

مما جعل عملية الاستشفاء البدني جزءاً أساسياً من البرنامج التدريبي لكل لاعب، خصوصاً في الرياضات الجماعية وعلى رأسها كرة القدم، كلها عوامل ساهمت في زيادة الضغط البدني والذهني على اللاعب، حيث يحتاج اللاعب إلى قوة، وقدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة، وهي عناصر تتأثر بشكل مباشر بمستوى الاستشفاء وجودته. وهو ما يجعل المدربين والمعدين البدنيين يولون اهتماماً كبيراً لتطبيق تقنيات استشفاء فعالة ومتجددة. ظهرت تقنيات استشفاء حديثة أثبتت فعاليتها في إعادة التوازن الفسيولوجي للاعب، كما بدأت تنتقل تدريجياً إلى النوادي الجهوية ذات الإمكانيات المحدودة. الذي يعتمد بدرجة كبيرة على التكوين القاعدي وإعداد لاعبين قادرين على الصعود للمستويات العليا. معتمداً على المنهج الوصفي التحليلي وأداة الاستبيان لقياس تصورات اللاعبين نحو فعالية الاستشفاء وتأثيره على أدائهم. وتهدف الدراسة إلى تقديم إطار علمي يساعد المدربين في النوادي الجهوية على اعتماد أساليب استشفاء ملائمة لإمكانياتهم، مع إبراز العلاقة بين الاستشفاء الجيد والأداء الأمثل، في ظل التطور الكبير الذي شهده مجال الاستشفاء الرياضي واعتماد الأندية المحترفة على تقنيات حديثة مثل العلاج بالتبريد، ما تزال تعتمد بشكل شبه كامل على الوسائل التقليدية في معالجة الإرهاق العضلي وتسريع الاسترجاع البدني. هذا النقص في التجهيزات الحديثة يجعل قياس أثر هذه التقنيات بشكل فعلي أمراً غير ممكن داخل النادي، وهو: مدى وعي اللاعبين بهذه التقنيات، واستعدادهم لاعتمادها في حال توفرها. إلى أي مدى يملك لاعبو نادي أمل بوسعادة (U17/U19) وعياً ومعرفةً بتقنيات الاستشفاء الحديثة، وكيف يؤثر هذا الوعي على تقييمهم المتوقع لفعاليتها ونيّتهم لاستخدامها في تحسين الأداء البدني وتقليل الإصابات في حال توفرت داخل النادي؟ 1. ما مستوى وعي لاعبي نادي أمل بوسعادة بتقنيات الاستشفاء الحديثة؟ 2. هل توجد علاقة بين وعي اللاعبين أو تجربتهم السابقة (خارج النادي) ونيّتهم لاستخدام هذه التقنيات لو توفرت؟ 3. هل يختلف تقييم اللاعبين للفعالية المتوقعة لهذه التقنيات باختلاف نوع التقنية (تدليك، 4. إلى أي مدى يعتقد اللاعبون أن توفير هذه التقنيات سيكون له دور في تقليل الإصابات وتسريع الاسترجاع والعودة للجاهزية؟ وما الصعوبات التي تواجه إدماج الوسائل الحديثة؟ • الفرضية الأولى: توجد علاقة إيجابية بين وعي اللاعبين بالتقنيات الحديثة ورغبتهم الشخصية لاستخدامها لتحسين الأداء. • الفرضية الثانية: تختلف فعالية تقنيات الاستشفاء باختلاف نوع التقنية المستخدمة. • الفرضية الثالثة: يعتقد اللاعبون أن توفير التقنيات الحديثة سيساهم في تقليل الإصابات وتسريع العودة إلى الجاهزية (تقييم إدراكي)، • التعرف على أهم تقنيات الاستشفاء الحديثة المستعملة في كرة القدم. • دراسة تأثير هذه التقنيات على مؤشرات الأداء البدني. • إبراز دور الاستشفاء في الوقاية من الإصابات وتحسين التعافي. • تقديم توصيات عملية لتطوير برامج الاستشفاء في النوادي الرياضية. مما ينعكس إيجاباً على نتائج الفرق. • المجال الزمني: موسم رياضي 2024\_2025 • وتقليل التعب، 2. تقنيات الاستشفاء الحديثة: 4. لاعب كرة القدم: