

التعرف على وسائل الاستشفاء الأكثر استخداما في اندية الممتاز لكرة القدم بالسودان  
**identifying the different recovery methods used in the  
 professional and first football leagues teams of Sudan**

أ.د / عوض يس احمد محمود

تاريخ النشر: 2020/06/28	تاريخ القبول: 2020/05/10	تاريخ الارسال: 2019/12/29
-------------------------	--------------------------	---------------------------

**الملخص:**

هدفت الدراسة إلى التعرف على وسائل الاستشفاء الأكثر استخداما في اندية الممتاز لكرة القدم بالسودان . استخدم الباحث المنهج الوصفي. عينة البحث عمدية لجميع مدربي اندية الاولى والممتاز بولاية الخرطوم وعددهم 15 مدرب. ادوات جمع البيانات الاستبانة. أهم النتائج: جاءت وسائل الاستشفاء الأكثر استخداما هي: التدليك ثم يليها الكمادات الباردة (حمام ثلج)، فيما جاءت وسائل الاستشفاء السباحة والساونا والجاكوزي اقل استخداما. اهم التوصيات : الاهتمام بوسائل الاستشفاء لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية، الاهتمام بالاستشفاء في تقنين حمل التدريب. الاهتمام بوجود المتخصصين في العلاج الطبيعي بالأندية. الكلمات المفتاحية: الاستشفاء ، كرة القدم ، اللاعبين

**ABSTRACT:**

*The study aimed at identifying the different recovery methods used in the professional and first football leagues teams of Sudan. The descriptive methodology was used. The study sample was a selection of all professional and first football league's coaches of Khartoum state & they are 15 coaches. The tools of data collection were questionnaires. Important results were that the most commonly used recovery method was the massage, then cold compressors, followed by other methods like swimming, sauna, jocosé, which were less used. Important recommendations : taking care of the recovery and its methods so as to increase the physical and functional abilities of*

*the players , to consider the recovery so as to improve training load, adequate care to make sure that the professionals of physiotherapy are available at the clubs.*

## 1- مقدمة :

أصبحت مشكلة الاستشفاء في التدريب الرياضي الحديث تحتل أهمية لا تقل عن أهمية التدريب نفسه حيث أن زيادة حمل التدريب من ناحية الشدة والحجم دون مراعاة فترات الراحة البينية سواء خلال الجرعة التدريبية ذاتها او خلال الأيام ما بين الجرعات التدريبية وبعضها ، كما تختلف وسائل استعادة الاستشفاء ما بين الأساليب التربوية التي يستخدمها المدرب خلال تخطيط حمل التدريب وكذا الوسائل التي يتم استخدامها بهدف إعادة التوازن للعمل العضلي وما يتبعه من حمل للأجهزة الفسيولوجية بالإضافة إلى الوسائل النفسية هناك الوسائل الطبية والبيولوجية و يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " أن مشكلة الاستشفاء أصبحت في التدريب الرياضي الحديث لا تقل أهمية عن حمل التدريب الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الاداء والانجاز الرياضي ولا يمكن الوصول الى النتائج الرياضية العالية اعتماداً على زيادة حجم وشدة التدريب فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر حمل التدريب. ( 1 )

## 2- مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث في تدريب العديد من اندية الممتاز لاحظ عدم الاهتمام بالاستشفاء في الوحدات التدريبية وضعف التخطيط لها في البرامج التدريبية والاسبوعية وعلى مدار الموسم الرياضي بالإضافة لعدم معرفة المدرب بقدرات اللاعبين التدريبية والوظيفية مما يتسبب ذلك مما قد يؤثر ذلك في الجهد البدني الكبير الواقع على اللاعبين وارهاق ضغط المباريات وبالتالي الشعور بالتعب والارهاق مما يسبب ذلك مشكلات الحمل الزائد والاصابات ، فالاهتمام بالاستشفاء ووسائله تلعب دورا كبيرا للمدرب في تقنين حمل التدريب وضبط فترات الراحة و استعادة مصادر الطاقة ، فوسائل الاستشفاء الكثيرة وضعف استخدامها كوسائل

مساعدة لاستشفاء اللاعبين في اقل زمن ممكن قد تتسبب في عدم العودة السريعة للاعب وهبوط المستوى .

### 3-أهداف البحث :-

التعرف على وسائل الاستشفاء الأكثر استخداما في اندية الممتاز لكرة القدم بالسودان .

### 4-تساؤل البحث :-

ما هي وسائل الاستشفاء الأكثر استخداما في اندية الممتاز لكرة القدم بالسودان .

### 5- حدود البحث :-

-المجال الجغرافي السودان، المجال البشري مدريو كرة القدم لأندية الممتاز بالسودان، المجال الزماني 2015م .

### 6-الاجراءات :-

المنهج :- استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة :-عينة عمدية تمثل مدري الكرة بأندية الممتاز وعددهم 15 مدرب ،

أدوات جمع البيانات :- الاستبانة .

### 7-الاطار النظري :

#### - استعادة الاستشفاء:recovery period

لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية فإنه من الضروري العناية بفترات الراحة البينية عند تكرار الحمل التدريبي بحيث يقع الحمل التالي في مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء حيث يتم في هذه المرحلة تجديد مخازن الفوسفات والجليكوجين بالعضلات ، كما يتم امتلاء الهيموجلوبين بالأكسجين وكذلك يتم التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات والدم لذلك كان لزاماً على كل مدرب ضبط فترات الراحة البينية بين كل تكرار لحمل التدريب وبين كل تدريب آخر . (7)

تعريف استعادة الاستشفاء هي : استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والبدنية والنفسية للفرد بعد تعرضه لضغوط او مؤثرات شديدة.

ان سرعة استعادة الاستشفاء بالنسبة للاعب في مجال التدريب لا تقل أهمية عن برامج تطوير لياقته وإعداده البدني ، وعدم تمكن جسم اللاعب من استعادة مصادر الطاقة خلال جرعات التدريب سوف يؤدي الى هبوط مستواه الرياضي ( 5 )

استعادة الاستشفاء حالة فسيولوجية تتمثل في عودة أجهزة الجسم الى معدلاتها الطبيعية أو أقرب ما يكون لذلك والمقصود أيضاً بفترات الشفاء : هي تلك الفترات التي تتخلل فترات الاداء بهدف الراحة. (6)

أن دور عمليات الاستشفاء يبدأ بطريقة جزئية أثناء أداء النشاط العضلي مباشرة ومثال ذلك عمليات الأكسدة التي تضمن بناء المواد الكيميائية الغنية بالطاقة غير انه عندما يحل التعب فان عمليات الهدم تغلب على عمليات البناء ، وفي فترة الاستشفاء يحدث العكس وتغلب عمليات البناء حتى تصل الى التعويض الكامل لمخزون الطاقة . (4)

يقصد باستعادة الاستشفاء. التبادل الصحيح بين عمليات بذل الجهد واستعادة الشفاء من العوامل الأساسية الضرورية لوصول اللاعب الى المستويات العالية.

عمليات التدريب ككل عبارة عن : ( استثارة واستشفاء ) ومن الخطأ الكبير ان يفهم المدرب أن عملية التدريب عبارة عن مجموعة من المثيرات فقط دون مراعاة استعادة الاستشفاء. وفترة استعادة الاستشفاء تنقسم الى فترتين:

-مبكرة : تستمر لدقائق.

-متأخرة : تستمر لساعات وربما يوم كامل أو اكثر.

وأسس العودة إلى الحالة الطبيعية تتحدد في شكل عودة التمثيل الغذائي والطاقة إلى ما كانت عليه قبل الحمل البدني فهي سريعة جداً في بداية استعادة الاستشفاء ثم تميل للبطء. (6)

**-فترات الاستشفاء في المجال الرياضي:**

قدرة الفرد على العمل والاداء البدني أثناء التدريب تمر في عدة مراحل:

**-المرحلة الاولى :** هي مرحلة استنفاد الجهد ، فعند قيام الفرد بجهد بدني فإنه يستنفذ قدرًا

من الطاقة وتنخفض قدرته على العمل تدريجياً وتظهر عليه علامات التعب.  
-**المرحلة الثانية:** وهي مرحلة استعادة الاستشفاء أي انه عندما يعقب الجهد البدني توقف عن العمل أي انتقال الى الراحة فإن قدرة الفرد تعود تدريجياً الى حالتها الاولى التي بدأت منها.  
-**المرحلة الثالثة:** هي زيادة استعادة الاستشفاء ، أي انه استمرار فترة الراحة نجد أن الفرد في هذه المرحلة تزداد فيها قدراته عما كانت عليه في البداية وتعرف هذه المرحلة بزيادة استعادة الاستشفاء.

#### -وسائل استعادة الاستشفاء:

تهدف الى استعادة اللاعب الى حالته الطبيعية أو قريباً منها في أقل فترة زمنية ممكنة والوسائل هي:

- **تدريبية:** وذلك من خلال التنوع في شدة وحجم الاحمال وتقنين العلاقة بين الاحمال والراحة علما بأن الراحة النشطة الإيجابية وسيلة جيدة لتنشيط الدورة الدموية على أن يراعى أن تكون في اتجاه مغاير لاتجاه العمل العضلي السابق.

-**النفسية:** الاسترخاء والإيحاء الذاتي.

