



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط الحركي المكيف ل.م.د.

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في " النشاط الحركي المكيف "

فعالية التدليك الإهتزازي البعدي في الإسترجاع الطاقي

للجسم بعد التعب الموضوعي

دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم لفريق وادي رهيو 17 u

إشراف:

د/ بوجمعة بلوفة

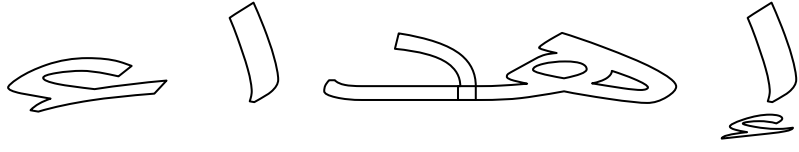
إعداد الطالبان:

- بلقاسم رضوان

- خاين حسين

السنة الجامعية:

2015/2016



أهدي هذا العمل إلى أعلى ما في الوجود أُمي التي رعتني وربتني على

الفضيلة و الأخلاق و شملتني بالعطف و الحنان وكانت درع أمان أحتمي

به من نائبات الزمان و التي أحاطتني بحبها ودعواتها التي زادتي عزما

وإرادة على النجاح.

إلى من هو سندي في الحياة و الذي كان رمز العطاء و المحبة ،أبي الحنون

الذي لم يبخل علي بشيء و الذي غمرني بدعواته.

إلى الإخوة و الأخوات و إلى كل لأصدقاء

و إليكم جميعاً.

كلمة شكر

الشكر و الحمد لله الرحيم الغفار الكريم القهار

عالم الجهر و الأسرار الذي أعاننا و قدرنا على إنجاز هذا العمل

أتقدم بالشكر إلى الأستاذ "بولوفة" الذي لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته

كما أتوجه بشكر إلى كل عمال معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد

ابن باديس "مستغانم"

كما لايفوتني أن أقدم كلمة شكر و عرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية
و كل من علمنا حرفاً أو أسداً لنا نصحاً أساتذتنا من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الجامعية

ملخص البحث:

عنوان الدراسة: فعالية التدليك اللاهتزازي البعدي في الاسترجاع الطاقي للجسم بعد التعب

الموضعي

دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم لفريق وادي رهيو U 17

تهدف الدراسة إلى إبراز أهمية التدليك اللاهتزازي البعدي في عملية الإسترجاع الطاقي

الفرض الدراسة للتدليك اللاهتزازي البعدي دور إيجابي في عملية الإسترجاع الطاقي.

العينة لاعبي كرة قدم لفريق وادي ارهيو U17 تم إختيارها بصفة مقصودة ،نسبتها 30 لاعب

الأداة المستخدمة تم إستخدام المنهج التجريبي، إهم إستنتاج ظهور فروق ذات دلالة إحصائية

بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية،أهم إقتراح

إعطاء الأولوية للإسترجاع في الفرق الرياضية وهذا من خلال توفير أدوات الإسترجاع

اللازمة ومن بينها التدليك.

Résumé de la recherche:

Titre de l'étude: L'efficacité du Massage Vibration
dimensionnel dans la récupération de l'énergie du corps Après la
fatigue topique
joueurs de football Étude expérimental à Équipe oued Rhiou u 17
L'étude vise à mettre en évidence l'importance du massage vibratoire
dimensionnel dans le processus de l'étude de l'hypothèse de
l'énergie des vibrations de massage retours dimensionnelles un rôle
positif dans le processus de récupération d'énergie.
L'équipe des footballeurs de l'échantillon Oued Rhiou 17u a été
choisi comme une augmentation involontaire de 30 joueurs
L'outil utilisé est l'utilisation de la méthode expérimentale, la plus
importante levée de conclusion des différences statistiquement
significatives entre le groupe expérimental et le contrôle d'un des
tests a posteriori pour les différences d'échantillons expérimentaux, la
proposition la plus importante à donner la priorité à la reprise dans
les équipes sportives et ce à travers Fournir des outils nécessaires, y
compris massage.

Summary Results:

Study title: Efficacy of Massage Vibration

dimensions in the energy recovery of the topical After fatigue body
Experimental Study soccer players in oued Rhiou u 17 team

The study aims to highlight the importance of dimensional vibratory
massage in the process of studying the hypothesis of energy
dimensional vibration massage returns a positive role in the energy
recovery process.

The team of footballers sample Oued Rhiou 17u was chosen as an
unintended increase of 30 players

The tool used is the use of the experimental method, the largest
lifting of finding statistically significant differences between the
experimental and control of a post hoc tests for differences in
experimental samples, the most important proposal to give priority to
the recovery in the sports teams and through this provide the
necessary tools, including massage.

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
35	جدول يبين تخطيط وسائل الاستشفاء التاثير التدريب السابق في الاتجاه الخاص	1
52	جدول يبين اختبار نبض القلب لدى لاعبي كرة القدم	2
53	يبين هذا الجدول الفرق بين الإختبار القبلي و البعدي	3
58	يبين مؤشرا لتسلسلات الإسترجاعية	4
60	جدول تكراري يبين نبض القلب خلال ثلاث دقائق بعد أداء النشاط بدون تدليك خاص بإختبار التسلسلات الإسترجاعية	5
61	جدول تكراري يبين نبض القلب خلال ثلاث دقائق بعد أداء النشاط مع أداء التدليك الإهتزازي البعدي خاص بإختبار التسلسلات الإسترجاعية	6
62	يبين اختبار التسلسلات الإسترجاعية	7
63	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري	8
64	معامل الارتباط	9

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	مخطط يوضح انواع التدليك المستخدمة على العضلات الجذ الاربطة و المفاصل	25
2	دائرة نسبية تبين المتوسط الحسابي للمتغيرين (1) و (2)	54
3	يبين الإنحراف المعياري للمتغيرين 1 و 2	55
4	شكل يبين معدل ضربات القلب بعد اداء النشاط بدون تدليك و معدل ضربات القلب بعد اداء التدليك الاهتزازي البعدي	65

قائمة المحتويات:

مقدمة

الإشكالية

التساؤل العام

التساؤلات الفرعية

البحث في الفرضيات

الفرضية

أهداف البحث

أهمية البحث.

تحديد المفاهيم و المصطلحات

- 1_التدليك.....5
- 1_1_التدليك إجرائيا.....5
- 1_2_التدليك الإهتزازي البعدي.....5
- 2_الاستشفاء"الإسترجاع.....5
- 2_1_الاستشفاء-إجرائيا.....5
- الدراساتالمشابهة.....6

الفصل الأول الجانب النظري

10.....	مقدمة .
11.....	1_تعريف التدليك.....
11.....	2_أنواع التدليك.....
11.....	1.2.المسحي.....
11.....	2.2.الدعكي.....
11.....	2.3.العجني.....
11.....	2.4.العصري.....
11.....	2.5.النقري.....
12.....	2.6.الإهتزازي.....
12.....	3تصنيف التدليك.....
12.....	1.3التدليك العلاجي.....
12.....	2.3التدليك الصحي.....
12.....	3.3التدليك التجميلي.....
13.....	3.4التدليك الرياضي.....
13.....	4أنواع التدليك الرياضي.....
13.....	4_1_التدليك الإستشفائي أو الإسترجاعي.....
14.....	4_2_التدليك التدريبي.....
15.....	5_التدليك اثناء المباريات والمنافسات الرياضية.....
15.....	6_أقسام التدليك.....
15.....	6_1. التدليك التمهيدي.....“.....
16.....	6_2. التدليك الإهتزازي.....
16.....	7_التأثيرات الفسيولوجية للتدليك الاهتزازي.....

17.....	1.7 الطرق المباشرة
17.....	2.7 الطريقة الغير مباشرة.....
17.....	8_التدليك الاهتزازي للطرف السفلي.....““.....
17.....	9_الإرشادات الفنية للتدليك الاهتزازي.....
18	10_موانع التدليك.....
18.....	11_دواعي التدليك.....
	12_فوائد

التدليك.....““““.....19.....

20.....	13_التأثيرات الرئيسية للتدليك
21	14_التأثيرات الفيزيولوجية للتدليك.....
21.....	14_1_تأثير التدليك على الجلد
21.....	14_2_تأثير التدليك على الاوعية الدموية
22.....	14_3_تأثير التدليك على الجهاز العصبي.....
22.....	14_4_تأثير التدليك على العضلات
23.....	15_المواد المستخدمة فى التدليك.....
23.....	16_ميكانيكية التأثير الفيزيولوجي للتدليك.....
24.....	17_أنماط التدليك.....
24.....	1.التدليك الرياضي.....
24.....	2.التدليك العلاجي.....
24.....	3. التدليك الوقائي(من اجل حفظ الصحة).....
24.....	4. التدليك التجميلي.....
26.....	18_سليبات تدليك الساق والخذ
29.....	الخلاصة.....

الفصل الثاني

الاستشفاء

- 31.....مقدمة
- 32.....1_تعريف الإستشفاء أو الإسترجاع
- 32.....2_استعادة الاستشفاء:
- 34.....3_أهمية الاستشفاء "الإسترجاع"
- 34.....4_اتجاهات تأثير الاستشفاء أو الإسترجاع
- 36.....5_انواع وسائل الاستشفاء
- 36.....1 الوسائل التدريبية
- 36.....2 الوسائل الطبية البيولوجية
- 36.....3 الوسائل النفسية
- 37.....6_شروط عامة لاستخدام وسائل الاستشفاء
- 37.....7_خطوات يجب مراعاتها لاستعادة الاستشفاء ما بين الوحدات التدريبية
- 38.....خلاصة

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

- 40.....مقدمة
- 41.....1-تعريف المراهقة
- 41.....تمهيد
- 41.....2_خصائص المرحلة

41.....	3_ خصائص النمو الحركي
42.....	3_1_ أهم مظاهر النمو الحركي في مرحلة المراهقة
42.....	4_ خصائص النمو العقلي
42.....	5_ خصائص النمو الاجتماعي
43.....	6_ خصائص النمو الانفعالي
43.....	7_ قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية ومواجهتها
44.....	8_ خلاصة

الفصل الرابع

الدراسة الميدانية

47	منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
48.....	1_ منهج البحث
48.....	2_ عينة البحث
48.....	العينة التجريبية
48.....	العينة الضابطة
48.....	3_ متغيرات البحث
48.....	4_ مجالات البحث
48.....	المجال البشري
49.....	المجال الزمني
49.....	5_ أدوات البحث
49.....	6_ صعوبات البحث

49.....	7_ التجربة الاستطلاعية.....
50.....	8_ ثبات الاختبارات.....
50.....	9_ صدق الاختبارات
50.....	10_ النشاط البدني.....
50.....	11_ إختبار التسلسلات الإسترجاعية.....،.....
68.....	الاستنتاجات.....
69.....	عرض و مناقشة نتائج الفرضية.....““.....
70.....	توصيات واقتراحات.....
71.....	خلاصة عامة.....

المراجع و المصادر

الملاحق

التعريف بالبحث

مقدمة:

أصبح التدليك الآن كوسيلة من وسائل التأهيل بعد الأحمال التدريبية الكبيرة ومن الوسائل الأكثر انتشارا في المجال الرياضي فهو يستخدم بعد الإصابات والأمراض أيضا ويدخل التدليك ضمن خطة الاستشفاء لدى الرياضيين في إطار الخطة السنوية والأسبوعية واليومية , للتدريب الرياضي. (فؤاد السامرائي، 1990)

وقد أظهر التدليك فعالية على جسم الرياضي عند تنفيذ التدريبات البدنية المختلفة سواء كان في الوحدات التدريبية أو في ظروف المباريات ، وحدد أن الوسائل المختلفة تظهر تأثيرا متباينا على الجسم فمثلا تؤدي وسيلة الدعك تأثيرا تهيجا في حين تسبب وسيلة المسح تأثيرا ويتضح خلال فترة الاستعادة استخدام وسيلتي المسح والدعك ، حيث أن وسيلة المسح ، اقل أقل تأثيرا من وسيلة الدعك، وحسب بيانات "بيريوكوف" يساعد التدليك في استعادة القوة ومضاعفة كفاءة الأداء، إذا اجري التدليك للعضلات الرئيسية التي تلعب دورا كبيرا في تنفيذ التدريب. (ياسر علي، 2005)

فالتدليك له فوائد متعددة وتأثيرات تختلف حسب الهدف والحالة والتوقيت التي تطبق من أجلها التدليك فأحيانا يكون الهدف من التدليك هو التنشيط وفي أوقات أخرى يطبق التدليك بهدف توزيع الاحتقان في الأنسجة أو لتسهيل عملية الانقباض العضلي والتقليل من التقلصات العضلية

ومن المؤكد أن الوظائف العامة للجسم تتحسن وتؤدي بشكل منتظم عندما يكون الجسم في حالة استرخاء ، فالوظائف الفسيولوجية تتغير وتضطرب أثناء التوتر والشد ، وفوائد التدليك تتزايد حسب قدرة الفرد القائم بالتدليك. (زينب.لعالم، 2005)

كما تم إختيار هذا البحث لقلة الدراسات وإبراز فاعلية التدليك للرياضي للإسراع بعمليات استعادة الاستشفاء من تعب التدريب و رفع كفايته البدنية و الرياضية و التخلص من التوتر النفسي و عودة عمل الأجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية.

