

تأثير تمارين خاصة مصاحبة للتدليك في السرعة الانتقالية وتردد التنفس للاعبين الشباب في كرة القدم

علي عبد الكريم كامل

ali_kamil1991@yahoo.com

07714343903

أ.م.د. ثيان عبد الله نوري

أ.م.د. نبيل خليل ابراهيم

jian.noori.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

07700162290

nabilsport@uomustansiriyah.edu.iq

07702927011

كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث:

يهدف البحث إلى معرفة فاعلية تأثير استخدام تمرين خاص مصاحب لوسيلة الاستشفاء (التدليك) في المتغير البدني والفسولوجي (السرعة الانتقالية وتردد التنفس) للاعبين من فئة الشباب في كرة القدم تحت سن (17- 18) سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة لملائمته في تحقيق اهداف وفروض البحث اذ يعد المنهج التجريبي من افضل مناهج البحث العلمي لحل المشكلات اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية إذ تكونت من 10 لاعبين شباب ، اذ تم اختيار 5 لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية لإجراء التجربة الاستطلاعية تحت نفس ظروف تجربة البحث الاساسية وذلك لمعرفة مدى مناسبتها لعينة البحث واختيار 5 لاعبين شباب للمجموعة الضابطة ، ومن اهم الاستنتاجات ان استخدام التمارين التي تصاحب وسائل الاستشفاء تعمل على زيادة الاستشفاء للاعبين بما يتناسب مع المنهج التدريبي المتبع للوصول الى كفاءة أعلى في الاداء ورفع الناحية البدنية والفسلجية للاعبين الشباب بطريقة ايجابية واوصت الدراسة بضرورة استخدام تمرين خاص مضاف للوسيلة الاستشفائية بعد التدريب لما له تأثير ايجابي على سرعة استشفاء اللاعبين .

الكلمات المفتاحية : تمارين ، التدليك ، كرة القدم ، الاستشفاء ، السرعة الانتقالية

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

حاول عدد من الباحثين والعلماء في مجال فسيولوجيا الرياضة على مدى عدة سنوات سابقة التوصل إلى اكتشاف طرق ووسائل مبتكرة لمساعدة الرياضيين في التخلص من تأثير التعب العضلي الناتج عن أحمال وجرعات التدريب الرياضي للوصول إلى الاستشفاء اللازم في ظل التزايد المستمر و اللامحدود لأحجام حمل التدريب وشدتها وتمارين الإعداد الخاص باللاعبين الرياضيين من الناحية البدنية والفسيولوجية . وعُرفت منذ زمن بعيد وسائل الاستشفاء إلا إن التخطيط الخاص بها خلال وضع البرنامج التدريبي لم يكن موجود تقريبا إلا انه مع بداية الجرعات التدريبية وتكيفها خاصة في بداية السبعينيات فان سرعة الاستشفاء أصبحت واحدة من المشكلات الأساسية التي يهتم بها في مجال التدريب الرياضي الحديث حيث وجهت في الفترة الأخيرة العديد من البحوث الجادة في محاولة حل العديد من المشاكل الخاصة باستخدام مختلف الأساليب المتبعة في الاستشفاء وتأثيراتها المختلفة على اللاعبين. تطور مستوى اللاعب الشاب يتوقف بشكل كبير على مستوى قدراته البدنية والوظيفية وعلى مدى استجابته للتمارين ووسائل الاستشفاء المستخدمة بعد نهاية التدريب بما يحقق تكيف أجهزة الجسم المختلفة ويمكن لاعب كرة القدم من تقديم أداء أعلى وأفضل مستوى ممكن، إذ ان الاستشفاء يساعد على تحسين استجابة وتسريع عملية إعادة حيوية اجهزة الجسم المختلفة، إضافة الى التخلص من التعب والارهاق الناتج من التدريبات او المنافسات وتجديد مؤشرات الحالة البدنية والوظيفية للاعبين الشباب ، إذ يعد الاستشفاء الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتقاء بمستوى الاداء والانجازات الرياضية.

2-1 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في قلة وضعف التمارين والوسائل الاستشفائية للاعبين الشباب في كرة القدم اضافة الى ضعف الناحية البدنية والوظيفية للاعبين، مما حدى بالباحث للقيام بهذه الدراسة بإدخال تمارين ووسائل استشفاء تساعد الرياضي في تطوير ورفع الناحية البدنية والوظيفية ومواصلة التدريب في مجال كرة القدم. لذلك ارتأى الباحث القيام بهذا البحث لدراسة تأثير تمارين مصاحبة لبعض وسائل الاستشفاء و مدى تأثيرها على بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين في كرة القدم من فئة الشباب.

3-1 اهداف البحث

- 1- إعداد تمارين خاصة مصاحبة للتدليك.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة المصاحبة للتدليك في السرعة الانتقالية وتردد التنفس

4-1 فرضيات البحث

- 1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير السرعة الانتقالية.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير تردد التنفس.

2- الدراسة النظرية**1-2 مفهوم التمرين وأهميته**

هناك الكثير من التعاريف لمفهوم التمرين بشكل عام منها بأنه (مجموعة من الأوضاع والحركات التي يؤديها الجسم أو بعض من أجزاء الجسم ويتم أدائها على وفق أسس علمية تهدف إلى بناء الجسم للوصول بالمتدرب إلى أفضل أداء ممكن في الفعاليات والأنشطة الحياتية المختلفة). ويعرف أيضاً بأنه عبارة عن حركات عدة أو تكرار أداء حركي يؤدي بغرض معين تحت أسس علمية (فسيولوجية وتشريحية). يرى الباحث بأن التمرين هو عبارة عن مجموعة من الحركات التي تكرر بطريقة معينة بشكل منظم ومتناسق وفي إطار محدد هادفة إلى إكساب الفرد الأداء الحركي الصحيح. تكمن أهمية التمرين في الإحماء وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي حيث أن التمرين يؤهل الرياضي في الجانب الإداري والفكري واكتساب ربط أجزاء الحركة ومجالها أي يكون بمثابة نقل التعلم من مهارة إلى مهارة أخرى ويعمل على تنمية العناصر الحركية للفرد كالقوة والتوازن والتحمل العضلي وتعمل على رفع كفاية أجهزة الجسم الحيوية كالقلب والريتين حيث تكون له مساهمة فعالة في تربية وتطوير الفرد من النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية حيث يكسبه قدرات عقلية كالتفكير والتذكر وتكسبه أيضاً صفات اجتماعية مثل التعاون.

2-2 مفهوم الاستشفاء وأهميته

لقد أخذ مفهوم الاستشفاء حيزاً كبيراً من العلماء والباحثين من خلال إعطائهم عدة تعريفات تؤدي إلى توضيح مفهومه، فمثلاً عرف بأنه مصطلح عام يستخدم بمعنى أستعادة تجديد مؤشرات الحالة (الفسيولوجية) والنفسية للإنسان بعد تعرضه لضغوط زائدة أو تعرضه لتأثير نشاط معين. كما يعرف بأنه إعادة بناء وتكوين لمصادر وعناصر الطاقة التي يتم استهلاكها خلال التدريب وتتم تلك إعادة في كثير من الاعضاء واجهزة الجسم. يستخلص الباحث من التعريفات السابقة أن الاستشفاء هو عودة الجهاز الدوري والتنفسي إلى الحالة الطبيعية وتتبع أهمية درجة الاستشفاء على الوسيلة التي يستخدمها المدرب للتأثير البدني على الرياضي بهدف الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي ولا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية دون الاعتماد على عمليات الاستشفاء، وتكمن أهمية الاستشفاء بمايلي:

1- تنشيط وتعويض وإعادة بناء الجسم ورجوعه إلى الوضع الطبيعي وقدرته على العمل مرة أخرى .

2- يساعد في تحسين استجابة الجسم للمثيرات الخارجية.

3- الاستشفاء هو العامل الأساس والحاسم في تنمية القدرات الحركية والمهارية للاعب.

4- أبعاد الإصابات وخاصة التمزق العضلي ومشاكل المفاصل عنه.

5- المدرب الكفوء هو من يستطيع تحديد فترة الاستشفاء لدى كل لاعب حسب حاجته للراحة التي تؤدي إلى الإستشفاء.

2-2-1 الاستشفاء بالتدليك

يعد التدليك الرياضي احد الوسائل الفعالة للاسراع بعمليات استعادة الاستشفاء للرياضي من تعب التدريب ورفع كفايته البدنية والرياضية والتخلص من التوتر النفسي وعودة عمل الاجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية ، ان التدليك يستخدم في المجال الرياضي لتحقيق ثلاثة أغراض هي:

- 1- الاسراع بعمليات استعادة الاستشفاء بعد التدريبات التي تحدث التعب الشديد.
- 2- الاعداد للتدريب او المنافسة (الاحماء) اذ يؤدي الى الارتقاء بمستوى الكفاءة البدنية والوظيفية.
- 3- العلاج بعد الاصابة من خلال متخصص بالعلاج الطبيعي.

ان كفاءة اداء العضلات المتعبة وتحت تأثير التدليك ليس فقط يمكن استعادتها الى المستوى الاولي وانما غالباً ما يتجاوزه بعد (10-15) دقيقة على التدليك وقد اظهرت نتائج عدد من الابحاث اهمية الدور الكبير الذي يؤديه التدليك خلال عمليات استعادة الاستشفاء.

وهناك ستة انواع رئيسة لحركات التدليك وهي :

- 1- التدليك المسحي
- 2- التدليك العجني
- 3- التدليك النقري
- 4- التدليك الاحتكاكي
- 5- التدليك الاهتزازي
- 6- التدليك الارتعاشي

ويقسم التدليك الرياضي في مختلف الاختصاصات الرياضية الى الانواع الآتية:

1- **التدليك التدريبي** : وهو التدليك الذي يخضع له الرياضي خلال الموسم التدريبي لمساعدته في الاعداد البدني والنفسي للوصول الى اعلى مستوى رياضي ممكن ويبدأ مع بداية المنهج التدريبي الموسمي للرياضي.

2- **التدليك الاعدادي للمباريات والمنافسات (الاحمائي)** : وهو التدليك الذي يسبق المباريات والمنافسات مباشرة والذي يتميز بقصر مدته الزمنية والذي تكون أحد اهدافه الاساسية خفض التوتر النفسي للرياضي ويعد مكملاً ومساعداً للاحماء البدني عن طريق الهرولة والركض وتمارين الاطالة.

3- **التدليك وسط المباريات (خلال فترة الاستراحة)**: يستخدم في انواع الرياضات التي تتخللها فترات راحة زمنية مثل كرة القدم والسلة والطائرة او ما بين الادوار المؤهلة للنهائيات كما هو في العاب الساحة والميدان ويكون التدليك لفترة وجيزة جداً" وسريعة وموجهة بصورة مباشرة الى المجموعات العضلية المشاركة في الاداء ولهذه الطريقة تأثير نفسي ووظيفي واضح في الرياضي.

4- **التدليك بعد المباريات والبطولات** : يستخدم هذا النوع من التدليك بعد المباريات والمنافسات خاصة ذات الجهد العالي اذ يساعد في سرعة عملية ازالة مخلفات التمثيل الغذائي للطاقة في العضلات واختصار مدة الاستشفاء والعودة للحالة الطبيعية للرياضي.

2-3 السرعة الانتقالية

هي محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. حيث تعتبر السرعة الانتقالية من القدرات البدنية المهمة في اغلب الأنشطة الرياضية، ولاعب كرة القدم في اشد الحاجة لهذه القدرة البدنية في أثناء مجريات اللعب إذ يحتاج إلى الحركة داخل الملعب

وبسرعة شديدة للوصول إلى مكان الكرة ويعد عامل الزمن من العوامل التي تؤثر وبدرجة مباشرة في (زمن الوصول للكرة) والذي يمكن التغلب عليه بواسطة السرعة الانتقالية.

2-4 سرعة تردد التنفس

هو عدد حركات التنفس خلال فترة زمنية معينة هي الدقيقة، بمعنى أنها تصف تواتر الشهيق أو الزفير في الدقيقة الواحدة.

يبلغ معدل التنفس في الدقيقة الواحدة اثناء الراحة (16- 18 مرة \دقيقة) وهذا المعدل ناتج من تكرار عمليتي الشهيق والزفير الذي يكفي لتجهيز الاوكسجين الضروري للقيام بالأفعال الحيوية اثناء الاداء الرياضي وذلك لزيادة غاز ثنائي اوكسيد الكربون كنتيجة لاستهلاك الاوكسجين ، وعند اداء الجهد الرياضي تزداد سرعه التنفس ، ولكن هذه الزيادة تختلف من فرد الى اخر وتختلف ايضا حسب نوع النشاط الممارس ومدته ادائه.

