الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

بعنوان:

تأثير الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية لرياضيي ألعاب القوى

دراسة ميدانية

نادي إتحاد بسكرة، فرع ألعاب القوى

من إعداد الطالب:
العلالي إلياس

تحت إشراف الأستاذ:
مرابط جمالي

السنة الجامعية
2018 - 2017

بسم الله الرحمن الرحيم

مَّآ أَفَآءَ ٱللَّهُ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ مِنْ أَهْلِ ٱلْقُرَىٰ فَلِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ وَلِذِى ٱلْقُرْبَىٰ
وَٱلْيَتَٰمَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينِ وَٱبْنِ ٱلسَّبِيلِ كَىْ لَا يَكُونَ دُولَةًۢ بَيْنَ ٱلْأَغْنِيَآءِ
مِنكُمْ ۚ وَمَآ ءَاتَىٰكُمُ ٱلرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَىٰكُمْ عَنْهُ فَٱنتَهُوا۟ ۚ وَٱتَّقُوا۟
ٱللَّهَ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ شَدِيدُ ٱلْعِقَابِ ﴿٧﴾

سورة الحشر الأية 7

شكر و عرفان

الحمد لله الذي تغمدني برحمته ولم يخيبني في أي خطوة خطوتها كيف و هو ارحم بي من والدتي "ربي لك الحمد و الشكر"

أتقدم بالشكر الجزيل و العرفان الصادق:

للأستاذ الفاضل و المحترم "**جمالي مرابط**" على تشجيعه و مساعدته و إشرافه على انجاز هذا البحث في كل مراحله الذي أخجلنا برحابة صدره و طيبة قلبه و حرصه على العمل المتقن.

كما لا ننسى تقديم الشكر الجزيل إلى جميع أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لجامعة بسكرة

و أشكر كل من ساهم بجهده و وقته من قريب أو من بعيد غي إخراج هذا العمل

فبارك الله فيكم جميعا و جزاكم الله خيرا

العلالي الياس

الإهداء

"الحمد لله الذي هدانا و ما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله"

قال تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة"

إلى من لا حياة لي من دونهما الوالدين الكريمين، أطال الله في عمرهما

إلى الذين رافقوني درب حياتي بحلوها ومرها

إلى الزوجة و الإخوة

إلى جميع أفراد العائلة من الأهل و الأقارب دون استثناء

أهدي هذا العمل المتواضع عربون محبة و وفاء إلى كل الأحبة و الأصدقاء

إلى أساتذتي الأعزاء بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إلى كل من علمني حرفا

"اهدي هذا العمل المتواضع"

العلالي الياس

الفهرس

شكر وعرفان	
الإهداء	
فهرس	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة الدراسة	أ

الجانب التمهيدي	الصفحة
1- الإشكالية	04
2- فروض الدراسة	07
3- أهداف الدراسة	07
4- أسباب اختيار الدراسة	07
5- أهمية الدراسة	08
6- تحديد المفاهيم و المصطلحات	08
7- الدراسات السابقة	10
الجانب النظري	
الفصل الأول: الحجامة الدموية	
تمهيد	20
1- تعريف الحجامة:	21
1-1- الحجامة كعلم	21
1-2- تعريف الحجامة طبيا	21
2- تاريخ الحجامة:	21
2-1- بداية ظهور المعالجة بالحجامة	21
2-2- الحجامة عند العرب و المسلمين	21

2-3- الحجامة الحديثة	22
2-4- أسباب ظهور و اختفاء الحجامة عبر الزمن	22
3- الحجامة و الطب	23
3-1- التفسير العلمي و الطبي للحجامة:	23
3-2- الفرق بين دم الحجامة و دم الوريد (التبرع)	23
3-3- الحجامة في الطب الحديث	24
3-4- الحجامة علاج نبوي في أمريكا	24
3-5- فوائد الحجامة الطبية	24
4- أنواع الحجامة	25
4-1- الجافة	25
4-2- الرطبة (المبرغة، الدموية)	26
5- توصيات الحجامة	26
5-1- توصيات للمحتجم قبل الحجامة	26
5-2- توصيات للمحتجم بعد الحجامة	26
5-3- محظورات الحجامة	27
5-4- الأعراض الجانبية للحجامة و تفسيرها العلمي	27
6- مواضع الحجامة	28
7- آلية تأثير الحجامة	29
7-1- آلية الحجامة	29
7-2- طريقة عمل الحجامة	29
7-3- الأدوات المستخدمة لعمل الحجامة	30
8- مواعيد الحجامة الأربعة	30
8-1- الأوقات التي يحتجم فيها	30
8-2- الموعد السنوي	30
8-3- الموعد الفصلي	30
8-3-1- التعليل العلمي لوجوب تطبيق عملية الحجامة في فصل الربيع	30
8-4- الموعد الشهري	31
8-4-1- علاقة القمر بالحجامة	31

8-5- الموعد اليومي	32
8-5-1- في الصباح الباكر	32
8-5-2- الحجامة على الريق	32
9- الحجامة و الرياضة	32
9-1- الحجامة الرياضية	32
9-2- الاستخدام الرياضي للحجامة	33
خـلاصـة	34
الفصل الثاني: الصفات البدنية	
تمـهيد	36
1- اللياقة البدنية	37
1-1- الصفات البدنية	37
1-2- القدرات البدنية	38
2- السرعة	40
2-1- تعريف السرعة	40
2-2- أنواع السرعة	40
2-2-1- السرعة الانتقالية	40
2-2-2- السرعة الحركية	40
2-2-3- سرعة الاستجابة	40
2-3- خطوات تنمية السرعة	41
2-4- طرق تطوير السرعة	41
2-5- توجيهات عامة عند تدريب السرعة	42
2-6- العوامل التي تؤثر على السرعة	42
3- التحمل	42
3-1- تعريف التحمل	42
3-2- أنواع التحمل	43
3-2-1- التحمل العام	43
3-2-2- التحمل الخاص	43

3-3- العوامل التي تؤثر على التحمل	44
4- القوة	44
4-1- تعريف القوة	44
4-2- أنواع القوة العضلية	45
4-2-1- التصنيف الأول	45
4-2-2- التصنيف الثاني	45
4-2-3- التصنيف الثالث	45
4-3- تنمية القوة العضلية	45
4-4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية	46
5- المرونة	46
5-1- تعريف المرونة	46
5-2- أنواع المرونة	46
5-2-1- التقسيم الأول	46
5-2-2- التقسيم الثاني	46
5-2-3- التقسيم الثالث	47
5-3- العوامل المؤثرة في درجة المرونة	47
6- الرشاقة	47
6-1- تعريف الرشاقة	47
6-2- أنواع الرشاقة	47
6-3- العوامل المؤثرة بالرشاقة	48
7- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية	48
خـلاصـة	50
الفصل الثالث: ألعاب القوى	
تمـهيد	52
1- المضمار والميدان:	53
1- 1- المضمار	53
1-1-1- تخطيط المضمار	53

1-1-2- التفاوت	53
1- 2- الميدان	53
2- تعريف ألعاب القوى	54
3- نشأة العاب القوى	54
4- أهمية مسابقات ألعاب القوى	55
4-1- الناحية التربوية	55
4-2- الناحية البدنية	55
4-3- الناحية الوظيفية	55
4-4- الناحية المهارية	55
4- مسابقات ألعاب القوى	56
4-1- فعاليات بطولة العالم و الدورات الأولمبية	56
4-2- تقسيم مسابقات ألعاب القوى	58
4-3- سباقات العدو و التتابعات و الحواجز	59
4-4- سباقات الجري	59
4-5- سباقات المشي الرياضي	59
5- مسابقات المسافات القصيرة:	59
5-1- سباقات المسافات القصيرة	59
5-1-1- المراحل الفنية لركض المسافات القصيرة	59
5-1-2- سباق ركض 100متر	60
5-2- سباقات الحواجز	60
5-2-1- المراحل الفنية لركض 110م حواجز	60
6- مسابقات المسافات المتوسطة و الطويلة	61
6-1- سباقات اختراق الضاحية	61
6-2- سباق المارثون	61
6-3- ركض المسافات المتوسطة و الطويلة	61
6-3-1- تكنيك الركض	61
6-4- سباق المشي	62
7- مسابقات الوثب	63

7-1- مسابقة الوثب الطويل	63
7-1-1- الخطوات الفنية للوثب الطويل	63
7-2- الوثب الثلاثي	63
7-2-1- الخطوات الفنية للوثب الثلاثي	63
7-3- الوثب العالي	64
7-4- الوثب بالزانة	64
8- مسابقات الرمي	64
8-1- رمي القلة (الجلة)	64
8-2- رمي الرمح	64
8-3- رمي المطرقة	64
8-4- رمي القرص	65
9- مسابقات المركبة	65
10- السن المناسب للتدريب ألعاب القوى	66
خـلاصـة	67
الجانب التطبيقي	
الفصل الثـالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيـد	70
1- الدراسة الاستطلاعية	71
2- منهج الدراسة	71
3- أداة الدراسة	72
4- الصدق و الثبات أداة الدراسة	74
5- مجتمع الدراسة	75
6- عينة الدراسة	75
6-1 طريقة اختيار العينة	75
6-2- الخصائص السيكومترية للعينة	75
6-3- خصائص العينة	76
7- متغيرات الدراسة	76

8- مجالات الدراسة	77
9-1- المجال المكاني	77
8-2- المجال الزماني	77
8-3- المجال البشري	77
9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة	77
الفصل الرابع: عرض و قراءة النتائج	
تمهيـــد	79
1. عرض وقراءة الفرضية الجزئية الأولى	80
2. عرض وقراءة الفرضية الجزئية الثانية	81
3. عرض وقراءة الفرضية الجزئية الثالثة	82
4. عرض وقراءة الفرضية الجزئية الرابعة	83
الفصل الخامس: مناقشة و تحليل النتائج	
1. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	86
2. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	87
3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	88
الاستنتاجات	91
التوصيات و الاقتراحات	92
صعوبات الدراسة	93
خـــاتمة الدراسة	

فهرس الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول رقم (01) : التعليق على الدراسات السابقة.	16
02	جدول رقم (02): تنمية العناصر البدنية على مراحل العمر.	38
03	جدول رقم (03): المسابقات الحالية في جميع اختصاصات فعاليات بطولة العالم و الدورات الأولمبية لألعاب القوى.	56
04	جدول رقم (04) يوضح عدد الخطوات و طولها بين الحواجز لركض 110م حواجز.	61
05	جدول رقم (05): المسابقات المركبة.	65
06	جدول رقم (06) يوضح سن التدريب و المنافسة للبنين و البنات على الإتحاد الطبي الرياضي للجنة الأولمبية (عصام عبد الخالق).	66
07	جدول رقم (07): يبين قيم الوسيط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة من حيث العمر و الطول و السن.	76
08	جدول رقم(08): يوضح قيمة T لاختبار السرعة (30م) قبل و بعد الحجامة.	80
09	جدول رقم(09): يوضح قيمة T لاختبار السرعة (100م) قبل و بعد الحجامة.	81
10	جدول رقم(10): يوضح قيمة T لاختبار القوة (سارجنت) قبل و بعد الحجامة.	82
11	جدول رقم(11): يوضح قيمة T لاختبار المداومة (1000م) قبل و بعد الحجامة.	83
12	جدول رقم (12): نتائج العينة حسب الاختصاص في مسابقات رسمية	84

فهرس الأشكال

رقم	عنوان الشكل	صفحة
01	الشكل رقم (01): نقاط مواضع الحجامة حسب مسارات الطاقة.	28
02	شكل رقم (02): مكونات المستوى الرياضي.	38
03	شكل رقم (03): القدرات البدنية و مكوناتها.	39
04	الشكل رقم (04) المكون السائد بين القابليات البيوحركية لرياضات مختلفة.	49
05	شكل رقم (05): تقسيم و مختلف مسابقات ألعاب القوى.	58
06	شكل رقم (06): رسم يوضح كيفية اختبار القوة.	74
07	شكل رقم (07): يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقبل و بعد الحجامة الدموية لصفة السرعة.	80
08	شكل رقم (08): يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقبل و بعد الحجامة الدموية لصفة السرعة.	81
09	شكل رقم (09): يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقبل و بعد الحجامة الدموية لصفة القوة.	82
10	شكل رقم (10): يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقبل و بعد الحجامة الدموية لصفة المداومة.	83

مقدمة

مقدمة الدراسة

أصبحت الرياضة معيارا من معايير تقدم المجتمعات و مصدرا مهما لصحة و ثقافة الشعوب، حيث أن التنافس بين الدول أصبح يقاس بتقدم الرياضة و تطورها، تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الأولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد و الجماعة في التنافس، و تحتل مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها الأعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا لها دور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الأولمبية و القارية و الإقليمية.

إن التقدم الرياضي لا يتم خلال التدريب فقط ما لم تدعم التدريب نظريات عملية و علمية يستند إليها المدرب في بناء التعلم والأسس الميكانيكية للحركة و بناء الحمل التدريبي و التخطيط للمسابقات و الاستشفاء و إعادة التأهيل و غيرها من الجوانب المهمة و التي يحتاجها الرياضي لتطوير مستواه و الوصول إلى أعلى درجات و تحقيق أحسن النتائج، حيث أنا تضافر العلوم في الوصول إلى تحقيق الأهداف و منها البحوث الرياضية التي لم تعد مجرد درسات لتطوير الإنجازات و حصد الأوسمة بل صارت مشروع حياة و وسيلة لتحقيق الأهداف المتنوعة الأخرى، و مما لا شك في ان النتائج و الإنجازات المبهرة التي قدمها بعض الرياضيين في ألعاب القوى تستحق الإشادة مما حمل مسؤولية مضاعفة على المدربين و المخططين في سبيل المحافظة على تلك الانجازات إن لم نقل التقدم.

تعتبر الحجامة سنة نبوية أوصى بها الرسول صلى الله عليه و سلم في كثير من المواضع و إحدى أهم فروع الطب البديل حظيت بدراسة مفصلة، و حققت نجاحات باهرة لفت الأنظار إلى أهمية المزيد من الدراسات حولها.

وقد بدء ظهور الحجامة كعامل مؤثر في الأداء الرياضي في المنافسات الدولية بداية من اوليمبياد بيكين عام 2008، حيث ظهر العديد من الأبطال الأوليمبيين وعلي أجسامهم علامات الحجامة، كما ظهرت كدمات حمراء على أجساد بعض الرياضيين الأميركيين في الألعاب الأولمبية "ريو 2016"، فتحدث العالم عن هذه الطريقة الغريبة لمساعدة الرياضيين في تقديم أداء أفضل، والتي تُعرف بالحجامة، وتركزت الأنظار في أولمبياد ريو على أسطورة السباحة الأولمبية الأميركي مايكل فيلبس، ولم يكن فيلبس الأميركي الوحيد الذي ظهرت على جسده الدوائر الحمراء التي تتركها عملية الحجامة، بل ظهرت على جسد مواطنه لاعب الجمباز أليكس نادور المشارك في أولمبياد ريو.

ويقول الرياضيون إنهم يعتمدون على الحجامة لتخفيف الإجهاد والآلام، ولتساعدهم في التعافي من الجهود العضلية التي يبذلونها خلال التدريب والمنافسات، وذلك لما للحجامة من أثر فعال في استشفاء الرياضيين من أحمال التدريب البدنية وما تتركه من أثر سلبي علي الجسم والجهاز.

و من هنا وجدنا أن هناك حلقة مفقودة فاهتمام الغرب للحجامة و هي تعتبر أحد وصايا النبي صلى الله عليه و سلم و نحن أولى بهذه الدراسات و الأبحاث دليل واضح و قاطع على أن لها دور كبير هام في هذا المجال، و أيضا اهتمام رياضيين غير مسلمين و و ذو مستوى عالي و عالمي، و تزايد الإقبال الرياضي يوم بعد يوم و تحت إشراف أطباء،

كان من اللازم التحقيق في هذه القضية، على ضوء كل هذا فقد جاءت هذه الدراسة التي هي بعنوان: **تأثير الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية لرياضيي ألعاب القوى**، والتي من خلالها سنحاول الكشف إن كان هناك تأثير على بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة و المداومة) حالة قمنا بالحجامة الدموية.

و قد اقتضت الدراسة تقسيم البحث إلى قسمين، قسم متعلق بالجانب النظري و قسم أخر متعلق محتواه بالإطار الميداني للدراسة (الجانب التطبيقي).

- أما **الجانب التمهيدي** فقد استهل بطرح مقدمة عامة و إشكالية الدراسة التي تخللتها تساؤلات و فرضيات ثم أهمية و أهداف الدراسة، و ختاما لهذا الفصل الذي يعتبر الإطار العام لإشكالية الدراسة بتحديد المفاهيم و المصطلحات ثم التطرق إلى الدراسات السابقة و التعليق عليها.
- أما بالنسبة **للجانب النظري** فقد تم تقسيمه وفق متطلبات الدراسة إلى ثلاثة فصول هما:
  - **الفصل الأول** بعنوان:الحجامة الدموية حيث تم التطرق فيه إلى التعريف بالحجامة و تاريخها و علاقتها بالطب و أنواع الحجامة مع مختلف التوصيات إضافة إلى مواضع الحجامة و مواعيد الحجامة الأربعة و أخيرا الحجامة.
  - أما **الفصل الثاني** فكان بعنوان: الصفات البدنية، فقد ركزنا في هذا الفصل إلى محاولة التطرق إلى تعريف بأكبر عدد من الصفات البدنية و مختلف العوامل التي تؤثر فيها و في الأخير المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية.
  - أما **الفصل الثالث** فكان بعنوان: ألعاب القوى، و قد جاء فيه التعريف بألعاب القوة و مختلف تقسيماتها و منه الحديث عن مختلف الاختصاصات العاب القوى و السن المناسب لتدريبها أو المنافسة فيها.
- أما بالنسبة إلى **الجانب التطبيقي** فقد قسم إلى ثلاثة فصول وهي الفصل الرابع و الخامس و السادس على التوالي.
  - تناولنا في **الفصل الرابع** الإجراءات الميدانية للدراسة حيث استهل بتمهيد تلته الدراسة الاستطلاعية و منهاج الدراسة ألا و هو المنهج التجريبي و أداة الدراسة و مجتمع الدراسة وعينة الدراسة و متغيراتها و ختمنا هذا الفصل الوسائل الإحصائية المستخدم في الدراسة.
  - و بالنسبة **للفصل الخامس** فقد تناولنا عرض و قراءة النتائج المتوصل إليها في الدراسة الميدانية مع إثبات أو نفي الفرضيات الموضوعة من طرف الباحث و هذا من خلال عرض جداول و أشكال بيانية.
  - أما **الفصل السادس** فتمحور حول تفسير و مناقشة النتائج المتوصل إليها مع ربطها بمعلومات الجانب النظري و الاستعانة بالدراسات السابقة و قد تم ختام هذا الفصل باستنتاجات و توصيات و اقتراحات التي ارتأيناها مناسبة لوضع حلول لإشكالية الدراسة بالإضافة إلى صعوبات الدراسة ثم خاتمة الدراسة.

الجانب التمهيدي

1. إشكالية الدراسة
2. فروض الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أسباب اختيار الدراسة
5. أهداف الدراسة
6. تحديد المفاهيم و المصطلحات
7. الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

تنتشر في كثير من البلاد الأوربية و الأمريكية جامعات و معاهد لتعليم الطب البديل أو الطب المكمل و مراكز علاجية كثيرة مبنية على وسائله المتعددة و تحتل الحجامة موقعا بارزا بين هذه الوسائل تعليما و تطبيقا[1].

كما اهتمت الكليات الطبية المختلفة بعلم الحجامة و أفردت له المناهج العلمية المقننة على الأسلوب الحديث و لقد تم تطوير أدوات الحجامة المختلفة مثل الأكواب المختلفة الأحجام و الأكواب المغناطيسية للحجامة الجافة و التي تحدث تأثير مماثل للتدليك حيث تنشط الدورة الدموية، و أيضا يتم الاستعانة بكل الأساليب العلمية الحديثة أثناء عملية الحجامة مثل إجراء الفحوصات ألمخبريه للمريض قبل و بعد متابعة حالته بعد إجراء عملية الحجامة للتأكيد من الفائدة المرجوة لعملية الحجامة[2].

و هناك عدد كبير من الدراسات و الأبحاث و الحقائق عن الحجامة، ففي مقالة علمية نشرت في موقع هيئة الإذاعة البريطانية عن حالات مرضية معقدة شفيت بعملية الحجامة كالسرطان و الشلل و الناعور و أمراض القلب و الشقيقة (الصداع النصفي). و في دراسات مخبريه دموية في سوريا عام 2001م تمت على 200 شخص أجريت لهم الحجامة ضمن شروطها أو معاييرها النظامية، و ذلك بأخذ دم وريدي لكل شخص قبل إجراء عملية الحجامة له، و أخذ عينة من دم الحجامة و من ثم بعد فترة أخذ دم وريدي بعد الحجامة و كانت لنتائج كالأتي:

- اعتدال الضغط و النبض.
- انخفاض مستوى سكر الدم عند مرضى السكر بعد الحجامة بنسبة وصلت إلى 29%.
- ارتفاع عدد كريات الدم البيضاء في 20% من الحالات.
- انخفاض نسبة الشحوم الثلاثية في الدم في 83% من الحالات.
- انخفاض الكولسترول في الدم عند الأشخاص المصابين بارتفاعه في 70% من الحالات، و هذا يدل على نشاط الخلية الكبدية[3].

و لمعرفة دور الحجامة بشكل مفصل، فإنه في جسم الإنسان دورة دموية عبر الشرايين، ودورة وريدية وأخرى ليمفاوية، ووظيفة الليمفاوية هي تصريف ما ينتجُ من تكسير الخلايا، وعندما يحدثُ الأمر يبدأ المرض بالظهور، وهو ما شرحه النبي (صلى الله عليه و سلم) ووصف الأمر بالأخلاط (خليط المرض الذي يسير في الدورة اللمفاوية).

وعن النبي محمد (ص) فإن الحجامة تجعل الخليط يتكسر ويمر بسهولة في المجرى الدموي، ثم تبدأ الدورة الوريدية بالحركة وتصرفُ هذه الأخلاط فيزول المرض بشكل نهائي. ورغم أن الحجامة كانت محصورة في العالم العربي فقط، إلا أنها بدأت تظهر في البلدان الأجنبية مثل ألمانيا وأميركا.

---

[1] شحاته صقر: **الموسوعة المسيرة في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم و السنة الصحيحة المطهرة**، ص639

[2] www.nashiri.net: عبد القادر أحمد الفيتوري:**الطب البديل الحجامة**، ص13

[3] جابر بن سالم موسى القحطاني: **الطب البديل مكمل لطب الحديث**، العبيكان للنشر، 2011، ص 278-279

بحث العلماء الألمان عن أهمية الحجامة النبوية التي جاءت في الأصل من عند العرب، وحاولوا معرفة إن كانت تشفي من الأمراض أو أنها مجرد أساليب طبية تراثية من نسج الخيال. وأظهرت النتائج أن نقرة القفا (التي تقع بين أعلى الرأس والرقبة قبل الوصول إلى الجسم)، يمر عبرها 72 هرمونا عبر الغدة النخامية وتتوزع على غدد الجسم بكامله.

وهنا يأتي دور الحجامة التي لو وضعت على موضع نقرة القفا تشفي من حوالي 72 مرضاً، وذلك بحسب النتائج والدراسات التي أجراها علماء ألمان من مدرسة بدأت تعتمد طب "الحجامة" وتُعرف بمدرسة الـ"FASK".

ولذلك فإن استخدام تقنية الحجامة سيُسهل عمل كل ما ذُكر في الأعلى، الأمر الذي يعني أن وظائف الجسد بأكملها ستعمل بشكل سليم ومنتظم بحسب التكوين البشري، وبالتالي تنشط مراكز الحركة في الجسم والخلايا العصبية الساكنة تعود إلى العمل.

بعد كل ما شُرح في الأعلى بطريقة علمية، فإنه من الطبيعي أن تكون الحجامة النبوية تقنية حديثة لتطوير العمل البدني لدى الرياضيين، وبالتالي التخفيف من الإرهاق والجهد المبذول في المباريات والمنافسات الرياضية، وهو الأمر الذي استعمله الرياضيون الأميركيون مؤخراً وبدت البقع الحمراء على أجسادهم.

وإجراء الحجامة على جسد الرياضي سيمنحه قوة أكثر، لأن وظائف الجسم والأعصاب ستعمل بشكل أفضل، وبالتالي يُصبح الأداء الرياضي أفضل، لأن الجسم سليم وكل وظائفه من الرأس حتى القدمين تعمل بقوة، لأن الدورة الدموية تغزي كل الخلايا بشكل متوازن[1].

فالحجامة الرياضية كما يعرفها " أحمد صالح " هي تقنين منظم لتطبيقات الحجامة مع الرياضيين باستخدامها في الإسعاف الأولي والتأهيل وسرعة استعادة الشفاء، لتحقيق أفضل فورمة للعداء . حيث تهدف إلي تحقيق الاستشفاء والاسترخاء واستعادة الحيوية والمساعدة في المحافظة علي القوة والمرونة. وتعد الحجامة الجافة والحجامة الدموية و التدليك بكؤوس الهواء (الحجامة التدليكية) والحجامة المائية بأنواعها أكثر أنواع الحجامة استخداما في المجال الرياضي.

و جاء في كتاب الجامع في علم العلاج بالحجامة لأحمد حلمي صالح على أن مجالات تطبيق الحجامة الرياضية عملياً تتمثل فمايلي:

- الإسعاف الأولي.
- التأهيل والعلاج الطبيعي.
- إعداد العدائين قبل المنافسات.
- سرعة استعادة الشفاء للعدائين بعد المجهود التدريبي والتنافسي.
- التأثير المخصوص علي بعض الوظائف الحيوية المرتبطة بالجهد البدني[2].

[1] 2018-02-07. 11:21. الحجامة-موضة-أم-طب-بديل-في-عالم-الرياضة/https://www.alaraby.co.uk/sport/2016/8/10

[2] أحمد حلمي صالح: **الجامع في علم العلاج بالحجامة**، مكتبة مدبولي، 2007، ص 148

وقد بدء ظهور الحجامة كعامل مؤثر في الأداء الرياضي في المنافسات الدولية بداية من اوليمبياد بيكين عام 2008 ، حيث ظهر العديد من الأبطال الأوليمبيين وعلي أجسامهم علامات الحجامة، وذلك لما للحجامة من أثر فعال في استشفاء الرياضيين من أحمال التدريب البدنية وما تتركه من أثر سلبي علي الجسم والجهاز المناعي.

فللحجامة أثر واضح علي العديد من المتغيرات الفسيولوجية التي تلعب دوراً هاماً في المعدل الرقمي للأداء البدني التنافسي، فتعالج التعب وتؤخر ظهوره، وتزيل أثاره البدنية، وتعزز من كفاءة الجهاز المناعي فتضبط نظامه وتصحح المعاملات غير العادية به، حيث يزيد نشاط الكرياتين كاينيز creatine kinase وإنتاجيته بالدم (فالكرياتين كاينيز عامل حساس وهام في الأداء البدني سواء المرتفع الشدة أو المنخفض الشدة، ويعد ذو دلالة حاسمة في قياس وتحديد مستوي الحمل البدني)، وذلك يحقق سرعة استعادة الشفاء، ويزيد معدل الهيموجلوبين الموضعي، ويزيد من معدل الكالسيوم في الدم، وتحسن من مقاومة الجسم للكم الزائد من الشوارد الحرة الأكسوجينية التي قد تؤثر سلبياً على البروتين الخلوى والدنا DNA والغشاء الدهنللخلية.مما يعزز ويقوي جهاز المناعة، حيث تحدث زيادة للجلوبينات المناعية IgG, IgA, IgM, C3, C4 and CD 3 +,CD 4 +, CD 8 بعد عملية الحجامة، وكذلك يزيد المالون ثنائالالدهايد بما يساعد فى التخلص من مخلفات الأيض wastemetabolites وتقوية الجهاز المناعي. كما أن زيادة المالون ثنائي الألدهايدفى البول يعتبر مؤشر يدل على تخلص الجسم من السموم عن طريق البول[1].

كما أن أبطال العالم في اولمبياد ريو 2016 ظهرت علي أجسامهم علامات دائرية حمراء من اثار عمل حجامة فكان اختيارهم لها أو بأدق اختيار أطبائهم الاستشاريين للحجامة ليس هباء ولكنه خبرة حتى يتجنبوا أي أثار جانبية لأي علاجات أخرى مما يدل علي أكبر ميزة تميز الطب البديل عن غيره وخاصة لحجامة كان اللاعب الأمريكي أسطورة السباحة الاولمبية مايكل فيلبس الذي شارك في 5 دورات اولمبية وحقق 23 ميدالية ميدالية بينها 19 ذهبية حتى الآن كان قد ظهرت علي جسده الدوائر الحمراء التي تتركها عملية الحجامة و أيضا ظهرت علي لاعب الجمباز الأمريكي اليكس نادور المشارك في نفس الاولمبياد ويعتبر عمل الحجامة الرياضية لتخفيف الإجهاد و الآلام وتساعد في التعافي من الجهود العضلية المبذولة و الحجامة حسب ما قال نادور لموقع "يو اس ايه تو داي" كانت أفضل من أي شيء أحر جربه وأضاف نادور "كان ذلك السر الذي استخدمته خلال العام الماضي للحفاظ علي صحتي لقد وقاني من كثير من المتاعب" وتعتبر الحجامة من الطب البديل التي أوصي بها الإسلام وقال عنها الأطباء إنها تخرج الأخلاط الهرمة من الجسم وكانت معروفة أيضا لدي الصينيين ويقول أطباء أنها تفتح منافذ الطاقة في الجسم، وأجمع الرياضيون الذين يمارسون الحجامة أنها تساعد علي التعافي والعلاج وتسهل تدفق الدم في الجسم وتخفف الآلام العضلية الناتجة عن التدريبات المتواصلة والمشاركة في المنافسات الرياضية العالمية[2].

[1] http://sportscupping.blogspot.com/search?q=الحجامة+الرياضية+تأهيل+وتنشيط+وشفاء. 8:36.2017-11-03

[2] https://hijama-ar.com/العلاج-بالحجامة/الحجامة-الرياضية/ .11:15 .2018-02-07

ففي الوقت الذي تعرف فيه الحجامة انتشارا كبيرا في الوسط الرياضي و تقدما ملحوظا في الغرب إلا أنها لتزال تراوح مكانها كسنة نبوية أو كشفاء لمختلف الأمراض لدى المجتمع العربي و الإسلامي، فكان ذلك من الأسباب التي دفعتنا إلى طرح التساؤل التالي:

– أتؤثر الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية لرياضيي ألعاب القوى؟

التساؤلات الجزئية:

- أتؤثر الحجامة الدموية على صفة السرعة لرياضيي ألعاب القوى؟.
- أتؤثر الحجامة الدموية على صفة القوة لرياضيي ألعاب القوى؟.
- أتؤثر الحجامة الدموية على صفة المداومة لرياضيي ألعاب القوى؟.

2– فروض الدراسة :

من خلال تساؤلات البحث يمكن صياغة أهم الفرضيات التي من شأنها المساهمة في انجاز هذه الدراسة من خلال اختبارها و محاولة التوصل إلى حقائق انطلاقا من مشكلة الدراسة و التساؤلات التي يثيرها، و يمكن لنا صياغة فروض الدراسة على النحو التالي :

الفرضية الرئيسية:

- تؤثر الحجامة الدموية على مختلف الصفات البدنية لرياضيي ألعاب القوى.

الفرضيات الجزئية:

- تؤثر الحجامة الدموية على صفة السرعة لرياضيي ألعاب القوى.
- تؤثر الحجامة الدموية على صفة القوة لرياضيي ألعاب القوى.
- تؤثر الحجامة الدموية على صفة المداومة لرياضيي ألعاب القوى.

3– أهداف الدراسة:

- معرفة إن كان هناك تأثير الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية.
- إظهار إن كان هناك تأثر الحجامة الدموية على صفة القوة.
- إبراز إن كان هناك تأثر الحجامة الدموية على صفة السرعة.
- الوقوف على إن كان هناك تأثر الحجامة الدموية على صفة المداومة.

4– أسباب اختيار الدراسة:

إن الدافع الذي دفعنا إلى اختيار هذا الموضوع هي تلك الفجوة الموجودة بين البحث العلمي و الممارسة الرياضية خاصة في بلادنا، إذ اقتصرت جل مواضيع الدراسات و البحوث في الجوانب البدنية و التقنية و الطب الرياضي و كذلك بعض الجوانب الاجتماعية و النفسية مع تطبيق بعض البرامج و دراسة تأثيرها على هذه الجوانب و كذلك ما تعانيه معظم النوادي الجزائرية خلال منافساتها و أهملت ما اهتم به الغرب في الآونة الأخيرة من دراسات و بحوث في الطب البديل عامة و الحجامة خاصة و مدى تأثيرها في المجال الرياضي، عكسنا تماما إذ أهملنا الدراسة الحجامة خارج المجال

الديني أو على أنها سنة نبوية أو أنها شفاء لبعض الأمراض، و من هنا ارتأينا أن تكون دراستنا في هذا المجال حول إن كان هناك تأثير للحجامة على بعض الصفات البدنية لرياضيي ألعاب القوى و قد قمنا باختيار العينة فريق من فرق ولاية بسكرة.

كما أن توجه الغرب للحجامة و الاهتمام بها دفعني إلى البحث و محاولة معرفة تأثيرها كوننا نحن المسلمين أولى بها كسنة نبوية من الغرب و بصفتي ممارس لألعاب القوى سابقا و كوني أعد في مذكرة التخرج دفعني إلى اختيار هذه الرياضة.

5- أهمية الدراسة:

- التعرف على نتائج اختبار الصفات البدنية قبل و بعد الحجامة الدموية.
- التعرف على نتائج اختبار السرعة قبل و بعد الحجامة الدموية.
- التعرف على نتائج اختبار القوة قبل و بعد الحجامة الدموية.
- التعرف على نتائج اختبار المداومة قبل و بعد الحجامة الدموية.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6-1- الحجامة الدموية:

لغة: من الحجم المص، حجم الصبي ثدي أمه إذا مصه و ما حجم الصبي ثدي أمه، أي ما مصه و ثدي محجوم أي ممصوص، و الحجام المصاص[1].

اصطلاحا: تعني إخراج الدم من الجسم بشرط الجلد، و الحجامة من الوسائل القديمة التي كانت تستخدم لعلاج الأمراض على مختلف أنواعها، أما في العصر الحديث فتدخل الحجامة في الطب الطبيعي، أو البديل، و هذا النوع من الطب يعتمد على وسائل في العلاج تختلف عن الوسائل المتعبة في الطب التقليدي[2].

الحجامة بالكسر، هي استخراج الدم الفاسد أو الزائد على حاجة الجسم بالحجم أو المحجمة، و هي إناء على هيئة كوب توضع على موضع المحجم، و هو المكان الذي يحجمه الحجامة، و هي تحجيم الدم في الكم و الكيف المناسب و اللائق بالصحة مما يقتضى استخراجه إن كان فاسدا أو زائدا، و هي علميا نوع من الجراحة التي تحجم موضع الداء ثم تستخرج دما فاسدا يكون فيه سبب الداء[3].

إخراج الدم من الجلد بشرط و مصه. قال ابن قيم الجوزيه (ت 751هـ): "الحجامة تستخرج الدم من نواحي الجلد" و قد يخرج الدم بتفريغ الهواء من الحجمة.

و قال د/ عبد العزيز الناصر، د/ علي التويجري: "الحجامة أن يشرط الجلد بالمشرط ثم يلقي في المحجمة قرطاسا ملتهب، أو قطن و نحوه و يلزم بها مكان الشرط فيجذب الدم بقوة"[4].