_الإشكالية:

يعد التدليك الرياضي أحد وسائل الفعالة للإسراع بعمليات استعادة الاستشفاء للرياضي من تعب التدريب و رفع كفايته البدنية و الرياضية و التخلص من التوتر النفسي و عودة عمل الأجهزة الوظيفية للجسم للحالة الطبيعية .

و حدد أن كفاءة أداء العضلات المتعبة و تحت تأثير التدليك ليس فقط يمكن استعادتها إلى المستوى الأول ، و إنما غالباً ما يتجاوز بعد دقيقة على التدليك ، و قد أظهرت نتائج عدد من الأبحاث أهمية الدور الكبير الذي يؤديه التدليك خلال استعادة الاستشفاء.
(بهاءالدين.سلامة، 1994)

و زيادة الحمل من ناحية الشدة والحجم دون مراعاة فترات الراحة البيئية سواء خلال الجرعة التدريبية ذاتها او خلال الايام ما بين الجرعات التدريبية وبعضها يؤدي الى عدة اصابات ناتجة عن التعب العضلي.

يعتبر التدليك اهم وسائل العلاج الطبيعي السهلة والمؤثرة حيث تعمل على التخلص من الفضلات والرواسب في اجزاء الجسم الرخوة والذهاب بآثار الاورام في الانسجة والارتقاء بعملية التغذية وبالتالي المساهمة بشكل فعال وسريع في عملية الاستشفاء .

_التساؤل العام :

- هل للتدليك الاهتزازي البعدي دور ايجابي و فعال في العملية الاسترجاعية

الطاقوية.؟

التساؤلات الفرعية:

- هل للتدليك الاهتزازي البعدي دور ايجابي في العملية الاسترجاعية للجسم ؟

- هل للتدليك الاهتزازي البعدي دور ايجابي في العملية الاسترجاعية الطاقوية

للمعضلات العاملة "التعب الموضعي" ؟

- الفرضية العامة:

- للتدليك الاهتزازي البعدي دور ايجابي و فعال في العملية الاسترجاعية الطاقوية.

البحث في الفرضيات :

- للتدليك الاهتزازي البعدي دور ايجابي في العملية الاسترجاعية الطاقوية أي

الإستشفاء للجسم.

- للتدليك الاهتزازي البعدي دور ايجابي في العملية الاسترجاعية الطاقوية للمعضلات

العاملة " التعب الموضعي".

أهداف البحث:

- إبراز أهمية التدليك الإهتزازي البعدي في عملية الاسترجاعية الطاقوية العامة و
الموضعية .

- عملية : وهذا لابراز اهمية التدليك الإهتزازي في عملية الاسترجاعية الطاقوية.

- علمية : لتزويد المكتبة بهذه الدراسة لكي يستفيد منها المختصين في المجال

أهمية البحث

- أبراز مدى مساهمة التدليك الإهتزازي البعدي في عملية الاسترجاع الطاقوي.

- الحث على الاهتمام وتوفير وسائل الاستشفاء أو الإسترجاع (التدليك .الصونا).

- توضيح مدى اهمية التدليك الإهتزازي البعدي ودوره في تسريع العملية الاستشفائية للجسم
بصفة عامة و العضلات العاملة بصفة خاصة

تحديد المفاهيم و المصطلحات

1-التدليك: يرى عبدالرحمن عبدالحميد زاهر ان التدليك هو عبارة عن ضربات نظامية

وضغط على الأنسجة الناعمة الموجودة في الجسم

1-1 التدليك إجرائيا: هو مجموعة من الحركات الخاصة التي تطبق فوق سطح الجسم

لتقويته ورفع قابلية المقاومة فيه وإعادة وظائفه وتؤدي الحركات بواسطة يد المدلك او

بواسطة الاجهزة .

2-1 التدليك الإهتزازي البعدي: وهو عبارة عن حركات تدليكية إهتزازية هادفة

بعد أداءالنشاط البدني.

2-الاستشفاء"الإسترجاع": في محاولة من سيس 1916 لتعريف مصطلح الاستشفاء بانه

استعادة المستويات الفزيولوجية العادية التي تعرضت لضغوط او تغيرات تحت تاثيرنشاط

معين .

1-2 الاستشفاء-إجرائيا: هو مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة وتجديد مؤشرات الحالة

الفيزيولوجية وسرعة العودة للحالة الطبيعية بعدأداء جهد بدني أو اثناء تاثير اداء نشاط

معين .

- الدراسات المشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب أن يتناولها الباحث و يثري البحث من خلالها و الهدف منها هو المقارنة و الوصول إلى الإثبات أو النفي و قد اعتمد بحثنا على بعض الدراسات التي أجريت و قد اعتمدنا في تحليلنا لهذه الدراسات على النقاط التي جرت بها كل دراسة .

دراسة:1 إدريس خوجة محمد رضا 2011 جامعة مستغانم معهد التربية البدنية و الرياضية

آلية التأثير الفيسيولوجي للتدليك الإستشفائي على سرعة الإسترجاع الوظيفية

بحث تجريبي على جمبازي رابطة سعيدة

تحديد أثر التدليك في الإسترجاع الوظيفي

مقارنة بين عينتي البحث في متغيرات الإسترجاع الوظيفي

عينة البحث 8جمبازيين من رابطة سعيدة

إستخدم الباحث المنهج التجريبي

فرضية1:للتدليك أثر إيجابي على تحسن عملية الإسترجاع الوظيفي

فرضية2:هل هناك فروق معنوية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية

نتائج البحث للتدليك الإستشفائي أثر إيجابي على سرعة الإسترجاع الوظيفي

دراسة:2 دراسة ناصر فؤاد محمد أحمد1994 رسالة ماجستير جامعة الإسكندرية 2001

أثر إستخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة إستعادة الشفاء للاعبي كرة القدم

هذه الرسالة كان الهدف منها التعرف على أثر إستخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة

إستعادة الشفاء للاعبي كرة قدم وتحديد أفضل هذه الوسائل تبعاً لشدة المجهود

عينة البحث 32لاعب تحت سن 16سنة لمركز شباب النصر

إستخدم الباحث المنهج التجريبي

نتائج البحث:

يؤدي إستخدام الوسائل الصحية إلى سرعة الإستشفاء للاعبين كرة القدم بعد المجهود البدني
إستخدام الأشعة فوق البنفسجية الصناعية يزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية بلجسم وبتالي
تساعد على سرعة إستعادة الشفاء للاعبين كرة القدم يليها التدليك

الباب الأول

الفصل الأول

التدليك

مقدمة :

إن التدليك علاج كامل للجسم والعقل ، وبعد يوم ملئ من التعب والتوتر والإجهاد في العلم يعطيك التدليك إحساساً بالراحة ، وهناك بعض الفوائد الجسدية والنفسية للتدليك وسنقوم بعرضها .

كما يلعب التدليك الرياضي دوراً هاماً في الإعداد النفسي للاعب في مرحلة الاستعداد للمنافسات من خلال توضيح الدور الهام للتدليك كوسيلة هامة ومباشرة لمساعدة اللاعب للوصول لهدفه وإن له قيمة مضاعفة لزيادة وتطوير القدرة البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة الى الاقتناع بأن الإحساس الناتج عن التدليك يعطي المزيد من الثقة بالنفس .
(أسامة.رياض، 1999)

1_تعريف التدليك :

يعرف التدليك على أنه مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية تطبق على أنسجة الجسم المختلفة بهدف التأثير على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري والعضلي والعصبي .

وكلمة (مساج) قد نشأت من الكلمة اليونانية (ماسين) وتعني اليدين وبالطبع فإن الاستخدام الأمثل للمساج يكون عن طريق استخدام اليدين . (أسامة.رياض، 1999)

2_أنواع التدليك:

1-2التدليك المسحي: هو حركات مسحٍ تنزلق بها اليد أو اليدين أو أطراف الأصابع على السطح الخاضع للعلاج من جسم المريض ، ويوجد نوعان من هذا التدليك هما:

أ-التدليك المسحي السطحي : يكون فيه الضغط خفيفاً وسطحياً.

ب-التدليك المسحي العميق : يكون الضغط فيه متعادلاً موحداً ولكن عميقاً.

2-2التدليك الدعكي: يستعمل كتدليك علاجي في حالات الالتصاق

يختلف هذا النوع عند تنفيذه فيدعك الجلد مع الضغط على الأنسجة العميقة وهذا التأثير العميق يساعد على سرعة امتصاص أي ورم أو أي تجمد أو أي ترسبات .

2-3التدليك العجني: الهدف من حركة العجن هو إحداث ضغط على كتل العضلات والنسج الرخوة لعصرها وتخليصها من مخلفات الاحتراقات الخلوية كالأحماض المنتشرة في أرجائها

2-4التدليك العصري: هو احد أنواع التدليك الذي يستخدم مع العضلات كبيرة الحجم حيث يتعامل المدلك بكلتا يديه مع العضلات المعنية بغرض التأثيرالديناميكي للتدليك بعمق على العضلات.

2-5التدليك النقري والخيطي: تتم الحركة فيه بأداء المدلك لحركة النقر أو الطرق أو القرع بيد واحدة أو بكلتا اليدين على الجزء المراد تدليكه وبحيث تحدث اليد تماساً فجائياً ولمدة قصيرة

دون انزلاق أو ضغط وبحيث يصل أثر الحركة إلى الطبقة العميقة من الأنسجة بفعل شدة القرع أو الطرق.

2-6 التديك الاهتزازي: عبارة عن حركات اهتزازية صغيرة بدرجة مختلفة القوى ، ويعتبر التديك الاهتزازي مجهدا جدا ليد المدلك ، لذلك استعماله في التديك الرياضي لوقت قصير جدا.

3- تصنيف التديك :علاجي وصحي وتجميلي ورياضي

3-1-التديك العلاجي: نوع مستقل يستفاد منه على نطاق واسع مقترنا بالأدوية والعلاج

الطبيعي الحمامي والرياضة الطبيعية لزيادة أثر العلاج ويصنف التديك العلاجي الى انواع وخاصة حسب طبيعة المرض والاصابة منها على

سبيل المثال : عند امراض القلب والاعوية الدموية (تشوهات القلب)

(فاروق.السيدعبدالوهاب، 1983)

3-2-التديك الصحي: الهدف منه تقوية او حفظ نشاط الجسم كله و تقوية الصحة العامة

ومنع الامراض ويؤدي على شكل تديك عام او خاص وكذلك تديك ذاتي.

3-3- التديك التجميلي: يستخدم اساسا لتحسين حالة الاجزاء المكشوفة من الجسم وازالة

العيوب الجمالية وينقسم بدوره الى :تديك وقائي ويستعمل لتحسين حالة البشرة.

3-4. التدليك الرياضي: مخصص لتطوير اللياقة البدنية والاعداد لتحمل المجهود الكبير

في التمرين وبلوغ الكفاءة الرياضية والحفاظ عليها واعادة القدرة على العمل ورفعها قبل المباريات و المسابقات .

(محمدحسن.العلوي، 2000)

4_ أنواع التدليك الرياضي :

1 - التدليك الإستشفائي أو الإسترجاعي . 2 - التدليك التدريبي .

4_1_ التدليك الإستشفائي أو الإسترجاعي :

يستخدم التدليك الإستشفائي عقب المجهود البدني بهدف تقصير مرحلة التجديد والبناء وسرعة استعادة الاستشفاء للوظائف المختلفة في الجسم .
كما أصبح من الملائم القيام بالتدليك الإستشفائي استعمال طرق وأساليب جديدة لتطبيق أنواع التدليك داخل حمام السباحة ، حمام البخار لمدة (5 : 12) دقيقة مما يساعد على ارتخاء الأنسجة العضلية ، ويمكن إضافة طرق التدليك تحت الماء والتدليك الاهتزازي بالإضافة الى التدليك بضغط الماء .

(زينب.عبدالحميدالعام، 2005)

4_2_ التديك التديبي :

إن عملية إعداد المستوى العالي للرياضيين التي تتصف بالفترة الطويلة والحمل التديبي العالي على مرات متعددة في الدورة الأسبوعية يمكن لأن تؤدي بدرجة محسوسة الى إجهاد زائد نتيجة التدريب المفرط ، ومن هنا اتجه بعض علماء الرياضة بالبحث عن أقصر الوسائل التي تمكن من إعادة وبناء القدرة على العمل البدني في أقصر وقت ممكن . كما أثبتت التجارب أن الوسائل الحرارية لها تأثير إيجابي على إعادة القدرة على العمل بعد المجهود البدني أصبح التديك نظراً لماله من تأثيرات مختلفة وكثيرة يمكن أن يزيل أو يخفف ظهور أي توتر ويمكن أن يقضي على التعب ، كما يسرع بعمليات البناء ويرفع قدرة الجسم على العمل بدون فقدان لنشاطه الحيوي .

