

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد العلوم و التقنيات البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

بعنوان:

تأثير التدليك الرياضي الإهتزازي على سرعة الإسترجاع  
الفيزيولوجي للجسم مقارنة بالتدليك الرياضي المسحي  
أثناء مرحلة المنافسة

تحت إشراف الدكتور:

د. بلوفة بوجمعة

من إعداد الطلبة:

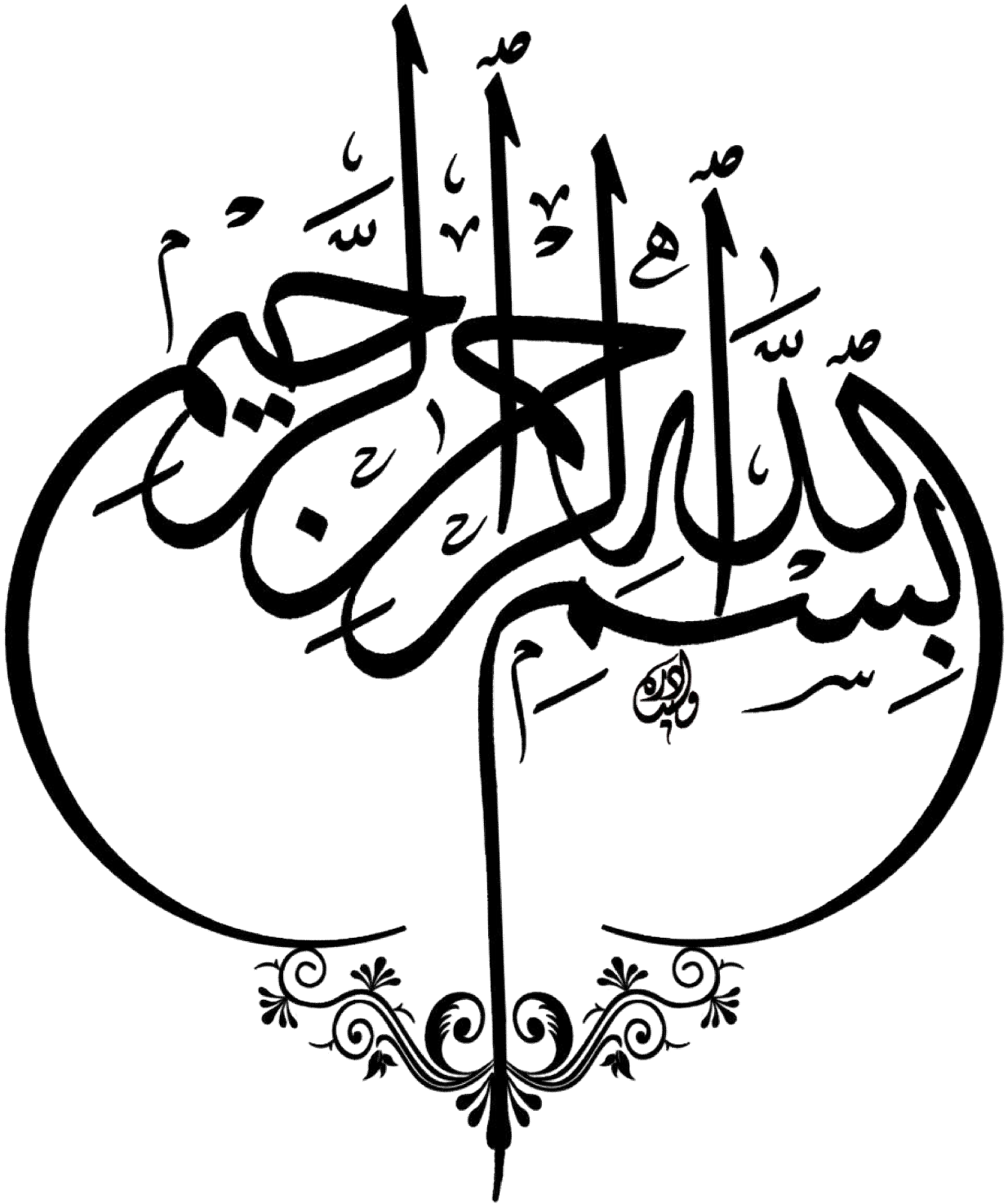
• بوعشة محمد إسلام

• بلغراس بوزيان

دكتور مقدس مولاي ادريس

رئيس لجنة المناقشة

السنة الجامعية: 2017-2018



# الشكر

نتقدم بأسمى عبارات الشكر:

- إلى خالقنا ومولانا وموفقنا إلى إنهاء هذا العمل المتواضع ، إلى الذي لا إله إلا هو، إلى أرحم الراحمين و أكرم الأكرمين، إلى من نسأله بكل اسم له أن يجعل هذا الجهد في ميزان حسناتنا يوم العرض و أن يجعل نياتنا خالصة لوجهه الكريم، إلى الذي تعجز الكلمات عن حمده و شكره، فيارب لك الحمد والشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك.
- إلى من كان رحمة للعالمين، إلى من هو قدوتنا في كل حين، إلى من نسعى دوما لإتباع خطاه، إلى سيدنا و حبيبنا و رسولنا الكريم، الصادق الأمين، محمد وآله الطيبين و أصحابه الطاهرين صلاة و سلاما دائمين إلى يوم الدين.
- إلى الأستاذ المشرف الذي نكن له فائق الاحترام و التقدير، الأستاذ " بلوفة بوجمعة "
- و إلى أسرة النادي " شباب عين تموشنت CRT "
- إلى كل من ساعدنا و لو بكلمة طيبة.

# إهداء



أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدة العزيزة أطال الله في عمرها  
و إلى سندي في الحياة أبي و إلى جميع إخواني و إخوانتي و  
بالأخص بلغراس سمير

و إلى أصدقائي نسيم بابوش و بوعشة محمد إسلام  
و إلى أعضاء جمعية النادي الرياضي التمشنتي و أخص بالذكر  
ب صحيح سعيد المدرب قرماشي منور

و أتقدم بالشكر إلى كافة

عائلة بلغراس و غراس

# بوزيان



# إهداء



أهدي هذا العمل المتواضع إلى تاج رأسي و نور حياتي أمي  
العزيزة التي كانت السند الوحيد الذي وقف معي في هذا العمل من  
أول حرف فيه إلى آخره  
و كذلك أتقدم بالشكر إلى الوالد العزيز و أختي العزيزة و إلى  
جميع عائلتي حشماوي و بوعشة



# إسلام

## محتويات البحث

البسمة	
	الشكر و العرفان
	الإهداء
	فهرس المحتويات
06	المقدمة العامة
07	إشكالية
08	أهمية البحث
08	متغيرات البحث
9	الدراسات السابقة و المتشاهة
11	المصطلحات و المفاهيم
الفصل الأول : التدليك الرياضي	
14	تمهيد
15	1. نبدة تاريخية
16	2. التدليك بصفة عامة
16	3. أنواع التدليك
17	4. مخطط أنواع التدليك
18	5. تأثيرات الرئيسية للتدليك
19	6. فوائد التدليك
20	7. مواقع التدليك
21	8. التدليك المسيحي
22	9. أنواع التدليك المسيحي
24	10. أمثلة فنية عن طرق التدليك المسيحي
25	11. صور التدليك المسيحي
28	12. تأثيرات فيزيولوجية للتدليك المسيحي
29	13. التدليك الإهتزازي

## محتويات البحث

29	14.	تأثيرات فيزيولوجية للتدليك الإهتزازي
29	15.	طرق التدليك الإهتزازي
31	16.	مقارنة بين التدليك الإهتزازي و المسحي
32		خلاصة
الفصل الثاني : الإسترجاع الفيزيولوجي		
34		تمهيد
35	1.	تعريف الإسترجاع
36	2.	فترات الإسترجاع
36	3.	مخطط يوضح وسائل الإسترجاع
37	4.	أنواع وسائل الإسترجاع
38	5.	أهمية الإسترجاع
41	6.	مواضع التدليك الإسترجاعي
42		خلاصة
الفصل الثالث : الجانب التطبيقي دراسة حالة- فريق شباب عين تموشنت-CRT		
45		تمهيد
46		مجتمع البحث
49		الدراسة الاستطلاعية
49		عينة البحث وكيفية اختيارها
49		الأدوات و التقنيات المستعملة في البحث
50		الإستبيان
59		إستنتاجات
60		توصيات و مقترحات
62		الخاتمة العامة
		ملاحق
		مصادر و مراجع



## ملخص البحث

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع من أهم مواضيع الأطروحة في الساحة الرياضية و يتعلق الأمر بالتدليك الرياضي الذي إنتشر بصورة واسعة في وقتنا الحاضر لما له من أهمية عظيمة في حفظ نشاط العضلي و إعداد الجسم للجهد البدني و إزالة التعب و سرعة البناء بعد المجهود كبير ...، لهذا أصبح جزء لا يتجزأ من خطة التدريب الرياضي و إعداد الرياضيين في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة. و لقد تناولنا في دراستنا هذه على تأثير التدليك الرياضي الإهتزازي و التدليك الرياضي المسحي على سرعة الإسترجاع الفيزيولوجي ورفع الكفاءة البدنية أثناء مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

و إنطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع و الإلمام ببعض جوانبه ، و بناءا على النتائج المتحصل عليها و بعد تحليل و مناقشة المعطيات تبين لنا أن حصة التدليك الرياضي الإهتزازي لها دور فعال في سرعة إسترجاع فيزيولوجي مقارنة بالتدليك الرياضي المسحي، و كلاهما يساعد على التخلص من التعب و يساعد على عملية البناء لكن بدرجات متفاوتة.

التدليك الرياضي له دور إيجابي في تحسين العودة إلى الحالة الطبيعية ، وله أثر فعال في سرعة الإسترجاع الفيزيولوجي ، و بالتالي التدريب الرياضي يحتاج إلى التدليك الرياضي أثناء مرحلة المنافسة ووجود الأخير أحسن من عدمه



## مقدمة:

يعتبر التدليك من الأنشطة الهامة و المطلوبة بعناية في الاندية الصحية لما له من فوائد كثيرة للشخص الرياضي خاصة و الشخص العادي عامة, بحيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية و الاحساس بالاسترخاء العصبي و العضلي و تحسين الحالة البدنية نتيجة التخلص من حامض اللاكتيك المختزن بالجسم نتيجة المجهودات المبذولة, و الذي يؤدي يدويا او بالأجهزة او بالاثنتين معا.

اصبح التدليك وسيلة للتأهيل بعد الاحمال التدريبية الكبيرة, نظرا لما له من تأثيرات فيزيولوجية مختلفة و كثيرة بحيث يمكن ان يزيل او يخفف و يساعد في عملية الاسترجاع الفيزيولوجي و بناء و رفع قدرة الجسم على العمل بدون فقدانه للنشاط الحيوي و هو قائم اساسا على الاحساس الفطري الممتع و المريح بالمامسة و لا يحتاج اي تجهيزات خاصة.

يتميز التدليك بانه من ابرز الاليات الاكثر انتشارا في المجال الرياضي بحيث يعتبروسيلة من وسائل الاستشفاء بحيث يستخدم بعد الاصابات و المشاكل الصحية الشاملة للرياضي, مثل : التوتر النفسي, الاحساس بالنقص بالطاقة الحيوية, الارهاق, التقلصات العضلية... الخ.

يحتوي التدليك على الضربات النظامية و الضغط على الانسجة الناعمة الموجودة داخل الجسم من اجل الحصول على الاسترخاء, بحيث يستخدم هذا الاخير لرفع كفاءة الرياضي و الارتقاء بمستواه من خلال رفع قدراته البدنية, بحث يدخل التدليك ضمن برنامج الاعداد العام للرياضي و يكون شامل او جزئي لمجموعات عضلية معينة و ذلك حسب الحاجة من اجل التخلص من حمض اللاكتيك.

## الإشكالية:

التدليك هو احد وسائل العلاج الطبيعي السهل و المؤثر, حيث يعمل على التخلص من فضلات و رواسب (حمض اللاكتيك) في اجزاء الجسم الرخوة و الذهاب باثار الاورام في الانسجة و الارتقاء بعملية التغذية و بالتالي المساهمة بشكل فعال و سريع في عملية الاسترجاع الفيزيولوجي.

التدليك هو عبارة عن مجموعة من الاساليب التي تهدف الى التاثير الميكانيكي المقنن مثل: المسح , الضغط, الاهتزاز المباشر على سطح الجسم بواسطة اليدين او الاجهزة, كما يمكن ان يكون التدليك موضوعيا او كليا.

يعد التدليك الرياضي وسيلة فعالة لاسراع بعملية الاسترجاع القيزيولوجي من تعب التدريب (تراكم حمض اللاكتيك) و التخلص من التوتر النفسي, كما يساعد على عودة الاجهزة الوظيفية للجسم الى الحالة الطبيعية, و يؤثر على تنظيم عمل اجهزة الجهاز العصبي المركزي في ترابط عمليات الاثارة و الاعاقه, كما يساعد على استعادة توازن الجهاز العضلي و الهيكل, وقد اضحى عامل مهم لرفع الكفاءة البدنية الرياضية.

و نظرا لتعدد انواع التدليك و اختلافها في الاداء, الا انها كلها تساعد في عملية الاسترجاع الفيزيولوجي الا ان هذه الانواع يكون بعضها بطيئا نوعا ما, و البعض الاخر يتميز بالسرعة الفائقة.

## التساؤل العام:

هل التدليك الاهتزازي الرياضي فعالية في سرعة و تنشيط عملية الاسترجاع القيزيولوجي للجسم و رفع الكفاءة البدنية مقارنة بالتدليك الرياضي المسحي ي مرحلة المنافسة للعضلات العاملة

الفرضية العامة: التدليك الاهتزازي الرياضي فعالية في سرعة و تنشيط عملية الاسترجاع القيزيولوجي للجسم و رفع الكفاءة البدنية مقارنة بالتدليك الرياضي المسحي ي مرحلة المنافسة للعضلات العاملة.

## اهداف البحث:

ان لكل بحث اهداف يسعى الى تحقيقها وفق تلك البواحث اذ تمثل منطلقات اساسية بالنسبة له, و اهداف بحثنا هي ملخصة كما يلي:

ابرار اثر التدليك الرياضي في سرعة عملية الاسترجاع الفيزيولوجي و رفع الكفاءة البدنية بصفة عامة.  
توضيح اثر التدليك الرياضي الاهتزازي على سرعة عملية الاسترجاع الفيزيولوجي مقارنة بالتدليك الرياضي المسحي.  
ادراك بعض انواع التدليك (الاهتزازي و المسحي) و دورها الفعال في عملية الاسترجاع الفيزيولوجي و رفع الكفاءة البدنية.  
استنتاج النوع الاكثر تأثيرا على سرعة عملية الاسترجاع الفيزيولوجي.

## اهمية البحث:

توضيح فعالية التدليك الاهتزازي و المسحي في سرعة و تنشيط عملية الاسترجاع الفيزيولوجي في مرحلة المنافسة للعضلات العاملة.  
توضيح مدى اهمية التدليك الرياضي و دوره في تسريع العملية الاسترجاعية للجسم بصفة عامة و العضلات العاملة بصفة خاصة.

## متغيرات البحث:

### 1متغيرات مستقلة:

يعرف المتغير المستقل على انه الحالة او الطرف الذي يقوم الباحث بمعالجته و في بحثنا, المتغير المستقل هو التدليك الرياضي الاهتزازي و التدليك الرياضي المسحي و دورهما في سرعة عملية الاسترجاع الفيزيولوجي من جهة, و من جهة اخرى اهميتهما في رفع الكفاءة البدنية للرياضي.

## 2 متغير تابع:

الاستجابة او السلوك الذي يقوم به الباحث بقياسه و يتمثل المتغير التابع في بحثنا في عملية الاسترجاع الفيزيولوجي للجسم الرياضي و ما هي المسببات التي تعجل من سرعتها

### الدراسات السابقة و المشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة من اهم المحاور التي يجب ان يتناولها الباحث و يثري البحث من خلالها, و الهدف منها هو المقارنة و الوصول الى الاثبات او النفي و قد اعتمدنا في بحثنا على بعض الدراسات التي اجريت سابقا:

الدراسة الاولى: ادريس خوجة محمد رضا 2011 جامعة مستغانم "معهد التربية البدنية و الرياضية"  
"الية التأثير الفيزيولوجي للتدليك الاستشفائي على سرعة الاسترجاع الوظيفي": بحث تجريبي على جمبازي رابطة سعيدة

تحديد اثر التدليك في الاسترجاع الوظيفي

مقارنة بين عينتي البحث في متغيرات الاسترجاع الوظيفي

عينة البحث ثمانية جمبازيين من رابطة سعيدة

### **استخدم الباحث المنهج التجريبي**

**فرضية 1:** التدليك له اثر ايجابي على تحسن عملية الاسترجاع الوظيفي.

**فرضية 2:** هل هناك فروق معنوية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية.

**نتائج البحث:** التدليك الاستشفائي له اثر ايجابي على سرعة الاسترجاعي الوظيفي.

دراسة 2: دراسة ناصر فؤاد محمد احمد 1994 رسالة ماجستير جامعة الاسكندرية 2001.

اثر استخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة الشفاء للاعبين كرة القدم مغزى الرسالة و التي كان الهدف منها التصرف على اثر استخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة استعادة الشفاء الرياضي للاعبين كرة القدم و تحديد افضل هذه الوسائل تبعا لضدة المجهود.

عينة البحث اثنان و ثلاثون لاعبا تتراوح اعمارهم بين 16 سنة لمركز شباب نصر.

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

نتائج البحث : يؤدي استخدام الوسائل الصحية إلى سرعة الإستشفاء للاعبين كرة القدم بعد المجهود البدني .

إستخدام الأشعة فوق البنفسجية الصناعية يزيد من كفاءة أجهزة الحيوية بالجسم و بالتالي تساعد على سرعة إستعادة الشفاء للاعبين كرة القدم يليها التدليك

تحديد المصطلحات و المفاهيم :

1- التدليك : هو عبارة عن ضربات نظامية و ضغط على الأنسجة الناعمة الموجودة في الجسم بهدف التأثير على أجهزته المختلفة و خاصة الجهاز الدوري و العضلي و العصبي .

1-1 التدليك إجرائيا :

هو مجموعة من الحركات الخاصة التي تطبق فوق سطح الجسم لتقويته و رفع قابلية المقاومة فيه و إعادة وظائفه و تؤدي الحركات بواسطة يد المدلك أو الأجهزة .

1-2 التدليك الإهتزازي :

يستخدم هذا النوع مع الأطراف و فيه يمسك القائم بالتطبيق بالنهاية الوحشية للطرف و يقوم بعمل إهتزاز كما يعمل على إرتخاء العضلات المجمدة للاعب في أوقات الراحة بين أشواط المباراة أو بين التمرينات المرهقة و يكون إما يدويا أو بالأجهزة .

1-3 التدليك الإهتزازي إجرائيا :

هو عبارة عن حركات تدليكية صادقة بعد أداء النشاط البدني ،يستعمل فيه المدلك يديه بعض المرات الأجهزة.

1-4 التدليك المسحي :

يطبق بإستخدام متواصل و منتظم تكون فيه اليدين في إتصال و حركة مستمرة يعمل على تهدئة الألم و إزالة الإبهام العضلي ،يساعد على تحسين تغذيته للأنسجة في أماكن التطبيق و بفضل إستخدام هذا النوع كبداية لتطبيق أنواع أخرى من التدليك.

1-5 التديك المسحي إجرائيا :

هو عبارة عن حركات تديكية يدوية تأتي بعد أداء أي نشاط بدني لأعراض مختلفة منها : الإسترجاع ، الإستشفاء، رفع الكفاءة البدنية ... و هو نوعان : تديك مسحي سطحي ، تديك مسحي عميق .

2- الإسترجاع :

و هو مصطلح يعني إستعادة المستويات الفيزيولوجية العادية التي تعرضت لضغوط أو تغيرات تحت تأثير نشاط معين.

1-2 الإسترجاع إجرائيا :

هو القدرة على إستعداد و تحديد مؤشرات الحالة الفيزيولوجية و سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد أداء جهد بدني .

3- الكفاءة البدنية :

هي إمكانية الجسم في توفير مواد الطاقة الهوائية و اللاهوائية اللازمة لأداء أقصى عمل عضلي ميكانيكي و الإستمرار فيه لأطول فترة زمنية ممكنة .

الكفاءة البدنية إجرائيا: هي الكفاءة الكافية للاعب و التي تظهر في بذل أقصى جهد لأطول فترة ممكنة و لفترة طويلة و هي مرتبطة بالخصائص المورفولوجية و الحالة الوظيفية لمختلف أنظمة الجسم.



**تمهيد :**

التدليك هو فن التعامل مع انسجة الجسم الرخوة بصورة مباشرة باستخدام اليدين او بوسائل بديلة و ذلك بأسلوب علمي مقنن بغرض تحسين وظائف و انظمة و اجهزة الجسم المختلفة و تخليصه من اثار التعب و الاصابات و بعض الامراض سواء كان ذلك للرياضيين او لغيرهم.

**نبذة تاريخية عن التدليك:**

لقد عرف التدليك لأول مرة في بداية القرن التاسع عشر و لكنه عرف لدى قدماء المصريين و الفراعنة و انتقل الى الاغريق و اليونان و اوروبا , و اهتم به لاهتمامهم بالصحة و الرياضة و يشمل هذا الاسلوب معالجة لجميع الحالات بما فيها الام المفاصل و الروماتيزم .... الخ. ولقد اصبح التدليك في العصر الحديث اكثر تقبلا و ذلك لقيمته العلاجية و الطبية بجانب استعادة الشفاء بدون الحاجة الى الادوية و الوسائل العلاجية الاكثر تكلفة و الاكثر ضررا لا عارضها الجانبية.

و في ظل هذا العرض التاريخي لاستخدامات التدليك و اهميته في الحضارات السابقة يجب الا ننسى مدى اهتمام الحضارة الاسلامية بالتدليك و خاصة التدليك الشخصي و الذي لا يكلف الفرد المسلم اي عناء او اموال او وقت, فقد امرنا القران الكريم بالتدليك الشخصي خمس مرات يوميا على الاقل و هو الوضوء.

ولقد اكدت دراسة علمية بمركز اكايمي امريكي ان عمليات التدليك لا عضاء الجسم اثناء الوضوء للصلاة تعيد للمرء حيويته و نضارته بالإضافة الى انها تساعد خلايا المخ على التجدد والاستمرار في ضخ الدم, كما ان غسل القدمين مع التدليك الجيد اثناء الوضوء يؤدي الى الشعور بالهدوء و السكينة لما في الاقدام من منعكسات لأجهزة الجسم كله.

و عقب التقدم التكنولوجي اصبح التدليك يتجه نحو استخدام المهارة التكنولوجية بالاعتماد على اجهزة التدليك هو في الارتباط النفسي و الجسدي بين المدلك و المتلقي فالاتصال المستمر بين يد المدلك و جسد المتلقي هو اساس نجاح التدليك.

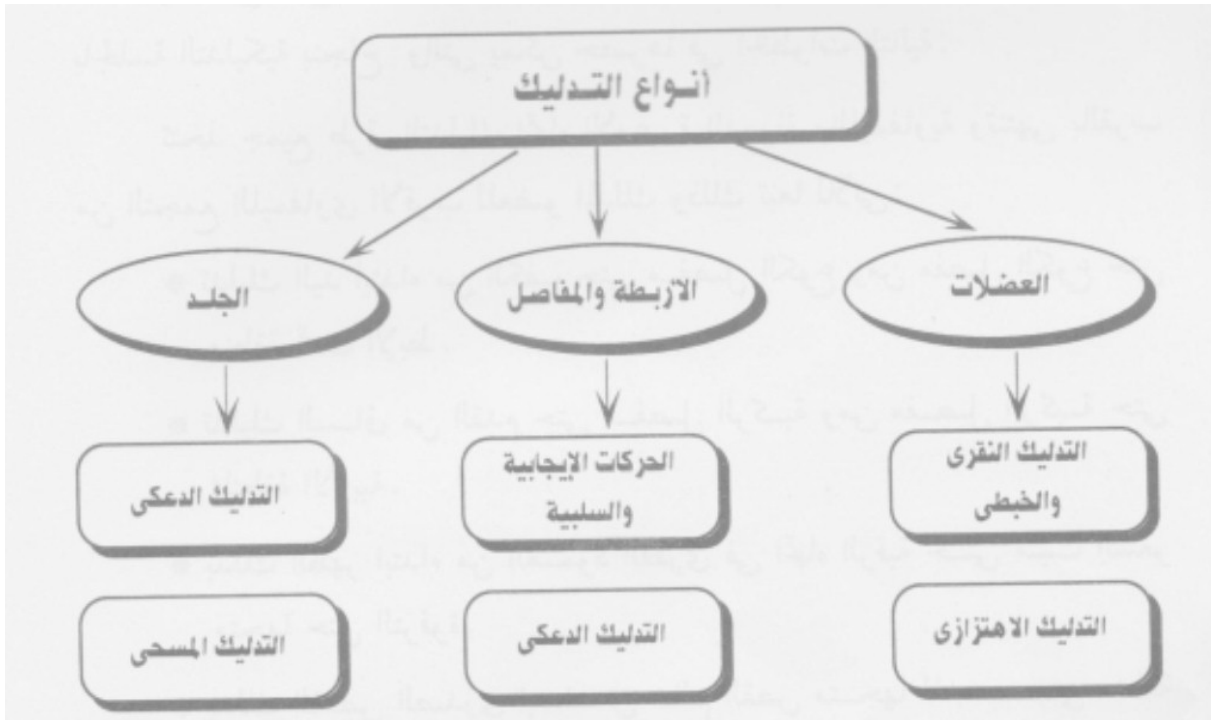
التدليك بصفة عامة:

- التدليك<sup>1</sup> هو علم و فن, فالعلم مرتبط بإثارة فيسيولوجية على انسجة ( الجلدية, العضلية, العصبية و الدموية الليمفاوية) . وعلم الوظائف, و فن لارتباطه بهرمونية و انسجام حركات اليدين و التي تعزف قطعة موسيقية ليست على بيانو او ناي و لكن جسم الانسان متى يضغط بقوة او يلمس بخفة فالعلم و الفن هي تشكلات ناتجة عن التدليك.
- التدليك بتعبير اخر هو فن التعامل مع انسجة الجسم الرخوة بصورة مباشرة باستخدام اليدين او بوسائل بديلة و ذلك بأسلوب علمي مقنن بغرض تحسين وظائف و انظمة و اجهزة الجسم المختلفة و تخليصه من اثار التعب و الاصابات و بعض الامراض سواء كان ذلك للرياضيين او لغيرهم.
- كما يمكن تعريفه بطريقة اخرى على انه مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية تطبق على انسجة الجسم المختلفة بهدف التأثير عليها و خاصة للجهاز الدوري , العضلي و العصبي.
- وكلمة (مساج) قد نشأت من كلمة يونانية (ماسين) و تعني اليدين و بالطبع فان الاستخدام الامثل للمساج يكون عن طريق استخدام اليدين.

أنواع التدليك:

- التدليك المسحي
- التدليك الدعكي
- التدليك العجي
- التدليك العصري
- التدليك النري او الخيطي
- التدليك الاهتزازي

<sup>1</sup>: محمد قدرى بكري, كتاب التدليك التقليدي و الانعكاسي في طب البديل للدكتور, - ص 20.-



د.زينب بالحميد العلم و الدكتور علي نورالدين ، التدليك للرياضيين و الغير رياضيين ، دار الفكر

الفكر العربي ، سنة 2005 ، ط 1 ، ص 60

كما أن التدليك عموماً ينقسم إلى ثلاث أقسام:

- التدليك العلاجي : نوع مستقل يستفاد منه على نطاق واسع مقترناً بالأدوية و العلاج الطبيعي الحمامي و الرياضية الطبيعية لزيادة اثر العلاج ويصنف التدليك .
  - التدليك الرياضي: مخصص لتطوير اللياقة البدنية و الاعداد لتحمل المجهود الكبير في التمرين و بلوغ الكفاءة و الحفاظ عليها و إعادة القدرة على العمل و رفعها قبل المباريات و المسابقات.
- كما ان التدليك الرياضي ينقسم الى : تدليك استشفائي او استرجاعي و تدليك تدريبي.

#### أ- التدليك الاستشفائي او الاسترجاعي:

يستخدم<sup>1</sup> التدليك الاستشفائي عقب المجهود البدني بهدف تقصير مرحلة للتجديد و البناء و سرعة استعادة الاستشفاء للوظائف المختلفة في الجسم . كما اصبح من الملائم القيام بالتدليك

<sup>1</sup>: كتاب التدليك التقليدي و الانعكاسي في طب البديل للدكتور محمد قدرى بكرى - ص 22.-

الاستشفائي و استعمال الطرق و الاساليب الجديدة لتطبيق انواع التدليك داخل حمام السباحة, حمام البخار لمدة (5-12) دقيقة مما يساعد على ارتخاء الانسجة العضلية و يمكن اضافة طرق التدليك تحت الماء و التدليك الاهتزازي بالإضافة الى التدليك بضغط الماء.

### التأثيرات الرئيسية للتدليك:

- زيادة التخلص من نفايات للتفاعلات الايضية .
- التخلص من الالتصاقات التي تحدث بالأنسجة الرخوة.
- تأثيرات رد الفعل العصبية على الاجزاء البعيدة عن المنطقة.
- تأثير رد الفعل العصبية على الجهاز الدوري.
- التخلص السريع من المواد الكيميائية المجهزة او المسببة في الالم.
- التخلص من التوتر العضلي و الالام العضلية و التقلص العضلي.
- الزيادة الموضوعية في محيط الشعيرات الدموية.
- تنشيط هرمونات الجسم.
- تنشيط الدورة الدموية و رفع درجة الحرارة.
- زيادة سرعة سريان الدم الوريدي و سرعة الدورة للمفاوية.
- تاثيرات المسكنة.
- يقوي مناعة الجسم.
- يعالج الاصابات الناتجة عن حركات غير سليمة.
- ينشط الدورة الدموية.
- يخفف من ضغط الدم.
- يخفف من الالم الراس و الرقبة و الظهر.

- يخفف التشنج و الشد العضلي و يساعد على مرونة المفاصل.
- يقوي الجلد و يزيد من نعومته.
- يعالج الام المفاصل و امراض الروماتيزم.
- يعمل على توزيع الشحوم المتراكمة في اماكن معنية من الجسم.
- ينظم درجة حرارة الجسم.

### فوائد التدليك :

- \* إخراج الرطوبة و البرودة من الجسم
- \* إزالة ألم الظهر و الكتفين , المفاصل و الريبة
- \* توزيع الدهون للتخلص من السيلوليت الدهني المحاط بالماء
- \* يعالج بعض حالات الشلل و العقم
- \* علاج العديد من الأمراض كالأرق , التوتثر و ألم الظهر و الصداع
- \* يساعد على تخسيس و شد الجسم
- \* يحافظ على نعومة الجلد
- \* يؤدي إلى صفاء الذهن
- \* يحدد من حدة الضغوط
- \* يخلص الجسم من الخلايا الميتة أو أي مادة ضارة أو عديمة الفائدة تعوق الوظيفة الطبيعية
- \* يزيد من مرونة الجسم
- \* يساعد على إرخاء العضلات
- \* يساعد على الإسترخاء النفسي و النشاط و الراحة

- \* يساعد عل تدفق الدم
- \* يساعد على التفكير الإيجابي في إيجاد النصف الآخر
- \* يغذي و يولد عمل الإحساس في الأنسجة الظاهرة
- \* يفتح المسامات و يزل السموم من الجسم
- \* ينشط الدورة الدموية
- \* يهدئ الأعصاب و يسبب درجو أفضل في التطبيق العصبي

مواقع التدليك :

- \* وجود إصابة في العمود الفقري
- \* وجود إتهاب داخلي أو خارجي
- \* وجود فك في المفاصل
- \* وجود إصابة بالسرطان
- \* وجود تمز في العضلات
- \* إرتفاع درجة حرارة الجسم
- \* صعوبة التنفس
- \* نزيف بالقلب أو المخ و الرئتين أو المثانة

دواعي التدليك :

- \* الألم و المفاصل
- \* الصداع و الصداع النصفي
- \* الأرق
- \* ألام الظهر



- \* أم الكتفين
- \* ضمور العضلات
- \* التوتّر النفسي
- \* تقلص العضلات المؤلم
- \* أم الأبهري
- \* الام الرية
- \* أم الفخذين
- \* أم أسفل الظهر

### التدليك المسحي :

التدليك المسحي<sup>1</sup> هو العامل المشترك الأعظم في جميع أنواع المساج سواء كان رياضي أو لإستعادة الشفاء أو العلاج ... إلخ وعادة يستخدم في بداية جلسة التدليك ويتم أيضا في ختام جلسة التدليك .

تبدأ أي جلسة من جلسات التدليك بالتدليك المسحي حيث يتعود المدلك على حاسة لمس المدلك و يشعر بالإرتياح وهذا يساعد على إرتخاء العضلات .

### \* أنواع التدليك المسحي :

أنواع التدليك المسحي عديدة و كثيرة في التدليك الرياضي و يمكن أن يعمل التدليك المسحي بيد واحدة أو بيدين

أ – التدليك المسحي الطولي بيد واحدة

<sup>1</sup>:الدكتور محمد فوزي بكري كتاب التدليك التقليدي و الإنعكاسي في الطب البديل ص 29

ب - التدليك المسحي الإهتزازي بيد واحدة

وعند أداء هذا النوع من التدليك يقف المدلك في وضع خلفي قليلا بالنسبة للجزء المدلك و خاصة عند تدليك الطرف السفلي و توضع اليد على العضلة المراد تدليكها في وضع عرضي مع ملاحظة أن يكون الأصبع الكبير متجها قليلا للجانب و منفرجا عن باقي الأصابع و تلتصق اليد بالعضلة المدلكة و يحيطها بخفة متجها أماما و للأعلى في إتجاه المركز الرئيسي للدورة للمفاوية الأقرب ثم تتجه ثانية للوضع الإبتدائي و تكرر الحركة عدة مرات فمثلا عن تدليك العضلة التوأمية يبدوون بوثر الكيلس و متجها للأعلى من مفصل الركبة و تكرر الحركة ثانيا .

ومن أنواع التدليك المسحي<sup>1</sup>

أ - المسح الإهتزازي بيد واحدة :

نفس الوضع السابق للمدلك بالنسبة للجزء المدلك و هذا النوع من التدليك يتطلب خبرة و مران جيد من المدلك لعمل حركة اهتزازية نموذجية في الاتجاه الطولي للعضلة متجها للأعلى و يجب أن تضل الحركة منتظمة بدون حدوث أي حركات مفاجئة للعضلة و يجب أن تكون يد المدلك حرة مفاجئة للعضلة و يجب كذلك أن تكون يد المدلك حرة و في أي إتجاه و الحركة تكون من مفصل الرسغ .

ب - المسح الطولي باليدين :

وفي هذا النوع يقف المدلك نفس الوضع السابق و يبدأ هذه الأنواع من التدليك بإحد اليدين و تتبعها اليد الأخرى بدون توقف هذه الأنواع من التدليك المسحي تعمل أساسا على العضلات الطولية ( عضلات الساق الخلفية , عضلا الفخذ الأمامية و الخلفية , عضلات الساعد , عضلات الظهر و عضلات اليد) .

<sup>1</sup>: كتاب الرياضي و اصابات الملاعب للدكتورة زينب العالم. -ص 44,45,46,47-

**ج - المسح باليدين في وضع مستعرض و المسح بالتناوب :**

يقف المدلك في وضع مستر بالنسبة للجزء الدالك عند التدليك المسحي باليدين و تجر الحركة بدون توقف عندما تنتهي إحدى يد المدلك من حركة المسح تبدأ يده بالذراع الأخرى إذا استمرار الحركة أهمية كبيرة لفاعلية و تأثير هذه الأنواع

وبلاحظ من التدليك المسحي بالتناوب إحدى اليدين تتجه للاتجاه الأمامي و اليد الأخرى في إتجاه عكسي و عندما تنتهي اليد الأولى من حركة المسح تنتقل اليد الثانية متعاقبة فوقها و يعيد حركة المسح ثانية إذ أن هذا يسمح بالنظر للمراقبة على أي من الجسم يضع يده .

**د - التدليك المسحي المركب :**

هذا النوع من التدليك كثيرا ما يستعمل في التدليك الرياضي و المسح المركب يعتبر كنوع للتدليك المسحي بالتناوب عندما تعمل الد اليمنى حركة اهتزازية و تعمل اليد اليسرى مسحا طوليا و يلاحظ في هذا النوع أن تعمل الحركة الاهتزازية دائما باليد اليمنى سواء في اتجاه أمامي أو خلفي كما في التدليك المسحي المركب و تتبع اليد وراء الأخرى بدون توقف و يعمل هذا النوع على جميع العضلات كما في الأنواع السابقة .

**هـ - المسح الدائري :**

يعمل هذا النوع غالبا عل المفاصل الكبيرة في جسم مثل مفصل الركبة , مفصل القدم , مفصل الكتف و مفصل الكوع أين يضع المدلك كف اليدين على المفصل المراد تدليكه بقدر الإمكان متقاربين ثم تعمل حركة مسح للمفصل خلالها رقم 1

\* أمثلة فنية عن الطرق الفنية للتدليك المسحي في أجزاء الجسم :

### 1 - التكنيك الأول لتدليك منطقة الظهر ( المسحي )<sup>1</sup> :

القيام بالتدليك المسحي بعد أن يسترخى الشخص المراد تدليكه منبطحا على الوجه فوق منضدة سبق وصفها في فصل سابق و الذراعان بجوار الجانبين لتسترخي عضلات الظهر و لتنفيذ هذه الطريقة الفنية ( التكنيك الأول ) يتم تنفيذه بإحدى الطرق الثلاث التالية :

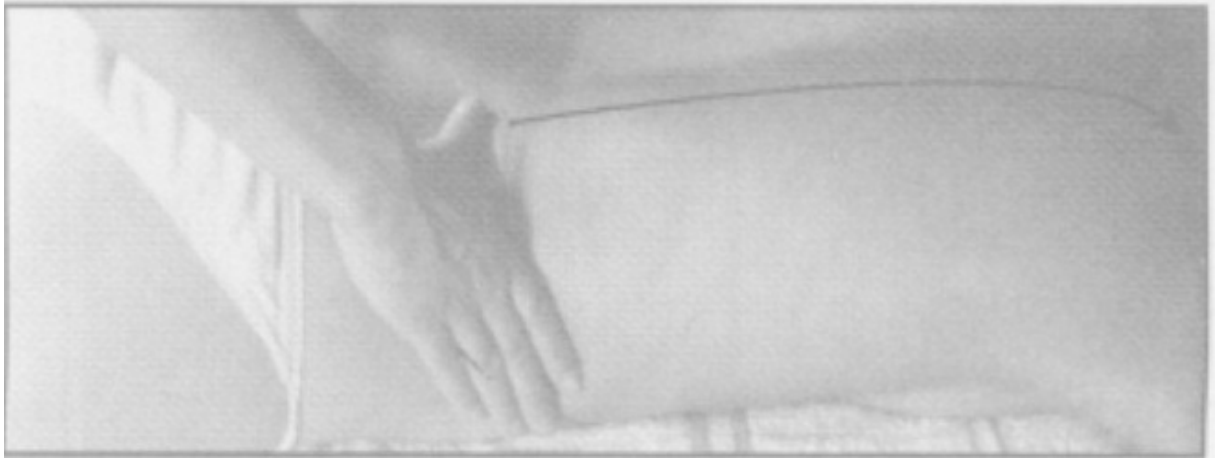
#### أ - الأسلوب الأول :

يقف المدلك مواجهًا جانب الشخص المراد تدليكه بعد تغطية النصف السفلي من جسمه و بحيث يضع يده مسترخيتان بكاملهما على الجانب البعيد منه وفي أسفل الظهر ( المنطقة القطنية من الجانب الآخر من وقفة المدلك أنظر الشكل )



<sup>1</sup>: كتاب التدليك التقليدي الانعكاسي في الطب البديل ا. للدكتور محمد قديري بكري ص 40-41

بعض الصور للتدليك المسحي للظهر



و يجب أن تطمئن أن كامل اليد و الأصابع ملازمة كلها لظهر الحالة دون ضغط و لكن بثقل اليد فقط و باسترخاء يسمح بتباعد الأصابع عن بعضها . سوف نلاحظ أن المدلك سوف يبدأ بأحد يديه من أسفل منطقة الظهر لأعلى و على نفس الجانب المتباعد

عنه حتى أعل منطقة الظهر منطقة حزام الكتف ثم تتحرك اليد للخارج في إتجاه مفصل الكتف لتنتهي حركة اليد الأول .

قبل نهاية حركة اليد الأولى يبدأ المدلك بتحريك يده الأخرى لتقوم بنفس أسلوب الأداء لليد الأولى التي ينتهي عملها قرب مفصل الكتف المشار إليه بحثي قاطع اليدان عن المساعدين لتكون هناك استمرارية إداء المدلك بصفة دائمة دون أن يشعر الشخص المراد تدليكه بأن هناك توقف حدث للحركة و نلاحظ أن اتجاه المدلك يكون تجاه التجمع للمفاوي الكبير القريب وفي هذه الحالة يكون أسفل الإبط للجانب المدلك يتم تكرار تدليك الجانب البعيد عن الظهر بالأسلوب السابق من 2 - 3 دائق وقد يزيد قليلا عن ذلك إذا كان مسطح الظهر كبير و كف المدلك لا تستوعب المسطح بالكامل في المرة الواحدة فيجب في هذه الحالة التكرار ليشمل بالدلك الجانب أو المنطقة التي لم تستوعبه كفى المدلك .

### ب - الأسلوب الثاني : للتدليك المسحي للظهر<sup>1</sup> :

يقف المدلك معتدلا على امتداد الجانب المراد تدليكه قريبا من الكتف و يضع يده أسفل منطقة الظهر بالجانب المشار إليه و يقوم بسحب يده في سلاسة و دون ضغط من أسفل لأعلى و يعقب ذلك وصول اليد الأولى بالقرب من كتف الجانب المدلك وضع اليد الأخرى لتقوم بنفس الإجراء و هكذا

<sup>1</sup> كتاب التدليك التقليدي الانعكاسي في الطب البديل | للدكتور محمد قدرى بكرى ص 40-41

**ج - الأسلوب الثالث للتدليك المسحي لمنطقة الظهر :**

يقف المدلك على امتداد الجانب المراد تدليكه و لكن بالقرب من منطقة الحوض و يضع يده مسترخية بكاملها مع توجيه الأصابع للأمام و يبدأ في سحب اليد للامام في اتجاه التجمع اللمفاوي الكبير ليشمل أثناء تدم يده أكبر قدر من مسطح الجانب الذي يدلكه من جانبي الظهر حتى يصل إلى حزام الكتف متوجها إلى منطقة مفصل الكتف و هكذا

**ملاحظات هامة عند تدليك الظهر تدليكا مسحيا :**

\* يجب أن نتذكر أن التدليك المسحي بأساليبه الثلاث نستخدم منه الأسلوب الذي يريح الطرفين و ليس بالضرورة إستخدامها جميعا .

\* أن التدليك المسحي يتوقف عليه مدى راحة الحالة و مدى استجابته و استرخائه وهذا أمر ضروري لنجاح جلسة التدليك .

\* كذلك يجب أن نطمئن إلى دفء يدي المدلك .

\* الأسلوب الثالث و الأخير من التدليك المسحي نلاحظ أن الأصابع متوجهة إلى الأمام مما يجعلنا نؤكد إلى ضرورة الاطمئنان إلى قصر أطراف المدلك لخطورة ذلك عند تنفيذ هذا الأسلوب .

\* نلاحظ عند حركة اليدين في التدليك المسحي للظهر أن اليد ( الكف و الأصابع ) تتشكل بشكل تضاريسي على الظهر عند التدليك المسحي مما يوحي و يوضح سلامة الجراء و ذلك دليل استرخاء اليد و ليست ضاغطة بشكل من الأشكال .



التأثيرات الفسيولوجية للتدليك المسحي<sup>1</sup> :

1 - يعتبر التدليك المسحي أكثر الطرق انتشارا بين جميع أنواع لتدليك كما أن تأثيراته الفسيولوجية كثيرة و متعددة و له تأثير مباشر على الجلد فيرفع الحرارة الموضعية للجزء المدلك و هذا يسبب إحساسا مريحا بالدفء كما أنه أثناء التدليك يحدث اتساع للأوعية الدموية فيسبب دم الشرياني للجزء المدلك وهذا بدوره يساعد على توزيع الدم في الجسم .

2 - التدليك المسحي يقوي مزارب الدم الوريدي و اللمفاوي و هذا يساعد على إزالة ظهور أي ركود و ينشط حيوية الجلد و الألياف العضلية و يحسن مرونة و مطاطية الجلد .

3 - عمل مسح سطحي و بتوقيت متوسط أو بطيء يهدأ الجهاز العصبي و يسبب إرتخاء العضلات و لذا يستعمل كثير في التدريب الرياضي و في حالات زيادة تنبيه الجهاز العصبي .

4 - التدليك المسحي التوقيتي يخفف الشعور بالألم في منطقة الإصابة و كذا يستعمل في حالات إصابة بالملاعب و في التدليك العلاجي .

5 - في نفس الوقت لو عمل المسح عمق بقوة و ينبه العضلات و يوقع من خاصية إنقباضها .

6 - يجب أن يكون المسح مناسباً لإتجاه الأوعية اللمفاوية و يجب أن تنتهي حركة المسح عند أقرب تجمع لمفاوي .

7 - التدليك المسحي العميق يعمل على تجدد الطبقات السطحية من الجلد وكذلك على تحسين وظائف

الذهنية العرقية

<sup>1</sup>: كتاب التدليك الرياضي و اصابات الملاعب ص 43

### التدليك الإهتزازي :

التدليك الإهتزازي<sup>1</sup> يمكن أن يؤدي بيد المدلك أو بواسطة الأجهزة الخاصة به وهي كثيرة و متعددة وبواسطتها يمكن أن تؤدي حركات إهتزازية صغيرة بدرجات مختلفة القوى و أكثرها ما يعمل بواسطة المحركات الكهربائية التي تعطي الذبذبات و هزات كثيرة و سريعة .

علما أن التدليك اليدوي الإهتزازي مجهد جدا ليد المدلك لذلك فإن إستعماله في التدليك الرياضي محدود جدا إلا في بعض الأحيان في حالة عدم توفر الأدهزة الخاصة .