---

[1] أحمد عواد اسماعيل: **الحجامة و أثرها في العبادات**، مجلة العلوم الاسلامية، العدد السادس، 1431هـ، ص50

[2] الشيخ أبي عبد الباري عبد الحميد بن أحمد العربي الأشري الجزائري: **إبلاغ الفهامة بفوائد الحجامة**، ط1، مكتبة الفرقان، الإمارات العربية المتحدة، 2002، ص 20

[3] أبو الفداء محمد عزت محمد عارف: **أسرار العلاج بالحجامة و الفصد**، دار الفضيلة للنشر و التوزيع و التصدير، القاهرة، مصر، 2003، ص 35

[4] ملفي بن حسن الوليدي الشهري: **الحجامة علم و شفاء**، ط1، دار المحرمين، القاهرة، مصر، 2006، ص20

تعريف الإجرائي: الحجامة عملية استخراج الدم الفاسد أو الزائد على حاجة الجسم بعد عملية ضغط الهواء باستخدام كاسات هوائية معقمة خاصة بالحجامة و منه تشرط الجلد و وضع هذا الكوب الخاص بالحجامة على موضع المحجم و قد يخرج الدم بتفريغ الهواء من المحجمة (كوب الخاص بالحجامة).

6-2- الصفات البدنية:

لغة: هي الحالة الجسمية للفرد أو مكونات يمتلكها الفرد للتغلب على مشاكل اللياقة البدنية.

اصطلاحا: قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب[1].

يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفيتي سابقا مصطلح الصفات البدنية و الحركية للتعبير على القدرات الحركية و البدنية للإنسان، بينما يطلق عليها علماء التربية البدنية و الو م أ اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، و التي تشمل على مكونات اجتماعية نفسية عاطفية و لكن كلتا المدرستين اتفقا أن لها نفس المكونات و إن اختلفتا على بعض العناصر[2]، و تعرف أيضا على أنها مجموعة من الخصائص و القدرات الجسمية الأساسية للفرد و التي لها تأثير في حياته و نموه و اتزانه، و التي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة و الرشاقة[3].

تعريف الإجرائي: هي عناصر اللياقة الحركية تسمح للرياضي بمقاومة التعب أثناء عملية التدريب و تحسين الأداء.

6-3- العاب القوى:

إن كلمة اليونانية "athlétik'os" كانت تعني «خاص بالأبطال». في اليونان القديمة كانوا يطلقون لقب العاب القوى على المشاركين في الألعاب – المسابقات، الذين يتنافسون في السرعة و القوة و الحذاقة.

أما بمفهومنا المعاصر فإن ألعاب القوى تشمل الركض و المشي لمسافات مختلفة، و القفز العالي و الطويل و رمي الأدوات الرياضية، و «التنافس المتعدد» في العاب القوى. و العاب القوى هي أحد أنواع الرياضة الأساسية و أكثرها شيوعا[4].

هي مجموعة من التمارين البدنية ترمي إلى تنمية متناسقة للقدرات الجسمية و الذهنية للإنسان و هي من أقدم أنواع الرياضة، و تتضمن فروع متعددة مثل المشي، الجري، و القفز و الوثب و الرمي و الدفع. عرفت كلها تحت اسم فن «الاتلاتيكا»[5].

تعريف الإجرائي: هي مجموعة كبيرة من الرياضات كالقفز، المشي، الركض و الرمي وغيرها الكثير، وتشكل هذه الألعاب العمود الفقري لدورة الألعاب الأولمبية الصيفية.

---

[1] محمد حسن العلاوي: **القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي**، لبنان، بيروت، دار النهضة للنشر، 1988، ص80

[2] محمود عوض بسيوني، فيصل يسين الشاطئ: **نظريات و طريق التربية البدنية**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص158

[3] أ.د كمال جميل الريغي: **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون**، نشر بدعم الجامعة الأردنية، 2004، ص9

[4] أوليغكولودى و يفغيني لونكوفسكي و فلاديمير أوخوف: **ألعاب القوى**، (ترجمة مالك حسن 1986) الإتحاد السوفياتي، موسكو، ، دار التربية البدنية و الرياضية 1985، ص 7

[5] جميل نصيف: **موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة**، لبنان، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1993، ص19

7- الدراسات السابقة:

كما يقول المثل :"لولا نيوتن لما وجد أينشتاين" لذا وجب علينا أن نستدل بدراسات مشابهة لموضوع بحثا وقد وجدنا الدراسات التالية:

الدراسة الأولى:

تأثير الحجامة الرطبة في مناطق مختلفة في بعض متغيرات الدم و انجاز ركض 100متر للشباب

من إعداد الباحث أحمد محمود صالح تحت إشراف الدكتور إبراهيم يونس وكاع الراوي ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير بكلية التربية الرياضية جامعة الأنبار العراق سنة 2012م.

الإشكالية : هل للحِجامَة اثر تنشيطي؟ وهل تطور الإنجاز؟ وما هِيَ التغيرات التي تحدث فِي بعض مكونات الدَّم عَلَى اقل تقدير؟

و كانت أهداف الدراسة كمايلي:

1- إعداد منهاج تنشيطي و تحفيزي باستخدام الحِجامَة كمنشط طبيعي للجسم في أثناء الإعداد للمنافسة و في أثناء المنافسة أيضاً.

2- معرفة تأثير الحِجامَة الرطبة على بعض متغيرات الدم والإنجاز فِي مسابقة (100متر) للشباب.

فكانت فرضيات البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لبرنامج الحجامة الرطبة فِي بعض متغيرات الدَّم والإنجاز في مسابقة (100متر) للشباب.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث فِي بعض متغيرات الدم والإنجاز في مسابقة (100متر) للشباب.

المنهج الذي استخدمه الباحث في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي حيث كانت عينة البحث الرئيسية 10 عدائين لمسافة 100م لفئة الشباب لمحافظة الأنبار تم اختياره بطريقة قصدية و تم تقسيمهم على مجموعتين (ضابطة و تجريبية) ثم بعدها تم إجراء اختبار التكافؤ بيم المجموعتين في متغيرات البحث الرئيسية والمتمثل في ركض مسافة 100م، و بعد إجراء الاختبارات القبلية بين مجموعتين تم تطبيق المتغير المستقل أي إجراء الحجامة على المجموعة التجريبية خلال مرحلة الإعداد الخاص و ما قبل المنافسات و خلال مدة شهرين و بواقع ثلاث تكرارات مختلفة من حيث المواضع و الزمن، و بعد انتهاء التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبارات البعدية، كانت النتائج و الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة تتمثل في ما يلي:

1- أن نقاط ومواضع الحجامة على الكاهل و أسفل الظهر وبعض النقاط فِي الطرف السفلي والتي حددت من قبل المتخصصين في هذا المجال كانت مأمونة الاستخدام ولم تكن لها أي آثار جانبية.

2- أن برنامج الحجامة الرطبة الذي طبق على المجموعة التجريبية ادى إلى حدوث زيادة واضحة فِي عدد كريات الدم البيضاء و الهيموغلوبين وكريات الدم الحمراء و الصفيحات الدموية وضمن المعدل الطبيعي.

3- بالنظر لإجراء عملية الحجامة على المجموعة التجريبية فقد كانت الفروق معنوية لصالح التجريبية فِي عدد كريات الدم الحمراء و الهيموغلوبين والإنجاز.

4- تطور الإنجاز فِي مسابقة (100 متر) للمجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة لفاعلية الحجامة في تنشيط الدورة الدموية وتحفيز المجاميع العضلية على الاستجابة بشكل سريع.

5- لم تحقق المجموعة الضابطة أي تفوق على التجريبية فِي أي متغير مِنْ متغيرات البحث أي أن الأفضلية كانت لصالح المجموعة التجريبية.

6- أن للحجامة تأثيرا منشطا على الجسم بدليل تطور الإنجاز فِي ركض(100 متر) للشباب.

7- إن نسبة التطور للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة فِي متغيرات البحث قيد الدراسة وبنسب متفاوتة.

8- هناك إعجاز علمي فِي وصية النَّبِي مُحَمَّد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لأمته بالحجامة, ووجه الإعجاز أن الحجامة منشطة للجسم (منشط طبيعي) وتؤدي إلى تطوير الإنجاز إذا ما طبقت بشروطها العلمية.

الدراسة الثانية:

تأثير الحجامة الرطبة على بعض المصابين بأعراض الانزلاق الغضروفي القطني

من إعداد الباحث أحمد سليمان محمد صيام تحت إشراف أ.ك.د / عبد الكافي عبد العزيز أحمد ضمن متطلبات الحصول على درجة الإجازة العالية (الماجستير) في علوم التربية البدنية جامعة طرابلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قسم إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي سنة 2014.

مشكلة الدراسة:

1- تزايد الحالات بشكل سريع إضافة إلى عجز الطب وإمكانياته المحدودة فيبقى اللجوء للعمليات حصراً على الحالات المستعصية ومن هنا برزت ضرورة البحث عن بدائل فعالة في فروع مختلفة من الطب.

2- ارتفاع تكاليف إجراء العمليات الجراحية لاستئصال الغضروف المنزلق حسب استطلاع الرأي لعدد (38) من المصابين.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير الحجامة الرطبة على بعض المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني من خلال الأتي:-

1- كفاءة البرنامج المقترح في الحد من الألم على النقاط المحددة بالمنطقة القطنية.

2- فاعلية البرنامج المقترح في تقليل درجة الألم المصاحبة لحركات الجذع المختلفة.

3- تأثير البرنامج المقترح على المدى الحركي بالمنطقة القطنية.

4- فاعلية البرنامج المقترح على المدى الحركي لمفصل الورك بالجهة التي بها ألم عرق النسأ.

فروض الدراسة:

1- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدرجة الألم في نقاط الألم المحددة بالمنطقة القطنية لدى المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدرجة الألم بالمنطقة القطنية لدى المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني المصاحب لحركات الجذع المختلفة لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمدى الحركي بالمنطقة القطنية لدى المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني لصالح القياس البعدي.

4- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمدى الحركي لمفصل الورك بالجهة التي بها ألم عرق النسأ لدى المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني لصالح القياس البعدي.

استخدم الدارس المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية وتطبيق القياسين القبلي و البعدي.

وتم اختيار عدد(10) مرضى مصابين بالانزلاق الغضروفي القطني من المرضى المترددين على مركز الطب البديل للتداوي بالحجامة والعلاج الطبيعي بمدينة مصراتة, منهم عدد(2) إناث, وعدد(8) ذكور, وتراوحت أعمارهم بين (24-51)سنة.

وتم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من 2014/04/07.م حتى 2015/05/12.م.

وكانت أهم النتائج التي خلصت إليها الدراسة كالتالي:-

1- تحسن ملحوظ في درجة الألم والمدى الحركي للمنطقة القطنية وكذلك المدى الحركي لمفصل الورك بالجهة المصابة بعرق النسأ.

2- للحجامة تأثير إيجابي في الحد من الألم و تحسين الجانب الحركي للمنطقة القطنية ومفصل الورك لدي المرضى المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني.

3- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في جميع المتغيرات الأساسية لأفراد عينة الدراسة لصالح القياس البعدي.

ويوصي الدارس بالآتي:-

1- ينصح باستخدام العلاج بالحجامة في علاج حالات المصابين بأعراض الانزلاق الغضروفي القطني والذين لا تستدعي حالاتهم لعمليات جراحية.

2- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول تأثير الحجامة الرطبة على المصابين بأعراض الانزلاق الغضروفي القطني .

الدراسة الثالثة:

الإصابات الرياضية والتأهيل يتناول بالبحث قضية تدليك الحجامة وتدليك الشياتسو وتأثيرها في الاستشفاء

من إعداد الباحث أحمد حلمي إبراهيم صالح ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه بجامعة الإسكندرية – كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير – قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية- شعبة الإصابات والتأهيل البدني سنة 2017م.

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير التدليك بكؤوس الهواء والشياتسو علي بعض مظاهر التعب لاستشفاء عضلات الطرف السفلي للرياضيين من خلال التعرف علي:

- القياسات الكهربية لعضلات الطرف السفلي.
- تغير تركيز حمض اللاكتيك ، وتركيز الكرياتين كاينيز، وتغير الإنجاز في تكرار الوثب العمودي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي (القبلي– البعدى)،بلغ عدد العينة (17) طالبا من طلبة الفرقة الأولي الرياضيين بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير جامعة الإسكندرية، تم تقسيمهم إلي ثلاثة مجموعات متجانسة للدراسة الاساسية كل مجموعة 5 أفراد (مجموعة ضابطة، مجموعتين تجريبيتين) وفردين للدراسة الاستطلاعية، وأسفرت نتائج البحث عن أفضلية التدليك بكؤوس الهواء وتدليك الشياتسو لما لهما من تأثير إيجابي علي سرعة استعادة الشفاء ومتغيرات النشاط الكهربي والتخلص من التعب العضلي وزيادة عدد الوثبات بصورة افضل من الراحة السلبية بعد الجهد البدني اللاهوائي لعضلات الطرف السفلي.

الدراسة الرابعة:

الحجامة دراسة حديثة فقهية معاصرة

من إعداد الطالبة سعيدة دغمان ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في العلوم الإسلامية تخصص الفقه و أصوله جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي سنة 2015م.

مشكلة الدراسة: إلى أي مدى يمكن اعتبار الحجامة الحديثة موافقة للحجامة النبوية؟ و سواء كان هناك توافق أم لا فمالذي يترتب عنها من أحكام فقهية؟

أهداف الدراسة:

- كشف القناع عن المعنى الصحيح للحجامة.
- بيان مكانة الحجامة في السنة النبوية الشريفة.
- إثبات أن الحجامة الحديثة هي ذاتها الحجامة النبوية.
- الكشف عن بعض أنواع الحجامة، و إقصاء أنواع أخرى ألحقت بها.
- إبراز بعض من منافع الحجامة الطبية على ضوء ما ورد في السنة النبوية.
- التعرف على الأحاديث النبوية التي تناولت موضوع الحجامة.
- تقرير أن الحجامة نوع من أنواع العلاج التكميلي الذي يعتمد على المنهج التجريبي الحديث البعيد عن الشعوذة و الدجل و الخزعبلات، و الذي لا يمكنه أن يكون بديلا عن الطب الحديث فبأي حال من الأحوال.
- تسليط الضوء على أحكام الفقهية المتعلقة بالحجامة، و الآثار المترتبة عنها.
- إبراز أهمية العلم الشرعي بمختلف علومه في التصدي لمختلف النوازل التي تعترض حياة الناس اليومية، و توجيهها التوجيه الصحيح دون تعصب.

استخدم الدارس ثلاثة مناهج أساسية أذكرها فيا يأتي:

1. المنهج الاستقرائي: و هذا عند جمع المادة العلمية لموضوع البحث، خاصة فيما يتعلق بتتبع الأحاديث النبوية الدالة على منافع الحجامة، و عند تقصي أنواع الحجامة، و كذا عند البعص عن آراء العلماء فيها، و النصوص الشرعية المتعلقة بالمسائل الفقهية المرتبطة بها.
2. المنهج التحليلي النقدي، و استعمله عند محاولة إعطاء مفهوم جديد للحاجمة، و كذا عند الحكم على منزلة الحجامة النبوية من عيرها من أنواع الحجامة الاخرى، و كذا عند إثبات منافع الحجامة.
3. المنهج المقارن: و ذلك عند مقابلة آراء العلماء بعضها ببعض في مسائل الحجامة المختلفة.

و نلخص أهم النتائج التي خلصت إليها الدراسة كالتالي:-

- الحجامة النبوية امتداد للحجامة القديمة، و بديل لبعض طرق التداوي.
- إن ثبت أن في الحجامة شفاء، فلا يعني ذلك أنها شفاء لكل الأمراض، بل لبعضها فقط دون بعض.
- إن الحجامة نوع من أنواع العلاج الذي يمكنه أن يساعد في الشفاء، إذا استعملت بالطريقة الصحيحة، و إلا ستكون مضارها أكثر من منافعها.
- تختلف منافع الحجامة بحسب الزمان و المكان و الحاجة إليها، و الأمراض و الأبدان و كذا المواضع من الجسم التي تعالجها.
- تنفع الحجامة في الأوقات التي توافق التقويم القمري لا الشمسي، و هي على ضربين، إما أسبوعية أو شهرية.

الدراسة الخامسة:

أثر التدريب و استخدام الحجامة في بعض المتغيرات الفسيولوجية وتحمل الأداء للملاكمين المتقدمين.

من إعداد الباحث حبيب حاتم ناجي كاظم، ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، سنة 2017م.

هدفت الدراسة للتعرف على اثر نوعين من الحجامة (الدموية – الهوائية) والمقارنة بين الأفضل منهما على جسم الملاكم في بعض المتغيرات الفسيولوجية وتحمل الأداء لدى لاعبي الملاكمة المتقدمين , حيث فرض الباحث أن هناك أثر معنوي للحجامة بنوعيها (الدموية – الهوائية)على بعض المتغيرات الفسيولوجية وتحمل الأداء لدى لاعبي الملاكمة لفئة المتقدمين .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لحل مشكلة البحث , وقد حدد الباحث مجتمع بحثه بالملاكمين المتقدمين من أندية محافظتي النجف والديوانية في لعبة الملاكمة بالوزن (المتوسط 60-64) البالغ عددهم الكلي(20) ملاكم للموسم الرياضي 2017 , وتم استبعاد (4) ملاكمين لأجراء التجربة الاستطلاعية ليصبح عدد العينة النهائي (16) ملاكماً, تم تقسيمهم عشوائيا على مجموعتين تجريبيتين بواقع (8) ملاكمين لكل مجموعة , إذ تجري الحجامة الدموية على المجموعة الأولى و الحجامة الهوائية على المجموعة الثانية حيث أن خضعت المجموعتين إلى إجراء التجانس والتكافؤ , وقد عمد الباحث إلى إجراء أكثر من تجربة استطلاعية فقد تركزه الأولى على تحديد الزمن المناسب لأداء اختبار تحمل الأداء للملاكمين وتم بوقتين مختلفين الأول بزمن 120 ثانية بتاريخ (2017/4/8) والثاني

بزمن 150 ثانية بتاريخ (2017/4/9) , وعرض نتائج النبض على الخبراء لتحديد الوقت المناسب لاختبار تحمل الاداء للملاكمين المتقدمين , وخضع الاختبار إلى الأسس العلمية من صدق , وثبات , وموضوعية . أما التجربة الاستطلاعية الثانية فمن أهم أغراضها هو التأكد من صلاحية العمل والكادر المساعد وتنفيذ الحجامة بالشكل و الوقت الصحيح وأجريت على (4) ملاكمين بتاريخ (2017/4/15) .

أما التجربة الرئيسية فقد تكونت من اختبار قبلي للمجموعتين بتاريخ (2017/4/20) وتم فيها قياس بعض المتغيرات الفسيولوجية ومنها الآتية : (WBC, RBC, HB, PCV, النبض, حامض اللاكتيك) وقت الراحة وبعد اختبار جهد تحمل الأداء.

واليوم التالي تم إجراء الحجامة الدموية على المجموعة الأولى , والحجامة الهوائية على المجموعة الثانية , وبعد يوم من إجراء الحجامة خضعت المجموعتين إلى اختبار بعدي أول بالظروف نفسها للاختبار القبلي , وبعد أسبوع تم إجراء الاختبار البعدي الثاني , للتعرف على الآثار التي تتركها الحجامة بعد يوم و أسبوع على بعض المتغيرات الفسيولوجية في جسم الرياضي وتحمل الأداء.

وفي ضوء ما تقدم فقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات من أهمها :

1-أن التدريب مع الحجامة بنوعيها الدموية والهوائية ساهمت في تحسن المتغيرات الفسيولوجية بعد يوم.

2- تطور صفة تحمل الاداء بلعبة الملاكمة من خلال زيادة عدد اللكمات لدى أفراد عينة البحث من جراء استخدام التدريبات المستمرة للاعبين مع الحجامة بنوعيها الدموية والهوائية .

وقد أوصى الباحث .

1- استخدام الحجامة الدموية والهوائية قبل التدريب أو المنافسات لانها تعطينا مؤثرات ايجابية لرفع كفاءة العمل الوظيفي لجسم الملاكم تجعله يحقق أفضل النتائج .

2- إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول تأثير الحجامة على أنواع الرياضات التخصصية المختلفة للكشف عن المزيد من تأثيراتها.

الدراسة السادسة:

مدى فعالية الحجامة في علاج الإصابات الروحية

من إعداد الباحثة يسعد فاطيمة الزهراء، ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير ، قسم علم النفس، كلية علم النفس والتربية، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة، الجزائر، سنة 2016م.

يهدف البحث إلي التعرف علي أسباب حدوث الإصابات الروحية وتأثير الحجامة عليها

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة من المرضي بلغ عددهم 2000 مريض.

وتمثلت أهم النتائج في أن سبب بعض الإصابات النفسية يرجع إلى الإصابة الروحية مثل السحر أو الحسد أو المس أو العين، وأن الحجامة ذات تأثير إيجابي في تحسن الإصابات الروحية

وتوصي الباحثة بضرورة التشخيص الجيد لوضع خطة العلاج المناسبة ومواضع الحجامة الخاصة بكل إصابة روحية

7-1- التعليق على الدراسات السابقة :

	العناصر الأساسية	التعليق على الدراسات	محتوى الدراسة الحالية
الجانب التمهيدي	**الفرضيات**	اختلفت الدراسات فيم بينها في طريقة طرح الفرضيات ، فمنها من طرحها على الشكل الإحصائي " وجود فروق ذات دلالة بين متغيرات البحث" و منها من عرضها بشكل عادي " تأثير " ، ومنها من لم يعرضها إطلاقا.	تؤثر الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية لرياضيي ألعاب القوى.
الجانب التطبيقي	**المنهـــــــاج المستخدم**	معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي و الوصفي بطريقة تطبيق الاختبار .	اعتمد الطالب على المنهج التجريبي .
	عينة الدراسة	كما و استخدمت عينات مختلفة من لاعبين و عدائين و مرضى و مصابين ..الخ ، وقد اختلفت الدراسات في طرقة اختيارها مابين العشوائية و القصدية وذلك حسب طبيعة الموضوع. تراوحت معظم أعمار العينات التي تناولتها الدراسات ما بين " أواسط, أشبال,أكابر ".	تميزت على ممارسين لنشاط ألعاب القوى تم اختيارهم بطريقة قصدية. تراوحت أعمار عينة البحث مابين 17-32 سنة
	أدوات جمـــع البيانات	اعتمدت كل من الدراسات السابق عرضها استخدام اختبارات و الاستبيان.	اعتمد الطالب على اختبارات بعض الصفات البدنية (السرعة ,القوة ,التحمل)
	أهـــم النتـــائج المتوصل إليها	توصلت نتائج الدراسات السابق عرضها الى وجود فروق و اختلافات في نتائج الأداء وذلك حسب طبيعة الموضوع.	

جدول رقم (01) : التعليق على الدراسات السابقة.

7-2- مناقشة الدراسات السابقة وعلاقتها بالدراسة الحالية:

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية معتبرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه و تركيبه تركيبا خططيا و معلوماتيا بشكل مقبول ، سواء من ناحية إلا الإطار أو المعلومة ، فجل الدراسات التي تم تناولها و عرضها في دراستنا تصب كلها في موضوع واحد ألا وهو : تأثير الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية لرياضي ألعاب القوى.

وقد قام الباحثون بدراساتهم مستعملين في معظم مراحل البحث المنهجين : التجريبي و الوصفي ، وقد كان الهدف من كل هذه الأبحاث دراسة نتائج التي تخلفها الحجامة و أيضا تسليط الضوء عليها، فمنها من استعمل نفس الاختبار المستخدم في الدراسة الحالية ، و أخرى استعملت اختبارات أخرى لها نفس الغرض و منها من استدل بمختلف الوقائع و النظريات و المعلومات مع تحليلها و مقارنتها.

و بالنظر إلى مختلف هذه الدراسات ، فإننا نلاحظ أن هناك اتصال مباشر أو غير مباشر دراستنا ، لذا فقد استعملنا نتائجها كمراجع انطلاق و مصادر للتعمق في موضوع البحث و الوصول إلى نتائج أكثر دقة و مصداقية وكذا بمختلف الصفات البدنية، هذا و باستغلال النتائج و التوصيات التي قام بها الباحثون فقد أفادتنا في معرفة كيفية تحليل و تفسير النتائج و كذا طريقة المثلى و مختلف مراحل الاختبار، كما وقد ساعدتنا كثيرا في تحديد المنهج و العينة ووسائل جمع البيانات، بالإضافة إلى كل هذا إثراء الرصيد المعرفي من خلال الجانب النظري و كل ما يتعلق الصفات البدنية و الحجامة على حد سواء، إذ أن كل بحث يكون منطلق لبحث أخر من خلال الخلفية النظرية و النتائج المتحصل عليها، وهكذا كانت الدراسات المعروضة بالنسبة لموضوعنا الذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث أخرى تأتي بعده.

ومن هنا جاءت دراستنا لتكون تكملة لهذه الدراسات و ذلك بتسليط الضوء على تأثير الحجامة الدموية موضحين الدور الهام الذي تلعبه الحجامة في المجال الرياضي، وكذا تأثير نتائج الأداء لبعض الصفات البدنية لرياضة ألعاب القوى عليها ، و محاولة عزل التأثير المتداخل بينهما .

الجانب النظري

الفصل الأول

الحجامة الدموية

تمهيد

1. تعريف الحجامة.
2. تاريخ الحجامة.
3. الحجامة و الطب.
4. أنواع الحجامة.
5. توصيات الحجامة.
6. مواضع الحجامة.
7. آلية تأثير الحجامة.
8. مواعيد الحجامة الأربعة.
9. الحجامة و الرياضية.

خلاصة

تمهيد

لقد حاول الإنسان منذ القدم إيجاد حلول لمشاكله اليومية ، و بسبب الظروف القاسية التي كان يعيشها و المليئة بالمخاطر ، كان من اللازم أن يحافظ على صحته كي يستمر في البقاء، فتوصل إلى نوع من الطب الذي يعتمد على طرق و وصفات علاجية اكتشفها من خلال التجارب و البحث المضني، ومن بين هذه الطرق العلاجية الحجامة الذي يندرج ضمن الطب البديل ثم ما لبث هذا العلم أن نسي و كاد يندثر، و اعتبر نوعا من أنواع الطب القديم و ضربا من ضروب الدجل.

و اليوم تزايد إقبال الناس عليها و حتى الرياضيين فقد ظهر العديد من الإبطال الاولمبيين و على أجسامهم علامات الحجامة ، لذلك كان من اللازم البحث في الموضوع.

1- تعريف الحجامة:

1-1- الحجامة كعلم: الحجامة هي عملية سحب الدم أو مصه من سطح الجلد باستخدام كؤوس الهواء، بدون إحداث خدوش سطحية أو بعد إحداثها بمشرط معقم على سطح الجلد في مواضع معينة لكل مرض.

1-2- تعريف الحجامة طبيا: هو شفط جزء من طبقة الجلد و أنسجته في مواقع محددة لتوليد ضغط سالب يؤدي إلى تجميع الدم بالشعيرات الدموية في هذه المنطقة، ثم إعادة الشفط على الموقع نفسه بعد تشريط سطح الجلد، لسحب الدم من مواضع التشريط بما يحتويه من مسببات المرض و مسببات الألم[1].

و هي أن يقوم الحجام بجذب الدم الفاسد و الأخلاط بواسطة المحاجم الموضوعة على الجلد المحتجم من الأوعية الدموية الدقيقة إلى مكان المحاجم الموجودة على الجلد. و بالتالي، هي تحجيم الدم في الكم و الكيف المناسب و اللائق بالصحة مما يقتضى استخراجه إن كان فاسدا أو زائدا[2].

الحجامة هي عملية جراحية بسيطة تجرى ضمن قوانين معينة و شروط محددة لحفظ الصحة حاصلة أو استردادها زائلة، و هناك من ذهب إلى تعريف أخر للحجامة بأنها نوع من أنواع الطب الطبيعي أو البديل، و شكل من أشكال الطب النبوي[3].

2- تاريخ الحجامة:

منذ أوجد الله تعالى البشرية على سطح الكوكب و الإنسان يحاول أن يتخلص من آلام جسده، و يعمل دائما على أن يطور و يبتكر طرقا جديدة للعلاج، و تعد الحجامة أحد أقد فنون العلاج التي عرفها الإنسان، عرفها الصينيون و البابليون و الفراعنة، الذين دلت أثارهم و صورهم المنحوتة على استخدامهم الحجامة في علاج بعض الأمراض[4].

2-1- بداية ظهور المعالجة بالحجامة: يرجع تاريخ ظهور الحجامة لما قبل الميلاد، حيث أن أول من قام باستعمال الحجامة الآشوريون منذ (3500 ق.م)، ثم البابليون (2500 ق.م).

جي هونج الصيني (341-281 ق.م) هو أول من استخدم قرون البقر في الحجامة كعلاج للدمامل و الخراج، و سميت بالصينية.

ذكرت الحجامة في واحد من أقدم الكتب بالتاريخ عن الطب خلال مملكة (كوينج) في كتاب (المادة الطبية) حيث أفرد فيه الصيني زهاو سمين جزء خاص عن الحجامة.

2-2- الحجامة عند العرب و المسلمين: لقد انتشرت الحجامة لدى العديد من المجتمعات القديمة خاصة في شرق آسيا و الهند و الصين، كما يذكر أنا قدماء المصريين مارسوا العلاج بالحجامة حسب الصور التي وجدت في الآثار الفرعونية.

---

[1] و [4] جمال محمد زكي: **الموسوعة العلمية في الحجامة العلاج بالحجامة و الإبر الصينية من منظور العلم الحديث**، مصر، القاهرة، ألفا للنشر والتوزيع، 2010، ص4-8

[2] أ. شهيد عبد الحميد عمر الأمين: **الحجامة سنة و دواء** ، ط1، جدة السعودية، دار الأمة للنشر و التوزيع، 2009، ص22-23.

[3] سعيدة دغمان: **مذكرة الحجامة دراسة حديثة فقهية معاصرة** (ماستر)، جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي، كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية، قسم العلوم الإنسانية، شعبة الغلوم الإسلامية، 2015، ص17

انتشرت الحجامة بين العرب و المسلمين، و كان الآشوريين منذ (3500 ق.م) أكثر الشعوب العربية استخداما للحجامة[1].

و مع بزوغ الإسلام أصبح لها شأن عظيم، حيث وردت الحجامة في أحاديث كثيرة، و لا يوجد كتاب من كتب الطب النبوي إلا و أورد فيها أحاديث الحجامة و أوقاتها و دواعيها و فوائدها، و قد ذككرها ابن القيم في كتاب الطب النبوي، و الإمام الذهبي، و موفق الدين البغدادي و توسع في ذكرها الإمام السيوطي و ذكرها الإمام علي الرضا في رسالته الذهبية[2].

و وضع الرسول صلى الله عليه و سلم قوانين للحجامة التي كانت منتشرة في ذلك الوقت و قننها و أمر بها و احتجم عليه السلام في مواضع كثيرة من جسده الشريف، فأصبحت سنة، و سيرد معنا ذلك من خلال الأحاديث النبوية لاحقا.

2-3- الحجامة الحديثة: بدأ الاهتمام يتزايد بالعلاج بالحجامة و عمل الدراسات الطبية على كيفية عمل الحجامة و إثبات فوائدها طبيا و أنها ليست ضربا من ضروب الشعوذة و الخيال.

تطورت الأدوات الخاصة بعمل الحجامة و طريقة الشفط و أساليب التعقيم لتحل محل أدوات الحجامة القديمة المصنوعة من الزجاج أو الفخار أو الخزف التي يصعب تنظيفها و تعقيمها.

أنشأت بعض الدول مثل ألمانيا و أمريكا مركز متخصصة للعلاج بالحجامة، خصوصا للأمراض المستعصية التي أثبت العلم نجاح الحجامة في علاجها.

2-4- أسباب ظهور و اختفاء الحجامة عبر الزمن:

- احتكار الحجامة و أسرارها في إطار بعض الأسر باعتبارها مصدر للرزق.
- جهل الكثير من ممارسي الحجامة بالأمراض و العدوى، مما أدى لظهور الأمراض و انتشارها.
- محاربتها من قبل المثقفين و مدعي الحضارة بدعوى أن هذه طريقة بدائية للعلاج و لا تتناسب مع هذا العصر، فهي لم تلق أي اهتمام من قبل الباحثين على مر العصور إلا في الفترة الحالية لإثبات فعاليتها الطبية لإقناع هذه الفئة من الناس.
- المصالح الشخصية لكثير من شركات الأدوية و أصحاب النفوذ.
- التبعية لنظام التعليم الغربي في تعلم الطب الحديث، و الذي أغفل لفترة طويلة من الزمن أهمية الطب النبوي و الحجامة و الطب البديل.
- عادت الحجامة حديثا من خلال المناهج الطبيبة التي تدرس في بعض الجامعات الأوربية و الأمريكية. خاصة، بعدما أثبت العلم الحديث بعض فوائدها و فعاليتها في علاج الأمراض المستعصية التي وقف الطب الحديث عاجزا عن علاجها[3].

---

[1] و [3] أ. شهيد عبد الحميد عمر الأمين، **مرجع سابق**، ص23-27

[2] جابر بن سالم موسى القحطاني، **مرجع سابق**، ص277

3- الحجامة و الطب:

3-1- التفسير العلمي و الطبي للحجامة: يقول الدكتور محمد كمال عبد العزيز أستاذ كلية الطب بجامعة الأزهر بالقاهرة: للحجامة أساس علمي معروف و هو الأحشاء الداخلية تشترك مع أجزاء معينة من الجلد الإنسان في مكان دخول الأعصاب المغذية لها في النخاع الشوكي أو النخاع المستطيل أو في المخ المتوسط و بمقتضى هذا الاشتراك فإن أي تنبيه للجلد في منطقة ما بين الحسم يؤثر على الأحشاء الداخلية المقابلة لهذا الجزء من الجلد، فعندما يصل التنبيه إلى المخ عن طريق الأعصاب فإن المخ يترجم هذا التنبيه حسب مصدره و نوعه، و لكن إذا وصل عدد التنبيهات التي تصل إلى المخ كبيرة في وقت واحد إلى عدد كبير، فإن المخ لا يستطيع أن يميز بينهم، فيلغي الشعور من المنطقة التي ازداد فيها عدد التنبيهات، ففي حالة الحجامة تخرج التنبيهات من نهاية الأعصاب في المنطقة المحتجمة بأعداد كبيرة فيقوم المخ بإلغاء الشعور من المنطقة و يزول الألم.

و يقول الدكتور أمير محمد صالح الأستاذ في جامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية: عندما يحدث أي خدش في الجسم يحدث استنفار للجهاز المناعي لأن الجلد هو خط الدفاع الأول فيزداد إفراز كريات الدم البيضاء و تزداد المناعة[1].

3-2- الفرق بين دم الحجامة و دم الوريد (التبرع): إن عملية الحجامة ظاهريا تختلف عن الفصد أو التبرع بالدم، لكن في جميع الأحوال فإن الدم الذي يخرج بطريقة الحجامة ليس هو نفس الدم الذي يخرج بالتبرع أو الفصد!!.

يعتقد البعض أن الدم الفاسد أفسد بسبب الحجم و هو لم يكن فاسدا قبل ذلك لذا فإن القول الحق في ذلك هو الأبحاث العلمية التي تحسم الموقف و تبين ذلك، و من تلك الأبحاث ما قام به الفريق السوري حيث قام بعمل تحليل لدم الحجامة و دم الوريد (التبرع) ونورد نتيجة التقرير المخبري للفريق السوري:

أ- أن دم الحجامة يحوي عشر كمية الكريات البيضاء الموجودة في الدم الطبيعي، و ذلك في جميع الحالات المدروسة دون استثناء، إذ كيف يخرج الدم بدون كريات الدم البيضاء، مما يدل على أن الحجامة تحافظ على الجهاز المناعي.