ليس هدف التديك التديبي فقط المساعدة على حل المشكلات التديبية عن طريق التمرينات بزيادة مدى الحركة وتحسين مرونة الأربطة وكفاءة استرخاء مجموعات محددة من العضلات ، ورفع القدرة على الأداء وتنمية الإمكانات الوظيفية للجسم ولكن لإعداد الجسم للحمل التديبي التالي ، ويؤثر على تنظيم عمل أجهزة الجهاز العصبي المركزي في ترابط عمليات الإثارة والإعاقة . (ياسر علي.نورالدين، 2005)

والتديك الرياضي يرمى الى تحقيق هدفين :

أ _ الربط بين آخر تدريب وبين يوم المنافسة وذلك لعمل تديك شامل يحفظ العضلات في حالة سليمة وعلى استعداد تام للقيام بالمجهود المطلوب منها ، وفي نفس الوقت يعطي الرياضي الرغبة في نوم عميق يزول عنه أي شعور بالاجهاد .

ب _ يرمى الى تدفئة اللاعب والتحكم في اعصابه من حيث التبيبه تبعاً لنوع اللعبة او المنافسة الذي سيقوم بها اللاعب ، وفي هذه الحالة تختلف الحركات اليدوية للتديك تبعاً لاختلاف .

-الافراد - مدة التديك وقوته .

وينظم التدليك التدريبي كما يلي :

- 1-اليوم الاول : عمل تدليك تدريبي جزئي .
- 2-اليوم الثاني : لا يتم عمل تدليك .
- 3-اليوم الثالث : عمل تدليك كلى .
- 4-اليوم الرابع : لا يتم عمل تدليك .
- 5-اليوم الخامس : عمل تدليك جزئي .
- 6-اليوم السادس : لا يتم عمل تدليك .
- 7-اليوم السابع : عمل تدليك كلى

5_التدليك اثناء المباريات والمنافسات الرياضية :

يرمى الى اعداد الفرد الرياضى جسماً ونفسياً لمواجهة المباراة او المنافسة ، فقد يستلزم عمل تدليك قبل المباراة مباشرة ويجب ألا يستغرق أكثر من (5 - 8 دق)
(زينب.عبدالحميد.ياسرعلي.نورالدين، 2005)

6_أقسام التدليك:

ينقسم التدليك الرياضي الى:- -التدليك التمهيدي -التدليك الإهتزازي

6-1 التدليك التمهيدي:

التدليك التمهيدي احد انواع التدليك الرياضي الذي يعمل مباشرة قبل المجهود الرياضي اذ ان هدفه الاساسي مساعدة الرياضيين قبل القيام بأعمال التدريب وغالبا قبل البدء في المباريات والمسابقات لرفع الامكانات الوظيفية للجسم .
التدليك التمهيدي يمكن ان يعالج مهام كثيرة ومختلفة لذلك تتوقف طرق أدائه على أي هدف يقره لكل حالة منها بوضوح اذا يدخل تحت هذا الانقباض العضلي في حالتي الارتخاء او الانقباض

اهدافه :

- اعداد الجهاز العصبي للرياضي ليكون في الحالة المثلى له قبل المنافسة
- تدفئة اجزاء الجسم التي كانت تعرضت الى الاصابة سابقا

-يمكن استخدام التدليك التمهيدي بغرض التدفئة وأيضا خلال المنافسة
(ناصر فؤاد محمد أحمد، 1994)

2-6 . التدليك الإهتزازي:

يمكن أن يؤدي التدليك الاهتزازي بيد المدلك أو بواسطة الاجهزة الخاصة بذلك ، وهو عبارة عن حركات اهتزازية صغيرة بدرجة مختلفة القوى ، ويعتبر التدليك الاهتزازي مجهدا جدا ليد المدلك ، لذلك استعماله في التدليك الرياضي لوقت قصير جدا.

7_التأثيرات الفسيولوجية للتدليك الاهتزازي:

يساعد التدليك الاهتزازي في زيادة عملية البناء ويزيد من تدفق الدم الشرياني للجزء المدلك وعلى ذلك تتحسن تغذية الأنسجة يؤدي إلى تحسن مرور الدم في الأوعية الدموية والليمفاوية وأيضا يساعد على توزيع السوائل بين الأنسجة

يعطي التدليك الاهتزازي تأثيرا مخدرا ، ولذلك يستخدم بنجاح في حالات التقلص العضلي يؤثر على الجهاز العصبي ويصبح تأثيره منشطا أو مهدئا على حسب طول فترة التدليك التدليك الاهتزازي يقوي عمليات البناء والتجدد ويزيد تدفق الدم الشرياني للجزء المدلك وعلى ذلك تتحسن تغذية الانسجة كما ان اداء هذا النوع يعمل على سرعة تكوين النخاع العظمي في حالة الكسور

-يعمل على تحسين مرور الدم واللمف في الاوعية كما انه يساعد على توزيع السوائل بين الانسجة بالتزان

(زينب.العالم، 2005)

كما ان التدليك الاهتزازي يزيل التعب العضلي ويساعد على عملية البناء في الانسجة ويمكن ان يكون التدليك الاهتزازي مباشر او غير مباشر

7-1 الطرق المباشرة:

تعمل وتؤدي بسطح احد الاصابع او بنهايات الاربع للاصابع متصلة تحت زاوية .
يضع المدلك يده على الجزء المراد تدليكه ويبدأ بعمل حركة اهتزازية توقيتية حتى
يحصل على هزات متزامنة لا تمسه الجزء لمدلك وذلك على مسار العصب تقسه
التدليك الاهتزازي الا في جميع حالاته لايجب ان يسبب الشعور بالألم .

7-2 الطريقة الغير مباشرة :

تتطلب الارتخاء الكامل للمجموعات العضلية عند آدائه تحاط العضلة المراد تدليكها
بين اصبعي السبابة والابهام لليد اليمنى وباقي الأصابع مرتخية على العضلة.

8 التدليك الاهتزازي للطرف السفلي:

يمسك المدلك مفصل القدم للمدلك باليدين معا بحيث تكون لحداهما على وتر اكليل
واليد الاخرى على المفصل من الجهة الأمامية ويبدأ بسحبها إليه ثم رفعها حتى زاوية
540 ثم يبدأ بعمل حركات هزية للجهة اليمنى ويلاحظ ان تكون الحركة توقيتية مع
عدم ثني مفصل القدم بهذا النوع تنتهي جلسة التدليك ويزيل التعب العضلي كما
يؤدي الى ارتفاع المجموعات العضلية للاطراف.

(زينب.العالم، 2005)

9- الإرشادات الفنية للتدليك الاهتزازي:

- يتم التدليك الاهتزازي دائما بإقاع توقيتية منتظم.
- يجب أن يكون ضغط اليد أثناء التدليك الاهتزازي بدون توقف.
- يتطلب الارتخاء التام للمجموعة العضلية.
- يجب أن يتبع التدليك الاهتزازي تدليك مسحي.
- كلما كان الوضع عمودي لعمل التدليك الاهتزازي كان تأثيره أقوى على الأنسجة.
- يجب أن تكون يد المدلك منثنية حتى يستطيع أن يستمر لفترة طويلة في أداء التدليك
الاهتزاز

10_ موانع التدليك :

- وجود إصابة في العمود الفقري
- وجود إلتهاب داخلي أو خارجي
- وجود فك في المفاصل
- وجود إصابة بالسرطان
- وجود تمزق في العضلات
- إرتفاع درجة حرارة الجسم
- وجود دوالي الساقين أو جلطات بالأوردة أو مشاكل القلب
- الصرع أو الربو الشعبي
- صعوبة التنفس
- نزيف بالقلب أو المخ أو الرئتين أو المثانة

11_ دواعي التدليك :

- آلام المفاصل
- الصداع والصداع النصفي
- الأرق
- ألم الظهر
- ألم الكتفين
- ضمور العضلات
- التوتر النفسي
- تقلص العضلات المؤلم
- ألم الأبهر
- ألم الرقبة
- ألم الفخذين
- ألم أسفل الظهر

12 فوائد التدليك:

- إخراج الرطوبة والبرودة من الجسم.
- إزالة ألم الظهر و الكتفين و المفاصل و الرقبة.
- توزيع الدهون للتخلص من السيلوليت الدهني المحاط بالماء.
- يعالج بعض حالات الشلل و العقم.
- علاج العديد من الأمراض كالأرق و التوتر و الآم الظهر و الصداع.
- يساعد على التخسيس و شد الجسم.
- يؤدي الى صفاء الذهن.
- يحافظ على نعومة الجلد.
- يخفف من حدة الضغوط.
- يخلص الجسم من الخلايا الميتة أو أي مادة ضارة أو عديمة الفائدة قد تعوق الوظيفة الطبيعية.
- يزيد من مرونة الجسم.
- يساعد على إرخاء العضلات.
- يساعد على الاسترخاء النفسي و النشاط و الراحة.
- يساعد علي تدفق الدم.
- يساعد في وظيفة الغدد ذات القناة وعديمة القناة.
- يساعد على التفكير الإيجابي في إيجاد "النصف الآخر"
- يغذي ويولد عمل الإحساس في الأنسجة الظاهرة.
- يفتح المسامات و يزيل السموم من الجسم.
- ينشط الدورة الدموية.
- يهدئ الأعصاب ويسبب درجة أفضل من التطبيق العصبي.

13 التأثيرات الرئيسية للتدليك :

- _ زيادة التخلص من نفايات التفاعلات الأيضية .
- _ التخلص من الالتصاقات التي تحدث بالأنسجة الرخوة .
- _ تأثيرات رد الفعل العصبية على الأجزاء البعيدة عن منطقة التطبيق (التدليك) .
- _ تأثيرات رد الفعل العصبية على الجهاز الدوري .
- _ التخلص السريع من المواد الكيميائية المجهزة أو المسببة في للألم .
- _ التخلص من التوتر العضلي والآلام العضلية والتقلص العضلي.
- _ الزيادة الموضوعية في محيط الشعيرات الدموية .
- _ تنظيم النغمة العضلية .
- _ تنشيط الهرمونات بالجسم .
- _ تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة الحرارة .
- _ زيادة سرعة سريان الدم الوريدي وسرعة الدورة اللمفاوية .
- _ تأثيرات مسكنة (التأثيرات العصبية المهدئة) .
- _ التئام الأنسجة المصابة خاصة عند تطبيق التدليك على إصابات الملاعب .
- _ يقوى المناعة فى الجسم.
- _ يعالج الإصابات الناتجة عن حركات غير سليمة .
- _ ينشط الدورة الدموية .
- _ يخفف من ضغط الدم .
- _ يخفف من آلام الرأس والرقبة وآلام الظهر .
- _ يخفف التشنج والشد العضلى ويساعد على مرونة المفاصل .
- _ يفيد الجلد ويزيد من نعومته .
- _ يعالج آلام المفاصل وأمراض الروماتيزم .
- _ يعمل على توزيع الشحوم المتراكمة فى أماكن معينة من الجسم .
- _ ينظم درجة حرارة الجسم .

_يساعد على وظيفة الهضم .
_يساعد على الاسترخاء .
(أسامةرياض، 1999).
14_التأثيرات الفيزيولوجية للتدليك

ان ميكانيكية مفعول التدليك تعكس القوانين الفيزيولوجية العامة التي قدمها العلماء وقد تأكد ان تأثير التدليك ناجم عن التفاعل بين العمليات المعقدة ذات الطبيعة العصبية الانعكاسية والميكانيكية (عبدالحميد، 2006)

14_1_ تأثير التدليك على الجلد

ان الجلد بما يحويه من الغدد الدهنية والعرقية والاعوية الدموية ومنتهيات عصبية يعتبر من اهم الاجهزة الفيزيولوجية ووظيفته الحماية وتنظيم الحرارة والافراز الخارجي و الباطني .فالتدليك يسرع تدفق اللمف في اوعيته الواقعة في الجلد .ويجعل اللمف يخرج من اجله النسيج الضام ويجعل الدم الشرياني يتدفق في الاعوية الشعرية وبالتالي فهو لايفرغ في الاعوية المدلثة وحدها بل كذلك الاعوية الواقعة اسفلها واعلاها (زاهرعبدالرحمن .عبدالحميد، 2006)

14_2_ تأثير التدليك على الاعوية الدموية

الدورة الدموية مملوءة بالدم وهذه تنتقل من القلب الى الشرايين ثم الشعيرات فالاوردة اي ان الدم يدور في الجسم ودورة الدم تتركب في الواقع من دورتين :

-دورة صغرى: من الجهة اليمنى للقلب الى الأعضاء ومن البطنين الايمن الى الشريان الرئوي

-دورة كبرى: وفيها ينتقل الدم من الجهة اليسرى للقلب الى الأعضاء ومن البطن
الايسر في الاورطي الى جميع اجزاء الجسم .
ويساعد التدليك المسحي العميق الدم الوريدي العائد وبذلك يقل الضغط الدموي امام الشرايين
.ويمكن للدم ان يمر بسرعة اكبر لذلك يمكن احبار كمية اكبر من الدم (سلامة بهاء الدين،
1994)

14_3_ تأثير التدليك على الجهاز العصبي

الجهاز العصبي هو الحاكم لأمره والمسيطر على كل مهام الجسم وهو حلقة الاتصال بين
الأعضاء المختلفة فمنه تصدر الاوامر واليه ترجع انسجة الجسم عامة فتخطره بحالتها .
يؤثر التدليك في الجهاز العصبي تأثيرا مختلف الاوجه اذ ان التنبهات الواردة والناشئة في
العضلات و المفاصل والجلد اثناء التدليك يهيج الخلايا الحسية الحركية في قشرة نصفي كرة
الدماغ وتحفز مراكزها على النشاط كما للتدليك القدرة على تجديد حيوية الاعصاب والحبل
الشوكي كما ان اجسام الاعصاب يمكن في بعض الحالات ان تتأثر مباشرة بة اسطة
التدليك (إبراهيم، 1992)

14_4_ تأثير التدليك على العضلات

العضلات هي اعضاء الحركة وبها تنتقل من مكان لآخر او تحرك طرفا او جزء من طرف
وهذه حركات ارادية تستطيع اداءها متى شئت وعضلاتها هي العضلات الارادية وهي
المحروقة باللحم.

