

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*

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

|                         |                          |                           |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| تاريخ النشر: 2020/12/30 | تاريخ القبول: 2020/11/28 | تاريخ 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 مدربي اللياقة البدنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم ( 10 )

ادوات جمع البيانات: الاستبانة .

أهم النتائج :

جاءت في الترتيب الاول تدريبات المرونة والاستطالة

في الترتيب الثاني الراحة في الفترة الانتقالية و توجد راحة سلبية لمدة 24 ساعة بهدف إراحة الاستشفاء من تدريبات الحمل الاقصى

الترتيب الثالث يجب الحرص على إعطاء راحة ايجابية بين الدورات التدريبية

الترتيب الرابع تواجد راحة بين (2-5) دقيقة بعد التدريب الفوسفاتي و توجد راحة ما بين (20-50) ثانية بعد تدريبات اللاكتيك و توجد راحة سلبية بمحاف راحة الجهاز العصبي المركزي لمدة (6-12) ساعة

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

اهم التوصيات : الاهتمام بوسائل الاستشفاء لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية , الاهتمام بالاستشفاء في تقنين حمل التدريب . الاهتمام بوجود المتخصصين في العلاج الطبيعي بالاندية

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

إن مثيرات التدريب الداخلية يصعب على المدرب تحديدها وقياسها قياساً مباشراً أو أنياً لأنها إما فسيولوجية أو نفسية ويمكن الاستدلال عليها من خلال تغير لون بشرة اللاعب أو زيادة أفاض العرق من الجسم أو عدم تركيز أو انخفاض مستوى مزاج اللاعب قبل أو أثناء أو بعد التدريب تلك العوارض التي يمكن الاستدلال عليها وملاحظتها على اللاعب كل تلك العلاقات تدل على مستوى الحمل الداخلي والواقع على كاهل الرياضي أما المثير الخارجي يمكن الاستدلال عليه من خلال المستوى البدني أو المهارة فهذا من السهل معرفته وتقديمه مباشراً أنياً 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 ممن 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 ويؤدي الحمل الزائد إلى عدم تحقيق نتائج بل يعمل على تعطيل عمل المدربين رغم الأهمية الكبيرة التي تعزى إلى تخطيط 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 : مدربي اللياقة البدنية بأندية الدرجة الثانية بإتحاد كرة القدم ولاية الخرطوم .
- 3- عينة البحث: عينة من مدربي اللياقة البدنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم ( 10 )

4- أدوات جمع البيانات :

- الاستبانة

5- المعالجات الإحصائية :

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

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 نفيسة وبدنية متزايدة نتيجة المنافسات تزداد نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين بالحمل الزائد أعلى من غيرهم ( مهند حسين البشتاوى ، احمد إبراهيم الخواجة 2005م : ص 96) .

فترات الراحة:

تعتبر فترات الراحة البنينة من العوامل الأساسية في مكونات حمل التدريب واختلاف نوعية تأثيره في حالة تنمية السرعة تزداد فترة الراحة بين التكرارات وإذا كان الهدف هو تنمية التحمل فيقل زمن الراحة بين التكرارات وتختلف طبيعة الراحة ما بين الراحة السلبية والراحة الايجابية ففي حالة الراحة السلبية لا يقوم الرياضي بأي نشاط ويظل ساكناً حتى تكرر التمرين الثاني أما الراحة الايجابية فتشمل اداء الرياضي لأنشطة بدنية مختلفة اقل شدة كما تختلف فترة الراحة من الناحية

الزمنية فقد تكون بضع دقائق إلى ثواني قليلة بين تكرارات التمرين وقد تمتد 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 وآخر كما تلعب فترات الراحة واستخداماتها دورا هام عند التجهيز النهائي للمشاركة في البطولة وبصفة عامة فان كثير من الدراسات تؤكد أن استخدام الراحة الايجابية تؤدي إلى سرعة الاستشفاء أكثر من الراحة السلبية كما في بعض الدراسات الأجنبية ثبت زيادة الاستشفاء 100% بعد دقائق من الأداء ثم تزداد إلى 400% بعد 20 دقيقة باستخدام الراحة الايجابية لمجموعة متسابق الجري مقارنة بالمجموعة الأخرى التي استخدمت الراحة السلبية بالرقود والجلوس بجانب المضمار

التأثيرات الفسيولوجية للراحة الايجابية :

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

وسائل الراحة الايجابية :

يتطلب اختيار وسائل الراحة الايجابية مراعاة عدة عوامل هي :

- اختيار أفضل أنواع التمرينات التي تساعد علي الاستشفاء وفي هذا المجال يفضل البعض استخدام المشي والهولة والتمرينات المطاطية أو المرجحات وفي السباحة تستخدم السباحة البطيئة ويرى البعض أن التمرينات 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 التمرينات سهلة وبشدة منخفضة ويرى البعض أن استخدام شدة تعادل 70.50% من الحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين تعتبر هي الشدة المناسبة وبمعني ذلك أن يكون معدل القلب في حدود تقل عن 150 نبضة في الدقيقة ويرى البعض الأخر 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 العلاء عبدالفتاح ، 1999: ص84)