ب- كانت جميع الكريات الحمراء ذات أشكال شاذة، أي غير قادرة على أداء عملها فضلا عن عرقلتها لبقية كريات الدم الفتية العاملة.

ج- النتائج المذهلة التي يحصل عليها المحتجم من الحجامة، بينما لا يحصل عليها خلال تبرعه بالدم.

و هذا يجيب على تساؤل كثير من الأطباء و يرد من ينكرها و يبين أحد آليات عمل الحجامة في تحقيق الفوائد المتحققة و الملموسة في كثير من الحالات[2].

[1] أبو الفداء محمد عزت محمد عارف: **مرجع سابق**، ص86-87

[2] أ. شهيد عبد الحميد عمر الأمين، **مرجع سابق**، ص54-55

3-3- الحجامة في الطب الحديث: استخدمت الحجامة في الطب الحديث على نطاق واسع، و حتى العام 1960 لم تكون تصدر مجلة طبية أو كتاب طبي في علم وظائف الأعضاء، أو العلاجات إلا و لها ذكر و فوائد و استعمالات، و قد تطورت الشركات المختصة بإنتاج الآلات الطبية و وسائل الحجامة، لا بل و أنتجت حقيبة خاصة لآلات الحجامة.

و قد استخدمت في علاج أمراض الدورة الدموية كعلاج لضغط الدم، و التهاب عضلة القلب و أمراض الصدر و القصبة الهوائية، و كذلك الآلام المرارة، و الأمعاء و الآلام الخصية، و عولج بالحجامة من كان يشكو من صداع الرأس و العيون و الآلام الرقبة و البطن و آلام الروماتيزم في العضلات و المزمن، كما عولج بها حالات انقطاع الطمث الأولى والثانوي عند النساء، و هي وسيلة من وسائل علاج بعض حالات هبوط القلب المصاحب بارتشاح في الرئتين و بعض أمراض القلب و آلام المفاصل، و من ناحية أخرى تنفرد الحجامة في حالات تنفع فيها و تخفف الآلام، و ليس لها مضاعفات جانبية.

و هذا يدل على أن الحجامة قد استخدمت في الطب الحديث بشكل واسع و كانت نتائج ايجابية، لذا لم تخل من ذكرها مجلة طبية، أو كتاب علمي، و على الأخص فرنسا و ألمانيا و روسيا[1].

3-4- الحجامة علاج نبوي في أمريكا: مثل كل شيء لم نلتفت إلى الطب النبوي إلا عندما دخل الجامعات الأمريكية و الأوربية، فمن يصدق أن العلاج بالحجامة يتم تدريسه في منهاج الطب في أمريكا، و من يصدق أيضا أن هذا الأسلوب النبوي الذي هاجمه و أنكره أطباء عرب أصبح علاجا نافعا للعديد من الأمراض الخطيرة في معظم عواصم العالم.

هذا ما يؤكده الدكتور أمير محمد صالح الأستاذ الزائر في جامعة شيكاغو و الحاصل على البورد الأمريكي في العلاج الطبيعي و عضو الجمعية الأمريكية للطب البديل، و لكن رغم تبشير بالنتائج البحثية التي أجريت على الحجامة في أمريكا و أوربا إلا انه يحذر من الأدعياء الذين سيقتحمونها لو أن أهل الطب تركوها لغيرهم[2].

3-5- فوائد الحجامة الطبية: لقد ذكرت فوائد الحجامة في الطب النتبوي و العديد من الكتب الحديثة المتخصصة في مجال الحجامة الطبية و المثبتة بالأبحاث العلمية أوجزنا من هذه الفوائد ما يلي:

- تسليك الشرايين و الأوردة الدقيقة، و تنشيط الدورة الدموية و تنقيتها و تقويتها.
- تنشيط و إثارة أماكن ردود الفعل بالجسم للأجهزة الداخلية.
- امتصاص الشوارد (الخلايا المؤكسدة الفاسدة) و السموم و آثار الأدوية من الجسم التي تتواجد في تجمعات.
- تسليك مسارات الطاقة "الين" و "اليانغ" و التي تقوم على زيادة حيوية الجسم.
- موائمة الناحية النفسية " التوازن النفسي عن طريق الجهاز السمبائي (الإرادي) و اللاسمبائي (اللارادي).
- تنشيط أجهزة المخ، الحركة، الكلام، السمع، الإدراك، الذاكرة.
- تنشيط الغدد، خاصة النخامية المسؤولة عن عمل العدد الصماء في الجسم، بالإضافة إلى تنظيم الهرمونات.

[1] ابراهيم بن عبد الله الحازمي: **الحجامة أحكامها و فوائدها كما جاءت في الأحاديث و الآثارالصحيحة**، ط1، السعودية، الرياض، دار الشريف للنشر و التوزيع، 1992، ص21-24

[2] الفداء محمد عزت محمد عارف، **مرجع سابق**، ص78

- تخفيف الضغط على الأعصاب الناتج من احتقان و تضخم الأوعية الدموية و التي كانت سببا في الآلام.
- العمل على إزالة التجمعات و الأخلاط التي تكون سببا لكثير من الألام غير المعروفة سببها.
- الحماية من الأزمات القلبية، من خلال تخليص الجسم من الأخلاط و الدم الزائد و الفاسد مما يحمي انسداد جزئي أو كلي لشريان تاجي أو أكثر.
- زيادة المناعة لدى الجسم، و ذلك بتنشيط نخاع العظم و الخلايا اللمفاوية و الغدة التيموسية المسؤولة عن المناعة.
- زيادة قدرة كريات الدم البيضاء على انتاج مادة الأنترفيرون بمعدل عشرة أضعاف، و تعتبر هذه المادة البروتينية مضاد قوي للفيروسات و زيادة مناعة الجسم ضد المرض و العدوى[1].
- الحجامة تمتص الأحماض الزائدة فى الجسم (وهذا بحث ألمانى) و التى تسبب فى تضخم كريات الدم الحمراء و بالتالى تزيد كثافة الدم فيؤدى إلى قصور فى الدورة الدموية فلا يصل الدم بأنتظام إلى الخلايا.
- تسليك العقد و الأوردة و الأوعية الليمفاوية و خاصة في القدم و هي منتشرة في كل أجزاء الجسم.
- و من الأبحاث التي أجريت في هذا المجال بحث الدكتورة ماجدة عامر بجمهورية مصر العربية و التي كانت نتائجها ما يلي:
  - أ- الحجامة تزيد من نسبة الكورتزون الطبيعي في الجسم.
  - ب- الحجامة تثير و تحفز المواد المضاد للأكسدة.
  - ج- الحجامة تقلل من نسبة الكوليسترول الضارLDL في الدم و ترفع الكولسترول النافعHDL.
  - د- الحجامة تقلل من نسبة البولينا في الدم.
  - هـ- الحجامة ترفع من نسبة المورفين الطبيعي في الدم (يؤدي إلى تسكين الألم بطريقة طبيعية)[2].
- و يقول الدكتور جابر محمد سالم القحطاني: "الحجامة تنقي الدم و تعالج الآم الظهر و الضغط و الكسل و الروماتيزم و تشفي من الصداع و أورام الرأس و الأسنان[3].

4- أنواع الحجامة:

4-1- الجافة: تسمى بكاسات الهواء، بحيث يتم وضع كاسات الهواء (المحاجم) على أماكن الألم بدون تشريط الجلد، و غالبا تستخدم هذه الطريقة من أجل تنشط الدورة الموية و لعمل استرخاء العضلات، و تعتمد فكرة هذه الطريقة بنقل الأخلاط من أماكن و أعضاء هامة إلى أماكن أقل أهمية، و يعتمد الصينيون باستخدام هذه الطريقة كثيرا في العلاج[4].

هي أن يسخن الهواء بداخل الكأس فيتمدد بالحرارة، و عند ملامسته للجلد يبرد الهواء و ينكمش و يقل حجمه، فيحدث بذلك فراغا ذاخل الكأس، فيجذب الجلد إلى داخل الكأس و به كمية من الدم، و هذا النوع من

[1] و [4] أ. شهيد عبد الحميد عمر الأمين، **مرجع سابق**، ص67-71
[2] أبو الفداء محمد عزت محمد عارف، **مرجع سابق**، ص20
[3] ملفي بن حسن الوليدي الشهري: **مرجع سابق**، ص85

الحجامة يستعمل لتخفيف الآلام من العضلات، إخراج الأخلاط الهوائية المتجمعة تحت الجلد، و هي نافعة جدا لآلام الظهر و المفاصل[1].

4-2- الرطبة (المبرغة، الدموية): بعد أن قمنا بعملية سحب الدم و تجميعه بالحجامة الجافة، نقوم بعمل خدوش بسيطة بالجلد تتراوح ما بين 0.1-0.2 ملم، و ذلك يتوقف على سماكة الجلد حسب مكان الحجامة في الجسم و من ثم مصه أو شفطه من خلال المحجم بوضع الكاسات عدة مرات حتى انتهاء الحجامة، و تتم على الأماكن التي سوف نعرضها لاحقا و هذا ما يسمى بالحجامة الرطبة[2].

5- توصيات الحجامة:

- أن تكون في مكان نظيف و معقم
- أن تكون بعد طلوع الشمس قدر رمح و على الريق.
- تجنبها في النصف الأول من الشهر.
- كلما كان المحتجم كبيرا يقلل من عمل الحجامة.
- تناول محلول سكري (لغير مرضى السكري) أثناء الحجامة لمن يعاني من انخفاض الضغط أو الأنيميا.
- لا تكرر الحجامة (الدموية) في نفس الموضع قبل مرور شهر على الأقل.

5-1- توصيات للمحتجم قبل الحجامة:

- الراحة التامة، و عدم عمل أي مجهود (عمل شاق، جماع، سفر...).
- التوقف على تناول الطعام قبل الحجامة ب(4) ساعات، و ذلك لمن يرغب في عملها أثناء النهار حتى لا يجهده الصيام، مع مراعاة عدم تناول المأكولات الدسمة.
- يفضل الاستحمام قبلها بساعتين لنظافة الجسم عموما و لمن عندهم غلظة في الدم خصوصا.

5-2- توصيات للمحتجم بعد الحجامة:

- الراحة التامة، و يفضل النوم بعدها لفترة كافية.
- شرب محلول سكري (لغير مرضى السكري) تناول العصائر، و الخضروات المسلوقة و الفواكه.
- عدم تناول المأكولات الدسمة.
- الامتناع عن الجماع لمدة يومين أو ثلاثة أيام.
- في حال الإحساس بالحرارة يفضل الاستحمام مباشرة (لغير مرضى السكري - يوضع كمادات بغير مواضع الحجامة لتخفيض الحرارة) و إذا استمرت الحرارة لابد من مراجعة طبيب لتناول مخفضات للحرارة و متابعة الحالة.
- و لا ينصح بالاستحمام لمرضى السكري إلا بعد مرور ثلاثة أيام حتى يتعافى الجرح.

[1] الشيخ أبي عبد الباري عبد الحميد بن حمد بن أحمدالعربي الأشري الجزائري: **مرجع سابق**، ص23-24

[2] أ. شهيد عبد الحميد عمر الأمين، **مرجع سابق**، ص70-71

- تجفيف مكان الجرح و تعقيمه و دهنه بزيت الزيتون أو بمرهم معالجة الجروح.
- المداومة على الشكر و الحمد لله تعالى.

5-3- محظورات الحجامة:

- تجنب الحجامة للإنسان المصاب بالرشح أو البرد أو درجة حرارة عالية.
- تجنب الحجامة في الأيام شديدة البرودة أو شديدة الحرارة و في جو صاف ليس فيه غبار.
- لا تحجم المرأة الحامل في أسفل البطن و على الثديين و منطقة الصدر خصوصا في الأشهر الأولى.
- تجنب الحجامة على أربطة المفاصل أو العضلات الممزقة.
- تجنب الحجامة على الركبة المصابة بالماء "الرشح" و لكن بجوارها.
- تجنب الحجامة لمن بدأ بالغسيل الكلوي، و لا تعمل الحجامة على الكلى مباشرة في حالات الفشل.
- لا تحجم على أماكن الالتهابات و التورم و الانتفاخات.
- تجنب الحجامة على الدوالي مباشرة مخافة إصابة الأوردة و النزف.
- تجنب الحجامة بأكثر من كأس في وقت واحد لمن يعاني من الأنيميا "فقر الدم" أو انخفاض الضغط.
- تجنب الحجامة للمرأة وقت الدورة، أو النفساء ما لم تكن لعلاج بعض الحالات.
- تجنب الحجامة في حالة الجوع الشديد أو الشبع الجديد أو حالات الإرهاق.
- تجنب الحجامة لمن تبرع بالدم إلا بعد 3 أيام من التبرع.
- عدم استخدام نفس الأدوات أو الجونتي "القفازات" لمريض أخر.
- تجنب الحجامة على القلب أو النقاط ذات التأثير على القلب لمن ركب جهاز تنظيم ضربات القلب.
- أن يكون الشفط بسيطا عند عمل الحجامة لكبار السن و الصغار.
- الحجامة للشد العضلي تكون بدون تشريط.
- توخي الحذر مع الأشخاص الذين يتناولون أدوية مسيلة للدم.

5-4- الأعراض الجانبية للحجامة و تفسيرها العلمي:

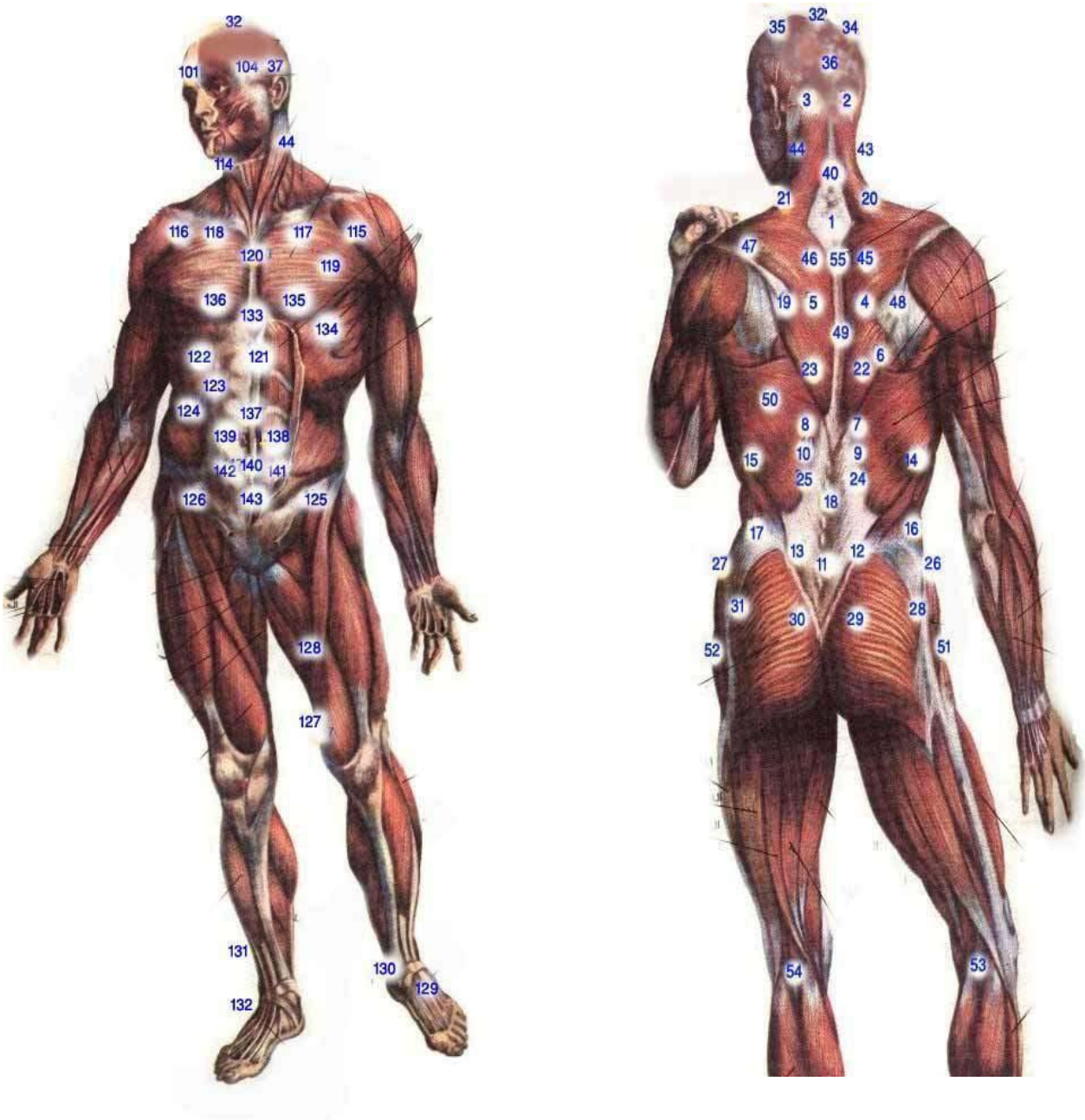
- ارتفاع طفيف بالحرارة أحيانا و همدان في الجسم و اليوم التالي، و ذلك بسبب إفراز مواد تؤدي إلى ارتفاع حرارة الجسم.
- عدم الاتزان في حالات علاج الأذن.
- القيء خصوصا لمن احتجم و هو شبعان أو أكل مباشرة بعد الحجامة، أو من به سحر مشروب أو مأكول.
- زيادة لألم مكان الحجامة ثم تناقصها تدريجيا.

و هذه الأعراض تزول تلقائيا بإذن الله[1].

[1] أ. شهيد عبد الحميد عمر الأمين، **مرجع سابق**، ص72-77

6- مواضع الحجامة:

للحجامة ثمانية و تسعون موضعا، خمسة و خمسون منها على الظهر و ثلاثة وأربعون على الوجه و البطن، لكل مرض مواضع معينة للحجامة (موضع أو أكثر لكل منها) من جسم الإنسان، و ترجع كثرة المواضع التي تعمل عليها الحجامة، لكثرة عملها و تأثيرها في الجسد، فهي تعمل على خطوط الطاقة، و تعمل الحجامة أيضا على مواضع الأعصاب خاصة بردود الأفعال، فكل عضو في الجسم لع أعصاب تغذية و أخرى لردود الأفعال، ومن ثم يظهر لكل مرض (أي فعل) رد فعل يختلف مكانه بحسب منتهى العصب الخاص بردود الأفعال فيه.



الشكل رقم (01): نقاط مواضع الحجامة حسب مسارات الطاقة[1].

[1] أبو الفداء محمد عزت محمد عارف، **مرجع سابق**، ص73-86

7- آلية تأثير الحجامة:

تشابه آلية تأثير الحجامة آلية تأثير الإبر الصينية و النقاط الانعكاسية في الجسم، حيث تبنى آلية هذه الوسائل على نظرية مسارات الطاقة في الجسم و هي نظرية صينية قديمة، و هذان المساران متكاملان على الرغم من كونهما متعارضين و يجب أن يكونا في حالة توازن حتى ينعم الجسم بالصحة و القوة.

و هذه القوة الحيوية تدور في الجسم في مسارات تشابه مسارات الدم و اللمف و الأعصاب، و يمكن رصد هذه المسارات الأن بالطريقة الإلكترونية و وسائل أخرى، و هناك 62 دائرة رئيسية من من خطوط المرديان و كل دائرة مقترنة بوظيفة أو عضو من وظائف و أعضاء الجسم.

و قد صممت أجهزة حديثة للجمع بين العلاج بالحجامة الجافة و العلاج بالإبر الصينية و توضع على نفس نقاط الحجامة و نقاط الإبر الصينية.

7-1- آلية الحجامة: تعتمد الحجامة على خلخلة الهواء فوق نقاط معينة بالجسم بواسطة ألة مجوفة ذات فتحتين يمص الهواء من إحداهما، أو قارورة مفرغة من الهواء ميكانيكيا، أو بواسطة إحراق قطعة صغيرة من القطن فيحدث نتيجة ذلك احتقان للمنطقة الواقعة تحت موضع الحجامة، و هي تخفيف الامتلاء من العضو[1].

7-2- طريقة عمل الحجامة: عمل الحجامة من الأمور السهلة و الميسورة ليس فيها صعوبة و لا تعقيد بعد الوقوف على ما يلزم الوقوف عليه من الأمور الشرعية و الطبية، و لا داعي للخوف أو القلق من جهة الذي يريد الحجامة فليس فيها ألم غير محتمل و أبسط طرق الحجامة (كاسات الهواء) مايلي:

1. تحديد الموضوع الذي سيتم عمل الحجامة عليه، و تنظيفه مما عليه من الشعر.
2. إعداد كاسين زجاجيين و يستحسن أن يكونا ضيقا الفم.
3. إشعال ورقة صغيرة و وضعها داكل الكأس و هي مشتعلة ثم توضع على الموضوع الذي يراد إجراء الحجامة عليه فستنطفئ و يقل الأكسجين فينجذب سطح الجلد إلى أعلى و يعمل ذلك على تجميع الدم في هذا الموضوع.
4. ينزع الكأس ثم يوخز الجلد رقيقا أو تشريطا سطحيا بمشرط معقم أو موس حلاقة معقم إو إبرة.
5. تشعل ورقة في الكأس و يتموضعها على الموضوع مرة ثانية فينجذب الدم إلى أعلى فإذا ملأ الكأس يستبدل.
6. يستحسن تغير الكأس كلما امتلأ حتى يأتي في النهاية بماء أصفر فإن خشى من استمرار الدم اكتفى بكأس أو اثنين.
7. بعد نزع الكأس الأخير يوضع قطعة من القطن على موضع الحجامة و بعد فترة يغسل موضع الحجامة أو يغتسل المحجم إن أمكن ذلك و تغسل أدوات الحجامة و تعقم إن أريد استخدامها مرة أخرى.
8. و يستحسن أن يلبس الحجام قفازا طبيا رقيقا يمنع من تلوث يده بالدم[2].

[1] ملفي بن حسن الوليدي الشهري، **مرجع سابق**،ص22

[2] الشيخ محمد أحمد عيسى:**العلاج بالحجامة و كاسات الهواء**، ط1، مصر، المنصورة، دار الغد الجديد، 2003، ص61-62

7-3- الأدوات المستخدمة لعمل الحجامة: للحجامة أدوات متعدد يستخدمها في عمل الحجامة ومن هذه الادوات ما يلي:

1.كؤوس الحجامة: كؤوس مصنوعة من الزجاج اليدوي لسهولة تنظيفها و تعقيمها و شفافيتها التي تسمح برؤية الدماء المستخرجة من المحجوم. ثم استخدمت كؤوس بشفاط لشفط الدم من الجسم، و يوجد الأن عدد كبير من كؤوس الحجامة فمنها الأكواب الزجاجية أو الأكواب البلاستيكية،أو الأكواب البلاستيكية التي بها مغناطيس و مجهزة بمضخات يدوية مع وجود صمام يتم غلقه، و أيضا كؤوس مزودة بمضخات كهربائية لتفريغ الهواء.

2. قنديل أو شمعة: و تستبدل بها أقماع ورقية سهلة الإشتعال و ذلك في حالة الكؤوس العادية الزجاجية أو الفخارية.

3.معقمات طبية للجروح السطحية.

4.قفاز طبية معقمة.

5. شفرات طبية معقمام تماما: أو مشرط متنوعة، منها مشرط فيدال ذو ثلاث شفرات أو ذو ثماني شفرات مخفية تظهر عند الضغط على زر جانبي محدثة ثماني شرطات في أن واحد لتسهيل العمل.

6. علبة من القطن و الشاش الطبي المعقم[1].

8. مواعيد الحجامة الأربعة:

8-1- الأوقات التي يحتجم فيها:تقدمت الأحاديث في أنه يستحب الإحتجام يوم 15، 17، 19، 21، و هذه الأحاديث موافقة لما أجم عليه الأطباء، أن الحجامة في النصف الثاني و مايليه من الربع الثالث من أرباعه أنفع من أوله و أخره، وإذا استعملت عند الحاجة إليها نفعت أي وقت كان من أول الشهر أو أخره[2].

8-2- الموعد السنوي:قال صلى الله عليه و سلم :"نعم العادة الحجامة" أي العادة السنوية.

إذا فهي من السنة إلى السنة عادة لكل من الصحيح و المريض لأنها للصحيح وقاية، و للمريض علاج فوقاية، قال صلى الله عليه و سلم:«هي من العام إلى العام شفاء»،«من احتجم لسبع عشر من الشهر كان دواء الداء سنة».

8-3- الموعد الفصلي:قال صلى الله عليه و سلم: "استعينوا على شدة الحر بالحجامة"، لأن الحر يكون فصل الصيف، فالحجامة حتما تكون قبله، أي فصل الربيع، تجرى الحجامة في فصل الربيع شهري (نيسان/أبريل) و (أيار/مايو) من كل عام.

8-3-1- التعليل العلمي لوجوب تطبيق عملية الحجامة في فصل الربيع: هذا الفصل حار رطب على طبع الدم فيه يستوي الليل و النهار (الاستواء الربيعي) و يتعدى الزمان و ينبت العشب و الأزهار و تورق الأشجار و تخلق الحيوانات و تمتد الانهار و يكثر الدم و تتحرك الأخلاط و تقوى القوى الغازية و المنمية و سائر القوى الحيوانية فينبغي على المرء ينحو بتدبيره منحى بما (يولد دما نقيا و معتدلا) و يغذى غداء صالحا.

[1] جمال محمد زكي، **مرجع سابق**، ص39-44

[2] ملفي بن حسن الوليدي الشهري، **مرجع سابق**، ص22

أما العالم ابن سينا فقد أضاف أيضا ملاحظاته عن الربيع بأنه موسم تهيج فيه الأمراض، حيث بين أن الشتاء دور سلبي أيضا في التهييء للأمراض فإذا ما صادف الدم تحليله في فصلي الربيع و الصيف كثرت المشكلات المتأصلة علاقاتها بالدم، فقد ورد في كتاب (القانون في الطب) في المجلد الأول الفصل السادس في فعل كيفيات الطب بخصوص فصل الربيع و تأثيراته على فيزيولوجية الجسم تحت عنوان (الأهوية و مقتضيات الفصول).

دراسة: و لقد قام فريق الطبي بإجراء عملية الحجامة بغير الوقت الصحيح (خارج فصل الربيع)، و عندما أجرى الفريق المخبري الدراسة التحليلية على الدماء الناتجة من هذه الحجامة كانت تقترب من الدم الوريدي من حيث الصيغة و التعداد و اللطخة، عكس الحجامة في فصل الربيع.

8-4- الموعد الشهري: قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: "الحجامة تكره في أول الهلال، و لا يجرى نفعها حتى ينقص الهلال".

فمثلا عند حلول شهر (نيسان/أبريل) نتابع بهذا الشهر تدرج الشهر القمري الذي يحل بهذا الشهر و عندما يصبح اليوم السابع عشر من الشهر القمري يكون أول يوم لتنفيذ الحجامة.

إذا من (17) الشهر القمري (ضمنا) إلى (27) الشهر القمري (ضمنا)[1].

8-4-1- علاقة القمر بالحجامة: و لكن ما السر حتى بلغ صلى الله عليه و سلم موعد الحجامة من الربيع منذ تدرج الشهر القمري من السابع عشر حتى السابع و العشرين فقط؟.

نعلم أن للقمر تأثير الفعلي على الأرض قوي الجاذبية ذا أثر عظيم على المحيطات ترتفع لتكون المد و حتى القشرة اليابسة لا تخلو من التأثيرات.

و قد لاحظ الأستاذان الفرنسيان (جوبت و جاليه دي فوند) أن للقمر تأثير على الحيوانات، فمنذ مولده كهلال إلى بلوغه مرحلة البدر الكامل يكون هناك نشاط جنسي عند الحيوانات و الدواجن و الطيور حتى أنهما لاحظا أن الدواجن تعطي بيضا أكثر في هذه الفترة، فهناك نشاط و فترة فتوة في الحيوانات ترتبط بأوجه القمر ذلك حسب ملاحظتهما الخاصة.

فالقمر يبلغ ذروة تأثيره في مرحلة البدر منه فيؤثر على ضغط الدم رافعا إياه مهيجا الدم مما يثير الشهوة و ذا ما عاينته بعض الدول الغربية من ارتفاع نسبة الجرائم و الاعتداءات في هذه الليالي و الأيام.

ففي الأيام الأولى و حتى الخامس عشر من الشهر القمري يهيج الدم و يبلغ حده ألأعظمي و بالتالي يحرك كل الترسبات و الشوائب الدموية المترسبة على جدران الأوعية الدموية العميقة منها و السطحية و عند التفرعات و في أنسجة الجسم عامة، و يصبح بإمكان الدم سحبها معه لأهدأ مناطق الجسم حيث تحط ترحلها هناك (الكاهل) و ذلك بعدما يبدأ تأثير القمر بالانحسار من (17-27).

أما من (17-27) فيبقى للقمر تأثير مد و لكنه أضعف بكثير مما عليه، و لما كانت الحجامة تجرى صباحا بعد النوم و الراحة للجسم و الدورة الدموية و يكون القمر أثناءها ما يزال مشرقا حتى لدى ظهور الشمس صباحا، فيكون له

[1] عبد القادر أحمد الفتوري، **مرجع سابق**، ص144

تأثير مد خفيف يبقى أثناء إجراء الحجامة و هذا يساعدنا في عملنا، إذ يبقي له تأثير جاذب للدم منن الداخل إلى الخارج و هو ذو أثر ممتاز في إنجاز حجامة ناجحة مجدية من حيث تخليص الجسم من كل شوائب دمه.

8-5-الموعد اليومي:

8-5-1- في الصباح الباكر: تتم الحجامة في النهار بعد شروق الشمس، أما عن موعد انتهائها لكل يوم فحسب حرارة الجو فإن كانت الحرارة بارتفاع الشمس لا تزال معتدل نستمر حتى الظهيرة فهو جائز لكنه غير محبب، و الأفضل منه هو الساعات الأولى من النهار.

8-5-2- الحجامة على الريق: قال صلى الله عليه و سلم **«الحجامة على الريق أمثل و فيها شفاء و بركة»** فيحضر على المرء المحتجم تناول أيه لقمة صباح يوم حجامته، بل يبقى صائما عن الطعام ريثما ينفذها و يجوز له تناول فنجان من القهوة أو كأس من الشاي لأن كمية السكر الموجودة فيها تكون قليلة فلا يحتاج لعمليات الهضمية المعقدة التي من شأنها أن تحرك الدم و تؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية و التأثير على الضغط الدموي و ضربات القلب كما أن هذه الكمية القليلة من الشاي أو القهوة تحتوي على منبه عصبي بسيط يجعل المرء يستقبل الحجامة بصحوة.

كما قال صلى الله عليه و سلم: **«الحجامة على الريق دواء و على الشبع داء»**، كذلك عمليات توزيع الغذاء الناتج عن الهضم ينشط الدم لكي ينقل هذه الأغذية لكافة أنسجة الجسم و هذا الوضع لا يتناسب الحجامة، و فيما إذا أجريت الحجامة بمثل هذه الظروف فإن المستخرج هو دم عامل، فضلا عن أننا فقدنا الفائدة المرجوة من الحجامة فإن المرء المتحجم يعاني أيضا من دوار أو إغماء بسيط نتيجة تقليل الوارد الدموي للدماغ[1].

9- الحجامة و الرياضية:

9-1- الحجامة الرياضية: هي تقنين منظم لتطبيقات الحجامة مع الرياضيين باستخدامها في الإسعاف الأولي والتأهيل وسرعة استعادة الشفاء، لتحقيق أفضل فورمة رياضية. حيث تهدف إلي تحقيق الاستشفاء والاسترخاء واستعادة الحيوية والمساعدة في المحافظة علي القوة والمرونة. وتعد الحجامة الجافة والحجامة الدموية والتدليك بكؤوس الهواء (الحجامة التدليكية) والحجامة المائية بأنواعها أكثر أنواع الحجامة استخداما في المجال الرياضي.

وقد بدء ظهور الحجامة كعامل مؤثر في الأداء الرياضي في المنافسات الدولية بداية من اوليمبياد بيكين عام 2008، حيث ظهر العديد من الأبطال الأوليمبيين وعلي أجسامهم علامات الحجامة، وذلك لما للحجامة من أثر فعال في استشفاء الرياضيين من أحمال التدريب البدنية وما تتركه من أثر سلبي علي الجسم والجهاز المناعي.

فللحجامة أثر واضح علي العديد من المتغيرات الفسيولوجية التي تلعب دوراً هاماً في المعدل الرقمي للأداء البدني التنافسي، فتعالج التعب وتؤخر ظهوره، وتزيل أثاره البدنية، وتعزز من كفاءة الجهاز المناعي فتضبط نظامه وتصحح المعاملات غير العادية به، حيث يزيد نشاط الكرياتين كاينيز creatine kinase وإنتاجيته بالدم (فالكرياتين كاينيز عامل حساس وهام في الأداء البدني سواء المرتفع الشدة أو المنخفض الشدة، ويعد ذو دلالة حاسمة في قياس وتحديد

[1] عبد القادر أحمد الفتوري، **مرجع سابق**، ص139-149

مستوي الحمل البدني)، وذلك يحقق سرعة استعادة الشفاء، ويزيد معدل الهيموجلوبين الموضعي، ويزيد من معدل الكالسيوم في الدم، وتحسن من مقاومة الجسم للكم الزائد من الشوارد الحرة الأكسوجينية التي قد تؤثر سلبياً على البروتين الخلوى والدنا DNA والغشاء الدهني للخلية.مما يعزز ويقوي جهاز المناعة، حيث تحدث زيادة للجلوبينات المناعية IgG, IgA, IgM, C3, C4 and CD 3 +,CD 4 +, CD 8 بعد عملية الحجامة، وكذلك يزيد المالون ثنائى الالدهايد بما يساعد فى التخلص من مخلفات الأيض waste metabolites وتقوية الجهاز المناعي.

كما أن زيادة المالون ثنائى الألدهايد فى البول يعتبر مؤشر يدل على تخلص الجسم من السموم عن طريق البول[1].

9-2- الاستخدام الرياضي للحجامة: بعد كل ما شُرح في الأعلى بطريقة علمية، فإنه من الطبيعي أن تكون الحجامة النبوية تقنية حديثة لتطوير العمل البدني لدى الرياضيين، وبالتالي التخفيف من الإرهاق والجهد المبذول في المباريات والمنافسات الرياضية، وهو الأمر الذي استعمله الرياضيون الأميركيون مؤخراً وبدت البقع الحمراء على أجسادهم.

وإجراء الحجامة على جسد الرياضي سيمنحه قوة أكثر، لأن وظائف الجسم والأعصاب ستعمل بشكل أفضل، وبالتالي يُصبح الأداء الرياضي أفضل، لأن الجسم سليم وكل وظائفه من الرأس حتى القدمين تعمل بقوة، لأن الدورة الدموية تغزي كل الخلايا بشكل متوازن[2].

وأجمع الرياضيون الذين يمارسون الحجامة انها تساعد علي التعافي والعلاج وتسهل تدفق الدم في الجسم وتخفف الآلام العضلية الناتجة عن التدريبات المتواصلة والمشاركة في المنافسات الرياضية العالمية[3].

و جاء في كتاب الجامع في علم العلاج بالحجامة لأحمد حلمي صالح على أن مجالات تطبيق الحجامة الرياضية عملياً تتمثل فمايلي:

- الإسعاف الأولي.
- التأهيل والعلاج الطبيعي.
- إعداد العدائين قبل المنافسات.
- سرعة استعادة الشفاء للعدائين بعد المجهود التدريبي والتنافسي.
- التأثير المخصوص علي بعض الوظائف الحيوية المرتبطة بالجهد البدني[4].

