الانجذابية بين تكرار الحمل و تواجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبية و تواجد راحة بينية بين (1-2) دقيقة بعد تدريبات تحمل الألاكتيك

اهم التوصيات : الاهتمام بوسائل الاستشفاء لضمان الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية ، الاهتمام بالاستشفاء في تقنين حمل التدريب . الاهتمام بوجود المتخصصين في العلاج الطبيعي بالأندية

الكلمات المفتاحية : كرة القدم ، اندية ، الراحة ، الخرطوم

Abstract

The study aimed to identify treatment of excessive pregnancy with rest in second-class football clubs in Khartoum State

The researcher used the descriptive method. The sample of the fitness trainers was chosen intentionally (10)

Questionnaire data collection tools.

The most important results:

Flexibility and elongation training came first

In the second arrangement, rest in the transitional period, and there is a negative rest for 24 hours, with the aim of resting recovery from maximum load training

The third arrangement must be taken to give a positive rest between the training sessions

Fourth order, there is a rest between (2-5) minutes after the phosphate

training and there is a rest between (20-50) seconds after lactic exercises and there is a negative rest with the aim of resting the central nervous system for a period of (6-12) hours

It comes in the last arrangement, the principle of positive rest should be observed between repeated pregnancy, and there is a positive rest period between training groups, and there is an intermittent rest between (1-2) minutes after exercises of bearing lactic

The most important recommendations: Paying attention to the hospitalization means to ensure upgrading the player's physical and functional capabilities, caring for the hospitalization in the codification of the training load. Attention to the presence of physiotherapists in clubs

مقدمة :

إن مشكلة الحمل الدائد تناولها بعض الباحثين ، أمثال الباحث (هارا 1961 م) والباحث (هولا 1974 م والباحث مولر 1975 م) وآخرون وقد تناول هذه المشكلة من جوانبها ، والحمل الدائد في مجال التدريب الرياضي يعني زيادة في حجم مثير التدريب مع عدم تغير مكونات الحمل والذي لا يتاسب مع قدرات اللاعب وإمكاناته والذي يسبب له الإجهاد الأمر الذي يؤثر سلباً على مستوى تقدمة حيث يؤدي إلى هبوط المستوى بدنياً ومهارياً ونفسياً .

إن مثيرات التدريب الداخلية يصعب على المدرب تحديدها وقياسها قياساً مباشراً أو آنياً لأنها إما فسيولوجية أو نفسية ويمكن الاستدلال عليها من خلال تغير لون بشرة اللاعب أو زيادة أفارز العرق من الجسم أو عدم تركيز أو انخفاض مستوى مزاج اللاعب قبل أو أثناء أو بعد التدريب تلك العوارض التي يمكن الاستدلال عليها وملحوظتها على اللاعب كل تلك العلاقات تدل على مستوى الحمل الداخلي الواقع على كاهل الرياضي أما المثير الخارجي يمكن الاستدلال عليه من خلال المستوى البدني أو المهارة فهذا من السهل معرفته وتقديمه مباشراً آنياً عن طريق الاختبار والقياس (بسطويسى أحمد ، 1999م: ص 100) .

مشكلة البحث :

من خلال مشاهدة مستوى الرياضيين في كثير من ألوان النشاط الرياضي وخاصة كرة القدم من خلال عمل الباحث إن كثير من المهتمين بكرة القدم في السودان لا يهتمون بتشكيل الأحمال التدريبية وبالذات في فترة الإعداد البدني ومنهم من يزيد الجرعة التدريبية حتى تؤثر على أجهزة جسم اللاعب مما لا تتحمله تلك الأجهزة حتى يصبح اللاعب في حالة الإعياء الشديد والحمل الزائد ، وأن اللاعبين عندما يبذلون جهداً مرتفع الشدة أو متوسط الشدة يحتاجون إلى وقت طويل لاستعادة الشفاء ورجوعهم إلى الحالة الطبيعية حتى ولو بنسبة بسيطة وبؤدي الحمل الزائد إلى عدم تحقيق نتائج بل يعمل على تعطيل عمل المدربين رغم الأهمية الكبيرة التي تعزى إلى تحضير عملية التدريب بالشكل العلمي الصحيح .

هدف البحث :

- التعرف على طرق معالجة الحمل الزائد بالراحة للاعبين أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم

سؤال البحث :

ما طرق معالجة الحمل الزائد بالراحة للاعبين أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم

إجراءات البحث :

- 1- منهج البحث : استخدام الباحث المنهج الوصفي
- 2- مجتمع البحث : مدربين اللياقة البدنية بأندية الدرجة الثانية بإتحاد كرة القدم ولاية الخرطوم .
- 3- عينة البحث: عينة من مدربين اللياقة البدنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم (10)

4- أدوات جمع البيانات :

- الاستبانة

5- المعالجات الإحصائية :

التكرارات - النسب المئوية- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معاملات الفاکرونباخ

تأثير الحمل الزائد على اللاعبين :

تؤدي ظاهرة الحمل الزائد إلى تقليل فاعلية التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظراً لما تسببه من هبوط في المستوى وما يتطلبه ذلك من تعديل في البرامج بطريقة تضمن التغلب عليها ، يتأثر الجهاز العصبي بظاهرة الحمل تأثيراً سلبياً مثل باقي الأجهزة الحيوية الأخرى مما يكون له مردود سلبي على المقدرة الحركية للفرد الرياضي .

يحدث الحمل الزائد في نهاية المنافسة أكثر من أي فترة تدريبية أخرى خلال الموسم الرياضي خاصة حيث يتعرض اللاعبون خلال هذه الفترة لأعباء نفسية وبدنية متزايدة نتيجة المنافسات تزداد نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين بالحمل الزائد أعلى من غيرهم (مهند حسين البشناوى ، احمد إبراهيم الخواجة 2005م : ص 96) .

فترات الراحة:

تعتبر فترات الراحة البيانية من العوامل الأساسية في مكونات حمل التدريب واختلاف نوعية تأثيرها في حالة تنمية السرعة تزداد فترة الراحة بين التكرارات وإذا كان المدف هو تنمية التحمل فيقل زمن الراحة بين التكرارات وتختلف طبيعة الراحة ما بين الراحة السلبية والراحة الإيجابية ففي حالة الراحة السلبية لا يقوم الرياضي بأي نشاط ويظل ساكنا حتى تكرار التمرين الثاني أما الراحة الإيجابية فتشمل أداء الرياضي لأنشطة بدنية مختلفة أقل شدة كما تختلف فترة الراحة من الناحية

الزمنية فقد تكون بعض دقائق إلى ثواني قليلة بين تكرارات التمرين وقد تتمد إلى عدة ساعات ما بين الجرعة التدريبية والأخرى وقد تكون أسبوع أو أكثر عند استخدام weak recover كوسيلة للاستشفاء بين كل عدة أسابيع من التدريب مرتفع الشدة أو تكون لمدة أسبوعين بين كل موسم تدريبي وأخر كما تلعب فترات الراحة واستخداماتها دورا هاما عند التجهيز النهائي للمشاركة في البطولة وبصفة عامة فإن كثير من الدراسات تؤكد أن استخدام الراحة الإيجابية تؤدي إلى سرعة الاستشفاء أكثر من الراحة السلبية كما في بعض الدراسات الأجنبية ثبت زيادة الاستشفاء 100% بعد دقائق من الأداء ثم تزداد إلى 6400% بعد 20 دقيقة باستخدام الراحة الإيجابية لمجموعة متسابق الجري مقارنة بالمجموعة الأخرى التي استخدمت الراحة السلبية بالرقد والجلوس بجانب المضمار

التأثيرات الفسيولوجية للراحة الإيجابية :

تتميز الراحة الإيجابية عن الراحة السلبية بالمحافظة على معدلات سرعة سريان الدم ومعنى هذا زيادة سرعة التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلة بينما تقل هذه السرعة في حالة الراحة السلبية كما تساعد الراحة الإيجابية على سرعة التخلص من الدين الأكسجيني الذي يؤدي إلى زيادة استهلاك الأكسجين بعد الأداء ويفيد ذلك في كثير من العمليات الفسيولوجية اللازمة للتمثيل الغذائي والاستشفاء بعد التدريب وتؤثر الراحة الإيجابية أيضا على الجهاز العصبي المركزي حيث تساعد على عمليات التشبيب بقشرة المخ ويؤدي هذا إلى زيادة اتساع الأوعية الدموية العاملة بالعضلات.