وإذا استخدم التدليك بانتظام فإن العضلات المدلكة سوف تزداد في الحجم و القوة والثبات وتزداد الدورة الدموية وتعود العضلات الى حجمها الطبيعي وحالتها الطبيعي (حسام.طلحة، 1997) .

15_المواد المستخدمة فى التدليك :

يستخدم فى حركات التدليك بعض المواد التى تسبب الانزلاق كمسحوق بودرة التلك او بعض المواد الدهنية مثل زيت البرافين وزيت الزيتون حيث ان هذه المواد تقلل من الاحتكاك الذى يحدث بين يدي المدلك وجلد الفرد ، وان اختيار المواد المساعدة تعتمد على جلد الفرد وحالة يد المدلك ،مع الاشارة الى ان المبالغة فى استعمال المواد المساعدة يعوق الاحتكاك السليم الضرورى للتدليك المقيد.

ويمكن تحديد هذه المواد فى الاتى :

أ- مسحوق التلك ويستعمل بكميات قليلة جداً حتى لا تسد المسام وذلك لذوى الايدي الرطبة .

ب- زيت البرافين والزيوت فى حالة الجلد الجاف الخشن .

وبعد الانتهاء من التدليك يجب ازالة المواد المستخدمة فى التدليك باستعمال الماء

الدافئ والصابون والكحول النقى

16_ ميكانيكية التأثير الفيزيولوجي للتدليك:

التدليك هو تنبيه ميكانيكي مجزأ الى جرعات لجسم الانسان بمساعدة المدلك او بمساعدة الاجهزة الخاصة به .

وقد اقتصر مفهوم التأثير الفيزيولوجي للتدليك لفترة طويلة على الاثر الميكانيكي والانسجة

المدلكة الا ان هذا المفهوم بدأ يتغير بعد الدراسة التى قام بها علماء الفيزيولوجي حول

الجهاز العصبي والوظائف المتشعبة لهذا الجهاز حيث اتاحت الفرصة للخروج بصورة كاملة

عن تأثير التدليك على جسم الانسان .

تظهر ميكانيكية التأثير الفيزيولوجي للتدليك في الآتي :

- 1-ميكانيكية التأثير الفيزيولوجي على الجهاز العصبي
 - 2-ميكانيكية التأثير الفيزيولوجي على النشاط الحيوي بالجسم
 - 3-ميكانيكية التأثير الفيزيولوجي على الأنسجة العضلية
- (علي.نورالدين، 2005)

17_ أنماط التدليك:

يتم التدليك على الاوجه التالية :

- التدليك الرياضي
- تدليك علاجي
- تدليك وقائي (تحفظ الصحة)
- تدليك تجميلي

1- التدليك الرياضي:

يعتبر التدليك الرياضي جزء لايتجزأ من نظام التدريبات الرياضية ويستخدم بهدف التحسين الجسماني للرياضيين وزيادة قدراتهم على الاداء لبلوغ السريع لكفاءة الرياضيين والمحافظة عليه لأكبر فترة ممكنة وللإعداد الفعال للاشتراك في المسابقات لمكافحة الخمول والتعب.

2-التدليك العلاجي :

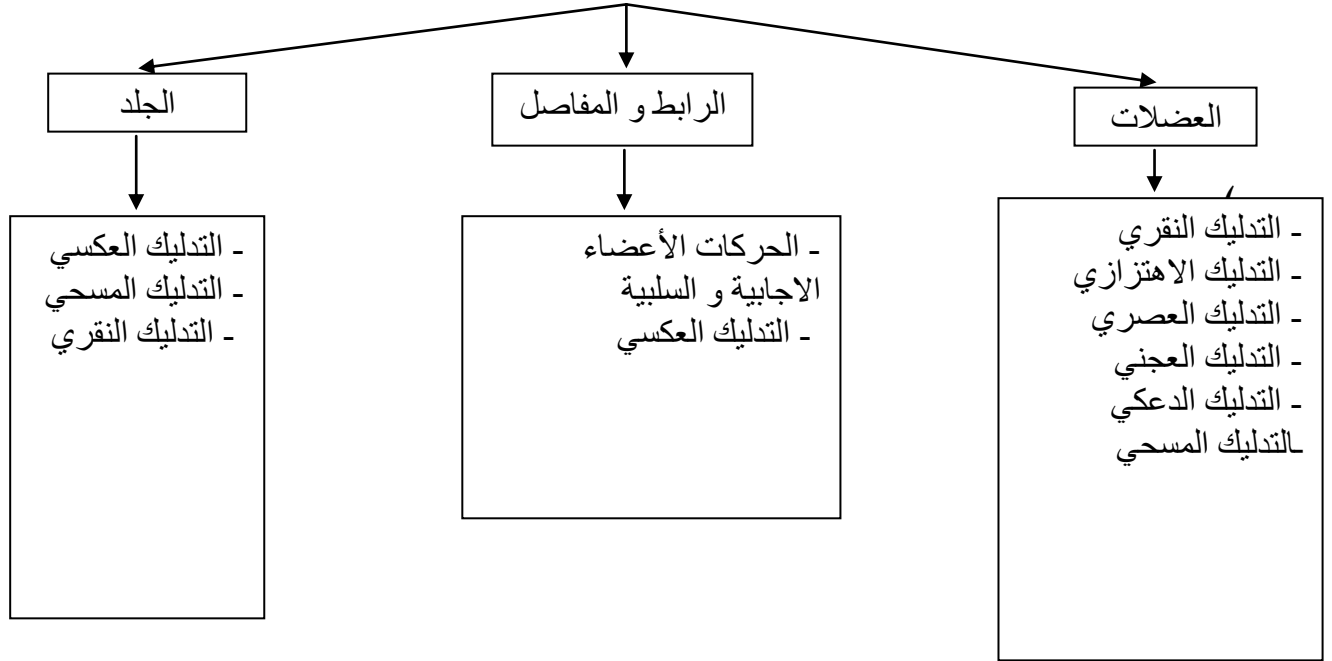
يستخدم بهدف تنظيم وظائف الاجهزة والعمل في حالات امراض الجسم المختلفة.

3-التدليك الوقائي(من اجل حفظ الصحة):

وهو وسيلة للمحافظة على النشاط العادي للجسم وتقوية الصحة والوقاية من الامراض وهو عادة يستخدم في تمرينات الصباح.

4-التدليك التجميلي:

ويستخدم التدليك التجميلي بهدف تحسين حالة الاجهزة المكشوفة من الجلد وتدارك الشيخوخة (ساركيزسيرازين، 1975)



مخطط يوضح انواع التدليك المستخدمة على العضلات الجلد الاربطة و المفاصل

18_سلبيات التدليك:

الاعتماد على الخبرة العشوائية بدون علم من الممكن ان تسبب مضاعفات خطيرة على الانسان مثال ذلك البعض يشعر بالالام في جزء معين من الجسم فيقوم بتدليكه هل يعلم ما سبب هذه الآلام هل هي تمزق او جلطة او تقلص او كسر او التهاب او شرخ او خشونة في الفقرات وهل هي في العضلات ام الاوردة ام في الاعصاب وهل سببها امراض في الدم كل ذلك يسبب نفس الالام لكن الذي يختلف هو التدخل الذي يختلف في كل حالة عن غيرها .

فهل يكون التدليك على نفس الجزء ام يكون هناك مكان اخر هو السبب الرئيسي للالام وما الوقت المناسب لكل حالة .

بعض الناس يشعر بالالام في الساق والذراع وقد يكون سببه الرئيسي في اسفل الظهر والرقبة وربما تكون هناك جلطة يفاقمها التدليك فتنتقل الى القلب وتؤدي الى مضاعفات اكثر .

اتجاه التدليك خطير جدا فلا بد من المعرفة التامة بكيفية اخراج الفضلات والسموم من الطريق الصحيح فلا بد من معرفة تامة على اي جزء اقوم بالضغط وفي اي اتجاه خاصة ان الدم الشرياني عكس الدم الوريدي والغدد الليمفاوية ولا بد ان يكون التدليك في اتجاه مراكز الاخراج والقلب ايضا هناك كيفية التعامل مع الجهاز العصبي والمراكز العصبية التي لها تأثير ايجابي او سلبي على الجسم حتى لا يسبب التدليك مخاطر مستقبلية يصعب علاجها وكما نعلم هناك اختلاف بين الناس من الناحية العصبية خاصة العصب السمبثاوي والباريمثاوي والتوافق بينهما ويمنع التدليك على الجروح المفتوحة والاصابات الحديثة والجلطات والكسور والالتهابات. (محمد السيد الشطا، 1994)

تدليك الساق والفخذ :

يبدأ التدليك بعمل دفعات فسيحه باليدين على جانبي الساق اليسرى ابتداء من الكعبين وحتى الفخذين ويوضع كفا اليدين مفرودين على جانبي الرسغ مع توجيههما للداخل وجعل الاصابع مضمومه ومتجهه للامام ثم توضع اليدين للامام مع الضغط بكعب اليد على الجلد واذا مررنا بمنطقة الركبتين نقلل الضغط ثم يعاد الضغط مره اخرى في الاتجاه لاعلى الفخذين

ويكرر التدليك للفخذين

يعمل شد للساق اليسرى يجعلها مفروده تماما وشد مشط القدم لأعلى ويحتفظ بهذا الوضع لمدته العد من 1-5

يتم وضع اصبعي الابهام في منتصف اسفل الساق وفوق مفصل الكعبين من الخلف بحيث يكونان متجاورين مع ثني اصابع اليدين على جانبي الساق ثم نضغط بهما على الساق في الاتجاه لاعلى وحتى مفصل الركبه (هاشماپراهيم، 1992)

يوضع كفا اليدين على الساق بحيث تكون اصابع كل يد في اتجاه معاكس للأخرى ويعمل ضغط باليدين معا لاسفل مع دحرجه اليدين لاعلى حتى الركبتين ثم لاعلى الفخذين يغز اللحم ويجذب ويعصر بين اصبع الابهام وباقي الاصابع من كل يد وذلك مع الضغط بقوه وينتهي التدليك في هذه الخطوه بعمل دفعتين متتاليتين باليد للمنطقه بين الركبه واعلى الفخذ

يرتكز بكعبي اليدين على اسفل الساق وفوق الكعبين بحيث يكون جانبا اليد متلاصقين مع ثني الاصابع على جانبي الساق ومن ثم يعمل ضغط بكفي اليدين على الساق مع جعل الاصابع مسترخيه مع تحريك اليدين لاعلى بحيث يتباعدان تدريجيا عن بعضهما يتوقف الضغط باليدين بالاقتراب من مفصل الركبه ثم يكرر المدلك الضغط باليدين ابتداء من اعلى المفصل وحتى اعلى الفخذ ويكرر ذلك 3 مرات

ابتداء من هذه الخطوه يرقد الشخص المدلك على ظهره ثم تُثنى الركبه وتمسك الساق بين اليدين من اعلى الكعب باليد اليمنى ومن اسفل الركبه باليد اليسرى بحيث يكون اصبع الابهام متجها لاعلى وتكون الاصابع محيطه بالساق من الخلق مع جعل القدم مفروده بين ركبتي المدلك ويعمل باليدين فرك للحم الساق في الاتجاه لاعلى بحيث تحرك اليدان بالتبادل يعمل تدليك للفخذ من الخلف ابتداء من الركبه وحتى اعلى الفخذ ومن ثم يمسك اسفل الفخذ وفوق الركبه مباشره باليد اليمنى بين صبع الابهام وباقي الاصابع ويمسك الفخذ كذلك باليد اليسرى بحيث تكون امام اليد اليمنى وفي وضع معاكس من كل يد بالتبادل في الاتجاه لاعلى ثم يكرر لاسفل ثم لاعلى وهكذا

تفرد الساق اليسرى على الارض ويوضع كفا اليدين مفرودين على جانبي الساق اعلى
مستوى الكعب تماما ومن ثم يعمل تدليك للفخذ باليدين عن طريق عمل دفعات للحم للأمام
والخلف باليدين بالتبادل مع الضغط على لحم الفخذ بحيث تكون دفعات قصيره وسريعه .
(هاشم إبراهيم، 1992)

خلاصة:

لقد حاولنا في هذا الفصل التعرض لتعريف وتحليل التدليك بكافة ابعاده المختلفة حيث أجرينا محاولة لشرح التدليك و إظهار مختلف التعريفات الخاصة به و عرض أنواعه و الغاية منه و بعض تأثيراته الفيسيولوجية و مدى تأثيره على الرياضي.