الدراسات المتشابهة

دراسة أحمد ثابت هنداوي (2007) بعنوان (تأثير استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الكاراتيه بين المباريات الرسمية)

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعبين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة الدراسة قوامها (20) لاعب كاراتيه، استخدم الباحث القياسات التالية (السعة الحيوية - معدل نبض القلب - نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم) ومن اهم النتائج: يؤثر استخدام وسائل الاستشفاء المقترحة (التدليك اليدوي - الراحة الايجابية - تمرينات الاطالة) تأثيراً إيجابياً على السعة الحيوية ومعدل نبض القلب ونسبة تركيز اللاكتيك المتراكم بالدم.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

يعد اختيار المنهج الملائم ركيزة اساسية من ركائز البحث العلمي وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة متكافئة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

2-3 عينة البحث

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من شباب كرة القدم بأعمار (17- 18) سنة ، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث (10) لاعب ، وقد قام الباحث باختيار عدد (5) لاعبين منهم وهم المشتركين بالتجربة الاستطلاعية، وبذلك أصبح عدد أفراد العينة الاساسية (5) لاعبين ضمن مجموعة واحدة.

3-3 تجانس عينة البحث

اجرى الباحث التجانس بين افراد عينة البحث وفق متغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي) واعتمد على استخراج معامل الالتواء للمتغيرات الذي اظهر تجانس العينة التي تراوحت قيمته (-0.6 : 1.75) اذ ان قيمة معامل الالتواء لم تتجاوز ($3 \pm$) كما موضح في الجدول التالي:

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
العمر الزمني	السنة	17,6	0,547	18	0.6-
الطول	سم	172.8	7.15	170	1.75
الكتلة	كغم	60.4	3.2	60	0.29-
العمر التدريبي	السنة	5,2	0,836	5	0,51-

3-4 الادوات والاجهزة المستخدمة

3-4-1 أدوات البحث

- استخدم الباحث الوسائل المهمة التي تدخل ضمن البرنامج التجريبي ولتحقيق أهداف البحث وهي:
- المصادر العربية والأجنبية.
 - استبانة اختبارات المتغيرات البدنية والفسولوجية .
 - استمارة تسجيل نتائج.

3-4-2 الأجهزة المستخدمة

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلوجرام ياباني المنشأ.
- شريط قياس.
- ملعب كرة قدم بأدواته الكاملة.
- لابتوب نوع HP أمريكي المنشأ.
- ساعة توقيت رقمية ياباني المنشأ.
- كاميرا نوع Canon صيني المنشأ.

3-5 التمارين والوسائل والاختبارات والقياسات قيد البحث

3-5-1 التمارين قيد البحث

- اشتمل البرنامج على (تمارين المرونة والاسترخاء) ومقسم بالشكل الآتي:
- تمارين مرونة الرقبة (3) تمارين.
 - تمارين مرونة الذراع (2) تمارين.
 - تمارين مرونة الجذع (5) تمارين.
 - تمارين مرونة الرجل (8) تمارين.

علماً أن هذه التمارين طبقت على مجموعة متكافئة تتألف من (5) لاعبين ، بلغ زمن التمارين الاستشفائية داخل الوحدة التدريبية في القسم الختامي 10 دقائق ومجموع التمارين خلال الوحدات التدريبية هو 240 دقيقة.

3-5-2 وسيلة الاستشفاء (التدليك) قيد البحث

- الغرض من الوسيلة: الاستشفاء بعد التمرين الرياضي.
- الاستفادة من الوسيلة : زيادة تدفق الدم، زيادة المرونة، زيادة نطاق الحركة، انخفاض توتر العضلات.

- وصف الأداء: من وضع الاستلقاء للمختبر تم استخدام 3 أساليب مختلفة للتدليك، أستغرق زمن إجراء جلسة التدليك الموضوعي على كل مختبر على حده لمدة (15) دقيقة وزعت على النحو التالي:

التدليك المسحي العميق 3 دقائق
التدليك العجني الدائري 9 دقائق
التدليك المسحي الاهتزازي 3 دقائق

حيث تم توزيع زمن إجراء جلسة التدليك الموضوعي على عضلات الجسم، وفقاً لما جاء في الجدول التالي:

ت	عضلات الجسم	فترة التدليك بالدقيقة
1	عضلات الرقبة	1
2	عضلات الظهر	2
3	عضلة الصدر	2
4	عضلة البطن	2
5	عضلة الساعد	1
6	عضلة العضد	1
7	عضلات الحوض	1
8	عضلات الفخذ	3,5
9	عضلات الساق	1,5
	المجموع	15 دقيقة

3-5-3 اختبار السرعة الانتقالية

- اسم الاختبار: اختبار عدو 30 م من بداية متحركة.
- غرض الاختبار: قياس صفة السرعة الانتقالية القصوى.
- وحدة القياس: الثانية
- الأدوات اللازمة: ساعة أيقاف، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الارض، المسافة بين الخط الاول والثاني 10 امتار، وبين الخط الثاني والثالث 30 متر.
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف الخط الاول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى أن يتخطى الخط الثالث، ثم يحسب زمن المختبر الذي استغرقه ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث وهي مسافة 30 متر.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30م من الخط الثاني وحتى الخط الثالث.

3-5-4 اختبار قياس سرعة تردد التنفس

- وحدة القياس: الدقيقة.
- الأداة: عن طريق وضع اليد على الصدر.

- التعليمات : يجلس المختبر ويتم وضع اليد على صدر المختبر وقياس عدد المرات التي يرتفع فيها الصدر على مدار الدقيقة الواحدة.
- التسجيل : تسجل عدد المرات الملحوظة.

3-6 خطوات إجراء البحث

3-6-1 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للأجهزة والاختبارات المستخدمة وايضاً لمعرفة صلاحية التمرينات المستخدمة وتم اجرائها على مجموعة مكونة من (5) لاعبين شباب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وتم ذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2022/1/25 الساعة 4 عصراً، لمعرفة صلاحية الاجهزة والاختبارات المستخدمة في التجربة.

وكان الغرض من اجراء الدراسة الاستطلاعية هو :

- 1- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 2- التعرف على تسلسل إجراء الاختبارات.
- 3- تجنب السلبيات التي من المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات.
- 4- التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات.
- 5- معرفة كفاءة الفريق المساعد في تنفيذ الاختبارات.
- 6- التأكد من ملائمة الاختبارات ومدى تفهم عينة البحث لها.
- 7- تعريف فريق العمل بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءتها.

3-6-2 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية لعينة البحث يومي الاربعاء والخميس الموافق 2022/1/26 - 2022/1/27 الساعة 4 عصراً.

حيث تم اختبار السرعة الانتقالية (عدو 30م من بداية متحركة) في يوم الاربعاء 2022/1/26.

وتم اختبار قياس سرعة تردد التنفس في يوم الخميس 2022/1/27.

3-6-3 التجربة الرئيسية

أعد الباحث تمرينات خاصة مصاحبة للتدليك وتأثيرها في السرعة الانتقالية وسرعة تردد التنفس للاعبين الشباب في كرة القدم مستعينا بأراء الخبراء والمختصين في مجال فسيولوجيا الرياضة والمصادر العربية والأجنبية، حيث تهدف التمرينات إلى رفع مستوى الاداء الرياضي لدى اللاعبين الشباب وقد تم عرض التمرينات على مجموعة من الخبراء والمختصين لغرض التقويم وتم تعديلها واخراجها بالصيغة النهائية على وفق الملاحظات التي ابدها.

إذ قام الباحث بإعداد مجموعة من التمارين مصاحبة للتدليك معتمداً على المصادر العلمية والخبراء مما يسهل الاداء ويتناسب مع قدراتهم واعمارهم والغرض الذي اعدت من اجله التمرينات وقد استغرقت مدة تنفيذ التجربة (8) أسبوع بواقع (3) وحدات أسبوعياً وللأيام (الاثنين - الثلاثاء - الأربعاء) ، في الفترة من 2022/1/28 ولغاية 2022/3/28.

3-6-4 تطبيق تجربة البحث

قبل إجراء تجربة البحث كان لزاماً على الباحث محاولة ضبط المتغيرات الخاصة بالتجربة، بحيث لا تؤثر سلباً على نتائج التجربة، لذا حرص الباحث على الحصول على بعض المعلومات من كل لاعب ، والتي تفيد عن حالته الصحية وذلك للتأكد من:

- 1- عدم شعوره بالتعب نتيجة لأداء مجهود بدني سابق.
- 2- عدم إصابته بأمراض طارئة مثل البرد والكحة.
- 3- عدد ساعات النوم للتأكد من راحته التامة.
- 4- ممنوع تناول أي وجبات غذائية قبل إجراء القياسات مباشرة. وقد أشتملت تجربة البحث على مايلي :
- 1- تم إجراء اختبار قبلي أثناء الراحة لقياس معدل تردد التنفس.
- 2- تم إجراء اختبار بعدي لقياس معدل تردد التنفس .
- 3- إجراء التندليك اليدوي الموضعي على مدى 3 أيام بزمان (15 دقيقة).
- 4- بعد إجراء الاختبار القبلي والبعدي ووسيلة الاستشفاء (التدليك) تم قياس السرعة الانتقالية ومعدل تردد التنفس وذلك للتعرف على تأثير وسيلة الاستشفاء قيد البحث على هذه المتغيرات.

3-6-5 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق 2022/3/29 - 2022/3/30 وفي نفس ظروف الاختبارات القبلية.