### التأثير الفسيولوجي :

\* تلت تأثير التدليك الإهتزازي تقوي عمليات البناء و التجدد و يزيد تدفق الشرياني للجزء المدلك وعلى ذلك تتحسن تغذية الأنسجة كما أن أداء هذا النوع يعمل على سرعة تكوين النخاع العظمي في حالات الكسور .

\* يعمل على تحسين مرور الدم و اللمف في الأوعية كما أنه يساعد على توزيع السوائل بين الأنسجة بإتزان .

\* تأثير الجهاز العصبي يتوقف على طول وقوة أدائه على ذلك إما يعطي تأثيرا منشطا مهدئا أحيانا يساعد على تقوية أو إخماد اي فعل منعكس .

### طرق التدليك الاهتزازي:

هذا النوع من التدليك يعتمد اساسا على قدرة المدلك على تحريك يده بالسيطرة على عضلات ذراعه خاصة عضلات الكتف ليحدث بها اهتزاز سريع يصل تاثيره بسرئانه من الذراع الى يد و اصابع المدلك

<sup>1</sup>د.زينب بالحמיד العلم و الدكتور علي نورالدين ، التدليك للرياضيين و الغير رياضيين ، دار الفكر الفكر العربي ، سنة 2005 ، ط1 ، ص 65

فيصل التأثير الاهتزازي و الارتعاشي على عضلات الشخص المراد تدليكه, و د يكون هذا النوع صعب الاكتساب و لكن بعد اتقانه يسهل استخدامه.

و يتم استخدام كامل اليد فيه بات تترك راحة اليد بثقلها دون ضغط مكتفية بوزن اليد و تأثير شد الجاذبية عليها و يتم اهتزازها بصورة مستمرة بحيث:

ا- ان يكون موضعيا دون ان يتقدم او يتحرك.

ب- ان تتحرك في اتجاه اقرب تجمع لمفاوي.

و قد يستخدم احد اجزاء اليد او بعض الاصابع في تنفيذ هذا التدليك و جدير بالذكر ان الاجهزة الكهربائية للتدليك هدفها احداث هذا النوع من التدليك

\* كما أن التدليك الإهتزازي يزيل التعب العضلي و يساعد عل عملية بناء الأنسجة و يمكن أن يكون التدليك مباشر أو غير مباشر .

#### أ - الطرق المباشرة :

\* تعمل و تؤدي بسطح أحد الأصابع أو بنهايات الأربع متصلة تحت زاوية

\* يضع المدلك يده ( بإحد الطرق السابقة ) عل الجزء المراد تدليكه و يبدأ بعمل حركة إهتزازية توييتية حتى تحصل على هزات متزامنة لأنسجة الجزء الأكبر المدلك و ذلك على مسار العصب نفسه ويلاحظ أن يكون الأصبع عموديا بالنسبة للجزء المدلك .

ب - الطرق غير المباشرة : تتطلب الإرتخاء الكامل للمجموعات العضلية عند أدائها و تحاط العضلة المراد تدليكه بين أصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى و باقي الأصابع المرتخية على العضلة .

التعليمات و الإرشادات لهذا النوع<sup>1</sup> :

- \* يتم التدليك الإهتزازي دائم بإيقاع و توقيت منتظم .
- \* يجب أن يكون ضغط اليد أثناء التدليك الإهتزازي بدون توقف .
- \* يتطلب الإرتخاء الكامل للمجموعات العضلية .
- \* يجب أن يتبع التدليك الإهتزازي تدليك مسحي .
- \* كلما كان وضع أصابع المذلك عموديا بالنسبة للجزء المذلك كلما كان تأثير التدليك أقوى على الأنسجة
- \* إستمرار التدليك الإهتزازي للمرة الواحدة يتراوح بين 5 إلى 10 ثواني فلذا يجب أن يتناوب مع التدليك المسحي .

### المقارنة بين التدليك الاهتزازي و المسحي :

نظرا للتأثير الفسيولوجي لكل من التدليك الإهتزازي و المسحي على جسم الرياضي و العضلات العاملة خاصة التي تطرق إليها بحثنا فإن تأثير التدليك الإهتزازي مقارنة بالتدليك المسحي فإن التدليك الإهتزازي يزيد من عملية البناء و التجدد و يزيد التدفق الشرياني للجزء المذلك مما يؤدي إلى تحسين تغذية الأنسجة كما يساعد على زيادة سرعة الإسترجاع مقارنة بالتدليك المسحي و يزيل التعب العضلي و يساعد في عملية بناء الأنسجة كما يؤثر التدليك الإهتزازي مباشرة على القلب إذ يقلل من عدد ضربات القلب في دقيقة عندما تكون ضربات سريعة و يزيد إنقباضه

<sup>1</sup>:زينب العلم ، المرجع السابق ، ص 66

**خلاصة :**

إن عند القيام بالتدليك الإهتزازي الذي هو عبارة عن إهتزازات التي هي عبارة عن موجات تؤثر على عدة مناطق في الجسم و عضلات العاملة بحيث ان تأثير على نطاق واسع في جسم بما فيها المنطقة المدلكة و ماجاورها مقارنة بالتدليك المسحي الذي يؤثر فقط على المنطقة المدلكة و هنا تبرز الإختلاف بين التدليك الإهتزازي و التدليك المسحي

## تمهيد

ان الاسترجاع هو عبارة عن مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية و النفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة او تعرضها تحت تأثير اداء نشاط معين و يمكن قياس او تقدير هذه الحالات موضوعيا من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية و الفسيولوجية. مما يؤدي بنا الى طرح التساؤلات التالية:

هل للتدليك الاهتزازي الرياضي له دور في سرعة عملية الاسترجاع الفسيولوجي للجسم و رفع الكفاءة البدنية مقارنة بالتدليك المسحي و الهدف من الدراسة هو إبراز و تعريف كل من التدليك و الاسترجاع الفسيولوجي و إبراز أهمية كل من التدليك المسحي و الاهتزازي و المقارنة بينهما في عملية الاسترجاع الفسيولوجي .

**الإسترجاع :**

يذكر بهاء الدين سلامة 1999 أنه لضمان الإرتقاء بقدر اللاعب البدنية و الوظيفية فإنه من الضروري العناية بفترات الراحة البدنية و الإسترجاع عند تكرار حمل التدريبي بحيث يقع الحمل الثاني في مرحلة زيادة الإسترجاع حيث يتم في هذه المرحلة تجديد مخازن الفوسفات و الجليكوجين بالعضلات كما يتم إمتلاء الهيمولوجين بالأوكسجين وكذلك يتم التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات و الدم لذلك كان على لمدرّب ضبط فترات الراحة البينية و الإسترجاعية بين كل تكرار لحمل تدريب وبين كل تدريب و آخر ( بهاء الدين سلامة 1999 ) .

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين 1993 أن دور عمليات الإسترجاع يبدأ بطريقة جزئية أثناء أداء النشاط العضلي مباشرة و مثال ذلك عمليات الأوكسدة التي تضمن بناء المواد الكيميائية الغنية بالطاقة غير أنه عندما يحل التعب فإن عمليات الهدم تتغلب على عمليات البناء و في فترة الإسترجاع يحدث العكس و تتغلب عمليات البناء حتى تصل إلى التعويض لكامل مخزون الطاقة ( أحمد فتحي الريان 1998 ) .

ومن خلال هذه التعري نستنتج :

التبادل الصحيح بين عمليات بذل الجهد في الإسترجاع من العوامل الأساسية الضرورية لوصول اللاعب إلى مستويات عالية .

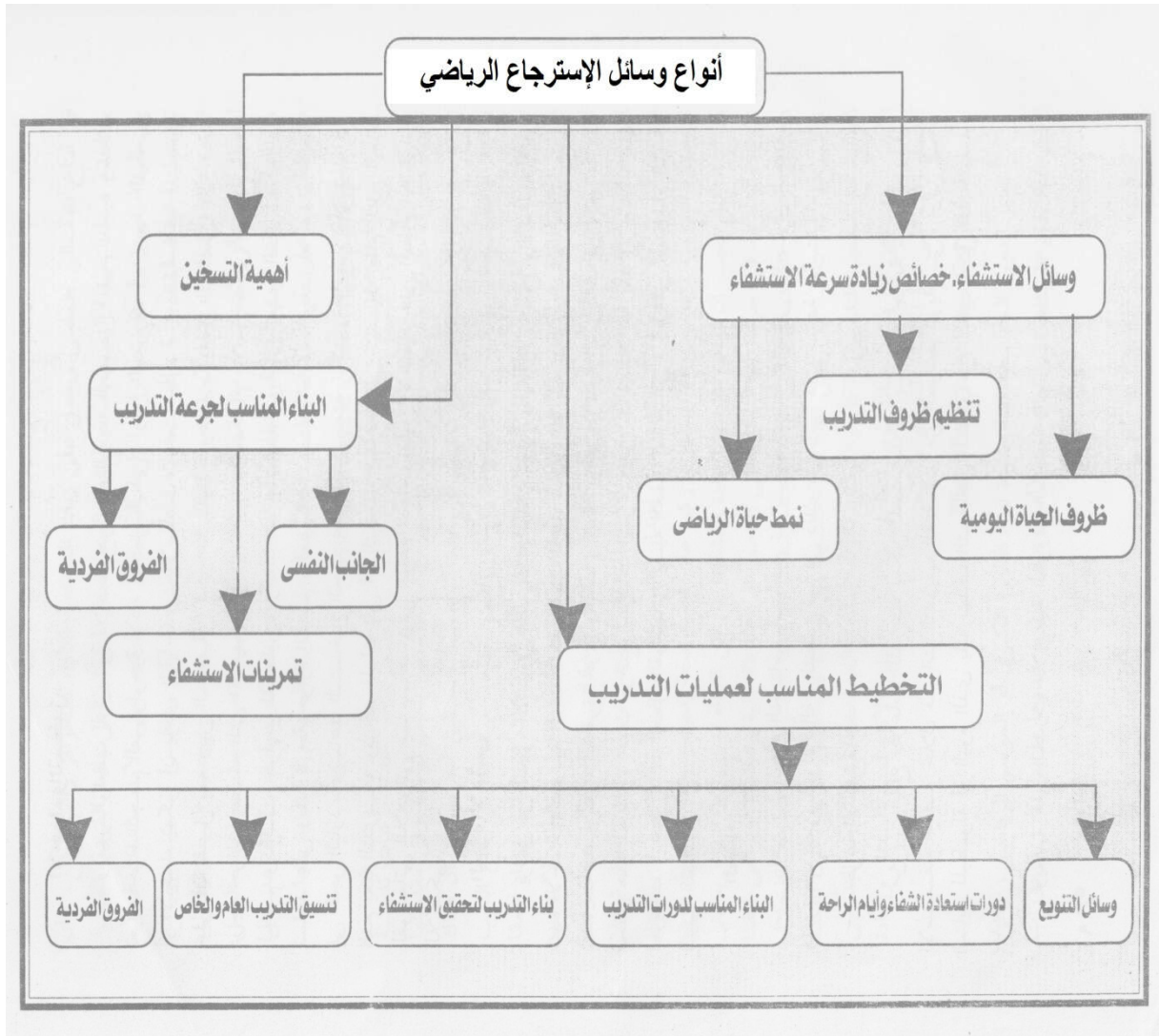
عمليات التدريب ككل عبارة عن ( استشارة و استرجاع ) ومن الخطأ الكبير أن يفهم المدرب أن عملية التدريب عبارة عن مجموعة من المثيرات فقط دون مراعاة الإسترجاع.

و فترات الاسترجاع تنقسم إلى :

أ - مبكرة و تستمر لدقائق

ب - متأخرة و تستمر لساعات أو يوم كامل أو أكثر

و أسس العودة للحالة الطبيعية تتحدد في شكل عودة التمثيل الغذائي و الطاقة إلى ما كانت عليه بل الحمل البدني فهي سريعة جدا في بداية الإسترجاع ثم تميل للبطئ ( عفت رشاد 2006 ) .