وسائل الراحة الإيجابية :

يتطلب اختيار وسائل الراحة الإيجابية مراعاة عدة عوامل هي:

- اختيار أفضل أنواع التمارينات التي تساعد علي الاستشفاء وفي هذا المجال يفضل البعض استخدام المشي والمشي والمرولة والتمرينات المطاطية أو المرحفات وفي السباحة تستخدم السباحة البطئية ويرى البعض أن التمارينات المقابلة للعضلات الأساسية تعتبر وسيلة مفيدة للاستشفاء مثل استخدام السباحة علي الظهر لاستشفاء من السباحة الحرة أو المشي بالظهر أو الجري بالظهر لاستشفاء من الجري والعدو واستخدام تمرينات للرجلين للاستشفاء من تمرينات الذراعين.
- استخدام الشدة المناسبة للتمرينات التي تؤدي للاستشفاء حيث يجب أن هذه التمارينات سهلة وبشدة منخفضة ويرى البعض أن استخدام شدة تعادل 70.50% من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين تعتبر هي الشدة المناسبة وبمعنى ذلك أن يكون معدل القلب في حدود تقل عن 150 نبضة في الدقيقة ويرى البعض الآخر أن استخدام سرعة 75.70% من السرعة القصوى تساعد علي الاستشفاء بعد سباق 100 متر سباحة وبصفة عامة يفضل أن يترك للرياضي استخدام الشدة التي تناسبه (أبو العالج عبدالفتاح ، 1999: ص 84)

- الدراسات السابقة :

- 1 دراسة سيد مصطفى (1995م) : بعنوان: اثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ، هدفت الدراسة للتعرف اثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء المنهج التجريبي . اداة جمع البيانات قياسات اللاكتيك اسيد والنبل . اهم النتائج : مساهمة التدليك وتمرينات التهدئة في عودة معدل النبل وتحفييف اللاكتيك اسيد .
- 2 دراسة عبد الظاهر محمد (1996م) : بعنوان : تأثير بعض وسائل الاستشفاء على سرعة ازالة التعب العضلي للرياضيين . العينة عشوائية 40 رياضي . هدفت الدراسة الى التعرف

على انساب وسائل الاستشفاء المقترحة على سرعة ازالة التعب . اداة جمع البيانات قياسات اللاكتيك اسيد والنبيض . اهم النتائج : استخدام وسائل الاستشفاء تقليل من التعب .

- 3 دراسة اندريله بيدين (2005م) بعنوان : تقدير تأثير المشى مع استخدام الكمامات الباردة.

- المنهج الوصفي . هدفت الدراسة الى استخدام الكمامات الباردة . اداة جمع البيانات قياس حرارة العضلة .

- اهم النتائج : الكمامات الباردة تعمل على تقليل حرارة العضلات عند الراحة

الاجراءات

1 منهجه البحث :

استخدم الدارس المنهج الوصفي ل المناسبته لطبيعة هذا البحث

2- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من جميع مدربين اللياقة البدنية بأندية الدرجة الثانية في كرة القدم

3- عينة البحث :

4- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربين اللياقة البدنية بأندية الدرجة الثانية في كرة القدم و بلغ عددهم (10) مدربين

5- اداة جمع البيانات الاستبيان

6- المعالجات الإحصائية :

التكرارات - النسب المئوية- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري- معاملات الفاکرونباخ

عرض وتحليل مناقشة النتائج

ما طرق معالجة الحمل الزائد بالراحة تم استخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والترتيب والجدول التالي يوضح ذلك

جدول خاص بمعالجة الحمل الزائد بالراحة

الرتبة	نسبة المئوية	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مدى الانحراف المعياري	مدى الترتيب	مدى التكرارات	مدى التوزيع	مدى التشتت	العبارات	
5	80	0,77	4	-	1	-	7	2	يجب مراعاة مبدأ الراحة الاجيالية بين تكرار الحمل	1
5	80	0,77	4	-	1	-	7	2	توجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبية	2
3	84	0,6	4,2	-	-	1	6	3	يجب الحرص على إعطاء راحة اجيالية بين الدورات التدريبية	3
1	94	0,46	4,7	-	-	-	3	7	يجب الاهتمام بتدريبيات المرونة والاستطالة	4
2	88	0,49	4,4	-	-	-	6	4	يجب مراعاة الراحة في الفترة الانتقالية	5

التعرف على معالجة الحمل الزائد بالراحة في أندية الدرجة الثانية لكرة القدم بولاية الخرطوم