-**الطبية البيولوجية:** العقاقير - التدليك - السونا - التغذية - التنبيه الكهربائي - الفيتامينات - المشروبات - حمام الأعشاب - الحجرة الحرارية - استنشاق الأكسجين - التعرض الظاهري لطيف الأشعة السينية - الأشعة فوق البنفسجية (5)

-**تنظيم استخدام وسائل استعادة الاستشفاء خلال الموسم التدريبي:**

نظراً لكثرة الوسائل التي يمكن استخدامها لاستعادة الشفاء فقد تم تنظيم استخدام تلك الوسائل ووضعها ضمن البرامج التدريبية كالاتي:

-داخل الوحدة التدريبية ( بين التكرارات - بين المجموعات ) : وتقاس الفترة الزمنية هنا بالشواني والدقائق ويستخدم الرياضي الوسيلة التي تسمح له بأداء عمل آخر مباشرة والوسائل التي يمكن ان تستخدم هنا هي التدليك - المشي - بعض ترمينات الإطالة للعضلات وتمرينات خفيفة لمرونة الاربطة - الاهتزازات والمرححات.

- بين الوحدات التدريبية ( في نفس اليوم - بين الأيام ) وتقاس الفترة الزمنية هنا بالساعات ويكون عبارة عن ( التغذية - المشروبات - النوم - التدليك - السونا - الجاكوزي - الاستماع للموسيقى - الكمادات.

- بين الدوائر التدريبية المتوسطة والكبرى وتقاس الفترة الزمنية هنا بالأيام والاسبوع وهي عادة ما تكون مرتبطة بعدد زمن من الدوائر التدريبية داخل البرنامج التدريبي ، سنوي - تخطيط طويل المدى .

وعلى هذا يجب على المدرب أن يضع في اعتباره دائماً العلاقة بين شدة التدريب واستعادة الشفاء حتى يتمكن من تحسين مستوى اللاعبين ، ويهتم بضرورة العودة الكاملة لحالتهم الطبيعية بعد التعب الذي ينتج عن التدريب ويجب أن يأخذ في اعتباره حالة اللاعب وطرق إعادته الى حالته الطبيعية سواء كان من خلال الدورة التدريبية الصغرى أو الكبرى .

#### -ومن العوامل التي تؤثر في عملية الاستشفاء:

-تجديد مخازن الفوسفات بالعضلات.

- تجديد مخازن الجليكوجين بالعضلات.

- امتلاء المايوجلوبين بالأوكسجين.

- التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلات والدم.

كل عامل من العوامل السابقة يشتمل على عدة نقاط فرعية ويؤثر أو يسهم بدرجة ضعيفة في زيادة قدرة اللاعب على بذل الجهد ، مما يؤثر أيضاً في التخطيط لبرامج التدريب اليومية والاسبوعية وعلى مدار الموسم الرياضي .

#### النوم والراحة وأهميته في استعادة الاستشفاء:

النوم والراحة هو التوازن الإيجابي والصحي بين فترات النوم والراحة اللازمة وانتظام فترات الاسترخاء لبناء مستوى عال من اللياقة البدنية والصحية للتلميذ ويتأتى ذلك بالحرص على النوم مدة كافية لا تقل عن المعدل الطبيعي لعدد الساعات التي يحتاجها الجسم للراحة والاسترخاء.

ويفهم تحت مصطلح النوم (حالة اللاوعي الطبيعية الضرورية) التي يصل اليها الانسان السليم، وتحدث عملية النوم عندما تثبط المسارات العصبية في منطقة جذع المخ، وأثناء يقظته يصاحب تلك المسارات بعض الإفرازات البيوكيميائية التي تنبه القشرة المخية وفي حالة النوم تثبط حركة تلك المسارات مما يؤدي الى خلود الإنسان للنوم.

وتنفيذ اللاعب ليوم تدريب رياضي من خلال برنامج موضوع بوجهة نظر علمية، يؤدي الى التعب في نهايته، لذلك يجب أن يكون لكل رياضي فترة النوم الخاصة به، وأن يأخذ نصيبة كاملا من النوم، ويمكن أ، تزيد فترة النوم بصفة خاصة خلال فترات الموسم الرياضي، التي يزداد فيها عبء التدريب الرياضي او فترة المنافسات.(6).

#### 8-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 والنبض . اهم النتائج : مساهمة التديك وتمريبات التهدة في عودة معدل النبض وتخفيف 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 انسب وسائل الاستشفاء المقترحة على سرعة ازالة التعب . اداة جمع البيانات قياسات اللاكتيك اسيد والنبض . اهم النتائج : استخدام وسائل الاستشفاء تقلل من التعب .

3/ دراسة اندريه بين (2005م) بعنوان : تقدير تأثير المشي مع استخدام الكمادات الباردة . المنهج الوصفي . هدفت الدراسة الى استخدام الكمادات الباردة . اداة جمع البيانات قياس حرارة العضلة . اهم النتائج : الكمادات الباردة تعمل على تقليل حرارة العضلات عند الراحة

#### 9-إجراءات البحث

##### -منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي .

-أداة جمع البيانات :

استخدم الباحث الاستبانة .

-مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من مدربي اندية الممتاز لكرة القدم بالسودان .

-عينة البحث:

عينة عمدية من كل مدربي اندية الممتاز لكرة القدم بالسودان وعددهم 15 مدرب .

-المعالجات الإحصائية: التكرارات وقوة الاجابة .

-خطوات بناء الاستبانة:

صممت على خمس عبارات واستعان الباحث بمدرج (لكرت) الخماسي ووزعت الدرجات على

النحو الاتي : بدرجة كبيرة جدا 5 وبدرجة كبيرة 4 والى حد ما 3 درجة ضئيلة 2 ودرجة ضئيلة

جدا واحدة . ووزعت الاستبانة على المدربين .

جدول رقم(1) يوضح التوزيع التكراري لإجابات المدربين

م	العبارات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	الى حد ما	بدرجة ضئيلة	بدرجة ضئيلة جدا
1	التدليك	6	4	-	4	1
2	الكمامات الباردة (حمام ثلج)	7	2	3	2	1
3	السباحة	6	1	-	4	4
4	الساونا	4	1	-	5	5
5	الجاكوزى	4	2	-	2	7



## 10- عرض ومناقشة النتائج :

اولا : عرض النتائج الخاصة بالتعرف على :

م	العبارات	قوة الاجابة	الدرجة	نوع الاجابة
1	التدليك	3.56	4	بدرجة كبيرة
2	الكمامات الباردة (حمام ثلج)	3.94	4	بدرجة كبيرة
3	السياسة	3.25	3	الى حد ما
4	الساونا	3	3	الى حد ما
5	الجاكوزى	3	3	الى حد ما
	المتوسط الإجمالي	3.35	3	الى حد ما

مما سبق نستنتج ان تم استخدام التدليك وبدرجة كبيرة بمعنى أكثر استخداما في المركز الاول اما الكمامات الباردة (حمام ثلج) وبدرجة كبيرة في المركز الثاني في الاستخدام .  
السياسة (بدرجة الى حد ما) و الساونا (بدرجة الى حد ما )  
الجاكوزى (بدرجة الى حد ما )  
حدا كليا لم تستخدم كثيرا (الثلاث عبارات الاخيرة)  
ومن وجهة نظر الباحث ان استخدام التدليك أكثر استخداما لوجود المدلك في كل الاندية مما يساعد ذلك في الاستشفاء للاعبين بالإضافة الى تعودهم على هذه الوسيلة .  
في المركز الثاني للوسائل الأكثر استخداما الكمامات الباردة (حمام ثلج) وهذا يدل على امكانية توفير الثلج وسهولة استخدامه للاعبين .  
اما (الثلاث عبارات الاخيرة) :

السياسة (بدرجة الى حد ما) و الساونا (بدرجة الى حد ما ) الجاكوزى (بدرجة الى حد ما )  
جاءت اقل استخداما لقلة اماكن استخدامها او عدم توفرها في معظم اماكن فرق الدوري الممتاز والتكلفة العالية لاستخدامها للأندية. ويرى الباحث ان جميع وسائل الاستشفاء المذكورة

لها اهميتها في ازالة التعب وعودة النبض وراحة اللاعبين ولا بد من استخدامها متى ما توفرت ،  
وتتفق النتائج مع نتائج دراسة سيد مصطفى (1995م) و دراسة عبد الظاهر محمد  
(1996م) و دراسة اندريه بين (2005م) .

#### - اهم التوصيات :

- 1 الاهتمام بتقنين حمل التدريب .
- 2 الاستعانة باستخدام اكبر عدد من وسائل الاستشفاء .
- 3 استخدام النبض كمؤشر لقياس التعب .
- 4 ضرورة وجود أخصائي العلاج الطبيعي والمدلك ضمن الجهاز الفني .
- 5 تنظيم استخدام تلك الوسائل ووضعها ضمن البرامج التدريبية .
- 6 الاهتمام بوسائل الاستشفاء لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية .

#### المراجع :

- 1- أبو العلا أحمد عبدالفتاح(2003م): فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أبو العلا أحمد عبدالفتاح(1996م): حمل التدريب وصحة الرياضي "الإيجابيات والمخاطر"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أبو العلا أحمد عبدالفتاح(1994م): تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- أبو العلا أحمد عبدالفتاح - أحمد نصرالدين السيد(1993م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- أحمد عبد الدائم الوزير(1993م) : " فاعلية الأداء وعلاقته بالمستوى البدني والمهارى للاعبي الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

6- أمر الله أحمد البساطى - عبدالباسط محمد(2001م): "بعض مؤشرات تقييم مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم خلال المباريات" المؤتمر العلمي السادس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، أبى قير، الاسكندرية.