[1] http://sportscupping.blogspot.com/search?q=الحجامة+الرياضية+تأهيل+وتنشيط+وشفاء 03-11-2017. 8:36.
[2] https://www.alaraby.co.uk/sport/2016/8/10/الحجامة-موضة-أم-طب-بديل-في-عالم-الرياضة 07-02-2018. 11:21.
[3] https://hijama-ar.com/العلاج-بالحجامة/الحجامة-الرياضية 07-02-2018. 11:15.
[4] أحمد حلمي صالح، **مرجع سابق**، ص 148

خلاصة

إن الحجامة نوع من أنواع العلاج الذي يمكنه أن يساعد في الشفاء، اذا استعملت بالطريقة الصحيحة، و تختلف منافعها حسب الزمان و المكان و الحاجة إليها، و الأمراض و الأبدان و كذا المواضع من الجسم التي تعالجها.

و قد عرفت الحجامة تطورا ملحوظا و انتشارا واسعا بين الناس و الرياضيين أيضا، إذ تساعدهم على المزيد من التحمل و تنشيط الدورة الدموية، و تخليصهم من كريات الدم المهدمة، مما يرفع من كفاءتهم و يسهل أدائهم لتمارين، حيث يجمع الرياضيون الذين يمارسون الحجامة أنها تساعد على التعافي والعلاج، وتسهّل تدفق الدم في الجسم وتخفف الآلام العضلية الناتجة عن التدريبات المتواصلة والمشاركة في المنافسات الرياضية.

الفصل الثاني

الصفات البدنية

تمهيد

1. اللياقة البدنية.
2. السرعة.
3. التحمل.
4. القوة.
5. المرونة.
6. الرشاقة.
7. المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية.
8. علاقة القوة العضلية و التحمل و السرعة في ألعاب القوى.

خلاصـــــة

تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة و في ألعاب القوى خاصة،و يرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز في السباقات و المنافسات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق، و تظهر هذه الأهمية أثناء المنافسات المختلفة و ذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية و الانتقاء.

و تنمية اللياقة البدنية في ألعاب القوى يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة ... إلخ و هي قدرات عديدة متنوعة و الحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء و الارتقاء بالمستوى.

1- اللياقة البدنية:

من أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون Harrson و كلارك Clarcke من جامعة اوريجون هلة أن : "اللياقة البدنية هي مقدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط و يقظة بدون تعب مفرط، مع توافر القدرة من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال وقت حر، و لمواجهة ضغوطات البدنية في الحالات الطارئة"[1].

و تعرف اللياقة البدنية بأنها نتاج كافة العناصر البدنية و الفيزيولوجية التي تعكس كفاءة الأداء البدني و الحركي للاعب، و يتم اكتساب اللاعبين اللياقة البدنية من خلال الإعداد البدني .

إن التعريف السابق للياقة البدنية يوضح لنا عدد من العناصر التي تتكون منها اللياقة البدنية، و هي كما يلي: القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة و الرشاقة[2].

1-1- الصفات البدنية: ينظر إلى القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية و السرعة و التحمل الدوري التنفسي و المرونة و الرشاقة) كمكونات أساسية للياقة البدنية باعتبارها القاعدة العريضة و المهمة للإعداد البدني العام و الخاص، و الذي لها مردود إيجابي على تقدم المستوى العام لجميع الفعاليات و الألعاب الرياضية بجميع أنواعها، هذا كونها مؤشرا حقيقيا، ليس فقط لمستوى جميع اللاعبين و المدربين على اختلاف فعاليتهم بل على مستوى اللياقة البدنية للفرد العادي، و يتفق و يختلف أراء المدارس المختلفة إلى مكونات عناصر اللياقة البدنية في المجال الرياضي كما يلي:

المدرسة الألمانية: تنظر المدرسة الألمانية إلى العناصر أو الصفات البدنية الأساسية كونها قدرات فسيولوجية حركية موتورية حيث يقسمها هارا Harre 1991 إلى القوة العضلية، السرعة، التحمل الدوري التنفسي، المرونة الرشاقة.

المدرسة السوفيتية: يقسمها الخبراء السوفيت إلى ستة عناصر بدنية و ذلك بإضافة عنصر التوافق إلى عناصر المدرسة الألمانية حيث يعتبرون عنصر الدقة و التوافق مكونان و متممان لعنصر الرشاقة و مرتبطان به.

المدرسة الأمريكية: ينظر لارسون ويكيم Larson, Yokim 1976 إلى العناصر البدنية كمكونات للياقة البدنية و كما يلي:

- القوة العضلية و الجلد العضلي.
- السرعة.
- الجلد الدوري التنفسي.
- الدقة.
- التوازن.
- المرونة.
- التوافق.
- القدرة.
- الرشاقة.
- مقاومة المرض.

مكونات اللياقة البدنية لمحمد صبحي حسين1995 (تحليل عاملي): القوة العضلية، الجلد العضلي، السرعة؟، الجلد الدوري التنفسي، المرونة و الرشاقة.

[1] أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: **فسيولوجية اللياقة البدنية**، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص14.
[2] أ.د نوال مهدي العبيدي و أ.د فاطمة عبد المالكي: **التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية**، ط1، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، 2011، ص64-65.

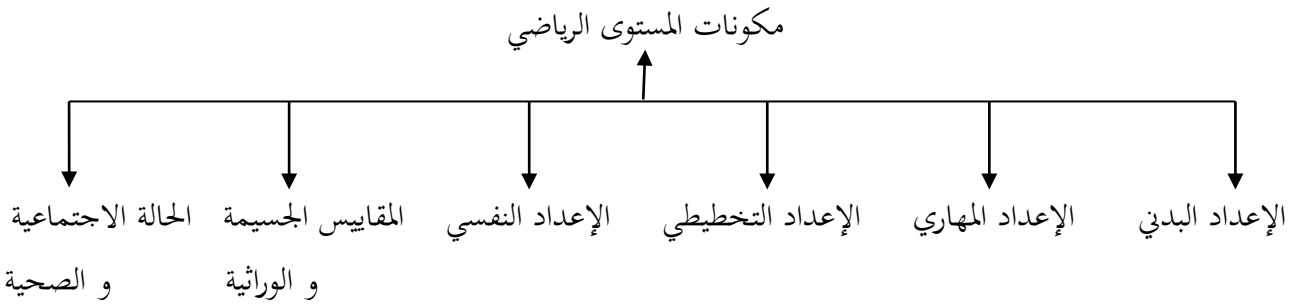
المدرسة الإنجليزية: تنظر المدرسة الإنجليزية إلى العناصر البدنية كونها مكونات اللياقة البدنية، حيث يضيف بيتر هاربر Peter Harper 1992 عنصر المهارة.

مما تقدم نرى لأهمية عنصر القوة العضلية و الذي يحتل مكانة نسبية عالية بين العناصر البدنية الأخرى و إن تنمية هذه العنصر على مراحل العمر المختلفة للأولاد و البنات يجب أن يبدأ به في سن مبكرة و ذلك إلى جانب العناصر الأساسية الأخرى.

الأعمار / العناصر	الأعمار
قوة عضلية	أولاد: من 8-9 سنوات، بنات 13-17 سنة
سرعة	أولاد: من 7-9 سنوات، بنات 13-14 سنة
تحمل عام	أولاد: من 8-9 سنوات، بنات 9-10 سنة
التوافق	من سبع سنوات، أولاد بنات
مرونة	أولاد: من 9-10 سنوات، بنات 11-12 سنة

جدول رقم (02): تنمية العناصر البدنية على مراحل العمر.

و بذلك يلعب الإعداد البدني متضمنا القوة العضلية كعنصر أساسي و ذلك رأي جميع المدارس و التي عرضنها دورا مؤثرا و إيجابيا في تقدم المستوى الرياضي كأحد أهم مكونات جنبا إلى جنب مع مكونات الأخرى، كالإعداد البدني و الإعداد المهاري و الإعداد التخطيطي و المقاييس الجسمية و الوراثية، و الإعداد النفسي و الحالة الاجتماعية و الصحية.



شكل رقم (02): مكونات المستوى الرياضي[1].

1-2- القدرات البدنية : إن القدرات البدنية هي العمود الفقري و القاعدة التي لا تقبل أي وجه من أوجه النقاش كونها أحد المستلزمات و المتطلبات المهمة والضرورية و الأساسية لجميع الفعاليات و الأنشطة الرياضية، أي أنها المؤشر الذي يضمن للفرد بأن يكون مستعدا لممارسة أي نشاط رياضي و أن يكون متمتعا بامتلاك خواص و مميزات رياضية مناسبة و ضرورية في المجالات الرياضية، و نظرا لأهمية القدرات البدنية بالنسبة للفرد فقد كانت محور اهتمام الكثير من العلماء و الباحثين الذين عملوا إلى إجراء بحوث و دراسات عديدة حول دراسة هذه القدرات و بيان أهميتها و تصنيف

[1] د بسطويسي أحمد: **أساس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات و الألعاب الرياضية**، ط1، مركز الكتاب الحديث، مصر القاهرة، 2014، ص61-63

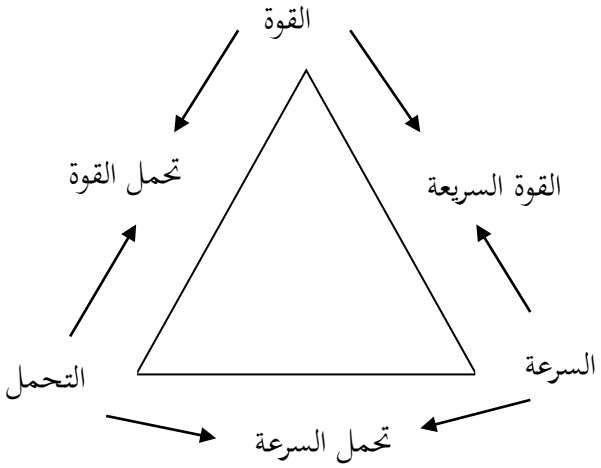
مكوناتها و تطويرها، واختلف رأي ونظرة كل منهم حول أهمية تلك المكونات فظهرت نتيجة لذلك مدارس متعددة و كان أبرزها كل من المدرسة الشرقية و المدرسة الغربية فالمدرسة الغربية تسمها عناصر أو مكونات بينما نرى أن المدرسة الشرقية تطلق عليها تسمية قابليات أو قدرات بدنية، إلا أنهم متفقون على مبدأ رئيس هو أن كل صفة أو مكون من القدرات البدنية هي مقدار حركية تولد مع الإنسان و تنمو بنموه طبيعيا.

و عرفت القدرات البدنية من الكثير من العلماء كل على وفق رأيه و اتجاهه الشخصي، إذ عرفها البعض من وجهة نظر تدريبية و أخرون من وجهة النظر الفسيولوجية و البعض الأخر من الاتجاه العلاجي و الصحي.

إذ عرفها إبراهيم سلامة بأنها "الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني و العضوي التي تمكنه من استخدام حسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة و المقدرة الحركية و السرعة و التحمل بأقل جهد ممكن".

و قام David Callh بتقسيم "القدرات البدنية إلى (السرعة و التحمل و القوة) أمنا القدرات الأخرى فهي (التوازن و التوافق و الإنسيابية و الدقة الحركية و الرشاقة) إذ وضعها تحت تصنيف القدرات الحركية لذا إتفق أغلب العلماء على أنها تشمل (القوة و السرعة و المطاولة) كذلك الصفات المتداخلة منها القوة الإنفجارية القوة المميزة بالسرعة و قوة التحمل و غيرها".

و مما تقدم نستنتج أن القدرات البدنية كما في الشكل لهذا ثلاث صفات متداخلة هي:



شكل رقم (03): القدرات البدنية و مكوناتها[1]

إن كل أداء بدني معين يحتوي على أكثر من مركب لإتمام الأداء الفني لمهارة معينة كما هو الحال لدى لاعب الوثب الطويل إذ تحتاج مراحلها الفنية إلى مواصفات خاصة يجب أن يمتلكاها لاعب الوثب الطويل مثلا القوة الانفجارية لتأدية الارتقاء و الطيران و الركاضة التقريبية و التي تحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة و تكرار المحاولات في أداء تلك الوثبة تحتاج من اللاعب أن يمتلك قدر معين من قوة التحمل للوصول إلى الأداء الجيد و الصحيح للحصول على مسافة مناسبة.

[1] أ.م.د علي عبد العظيم حمزة و أ.م بشار عزيز ياسر: **السرعة أنواعها و تدريباتها**، ط1، عمان، الأردن، دار دجلة ناشرون و موزعون، 2016، ص15-16

إن تنمية القدرات البدنية تعد من الأمور المهمة لتحسين الأداء في النشاطات الرياضية كلما تحسنت و تطورت هذه القدرات كلما أرتفع مستوى الأداء المهاري، إذ يشير (محمد مصر الدين عن سنجر) إلى أن المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة، فالقدرات البدنية تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة، و إن ضعفها يؤدي إلى ضعف الأداء المهاري و مستوى اللعب[1].

2- السرعة:

2-1- تعريف السرعة: تعرف السرعة إلى أنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن[2].

و هي أحد الصفات البدنية التي تعبر عن إمكانية القيام بالأداء الحركي في أقل وقت ممكن و أن تنفذ الواجبات الحركية للمسافات القصيرة والذي تستغرق وقتا قليلا و يجب أن يتم بدون حصول التعب.

و تعتبر السرعة أحدى مكونات الإعداد البدني وأحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، و هي لعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية و خاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محدودة في أقل زمن.

و يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، و تتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة البدنية[3].

2-2- أنواع السرعة: يرى هارة أن هناك ثلاث أنواع أساسية للسرعة هي:

2-2-1- السرعة الانتقالية: و هي سرعة الانقباضات العضلية للتحرك للأمام بأسرع ما يمكن و هي تعني قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن مثل الركض في ألعاب القوى لمسافة قصيرة أو سباق الدراجات لمسافات قصيرة.

2-2-2- السرعة الحركية: و يقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة معينة أو أداء حركة التهديف في كرة القدم أو السلة.

2-2-3- سرعة الاستجابة: أو رد الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و بداية الاستجابة الحركية، و الاستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية و تقسم إلى قسمين:

- **سرعة رد الفعل البسيط:** و تعني ن الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع و بنفس الوقت يكون لديه الاستعداد للإستجابة على ذلك المثير، كما في البدء في فعاليات الركض المسافات القصيرة حيث يكون الايعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة و يأتي المثير هنا عن طريق حاسة السمع.
- **سرعة رد الفعل المركب:** و هذا النوع من الاستجابة يكون المثير غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الجماعية كرة القدم و السلة و اليد ... إلخ، حيث تكون المناولة أو الاستقبال للكرة بصورة مفاجئة و اللاعب لم يكن لديه فترة تحضيرية، و يأتي المثير الحركي هنا عن طريق حاسة البصر طبقا للمواقف المتغيرة في كل لحظة خلال اللعب.

---

[1] و[3] أ.م.د علي عبد العظيم حمزة و أ.م بشار عزيز ياسر، **مرجع سابق**، ص17-21

[2] أ.د نوال مهدي العبيدي و أ.د فاطمة عبد المالك، **مرجع سابق**، 2011، ص113

2-3- خطوات تنمية السرعة: فيما يلي خطوات يمكن اتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي:

أ- تمرينات التقوية العامة و التحكم العضلي.

ب- تمرينات القوة المميزة بالسرعة (حركات المقذوفة أمام المقاومات) بدء من الشدة المتوسطة حتى أقل من القصوى.

ج- تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية.

د- تمرينات المط المعكوس (البليومتري).

هـ- تمرينات التحمل خلال السرعة مع مراعاة مايلي:

- ❖ الضبط و التحكم خلالا السرعات العالية.
- ❖ شدة تتراوح ما بين 85-100% من أقى سرعة.

و- تطبيقات السرعة و تحمل السرعة في المنافسات، و التي تشتمل على تطبيقات واقعية في الرياضة التخصصية.

ز- تمرينات السرعة الفائقة و التي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة في الرياضة التخصصية و التي تعمل على الوصول إلى أعلى من السرعات المعهودة.

2-4- طرق تطوير السرعة: 1.تدريب التكنيك. 2. تدريب الارتخاء. 3.تدريب تضخم العضلة. 4. تدريب مطاولة السرعة. 5.تدريب التحفيز العصبي. 6. تدريب قوة السرعة. 7. حمل التدريب الملائم. 8. تطوير السرعتين الانتقالية و الحركية عن طريق أداء الحركة بشكلها الكامل أو عن طريق تجزئة الحركة.

تطوير السرعة: يعد عنصر السرعة من عناصر اللياقة البدنية الصعبة التنمية قياسا ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى. و هناك بعض الطرق المستخدمة لتطويرها.

1- الطريقة الاعتيادية للتطوير: وهي الطريقة التي تستخدم لزيادة السرعة الانتقالية كالركض.

2- طريقة المقاومة: و هي عبارة عن تسلط قوى خارجية على المجاميع العضلية العاملة المختلفة في التحرك لتطوير السرعة الانتقالية أو الحركية و من الأساليب التي تستخدم اعتياديا في تطويرها هي:

- الركض السريع بسحب أداة مربوطة بحبل مثبت في حزام طول الخصر.
- الركض السريع صعودا على منحدر.

3- طريقة المساعدة: و هي عبارة عن مدى الاستفادة من بعض المؤثرات الخارجية لزيادة سرعة الرياضي فوق السرعة القصوى المعتادة و من الأساليب التي تستخدم اعتياديا في تطويرها هي:

- طريقة السحب.
- الاستفادة من سرعة الريح.
- الركض نزولا من منحدر[1].

[1] أ.م.د علي عبد العظيم حمزة و أ.م بشار عزيز ياسر، **مرجع سابق**، ص24-33

2-5- توجيهات عامة عند تدريب السرعة:

1. أهمية إتقان اللاعب للمسار الحركي للتمرين قبل البدء حتى يكون تركيزه منصب على سرعة الأداء الحركي فقط.
2. أن تكون فترة الحمل قصيرة مع استخدام شدة عالية (أقصى قدر من السرعة- السرعة القصوى) دون هبوط في السرعة نتيجة الإجهاد.
3. يجب الاهتمام بالإحماء الكافي قبل أداء تمرينات السرعة.
4. مراعاة استعداد الجهاز العصبي لتقبل العبء الناتج عن تمرينات السرعة، و على ذلك يستحسن عدم القيام بتدريبات السرعة في أوقات التدريب التي تجرى في الصباح الباكر، أو عقب القيام ببعض الأعمال المرهقة.
5. يجب البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة و خصوصا في الجرعات التدريبية التي تهدف إلى تنمية أكثر من صفة بدنية.
6. يجب تنمية سرعة الانتقال بالنسبة للاعبي الألعاب الرياضية بدون استخدام أداة اللعب (أي عدم استخدام الكرة في العاب القدم، السلة، اليد(ثم يلي ذلك محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة اللعب[1].

2-6- العوامل التي تؤثر على السرعة:

1. الخواص التكوينية للألياف العضلية.
2. التوافق العصبي العضلي.
3. القوة و المقدرة العضلية.
4. المرونة و المطاطية للمفاصل و العضلة.
5. العوامل الإرادية و النفسية[2].

3- التحمل:

3-1- تعريف التحمل: هناك تعريفات عديدة شملت التحمل نذكر منها:

يعرف التحمل على انه القدرة على مقاومة التعب و هو ضروري للعدائين لكافة المسافات و لجميع اللاعبين في أغلب الفعاليات الرياضية[3].

ويرى أبو زيد عباس عماد الدينبأنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة[4]".

و عرفه هارة 1975 التحمل على أنه قابلية مقومة الأجهزة للتعب عند أداء التمارين الرياضية لفترة طويلة.

---

[1] أ.م.د علي عبد العظيم حمزة و أ.م بشار عزيز ياسر، **مرجع سابق**، ص146

[2] د.فاضل حسين عزيز: **اللياقة البدنية**، ط1، عمان، الأردن، الجنادرية للنشر و التوزيع، 2015، ص85

[3] فاضل كامل مذكور و عامر فاخر شغاتي: **اتجاهات حديثة في تدريب التحمل-القوة-الاطالة-التهدئة**، ط1، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، سنة 2011، ص18

[4] أبو زيد عباس عماد الدين: **التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد فرق الألعاب الجماعية نظريات و تطبيقات**، ط1، مصر، الإسكندرية، منشاة المعارف، 2005، ص89

التحمل يعد عامل مهم لتقويم قدرة الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم العضوية و تكيفها لأجل الاستمرار لأداء العمل لأطول مدة من الزمن[1].

التحمل هو:" القدرة على القيام بالمجهودات المتواصلة دون الشعور بالتعب"[2]، كما أنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته[3].

3-2- أنواع التحمل:

يمكن تقسم التحمل إلى نوعين هما:

3-2-1- التحمل العام: و هو متشابه في معظم الألعاب تقريبا إذ انه يتضمن التنمية العامة للجسم دون التركيز على أبعاد معينة لهذا نراه مرتبطا بفترة الإعداد العام في البرامج التدريبية و عرف الكثير من الخبراء التحمل العام هو "القابلية على عمل لفترة طويلة تشتلرك فيه مجاميع عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لأجهزة القلب و الدوران و التنفس.

التحمل العام يتيح لكل رياضي ان يؤدي عمله بنجاح و بكفاية عالية لمدة طويلة نسبيا و من خلال تحسين عمل أجهزة القلب و الدوران و التنفس و يعيد الأساس في بناء التحمل الخاص.

3-2-2- التحمل الخاص: أي ان التحمل الخاص لكل فعالية يعتمد بصورة رئيسية على خصوصية الفعالية نفسها من حيث المسافة و الشدة، و يعرف بأنه "قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في المستوى الأداء و بفعالية و تحت ظروف المنافسة"، كما أنه "قابلية أداء الحمل الخاص بالفعاليات الرياضية لمدة زمنية طويلة دون التقليل من فعالية الأداء"[4].

و يرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص و كما يأتي

أ- تحمل السرعة.

ب- تحمل القوة.

ج- تحمل العمل و الأداء.

د- تحمل التوتر العضلي الثابت.

و هناك عدد من التقسيمات للتحمل و في ما يأتي بعض هذه التقسيمات:

أ- التقسيم وفقا لنصيب العضلات المشتركة في العمل: فقد قسم (Weineck) هذا النوع من التحمل إلى تحمل عضلي عام و تحمل موضعي.

ب- تقسيم التحمل بموجب زمن أداء العمل.

- التحمل القصير المدى: يكون هذا النوع من التحمل ضروريا لقطع مسافة يحتاج الرياضي لفترة زمنية تنحصر مابين (45 ثانية و 2 دقيقة).

---

[1] أ.م. بشار عزيز ياسر: **التحمل و حمل التدريب الرياضي**، ط1، عمان، الأردن، دار دجلة ناشرون و موزعون، 2017، ص18-19

[2] Veroniquebillat.**physiologie et metodologie de l'entrainement delateorie a la pratique**.2'eme edition.belgique book universite. .(2003). p95

[3] مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث**، ط2، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص147

[4] أ.م. بشار عزيز ياسر، **مرجع سابق**، ص 35-41

- التحمل المتوسط المدى: يكون هذا النوع من التحمل ضروريا لقطع مسافة يحتاج الرياضي لفترة زمنية تنحصر مابين (2-8 دقيقة).
- التحمل الطويل المدى: يكون هذا النوع من التحمل ضروريا لقطع مسافة يحتاج الرياضي لفترة زمنية 8 دقائق فما فوق.

ج- تقسيم التحمل بموجب مفهوم صرف الطاقة إلى:

- التحمل الهوائي: و هو العمل العضلي بالاعتماد على الأوكسجين الخارجي لتحرير الطاقة من وقود العضلة.
- التحمل اللاهوائي: و هو العمل العضلي بدون استخدام الأوكسجين الخارجي و الاعتماد على الطاقة المخزنة[1].

3-3- العوامل التي تؤثر على التحمل:

1. إمكانية الفرد و قدرته على مقاومة التعب لفترة طويلة.
2. مدى توافق قدرة الأجهزة الحيوية المختلفة في الجسم و خصوصا النشاط الوظيفي للقلب و الرئتين.
3. مستوى مخزون الطاقة بالإضافة إلى كفاءة و سرعة العمليات البيوكميائية في العضلات.
4. مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين باعتباره مؤشر لقدرة الجسم على إنتاج كمية من الطاقة الهوائية.
5. مستوى ما يتمتع الفرد من قدرة على الصبر و الكفاح و التحدي[2].

4- القوة:

4-1- تعريف القوة: هي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة. و هي المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها[3]. القوة هي قدرة الجسم أو احد أجزائه على إخراج القوة العضلية و يعتقد البعض أن القوة هي مجرد الانقباض القوي للعضلات لكن القوة تشمل على تلاقي عوامل متجمعة[4].

ويعرفها كذلك كمال عبد الحميد إسماعيل بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، و تختلف أنواع المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط البدني الرياضي الممارس الذي يمارسه الفرد التي منها ما يلي:

- مقاومة ثقل خارجي معين مثل مقاومة الأثقال.
- مقاومة ثقل الجسم كأداء التمرينات الزوجية.
- مقاومة الاحتكاك كمقاومة الماء في السباحة[5].

---

[1] فاضل كامل مذكور و عامر فاخر شغاتي، **مرجع سابق**، ص19-22.
[2] د.فاضل حسين عزيز، **مرجع سابق**، ص89
[3] أ.د نوال مهدي العبيدي و أ.د فاطمة عبد المالك، **مرجع سابق**، ص83
[4] سعد حماد الجميلي: **التدريب الميداني في القوة و المرونة**، الأردن، عمان، دار دجلة، ط1، 2014، ص23.
[5] كمال عبد المجيد إسماعيل: **اختبارات قياس و تقويم الأداة المصاحبة لعلم حركة الإنسان**،القاهرة، مصر، دار الكتاب للنشر، 2016، ص156

4-2- أنواع القوة العضلية:

4-2-1- التصنيف الأول: تبعا لمقدار المنتج من القوة، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة و القوة الخاصة.

القوة العامة: و التي تختص بكل أنظمة و التي تعتبر أساس برامج القوة العضلية و يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى، و المستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر و محدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

القوة الخاصة: و يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية بالنشاط (المشتركة في الأداء)،حيث أنها ترتبط بنوع الرياضة، تنمية القوة الخاصة و الوصول بها إلى أقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير في النشاط و ذلكم في نهاية الموسم للإعداد الخاص.

4-2-2- التصنيف الثاني:يرتبط علاقة القوة بالقدرات الأخرى و هذا التصنيف يشمل ما يلي[1]:

القوة القصوى: القوة التي تستطيع عضلات الفرد إنتاجها في حالة أقصى انقباض عضلي إرادي .

القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):وهي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، حيث ينضر للقوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركبة من مكون القوة العضلية و مكون السرعة.

تحمل القوة: يمكن تعريف تحمل القوة بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية، وينضر إلى مكون تحمل القوة باعتبارها مركب من القوة العضلية و مركب التحمل[2].

4-2-3- التصنيف الثالث:

القوة المطلقة: تعني قدرت اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم.

القوة النسبية: و هي علاقة بين قوة اللاعب و وزن الجسم[3].

4-3- تنمية القوة العضلية: هنالك عدة أهداف لتنمية القوة العضلية بشكل عام و هي:

1. زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة و تحسين كفاءة الأداء.
2. زيادة قوة الأربطة العضلية.
3. زيادة قوة الأوتار العضلية.
4. زيادة قوة العظام.
5. تحسين كفاءة البناء الجسمي و تركيبه.
6. التأثير الايجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى[4].

[1] و [3] سعد حماد الجميلي، **مرجع سابق**، ص27-28

[2] كمال عبد المجيد إسماعيل، **مرجع سابق**، ص157-158

[4] أ.د نوال مهدي العبيدي، أ.د فاطمة عبد المالك، **مرجع سابق**، ص99-100

4-4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

- تكوين العضلة.
- حجم العضلة.
- القدرة على إثارة العدد الضروري من الألياف العضلية.
- فترة الانقباض العضلي[1].

5- المرونة:

5-1- تعريف المرونة: هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، و سهولة، و يسر نتيجة إطالة العضلات و الأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء[2].

و يعرف زاتسيورسكي Zatciorsky المرونة بأنها القدرة على أداء الحركات لمدا الواسع، و يضيف البعض بأنها " مدى و سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، و يذكر بارو barrow أن مرونة المفاصل تتغير من وقت لأخر و يتوقف ذلك على الإحماء و درجة الحرارة و شدة المجهود و الاسترخاء و القدرة على الاحتمال. و المرونة الحركية هي الدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة[3].

يشير مصطلح المرونة *flexibilité* إلى حركة المفاصل فقط، وكيف يؤثر كل من العضلات و الأربطة و الأوتار أو أي أنسجة رخوة عليها.

إن المرونة هيا مدى الحركة الممكنة ، بأقصى درجة ممكنة بالنسبة للمفصل دون حدوث أي ضرر كالتمزق في الأربطة، و يوجد نمطان منفصلان للمرونة يمكن قياسهما:

- المرونة الساكنة (الثابتة) *absolutflexibility*.
- المرونة النسبية (السالبة) *relative flexibility*[4].

5-2- أنواع المرونة: المرونة عدة انواع ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كما يلي :

5-2-1- التقسيم الأول: على وفق نوع الحركة :

المرونة العامة : وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة .

المرونة الخاصة : و هي المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة ذات طبيعة تخصصية في الرياضة الممارسة .

5-2-2- التقسيم الثاني:

المرونة الإيجابية: ويقصد بها القدرة على الوصول الى مدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل.

المرونة السلبية: ويقصد بها أقصى مدى حركي الناتج من تأثير بعض القوى الخارجية مثل التمرينات بمساعدة الزميل.

---

[1] سعد حماد الجميلي، **مرجع سابق**، ص28

[2] موفق مجيد المولى: **الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم**، الأردن، عمان، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000، ص263

[3] أنا اسكارود: **موسوعة التمارين التطبيقية لألعاب الرياضية كافة**، (ترجمة هاشم ياسر حسن يموفا) مصر، القاهرة، ، مركز الكتاب للنشر، 2008، ص309

[4] كمال عبد المجيد إسماعيل، **مرجع سابق**، ص45

5-2-3- التقسيم الثالث:

المرونة الثابته: هي مدي الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيه.

المرونة المتحركة: وهي مدي الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تتم بسرعة قصوى.

5-3- العوامل المؤثرة في درجة المرونة:

- عمر اللاعب : حيث تزداد المرونة لدى الأطفال وتنخفض لدى البالغين .
- الإحماء : إذ يعمل على الوصول لأقصى مدى للمفصل .
- الجنس : الإناث أكثر مرونة من الذكور .
- توقيت الأداء خلال اليوم :إذ تقل المرونة في الصباح .
- الحالة البدنية والذهنية .
- التكوين التشريحي للمفصل : اذ ان المدى الحركي لكل مفصل يختلف عن الآخر[1].

6- الرشاقة:

6-1- تعريف الرشاقة: الرشاقة هي القدرة *ability* على التوقف و البدء و تغيير اتجاه الجسم (أو أجزاء منه) بشكل سريع خاضع للتحكم ، فالرشاقة تدل بشكل نموذجي على التغير في سرعة الحركة و أداء الحركات بخلاف البدء بأقصى سرعة ، و تتضمن مكونات الرشاقة: القوة *strenght* ، و السرعة *speed*، و التوافق *coordination*، و التوازن الديناميكي *dynamic balance*[2].

و يعرفها Hirtz هيرتز: هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي و تطويره و تحسينه.

و يعرفها مينيل: القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه.

و يعرفها محمد صبحي حسنين بكونها سرعة تغير أوضاع الجسم أو تغير الاتجاه على الأرض أو على الهواء.

و أيضا تعد الرشاقة من المكونات البدنية الهامة للأنشطة الرياضية المختلفة، إذ تسهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية و إتقانها و كلما ازدادت رشاقة اللاعب استطاع تحسين مستواه بسرعة[3].

6-2- أنواع الرشاقة: تقسم الرشاقة من حيث أنواعها إلى نوعين رئيسيين هما:

الرشاقة العامة : وهي إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام حيث تشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم.

[1] أ.د نوال مهدي العبيدي و أ.د فاطمة عبد المالكي، **مرجع سابق**، ص163-164
[2] كمال عبد المجيد إسماعيل، **مرجع سابق**، ص297
[3] د.فاضل حسين عزيز، **مرجع سابق**، ص92-93

الرشاقة الخاصة: وهي قدرة الرياضي على أداء المهارات الحركية المطلوبة بنوع النشاط الرياضي التخصصي بتوافق و توازن و دقة ، و تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

6-3- العوامل المؤثرة بالرشاقة: هناك عدة عوامل تؤثر في الرشاقة نذكر منها ما يلي :

- إتقان فن الأداء الحركي.
- استخدام وسائل لتنمية الرشاقة.
- توفير أنماط جسمية مناسبة.
- الجهاز العصبي يلعب دورا حيويا مهما في الرشاقة من حيث كفاءة استقبال المعلومات في البيئة التدريبية أو التنافسية و من حيث إصدار الأوامر الحركية للعضلات المنفذة.

7- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية

. هناك بعض المبادئ العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها حتى يتمكن من تنمية الصفات البدنية ومن أهم هذه المبادئ :

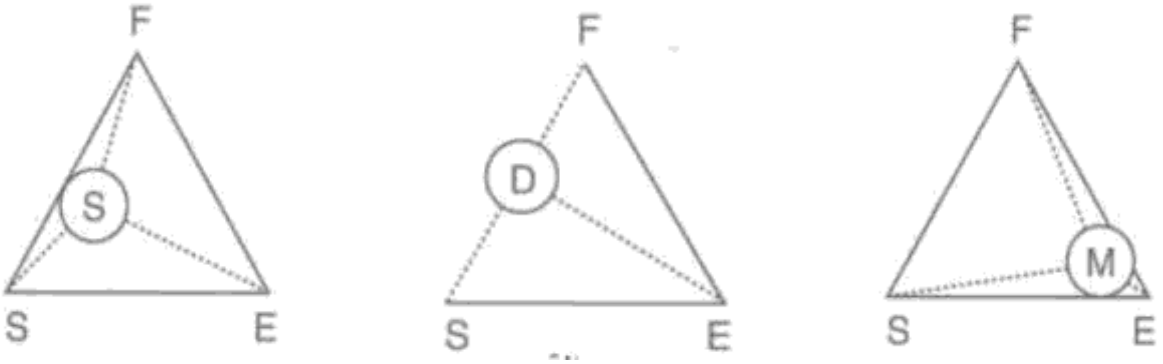
1. التوقيت الصحيح لتكرار الحمل .
2. الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل .
3. الاستمرار في التدريب .
4. التدرج في التنمية .
5. التكامل بين الصفات البدنية[1].

8- علاقة القوة العضلية و التحمل و السرعة في ألعاب القوى: إن القوة و السرعة و التحمل هي القابليات المهمة في الإنجاز الناجح و لكن دائما تكون هناك واحدة منها هي السائدة و وفقا لحاجات و مطالب الرياضة الممارسة و مساهمتها بالإنجاز فالتحمل هو القابلية المسيطرة في ركض المسافات الطويلة.

و يذكر Pomba: يتطلب إنجاز القمة لمعظم الألعاب الرياضية على الأقل اثنين من القابليات، و العلاقة بين القوة العضلية و السرعة و التحمل تولد و تنتج نوعيات أشكال بدنية رياضية مهمة، و الفهم الأفضل لهذه العلاقات يساعدنا بفهم القدرة و التحمل العضلي و يساعدنا بتخطيط تدريب القوة الخاصة للرياضيين.