3-7 الوسائل الاحصائية

أستخدم الباحث الحزمة الإحصائية SPSS لمعالجة الوسائل الاحصائية المناسبة للبحث:

- 1- المتوسط الحسابي.
 - 2- الانحراف المعياري .
 - 3- معامل الالتواء .
 - 4- الوسيط .
 - 4- اختبار (ت) للعينات .
 - 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
 - 1-4 عرض وتحليل النتائج
- لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد الدراسة، قام الباحث باستخدام اختبار (t - test) للعينات المتناظرة.

1-4-1 عرض وتحليل نتائج السرعة الانتقالية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	Sig.	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
السرعة الانتقالية	م/ثا	0.61	4.39	0.27	3.3	1.09-	0.77	3.144-	0.035	معنوي

* عند درجة حرية (4=1-5) ومستوى دلالة (0.05)

عند ملاحظة الجدول أعلاه نجد أن المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الانتقالية في الاختبار القبلي مقداره (4.39)، والاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي بقيمة (3.3) وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (-1.09)، وكان الانحراف المعياري للفروق (0.77)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-3.144)، وبلغت درجة sig (0.035) وهي اكبر من درجة مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على أن الفرق دال معنويًا ولصالح الاختبار البعدي.

1-4-2 عرض وتحليل نتائج معدل تردد التنفس

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	Sig.	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
معدل تردد التنفس	دقيقة	0.83	15.2	0.83	11.8	3.4-	1.51	5.01-	0.007	معنوي

* عند درجة حرية (4=1-5) ومستوى دلالة (0.05)

عند ملاحظة الجدول أعلاه نجد أن الوسط الحسابي لاختبار معدل تردد التنفس في الاختبار القبلي مقداره (15.2)، وللختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (11.8) وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (3.4)، وكان الانحراف المعياري للفروق (1.51)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.01)، وبلغت درجة sig (0.007) وهي اصغر من درجة مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على أن الفرق دال معنويًا ولصالح الاختبار البعدي.

2-4 مناقشة النتائج

أشارت النتائج الجداول أعلاه الى وجود فروق دالة احصائياً قبلية وبعدياً لوسيلة الاستشفاء (التدليك اليدوي الموضعي) في متغير السرعة الانتقالية ومعدل تردد التنفس ولصالح القياس البعدي. ويعزي الباحث ذلك التحسن لافراد عينة البحث الى الاثر الايجابي لوسيلة الاستشفاء المستخدمة في زيادة قدرة أجهزة الجسم على التخلص من آثار التعب الناتج عن المجهود العضلي وإعادة تغذيتها وامتدادها بالاكسجين مما يسهل في سرعة التخلص من التعب العضلي بعد الاداء، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه عبدالرحمن زاهر (2006) أن استخدام التدليك يعمل على زيادة سرعة الاستشفاء مما يحسن من حالة الجهاز العصبي وعمل الجهاز الحركي، وبذلك يكون تأثير التمرينات المصاحبة لوسيلة الاستشفاء المقترحة تأثيراً ايجابياً على السرعة الانتقالية وعودة تردد التنفس الى الحالة الطبيعية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

5- التوصيات

نتيجة لما أظهرت النتائج يوصي الباحث بالتالي :

1- استخدام التدليك اليدوي الموضعي لما له تأثير ايجابي في تحسين المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين الشباب في كرة القدم.

2- زيادة الاهتمام باستخدام وسائل الاستشفاء بعد برامج التدريب عالية الشدة .

3- ربط وسائل الاستشفاء بعمليات التدريب الرياضي لتحسين مستوى الاداء البدني عند

اللاعبين.

المصادر:

• أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الاستشفاء بالمجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ص73.

• أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الاستشفاء بالمجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ، ص236.

• احمد ثابت هنداوي: تأثير استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الكاراتيه بين المباريات الرسمية : مصر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، 2007.

• أحمد عبدالوهاب العجارمة . عناصر اللياقة البدنية ومدى مساهمتها بمستوى الاداء المهاري لدى ناشئي الجمباز في الاردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، عمان : 2000.

• اسماعيل القنوتاي ومحمد طعمة عيسى: اساسيات التدريس في التربية البدنية ، عمان: دار دجلة للطباعة 2016 ، ص39.

• بهاء الدين ابراهيم سلامة : الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2008 ص384.

• حماد مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة : دار الفكر العربي للنشر ، 2001 ص203.

• حياة عباد روفائيل : إصابة الملاعب إسعاف علاج طبيعي ، القاهرة: 1999 ، ص15.