الفصل الثاني

الإستشفاء

أو الإسترجاع

مقدمة:

أصبحت مشكلة الاستشفاء فى التدريب الرياضى الحديث تحتل أهمية لا تقل عن أهمية التدريب نفسه حيث أن زيادة حمل التدريب من ناحية الشدة والحجم دون مراعاة فترات الراحة البيئية سواء خلال الجرعة التدريبية ذاتها او خلال الأيام ما بين الجرعات التدريبية وبعضها ، كما تختلف وسائل استعادة الاستشفاء ما بين الأساليب التربوية التى يستخدمها المدرب ، خلال تخطيط حمل التدريب وكذا الوسائل التى يتم استخدامها بهدف إعادة التوازن للعمل العضلى وما يتبعه من حمل للأجهزة الفسيولوجية بالإضافة إلى الوسائل النفسية هناك الوسائل الطبية والبيولوجية .

حيث أن من أهم العمليات الفسيولوجية المؤثرة على طبيعة الأداء هى كفاءة اللاعب فى عمليات الاستشفاء السريعة التى تتم خلال المباراة ذاتها وخلال هذه العمليات يمكن أن يقوم الجسم بتعويض فوسفات العضلة PC / ATP حيث يستغرق ذلك من 2 : 3 دقائق كما يمكن تعويض الأوكسجين المخزون داخل العضلة متحداً مع الميلوجلوبين خلال فترة من 1 : 2 دقيقة

(حمدي.أحمدعلي، 2001)

1_تعريف الإستشفاء أو الإسترجاع:

- يعرف أحمد نصر الدين 2003 (استعادة الاستشفاء) هي : استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والبدنية والنفسية للفرد بعد تعرضه لضغوط او مؤثرات شديدة .

2_استعادة الاستشفاء :

يذكر " بهاء الدين سلامة " 1999 انه لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية فإنه من الضروري العناية بفترات الراحة البينية عند تكرار الحمل التدريبي بحيث يقع الحمل التالي فى مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء حيث يتم فى هذه المرحلة تجديد مخازن الفوسفات والجليكوجين بالعضلات ، كما يتم امتلاء الميوجلوبين بالاكسوجين وكذلك يتم التخلص من حامض اللاكتيك فى العضلات والدم لذلك كان لزاماً على كل مدرب ضبط فترات الراحة البينية بين كل تكرار لحمل التدريب وبين كل تدريب و آخر (بهاءالدين.إبراهيم.سلامة، 1999)

كما يذكر ان سرعة استعادة الاستشفاء بالنسبة للاعب فى مجال التدريب لا تقل أهمية عن برامج تطوير لياقته وإعدادة البدنى ، وعدم تمكن جسم اللاعب من استعادة مصادر الطاقة خلال جرعات التدريب سوف يؤدى الى هبوط مستواه الرياضى (أحمد.نصرالدين، 2003)

ويذكر كلا من وجدى الفاتح ومحمد لطفى السيد أن المقصود باستعادة الاستشفاء : استعادة الاستشفاء حالة فسيولوجية تتمثل فى عودة أجهزة الجسم الى معدلاتها الطبيعية أو أقرب ما يكون لذلك والمقصود أيضاً بفترات الشفاء : هى تلك الفترات التى تتخلل فترات الاداء بهدف الراحة.

(وجدى.مصطفى.الفاتح، 2002)

ويضيف " أبو العلا عبد الفتاح " " وأحمد نصر الدين " 1993 . 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 تتغلب على عمليات البناء ، وفي فترة الاستشفاء يحدث العكس وتتغلب عمليات البناء حتى تصل الى التعويض الكامل لمخزون الطاقة (أحمدفتحي.الزيات، 1998)

ويرى الدارس ان من خلال التعرف على المفهوم والتعريف يمكن ان نصل الى انه :

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 :

1- مبكرة : تستمر لدقائق

2- 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.
(عفت.رشاد، 2006)

3 أهمية الاستشفاء "الإسترجاع" :

أصبحت مشكلة الاستشفاء في التدريب الرياضي لا تقل أهمية عن عمل التدريب ذاته الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الأداء والانجازات الرياضية.

ليست مبالغة إذا قلنا أن مشكلة الاستشفاء والتخلص من التعب لدى الرياضيين تحتل حالياً المرتبة الأولى من حيث الأهمية، بل أصبحت هي الاتجاه الجديد لارتفاع مستوى النتائج الرياضية، فإذا ما اعتبرنا الرياضي طائراً يحلق الى آفاق المستويات العليا فإنه إذا كان أحد جناحيه هو عمل التدريب فإن الجناح الآخر هو الإستشفاء.

(فاروق.السيد عبد.الوهاب، 1983)

4 اتجاهات تأثير الاستشفاء أو الإسترجاع :

ان حمل التدريب السلاح ذو حدين ممكن ان يكون تأثيره ايجابيا ، ويمكن ان يكون تأثيره سلبيا ، فان ذلك ينطلق على وسائل الاستشفاء ففي حالة استخدام هذه الوسائل بالشكل المناسب و القدر المناسب وفق التخطيط معين يتحقق بذلك التأثير الايجابي و اذا لم يراع ذلك فعلى العكس يمكن أن يكون لها تأثير سلبي ضار بالمستوى، و في هذا المجال تحدد ثلاثة اتجاهات كما يلي :

و يقصد به التخلص اولا باول من التعب الناتج عن اداء التمرين ، و استخدام هذا السلوب من السستشفاء ممكن من زيادة حجم حمل التدريب بنبة 10- 15% مع زيادة شديدة خلال دورات العمل الاسبوعية هذا خلاف للتاثير المباشر على تحسين الجوانب الوظيفية و النواحي الفنية و الخططية

الاتجاه الثاني : الاستشفاء أو الإسترجاع الخاص :

ويقصد به توجيه وسائل الاستشفاء في اتجاه خاص البإحد الاجهزة الوظيفية بالجسم

الاکثر مساهمة في تحمل عب حمل التدريب مثال :

جدول يبين تخطيط وسائل الاستشفاء التاثير التدريب السابق في الاتجاه الخاص

تأثير جرعة التدريب السابق	وسائل الاستشفاء	تأثير جرعة التدريب اللاحق
القوة المميزة بالسرعة	حمام دافئ	هوائي
هوائي	حمام اكسيجين	لاهوائي
لا هوائي	تدليك مائي	هوائي

(ياسنيكوف، 1975)

يلاحظ في الجدول هذا التنسيق بين جرعتي التدريب ووسائل الاستشفاء المستخدمة بينهما، فبعد اداء جرعة التدريب القوة المميزة تم عمل حمام دافئ للاستشفاء و في نفس الوقت تغيير اتجاه وهدف الجرعة التالية ليكون مركزا للعمل الهوائي، ثم ذلك جرعة تدريب لاهوائي، و بذلك يكون هناك فصل بين نوعيات الاعمالالتدريبية و الوسائل الخاصة للاستشفاءلكل منها.

الاتجاه الثالث الاستشفاء التنشيط:

و يقصد به استخدام وسائل الاستشفاء بهدف تنشيط الرياضي و تحسين شعوره العام و التخلص من اي تاثيرات لم يستكمل منها او شفاءمن مخالقات جرعة التدريب السابق و يلعب هذا النوع دورا هاما في الانشطة الرياضية التي تتطلب السرعة و القوة المميزة بالسرعة مالمرمى و الوثب و العدو و غيرها

5_انواع وسائل الاستشفاء :

وسائل الاستشفاء هي جميع المستخدمة للتاثير على جسم الرياضي مثل : التدليك و التدفئة و الجلسات المائية و غيرها و يمكن تقسيم وسائل الاستشفاء بصفة عامة الى اربعة انواع كما يلي :

1 الوسائل التدريبية :

و تهدف الى توجيه لكفاءة البدنية الرياضي باستخدام عمليات الاستشفاء عن طريق تنظيم العاقات بين العمل و الراحة

2 الوسائل الطبية البيولوجية :

و تهدف الى زيادة مقاومة الجسم للاعمال البدنية و سرعة التخلص من التعب العام ،و استعادة مصادر الطاقة و زيادة سرعة عمليات الاستشفاء ورفع الكفاءة البدنية و القدرة على مواجهة الضغوط العامة و الخاصة .

3 الوسائل النفسية :

و تهدف الى انخفاض التوتر العصبي النفسي و سرعة الاستشفاء الطاقة المستهلكة و اعداد الرياضي لاداء اعمال التدريب و المنافسة و برامج استعادة الاستشفاء بفاعلية

4 التاهيل الرياضي في حالة الاصابات و الامراض:

ويهدف الى التدرج بتكيف الجسم لزيادة حمل التدريب و الى استعادة مؤشرات القوة العضلية في مختلف ظروف الاداء الحركي و استعادة مستوى الاعداد البدني العام و اعداد المهاري الخاص

6_شروط عامة لاستخدام وسائل الاستشفاء:

يجب ان تكون هناك فترة راحة بعد جرعة التدريب وبداية التدليك الاستشفائي في حدود 2الى3 ساعة

تستمر جسد التدليك من 20 الى 40 دقيقة في حالة اذا انتهت جرعة التدريب ساعة 14 و 16

اذا انتهت جرعة التدريب الساعة 20 فيتم أداء جستين للتدليك أحدهما تؤدي مباشرة بعد انتهاء التدريب وتؤدي الجسة الثانية قبل النوم ولمدة من 5 الى 10 دقائق ويتم تدليك الجسم كله بالتدليك المسحي والدعكي الخفيف وينتهي بتدليك الظهر و الرقبة والرأس

7_خطوات يجب مراعاتها لاستعادة الاستشفاء ما بين الوحدات التدريبية :

- أهمية قيام المدرب بعمل تمرينات الإطالة للإسترخاء 3لمدة تتراوح ما بين 10- 15 ق في ختام الوحدة التدريبية المسائية .
- يفضل أداء تمرينات الأسترخاء في ختام الوحدة التدريبية واللاعب حافي القدمين (بدون جوارب) لتحقيق العلاقة الهامة جداً بين القدم ومصادر الطاقة في الجسم .
- تناول اللاعب لكمية كبيرة من السوائل وبصفة خاصة المياه عقب التدريب مباشرة ويفضل أيضاً تناول المياه في التدريب فيما بين الساعة التدريبية الأولى والثانية ولكن بكمية أقل بكثير من التي يتناولها في نهاية الوحدة التدريبية .
- أهمية قيام اللاعب بالاستحمام بعد الإنتهاء من التدريب مباشرة وبحيث يبدأ اللاعب بالمياه الساخنة ثم الفاترة ثم يختم بالباردة فوق رأسه فقط .
- يجب أن يتناول اللاعب وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية وبحيث تحتوى الوجبة على العناصر الغذائية اللازمة وبصفة خاصة المواد الكربوهيدراتية حيث أنها تحتاج الى كمية قليلة من الاوكسجين لهضمها وسرعة تحولها الى جليكوز يمد الجسم بالطاقة .

- أهمية أخذ اللاعب قسطاً وافراً من الراحة والأسترخاء مثل سماعه للموسيقى أو النظر الى الخضرة أو الجلوس فى مكان هادئ أو النظر الى مياه النهر او البحر إذا توفر ذلك.
- أهمية أخذ اللاعب قسطاً وافراً من النوم ليلا لا يقل عن 7- 8 ساعات للاعب المتقدم و 8- 9 ساعات للاعب الناشئ حيث أن عملية ترسيب كل ما حصل عليه اللاعب فى التدريب داخل الجسم وأعضائه يتم بشكل كبير جداً خلال هذه الفترة .
- قد يحتاج بعض اللاعبين الى استخدام التدليك وهنا ينصح دائماً باستخدام التدليك المسحى من 30: 40 ق بعد التدريب 3 مرات أسبوعياً أما قبل المباريات فيكون لايزيد 6: 10 ق وينصح بالتدليك العجنى للاعب الذى لا يبالي .
- قد يحتاج بعض اللاعبين الى استخدام (السونا أو الجاكوزى) وهنا يفضل دائماً جعل هذا الاستخدام قبل المباريات 4 - 5 أيام على الاقل .
- أهمية اهتمام المدرب فى التدريب الصباحى التالى بإعطاء فترة إحماء أطول من فترة الإحماء الخاصة بالوحدة التدريبية المسائية (الفرق من 5 : 10 ق فقط) وحسب ظروف المناخ .