تعتمد العلاقة بين القوة العضلية و السرعة و التحمل لرياضيي النخبة على حاجات الرياضة و الرياضي، و يرينا الشكل أسفلا الاشتراك السائد للقوة و التحمل و السرعة بعض الاختصاصات في ألعاب القوى.

[1] أ.د نوال مهدي العبيدي و أ.د فاطمة عبد المالكي: **مرجع سابق**، ص72-179



عدو مسافات قصيرة رمي القرص المارثون

الشكل رقم (04) المكون السائد بين القابليات البيوحركية لرياضات مختلفة.

(Fالقوة /S السرعة/ E التحمل)[1]

[1] جمال صبري فرج: **السرعة و الإنجاز الرياضي التخطيط - التدريب- الفسيولوجيا - الإصابات و التأهيل**، لبنان، بيروت، دار الكتب العلمية، 2017 ص478-480

خلاصة:

من خلال ما تقدم يتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بها هدف من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية، و تعد القدرة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية و من المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة و كرة الطائرة بصفة خاصة و من العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية و الرياضية.

كما أن القوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية الرئيسية التي لابد من توفرها في الأنشطة التي يتطلب أدائها الوثب العمودي مثل الوثب العالي و الحواجز في مسابقات الميدان و المضمار و تحث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعا لتطوير القدرة العضلية فهي تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي.

الفصل الثالث

ألعاب القوى

تمهيد

1. المضمار و الميدان.
2. تعريف ألعاب القوى.
3. نشأة ألعاب القوى.
4. مسابقات ألعاب القوى.
5. مسابقات المسافات القصيرة
6. مسابقات المسافات المتوسطة و الطويلة.
7. مسابقات الوثب.
8. مسابقات الرمي.
9. مسابقات المركبة.
10. السن المناسب للتدريب ألعاب القوى

خلاصـــــة

تمهيد

تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الأولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير إذ تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة و تبرز إمكانيات الفرد و الجماعة في التنافس و تحتل ألعاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا فإن لها دور الكبير في التسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الأولمبية و القارية و الإقليمية و أن التقدم الرياضي لا يتم خلال التدريب فقط ما تدعم التدريب نظريات علمية تستند إليها في بناء التعلم و الأسس الميكانيكية و الحركية و بناء العمل التدريبي و التخطيط للمسابقات.

1- المضمار والميدان:

1- 1- المضمار: هو عبارة عن مستطيل يوجد في طرفيه نصفا دائرة قطر كل منها هو عرض هذا المستطيل، و بهذا يأخذ شكلا قريبا من البيضاوي يحيط بالميدان الذي تتم فيه سباقات الوثب و الرمي[1].

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق (الخارجية) بيضية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبير، تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة أن يكون محيطه 400م، كانت المضامير في الماضي ترابية أو تغطى بالرماد أو نفايات معادن، ولكن معظم المضامير الجديدة مصنوعة من مادة اصطناعية مانعة للماء، ويمكن استخدامها في الجو الممطر.

للمضامير في الصالات المغلقة سطح خشبي أو سطح من مادة اصطناعية. ويكون لها عادة منحنيات مائلة. ووفقًا لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة فإن المقياس المفضل للمضمار في صالة مغلقة هو 200م[2].

1-1-1- تخطيط المضمار: طول دورة المضمار في ملعب قانوني هي 400م مقاسة على بعد 30سم من حافة الملعب الداخلية التي ترتفع ب5سم لعرض 5سم و يشمل المضمار على 6 حارات على الأقل و 8 حارات على الأكثر و يبلغ عرض كل منها 122سم و لكل حارة خط وهمي بداخلها عرضه 5سم يفصلها عن الأخرى و يحددها.

1-1-2- التفاوت: لما كانت النهاية ثابتة في جميع مراحل الجري وجب علينا مراعاة المسافات التالية بين المتسابقين عند السباقات حتى نعطي لكل متنافس المسافة الصحيحة المطلوبة منه ضمن حارته ففروق بداية الإنطلاق لسباق 200م تكون على الشكل التالي: بين المتسابق الثاني و الأول 3.45م و بين الثالث و الثاني 3.88م و بين الرابع و الثالث 3.88م و يظل يتقدم المتسابق 3.88م عن المتسابق الذي قبله حتى أخر حارة.

أما فورقات 400م فتكون بين المتسابق الثاني و الأول 6.91م و بين الثالث و الثاني 7.54م و هكذا يظل يتقدم المتسابق 7.54م عن المتسابق الذي قبله حتى أخر حارة[3].

ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتها 400م وأقل من ذلك، وحتى يجتازوا المنحنى الأول في سباق 800م. كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأن يكون عرض المسار بين 1,22م و1,25م.

1- 2- الميدان: هو المكطان الفسيح الذي يتوسط شكل المضمار و الذي تقام عليه كذالك مباريات كرة القدم بالإضافة لمسابقات العاب القوى[4].

و تجرى معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار. ولكن في بعض اللقاءات، قد تقام واحدة أو أكثر من مسابقات خارج الملعب، يتضمن الميدان طرق اقتراب مسابقات القفز. وفيه أيضًا مناطق دائرية مغطاة بمواد كالخرسانة أو الإسفلت في أكثر مسابقات الرمي[5].

2- تعريف ألعاب القوى :

---

[1] و [4] سعد الدين ابو الفتوح الشرنوبى و عبد المنعم إبراهيم هريدى: **مسابقات الميدان و المضمار**، مصر، الإسكندرية، مكتبة الاشعاع للطباعة و النشر و التوزيع، 1998، ص23

[2] https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/athletics/1242-athletics.html . 17: 03 . 30-06-2018

[3] ممدوح الكردي: **حكاية و فنون ألعاب القوى**، لبنان، بيروت، المكتبة العصرية للطباعة و النشر، 1988، ص49

[5] https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/athletics/1242-athletics.html . 17: 03 . 30-06-2018

يطلقون على ألعاب القوى "أم الألعاب" كونها أقدم الألعاب في العالم، و لأن كل الألعاب الأخرى تتضمن نشاط موجودة في ألعاب القوى، و ألعاب القوى هي عبارة عن مجموعة تمارين بدنية تساعد على تنمية القدرات الجسدية و الذهنية للإنسان بشكل متناسق، كما يحمل شعارها دائما: الأعلى، الأسرع، الأقوى. و قد عرفها أحد الاختصاصين في الطب الرياضي بقوله: "إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته و يجري برئتيه و يسرع بقلبه فإنه يصل إلى الهدف بذكائه"[1].

ألعاب القوى مجموعة من التمارين البدنية ترمي إلى تنمية متناسقة للقدرات الجسمية و الذهنية للإنسان، وهي من أقدم أنواع الرياضة , و تتضمن فروع متعددة مثل المشي, الجري, القفز, الوثب, الرمي والدفع. عرفت كلها تحت اسم (فن الاتلاتيكا) عرفها أحد اختصاصي الطب الرياضي بقوله: "إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته, ويجري برئتيه, ويسرع بقلبه, فإنه يصل إلى الهدف بذكائه"[2].

ألعاب القوى تشمل المشي و الجري لمسافات مختلفة , والقفز بأنواعه (الطويل, العالي, الثلاثي, الزانة) و والرمي (الرمح, القرص, المطرقة, الجلة), بالإضافة إلى سباقات التنافس المتعددة , العشارية للرجال و السباعية للنساء ,كما أنها محكما و منظمة بحكمها القياسي المتري (سم, م,كلم), وبأجزائه وتسجيل الوقت (الساعة, الدقيقة, الثانية, أجزاءبالمائة). ويشترك في المسابقات العديد من المتنافسين من كل ناحية على حد سواء , كما أنها تتداول على مدار السنين ,صيفا وشتاء.

إن مسابقات ألعاب القوى عديدة ومتنوعة تقام بعضها في المضمار و الساحات كالمشي و الجري و البعض الأخر يقام في الميدان كالرمي ,القذف, و الوثب[3].

3- نشأة العاب القوى :

العاب القوى واحدة من النشاطات الرياضية القديمة حيث تمتاز بنشاط بدني نشأ مع الحياة الفطرية للإنسان لضرورته في تلك العصور القديمة , و كان مستعدا دائما للصراع مع رفاقه و مع الحيوانات المفترسة في سبيل العيش و البقاء و كان يعيش على صيد الحيوانات ,و يسكن البراري و الكهوف, ويتسلق الجبال و يهبط الوديان متخذا من الحجارة سلاحا له وهذا كله يتطلب من الإنسان أن يكون قوي البنية, و سريع الجري كي يتمكن من الالتحاق بفريسته وقادر على الرمي لاقتناصها, وقادر على القفز لتعدية القنوات و الحواجز التي تعترضه, ومن هنا يمكننا القول أن هذه الحركات الطبيعية قد نشأت مع الإنسان منذ طفولته كالجري و الرمي و القفز و لكن دون نظام أو قاعدة تذكر، من هذا نستنتج أن العاب القوى لها تاريخ عريق بدا منذ خلق الإنسان، وبمرور الزمن تطورت هذه الفعاليات و أصبح لها منافسات ووضع لها أنظمة وقوانين لإدارتها و دخل البعض من هذه الفعاليات مع أول دورة للألعاب الأولمبية القديمة، وإستمرت حتى عام 776ق م. ووصفت بأنها عصب الألعاب الأولمبية القديمة .

استمرت العاب القوى حتى عام 146ق م, ثم توقفت ممارستها بشكل منتظم و استمرت بشكل عشوائي حتى عام 1820م حيث عادت لتمارس في إنجلترا, و أول بطولة أقيمت لألعاب القوى في إنجلترا عام 1866م و تم

[1] إبراهيم مرزوق: **الموسوعة الرياضية**، مصر، الدار الثقافية للنشر،2002، ص82
[2] نصيف: **موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة**, ط1، لبنان، بيروت، دار الكتب العلمية، 1993، ص19
[3] القيسي: **محاضرات في العاب القوى**, مستغانم, الجزائر, ديوان المطبوعات الجامعية ، 1989.

تشكيل الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880م بعد هذا التاريخ ازداد عدد الدول المهتمة بها إلى أن عادت لتكون ضمن البرنامج الأولمبي منذ عام 1896م وهي أول دورة أولمبية حديثة , ومنذ ذلك التاريخ استمرت العاب القوى بالانتشار و تشكيل الاتحادات في دول العالم, و قد وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الأولمبية الحديثة, لان برنامجها في جميع المسابقات الرياضية الكبيرة بما فيها الألعاب الأولمبية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة له[1].

4- أهمية مسابقات ألعاب القوى:

4-1- الناحية التربوية: يتجه الوصول للمستويات الرياضية العالمية في مسابقات ألعاب القوى إلى الاتجاه الأخلاقي المثالي حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها فرد من أخر إنما منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم و قدراتهم و مهاراتهم لتحقيق الأرقام، كما أن طبيعة التحكيم باستخدام مقاييس حقيقية له الأثر فيتجنب الاحتكاك بين الحكام و المتسابقين و الإداريين و المدربين فهم رجال تربويون يرفعون مستوى المسئولية يعملون كفريق واحد من اجل رفع مستوى المتسابق بدنيا و فنيا و نفسيا و تربويا، و كذلك فإن المتسابق يمر بانفعالات متعددة قد يكون لها تأثير إيجابي على شخصيته و بالتالي على نفسيته و سلوكه، بالإضافة إلى أن مسابقات الميدان و المضمار كأي رياضة أخرى من خلال اللقاءات و البطولات و الزيارات بين الدول تزداد أواصر الصلة و المحبة بين الشعوب.

4-2- الناحية البدنية: إن مسابقات ألعاب القوى متعددة و لذلك فهي تجمع بين أكثر عناصر اللياقة البدنية فهي تجمع بالدرجة الأولى بين السرعة و القوة و التحمل، فمتطلبات المسافات القصيرة السرعة و الطويلة التحمل و المتوسطة تجمع بين السرعة و التحمل و مسابقات الرمي تحتاج للقوة و مسابقات الوثب تجمع بين السرعة و القوة، و هناك متطلبات أخرى مثلا فمسابقات الحواجز تحتاج إلى المرونة و القفز بالزانة تحتاج إلى الرشاقة، من هنا نجد أن رياضة العاب القوى تجمع بين عناصر اللياقة البدنية مجتمعة الأمر الذي جعلها رياضة أساسية تخدم جميع الرياضات و تعتبر أيضا في حد ذاتها اختبارات موضوعية لقياس قدرات الفرد من الناحية البدنية فبواسطتها يمكن قياس عناصر اللياقة البدنية عند الفرد.

4-3- الناحية الوظيفية: إن ممارسة رياضة ألعاب القوى يرفع من كفاءة و عمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم بما يعود على المتسابق بالحيوية و النشاط و القدرة على العمل بكفاءة عالية، مما يؤدي لتغيرات الوظيفية عديدة.

4-4- الناحية المهارية: إن مسابقات ألعاب القوى المتعددة و التي ينفرد كل منها بأداء خاص عن غيرها من المسابقات تكون لدى الفرد مهارات حركية يتميز بها بجانب القدرات البدنية، فتحقيق رقم معين يتطلب الأداء المهاري الجيد مع بذل الجهد لتحقيق هذا الرقم و هذه معادلة صعبة حيث يتطلب من المتسابق الجد و الأداء المهاري معا[2].

4- مسابقات ألعاب القوى:

4-1- فعاليات بطولة العالم و الدورات الأولمبية:

[1] الربضي: **الجديد في العاب القوى**, ط2, عمان, الأردن, دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع، 1999، ص1 .
[2] سعد الدين ابو الفتوح الشرنوبى و عبد المنعم إبراهيم هريدى: **مرجع سابق**، ص20-22

السباق	وضع ألعاب القوى في الألعاب الأولمبية الصيفية		وضع بطولة العالم لألعاب القوى		وضع بطولة العالم لألعاب القوى داخل الصالات	
	رجال	سيدات	رجال	سيدات	رجال	سيدات
60م	1900-1904				1985-حتى الآن	1985 - حتى الآن
100م	1896 – حتى الآن	1928 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن		
200م	1900 – حتى الآن	1948 – ألعاب القوى في الألعاب الأولمبية الصيفية 2012	1983 – حتى الآن	بطولة العالم لألعاب القوى 1983 – حتى الآن	1985 – 2004	1985 – 2004
400م	1896 – حتى الآن	1964 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1985 – حتى الآن	1985 – حتى الآن
800م	1896 – حتى الآن	1928، 1960 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1985 – حتى الآن	1985 – حتى الآن
1500م	1896 – حتى الآن	1972 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1985 – حتى الآن	1985 – حتى الآن
3000م		1984 – 1992		1983 – 1993	1985 – حتى الآن	1985 – حتى الآن
5000م	1912 – حتى الآن	1996 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1995 – حتى الآن		
10000م	1912 – حتى الآن	1988 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1987 – حتى الآن		
60م حواجز					1985 – حتى الآن	1985 – حتى الآن
100م حواجز		1972 – حتى الآن		1983 – حتى الآن		
110م حواجز	1896 – حتى الآن		1983 – حتى الآن			
400م حواجز	1900 – حتى الآن ما عدا عام (1912)	1984 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن		
3000م موانع	1920 – حتى الآن	2008 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	2005 – حتى الآن		

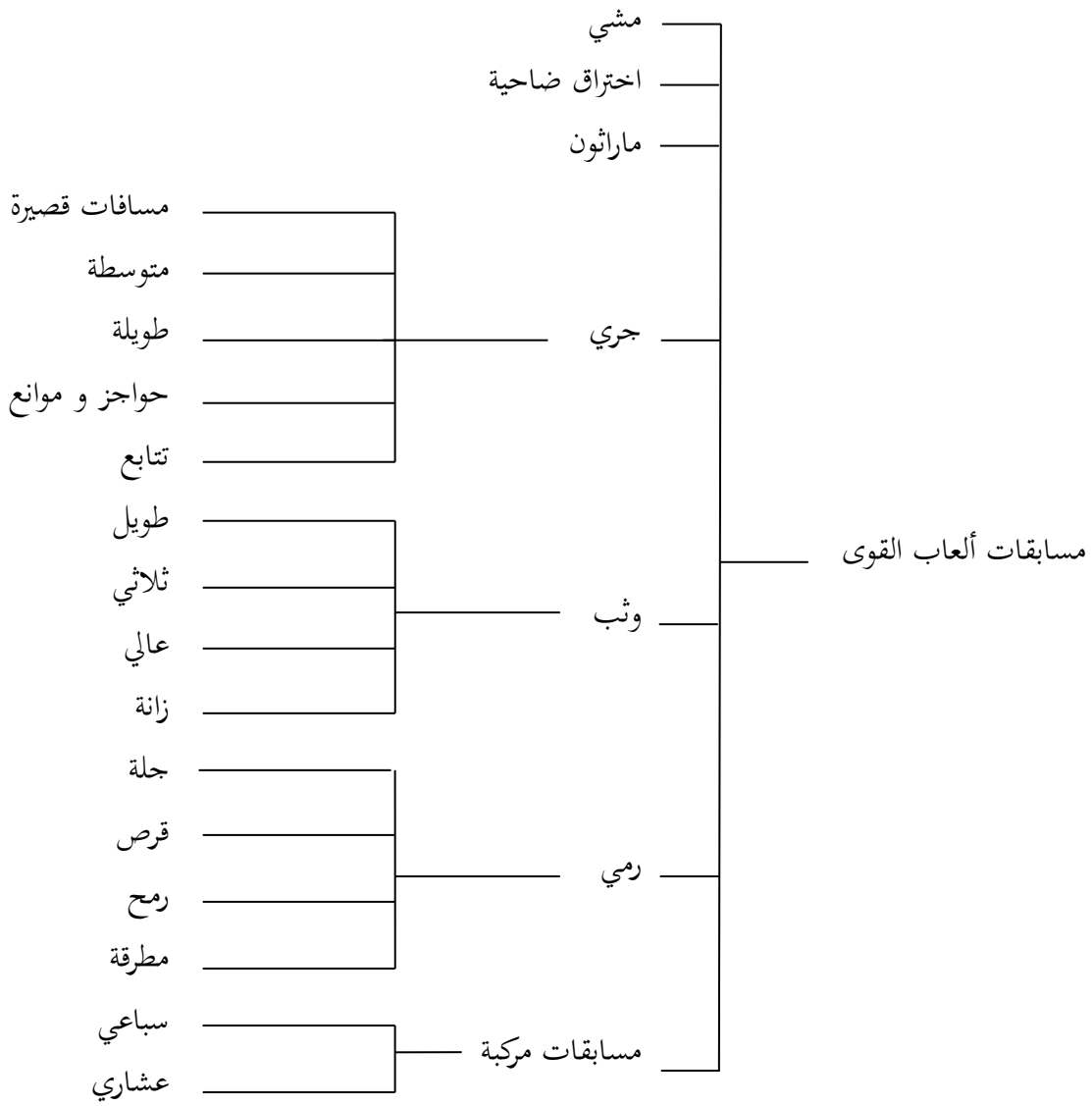
نصف الماراثون (في الطرقات)			1992 – حتى الآن ما عدا عام (2006)	1992 – حتى الآن ما عدا عام (2006)		
ماراثون (في الطرقات)	1896 – حتى الآن	1984 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن		
20كم مشي (في الطرقات)	1956 – حتى الآن	2000 – حتى الآن	1999 – حتى الآن	1983 – حتى الآن		
50كم (في الطرقات)	1932–حتى الآن ما عدا (1976)		1983 – حتى الآن			
العدو الريفي	1912 – 1924		1973 – حتى الآن	1973 – حتى الآن		
100م تتابع	1912 – حتى الآن	1928 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن		
سباق 400م تتابع	1912 – حتى الآن	1972 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1991 – حتى الآن	1991 – حتى الآن
قفز بالزانة	1896 – حتى الآن	2000 – حتى الآن	1999 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1997 – حتى الآن	1985 – حتى الآن
القفز العالي	1896 – حتى الآن	1928 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1985 – حتى الآن	1985 – حتى الآن
القفز الطويل	1896 – حتى الآن	1948 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1985 – حتى الآن	1985 – حتى الآن
القفز الثلاثي	1896 – حتى الآن	1996 – حتى الآن	1993 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1993 – حتى الآن	1985 – حتى الآن
دفع الجلة	1896 – حتى الآن	1948 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1985 – حتى الآن	1985 – حتى الآن
رمي القرص	1896 – حتى الآن	1928 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن		
رمي المطرقة	1900 – حتى الآن	2000 – حتى الآن	1999 – حتى الآن	1983 – حتى الآن		
رمي الرمح	1908 – حتى الآن	1932 – حتى الآن	1983 – حتى الآن	1983 – حتى الآن		
سباق الخماسي	1924–1912	1980–1964			1995 – حتى الآن	
السباعي (ألعاب القوى)		1984 – حتى الآن	1983 – حتى الآن		1995 – حتى الآن	

العشاري (ألعاب القوى)	1912 – حتى الآن		1983 – حتى الآن			

يظهر في جدول المنافسات الحالي

جدول رقم (03): المسابقات الحالية في جميع اختصاصات فعاليات بطولة العالم و الدورات الأولمبية لألعاب القوى[1].

4-2- تقسيم مسابقات ألعاب القوى:



شكل رقم (05): تقسيم و مختلف مسابقات ألعاب القوى[2].

4-3- سباقات العدو و التتابعات و الحواجز

[1] 2018-06-30، 17:51، قائمة_مسابقات_ألعاب_ القوى/https://ar.wikipedia.org/wiki

[2] سعد الدين ابو الفتوح الشرنوبى و عبد المنعم إبراهيم هريدى: **مرجع سابق**، ص14

- عدو المسافات القصيرة: (100م، 200م، 400م).
- سباقات التتابع: (100م×4)، (400م×4).
- سباقات الحواجز: (100م ح، 110م ح، 400م ح).

4-4- سباقات الجري:

- جري المسافات المتوسطة: (800م، 1500م).
- جري المسافات الطويلة: (5000م، 10000م).
- جري الموانع: (3000م).
- جري المراطون: (42195م).

4-5- سباقات المشي الرياضي:

- سباق 20كم.
- سباق 50كم[1].

5- مسابقات المسافات القصيرة:

5-1- سباقات المسافات القصيرة:

5-1-1- المراحل الفنية لركض المسافات القصيرة: لغرض توضيح فعاليات الركض السريع بصورة جيدة فإنها تقسم إلى أربعة مراحل و تكون فيه المراحل مترابطة و تتصف بانسيابية تامة، و تقسم المراحل الفنية لركض المسافات القصيرة إلى 1- مرحلة البدء 2- مرحلة الانطلاق 3- مرحلة التعجيل 4- مرحلة النهاية.

- مرحلة البدء: إن الاهتمام الكبير الذي يبديه كل من المدرب و العداء في هذه المرحلة لكونها من العوامل المهمة التي تساعد على تحقيق الانجاز فالبداية الجيدة تحقق نتائج جيدة.

و هناك عدة أنواع من البدايات على الرغم من أن جميع العدائين يبدؤون من وضع الارتكاز على القدمين و الذراعين و هذا الاختلاف يكون ناجما عن الفروق الفردية في خصائص العدائين و مميزاتهم.

و تنقسم مرحلة البداية إلى قسمين بناء على الأمر المطلق و هما:

- متسابق على الخط (خذ مكانك).
- تحضير (استعد).

- مرحلة الانطلاق: تعتبر مرحلة الانطلاق من المراحل الهامة في الركض و هي تعتمد على سرعة رد الفعل و سرعة الانعكاس حيث يندفع اللاعب من مساند البداية بأقصى سرعة و قوة فور سماعه الانطلاق.

- مرحلة التعجيل: يتوقف مقدار التعجيل إلى حد كبير على طول الخطوات الأولى و أسلوب أدائها فالخطوات القصيرة جدا لا تضمن ازدياد و سرعة الركض، عموما يكون طول الخطوة الأولى حوالي (3.5-4)أقدام و طول الخطوة الثانية (3.75-4.5)أقدام و يزداد طول الخطوات تدريجيا حتى تصل إلى (8-9)أقدام في الخطوة الثانية عشر و الرابعة عشر.

[1] بسطويسي أحمد: **سباقات المضمار و مسابقات الميدان تعليم-تكنيك-تدريب**، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007، ص13

و يجب مراعاة أن التغير في وضع ميل الجذع لا يتم مرة واحدة أو بصورة مفاجئة و على العداء أن يحرص على التدرج في رفع الجذع بصورة طبيعية حتى يكون خط عمل قوة الرجلين في الاتجاه الصحيح للركض.

– **مرحلة السرعة القصوى:** و يصل العداء في هذه المرحلة إلى أقصى سرعة له، و يجب المحافظة عليها حتى نهاية السباق عن طريق التناسب الأمثل لطول الخطوة و ترددها و تصل الخطوة الحد الأقصى لها في هذه المرحلة، و من مميزات هذه المرحلة قوة الدفع عن طريق رفع الركبتين للأمام و الأعلى و الهبوط على المشطين في خط مستقيم لإعطاء قوة ترداد عالية في اتجاه الركض و كذلك الدفع بصورة نشطة و فعالة و الرجل الدفع من خلال مد مفاصل الفخذ و الركبة و الكاحل.

– **مرحلة النهاية:** و هي المرحلة الأخيرة من مراحل مسابقات الركض و ينهي بها العداء السباق في لحظة تقاطع جسمه المستوى الرأسي الذي يمر بخط النهاية، و يبذل العداء أقصى جهد و طاقة للوصول إلى خط النهاية و هو في قمة سرعته، و ينهي العدائين السباق بدفعة قوية من الصدر مع ميلان الجذع للأمام في الخطوة الأخيرة.

5–1–2– سباق ركض 100متر: يعتبر سباق 100م هو مقياس السرعة الأول بين كافة المسابقات و عند ملاحظتنا للفارق الزمني بين عدائي المستويات العليا في العالم و عدائي الدرجة الثانية و التي تتراوح بين (9.79–11) ثانية يتضح أهمية كل عشر من الثانية و هو فارق كبير في سباقات المستويات العليا، و من هته الأهمية هذه المسابقة الحساسة التي لا تسمح للعداء بالتباطؤ أو التواني لصعوبة التعويض فيها[1].

5–2– سباقات الحواجز: لم تكن سباقات الموانع و الحواجز معروفة قديما لكنها ظهرت في انكلترا حديثا كانت تؤدي لمسافة 120 ياردة تتخللها 10 موانع فقط توضع بعرض المجالات، تطورت بعد ذلك شكل الموانع حتى أصبحت منفصلة بحيث توضع في حارة كل متسابق 10 موانع مستقل عن باقي المجلات.

5–2–1– المراحل الفنية لركض 110م حواجز:

– **البداية:** ان وضع الجسم في بداية ركض 110م حواجز لا تختلف عن البداية في ركض المسافات القصيرة، إلا أن وضع الرجلين على مسافة البداية متعلق بعدد الخطوات من البداية إلى المانع الأول.

– **الركض من البداية إلى الحاجز الأول:** تبلغ هذه المسافة (13.83) متر و يجب على العداء أن يقطعها بأقصى سرعة و تزايد مستمر في طول الخطوات، على أن يحافظ على توازن الخطوات و تناسقها،كما يجب أن تكون الخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها بحوالي (10–15)سم و ذلك لاجتياز الحاجز، و خلال الاقتراب لاجتياز الحاجز ينبغي على العداء أن يرفع جذعه و يستعدا جسمه و يتخذ وضع الركض العادي بعد مسافة (6–10م) من خط البداية و ذلك لكي يكون مستعد لاجتياز المانع بصورة جيدة.

– **اجتياز المانع:**

– **الركض بين الحواجز:** و تبلغ المسافة بين المانع و أخر (9.14)متر يقطعها العداء بثلاث خطوات متوزنة

المسافة بين الحاجز و الهبوط	عدد الخطوات و طولها	المسافة بين الارتقاء و الحاجز التالي

[1] أ.د ريسان خريبط و د عبد الرحمان الانصاري: **الأسس النظرية و التطبيقية في ألعاب القوى**، ط1، عمان، الأردن، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع، 2002، ص40-48

1.40م	1	2	3	2.04
	1.75	2.05	1.90	

جدول رقم (04) يوضح عدد الخطوات و طولها بين الحواجز لركض 110م حواجز

– الركض من الحاجز الأخير (العاشر) إلى خط النهاية: تبلغ هذه المسافة (14.02) بعد الهبوط قدم الارتقاء بمسافة (1.40)م و تبقى المسافة (12.62)م حيث يقطع العداء هذه المسافة من (5-6) خطوات و بأقصى سرعة و في الخطوة الأخيرة يندفع المتسابق بجذعه إلى الأمام إلى خط النهاية.

6– مسابقات المسافات المتوسطة و الطويلة:

6-1– سباقات اختراق الضاحية: ظهرت سباق الضاحية في وسط أوربا في القرن الثامن عشر و لم تكن معروفة أيام الاغريق، لقد دخلت ضمن البرنامج الألعاب الأولمبية الحديثة في الدورة الثانية في باريس عام 1900م حيث كانت لمسافة 5كم تؤدي بين الفرق، و اختلفت المسافات بين دورة وأخرى إلى دورة باريس في 1964 كانت سباقاتها لمسافة 3كم فرق و 10كم فردي و ألغيت بعد ذلك من الدورات الأولمبية حتى يومنا هذا.

6-2– سباق المارثون: في عام 490ق.م أرسل ملك الفرس (داريوس) أحد القائد على رأس جيش ليحتل أثينا فنزل بجيشه إلى (ماراثون) و هو سهل يبعد عن أثينازهاء 26 ميلا، ليتقدم من هناك إلى أثينا لاحتلالها، فأرسل الأثينيون (فيديبدوس) أحد الأبطال الأولمبيين السابقين كرسول حتى يتمكنوا من الحصول على نجدة من إسبارطة، فجرى البطل عبر الأنهار و تسلق الجبال حتى وصل إلى إسبارطة، فانتفض أهلها لنجدة الأثينيين ثم عاد بعد ذلك لينتظم في خدمة الجيش اليوناني، و بعد انتصار في سهل ماراثون كلف جيش أثينا المنتصر بطلهم (فيدوس) ليبشر أهالي أثينا بالانتصار فركض البطل مسافة 26 ميلا بأقصى سرعة حتى أثينا و هو يلهث قائلا (أفرحوه لقد انتصرنا...) ثم سقط جثة هامدة، ضم السباق إلى برنامج الأعياد الأولمبية عام 1896م تخليدا للعمل البطولي الذي قام به البطل الأولمبي القديم (فيديبدس)، و منذ ذلك الوقت حتى الآن يقام سباق المارثون و طول مسافته 42.195كم في الألعاب الأولمبية[1].

6-3– ركض المسافات المتوسطة و الطويلة: يتصف ركض المسافات المتوسطة و الطويلة المعاصر، بسرعة عالية، و بالارتباط مع الأمر فان تكنيك الركض يتم تحسينه باتجاه تقوية الاندفاع و زيادة عدد الحركات و تقليص تذبذبات الجذع العمودي و زيادة سرعة ارتخاء العضلات العاملة.

6-3-1– تكنيك الركض: يعرف تكنيك الركض على أنه مجموعة الحركات العقلانية للعداء و التي تضمن له قطع مسافة محددة بالسرعة المخطط لها، و الصفات الخصوصية بتكنيك ركض المسافات المتوسطة و الطويلة هي، انتصاب الجذع بشكل عمودي تقريبا و سعة و حرية حركة اليدين و الرجلين.

و للقيام بتحليل تكنيك الركض يتم تقسيم الركض إلى ما يلي: الانطلاق، ركضة البداية، تسارع الركض بعد الانطلاق، ركض مسافة السباق و إنهاء السباق.

[1] أ.د ريسان خريبط و د عبد الرحمان الانصاري: **مرجع سابق**، ص 53-65

– **الانطلاق و تسارع الركض بعد الانطلاق و ركضة البداية:** إن سباق ال 800م يتم البدء به على مدارات منفردة لكل عداء في حين يكون هناك انطلاق عام بالمنسبة للمسافات الأطول.

قبل بدء الركض يقف العداءون على مسافة 3م من خط البداية و في حال سماعهم الإيعاز "على الخط" يحتل العداءون بسرعة وضعية الانطلاق واضعين الرجل الدافعة إلى الأمام بقرب خط البداية و بدون أن يطؤها.و يتم وضع الرجل الأخرى بوضعية الاستناد على مقدمة القدم على بعد قدم واحدة من عقب الرجل المتقدمة و يتم ثني الرجلين بشكل قليل، و تقدم الكتف و اليد المعاكسة للرجل المتقدمة إلى الأمام.

و عند سماع إيعاز (اطلق)، أو طلقة البداية ينبغي على العداء أنم يبدأ الركض بسرعة و أن يدفع نفسه إلى الأمام بفعالية، و ركضة البداية بعد الانطلاق هي المسافة التي يقوم خلالها الرياضي بالوصول إلى أقصى سرعة لقطع مسافة السباق هذه و يكون جذع الرياضي أثناءها عموديا.

– **ركض مسافة السباق:** في ركض المسافات المتوسطة و الطويلة يكون طول الخطوة ما بين 170–210سم، أما عدد تكرار الخطوات من 3–4.5 خطوة في الثانية ، و يكون الجذع أثناء الجري في وضعية قائمة تقريبا و يكون البصر متجها إلى الأمام، إن هذه الوضعية للجذع تخلق أفضل الظروف للاندفاع كما و لنقل الرجل للأمام و تكون اليدان مثنيتين بزاوية قائمة تقريبا و تتحركان بحرية باتجاه أمامي–خلفي و بالتوافق مع حركة الرجلين.

و يتسم التنفس الصحيح بأهمية خاصة في ركض المسافات المتوسطة و الطويلة، حيث ينبغي التنفس عن طريق الأنف و الفم في أن واحد و يجب لوتيرة التنفس أن تكون طبيعية و متفردة بالنسبة لكل رياضي.

– **إنهاء السباق:** عند إكمال الركض من المهم إما المحافظة على السرعة إلى الأمتار الأخيرة من المسافة أو زيادة سرعة الركض في 200–400م الأخيرة، ما عملية انحناء الجذع و دفع كتف واحدة إلى الأمام فيكن القيام بها في حالة ما إذا كانت العداء يحسن الإحساس بخط النهاية و يمكن أداء هذه الحركات أثناء ركضه بسرعة عالية[1].

6–4– سباق المشي: يعد المشي من الحركات الأساسية للإنسان خلال حياته و التي من خلالها يمكن التنقل من مكان إلى أخر، و تؤدي كل رجل من الرجلين خلال المشي شكلين من الحركة: –حركة المرجحة، – حركة الاستناد (الارتكاز)[2].

إن مجمل تكنيك سباق المشي ينبغي أن يستجيب للمتطلبات العامة التالية: فعالية الحركة، اقتصادية الحركة و أخيرا بساطة الحركة بشرط المحافظة المستمر و الإلزامية على حالة ارتكاز المتسابق على الأرض، إن وجد طور الطيران في حركة المتسابق يعتبر خطأ أساسيا في عملية سباق المشي[3].

7– مسابقات الوثب:

[1] و [3] أ.د ريسان خريبط و د عبد الرحمان الانصاري: **مرجع سابق**، ص 66-86

[2] قاسم حسن حسين و إيمان شاكر محمود: **الأسس الميكانيكية والتحليلية و الفنية في فعاليات الميدان و المضمار**، ط1، عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000، ص59

7-1- مسابقة الوثب الطويل: يمكن القول بأنه من وجهة النظر الفنية فإن الوثب الطويل هو أبسط الأنواع في المسابقات الميدان، يقوم الاقتراب في الوثب الطويل على أساس سرعة الوثب من اتجاه واحد و الانتقال من سرعة الجري إلى الارتقاء الأمثل في الوثب و تسبب أكثر الطرق فعالية للهبوط.