• عبدالرحمن عبدالحميد : فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2006 ص 325 .

• عبدالمنعم سليمان برهم وابونمره، محمد خميس : موسوعة التمرينات الرياضية ، ط1، عمان : الشركة الدولية للطباعة والنشر ، 2013 ، ص25-26.

• فاضل كامل مذكور: مدخل الى فلسفه في التدريب الرياضي ، عمان : مكتبة المجتمع العربي ، 2011 ، ص230.

• ناهده عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي ، ط1، النجف: دار الطباعة والتصميم 2008 ، ص118.

• نور الدين : التدليك الرياضي وإصابات الملاعب ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995 ، ص53.

- هاشم عدنان الكيلاني : الاسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، ط 1 ، الكويت : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 113.
- وجيه محجوب : (موسوعة علم الحركة) التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان: دار وائل للنشر ، 2001 ، ص 67.

Sources

- Abdel Moneim Suleiman and Abu Nimrah, Muhammad Khamis: Encyclopedia of Exercise, 1st Edition, Amman: International Printing and Publishing Company, 2013, pp. 25-26.
- Abdel Rahman Abdel Hamid: The Physiology of Massage and Sports Healing, Cairo: Al-Kitab Center for Publishing, 2006, p. 325.
- Abu Al-Ela Abdel-Fattah: Hospitalization in the Sports Field, 1st Edition, Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1999, p. 73.
- Abu Al-Ela Abdel-Fattah: Hospitalization in the Sports Field, 1st Edition, Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1999, p. 236.
- Ahmed Abdel Wahab Al-Ajarmeh. **Elements of physical fitness and their contribution to the level of skill performance among junior gymnasts in Jordan**, unpublished master's thesis, Amman: 2000.
- Ahmed Hendawy: **The effect of using some hospitalization methods on some physiological variables among the karate player between official matches**: Egypt, a master's thesis, Faculty of Physical Education, 2007.
- Bahaa El-Din Ibrahim Salama: The Biochemical Properties of Sports Physiology, Cairo: Arab Thought House, 2008, p. 384.
- Fadel Kamel mentioned: Introduction to his physiology in sports training, Amman: Arab Society Library, 2011, p. 230.
- Hammad Mufti Ibrahim: Modern Sports Training, Planning, Implementation and Leadership, Cairo: Arab Thought House for Publishing, 2001, p. 203.
- Hashem Adnan Al-Kilani: The Physiological Foundations of Sports Training, 1st Edition, Kuwait: Al-Falah Library for Publishing and Distribution, 2001, p. 113.
- Hayat Rafael: Injury to stadiums as a physiotherapy ambulance, Cairo: 1999, p.15.

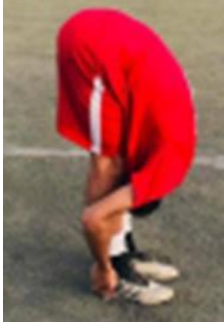



- Ismail Al-Qanati and Muhammad Tohma Issa: **Fundamentals of Teaching in Physical Education**, Amman: Dijla House for Printing 2016, pg.39.
- Nahida Abd Zaid Al-Dulaimi: **Fundamentals of Movement Learning**, 1st Edition, Najaf: House of Printing and Design 2008, p. 118.
- Nour El-Din: **Sports Massage and Stadium Injuries**, Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1995, pg. 53.
- Wajih Mahjoub: **(Encyclopedia of Kinesiology) Learning and Scheduling Sports Training**, Amman: Wael Publishing House, 2001, pg. 67.

التمارين المستخدمة في البحث

الملاحق

وصف الاداء	التمرين	ت
	<p>من وضع الوقوف يتم ابعاد الساقين أكثر من مستوى عرض الكتف مع إستقامة الساقين ورفع الذراعين للأعلى ومن ثم الامالة الى الجانب اليمين بعدها الرجوع الى الوضع الاصلي وتعاد نفس الحركة للجانب الايسر</p>	B1
	<p>من وضع الوقوف الابعاد بين الساقين بمسافة 2-3 قدم وجعل الساق اليمنى على بعد حوالي 30سم الى الامام من الساق اليسرى مع وضع كلتا اليدين قرب الورك اليمين مع تقويس الظهر ببطئ مع القبض ودفع الوركين للامام مع استمرار التقوس للظهر وإدر جذعك باتجاه عقارب الساعة وإمل الرأس الى الوراء باتجاه الجانب الايمن ثم ازلق يديك حتى تتجاوز الالية اليمين متجهاً للأسفل على طول الساق اليمين مع تكرار نفس الحركة على الجهة الاخرى</p>	B2
	<p>من وضع الوقوف القيام بثني الجذع أماماً نحو القدم اليمين مع ثني الرأس عبد الركبة اليمين والامساك بالقدم اليمن باليدين والثبات وتكرار نفس الحركة للقدم اليسرى</p>	B3