(عفت.رشاد، المحاضرة بلجنة التدريب، 2006)

خلاصة: لقد حاولنا فى هذا الفصل التعرض بشيء من الإيجاز إلى بعض المفاهيم الأساسية كاتعريف الإستشفاء و طرق تحقيقه ونتيجة لما ذكر أنفاً فى أعلاه فقد أصبح الاتجاه الجديد لتطوير فاعلية التدليك لتحقيق المستوى العالى للانجاز الرياضى وتطويره يعتمد ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنفيذ التدليك مع استخدام نظام وعمليات استعادة الاستشفاء بوسائله المختلفة والمناسبة والملائمة

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

مقدمة:

إذا كان بصدد التحدث عن تلاميذ الثانوية أو مرحلة الشباب 16-18 سنة فأنا نسلط الضوء علي مرحلة حاسمة في حيات الفرد ، خاصة الفرد الرياضي و هي ما يسميها علماء النفس مرحلة المراهقة و هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لابد لكل فرد أن يمر بها . المراهقة إحدى المراحل العمرية الهامة في حياة الإنسان، وتعني في الأصل اللغوي الاقتراب، فراهق الغلام أي قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً أي قربت منه .

والمراهقة كمصطلح تعني فترة الحياة الواقعة بين الطفولة المتأخرة والرشد، أي أنها تأخذ من سمات الطفولة ومن سمات الرشد وهي مرحلة انتقالي يجتهد فيها المراهق للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار، ويبحث عن الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون فهو موزع النفس بين عالمي الطفولة والرشد. ويحلو للكثير تسمية المراهقة بمرحلة الولادة الجديدة، أو العاصفة أو فترة الأزمة النفسية

لأنها إحدى المراحل العمرية الحرجة في حياة الإنسان، وهي فترة من فترات تكامل الشخصية، تكتشف فيها الذات وينقب فيها عن الهوية. ونستطيع القول أن المراهقة مرحلة تبدأ بشكل بيولوجي(عضوي) وهو البلوغ، ثم تكون في نهايتها ظاهرة اجتماعية حيث سيقوم المراهق بأدوار أخرى غير ما كان عليه من قبل، وبهذا المعني فإن المراهقة عملية بيولوجية، نفسية، اجتماعية تسير وفق امتداد زمني، متأثرة بعوامل النمو البيولوجي والفسولوجي وبالمؤثرات الاجتماعية والحضارية والجغرافية، فقد تبدأ في منطقة جغرافية معينة وفق نسق اجتماعي معين عند عمر التاسعة وتستمر إلى التاسعة عشرة تقريباً، وقد لا تبدأ في منطقة أخرى مختلفة مناخياً وحضارياً إلا عند الثالثة عشرة تقريباً وقد تصل إلى ما بعد الواحدة والعشرين من العمر، ويختلف الذكر عن الأنثى في هذا، حيث تسبقه الأنثى في النمو.

1-تعريف المراهقة:

للمراهقة تعريفات و تقسيمات متعددة تختلف حسب مناحي الباحثين و اهتماماتهم العلمية، فقد وجد الباحث أن زهران (1982) و محفوظ (1984) و قناوي (1992) يعرفون مصطلح المراهقة بأنه (مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد)، و يستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات الجسمية و العقلية و الاجتماعية التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد).

تمهيد:

تعد مرحلة اعداد و تهيئة الفرد أطول مرحلة اعداد يمر بها كائن حي وذلك لأن المهام والأدوار التي يطلب منه القيام بها كبيرة وكثيرة و معقدة ومتشعبة ومتداخلة تحتاج الى قدرات ومهارات واستعدادات وإمكانات ومواهب وخبرات واسعة جداً وفي مختلف مواقف الحياة الانسانية و ذلك لا يتأتى إلا بالوصول الى مستوى معين من النضج والاكتمال في مكونات شخصية الفرد .

2- خصائص المرحلة:

*اتساع الآفاق العقلية .

*زيادة القدرة على اكتساب مهارات القراءة والكتابة والحساب بصورة اكثر تجريداً وتعقيداً .

*تعلم المهارات الجسمية الحركية اللازمة للقيام بالأعمال الشاقة وألوان النشاط العادي .

*الاتجاه نحو المجتمع والتحرر من الفردية الذاتية والميل للانضمام إلى الجماعات

والمؤسسات الاجتماعية واطراد عملية التنشئة الاجتماعية .

*توحد المراهق مع دوره الجنسي .

*الميل للاستقلال عن سيطرة الكبار خصوصاً الوالدين و المعلمين

3-خصائص النمو الحركي :

يرتبط النمو الحركي في مرحلة المراهقة بالنمو الجسمي والنمو الاجتماعي بشكل واضح .

3-1 أهم مظاهر النمو الحركي في مرحلة المراهقة :

- *تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة ويلاحظ أيضاً الميل نحو الخمول والكسل والتراخي.
- *تكون حركات المراهق غير دقيقة فقد يكثر تعثره واصطدامه بالاشياء التي امامه وزيادة شعوره بالحرج امام الآخرين
- *يزداد طول المراهق وترتفع قفzته .
- *يزداد ارتباط النمو الحركي بالنمو الاجتماعي .
- *الطفرة في النمو تجعل المراهق يتصف بنقص الاتساق الحركي وعدم القدرة على التآزر الحركي .

(محمود عباس.السمرائي، 1999)

4- خصائص النمو العقلي :

- *النمو العقلي في المراهقة يعني التغيرات التي تطرأ على الأداء العقلي في الكم والكيف ، ذلك أن القدرة العقلية تنمو بسرعة أكبر منها في مراحل العمر السابقة حيث يكتمل النضج العقلي في نهاية هذه المرحلة .
- *النمو العقلي والتطور النمائي لهذه القدرات العقلية من أهم العوامل التي تساعد المراهق على التكيف مع نفسه وبيئته الاجتماعية .

5- خصائص النمو الاجتماعي :

- *الاسرة من أهم الأمور التي تطبع المراهق بخصائص معينة لأنها المجتمع الصغير الذي ينشأ فيه منذ ولادته فعن طريقها يتم التأثير بشكل قوي على توافقه مع مجتمعه وانتمائه إليه فأكبر تأثير على المراهق هو الوالدين وخاصة
- (محمد عوض.البيوني، 2000)

6- خصائص النمو الانفعالي :

*من اهم الامور التي تؤثر على الانفعالات :

- القدرات العقلية .
- التألف الجنسي .
- العلاقات العائلية .
- معايير الجماعة .
- الشعور الديني .

*تكثر انفعالات المراهق وتتنوع ، واستجاباته للمثيرات تختلف عن استجاباته في مرحلة الصبا وهذا التنوع ناشىء عن طبيعة الطور النمائي الذي يمر به .
*تتركز معظم انفعالات المراهق حول ذاته ومكانته الاجتماعية .

*يتميز انفعال المراهق بالانفعال المركب ، أي أن المثير الواحد قد يثير اكثر من انفعال فنجده في الطفولة يتميز بوحدة الانفعال ، ومثيراتها مادية محسوسة ، بينما في المراهقة تتميز الانفعالات بانها مركبة ومثيراتها مادية ومعنوية أو مادية ومعنوية معاً .

*في اوائل المراهقة تكثر وتتنوع وتزداد حدة الانفعالات ، حيث نجد عدم الاتزان الانفعالي بوضوح ، والثورة لأسباب بسيطة ، والعجز عن التحكم في المظاهر الخارجية الدالة على حدة الانفعال ، فتراه يصرخ أو يبكي لأقل سبب .

*انفعال حب الذات من اقوى الانفعالات في هذه المرحلة ، فترى المراهق يهتم بنفسه وبذاته الجسمية ويصرف كل وقته للتحلي بالصفات التي تجذب انتباه الآخرين اليه .

(حامد عبدالسلام.رضوان، 1995)

7_قدرة العضلة فى التغلب على مقاومة خارجية ومواجهتها :

وهى تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية ، وفى كرة القدم تتمثل وتنقسم القوة العضلية الى (قوى عظمى ، وتحمل قوة ، وقوة مميزة بالسرعة) وستعرض لهذه الصفة بصفة خاصة .

(قاسم.حسين، 1995)

8_خلاصة :

وفي الأخير يمكن أن نستنتج أن هذه المرحلة العمرية تعتبر مرحلة مناسبة في تنمية الصفات البدنية لدى المراهق وذلك بالإعتماد على الإستشفاء الجيد بوسائله المختلفة "التدليك"

الباب الثاني

الجانب الميداني للموضوع

الفصل الأول

منهجية البحث و

الإجراءات الميدانية

1_ منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

2_ مجتمع البحث: لاعبي كرة القدم لفريق وادي راهيو U17

1.2- عينة: عددهم 30 لاعب

2_2. العينة التجريبية :

تتكون من 15 لاعب من جنس واحد وهم ذكور U17 يلعبون لفريق وفاق وادي راهيو

2_3. العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 15 لاعب من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يلعبون في

فريق وادي راهيو .

3_ متغيرات البحث:

المتغير المستقل: التدايك الإهتزازي البعدي

المتغير التابع: الإسترجاع الطاقوي

4. مجالات البحث:

. المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 30 لاعب، تم اختبارهم بصفة مقصودة من لفريق واحد 15

لاعب اختبروا كعينة ضابطة و 15 اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس

واحد وهم ذكور ، المرحلة العمرية U17 .

. المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبليّة

والبعديّة بملعب وادي راهيو .

. المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2015/11/10 إلى غاية 2016/05/28 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2016/02/15 ودامت مدتها 60 د لكل حصة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2016/04/30 وبحجم ساعي قدره ساعة في الأسبوع ساعة كل يوم أربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعيدة بتاريخ 2016/05/28 ودامت مدتها هي الأخرى 5 د لكل فرد عينة كذلك.

5_أدوات البحث :

- . المراجع والمصادر .
- . الاختبارات والقياسات .
- . الطرق الإحصائية.
- . عتاد البحث والمتمثل في(كرتي قدم، ميقاتي، صافرتان).

6. صعوبات البحث:

- . صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .
- . نقص المراجع وندرتها في المكتبة الجامعية.

7. التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

- . صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
- . مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
- . الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- . أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- . مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

8_ ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف⁽¹⁾ ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 30 لاعبين من فريق الوفاق اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 3 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

9. صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "3" عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9 ، تبين ان القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

10-النشاط البدني : تمثل النشاط البدني في تدريب مرتفع متوسط الشدة و هذا عن طريق الجري بالكرة و التمرير و الاستقبال و الهجوم المعاكس .

11-تعريف إختبار التسلسلات الإسترجاعية:

الخطوة اختبار هارفارد هو اختبار التحمل التي تتطلب خطوة رياضي صعودا وهبوطا من منصة أو مقاعد البدلاء بمعدل 24خطوة في الدقيقة لمدة ثلاث دقائق قبل يستريح لمدة

دقيقة وأخذ نبض له، وفقا لكلية الطب في جامعة هارفارد .وهي مصممة لاكتشاف أو تشخيص أمراض القلب والشرايين وتم تطويره في جامعة هارفارد

– الوسائل الاحصائية : تم الحساب ب : ت ستودنت الغاية منه لدراسة الفرق بين عينتين

اذا كان دال او غير دال

القانون :

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\left[\frac{1}{2n} + \frac{1}{1n} \right] \left[\frac{2\epsilon 2n + 1\epsilon 1n}{2 - 2n + 1n} \right]}}$$

الانحراف المعياري : يستعمل للمقارنة ع = التباين $\sqrt{\quad}$

إختبار التسلسلات الاسترجاعية :

$$T \times 100$$

$$ISTH = \frac{\quad}{\quad}$$

$$2 \times (F3 + F2 + F1)$$

$$FC1 + FC2 + FC3$$

3

جدول (2) يبين اختبار نبض القلب لدى لاعبي كرة القدم

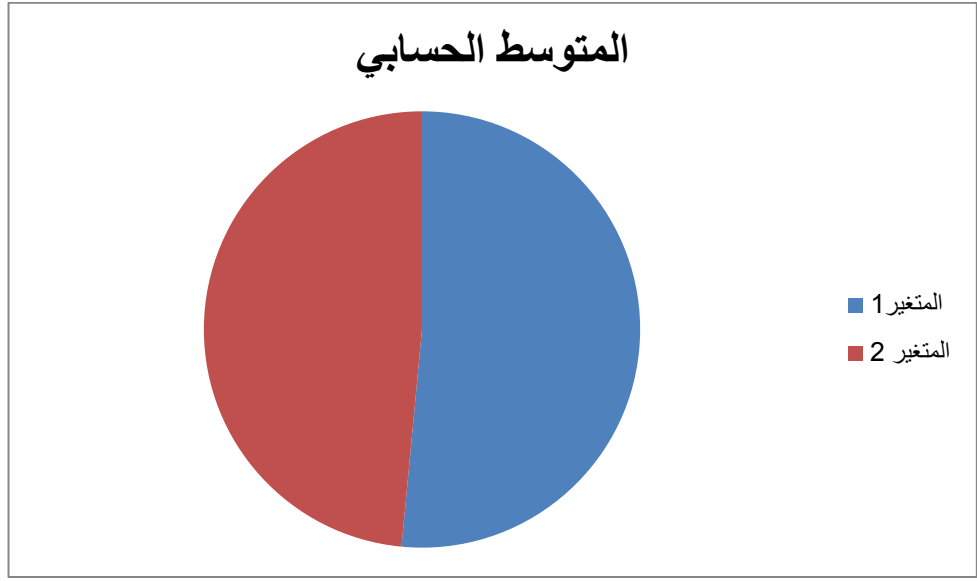
الاختبار البعدي		اختبار القبلي	
عدد دقائق القلب بعد أداء التديك الاهتزازي	العينة التجريبية	عدد دقائق القلب بعد أداء النشاط بدون تديك	العينة الضابطة
190	1	196	1
180	2	190	2
190	3	200	3
185	4	192	4
170	5	180	5
180	6	185	6
190	7	200	7
180	8	190	8
185	9	196	9
185	10	198	10
175	11	185	11
175	12	190	12
190	13	196	13
170	14	200	14
175	15	190	15