7-1-1- الخطوات الفنية للوثب الطويل:تشمل الخطوات الفنية للوثب الطويل الاقتراب، الارتقاء، الطيران و الهبوط.

- الاقتراب: يجب ان يكون الاقتراب متناسق و يسمح بالتسارع التدريجي بداية من الخطوة الأولى و انتهاء بالسرعة التي يتم التحكم بها عند الارتقاء، حيث صرح كلا من جاكوبي و فرالي أن الغرض الوحيد من الاقتراب للرياضي هو الوصول لنقطة ارتقاء عند أقصى سرعة ممكنة.

- الخطوتان الأخيرتان في الاقتراب:إن الهدف الأساسي في أخر خطوتين من الاقتراب هو الاستعداد للارتقاء مع المحافظة على أقصى قدر ممكن من السرعة.

- الارتقاء: إن الارتقاء هو أكثر جزء أساسي في الأداء الفني للقفز الطويل، و يمكن أن يكون ناجحا فقط إذا تم أداء الإعداد له بشكل صحيح[1].

يؤخذ الارتقاء من لوحة الارتقاء و يجب أن يطأ المتسابق هذه اللوحة بقدم ارتقائه و هي في منتهى السرعة التي اكتسبها من العدو أثناء الاقتراب، المطلوب هنا هو الوثب لأعلى و للأمام.

- الطيران: تبدأ هذه العملية بمجرد ترك قدم الارتقاء للأرض و هناك عدة طرق للطيران منها:

- طريقة المشي في الهواء. - طريقة القرفصاء. - طريقة التعلق[2].

إن الهدف من مرحلة الطيران هو تدوير الجسم في وضع هبوط فعال يزيد من مسافة الوثب إلى أقصى حد[3].

- الهبوط: يراعي في الهبوط امتداد الرجلين أماما حتى يكتسب المتسابق أكبر مسافة مما لو كانت الركبتين مثنيتين، و كذلك حركة الذراعين خلفا أماما مهمة جدا و الهبوط في الطرق الثلاثة المذكورة سابقا يكون على كلا القدمين مع الاتزان الكامل للجسم في نفس الوقت الهبوط الصحيح فيه علامة القدمين في أرض الحفرة على خط واحد.

7-2- الوثب الثلاثي: أدخلت الوثبة الثلاثية كمسابقة في الدورة الأولمبية الأولى بأثينا عام 1896، لم ينص القانون على طريقة الأداء في ذلك الوقت، و حدد القانون بعد ذلك طريقة الأداء كالآتي: حجلة + خطوة + وثبة.

7-2-1- الخطوات الفنية للوثب الثلاثي: تتكون مسابقة الوثب الثلاثي من الخطوات الفنية التالية: الاقتراب ثلاث وثبات متتالية هي (الحجلة - الخطوة - الوثبة) - الهبوط و تؤدي الثلاثة وثبات بمواصفات خاصة حسب القانون الدولي لألعاب القوى للهواة و هي أن المتسابق في الوثبتين الأولى و الثانية يؤدي الارتقاء بقدم واحدة و هي قدم الارتقاء و في الوثبة الثالثة بالقدم الأخرى و هي رجل الحرة، و لكل مرحلة من مراحل الوثب الثلاثي تكنيك خاص بها حتى يمكن الوصول إلى أكبر مسافة في الوثب[4].

---

[1] و[3] الاتحاد الدولي لألعاب القوى: **دراسات حديثة في ألعاب القوى، سباقات السرعة**،ألمانيا، برلين، مجلة فنية، الجزء 26، العدد 3 و 4، 2011، ص8-10

[2] و[4] أ.د ريسان خريبط و د عبد الرحمان الانصاري: **مرجع سابق** ، ص105-132

7-3- الوثب العالي: ويقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة، ويتم في نصف دائرة تفرش بالرمل أو الإسفنج ويركز عند طرفي قطرها قائمان يبعد الواحد عن الآخر ما بين (3,66-4)م وتوضع فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها ويكون بجوار قطر نصف الدائرة مضمار للجري.

في المنافسات، لكل متنافس الحق في 3 محاولات للقفز على علو معين، يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة بـ5 سم ثم يصير التغيير بـ 3 سم، يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق. الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع.

7-4- الوثب بالزانة: أول ما ظهرت في بريطانيا ثم إنتقلت إلى أمريكا، و تصنع الزانة من الغاب الهندي أز الخشب ينتهي طرفها السفلي بقطعة مطبة من المعدن طول طريق الإقتراب 40مترا، ز مسافة المنطقة المحددة للهبوط 5×5 متر، و تتراوح مسافة بين طرفي العارضة بين 389 و 452سم ز لا يزيد وزنها على 2.26 كيلوغرام.

يتكون صندوق الارتقاء من الخشب بسمك 5سم و بطول 100سم و عرض 60سم و عرضه الخلفي 15سم و عمق لوحة الإيقاف 20سم، و تكون المحاولة فاشلة إذا سقطت العارضة[1].

8- مسابقات الرمي:

8-1- رمي القلة (الجلة): لعبة رياضية من ألعاب الميدان قوامها قذف كرة حديدية أو نحاسية أو ما أشبه ذلك، و الكرة شكلها كروي وزنها لا يقل عن 7.26 كلغ للرجال و قطرها يتراوح بين 110 و 120ملم و أما النساء فوزنها 4كغ و قطرها من 95 إلى 110 ملم، و هذه اللعبة تعرف برمي الجلة.

يبلغ قطر دائرة الرمي 2.35م تثبت لوحة الإيقاف في الجزء المتوسط من النصف الأمامي لمحيط الدائرة و هي عبارة عن لوحة من الخشب طولها 128سم و سمكها 11.4 سم و ارتفاعها 10.2سم مطلية باللون الأبيض.

8-2- رمي الرمح:هي لعبة قديمة استخدمها الإنسان لصيد الحيوانات و يصنع الرمح من الخشب برأس معدني ينتهي بطرف مطبب، المسافة بين سن الرمح و مركز ثقله بين (90-110) سم للرجال أما النساء (80-95) سم عند مركز الثقل يوجد قبضة من حبل بطول 16سم للرجال و 15سم للنساء و محيط كرف الرمح 25 ملم، وطول الرمح بكامله 260سم للرجال و 220سم للنساء و وزنه لا يقل عن 800 غ للرجال و 600 غ للنساء، و يبلغ طول منطقة الجري 36.5م، يحدد بخطين المسافة بينهما 4م، و تؤدى الرمية من وراء قوس من دائرة قطرها 8أمتار، و لكي تكون الرمية صحيحة يجب أن يقع الرمح بين حافتين الداخليتين لخطي قطعا مرسوم من مركز الدائرة التي قوس الرمي جزء من محيطها و أن يلامس سن الرمح الأرض قبل أي جزء منه.

8-3- رمي المطرقة: تشبه رياضة رمي القرص من حيث الحركة، وفيها أيضا يدور اللاعب حول نفسه، محاولا إكساب المطرقة أكبر قدر ممكن من القوة الدافعة, وتتكون المطرقة من الرأس، وهي كرة معدنية من الحديد أو النحاس تزن 7.257كغ، الكابل وهو سلك من الصلب طوله 1.18م وأخيرا من المقبض وهو مصنوع من المعدن الصلب.

[1] ابراهيم مرزوق: **مرجع سابق**، ص90

8-4- رمي القرص: لعبة رياضية عرفها اليونانيون من القديم و هي من ألعاب الميدان، القرص عبارة عن حلقة معدنية ملساء مركبة على جسم خشبي على جوانبه ألواح نحاسية مثبتة عند مركزه لضبط الوزن الصحيح قطره يتراوح بين 219 و 212ملم للرجال و بين 180 و 182ملم للنساء و سمكه بين 44 و 46 للرجال و بين 37 و 39ملم للنساء.

يبلغ وزن القرص 2 كلغ للرجال و كيلو واحد للنساء كما يبلغ محيط دائرة رمي القرص 2.5م و لا يجوز رمي القرص إلا من داخل الدائرة و يقوم كل لاعب بثلاث محاولات إذا كان عدد اللاعبين أكثر من 8 و إذا كان أقل من 8 يصبح لكل لاعب الحق في 6 محاولات و يحظر على اللاعب ترك الدائرة إلا بعد ملامسة الأداة الأرض[1].

9- مسابقات المركبة:

تحتوي كل مسابقة من المسابقات المركبة على ثلاثة أقسام رئيسية و التي تتمثل فعاليات ألعاب القوى و هي: الجري، الوثب و الرمي، و تتكون كل مسابقة بعدد من الفعاليات حيث يدل اسمها على ذلك العدد، و تؤدي كلها علي يومين متتاليين كما هو مبين في الجدول (05)[2].

وتحسب النقاط بناء على جدول احتساب النقاط وفق قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى. والفائز هو اللاعب الذي يحتسب له أعلى مجموع من النقاط. وهكذا، فإن بطل المنافسة هو اللاعب الأفضل في أغلب الفعاليات، والمتعدد البراعات، وليس بالضرورة أن يكون أفضل منافس في أي مسابقة فردية[3].

المسابقة	محتوى المسابقة	وضع المسابقة أولمبيا	ملاحظة
عشاري "رجال"	اليوم1: 100م، وثب طويل، جلة، عالي، 400م اليوم2: 110م حواجز، قرص، زانة، رمح، 1500م	دخلت الألعاب الأولمبية عام 1912م	يمكن البدء في التدريب من 13سنة
سباغي "يسدات"	اليوم1: 100م حواجز، عالي، جلة، 200م اليوم2: وثب طويل، الرمح، 800م	دخلت الألعاب الأولمبية عام 1981م	يمكن البدء في التدريب من 13سنة
خماسي "رجال"	تؤدى في يوم واحد: وثب طويل، الرمح، 200م، القرص، 1500م	غير أولمبية	يمكن البدء في التدريب من 13سنة
خماسي "نساء"	اليوم1: 80م حواجز، جلة، عالي اليوم2: وثب طويل، 200م	دخلت الألعاب الأولمبية عام 1912م،و ألغيت من البرنامج الأولمبي 1981	يمكن البدء في التدريب من 13سنة
ثلاثي أولاد-بنات	60م، وثب طويل، رمي الجلة	غير أولمبية	يمكن البدء في التدريب من 8سنوات

جدول رقم (05): المسابقات المركبة[4].

[1] ابراهيم مرزوق: **مرجع سابق**، ص90-91
[2] بسيوطي أحمد: **مرجع سابق**، ص555
[3] 2018-06-30، 18:00، فعاليات_رياضية_مركبة/https://ar.wikipedia.org/wiki
[4] بسيوطي أحمد: **مرجع سابق**، ص555

10- السن المناسب للتدريب ألعاب القوى: يعد تحديد السن المناسب للاختيار عملية في غاية الأهمية، و قد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب للممارسة النشاط الرياضي، حيث يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره نظرا لمتطلبات الخاصة بكل نشاط، و قد أجمع معظم الآراء على مراعاته عاملين أساسين هما تحديد سن الطفولة لكل نشاط، و من ثم تحديد سنوات التدريب الكافية بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة و العامل الثاني هو معرفة المستوى المناسب الذي يصل إليه المقاييس الجسمية و القدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب و متطلبات النشاط، و من خلال العاملين السابقين يمكن تحديد السن المناسب للاختيار بشكل موضوعي.

و هذا ليس معناه أن الطفل يبدأ ممارسة النشاط الرياضي من هذا السن بل أن ممارسة النشاط الرياضي يبدأ قبل هذا السن و منذ الطفولة، و تبدأ عملية الانتقاء على أساس مستوى الأطفال في النشاط الرياضي بصفة عامة، ثم بعد فترة مناسبة يمكن توجيه الأطفال إلى النشاطات المختلفة.

النشاط	بنين		بنات	
	سن التدريب	سن المنافسة	سن التدريب	سن المنافسة
العدو "مسافات قصيرة"	8	10	8	10
جري "مسافات متوسطة"	10	12	12	14
جري مسافات طويلة"	12	14	-	-
عدو الحواجز	12	14	13	14
وثب طويل	11	11	11	12
وثب عالي	11	11	11	12
القفز بالزانة	13	16	-	-
الوثبة الثلاثية	16	16	-	-
دفع الجلة	13	14	15	15
رمي الرمح	13	14	15	15
قذف القرص	13	14	15	15
تطريح المطرقة	16	18	-	-

جدول رقم (06): يوضح سن التدريب و المنافسة للبنين و البنات على الإتحاد الطبي الرياضي للجنة الأولمبية (عصام عبد الخالق)[1]

[1] د.أمر الله أحمد البساطي: **قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته** ، مصر، الإسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1998، ص14-16

خلاصة:

تعتبر رياضة ألعاب القوى رياضة قديمة مارسها الإنسان البدائي قديما؟، إذ سميت بأم الرياضات، و إن انتشارها المستمر في جميع أنحاء العالم، و ذلك بتميزها كرياضة أولمبية رقم واحد، و نظرا لأهميتها عرفت العديد من الدراسات و الأبحاث التي شملت جميع الاختصاصات من أجل تطوير الأداء و أيضا تحطيم الأرقام القياسية التي كانت في جميع النواحي الرياضية

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية.
2. منهج الدراسة.
3. أداة الدراسة.
4. الصدق و الثبات أداة الدراسة.
5. مجتمع الدراسة.
6. عينة الدراسة.
7. متغيرات الدراسة.
8. مجالات الدراسة.
9. الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصة

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، و بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها.

فلكل دراسة أو بحث علمي أساس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق في عملية البحث و الدراسة، و تكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى ستسمد دراسته بالدقة العلمية، ومما لاشك فيه أن تقديم أيبحث فيعلم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيم هو في دقة الأدوات المستخدمة لقياسه، فعلى الباحث أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاص بهذه العملية و كيفية توظيفها في بحثه.

سيتناول هذا الفصل عرضا لمنهج الدراسة، و لمجتمع الدراسة و عينتها و متضمنا كيفية اختيارها، و الإجراءات التي تمت، ثم يتناول عرضا تفصيليا لكيفية بناء أدوات الدراسة و تطبيقها، يلي ذلك عرضا لخطوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة، و فيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها و جوانبها.

إن الدراسة الاستطلاعية كذلك هي أيضا عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها و كذلك صدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية[1].

و تعتبر من بين أول خطوات البحث و تهدف إلى استطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها و إخضاعها للبحث صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مراحل لاحقة، و تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على:

- تعرف الباحث على الظاهرة التي رغب في دراستها.
- صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة و تمهيدا لدراستها دراسة معمقة.
- استطلاع الظروف التي تجري فيها البحث و التعرف على العقبات التي تقف في طريق إجرائه.
- مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة (الاختبارات).
- التعرف على الزمن الكلي لكل مختبر[2].

ولذلك قمت في البداية بالإلمام بالجانب المعرفي بالشكل المطلوب، ثم القيام ببعض الزيارات الميدانية من اجل الاطلاع عن مجتمع الدراسة، ثم تحديد و اختيار الفريق الملائم و ذلك بعد أن تمت الاستشارة و الموافقة من طرف رئيس الفريق، المدرب و الرياضيين مع تبادل المعلومات حول ارتباطات الفريق و كذلك كيفية إجراء الحجامة و الاختبارات و توقيتها.

بدأت الدراسة الاستطلاعية مع بداية السنة الدراسية و عند اختيار الموضوع حيث قمت بالزيارة الأولى للتحدث مع المدرب فريق إتحاد بسكرة يوم 2017/10/16 و الذي بدوره أرسلني إلى مدرب فريق النخيل الذي يعتبر مدرب و مختص في الحجامة و التحدث معهما من اجل جمع أكبر كم من المعلومات و أيضا الاتفاق على مختلف المراحل من الاختبارات و إجراء الحجامة.

2- منهج الدراسة:

إتباع خطوات محددة بشكل منطقي متتابع لدراسة المشكلة و جمع المعلومات حولها باستخدام أدوات معينة و من ثم القيام بعرض المعلومات و تحليلها و تفسيرها و استنتاج الحقائق منها[3].

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث

[1] ناصر ثابت: **أضواء على الدراسة الميدانية**، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984، ص74
[2] مروان عبد المجيد إبراهيم: **أسس البحث العلمي لإعداد الرسالة الجامعية**، ط1، الأردن، عمان، مؤسسة الوراق، 2000، ص18
[3] عبد الرشيد بن عبد العزيز حافظ: **منهجية اعداد بحث علمي**، ط1، السعودية، جامعة الملك عبد العزيز، 2012، ص125

إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث بواسطته أن يعرف اثر السبب(المتغير المستقل) على النتيجة (المتغير التابع) "[1].

كماأنه: " التحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد بحيث يقوم الباحث بتطويعه آو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية"[2].

و يعرف المنهج التجريبي بأسلوب أكثر بساطة بأنه:"استخدام التجربة في إثبات الفروض، آو إثبات الفروض عن طريق التجريب"[3].

3- أداة الدراسة:

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعاير فطبيعة المشكلة و الغرض يتحكمان في عملية اختيار الأدوات و لغرض جمع المعلومات من الميدان عن موضوع الدراسة على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك و من المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

- جمع المعلومات و الحقائق المتعلقة بموضوع البحث.
- تجعل الباحث يتقيد بالموضوع بحثه و عدم خروج عن مساره.

و منه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة و لقد اعتمدنا في مجال بحثنا هذا على أداة الاختبار والقياس وذلك لأنهما يعتبران الأنسب و الأدق و من أحسن الأدوات لجمع المعلومات وخاصة في المجال الميداني و في حالة الكشف على القدرات البدنية مع توفر الوسائل المناسبة ذات الاعتماد العالمي واختبارات ذات صدق وثبات عاليين.

3-1- الاختبارات البدنية:

المداومة: اختبار العدو 1000م و هو أحد اختصاصات ألعاب القوى في مختلف المنافسات و الأصناف[4].

عرض الاختبار:

الأدوات: ساعة إيقاف.

التخطيط: يرسم خطان متوازيان

طريقة الأداء:

---

[1] العساف صالح بن جمد: **البحث العلمي في التربية منهاجه و أدواته و سائله الإحصائية**، ط1، الأردن، عمان، دار المنهاج للنشر و التوزيع، 2007، ص5.

[2] الصديق مختار عثمان: **مناهج البحث العلمي**، ط1، السودان، ام درمان، دار جامعة القران للطباعة، 1997، ص40.

[3] عدس عبد الرحمان و عبيدات ذوقان و عبد الحق كايد: **البحث العلمي مفهومه و أدواته و أساليبه**، ط3، دار أسامة للنشر و التوزيع الرياضي، 2005، ص310.

[4] الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى, **دليل ألعاب القوى**, الطبعة1, مركز نهلة للطبع, الجزائر, 2008، ص50.

- يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي.

التسجيل:

- وحدة القياس (الزمن 0.01 ثا).
- يحتسب الزمن الذي قطعه الرياضي من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يتخطى خط النهاية.

توجيهات:

- تجري كل المجموعة المختبرة مع بعض لضمان توافر عامل المنافسة.
- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي الخاص بسباقات المتوسطة و الطويلة.
- يرتدي المختبر نفس الحذاء الرياضي غب الاختبارين القبلي و البعدي.
- يعطي لمختبر محاولة واحدة فقط.
- ينادي الآذن بالبدء التالي: خذ مكانك –إشارة الانطلاق.

السرعة:اختبار العدو 100م، 30م.

عرض الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (100م) و السرعة (30م).

الأدوات: ساعة إيقاف.

التخطيط: يرسم خطان متوازيان

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء المنخفض.
- عند إعطاء إشارة يعدو اللاعب بأقصى سرعة لقطع المسافة بين الخطين و حتى يتخطى خط النهاية.

التسجيل:

- وحدة القياس (الزمن 0.01 ثا).
- يحتسب الزمن الذي قطعه اللاعب من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يتخطى خط النهاية[1].

توجيهات:

- يجري كل إثنين على الاقل من المختبرين معا لضمان توافر عامل المنافسة.
- يبدأ الاختبار من وضع البدء المنخفض الخاص بسباقات السرعة.
- يرتدي المختبر نفس الحذاء الرياضي غب الاختبارين القبلي و البعدي.
- يسمح للمختبر محاولة واحدة فقط.
- ينادي الآذن بالبدء التالي: خذ مكانك – استعد–إشارة الانطلاق[2].

[1].م.د علي عبد العظيم حمزة و أ.م بشار عزيز ياسر: **السرعة أنواعها و تدريباتها**، ط1، عمان، الأردن، دار دجلة ناشرون و موزعون، 2016، ص101

[2] د الحسيني السيد الحسيني ندا يوسف: **الأسلوب المنبابن و أثره على الأداء المهاري لبعض مسابقات الميدان و المضمار**، ط1، مصر، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و الطباعة و دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2016، ص144

القوة: الوثب الطويل من الثبات بالقدمين على أرض مسطحة و قياس المسافة[1].

غرض الاختبار:

- قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين

الأدوات:

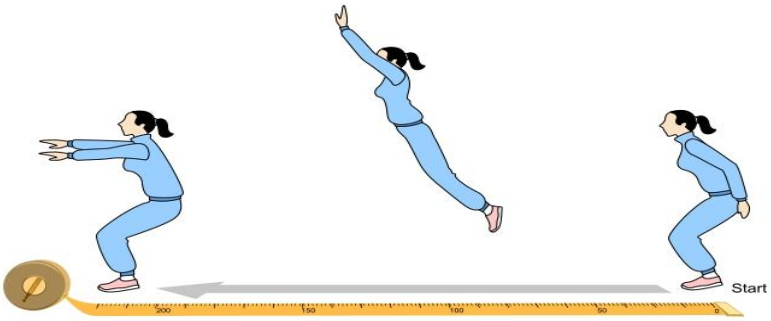
- أرض مستوية لا تعرض الرياضي للانزلاق.
- شريط قياس.
- يرسم على الأرض خط للبداية.

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و الذراعان.
- تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفا و ميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع و دفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة.

توجيهات:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى نقطة ملامسة الكعبين للأرض.
- في حالة ما إذا اختل المختبر و لمس الأرض بجزء من جسمه تعتبر المحاولة لاغيه و يجب إعادتها.
- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.



شكل رقم (06): رسم يوضح كيفية اختبار القوة[2]

4- الصدق و الثبات أداة الدراسة

4-1- الصدق: إن درجة الصدق تعتبر هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار[3].

---

[1] د بسطويسي أحمد: **أساس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات و الألعاب الرياضية**، ط1، مركز الكتاب الحديث، مصر القاهرة، 2014، ص79

[2] د الحسيني السيد الحسيني ندا يوسف: **الأسلوب المنباين و أثره على الأداء المهاري لبعض مسابقات الميدان و المضمار**، ط1، مصر، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و الطباعة و دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2016، ص ص142-143

[3] محمد حسن علاوي.محمد نصر الدين غضبان: **القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي**،ط3 ،القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 321

حدد العديد من المختصين في مجال القياس والتقويم بعض التعاريف الخاصة بمفهوم الصدق إذ عرفته ليلى فرحات على أنه الصحة فيما وضع لأجله أو الصلاحية التي يقيس بها الإختبار فيما وضع لقياسه.

ولقد ذكر صفوت فرج نقلا عن ليند كوست على أن الصدق درجة الصحة إذ يقيس بها الإختبار ما نريد قياسه[1].

4-2- الثبات: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية[2].

5- مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، فالباحث يواجه مشكلة في اختيار مجتمع البحث و العينة[3].

مجتمع الدراسة هو "مجتمع عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث أو التقصي"[4].

ان المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، و المجتمع هنا يشمل فرق ألعاب القوى لولاية بسكرة و الذي بلغ عددهم 17 فريق بتعداد 430 عداء.

6- عينة الدراسة:

هي عينة المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع البحث التي يسعى الباحث من خلال دراستها إلى تعميم النتائج على المجتمع[5].

تتضمن دراستنا هذه على عينة قوامها عداء ينتمون لفريق إتحاد بسكرة لألعاب القوى.

6-1 طريقة اختيار العينة: تم اختيار عينة بحثنا بطريقة المقصودة المتاحة (عينة قصدية)، و ذلك للسمعة الطيبة التي يتمتع بها هذا النادي و كذلك للنتائج التي وصل إليها عدائي هذا الفريق من خلال الموسم الرياضي حيث حصل على العديد من الميداليات و يحتوي على العديد من أبطال الجزائر في عدة اختصاصات.

6-2- الخصائص السيكومترية للعينة: إن من بين شروط العينة هو تجانسها في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع و هي متغيرات الجسمية و من أجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء لتجانس لعينة الدراسة لضبط المتغيرات الآتية:

- العمر البيولوجي مقاس بالسنة.

---

[1] علي سموم الفرطوسي وصادق جعفر الحسيني وعلي مطير الكريزي: **القياس والإختبار والتقويم في المجال الرياضي**، بغداد، مطبعة المهيمن، 2015، ص 196

[2] مروان عبد المجيد إبراهيم: **الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية**، عمان، الأردن، 1999، ص75

[3] عامر قنديلجي و إيمان السامرائي: **البحث العلمي كمي و نوعي**، ط1، الأردن، دار اليازوري، 2009، ص185

[4] موريس أنجرس: **منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية-تدريبات علمية**، (ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، الإشراف و المتابعة مصطفى ماضي)، ب ط، الجزائر، دار القصبة للنشر، 2004، ص22

[5] بشير الصالح الرشيدي: **منهاج البحث التربوي**، ط1، الكويت، دار الكتاب الحديث، 2000، ص150-151

- الطول مقاس بالمتر.
- الوزن مقاس بالكيلوغرام.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر (سنة)	19.67	6.62
الطول (م)	1.80	0.05
الوزن (كلغ)	72.50	11.50

جدول رقم (07): يبين قيم الوسيط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة من حيث العمر و الطول و السن.

6-3- خصائص العينة:

- ✓ من حيث اللياقة البدنية: متدربة وفق الأساليب العلمية.
- ✓ برنامج التدريب الأسبوعي: تتدرب العينة لمدة 5 أيام في الأسبوع.
- ✓ الهدف المسطر: تشترك أغلب العينة في هدف التتويج بالبطولة الجزائر و بعضها التأهل للمحافل الدولية.
- ✓ الصنف:

7- متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، و قد جاء ضبط المتغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

7-1- المتغير المستقل: و يتمثل الحجامة الدموية.

7-2- المتغير التابع: بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة، المداومة).

7-3- العلاقة: التأثير.

8- مجالات الدراسة:

8-1- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات في ميدان ألعاب القوى التابع للمدرسة الجهوية للرياضات الأولمبية- بسكرة- الإخوة الشهداء الصالح و إبراهيم و محمد سرياني و هو مكان تدريب الفريق.

و تمت إجراء الحجامة في عيادة خاصة.

8-2- المجال الزماني: لقد بدأت دراستنا الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة مع الأستاذ المشرف و منه إلى المدرسة الجهوية مكان تدرب الفريق و منه الاتفاق مع مدرب الفريق، الإدارة و الرياضيين، حيث انطلقنا في الدراسة ابتداءا من 2017/10/10 إلى غاية 2018/04/29، و لقد تم انجاز هذا البحث في ثلاث مراحل:

- ✓ **المرحلة الأولى:** بدأت دراسة بحثنا هذا بعد تحديد الموضوع و الاتفاق عليه مع الأستاذ المشرف يوم 2017/10/10 و منه الموافق عليه في شهر نوفمبر و من هذا التاريخ بدأت دراستنا لمختلف الجوانب و تحضير للفصول التمهيدية و النظرية.

✓ **المرحلة الثانية**:و هي المرحلة التي انتقلنا فيها إلى الجانب التطبيقي و إجراء الحجامة و الاختبارات البدنية و كانت على النحو التالي:

- يوم 2018/04/12 على الساعة 18:00 مساءا إجراء الاختبار القبلي.
- يوم 2018/04/14 على الساعة 08:00 صباحا إجراء الحجامة الدموية في العيادة الخاصة.
- يوم 2018/04/16 على الساعة 18:00 مساءا إجراء الاختبار البعدي.

✓ **المرحلة الثالثة**: و تشتمل جمع نتائج الاختبارات و عرض و تحليل نتائج و منه مناقشة النتائج و المتوصل إليها.

8-3- المجال البشري: كان تعداد العينة في البداية 15 عداء لكن تقلص و صار 06 عدائين لعدة أسباب منها الإصابات و الغيابات من فريق إتحاد بسكرة لألعاب القوى.

9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ البيانات المتحصل عليها من الاختبارات لغاية الدراسة المستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها و معالجتها عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية(**SPSS**).

حيث تم حساب:

1. اختبار (T) ت ستيودنت لقياس الفروقات (**للعينات البعدية و القبلية**).
2. كما تم الاعتماد على حساب معامل الارتباط لكل متغيرات الدراسة (البعدية والقبلية) في معرفة شدة ودرجة الارتباط في قوته وضعفه.
3. كما تم الاعتماد على دراسة طبيعة البيانات المتعلقة بعينة الدراسة من خلال اختبار (كروموجروف) في معرفة طبيعة البيانات مع توضيح ذلك بالرسومات البيانية .

الفصل الخامس

عرض و قراءة النتائج

تمهيد

1. عرض وقراءة الفرضية الجزئية الأولى
2. عرض وقراءة الفرضية الجزئية الثانية
3. عرض وقراءة الفرضية الجزئية الثالثة
4. عرض وقراءة الفرضية الجزئية الرابعة

تمهيد

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية، و على هذا الأساس قام الباحث بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و هذا حسب الدراسة التي تناولت تأثير الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية لرياضيي ألعاب القوى.

فبعد عرض هذه النتائج في جداول تم التطرق إلى مناقشتها و إعطاء توضيحات لكل نتيجة مستعينا ببرنامج إحصائي يتكون من مجموعة من الوسائل الإحصائية، بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا.

فالهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية و عملية و يكمن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة و بلوغ مقصدها.

عرض و قراءة الفرضية الأولى

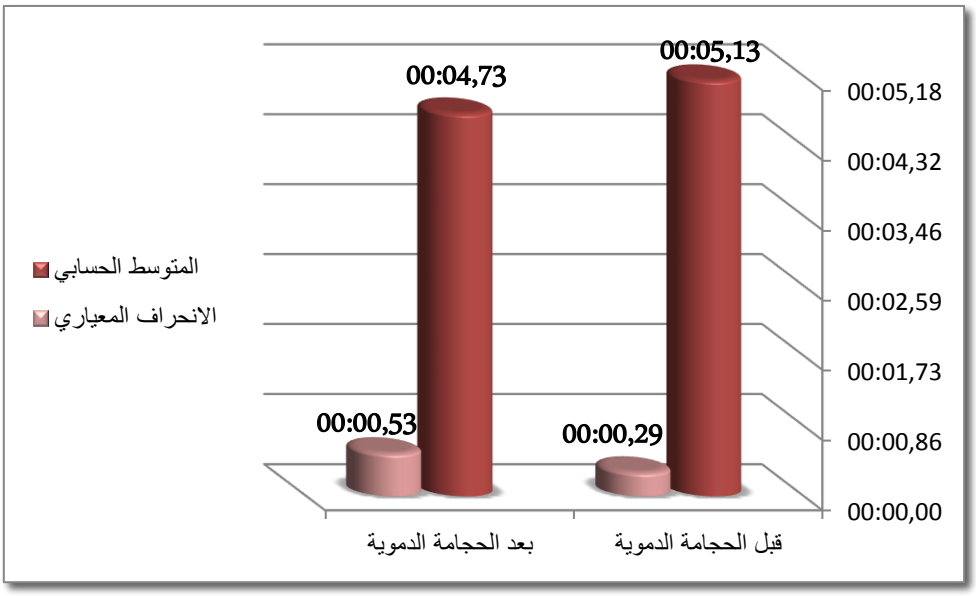
نص الفرضية: تؤثر الحجامة الدموية على صفة السرعة (30م) لرياضيي ألعاب القوى.

قمنا باستخراج دلالة الفروق في صفة السرعة (30م) بين الاختبار قبل الحجامة الدموية و بعد الحجامة الدموية كما هو مبين في الجدول التالي:

الاختبار	N	$\overline{X}$	S	T	الدلالة الإحصائية
قبل الحجامة	6	5"13	± 0"29	2.059	NS
بعد الحجامة	6	4"72	± 0"53		

جدول رقم(08): يوضح قيمة T لاختبار السرعة (30م) قبل و بعد الحجامة

N: عدد العينة $\overline{X}$: المتوسط الحسابي S: الانحراف المعياري T: ت ستودنت NS غير دالة



شكل رقم (07): يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقبل و بعد الحجامة الدموية لصفة السرعة

من خلال نتائج الجدول رقم (08) يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار السرعة (30م) قبل الحجامة الدموية يقدر بـ 5"13 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي ±0"29، أما المتوسط الحسابي في الاختبار السرعة (30م) بعد الحجامة الدموية يقدر بـ 4"72 و انحراف معياري يقدر بـ ± 0"53.

كما يتضح أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

عرض و قراءة الفرضية الأولى

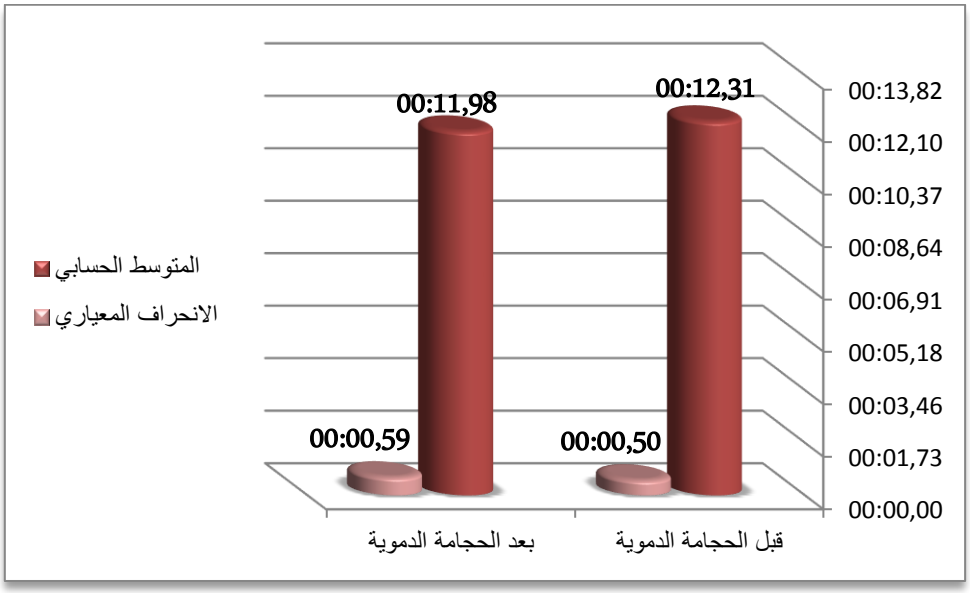
نص الفرضية: تؤثر الحجامة الدموية على صفة السرعة (100م) لرياضيي ألعاب القوى.

قمنا باستخراج دلالة الفروق في صفة السرعة (100م) بين الاختبار قبل الحجامة الدموية و بعد الحجامة الدموية كما هو مبين في الجدول التالي:

الاختبار	N	$\overline{X}$	S	T	الدلالة الإحصائية
قبل الحجامة	6	12"31	± 0"50	5.562	*
بعد الحجامة	6	11"98	± 0"59		

جدول رقم(09): يوضح قيمة T لاختبار السرعة (100م) قبل و بعد الحجامة

N: عدد العينة $\overline{X}$: المتوسط الحسابي S: الانحراف المعياري T: ت ستودنت * دالة



شكل رقم (08): يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقبل و بعد الحجامة الدموية لصفة السرعة

من خلال نتائج الجدول رقم (09) يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار السرعة (100م) قبل الحجامة الدموية يقدر بـ 12"31، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0"50±، كما حققت المجموعة في الاختبار السرعة (100م) بعد الحجامة الدموية متوسطا حسابيا يساوي 11"98، و انحراف معياري يقدر بـ 0"59 ±.