	<p>من وضع الاستقامة الساقين متلاصقة يتم ثني الجذع الى الامام حتى يلتصق الرأس والصدر بالقدمين تؤدي هذه الحركة بوضع الثبات حتى تمسك عضلة القدم من الخلف</p>	<p>B4</p>
---	---	-----------

	<p>من وضع الاستقامة الساقين متلاصقة مع بعضها يتم ثني الجذع الى الامام حتى يلتصق الرأس والصدر بالقدمين تؤدي هذه الحركة بوضع الثبات حتى تمسك الارض</p>	<p>B5</p>
--	--	-----------

C تمارين القدم

	<p>أدر الجذع يمينا مع وضع اليدين فوق الركبة اليمنى وجعل الساق اليسرى بوضع الاستقامة للخلف وخفض الجذع الى الاسفل بواسطة الركبة اليمنى بقدر ما يمكن ثم الرجوع الى ماكانت عليه من قبل وتكرار نفس الحركة للقدم اليمنى</p>	<p>C1</p>
	<p>اثنى الركبة اليسرى ثم قرفص عليها قرفصاء كاملة ومد الساق اليمنى على أستقامتها واقبض على اصابع القدم اليسرى والى الاعلى ثم كرر نفس الحركة للقدم اليمنى</p>	<p>C2</p>

	<p>من وضع الاستقامة قم بثني الساق اليمنى الى الخلف مع شد الجزء العلوي من القدم اليمنى نحو الردف الايمن للشعور بالتمدد اسفل الفخذ والثبات ثم يتم تبديل للقدم الاخرى</p>	<p>C3</p>
	<p>الاستلقاء على الجانب الايسر من الجسم يتم ثني الركبة اليمنى وجذب الكعب الايمن باتجاه الارداق وامساك الكاحل الايمن بإحكام وسحب الساق للخلف بالقرب من الارداق كرر الحركة على القدم الاخرى من خلال استدارة الجسم الى الجهة الاخرى</p>	<p>C4</p>

يوضح المنهاج المستخدم لعينة البحث

الوحدة التدريبية: الاولى				الاسبوع: الاول		
هدف القسم الختامي : مرونة واسترخاء		عدد المتدربين : 15		زمن الوحدة: 5 دقائق		
زمن العمل الكلي (ثانية)	الراحة بين المجاميع (ثانية)	المجاميع	زمن الاداء (ثانية)	التكرار (ثانية)	إسم التمرين	الجزء
65	15	2	5	5	B3	ب.ا
75	15	2	5	6	B4	
80	30	2	5	5	C2	
75	25	2	5	6	C4	
المجموع: 5 دقائق						

The effect of special exercises accompanying the massage on the transitional speed and breathing frequency of youth football players

AliabdulKarim Kamil

ali_kamil1991@yahoo.com

07714343903

Prof. Dr. Nabil Khalil Ibrahim

Prof. Dr. Jian Abdullah Nouri

nabilsport@uomustansiriyah.edu.iq

jian.noori.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

Faculty of Basic Education, AL-Mustansiriya University

Department of Physical Education and Sports Sciences

07702927011

07700162290

Abstract

The research aims to know the effectiveness of the effect of using a special exercise accompanying the method of healing (massage) on the physical and physiological variable (transitional speed and breathing frequency) for young players in football under the age of (17-18) years. The researcher used the experimental method for one group using tribal and remote measurements This group is suitable for achieving the objectives and hypotheses of the research, as the experimental method is one of the best scientific research methods to solve problems. As for the research sample, it was chosen in a deliberate way, as it consisted of 10 young players, as 5 players were chosen from outside the basic research sample to conduct the exploratory experiment under the same conditions as the experiment. The basic research in order to determine the extent of its suitability to the research sample and the selection of 5 young players for the control group, and one of the most important conclusions is that the use of exercises that accompany the means of recovery works to increase hospitalization for the players in proportion to the training curriculum followed to reach a higher efficiency in performance and raise the physical and physiological aspect of young players in a positive way, the study recommended the need to use a special exercise added to the recovery method after training because it has a positive effect on the speed of The recovery of the players.

Keywords: exercises, massage, football, hospitalization, transitional speed.