مخطط 02 : يوضح وسائل الإسترجاع



**\* أنواع و وسائل الإسترجاع :**

وسائل الإسترجاع هي المستخدمة للتأثير على جسم الرياضي مثل التدليك و التدفئة و الجلسات المادية و غيرها و يمكن تقسيم وسائل الإسترجاع بصفة عامة إلى أربعة أنواع كمايلي :

**1 - الوسائل التدريبية :**

تهدف إلى توجيه الكفاءة البدنية للرياضي بإستخدام عمليات الإستشفاء عن طريق تنظيم العلاقة بين الحمل و الراحة

**2 - الوسائل الطبية البيولوجية :**

تهدف إلى زيادة مقاومة الجسم للأعمال البدنية و سرعة التخلص من التعب العام و إستعادة مصادر الطاقة و زيادة سرعة عملية الإسترجاع ورفع الكفاءة البدنية و القدرة على مواجهة الضغوط العامة و الخاصة .

**3 - الوسائل النفسية :**

تهدف إلى إنخفاضالتوتر العصبي النفسي و سرعة استرجاع الطاقة المستهلكة و الإعداد الرياضي لأداء أعمال التدريب و المنافسة ببرنامج الإستشفاء بفاعلية .

\* التأهيل الرياضي في حالة الإصابات و الأمراض :

يهدف إلى التدرج بتكيف الجسم لزيادة حمل التدريب و إستعادة مؤشرات القوة العضلية في مختلف ظروف الأداء الحركي , إستعادة مستوى الإعداد البدني العام و الإعداد المهاري الخاص .

## أهمية الاسترجاع:

اصبحت مشكلة الاسترجاع في التدريب الرياضي لا تقل أهمية عن عمل التدريب ذاته الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء و الإنجازات الرياضية

ليست مبالغة إذ قلن أن مشكلة الإسترجاع و التخلص من التعب لدى الرياضيين تحتل حالياً المرتبة الأولى من حيث الأهمية بل أصبحت هي الإتجاه الجديد للإرتفاع بمستوى النتائج الرياضية ما إعتبرنا الرياضي طائر يحلق إلة أفاق المستويات العليا فإنه إذا كان أحد جناحيه هو عمل التدريب فإن الجناح الآخر هو الإسترجاع و الإستشفاء .

مواضيع التديك الإسترجاعي :

يستخدم التديك الإسترجاعي في مواضع مختلفة تشمل ما يلي :

1 - يستخدم في التوقيت بين الشوطين خلال المباراة .

2 - في أيام الراحة بين المباريات

3 - بعد المنافسات أو دورات التدريب .

إستخدام وسائل الاسترجاع في كرة القدم :

تستخدم عدة وسائل للاسترجاع في كرة القدم و يرجع طريق تفضيل طريقة على الأخرى تبعا لفترة التدريب

## الإسترجاع بين التدريب الصباحي و المسائي :

يمكن إستخدام وسائل الإستشفاء بين التدريب الصباحي و التدريب المسائي أو بين المباريات وفقا للنظام التالي :

- 1 - دخول الصونا بما لا يزيد عن 3 مرات في درجة حرارة 100 مئوية و لمدة 5 - 7 دقائق .
- 2 - بعد كل مرة لدخول الصونا و يستخدم دوش بارد أو مغطس بدرجة حرارة 36 - 39 درجة مئوية و لمدة 1.5 - 2 دقيقة .
- 3- ثم راحة بالوقود لمدة 7 دقائق أو السباحة في حوض سباحة درجة حرارة الماء 25 - 27 درجة مئوية .
- 4 - في حالة عدم التدريب في اليوم التالي فيمكن تنفيذ هذه الجلسة مساء .
- 5 - يمكن إستخدام أجهزة التدليك .

## الإسترجاع الجزئي و الكلي في حالة التدريب اليومي مرتين :

يمكن تنفيذ جلسات موضعية بعد جرعة التدريب الأولى مثل التدليك الموضعي اليدوي و التدليك المائي و البارومتري و التدليك بالتنبيه الكهربائي و بالجال فأنيك و المغاطس لليدين و الدش وغيرها .

يمكن تنفيذ الجلسات خلال فرة ساعة بعد نهاية جرعة التدريب الأولى وبعده الغذاء بفترة 1.5 ساعة و بحيث تنتهي الجلسة بل جرعة التدريب الثانية بفترة لا تزيد عن نصف ساعة ولا يجب أن يزيد زمن الجلسة عن 30 دقيقة و الأفضل بين 15 - 20 دقيقة .

بعد جرعة التدريب الثاني تستخدم وسائل الإسترجاع الكلي مثل التدليك الكلاسيكي و تدليك المنعكسات اليدوي و المغاطس و الصونا و التدليك تحت الماء و كذلك الجلسات الموضعية قبل غسخدام التنبيه الكهربائي لمنطقة معينة من الجسم .

و يستمر زمن الجلسة 30 - 40 دقيقة حتى ساعة , و توجيه عمليات الإسترجاع نحو تحسين النوم و زيادة عمليات التمثيل الغذائي النباتية و زيادة سرعة الإسترجاع , و يمكن ملاحظة انخفاض الكفاءة في البداية ثم سرعان ما تتحسن في الجرعات التالية .

### الإسترجاع خلال 2 - 3 أيام :

في حالة زيادة فترة التوقف لأكثر من 18 - 20 ساعة أو بدء أحمال تدريبية كبيرة الحجم و في حالة الراحة الكاملة في اليوم لتالي يمكن إستخدام 4 - 5 مرات لدخول الصونا ولمدة 5 - 7 دقائق في كل مرة و درجة الحرارة 100 مئوية بعد كل مرة يمكن أخذ دوش بارد أو مغطس بدرجة حرارة 30 مئوية و لمدة 2.5 - 3 دقائق و أن تكون فترة الراحة بين دخول الصونا 7 - 10 دقائق .

### الإسترجاع بعد تراكم التعب :

يمكن إستخدام جلسات الإستشفاء بعد التعب أو المرض أو علاج الإصابات كما يمكن إستخدام الجلسات المركبة في نهاية دورة التدريب الأسبوعية الضغرى و كذلك الدورة المتوسطة " ميزوسيكال " أو في نهاية المنافسات و تكون درجة حرارة الصونا 100 درجة مئوية و يزداد عدد مرات دخول الصونا إلى 5 - 7 مرات مع تقليل زمن البقاء في الصونا و تكون درجة حرارة الماء في الدوش أو المغطس بعد الصونا 26 - 30 درجة مئوية .

يراعى دائما إستخدامالصونا تناول السوائل و العصائر و المواد المعدنية .

**جرعة الإسترجاع :**

من بين أنواع جرعات التدريب يمكن للمدرب أن يستخدم جرعة تدريب بهدف الإسترجاع خاصة خلال فترات التدريب القصوى من الموسم الماضي وفي اليوم السابق للبطولة أو اليوم الذي يليه بهدف التخلص السريع من التعب قبل المنافسة أو بعدها و يجب على المدرب ملاحظة الظروف المحيطة بالتدريب بحيث ينفذ التدريب في مناخ إنفعالي و يعمل عل زيادة الدافعية بالأداء بالحوافز و التشجيع و أن يستخدم مبدأ التغيير و التنويع بصفة مستمرة لمنع الملل كما يراعى دائم الفروق الفردية بين الرياضيين من حيث فترات الراحة البيئية أو مقدرتهم على الأداء بشدات عالية تحمل أحجاما تدريبية عالية بحيث تعطى الفرصة لكل رياضي بما يتناسب مع إستعداداته و قدراته كما لا يجب أن يغفل المدرب لظروف المناخية الي تؤثر على أداء الرياضي أو الإسترجاع مثل تنظيم حياة الرياضة اليومية من حيث ساعات العمل و الراحة و فترات النوم الكافية و التغذية المناسبة و الواجبات الدراسية فقد لا تساعد مثل هذه الظروف على سرعة الإسترجاع أو العكس إذا ما أمكن من تنظيمها و الإستفادة منها .

**خلاصة :**

أصبحت مشكلة الإسترجاع و التخلص من التعب لدى الرياضيين تحتل حاليا المكانة الأولى من حيث الأهمية بل لقد أصبحت هي الإتجاه الجديد للإرتفاع بمستوى النتائج الرياضية.

**تمهيد :**

سننطرق في هذا الفصل إلى دراسة عينة تجريبية مكونة من 30 لاعب من فريق شباب عين تموشنت CRT-U17 الخاصة بصنف أقل من 17 سنة حيث قمنا بدراسة ميدانية لقياس سرعة الإسترجاع لدى اللاعبين و مع مختلف أنواع التدليك ( الإهتزازي و المسحي ) و بدون تدليك لقياس مدى إستجابتهم لسرعة الإسترجاع

\* منهج البحث : في بحثنا هذا إستوجب علينا إتباع المنهج التجريبي

\* مجتمع البحث : لاعبي كرة الدم لفريق شباب عين تموشنت بعينة عددها 30 لاعبا

\* العينة التجريبية :

1 - تتكون من 10 لاعبين من جنس واحد وهم من ذكور فئة أقل من 17 سنة لفريق شباب عين

تموشنت التي ينطبق عليها التدليك الإهتزازي .

2 - تتكون من 10 لاعبين من نفس جنس واحد وهم ذكور فئة أقل من 17 سنة لفريق شباب عين

تموشنت التي ينطبق عليها التدليك المسحي .

\* العينة الشاهدة : و تتكون من 10 لاعبين من نفس الجنس ومن نفس المرحلة العمرية يلعبون في فريق

شباب عين تموشنت.

متغيرات البحث :

- متغير مستقل : التدليك المسحي و الإهتزازي

- متغير تابع : الاسترجاعالطاقوي

\* مجالات البحث :

- المجال البشري : تتكون العينة من 30 لاعب تم اختيارهم بصفة مقصودة لفريق واحد , 10 اختبروا

كعينة ضابطة و 20 كعينة تجريبية التي تقسم إلى نصفين 10 تخضع لتدليك اهتزازي و 10 تخضع

لتدليك مسحي و العينة كلها من جنس ذكر للفئة العمرية أقل من 17 سنة .



- المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق البرنامج المقترح وجل الإختبارات أقيمت بملعب أوسيايف عمر بعين تموشنت

- المجال الزمني : إستغرقت فترة العمل من 12 / 01 / 2018 إلى 12 / 05 / 2018 بحيث أجريت الإختبارات القبلية بتاريخ 13 / 03 / 2018 ودامت مدتها 60 د لكل حصة بعدها منا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 30 / 04 / 2018 و بحجم ساعي قدره ساعة في الأسبوع لكل يوم أربعاء في الفترة المسائية ثم أجرينا إختبارات بعدية بتاريخ 12 / 06 / 2018 ودامت مدتها 5 د لكل فرد عينة كذلك .

\* الأدوات المستعملة :

- المراجع و المصادر

- الإختبارات و القياسات

- الطرق الإحصائية

\* التجربة الإستطلاعية : تعتبر بمثابة قاعدة أساسية و المعتمدة للتجربة المراد القيام به و ذلك حتى

يكون للباحث فكرة و نظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل و يتعرف من خلالها على :

- صدق و ثبات و موضوعية الإختبارات .

- مدى إستجابة عينة البحث للإختبارات

- الصعوبات التي قد تعرقل سير الإخبارات

- أفضل طريقة لإجراء الإختبارات

- مدى تناسب الأجهزة مع الإختبارات

إختبار القدرة الاسترجاعية "إختبار هارفر":

تكمن أهمية هذا الإختبار في معرفة قدرة الرياضي من ناحية كيفية استرجاعه لوظائفه بعد عمل عضلي

معين خاصة إذا كان هذا العمل نوعا ما كبير او شاق, و هذا يسمح للمدرب ان يبرمج عدة لقاءات

ارتكازا على قدرة الرياضي على الاسترجاع

### طريقة العمل:

تقوم العينة بعمل طلوع و نزول على درجة سلم هارفر .