#### - الدراسات السابقة :

- 1 دراسة سيد مصطفى (1995م) : بعنوان: اثراستخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية , هدفت الدراسة للتعرف اثراستخدام بعض وسائل الاستشفاء . المنهج التحريبي . اداة جمع البيانات قياسات اللاكتيك اسيد والنبض. اهم النتائج : مساهمة التدليك وتمرينات التهدئة 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 رياضى . 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 المشى 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

### الاجراءات

1 منهج البحث :

استخدم الدارس المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذا البحث

2- مجتمع البحث :

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

3- عينة البحث :

4- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي 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 الفاكورنباخ

### 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

| الترتيب | النسبة المئوية | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | غير موافق بشدة | غير موافق | متعدد | موافق | موافق بشدة | العبارات   |
|---------|----------------|-------------------|-----------------|----------------|-----------|-------|-------|------------|--|
| 5       | 80             | 0,77              | 4               | -              | 1         | -     | 7     | 2          | 1 يجب مراعاة مبدأ الراحة الايجابية بين تكرار الحمل       |
| 5       | 80             | 0,77              | 4               | -              | 1         | -     | 7     | 2          | 2 توجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبيه         |
| 3       | 84             | 0,6               | 4,2             | -              | -         | 1     | 6     | 3          | 3 يجب الحرص على إعطاء راحة ايجابية بين الدورات التدريبيه |
| 1       | 94             | 0,46              | 4,7             | -              | -         | -     | 3     | 7          | 4 يجب الاهتمام بتدريبات المرونة والاستطالة               |
| 2       | 88             | 0,49              | 4,4             | -              | -         | -     | 6     | 4          | 5 يجب مراعاة الراحة في الفترة الانتقالية                 |

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

|                |   |   |   |   |   |     |      |    |   |  |
|----------------|---|---|---|---|---|-----|------|----|---|--|
| 6              | 2 | 7 | 1 | - | - | 4,1 | 0,54 | 82 | 4 | تواجد راحة بين (2-5) دقيقة بعد التدريب الفوسفاتي                           |
| 7              | 1 | 8 | 1 | - | - | 4   | 0,45 | 80 | 5 | تواجد راحة بينية بين (2-1) دقيقة بعد تدريبات تحمل اللاكتيك                 |
| 8              | 1 | 9 | - | - | - | 4,1 | 0,3  | 82 | 4 | توجد راحة مابين (20-50) ثانية بعد تدريبات اللاكتيك                         |
| 9              | 3 | 5 | 2 | - | - | 4,1 | 0,7  | 82 | 4 | توجد راحة سلبية بمهدف راحة الجهاز العصبي المركزي لمدة (6-12) ساعة          |
| 10             | 5 | 4 | 1 | - | - | 4,4 | 0,66 | 88 | 2 | توجد راحة سلبية لمدة 24 ساعة بمهدف اراحة الاستشفاء من تدريبات الحمل الاقصي |
| المجموعة الكلي |   |   |   |   |   |     |      |    |   | مرتفع  |

يتضح من الجدول اعلاه حيث بلغ النسبة المئوية لجمع عبارات المحور (84%) وبمتوسط حسابي (4,2) وهي مرتفع حيث يشير أفراد عينة البحث على أهمية معالجة الحمل الزائد بالراحة ويتضح من الجدول اعلاه إن أكثر العبارات أهمية كانت على الترتيب التالي حيث جاءت في الترتيب الأول يجب الاهتمام بتدريبات المرونة والاستطالة بنسبة مئوية (94%) وبمتوسط حسابي (4,7) ثم يليها في الترتيب الثاني يجب مراعاة الراحة في الفترة الانتقالية و توجد راحة سلبية لمدة 24 ساعة بمهدف إراحة الاستشفاء من تدريبات الحمل الاقصي حيث جاءت هذه العبارتين بنسبة مئوية (88%) وبمتوسط حسابي (4,4) ثم يليها في الترتيب الثالث يجب الحرص على إعطاء راحة ايجابية بين الدورات التدريبية جاءت بنسبة مئوية (84%) وبمتوسط حسابي

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

### مناقشة النتائج:

- 1- يجب الاهتمام بتدريبات المرونة والاستطالة بنسبة مئوية (94%) و بمتوسط حسابي (7,4) وهذا مما يدل على أهمية تدريبات المرونة والإطالة لدى أفراد عينة البحث ويرى الدارس إن أهمية قيام المدرب بعمل تمارين 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- تواجد فترة راحة ايجابية بين المجموعات التدريبية حيث بلغت النسبة المئوية (80%) و بمتوسط حسابي (4) والذي يدل على أهمية إعطاء الراحة الايجابية بين المجموعات التدريبية كما اتفقت مع نجلاء 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 احد 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 البشتاوى، إبراهيم احمد الخواجة (2005م) : مبادئ التدريب الرياضي ، مصر ، دار الاوتل 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 بين (2005م) بعنوان : تقدير تأثير المشى مع استخدام الكمادات الباردة