قمنا بقياس نبض القلب عن طريق رسغ اليد خلال مدة 6 ثواني ثم قمنا بضربها في 10

الجدول رقم (2)

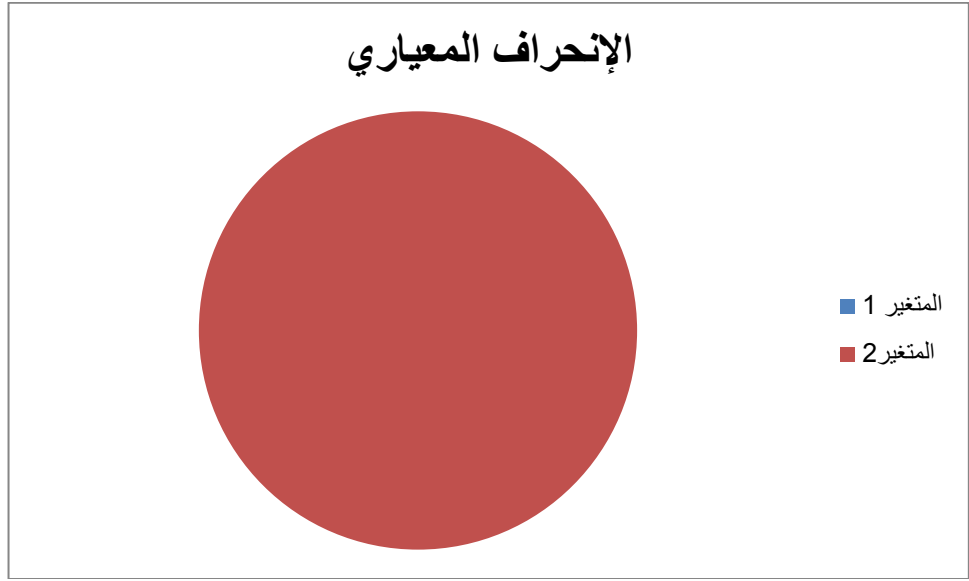
يبين هذا الجدول الفرق بين الإختبار القبلي و البعدي

	1 متغير	2 متغير
متوسط	192,533333	181,333333
الإنحراف المعياري	6.15060	7,1874
الملاحظات	15	15
بيرسون المنتج لحظة معامل الارتباط	0,60472874	
الفرق افتراضية من الوسائل	0	
درجة من الحرية	14	
t احصاء	7,22670174	
P(T<=t) من جانب واحد	2,1896E-06	
Valeur critique de t (unilatéral)	1,76131012	
P(T<=t) ثنائي	4,3793E-06	
t المجدولة (bilatéral)	2,14478668	



الشكل رقم 02

دائرة نسبية تبين المتوسط الحسابي للمتغيرين (1) و (2)



الشكل رقم 3

يبين الإنحراف المعياري للمتغيرين 1 و 2

- الدائرة النسبية رقم (1) توضح المتوسط الحسابي في اللون الازرق للمتغير (1) باللون الاحمر للمتغير (2)
- نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمتغير (1) أكبر من المتوسط الحسابي للمتغير (2)
- الدائرة النسبية رقم (2) توضح الإنحراف المعياري بين المتغيرين (1) و(2)
- كلما قل الانحراف المعياري زاد التجانس وكلما زاد الانحراف المعياري قل التجانس، ومن خلال الدائرة النسبية يتضح وجود فروق ظاهرية.
- وفي الجدول الاول يظهر لنا عمودين، العمود الأول هو الفرق بين القياسين (البعدي-القبلي) ومقسم إلى خمسة أعمدة (المتوسط والانحراف المعياري)، في العمود الثاني تظهر قيمة ت (إذا كانت قيمة ت سالبة فلا تكتب سالبة في البحث لأننا نأخذ القيمة المطلقة، القيمة السالبة تظهر لنا من معادلة ت: الفرق بين

المتوسطين تقسيم الخطأ المعياري، وإذا كانت t سالبة فهذا يعني أن الفرق لصالح البعدي)، ويلي قيمة t في العمود الثاني درجة الحرية، ثم مستوى الدلالة ويتضح من القيمة بأن الفرق دالة إحصائياً لصالح البعدي

- *جدول (1) قيمة t ومستوى دلالتها للفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
- إذاً توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.5) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التديلِك الاهتزازي البعدي وذلك لصالح القياس البعدي.

إختبار الدرج لهارفار

يعتبر هذا الاختبار واحد من بين الاختبارات المستعملة في المخبر لتقييم الاسترجاع.

1.أهميته :

تكمن أهمية هذا الاختبار في معرفة قدرة الرياضي من ناحية كيفية إسترجاعه لوظائفه بعد عمل عضلي معين خاصة إذا كان هذا العمل نوعا ما كبيرا أو شاق، هذه المعرفة تساعد الرياضي بالدرجة الاولى على القيام بمجهود عضلي ثاني دون عناء، وبالدرجة الثانية تسمح للمدرب أن يبرمج عدة لقاءات إرتكازا على قدرة الرياضي على الاسترجاع.

2.خصائص هذا الاختبار:

بفضل هذا الاختبار يمكن تقييم التسلسلات الاسترجاعية بعد عمل عضلي مكثف، وكلما إسترجع نبض القلب بسرعة كلما كان معامل أو (مؤشر) ISTH (مؤشر ستيب- تيبست لهارفار) أكبر .

أما لدى الرياضيين نرى الاختلاف التالي:

التخصص الرياضي

ISTH

كرة القدم

119.5

– طريقة العمل:

تقوم العينة بعمل الطلوع والنزول من وعلى سلم تختلف حسب الاشخاص .
مدة العمل محددة بخمسة دقائق برتم ثابت يقدر ب 30 طلوع ونزول في الدقيقة الواحدة، مدة العمل تختلف كذلك حسب الاشخاص.

إذا كان من المستحيل للعينة إكمال المدة المقررة للعمل فيتم إيقافها بأمر من المشرف ويحسب الوقت الذي إستغرقته العينة في العمل.

الدرجات المعيارية ISTH

- الجدول رقم (4) يبين مؤشر التسلسلات الإسترجاعية

التقييم	مؤشر ISTH
سيء	أقل من 55
دون المتوسط	55- 64
متوسط	65 - 79
حسن	80 - 89
جيد	90 و أكثر

بعد الانتهاء من العمل ترتاح العينة لمدة دقيقة واحدة ثم يحسب لها النبض في 30 ثانية الأولى من الدقيقة الثانية والثالثة والرابعة من المرحلة الإسترجاعية وهذا في حالة الجلوس. ويعبر هذا الاختبار بواسطة حساب مؤشر ISTH كالتالي:

$$T \times 100$$

$$ISTH = \frac{\quad}{\quad}$$

$$2 \times (F3 + F2 + F1)$$

T: وقت العمل بالثواني

$$F1, F2, F3$$

نبض القلب المسجل خلال 30 ثانية الأولى من الدقيقة 2، 3، 4 من المرحلة الإسترجاعية جدول يبين الاختلاف في علو درجة السلم ومدة العمل المقررة حسب الأشخاص (karpman1987)

حساب شدة العمل خلال هذا الاختبار يتم بواسطة النظرية التالية :

$$w = p \times h \times f \times k$$

W شدة العمل بالكلغ.م/د

P وزن العينة بالكلغ

إختبار التسلسلات الإسترجاعية ISTH لهارفارد

تم تقسيم العينة على مجموعتين كل مجموعة تتكون من 15 لاعب قاموا بنفس الجهد البدني بنفس المدة و بعد التدريب قمنا بأخذ دقائق القلب لثلاث دقائق متتالية لكل فرد من العينة ،مع العلم أنه تم تطبيق التدليك الاهتزازي على 15 فرد على العينة الأولى و العينة الثانية لم يطبق عليها التدليك .

جدول (5) جدول تكراري يبين نبض القلب خلال ثلاث دقائق بعد أداء النشاط بدون تدليك خاص بإختبار التسلسلات الإسترجاعية

العينة	Fc1	Fc2	Fc3
1	190	170	160
2	185	160	150
3	190	170	160
4	195	175	155
5	200	175	150
6	205	170	150
7	195	170	155
8	190	170	150
9	195	160	150
10	200	170	150
11	190	170	150
12	180	160	150
13	200	175	160
14	195	175	160
15	190	160	150

جدول (6) جدول تكراري يبين نبض القلب خلال ثلاث دقائق بعد أداء النشاط مع أداء التديك الإهتزازي البعدي خاص بإختبار التسلسلات الإسترجاعية

العينة	Fc1	Fc2	Fc3
1	190	165	130
2	180	150	120
3	185	150	120
4	175	155	130
5	190	160	140
6	170	150	125
7	190	150	120
8	190	150	130
9	180	150	140
10	180	165	145
11	180	150	140
12	190	145	130
13	180	140	120
14	185	150	130
15	175	150	130

جدول (7) يبين اختبار التسلسلات الإسترجاعية

العينة الثانية بالتدليك 15	العينة الأولى بدون تدليك 15
156.66	170
156.66	168.33
163.33	173.33
156.66	170
158.33	163.33
146.66	178.33
155	175
151.66	176.66
161.66	173.33
150	165
151.66	173.33
153.33	175
163.33	175
148.33	175
153.33	173.33
2163,27	2584,97

المجموع

- العينة الأولى بدون تدليك و العينة الثانية بالتدليك
مع العلم أنه تم الحصول على هذه النتائج من خلال إختبار ISTH من خلال حساب

$$\frac{FC1+FC2+FC3}{3}$$

3

الترميز

عدد دقائق القلب بعد أداء النشاط بدون تدليك

عدد دقائق القلب بعد أداء التدليك الاهتزازي

المطلوب التحقق من الفرض التالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

درجات القياسين القبلي والبعدي

الجدول (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

الإحصاء الوصفي						
الانحراف المعياري	متوسط	مجموع	أقصى	الحد الأدنى	N	
4.21605	172.3313	2,584.97	178.33	163.33	15	معدل ضربات القلب بعد أداء النشاط دون تدليك
5.13567	155.1067	2,326.60	163.33	146.66	15	معدل ضربات القلب بعد إجراء التدليك الاهتزازي
					15	غير صالح (listwise)

إحصاءات للعينات تقرن

متوسط الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	N	الحد الأدنى		
1.08858	4.21605	15	172.3313	معدل ضربات القلب بعد أداء النشاط دون تدليك	1 زوج
1.32603	5.13567	15	155.1067	معدل ضربات القلب بعد إجراء التدليك الاهتزازي	

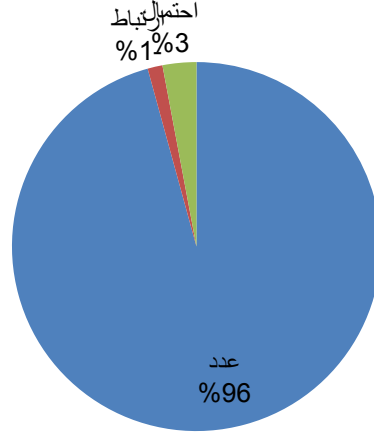
- الجدول يوضح المتوسط في العمود الأول والانحراف المعياري في العمود الثاني والخطأ (كلما قل الانحراف المعياري زاد التجانس وكلما زاد الانحراف المعياري قل التجانس) والخطأ المعياري للمتوسط في العمود الثالث، ومن خلال الجدول يتضح وجود فروق ظاهرية.