مدة العمل: محددة بخمس دقائق بحيث يقوم ب ثلاثين عملية طلوع و نزول في الدقيقة الواحدة تختلف

حسب الاشخاص.

و اذا كان من المستحيل العينة اكمال المدة المقررة للعمل فيتم ايقافها بامر من المشرف, و يحسب الوقت

الذي استغرقته العينة في العمل.

بعد الانتهاء من العمل, ترتاح العينة لمدة دقيقة واحدة, ثم يحسب لها نبض القلب ثلاثون ثانية الاولى في

الدقيقة (2,3,4) في المرحلة الاسترجاعية و هذا في حالة جلوس, بحيث يعبر عن نتائج هذا الإختبار

بوسط حساب مؤشر " ISTH " كالتالي:

$$(F1+F2+F3)*2/(t*100)$$

T: هو زمن العمل بالثواني.

F3,F2,F1: نبض القلب المسجل خلال ثلاثون ثانية الاولى ( من الدقيقة 2-3-4) في مرحلة

الاسترجاع.

\* التجربة الإستطلاعية : تعتبر بمثابة قاعدة أساسية و المعتمدة للتجربة المراد القيام به و

ذلك حتى يكون للباحث فكرة و نظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل و يتعرف من

خلالها على :

- صدق و ثبات و موضوعية الإختبارات .

- مدى إستجابة عينة البحث للإختبارات

- الصعوبات التي قد تعرقل سير الإختبارات

- أفضل طريقة لإجراء الإختبارات

- مدى تناسب الأجهزة مع الإختبارات

## عرض و تحليل النتائج:

عدد دقائق القلب بعد اداء النشاط بعد التدليك الاهتزازي	بعد ع تجريبية	عدد دقائق القلب بعد اداء النشاط بدون التدليك	قبل ع ش
190	1	196	1
180	2	190	2
190	3	200	3
185	4	192	4
170	5	180	5
180	6	185	6
190	7	200	7
180	8	190	8
185	9	196	9
175	10	190	10

## باستعمال برنامج E-VIEWS10

قمنا بقياس نبضات القلب عن طريق وضع ... اليد لمدة 6 ثواني ثم قمنا بضرب النتيجة في 10.

عدد دقائق القلب بعد اداء النشاط بعد التدليك المسحي	ع تجريبية	عدد دقائق القلب بعد اداء النشاط بدون التدليك	ع ش
193	1	196	1
184	2	190	2
195	3	200	3
188	4	192	4
175	5	180	5
183	6	185	6
195	7	200	7
185	8	190	8
188	9	196	9
177	10	190	10

### بإستعمال برنامج E-VIEWS10

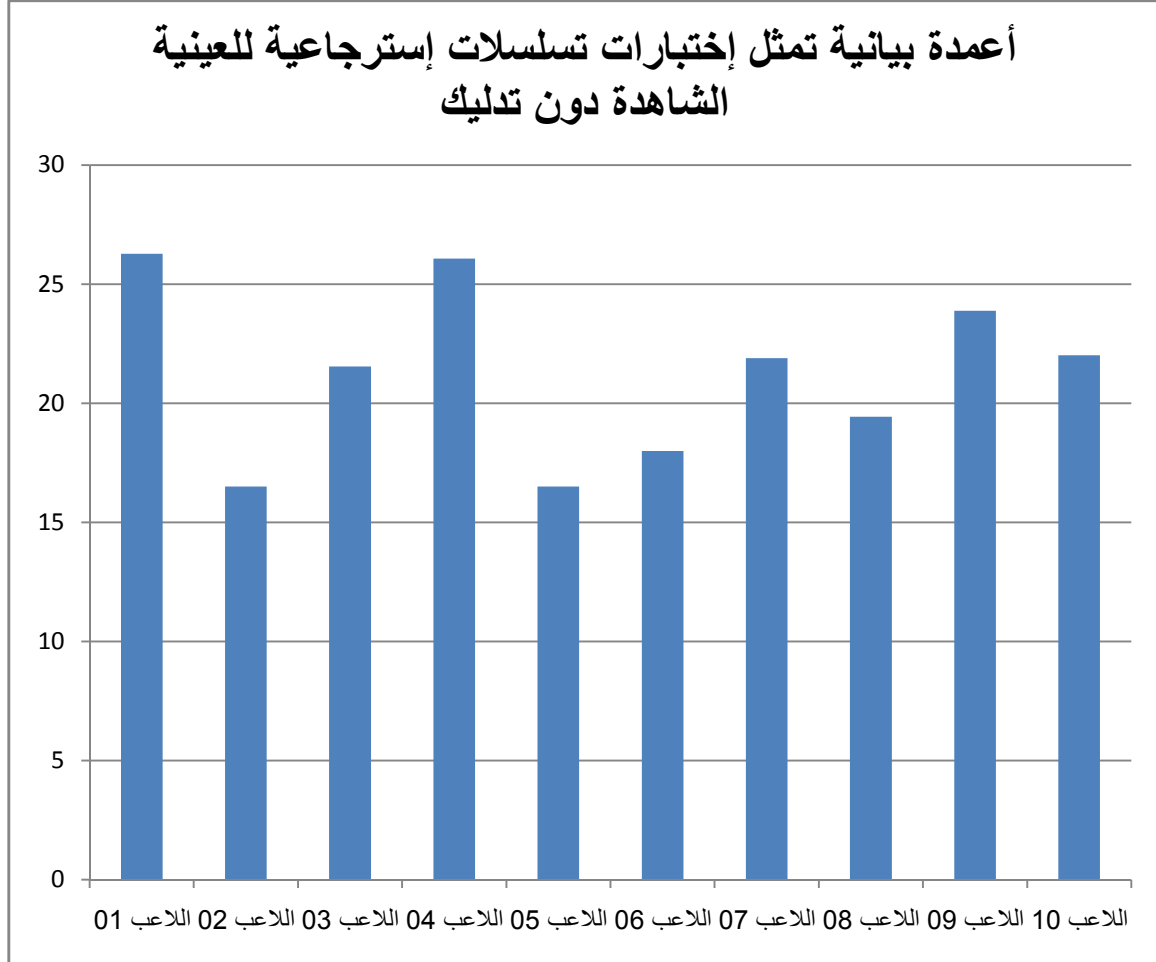
قمنا بقياس نبضات القلب عن طريق وضع ... اليد لمدة 6 ثواني ثم قمنا بضرب النتيجة في 10.

العينة	F1	F2	F3	t
1	195	170	160	4.6
2	200	180	165	3
3	190	170	155	3.7
4	200	185	167	4.8
5	195	180	170	3
6	200	185	165	3.3
7	198	180	170	4
8	195	185	160	3.5
9	200	190	175	4.5
10	195	185	165	4

### باستعمال برنامج E-VIEWS10

جدول 03: جدول تكراري يبين نبض القلب بعد أداء النشاط بدون تدليك خاص بإختبار تسلسلات

الإسترجاعية



### بإستعمال برنامج E-VIEWS10

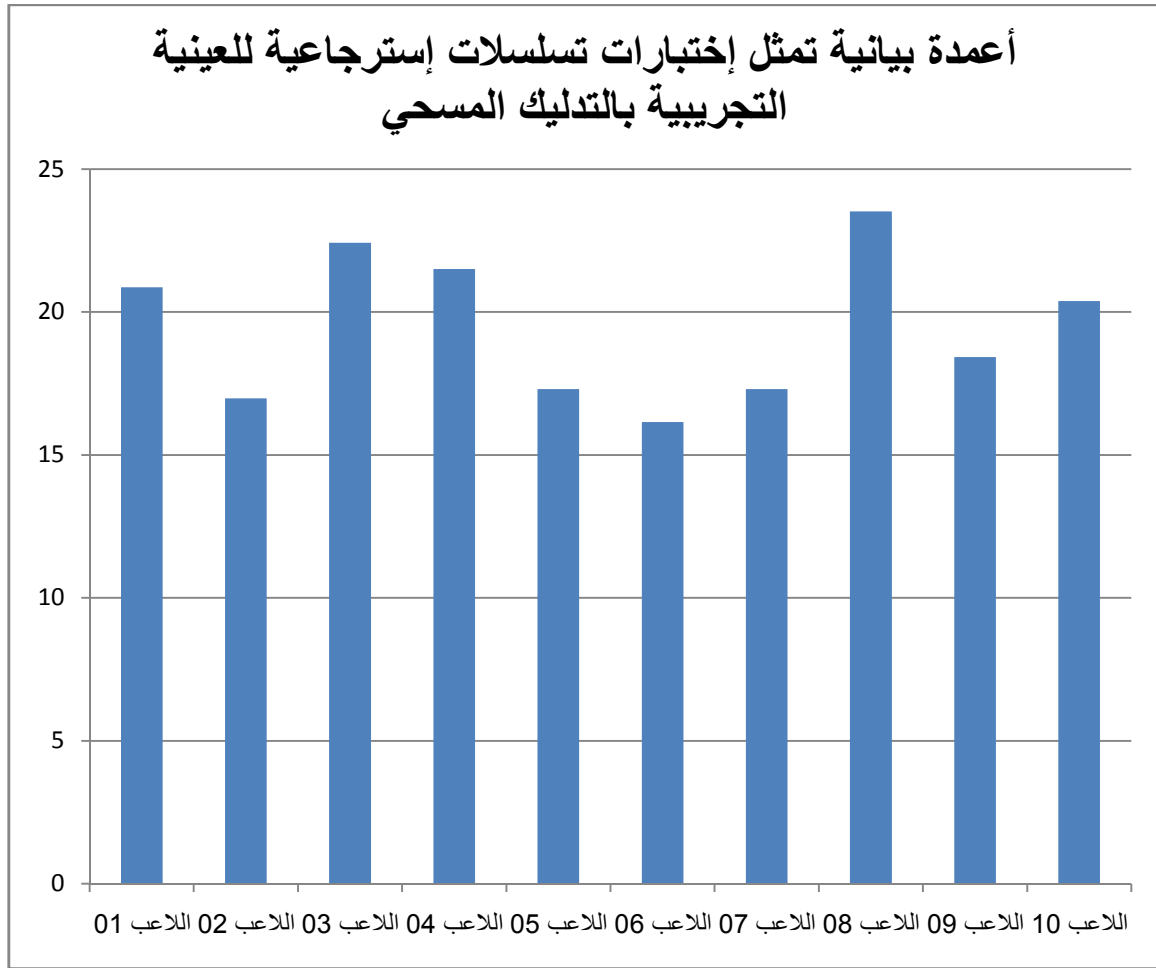
و من خلال تحليلنا للنتائج المتحصلة من إختبارات تسلسلات الإسترجاعية للاعب العينة الشاهد دون تدليك لاحظنا إستغراق الاعبين مدة طويلة للإسترجاع

العينة	F1	F2	F3	T
1	193	160	150	3.5
2	195	175	160	3.4
3	185	160	150	3.7
4	195	175	160	3.8
5	190	170	160	3
6	195	175	160	2.80
7	195	170	155	3
8	190	170	150	3.52
9	196	175	150	3.2
10	195	170	150	3.5

### باستعمال برنامج E-VIEWS10

جدول 05 : جدول تكراري يبين نبض القلب بعد أداء نشاط مع التدليك المسحي خاص بإختبار تسلسلات الإسترجاعية