4	82	0,54	4,1	-	-	1	7	2	تواجد راحة بين (5-2) دقيقة بعد التدريب الفوسفاتي	6
5	80	0,45	4	-	-	1	8	1	تواجد راحة بين (1-2) دقيقة بعد تدريبات تحمل الأكيلك	7
4	82	0,3	4,1	-	-	-	9	1	تواجد راحة مابين (20-50) ثانية بعد تدريبات الأكيلك	8
4	82	0,7	4,1	-	-	2	5	3	تواجد راحة سلبية بمدف راحة الجهاز العصبي المركزي لمدة (6-12) ساعة	9
2	88	0,66	4,4	-	-	1	4	5	تواجد راحة سلبية لمدة 24 ساعة بمدف إراحة الاستشفاء من تدريبات الحمل الاقصى	10
مرتفع	84	0,63	4,2						المجموعة الكلية	

يتضح من الجدول أعلاه حيث بلغت النسبة المئوية لجمع عبارات المخور (84%) ومتوسط حسابي (4,2) وهي مرتفع حيث يشير أفراد عينة البحث على أهمية معالجة الحمل الزائد بالراحة ويتبين من الجدول أن أكثر العبارات أهمية كانت على الترتيب التالي حيث جاءت في الترتيب الأول يجب الاهتمام بتدريبات المرونة والاستطالة بنسبة مئوية (94%) ومتوسط حسابي (4,7) ثم يليها في الترتيب الثاني يجب مراعاة الراحة في الفترة الانتقالية و توجد راحة سلبية لمدة 24 ساعة بمدف إراحة الاستشفاء من تدريبات الحمل الاقصى حيث جاءت هذه العبارتين بنسبة مئوية (688%) ومتوسط حسابي (4,4) ثم يليها في الترتيب الثالث يجب الحرص على إعطاء راحة ايجابية بين الدورات التدريبية جاءت بنسبة مئوية (84%) ومتوسط حسابي

(4,2) ثم يليها في الترتيب الرابع تواجد راحة بين (5-2) دقيقة بعد التدريب الفوسفاني و توجد راحة ما بين (50-20) ثانية بعد تدريبات اللاكتيك و توجد راحة سلبية بمدف راحة الجهاز العصبي المركزي لمدة (12-6) ساعة حيث جاءت هذه العبارات الثلاثة بنسبة مئوية (82%) ومتوسط حسابي (4,1) ويأتي في الترتيب الأخير يجب مراعاة مبدأ الراحة الايجابية بين تكرار العمل و توجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبية و تواجد راحة بين (1-2) دقيقة بعد تدريبات تحمل اللاكتيك حيث جاءت هذه العبارات الثلاثة بنسبة مئوية (%) 80 ومتوسط حسابي (4) . وتنفق النتائج مع نتائج الدراسات السابقة .

مناقشة النتائج:

1- يجب الاهتمام بتدريبات المرونة والاستطالة بنسبة مئوية (%) 94 ومتوسط حسابي (4,7)

وهذا مما يدل على أهمية تدريبات المرونة والإطالة لدى أفراد عينة البحث ويرى الدارس إن أهمية قيام المدرب بعمل تمرينات الإطالة للاسترخاء لمدة تتراوح ما بين 10-15 دقيقة في ختام الوحدة التدريبية المسائية وان أهمية اهتمام المدرب في التدريب الصباحي بإعطاء فترة إحماء أطول من فترة الإحماء الخاصة بالوحدة التدريبية المسائية (الفرق من 5 : 10 ق فقط) وحسب ظروف المناخ

2- توجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبية حيث بلغت النسبة المئوية (80%) ومتوسط حسابي (4) والذي يدل على أهمية إعطاء الراحة الايجابية بين المجموعات التدريبية كما اتفقت مع بحثاء إبراهيم محمد إن الراحة النشطة تؤثر على (الجرعة الأولى - الجرعة الثالثة- الجرعة الثانية) ويرى الدارس بأن الراحة الايجابية بين المجموعات التدريبية تلعب دور حيوي وهاماً بل هي أحد المكونات الاساسية لنجاح العملية التدريبية

المراجع :

- 1- أبو العلا عبدالفتاح (1999م) : الاستشفاء في المجال الرياضي ، ط1 القاهرة ، دار الفكر العربي
- 2- بسطويسي احمد (1999م) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي
- 3- مهند حسين البشتاوي، إبراهيم احمد الخواجة (2005م) : مبادئ التدريب الرياضي ، مصر ، دار الاول للنشر
- 4- دراسة سيد مصطفى (1995م) : بعنوان: اثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية
- 5- دراسة عبد الظاهر محمد (1996م) : بعنوان : تأثير بعض وسائل الاستشفاء على سرعة ازالة التعب العضلي للرياضيين .
- 6- دراسة اندريه بيمن (2005م) بعنوان : تقدير تأثير المشي مع استخدام الكمامات الباردة