الجدول (6) معامل الارتباط

العلاقات المتبادلة بين عينات تقرن

احتمال	ارتباط	عدد		
0,463	-0,205	15	معدل ضربات القلب بعد أداء النشاط دون تدليك ومعدل ضربات القلب بعد إجراء التدليك الاهتزازي	1 زوج

معدل ضربات القلب بعد أداء النشاط دون تدليك ومعدل ضربات القلب بعد إجراء التدليك الاهتزازي



ويظهر معامل الارتباط هنا لأننا نفترض بأن العلاقة بين القياسين أكبر من الصفر، وليس من الضروري أن يكون دال، المهم وجود علاقة بين القياسين) ولكن هذه العلاقة الارتباط سالبة مما يدل على وجود تأثير سلبي

عينات اختبار تفرق									
		الخلافات تفرق					التفرق	درجة الحرية	احتمال (التنا نية)
		متوسط	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري	فاصل الثقة 95% من الفرق				
					أعلى	أدنى			
زوج 1	معدل ضربات القلب بعد أداء النشاط دون تدليك - معدل ضربات القلب بعد إجراء التدليك الاهتزازي	17.2 246	7.28303	1.88047	13.19146	21.257 88	9,16	14	0

وفي الجدول الثالث يظهر لنا عمودين، العمود الأول هو الفرق بين القياسين (البعدي- القبلي) ومقسم إلى خمسة أعمدة (المتوسط والانحراف المعياري والخطأ المعياري والأقل ثقة والأعلى ثقة)، في العمود الثاني تظهر قيمة ت (إذا كانت قيمة ت سالبة فلا تكتب سالبة في البحث لأننا نأخذ القيمة المطلقة، القيمة السالبة تظهر لنا من معادلة ت: الفرق بين المتوسطين تقسيم الخطأ المعياري، وإذا كانت ت سالبة فهذا يعني أن الفرق لصالح البعدي)، ويلي قيمة ت في العمود الثاني درجة الحرية، ثم مستوى الدلالة ويتضح من القيمة بأن الفرق دالة إحصائياً لصالح البعدي

*جدول (2) قيمة ت ومستوى دلالتها للفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

إذاً توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.0) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الإسترجاع وذلك لصالح القياس البعدي

- الجدول يوضح المتوسط في العمود الأول والانحراف المعياري في العمود الثاني والخطأ (كلما قل الانحراف المعياري زاد التجانس وكلما زاد الانحراف المعياري قل التجانس) والخطأ المعياري للمتوسط في العمود الثالث، ومن خلال الجدول يتضح وجود فروق ظاهرية

إختبار ت ستودنت :

يتم تحت الفرضيات التالية :

H0: فرضية العدم لا يوجد فروق فردية بين متوسطات المجموعات

H1: فرضية القبول يوجد فروق .

الاحتمال (PROP) (SIG) أقل من 5 بالمئة نرفض الفرضية H0 و تقبل H1

$$-1 < r^2 < 1$$

: r² قريب من 1 علاقة قوية

0.3 : 0.5 < r² < علاقة متوسطة

أقل من 0.3 علاقة ضعيفة r²

البرنامج الإحصائي المستعمل هو spss20

إختبار ستيب- تيست (steep – test de harvard))

- الاستنتاجات:

من خلال المعطيات وبناء على النتائج التي أسفرت عليها الدراسة، توصلنا إلى إبراز بعض الاستنتاجات كانت كالتالي:

- هبوط سريع لمعدل النبض خلال الإستشفاء لكلا عيني البحث و لكن بأفضلية أو لصالح المجموعة التجريبية خلال فترة الإستشفاء

- إن للتدليك دور إيجابي في تحسين نسبة العودة للحالة الطبيعية

- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية .

- ظهور فروق ذات دلالة بين الإختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية ولصالح الإختبارات البعدية.

- التدليك الإهتزازي البعدي له أثر إيجابي على عملية الإسترجاع الطاقوي

- لاعبيين الذين لم يدلکو كان إسترجاعهم بطيئ.

- نرى ان التدليك الاهتزازي البعدي دور فعال في عملية الاسترجاع .

- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.5) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي .

- من جميع النتائج نستنتج وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي ومن معامل

الارتباط نلاحظ ان هناك علاقة جيدة في التدليك بالاهتزازي.

عرض و مناقشة نتائج الفرضية :

مناقشة الفرضية لأولى: للتدليك الإهتزازي البعدي دور إيجابي في العملية الإسترجاعية أي الإستشفاء للعضلات العاملة.

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجدول رقم (1) وجود فروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في عملية الإسترجاع الطاقوي قيد البحث ونعزو التقدم الحاصل في عملية الإسترجاع إلى تأثير التدليك الإهتزازي البعدي إيجابا على عينة البحث فرغم التعب و الإجهاد الذي عانى منه اللاعبون إلا أنه لم يمنعهم من التجاوب مع هذا النوع من التدليك وهذا ما دلت عليه نتائج التدليك التي بدا فيها تحسن ملحوظ من خلال نتائج الإختبارين القبلي و البعدي تتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة (إدريس.خوجة.محمد رضا، 2011)

حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية فيما يخص الإسترجاع بالنسبة للرياضيين. الفرضية اثنائية. للتدليك الإهتزازي البعدي دور إيجابي في العملية الإسترجاعية أي الإستشفاء للجسم.

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجدول رقم 2,3,4 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية فيما يخص التدليك الإهتزازي البعدي قيد الدراسة حيث نعزو التقدم الحاصل في عملية الإسترجاع بين أفراد العينة التي طبق عليها التدليك الإهتزازي البعدي حيث يرى (ناصر فؤاد محمد أحمد، 1994) أنه يمكن للرياضي الإسترجاع بشكل سريع لاسيما إذا توفر التدليك المناسب و الفعال.

توصيات واقتراحات:

بينت من خلال الدراسة أن نوصي بما يلي:

- إعطاء الأولوية للإسترجاع من خلال توفير وسائل الإسترجاع الازمة
 - الرفع من قيمة الإسترجاع من خلال الإستعانة ب مختصين.
 - إجبارية توفير وسائل الإسترجاع اللازمة في الفرق الرياضية.
- الدعم و التشجيع من طرف الدولة للفرق الرياضية لتوفير وسائل و مختصين ف الإسترجاع.

خلاصة عامة

إن الجهد المقدم في البحث العلمي هو محاولة تأثير التدليك الإهتزازي البعدي على عملية الإسترجاع

كما أن التدليك الآن كوسيلة من وسائل التأهيل بعد الأحمال التدريبية الكبيرة ومن الوسائل الأكثر انتشارا في المجال الرياضي فهو يستخدم بعد الإصابات والأمراض أيضا ويدخل التدليك ضمن خطة الاستشفاء لدى الرياضيين في إطار الخطة السنوية والأسبوعية واليومية للتدريب الرياضي

ويعرف التدليك على أنه مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية تطبق على أنسجة الجسم بهدف التأثير على أجهزته المختلفة وخاصة الجهاز الدوري والعضلي والعصبي.

وقد أظهر التدليك فعالية على جسم الرياضي بعد تنفيذ التدريبات البدنية المختلفة سواء كان في الوحدات التدريبية أو في ظروف المباريات ،وحدد أن الوسائل المختلفة تظهر تأثيرا متباينا على الجسم فمثلا يؤدي التدليك الإهتزازي البعدي بعد الجهد البدني و يكون تأثيره ايجابيا على عميلة استرجاع سواء للجسم أو للعضلات العاملة (التعب الموضعي) و هذا ما تحقق لنا في بحثنا هذا و من هنا نستخلص أن عملية استرجاع بعد المنافسات تعد مهمة من خلال توفير الوسائل اللازمة لها (التدليك ، الصونا ، التغذية) .

المراجع و المصادر

- 1 فؤاد السامرائي. (1990). إصابات الرياضية و العلاج الطبيعي. القاهرة.
- 2 محمد السيد الشطا. (1994). التدليك الطبي و الرياضي. بغداد.
- 3 ياسر علي. نور الدين. (2005). التدليك للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4 هاشم إبراهيم. (1992). الإصابات الرياضية و العلاج الطبيعي. بغداد.
- 5 أبو العلاء أبو الفتاح. (1998). الإستشفاء في المجال الرياضي.
- 6 أحمد. نصر الدين. (2003). فيزيولوجيا الرياضة. دار الفكر العربي.
- 7 أحمد مفتحي. الزياد. (1998). الغذاء المتوازن للرياضي. المركز العلمي الأليمبي.
- 8 أسامة قرياض. (1999). الطب الرياضي و العلاج الطبي. القاهرة. ص 187،123،98،66
- 9 بهاء الدين. إبراهيم. سلامة. (1999). التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10 حامد عبد السلام. رضوان. (1995). بيولوجيا الرياضة و الأداء الحركي.
- 11 ناصر فؤاد محمد أحمد 1994 أثر بعض الوسائل الصحية على سرعة إستعادة الشفاء للاعبين كرة القدم الإسكندرية .
- 12 حمدي. أحمد علي. (2001). التمرينات الإستشفائية. القاهرة: دار المصري للطبعة.
- 13 إدريس خوجة محمد رضا آلية التأثير الفيسيولوجي للتدليك الإستشفائي على سرعة الإسترجاع 2011 جامعة مستغانم .
- 14 زاهر عبد الرحمن. عبد الحميد. (2006). الطبعة الأولى.
- 15 زينب. العالم. (2005) التدليك للرياضيين و غير الرياضيين
- 16 القاهرة. ص 78،91،78،196،165
- 17 زينب. عبد الحميد. ياسر علي. نور الدين. (2005). التدليك للرياضي و غير الرياضي.
- 18 القاهرة: دار الفكر العربي. ص 157،
- 19 ساركيز سيرازين. (1975). التدليك الرياضي.
- 20 سلامة بهاء الدين. (1994). بيولوجيا الرياضة و الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 21 طلحة.حسام.وآخرون. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. القاهرة.
- 22 عبدالحميد. (2006) مبادئ فيزيولوجيا الرياضة الطبعة الأولى.
- 23 عفت.رشاد. (2006). المحاضرة بلجنة التدريب. القاهرة.
- 24 فاروق.السيدعبد.الوهاب. (1983). فيسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 25 قاسم.حسين. (1995) المحاضرة بلجنة التدريب. القاهرة.
- 26 محمدحسن.العلوي. (2000). فيزيولوجيا التدريب.الرياضي. دار الفكر العربي.
- 27 محمودعباس.السمرائي. (1999).
- 28 ووجدي.مصطفى.الفتاح. (2002). الأسس لعلمية للتدريب الرياضي. المنيا: دار الهدى للنشر.

Jack Ritchason , N.D ; The Little herb Encyclopedai Revised : (Utah , Woodland Health books , 1982)

Bahriya AL-Janabi ; Herbs and spices in our Life : (London , printed by short Run Pers Ltd , 1988)

الملاحق

دراسة تجريبية حول :

تأثير التدليك اللاهتزازي البعدي في الاسترجاع الطاقوي للجسم بعد التعب العام و الموضعي
دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم لفريق وادي رهيو u 17
تمثلت في إخباريين بعدي و قبلي
العينة تمثلت في 30 لاعب تم تقسيمها إلى مجموعتين
و بعد الدراسة توصلنا الى ان التدليك الاهتزازي البعدي له فعالية في عملية استرجاع
الطاقوي للجسم (التعب العام) و للعضلات العاملة (التعب الموضعي)
تمت الاستعانة ببرنامجين حسابيين Excel و spss20

تعريف إختبار التسلسلات الإسترجاعية:

الخطوة إختبار هارفارد هو إختبار التحمل التي تتطلب خطوة رياضي صعودا وهبوطا من
منصة أو مقاعد البدلاء بمعدل 24 خطوة في الدقيقة لمدة ثلاث دقائق قبل إستريح لمدة
دقيقة وأخذ نبض له، وفقا لكلية الطب في جامعة هارفارد .وهي مصممة لاكتشاف أو
تشخيص أمراض القلب والشرايين وتم تطويره في جامعة هارفار

هذا الجدول يبين اختبار نبض القلب لدى لاعبي كرة القدم

الاختبار البعدي		اختبار القبلي	
عدد دقات القلب بعد أداء التديك الاهتزازي	العينة التجريبية	عدد دقات القلب بعد أداء النشاط بدون تديك	العينة الضابطة
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
185	10	198	10
175	11	185	11
175	12	190	12
190	13	196	13
170	14	200	14
175	15	190	15

قمنا بقياس نبض القلب عن طريق رسغ اليد خلال مدة 6 ثواني ثم قمنا بضربها في 10

– طريقة العمل:

تقوم العينة بعمل الطلوع والنزول من وعلى سلم تختلف حسب الاشخاص .
مدة العمل محددة بخمسة دقائق برتم ثابت يقدر ب 30 طلوع ونزول في الدقيقة الواحدة، مدة العمل تختلف كذلك حسب الاشخاص.

إذا كان من المستحيل للعينة إكمال المدة المقررة للعمل فيتم إيقافها بأمر من المشرف ويحسب الوقت الذي إستغرقته العينة في العمل.

نبض القلب المسجل خلال 30 ثانية الاولى من الدقيقة 2، 3، 4 من المرحلة الاسترجاعية جدول يبين الاختلاف في علو درجة السلم ومدة العمل المقررة حسب الاشخاص

جدول (5) جدول تكراري يبين نبض القلب خلال ثلاث دقائق بعد أداء النشاط بدون تدليك خاص بإختبار التسلسلات الإسترجاعية

العينة 15 لاعب	Fc1	Fc2	Fc3
1	190	170	160
2	185	160	150
3	190	170	160
4	195	175	155
5	200	175	150
6	205	170	150
7	195	170	155
8	190	170	150
9	195	160	150
10	200	170	150
11	190	170	150
12	180	160	150
13	200	175	160
14	195	175	160
15	190	160	150

جدول (6) جدول تكراري يبين نبض القلب خلال ثلاث دقائق بعد أداء النشاط مع أداء التديك الإهتزازي البعدي خاص بإختبار التسلسلات الإسترجاعية

العينة 15 لاعب	Fc1	Fc2	Fc3
1	190	165	130
2	180	150	120
3	185	150	120
4	175	155	130
5	190	160	140
6	170	150	125
7	190	150	120
8	190	150	130
9	180	150	140
10	180	165	145
11	180	150	140
12	190	145	130
13	180	140	120
14	185	150	130
15	175	150	130