### بإستعمال برنامج E-VIEWS10

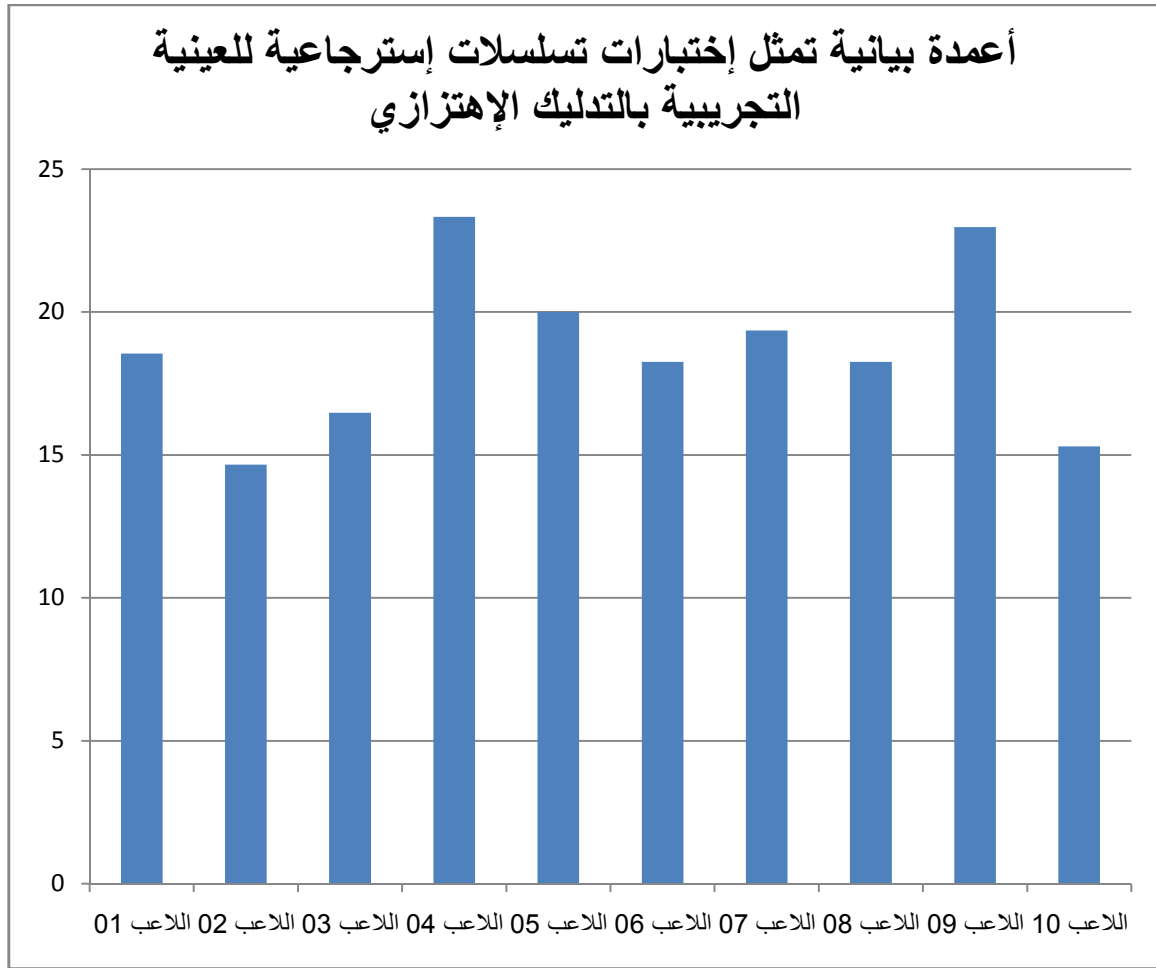
و من خلال تحليلنا للنتائج المتحصلة من إختبارات تسلسلات الإسترجاعية للاعبين العينة التجريبية التي طبق عليها التدليك المسحي لاحظنا زيادة نسبية في سرعة للإسترجاع للاعبين العينة

العينة	F1	F2	F3	T
1	190	165	130	3
2	180	150	120	2.20
3	185	150	120	2.5
4	175	155	120	3.5
5	190	160	130	3.2
6	170	150	140	2.8
7	190	150	125	3
8	190	150	120	2.8
9	180	160	130	3.6
10	180	165	145	2.5

### باستعمال برنامج E-VIEWS10

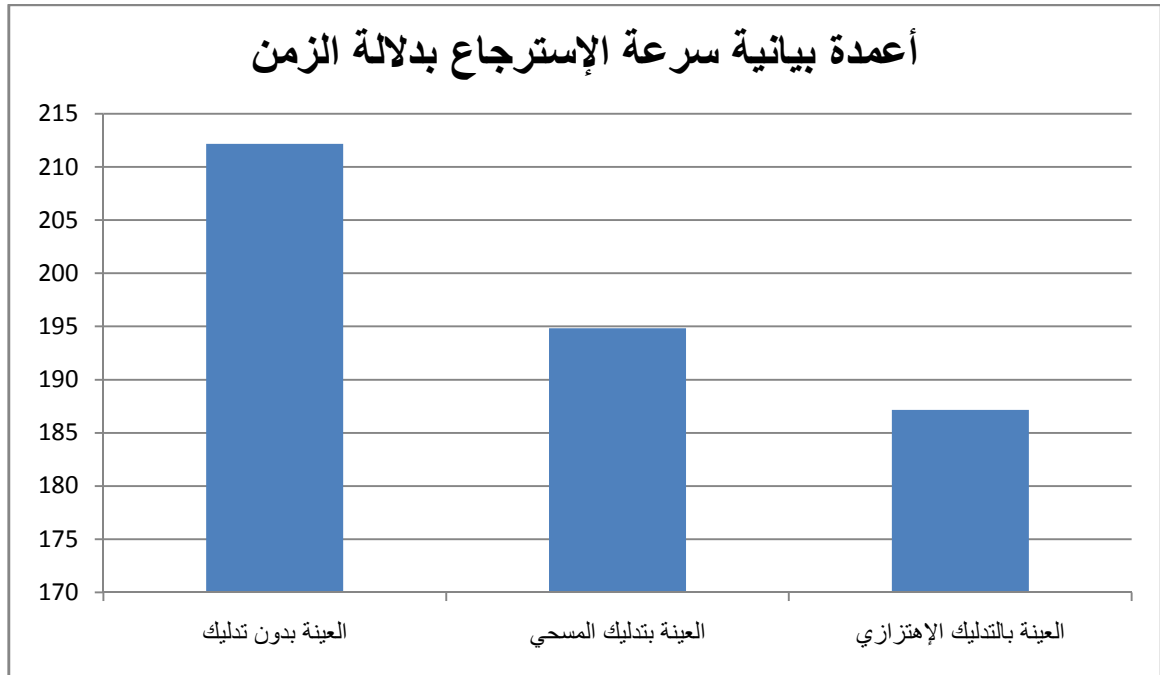
جدول 04 : جدول تكراري يبين نبض القلب بعد أداء نشاط مع التدليك الإهتزازي خاص بإختبار

تسلسلات الإسترجاعية



### بإستعمال برنامج E-VIEWS10

و من خلال تحليلنا للنتائج المتحصلة من إختبارات تسلسلات الإسترجاعية للاعبين العينية التجريبية التي طبق عليها التدليك الإهتزازي نلاحظ سرعة إسترجاع للاعبين في مدة زمنية قصيرة



### باستعمال برنامج E-VIEWS10

تمثل الأعمدة البيانية سرعة الإسترجاع للعينات التجريبية بدلالة الزمن حيث نلاحظ أن سرعة الإسترجاع للعينة التي طبق عليها تدليك إهتزازي أسرع مقارنة بسرعة إسترجاع للعينة التي طبق عليها التدليك المسحي و العينة التي لم يطبق عليها التدليك (العينة الشاهدة) و أن سرعة الإسترجاع للعينة التي طبق عليها التدليك المسحي أسرع من سرعة الإسترجاع للعينة الشاهدة (بدون تدليك)

و من هنا نستنتج أن التدليك الإهتزازي سرعة الإسترجاع فعالية في سرعة الإسترجاع مقارنة بالتدليك المسحي و عليه فإن التدليك بصفة عامة فعالية في سرعة الإسترجاع مقارنة في عملية الإسترجاع بدون التدليك

\* الإستنتاجات : من خلال المعطيات و بناء على النتائج التي أسفرت عليها دراستنا توصلنا إلى بعض الإستنتاجات و منها :

- ظهور فروق إحصائية بين المجموعتين المجرية و العينة الضابطة .
- هبوط سريع لنبضات القلب خلال الإسترجاع لعينة البحث و لكن بأفضلية للعينة الي طبق عليها التدليك الإهتزازي .
- للتدليك دور إيجابي في تحسين اللياقة و العودة إلى الحالة الطبيعية .
- للتدليك الإهتزازي دور فعال في عملية الإسترجاع مقارنة بالتدليك المسحي .

## التوصيات و المقترحات

- توفير أجهزة التدليك الرياضي في الهياكل الرياضية
- إدراج التدليك الرياضي بصورة مباشرة في برنامج التدريب
- قيام بندوات لتوعية المدربين بأهمية التدليك الرياضي و تأثيره الفعال على سرعة الإسترجاع
- إعطاء الأولوية للإسترجاع من خلال توفير وسائل الإسترجاع
- الرفع من قيمة الإسترجاع من خلال إستعانة بالمختصين
- الدعم و التشجيع من طرف الدولة للفرق لتوفير وسائل و المختصين في مجال الإسترجاع

## الـخاتـمة

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع من أهم مواضيع الأطروحة في الساحة الرياضية و يتعلق الأمر بالتدليك الرياضي الذي إنتشر بصورة واسعة في وقتنا الحاضر لما له من أهمية عظيمة في حفظ نشاط العضلي و إعداد الجسم للجهد البدني و إزالة التعب و سرعة البناء بعد المجهود كبير ...، لهذا أصبح جزء لا يتجزأ من خطة التدريب الرياضي و إعداد الرياضيين في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة. و لقد تناولنا في دراستنا هذه على تأثير التدليك الرياضي الإهتزازي و التدليك الرياضي المسحي على سرعة الإسترجاع الفيزيولوجي ورفع الكفاءة البدنية أثناء مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

و إنطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع و الإلمام ببعض جوانبه ، و بناءا على النتائج المتحصل عليها و بعد تحليل و مناقشة المعطيات تبين لنا أن حصة التدليك الرياضي الإهتزازي لها دور فعال في سرعة إسترجاع فيزيولوجي مقارنة بالتدليك الرياضي المسحي، و كلاهما يساعد على التخلص من التعب و يساعد على عملية البناء لكن بدرجات متفاوتة.

التدليك الرياضي له دور إيجابي في تحسين العودة إلى الحالة الطبيعية ، وله أثر فعال في سرعة الإسترجاع الفيزيولوجي ، و بالتالي التدريب الرياضي يحتاج إلى التدليك الرياضي أثناء مرحلة المنافسة ووجود الأخير أحسن من عدمه

## قائمة المصادر و المراجع

### قائمة المصادر و المراجع :

المراجع باللغة العربية:

1. الدكتور محمد فوزي بكري كتاب التدليك التقليدي و الإنعكاسي في الطب البديل
2. د.زينب بالحميد العلم و الدكتور علي نورالدين ، التدليك للرياضيين و الغير رياضيين ، دار الفكر الفكر العربي ، سنة 2005 ، ط.1
3. محمد سيد الشطا.(1994). التدليك الطبي و الرياضي.بغداد.
4. ياسر علي نور الدين ، تدليك الرياضيين ، 2005 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
5. أبو العلاء أبو الفتاح ، إستشفاء في المجال الرياضي ، 1998 .
6. ناصر فؤاد محمد أحمد ، أثر بعض الوسائل الصحية على سرعة إستعادة الشفاء للاعبي كرة القدم ، 1994 ، الإسكندرية.

### المواقع الالكترونية:

<https://www.sport.ta4a.us/health-science/massage/15/03/2018> 15:33

[https://www.ibtesamah.com/showthread-t\\_237377.html02/06/2018](https://www.ibtesamah.com/showthread-t_237377.html02/06/2018) 20:22