كما يتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

عرض و قراءة الفرضية الثانية:

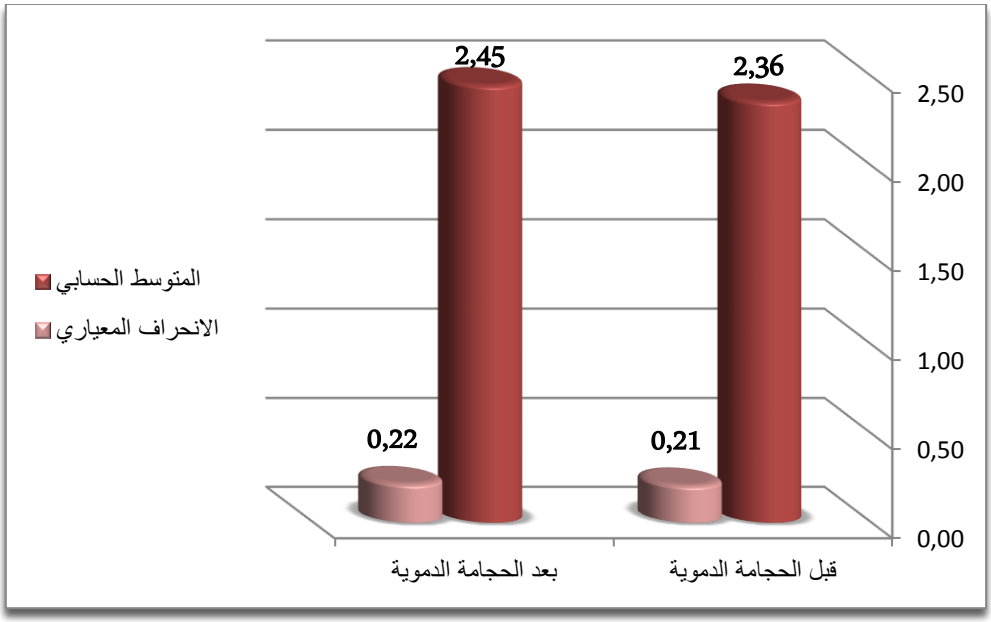
نص الفرضية: تؤثر الحجامة الدموية على صفة القوة لرياضيي ألعاب القوى.

قمنا باستخراج دلالة الفروق في صفة القوة بين الاختبار قبل الحجامة الدموية و بعد الحجامة الدموية كما هو مبين في الجدول التالي:

الاختبار	N	$\overline{X}$	S	T	الدلالة الإحصائية
قبل الحجامة	6	2.36	± 0.21	3.841	*
بعد الحجامة	6	2.45	± 0.22		

جدول رقم(10): يوضح قيمة T لاختبار القوة (سارجنت) قبل و بعد الحجامة

N: عدد العينة $\overline{X}$: المتوسط الحسابي S: الانحراف المعياري T: ت ستودنت * دالة



شكل رقم (09): يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقبل و بعد الحجامة الدموية لصفة القوة

من خلال نتائج الجدول رقم (10) يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار القوة قبل الحجامة الدمويةيقدر بـ 2.36، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.21±، أما المتوسط الحسابي في الاختبار بعد الحجامة الدموية يقدر بـ كما حققت المجموعة في الاختبار بعد الحجامة الدموية متوسطا حسابيا يساوي 2.45، و انحراف معياري يقدر بـ 0.22 ±.

كما يتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

عرض و قراءة الفرضية الثالثة

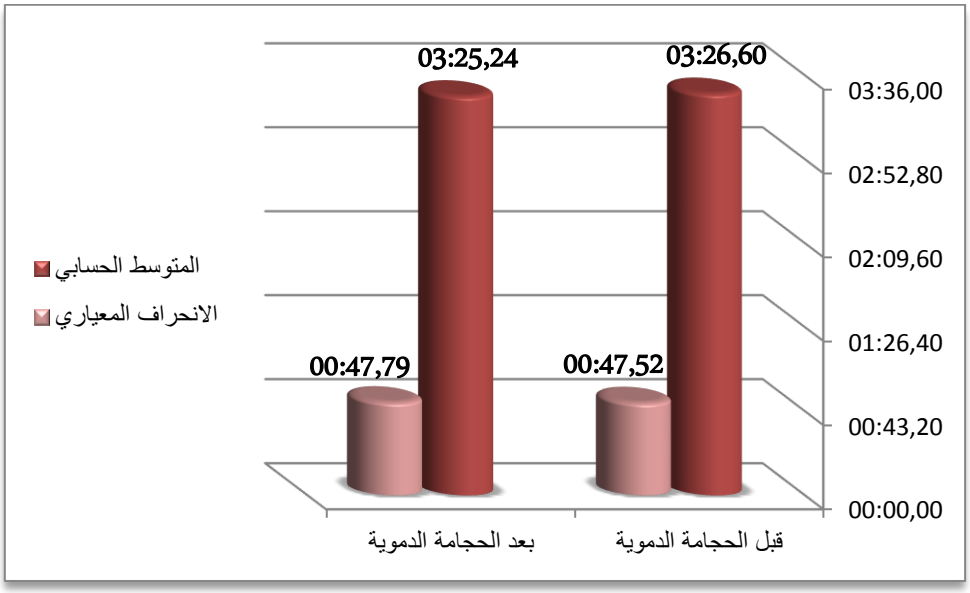
نص الفرضية: تؤثر الحجامة الدموية على صفة المداومة لرياضيي ألعاب القوى.

قمنا باستخراج دلالة الفروق في صفة المداومة بين الاختبار قبل الحجامة الدموية و بعد الحجامة الدموية كما هو مبين في الجدول التالي:

الاختبار	N	$\overline{X}$	S	T	الدلالة الإحصائية
قبل الحجامة	6	3'26"60	± 47"52	1.09	NS
بعد الحجامة	6	3'25"23	± 47"79		

جدول رقم(11): يوضح قيمة T لاختبار المداومة (1000م) قبل و بعد الحجامة

N: عدد العينة $\overline{X}$: المتوسط الحسابي S: الانحراف المعياري T: ت ستودنت NS غير دالة



شكل رقم (10): يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقبل و بعد الحجامة الدموية لصفة المداومة

من خلال نتائج الجدول رقم (11) يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار المداومة قبل الحجامة الدموية يقدر بـ 3'26"60، أما الانحراف المعياري فهو يساوي ±47"52، كما حققت المجموعة في الاختبار المداومة بعد الحجامة الدموية متوسطا حسابيا يساوي 3'25"23، و انحراف معياري يقدر بـ± 47"79.

كما يتضح أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

أما نتائج العينة حسبة الاختصاص كانت كما يلي:

الاختصاص	أحسن نتيجة قبل الحجامة	قبل الحجامة بأسبوع	بعد الحجامة بأسبوع
100م	12"30	12"45	
200م	24"50	25"20	23"42
400م	51'30	52'10	49"20
	55'80	55'80	
800م	1'53"51	1'56"21	
400م حواجز	1'02"60	-	49"98
قفز العالي	1.95	1.95	2.05
دفع الجلة	13.73	13.10	

جدول رقم (12): نتائج العينة حسب الاختصاص في مسابقات رسمية

قبل الحجامة بأسبوع: منافسة تحضيرية في بسكرة

بعد الحجامة بأسبوع: المسابقة الثانية البطولة الولائية لألعاب القوى

من خلال الجدول رقم (12) يتبين أن هناك تحسن في كل نتائج المسابقات لمختلف أفراد العينة المشاركين في السباقين المذكورين حسبة الاختصاص حيث كانت نتائج السباق الثاني (بعد الحجامة) أحسن من السباق الأول قبل الحجامة.

الفصل السادس

مناقشة وتحليل النتائج

1. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
2. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
4. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية العامة

الاستنتاجات

التوصيات و الاقتراحات

صعوبات الدراسة

مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من أجل إثبات أو نفي الفرضية التي تقول: تؤثر الحجامة الدموية على صفة السرعة لرياضيي ألعاب القوى؟.

و من خلال إجراء الدراسة الميدانية التي تضمنت إجراء الاختبارات البدنية القبلية و بعد يومين إجراء الحجامة الدموية في عيادة خاصة و بعد يومين إجراء الاختبارات البعدية و التي تم التطرق لشرحها بالتفصيل في الفصل الثاني.

و بالرجوع إلى الجدول رقم (08) في (الفصل الرابع) الخاص بعرض و قراءة النتائج تم التوصل إلى أنه: يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار السرعة (30م) قبل الحجامة الدموية يقدر بـ 13"5 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 21"0 ±، أما المتوسط الحسابي في الاختبار السرعة (30م) بعد الحجامة الدموية يقدر بـ 72"4 و انحراف معياري يقدر بـ 22"0 ±.

كما يتضح أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

كما يتضح أيضا أنه هناك تحسن في نتائج الاختبار لصالح الاختبار البعدي.

و برالجوع كذلك إلى الجدول رقم (09) في (الفصل الرابع) الخاص بعرض و قراءة النتائج تم التوصل إلى أنه: أن المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار السرعة (100م) قبل الحجامة الدموية يقدر بـ 31"12، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 20"0 ±، كما حققت المجموعة في الاختبار السرعة (100م) بعد الحجامة الدموية متوسطا حسابيا يساوي 98"11، و انحراف معياري يقدر بـ 24"0 ±.

كما يتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

و يتضح أيضا أنه هناك تحسن في نتائج الاختبار لصالح الاختبار البعدي

و بالعودة كذلك إلى الجدول رقم (12) في (الفصل الرابع) الخاص بعرض و قراءة النتائج و الذي يخص نفس الفرضية في اختصاص سباقات السرعة تم التوصل إلى انه: هناك تحسن للرياضيين في جميع اختصاصات و من بينهم اختصاص السرعة الذي يتمثل في سباقات (100م، 200، 400م و 400م حواجز).

و من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تتوافق مع الفرضية الموضوعة من طرف الباحث أحمد محمود صالح والتي تنص على أنه يوجد تأثير للحجامة الرطبة على بعض متغيرات الدم والإنجاز في مسابقة (100م) للشباب حيث توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات في موضوعنا التالية:

2- أن برنامج الحجامة الرطبة الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى حدوث زيادة واضحة في عدد كريات الدم البيضاء والهيموغلوبين وكريات الدم الحمراء والصفيحات الدموية وضمن المعدل الطبيعي.

3- بالنظر لإجراء عملية الحجامة على المجموعة التجريبية فقد كانت الفروق معنوية لصالح التجريبية في عدد كريات الدم الحمراء والهيموغلوبين والإنجاز.

4- تطور الإنجاز في مسابقة (100 متر) للمجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة لفاعلية اللحجامة في تنشيط الدورة الدموية وتحفيز المجاميع العضلية على الاستجابة بشكل سريع.

5- لم تحقق المجموعة الضابطة أي تفوق على التجريبية في أي متغير من متغيرات البحث أي أن الأفضلية كانت لصالح المجموعة التجريبية.

6- أن للحجامة تأثيرا منشطا على الجسم بدليل تطور الإنجاز في ركض(100 متر) للشباب[1].

و يعتبر أ.د ريسان خريبط و د عبد الرحمان الانصاري في كتابهما أن سباق 100م هو مقياس السرعة الأول بين كافة المسابقات و عند ملاحظتنا للفارق الزمني بين عدائي المستويات العليا في العالم و عدائي الدرجة الثانية و التي تتراوح بين (9.79-11) ثانية يتضح أهمية كل عشر من الثانية و هو فارق كبير في سباقات المستويات العليا، و من هته الأهمية هذه المسابقة الحساسة التي لا تسمح للعداء بالتباطؤ أو التواني لصعوبة التعويض فيها[2].

من خلال كل ما ذكر فان الفرضية التي وضعها الباحث محققة في نتائج 100م و غير محقق في 30م الأولى و عليه تصبح الفرضية كالأتي: تؤثر الحجامة الدموية على نتائج سرعة 100م تأثيرا إيجابيا.

مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من أجل إثبات أو نفي الفرضية التي تقول: تؤثر الحجامة الدموية على صفة القوة لرياضيي ألعاب القوى.

و من خلال إجراء الدراسة الميدانية التي تضمنت إجراء الاختبارات البدنية القبلية و بعد يومين إجراء الحجامة الدموية في عيادة خاصة و بعد يومين إجراء الاختبارات البعدية و التي تم التطرق لشرحها بالتفصيل في الفصل الثاني.

و بالرجوع إلى الجدول رقم (10) في (الفصل الرابع) الخاص بعرض و قراءة النتائج تم التوصل إلى أن المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار القوة قبل الحجامة الدموية يقدر بـ 2.36، أما الانحراف المعياري فهو يساوي ± 0.85، أما المتوسط الحسابي في الاختبار بعد الحجامة الدموية يقدر بـ كما حققت المجموعة في الاختبار بعد الحجامة الدموية متوسطا حسابيا يساوي 2.45 ، و انحراف معياري يقدر بـ 0.22 ±.

كما يتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

و يتضح أيضا أنه هناك تحسن في نتائج الاختبار لصالح الاختبار البعدي.

و بالعودة كذلك إلى الجدول رقم (12) في (الفصل الرابع) الخاص بعرض و قراءة النتائج و الذي يخص نفس الفرضية في اختصاص التي تعتمد على القوة تم التوصل إلى انه: هناك تحسن للرياضيين في جميع اختصاصات و من بينهم اختصاص القوة الذي يتمثل في منافسة دفع الجلة و القفز العالي.

إن عملية الحجامة تحرض الدوران الدموي فتزيد التروية الدموية لنسج المريضة وذلك ما يساعد على تأمين مقدار زائد من الأكسجين والغذاء اللازم إضافة للهرمونات كهرمون النمو والتسترون والأستروجين، والأنزيمات اللازمة مما يسمح بتجديد وإعادة بناء سريع لخلايا النسيج المريض وخصوصا أن الكبد المنشط يدعم العملية بالبروتين اللازم.

[1] أحمد محمود صالح: **تأثير إستخدام الحجامة الرطبة في مناطق مختلفة في بعض متغيرات الدم وإنجاز ركض 100 متر للشباب**، مذكرة ماجيستير، جامعة الأنبار العراق، كلية التربية الرياضية، 2012

[2] أ.د ريسان خريبط و د عبد الرحمان الانصاري: **مرجع سابق**، ص48

وإن زيادة التروية الدموية في العضلات يؤدي لتجريف المواد المتراكمة فيها نتيجة الإجهاد العضلي ونقص التروية الدموية مثل حمض اللبن المسبب للآلام.

ثم إن دعم العضلات والمفاصل بما ورد ذكره من أكسجين وهرمونات وأنزيمات داع لتوليد طاقة كهربائية حيوية تعمل على تغذية الأعصاب الموضعية والخلايا وينتج هرمون DHT الذي يحافظ على دفء وإسترخاء الأنسجة فيزيد لدانة ومرونة العضلات والمفاصل، وبذلك نتقي التشنجات والتقلصات. ونتيجة مما سبق يتضح لنا نفع هذه السنة الشريفة في الخلاص من آلام العضلات وحالات الوهن العضلي[1].

كما إتفقت دراستنا مع المقال المنشور على الانترنيت والذي ينص على فوائد الحجامة للعضلات والمتمثلة في مايلي:

-تحد من الشد العضلي والإرهاق، بتخليصها من حمض اللاكتيك في العضلات.

-تنشط الدورة الدموية في العضلات، فتخلصها من التقلصات العضلية.

-تخلصها من التجمعات الدموية المتركزة داخل العضلات والناشئة عن الكدمات من جهة الجلد.

-تزود الألياف العضلية بالأكسجين اللازم لها الذي تحتاجه الخلايا بشكل أكبر بعد عمل الحجامة، فتعزز قوة العضلات وتحفز دورها للقيام بوظائفها[2].

إجراء الحجامة على جسد الرياضي سيمنحه قوة أكثر، لأن وظائف الجسم والأعصاب ستعمل بشكل أفضل، وبالتالي يُصبح الأداء الرياضي أفضل، لأن الجسم سليم وكل وظائفه من الرأس حتى القدمين تعمل بقوة، لأن الدورة الدموية تغزي كل الخلايا بشكل متوازن[3].

من خلال كل ما ذكر فان الفرضية التي وضعها الباحث محققة.

مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من أجل إثبات أو نفي الفرضية التي تقول: تؤثر الحجامة الدموية على صفة المداومة لرياضيي ألعاب القوى.

و من خلال إجراء الدراسة الميدانية التي تضمنت إجراء الاختبارات البدنية القبلية و بعد يومين إجراء الحجامة الدموية في عيادة خاصة و بعد يومين إجراء الاختبارات البعدية و التي تم التطرق لشرحها بالتفصيل في الفصل الثاني.

و بالرجوع إلى الجدول رقم (11) في (الفصل الرابع) الخاص بعرض و قراءة النتائج تم التوصل إلى أن المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار المداومة قبل الحجامة الدموية يقدر بـ 3'26"60، أما الانحراف المعياري فهو يساوي ± 47"52، كما حققت المجموعة في الاختبار المداومة بعد الحجامة الدموية متوسطا حسابيا يساوي 3'25"23، و انحراف معياري يقدر بـ47"79 ±.

كما يتضح أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

---

[1] محمد أمين شيخو: **الدواء العجيب الحجامة معجزة القرن العشرين**، سوريا، دمشق، دار نور البشير، 1999، ص226-227

[2] https://www.masress.com/albedaya/9320. 10:05. 24-08-2018

[3] https://www.alaraby.co.uk/sport/2016/8/10/الحجامة-موضة-أم-طب-بديل-في-عالم-الرياضة. 11:21 .2018-02-07

و يتضح أيضا أنه هناك تحسن طفيف في نتائج الاختبار لصالح الاختبار البعدي.

و بالعودة كذلك إلى الجدول رقم (12) في (الفصل الرابع) الخاص بعرض و قراءة النتائج و الذي يخص نفس الفرضية في اختصاص سباقات التي تعتمد على المداومة بشكل كبير تم التوصل إلى انه: هناك تحسن للرياضيين في جميع اختصاصات و من بينهم اختصاص القوة الذي يتمثل في منافسة 800م.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها و التي لا تتوافق مع الفرضية الموضوعة من طرف الباحث حبيب حاتم كاظم و التي كانت بعنوان أثر التدريب و استخدام الحجامة في بعض المتغيرات الفسيولوجية و تحمل الأداء للملاكمين المتقدمين حيث توصل الباحث إلى عدة ‘يتنتاجات من أهمها:

1. أن التدريب مع الحجامة بنوعيها الدموية والهوائية ساهمت في تحسن المتغيرات الفسيولوجية بعد يوم.
2. تطور صفة تحمل الأداء بلعبة الملاكمة من خلال زيادة عدد اللكمات لدى أفراد عينة البحث من جراء إستخدام التدريبات المستمرة للاعبين مع الحجامة بنوعيها الدموية والهوائية.

وقد أوصى الباحث بما يلي:

استخدام الحجامة الدموية والهوائية قبل التدريب أو المنافسات لأنها تعطينا مؤثرات إيجابية لرفع كفاءة العمل الوظيفي لجسم الملاكم تجعله يحقق أفضل النتائج[1].

وهذا ما لا توافق أيضا مع الدراسة التي قام بها كل من الباحثين البازي و الفتلاوي والصافي و جبوري وشريدة ومهدي حيث كانت دراستهم تهدف إلى معرفة تأثير الحجامة الرطبة على بعض المعايير الدموية لدى الشباب ، فقد أجريت الدراسة على 200 شاب تراوحت أعمارهم بين (20-25) وكان ذلك في مارس 2010، وبعد مرور ساعتين من إجراء الحجامة أشارت الدراسة إلى وجود ارتفاع معنوي في مستوى الهيموغلوبين وقد يعود ذلك إلى خروج الدم عند إجراء الحجامة الرطبة الذي أدى إلى تحفيز نخاع العظم على إنتاج خلايا الدم الحمراء والبيضاء[2].

وهنا يشير أحمد نصر الدين سيد إلى أن للهيموغلوبين خاصية ووظيفة ضرورية جدا وهي نقل الأكسجين من الرئتين إلى خلايا الجسم، كما تقوم بنقل ثاني أكسيد الكربون من أنسجة الجسم إلى الرئتين للتخلص منه، إذن الهيموغلوبين يلعب دورا كبيرا في الوظائف التنفسية وعملية نقل الغازات[3].

في وقت اخبار البعدي لـ 1000م حدث هبوب الرياح مما قد يؤثر على نتائج هذا الاختبار بشكل سلبي ما يوافقه تؤثر مقاومة الهواء و ديناميكيتها تأثيرا سلبيا و ايجابيا على جسم الرياضي، فالتأثير السلبي يعد معوقا لحركة الرياضي أو الأداة فتقل سرعته، فكلما زادت سرعة المقذوفة أو الركض زادت مقاومة الهواء التي تتناسب طرديا مع مربع سرعة

[1] حبيب حاتم: **أثر التدريب و إستخدام الحجامة في بعض المتغيرات الفسيولوجية و تحمل الأداء للملاكمين المتقدمين** (ماجيستير)، جامعة الكوفة، كلية كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، 2017.

[2] مجلة جامعة كربلاء العلمية: **تأثير الحجامة الرطبة على بعض المعيير الدموية لدى الشباب**، المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، العراق، البازي والفتلاوي والصافي وجبوري وشريدة ومهدي، 2013

[3] أحمد نصر الدين سيد: **فسيولوجيا الرياضة**، ط1، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص197

الجسم خاصة في السرعة غير المنتظمة، أما التأثير الايجابي فيأتي من استغلال الوسط على حمل الأجسام إذا انطلقت بزاوية صحيحة[1].

ملاحظة بعض من التهاون في الاختبار البعدي من بعض أفراد العينة حسب الاختصاص التي لا تعتمد على المداومة مثل دفع الجلة حيث أراد و طلب هذا الأخير إعفائه من هذا الاختبار (1000م).

من خلال كل ما ذكر فان الفرضية التي وضعها الباحث غير محققة.

[1] قاسم حسن حسين و ايمان شاكر محمود، **مرجع سابق**، ص40

الاستنتاجات:

بعد تحليل و إثراء متغيرات الدراسة نظريا و إجراء الحجامة الدموية و الاختبارات القبلية و البعدية و هذا للكشف عن تأثير الحجامة الدموية على مختلف الصفات البدنية لرياضيي ألعاب القوى ، وبعد الحصول على النتائج و عرضها و معالجتها وإحصائيا و مناقشة نتائج الدراسة توصلنا في حدود عينة الدراسة إلى استنتاج ما يلي:

- أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود تأثير ايجابي للحجامة على صفة السرعة 100م.
- كشفت النتائج المتوصل إليها إحصائيا وجود تأثير ايجابي للحجامة على صفة القوة.
- أوضحت النتائج الإحصائية على عدم وجود تأثير للحجامة على صفة المداومة.
- من خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أن هناك تحسن في نتائج منافسات للرياضي العينة كل حسب اختصاصه.
- لم تكن أي أثار جانبية بعد إجراء الحجامة على كامل المجموعة التجريبية.
- أن برنامج الحجامة الدموية الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى حدوث تحسن واضح في الأداء و النتائج.
- أن للحجامة تأثيرا منشطا على الجسم بدليل تطوير الانجاز و الأداء لرياضيي المجموعة التجريبية.
- هناك إعجاز علمي في وصية النبي محمد صلى الله عليه و سلم لأمته بالحجامة، ووجه الإعجاز أن الحجامة منشط للجسم (منشط طبيعي) و تؤدي إلى تطوير الإنجاز إذا طبقت بشروطها العلمية.

التوصيات و الاقتراحات:

من خلال دراستنا التي تمحورت حول موضوع تأثير الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية لرياضيي ألعاب القوى، و بناء على كل ما سبق في الفصول النظرية و على ضوء ما توصلنا إليه من نتائج الفصل التطبيقي و من خلال انجازنا لهذه الدراسة و المتابعة لكل صغيرة و كبيرة من قرب لهذه الدراسة اتضحت لنا عدة اقتراحات و توصيات يمكن تلخيصها فيما يلي:

- الاهتمام بالحجامة بشكل عام و الحجامة الدموية بشكل خاص و القيام بها بشكل دوري للرياضيين.
- ضرورة البحث دائما في المجالات العلمية في الرياضة و الغوص فيها و اكتشاف كل ما هو جديد و يفيد في تطوير الرياضة و مستوى الرياضي.
- ضرورة إلمام جميع المدربين بأهمية الحجامة الدموية في المجال الرياضي التي من شانها مساعدتهم على إبراز أحسن المستويات.
- التفكير بضرورة إدراج الحجامة الدموية ضمن البرنامج التدريبي السنوي أو الشهري.
- إجراء دراسات أخرى التي تتناول تأثيرات الحجامة الدموية في مختلف مراحل التدريب.
- إجراء دراسات أخرى كذلك تخص بمعرف متى و المدة المثلى للقيام بالحجامة الدموية.
- إجراء دراسات أخرى تختص باختصاص واحد من اختصاصات ألعاب القوى.
- إجراء درسات تتبعية لمعرفة تأثير الحجامة على مختلف الرياضات الأخرى.
- تثقيف الوسط الرياضي بعلم الحجامة وفوائدها وشروطها وكيفية إجرائها؟ ومن الذي يطبقها؟ عن طريق اقامة مؤتمر حول الحجامة يدعى إليهِ ذوو الاختصاص, على ان تجرى بطرق علمية وعلى يد طبيب أو اقل ما يوصف ممرض عارف بتفاصيل البدن وتفاصيله التشريحية.
- تطبيق عملية الحجامة الدموية على الرياضيين أثناء تطبيق المنهاج التدريبي وأثناء المنافسات بشكل علمي من أجل تنشيط الجسم وزيادة عدد كريات الدم الحمراء و الهيموغلوبين وتخليص الجسم من الأحماض والكريات الهرمة والخاملة.
- أدعو وزارة الصحة الجزائرية بالاعتناء بهذا الارث النبوي وإدخاله ضمن مناهج كلية الطب كما فعلت الدول المتقدمة (كأمريكيا والدول الاوربية والامارات وغيرها) والاخذ بتوصية منظمة الصحة العالمية التي اعترفت بهذا الموروث الطبي كأحد أهم أقسام الطب.

صعوبات الدراسة:

من البديهي أن لا تخلو أي دراسة من صعوبات وعوائق كما هو الحال بالنسبة لدراستنا هاته التي اعترضتنا من خلالها عدة صعوبات وعوائق ولهذا سنكتفي بذكر الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف مراحل إنجاز هذا البحث سواء كانت في الجانب النظري أو التطبيقي والمتمثلة في:

- **من ناحية الجانب النظري:**

- شح المراجع التي تخدم موضوعنا في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لجامعة بسكرة و مختلف الجامعات الأخرى و الخاصة الحجامة الدموية مما اضطرنا إلى التركيز على المراجع المتوفرة عن طريق الانترنت و الكتب الخارجية و الطب البديل.
- النقص الكبير في الدراسات السابقة لهذا الموضوع مع توفر فقط بعض الدراسات المشابهة و المرتبطة.

- **من ناحية الجانب التطبيقي:**

- صعوبة برمجة الاختبارات البدنية قبل و بعد الحجامة في نفس الظروف و في وقت متقارب حتى لا نسمح بتأثير البرنامج التدريبي على النتائج المتحصل عليها.
- صعوبة إقناع الرياضيين بإجراء الحجامة و بفوائدها العديدة مع رفض المطلق للإناث بسبب عدم وجود امرأة مختصة في الحجامة لرفضهن إجراء الحجامة عند رجل.
- عدم توفر الإنارة مما استدعى إيجاد حلول سريعة و إجراء الاختبارات في وقت متقدم قبل الغروب.
- كثرت الإصابات وسط اللاعبين مما اضطرنا إلى تقليص حجم العينة.

خـاتمة

خاتمة

قمنا بهذه الدراسة من أجل معرفة تأثير الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة و المداومة) لرياضيي ألعاب القوى، و قد هدفت إلى وضع معرفة تأثير إجراء الحجامة الدموية على هذه الصفات من عدمه كل صفة لحالها و على الأداء الرياضي بصفة عامة في مختلف الاختصاصات التابعة لرياضة ألعاب القوى.

و من خلال كل ما سبق نستنتج أنه يمكن استخدام الحجامة الدموية في المجال الرياضي عامة و العاب القوى خاصة حيث أن لها تأثير ايجابي على الصفات البدنية التي لها أهمية كبيرة في تطوير الأداء البدني و الرياضي بشكل عام.

كل هذا يقودنا إلى تفكير عقلاني فيما يخص الحجامة الدموية التي يترابط تأثيرها و نتائجها الوظيفية و الفسيولوجية على جسم الإنسان و أيضا مختلف الحاجات الرياضية التي تترابط بشكل مباشر أو غير مباشر مع فوائد هذه الأخيرة و كيفية الاستفادة منها بالشكل الصحيح و السليم و الاستغناء عن أساليب من الممكن أن تكون مكلفة للرياضي و بدون أعراض جانبية من أجل تطوير الصفات البدنية و منه الأداء البدني.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى ضرورة الاهتمام بالحجامة عامة و الحجامة الدموية خاصة التي من شأنها التأثير على القدرات البدنية لرياضيي ألعاب القوى، بالإضافة إلى الاستعانة بمختصين في الحجامة عند إجرائها من أجل توفير جميع الشروط الأساسية لأمن و سلامة الرياضي و كذا الاستفادة منها بشكل أكبر من أجل المساعدة على الأداء الأفضل عند الرياضي بالإضافة إلى ضرورة معرفة و تكوين المدربين خاصة و الأطباء في مجال الحجامة الرياضية دورها و فوائدها و توقيت إجراءها ...إلخ.

و ختاما نأمل و نرجو أن نكون قد وفقنا في عملنا المتواضع، و أن تكون دراستنا هذه مرجعا لدراسات أخرى في هذا المجال.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

كتب

الكتب بالغة العربية:

1. www.nashiri.net: عبد القادر أحمد الفيتوري:**الطب البديل الحجامة.**
2. ابراهيم بن عبد الله الحازمي: **الحجامة أحكامها و فوائدها كما جاءت في الأحاديث و الآثارالصحيحة،** ط1، السعودية، الرياض، دار الشريف للنشر و التوزيع، 1992.
3. إبراهيم مرزوق: **الموسوعة الرياضية،** مصر، الدار الثقافية للنشر،2002.
4. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: **فسيولوجية اللياقة البدنية،** مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
5. أبو الفداء محمد عزت محمد عارف: **أسرار العلاج بالحجامة و الفصد،** دار الفضيلة للنشر و التوزيع و التصدير، القاهرة، مصر، 2003.
6. أبو زيد عباس عماد الدين: **التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد فرق الألعاب الجماعية نظريات و تطبيقات،** ط1، مصر، الإسكندرية، منشاة المعارف، 2005.
7. الاتحاد الدولي لألعاب القوى: درسات حديثة في ألعاب القوى، سباقات السرعة،ألمانيا، برلين، مجلة فنية، الجزء 26، العدد 3 و 4، 2011.
8. الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى, **دليل ألعاب القوى**, الطبعة1, مركز نهلة للطبع, الجزائر, 2008.
9. أحمد حلمي صالح: **الجامع في علم العلاج بالحجامة،** مكتبة مدبولي، 2007.
10. أحمد نصر الدين سيد: **فسيولوجيا الرياضة،** ط1، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
11. أمر الله أحمد البساطي: **قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته** ، مصر، الإسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1998.
12. أنا اسكارود: **موسوعة التمارين التطبيقية لألعاب الرياضية كافة،** (ترجمة هاشم ياسر حسن يموفا) مصر، القاهرة، ، مركز الكتاب للنشر، 2008.
13. أوليغكولودى و يفغيني لونكوفسكي و فلاديمير أوخوف: **ألعاب القوى،** (ترجمة مالك حسن 1986) الإتحاد السوفياتي، موسكو، ، دار التربية البدنية و الرياضية 1985.
14. بسطويسي أحمد: **أساس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات و الألعاب الرياضية،** ط1، مركز الكتاب الحديث، مصر القاهرة، 2014.

15. بسطويسي أحمد: **أساس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات و الألعاب الرياضية**، ط1، مركز الكتاب الحديث، مصر القاهرة، 2014.
16. بسطويسي أحمد: **سباقات المضمار و مسابقات الميدان تعليم–تكنيك–تدريب**، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007.
17. بشار عزيز ياسر: **التحمل و حمل التدريب الرياضي**، ط1، عمان، الأردن، دار دجلة ناشرون و موزعون، 2017.
18. بشير الصالح الرشيدي: **منهاج البحث التربوي**، ط1، الكويت، دار الكتاب الحديث، 2000.
19. جابر بن سالم موسى القحطاني: **الطب البديل مكمل لطب الحديث**، العبيكان للنشر، 2011.
20. جمال صبري فرج: **السرعة و الإنجاز الرياضي التخطيط – التدريب– الفسيولوجيا – الإصابات و التأهيل**، لبنان، بيروت، دار الكتب العلمية، 2017.
21. جمال محمد زكي: **الموسوعة العلمية في الحجامة العلاج بالحجامة و الإبر الصينية من منظور العلم الحديث**، مصر، القاهرة، ألفا للنشر والتوزيع، 2010.
22. جميل نصيف: **موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة**، لبنان، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1993.
23. الحسيني السيد الحسيني ندا يوسف: **الأسلوب المنباين و أثره على الأداء المهاري لبعض مسابقات الميدان و المضمار**، ط1، مصر، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و الطباعة و دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2016.
24. د الحسيني السيد الحسيني ندا يوسف: **الأسلوب المنباين و أثره على الأداء المهاري لبعض مسابقات الميدان و المضمار**، ط1، مصر، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و الطباعة و دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2016.
25. الربضي: **الجديد في العاب القوى**, ط2, عمان, الأردن, دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع، 1999.
26. ريسان خريبط و د عبد الرحمان الانصاري: **الأسس النظرية و التطبيقية في ألعاب القوى**، ط1، عمان، الأردن، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع، 2002.
27. سعد الدين ابو الفتوح الشرنوبى و عبد المنعم إبراهيم هريدى: **مسابقات الميدان و المضمار**، مصر، الإسكندرية، مكتبة الاشعاع للطباعة و النشر و التوزيع، 1998.
28. سعد حماد الجميلي: **التدريب الميداني في القوة و المرونة**، الأردن، عمان، دار دجلة، ط1، 2014.
29. شحاته صقر: **الموسوعة المسيرة في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم و السنة الصحيحة المطهرة**.
30. شهيد عبد الحميد عمر الأمين: **الحجامة سنة و دواء** ، ط1، جدة السعودية، دار الأمة للنشر و التوزيع، 2009.

31. الشيخ أبي عبد الباري عبد الحميد بن أحمد العربي الأشري الجزائري: **إبلاغ الفهامة بفوائد الحجامة**، ط1، مكتبة الفرقان، الإمارات العربية المتحدة، 2002.
32. الشيخ محمد أحمد عيسى:**العلاج بالحجامة و كاسات الهواء**، ط1، مصر، المنصورة، دار الغد الجديد، 2003.
33. الصديق مختار عثمان: **مناهج البحث العلمي**، ط1، السودان، ام درمان، دار جامعة القران للطباعة، 1997.
34. عامر قنديلجي و إيمان السامرائي: **البحث العلمي كمي و نوعي**، ط1، الأردن، دار اليازوري، 2009.
35. عبد الرشيد بن عبد العزيز حافظ: **منهجية إعداد بحث علمي**، ط1، السعودية، جامعة الملك عبد العزيز، 2012.
36. عدس عبد الرحمان و عبيدات ذوقان و عبد الحق كايد: **البحث العلمي مفهومه و أدواته و أساليبه**، ط3، دار أسامة للنشر و التوزيع الرياضي، 2005.
37. العساف صالح بن جمد: **البحث العلمي في التربية منهاجه و أدواته و سائله الإحصائية**، ط1، الأردن، عمان، دار المنهاج للنشر و التوزيع، 2007.
38. علي سموم الفرطوسي وصادق جعفر الحسيني وعلي مطير الكريزي: **القياس والإختبار والتقويم في المجال الرياضي**، بغداد، مطبعة المهيمن، 2015.
39. علي عبد العظيم حمزة و أ.م بشار عزيز ياسر: **السرعة أنواعها و تدريباتها**، ط1، عمان، الأردن، دار دجلة ناشرون و موزعون، 2016.
40. علي عبد العظيم حمزة و أ.م بشار عزيز ياسر: **السرعة أنواعها و تدريباتها**، ط1، عمان، الأردن، دار دجلة ناشرون و موزعون، سنة2016.
41. فاضل حسين عزيز: **اللياقة البدنية**، ط1، عمان، الأردن، الجنادرية للنشر و التوزيع، 2015.
42. فاضل كامل مذكور و عامر فاخر شغاتي: **اتجاهات حديثة في تدريب التحمل–القوة–الاطالة–التهدئة**، ط1، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، سنة 2011.
43. قاسم حسن حسين و إيمان شاكر محمود: **الأسس الميكانيكية والتحليلية و الفنية في فعاليات الميدان و المضمار**، ط1، عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000.
44. القيسي: **محاضرات في العاب القوى**, مستغانم, الجزائر, ديوان المطبوعات الجامعية ، 1989.
45. كمال جميل الربغي: **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون**، نشر بدعم الجامعة الأردنية، 2004.
46. كمال عبد المجيد إسماعيل: **اختبارات قياس و تقويم الأداة المصاحبة لعلم حركة الإنسان**،القاهرة، مصر، دار الكتاب للنشر، 2016.

47. محمد أمين شيخو: **الدواء العجيب الحجامة معجزة القرن العشرين**، سوريا، دمشق، دار نور البشير، 1999.

48. محمد حسن العلاوي: **القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي**، لبنان، بيروت، دار النهضة للنشر، 1988.

49. محمد حسن علاوي.محمد نصر الدين غضبان: **القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي**،ط3 ،القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.

50. محمود عوض بسيوني، فيصل يسين الشاطئ: **نظريات و طريق التربية البدنية**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

51. مروان عبد المجيد إبراهيم: **أسس البحث العلمي لإعداد الرسالة الجامعية**، ط1، الأردن، عمان، مؤسسة الوراق، 2000

52. مروان عبد المجيد إبراهيم: **الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية**، عمان، الأردن، 1999.

53. مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث**، ط2، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.

54. ملفي بن حسن الوليدي الشهري: **الحجامة علم و شفاء**، ط1، دار المحرمين، القاهرة، مصر، 2006.

55. ممدوح الكردي: **حكاية و فنون ألعاب القوى**، لبنان، بيروت، المكتبة العصرية للطباعة و النشر، 1988.

56. موريس أنجرس: **منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية–تدريبات علمية**، (ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، الإشراف و المتابعة مصطفى ماضي)، ب ط، الجزائر، دار القصبة للنشر، 2004.

57. موفق مجيد المولى: **الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم**، الأردن، عمان، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000.

58. ناصر ثابت: **أضواء على الدراسة الميدانية**، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.

59. نصيف: **موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة**, ط1، لبنان، بيروت، دار الكتب العلمية، 1993.

60. نوال مهدي العبيدي و أ.د فاطمة عبد المالكي: **التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية**، ط1، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، 2011.

الكتب بالغة الأجنبية:

1. Veroniquebillat.**physiologie et metodologie de l'entrainement delateorie a la pratique**.2'eme edition.belgique book universite. .(2003).

مذكرات

1. أحمد محمود صالح: **تأثير إستخدام الحجامة الرطبة في مناطق مختلفة في بعض متغيرات الدم وإنجاز ركض 100 متر للشباب**، مذكرة ماجيستير، جامعة الأنبار العراق، كلية التربية الرياضية، 2012.
2. حبيب حاتم: **أثر التدريب و استخدام الحجامة في بعض المتغيرات الفسيولوجية و تحمل الأداء للملاكمين المتقدمين** (ماجيستير)، جامعة الكوفة، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، 2017.
3. سعيدة دغمان: **مذكرة الحجامة دراسة حديثة فقهية معاصرة** (ماستر)، جامعة الشهيد حمه لخضر–الوادي، كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية، قسم العلوم الإنسانية، شعبة العلوم الإسلامية، 2015.

مقالات و مجلات

مجلة جامعة كربلاء العلمية: **تأثير الحجامة الرطبة على بعض المعيير الدموية لدى الشباب**، المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، العراق، البازي والفتلاوي والصافي وجبوري وشريدة ومهدي، 2013

أحمد عواد اسماعيل: **الحجامة و أثرها في العبادات**، مجلة العلوم الاسلامية، العدد السادس، 1431هـ.

مواقع الانترنت

1. 2018-02-07. 11:21. الحجامة-موضة-أم-طب-بديل-في-عالم-الرياضة/https://www.alaraby.co.uk/sport/2016/8/10
2. 2017-11-03. 8:36. الحجامة+الرياضية+تأهيل+وتنشيط+وشفاء=http://sportscupping.blogspot.com/search?q
3. 2018-02-07. 11:15. /العلاج-بالحجامة/الحجامة-الرياضية/https://hijama-ar.com
4. 2017-11-03. 8:36. الحجامة+الرياضية+تأهيل+وتنشيط+وشفاء=http://sportscupping.blogspot.com/search?q
5. 2018-02-07. 11:21. الحجامة-موضة-أم-طب-بديل-في-عالم-الرياضة/https://www.alaraby.co.uk/sport/2016/8/10
6. 2018-02-07. 11:15. /العلاج-بالحجامة/الحجامة-الرياضية/https://hijama-ar.com
7. 30-06-2018 . 17: 03 . https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/athletics/1242-athletics.html .
8. 2018-06-30، 17:51، قائمة_مسابقات_ألعاب_ القوى/https://ar.wikipedia.org/wiki
9. 2018-06-30، 18:00، فعاليات_رياضية_مركبة/https://ar.wikipedia.org/wiki
10. 24-08-2018 10:05. https://www.masress.com/albedaya/9320
11. 2018-02-07. 11:21. الحجامة-موضة-أم-طب-بديل-في-عالم-الرياضة/https://www.alaraby.co.uk/sport/2016/8/10

قائمة الملاحق

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	القوة قبل الحجامة	2.3583	6	.20837	.08507
	القوة بعد الحجامة	2.4500	6	.21679	.08851
Paire 2	السرعة 30م قبل الحجامة	00:00:05.133	6	00:00:00.29412	00:00:00.12007
	السرعة 30م بعد الحجامة	00:00:04.725	6	00:00:00.52944	00:00:00.21614
Paire 3	السرعة 100م قبل الحجامة	00:00:12.308	6	00:00:00.49669	00:00:00.20277
	السرعة 100م بعد الحجامة	00:00:11.978	6	00:00:00.59402	00:00:00.24251
Paire 4	المداومة قبل الحجامة	00:03:26.598	6	00:00:47.51617	00:00:19.39839
	المداومة بعد الحجامة	00:03:25.235	6	00:00:47.79264	00:00:19.51126

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	القوة قبل الحجامة & القوة بعد الحجامة	6	.963	.002
Paire 2	السرعة 30م قبل الحجامة & السرعة 30م بعد الحجامة	6	.420	.407
Paire 3	السرعة 100م قبل الحجامة & السرعة 100م بعد الحجامة	6	.980	.001
Paire 4	المداومة قبل الحجامة & المداومة بعد الحجامة	6	.998	.000

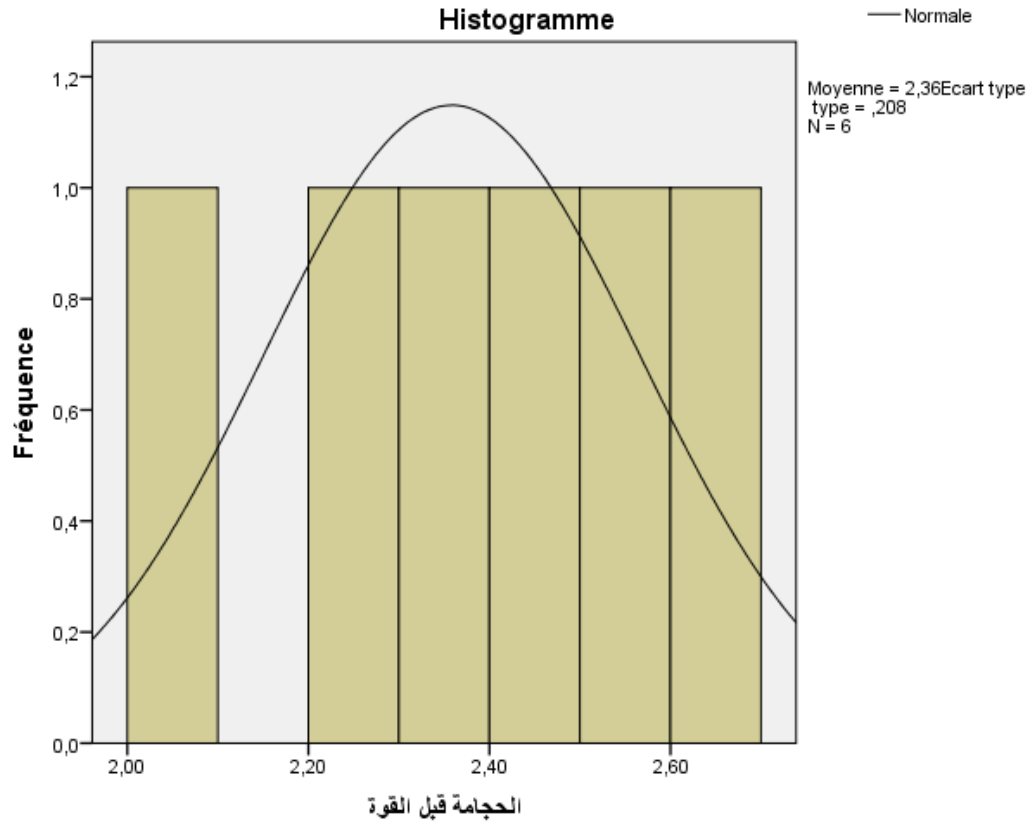
Test échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence Inférieure	Supérieure			
Paire 1	القوة قبل الحجامة - القوة بعد الحجامة	-.09167-	.05845	.02386	-.15301-	-.03032-	-3.841-	5	.012
Paire 2	السرعة 30م قبل الحجامة - السرعة 30م بعد الحجامة	00:00:0 0.40833	00:00:00 .48569	00:00:00.19 828	- 00:00:00.10 137	00:00:00.91 804	2.059	5	.095
Paire 3	السرعة 100م قبل الحجامة - السرعة 100م بعد الحجامة	00:00:0 0.33000	00:00:00 .14533	00:00:00.05 933	00:00:00.17 749	00:00:00.48 251	5.562	5	.003
Paire 4	المداومة قبل الحجامة - المداومة بعد الحجامة	00:00:0 1.36333	00:00:03 .06141	00:00:01.24 982	- 00:00:01.84 942	00:00:04.57 609	1.091	5	.325

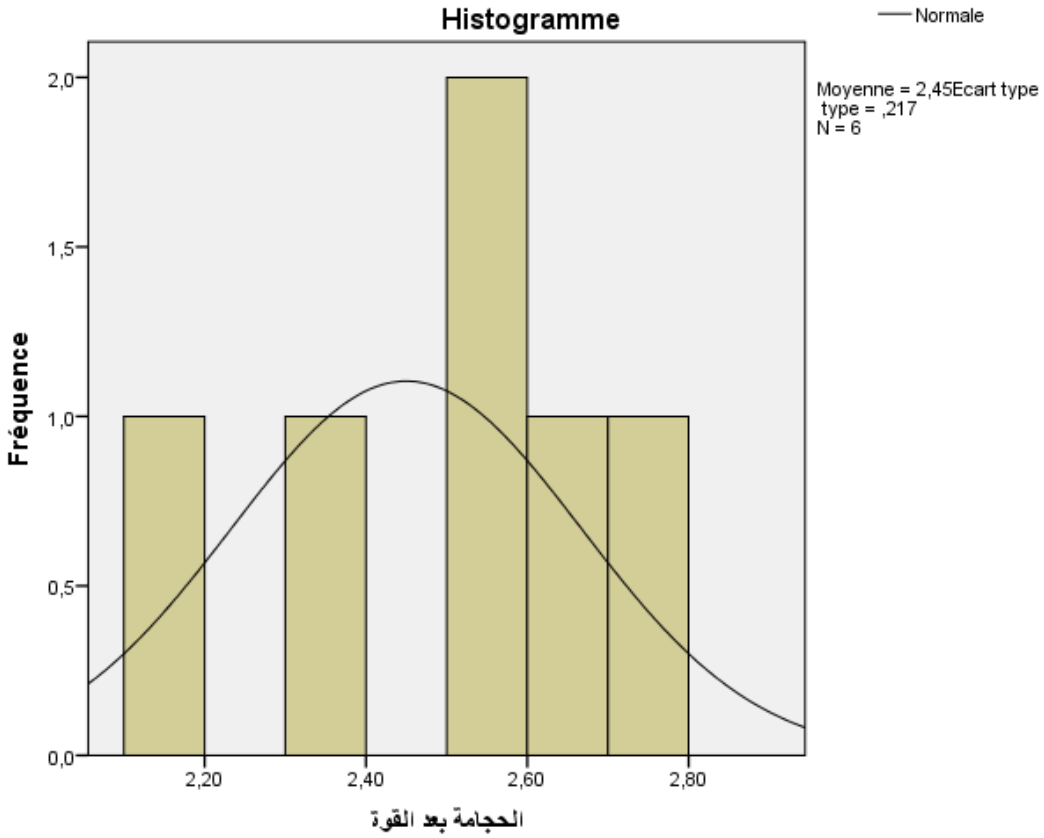
Tests de normalité

البيان	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
القوة قبل الحجامة	,135	6	**,200***	,995	6	,998
القوة بعد الحجامة	,258	6	**,200***	,940	6	,659
السرعة30 م قبل الحجامة	,142	6	**,200***	,977	6	,937
السرعة30 م بعد الحجامة	,272	6	**,187**	,818	6	,085
السرعة100 م قبل الحجامة	,128	6	**,200***	,993	6	,995
السرعة100 م بعد الحجامة	,215	6	**,200***	,954	6	,776
المداومة قبل الحجامة	,256	6	**,200***	,889	6	,314
المداومة بعد الحجامة	,212	6	**,200***	,899	6	,370

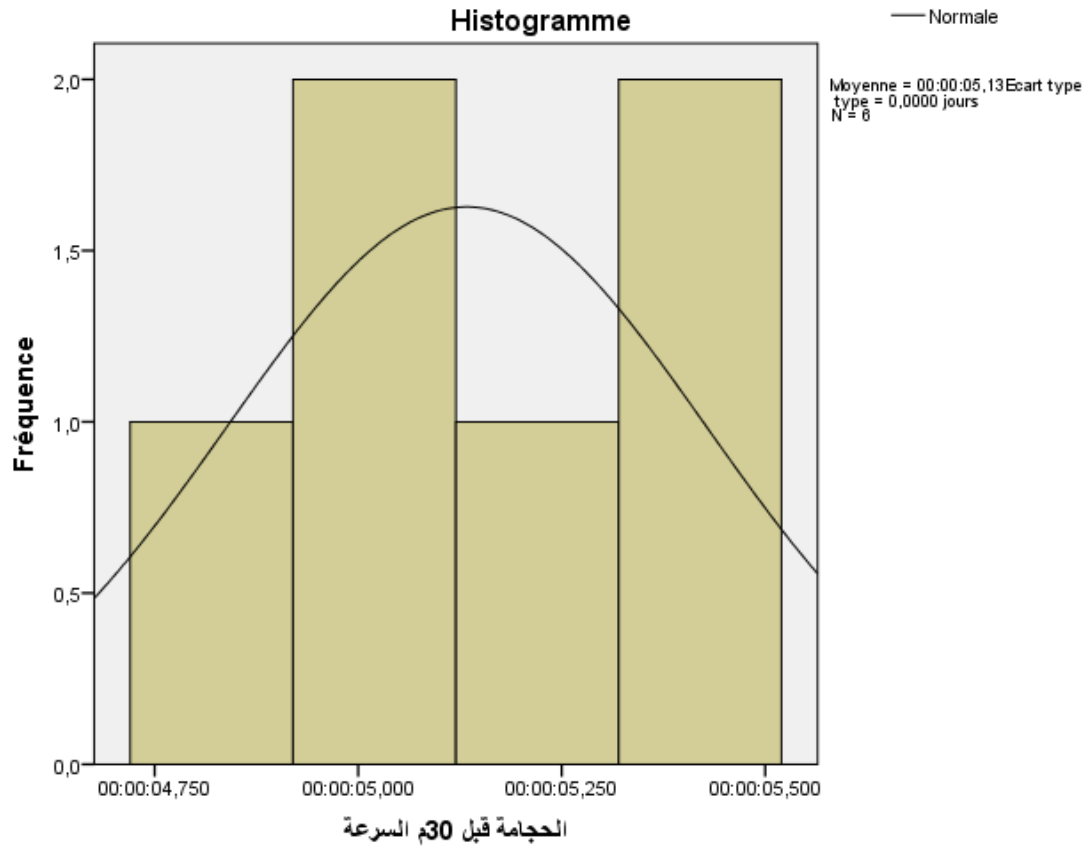
جدول خاص باختبار طبيعة البيانات المتعلقة بالمتغيرات القبلية و البعدية



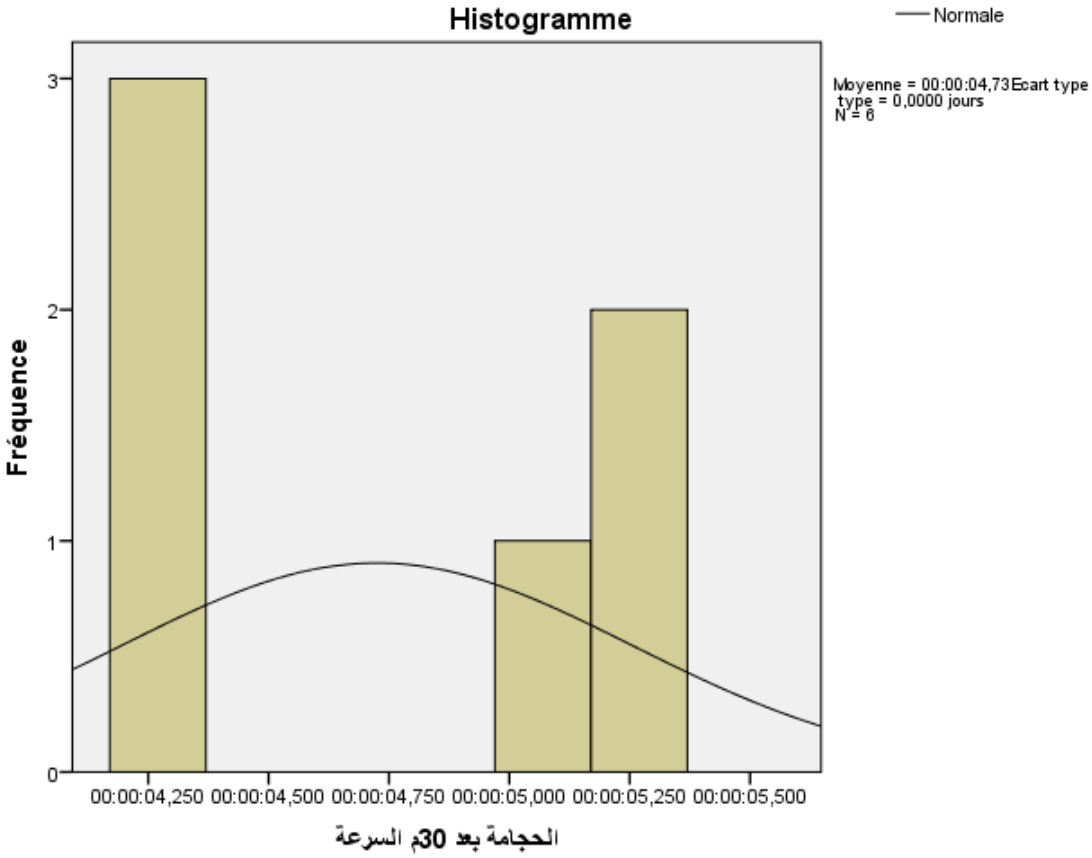
الشكل يوضح طبيعة البيانات لمتغير القوة والحجامة القبلية



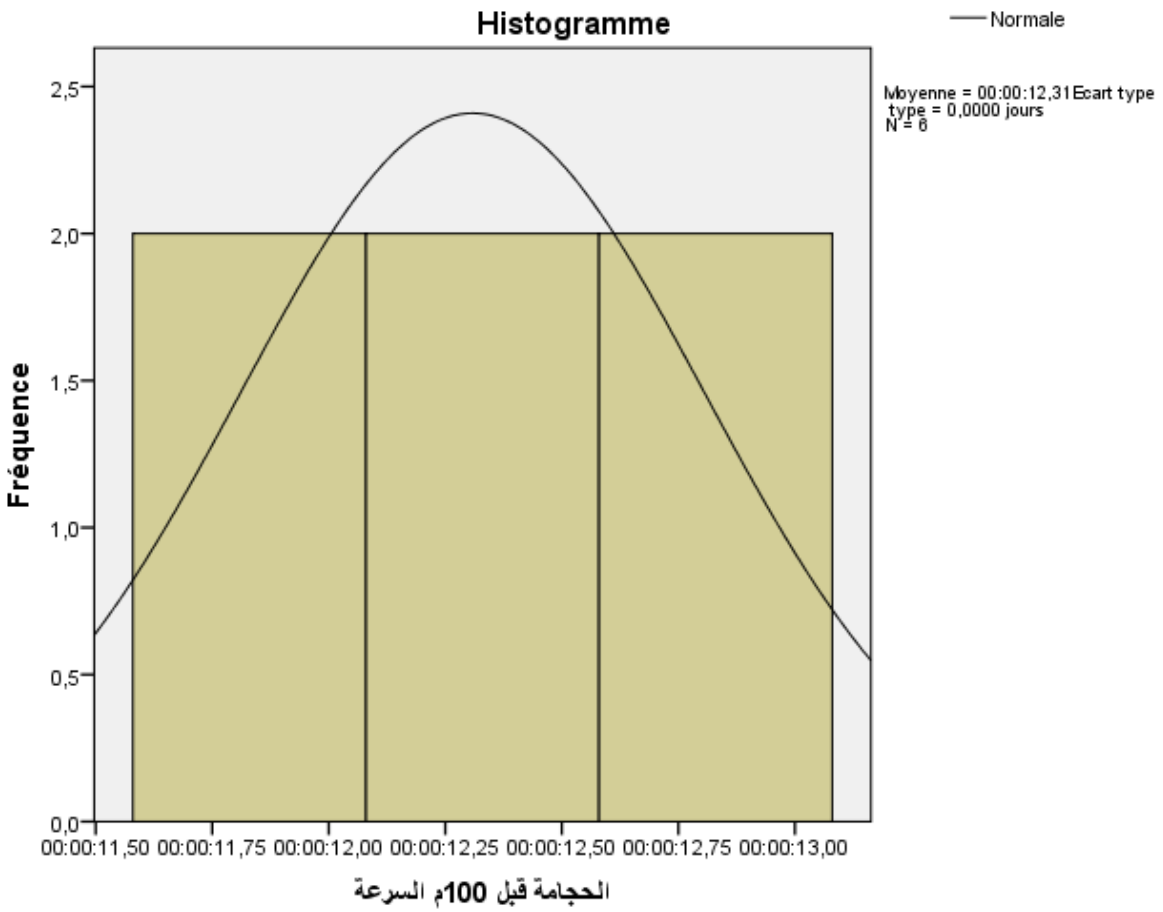
الشكل يوضح طبيعة البيانات لمتغير القوة والحجامة البعدية



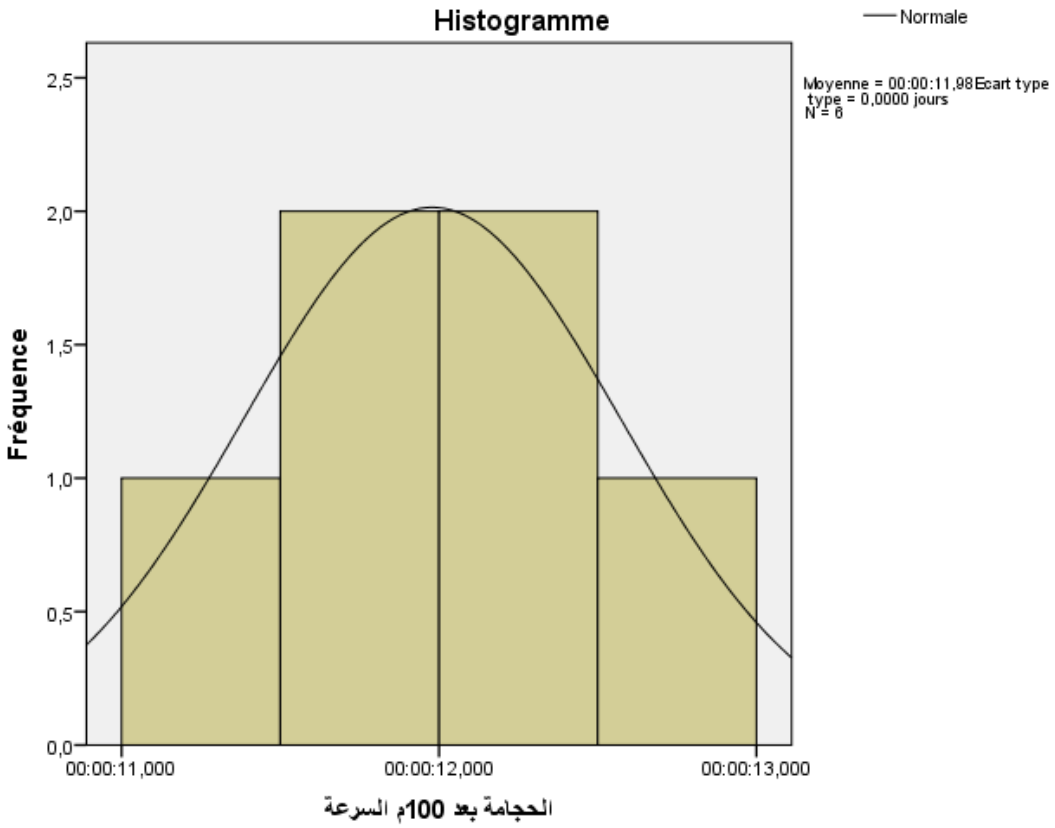
الشكل يوضح طبيعة البيانات لمتغير السرعة 30م والحجامة القبلية



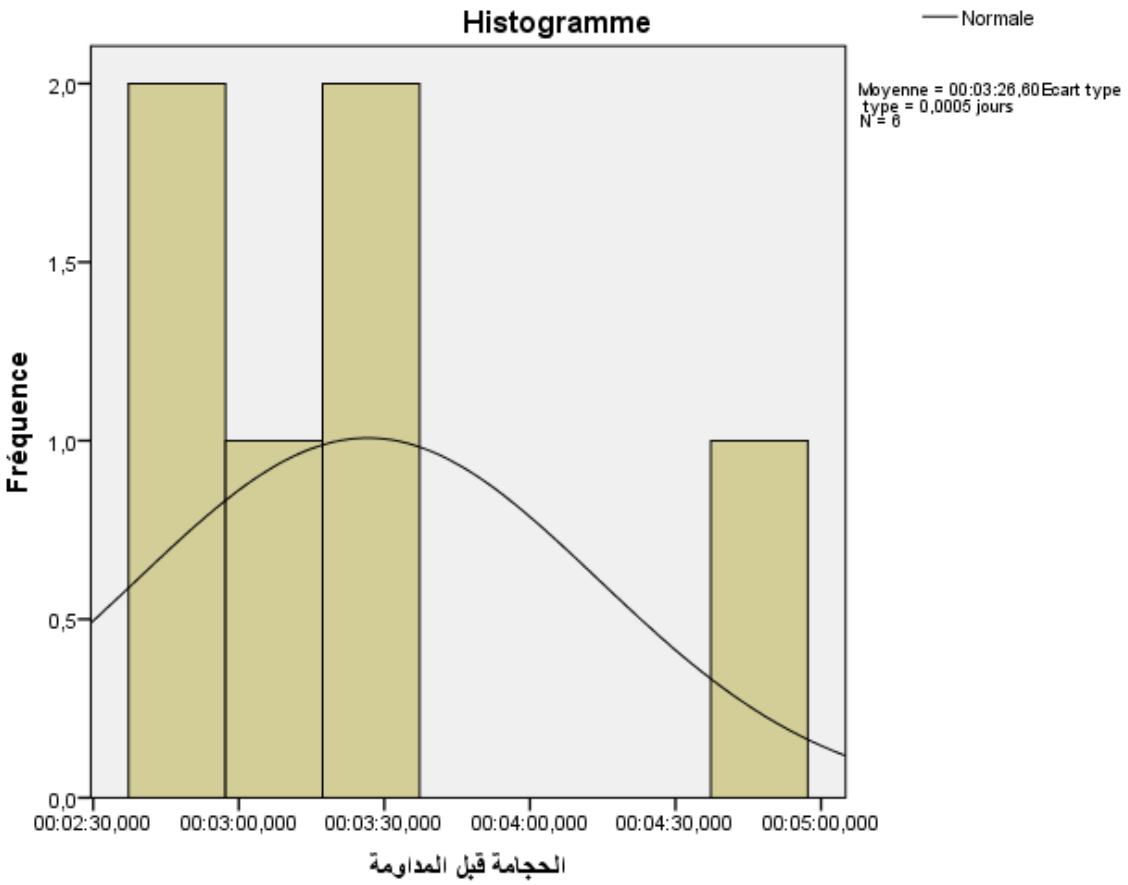
الشكل يوضح طبيعة البيانات لمتغير السرعة 30م والحجامة البعدية



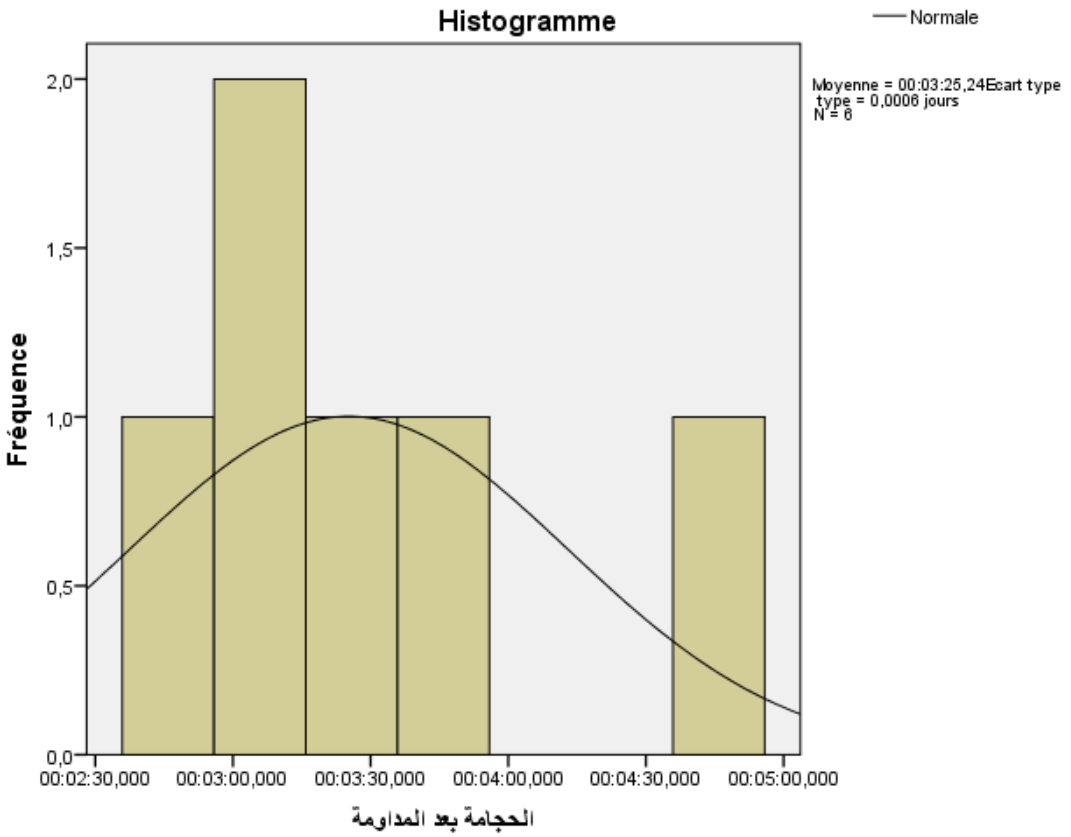
الشكل يوضح طبيعة البيانات لمتغير السرعة 100م والحجامة القبلية



الشكل يوضح طبيعة البيانات لمتغير السرعة 100م والحجامة البعدية



الشكل يوضح طبيعة البيانات لمتغير المداومة والحجامة القبلية



الشكل يوضح طبيعة البيانات لمتغير المداومة والحجامة البعدية

ملخص البحث

📖 **عنوان البحث: تأثير الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية لرياضي ألعاب القوى**

أهداف البحث:

1- معرفة إن كان هناك تأثير الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية.

2- إظهار إن كان هناك تأثر الحجامة الدموية على صفة القوة.

3 - إبراز إن كان هناك تأثر الحجامة الدموية على صفة السرعة.

4 - الوقوف على إن كان هناك تأثر الحجامة الدموية على صفة المداومة.

مشكلة الدراسة:

❋**التساؤل العام:** أتؤثر الحجامة الدموية على بعض الصفات البدنية لرياضي ألعاب القوى؟

التساؤلات الجزئية:

1- أتؤثر الحجامة الدموية على صفة السرعة لرياضي ألعاب القوى؟.

2- أتؤثر الحجامة الدموية على صفة القوة لرياضي ألعاب القوى؟.

3- أتؤثر الحجامة الدموية على صفة المداومة لرياضي ألعاب القوى؟.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: تؤثر الحجامة الدموية على مختلف الصفات البدنية لرياضي ألعاب القوى.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد تؤثر الحجامة الدموية على صفة السرعة لرياضي ألعاب القوى.
2. يوجد تؤثر الحجامة الدموية على صفة القوة لرياضي ألعاب القوى.
3. تؤثر الحجامة الدموية على صفة المداومة لرياضي ألعاب القوى.

✍إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة قصدية تتكون من 06 رياضيين من مختلف اختصاصات العاب القوى ينشطون في نادي اتحاد الرياضي البسكري.

المجال الزماني والمكاني: قمنا بإجراء دراستنا هذه على ثلاث مراحل الاختبار القبلي ثم اجراء الحجامة ثم الاختبار البعدي في نفس الملعب.

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: اختبارات الصفات البدنية المستهدفة و برنامج الرزمة الإحصائية SPSS.

✍ **النتائج المتوصل إليها:** وجود تأثير نسبي على الصفات البدني لرياضي العاب القوى عند إجراء بالحجامة.

الاقتراحات:بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج ببعض الاقتراحات:

- ✓ الاهتمام بالحجامة بشكل عام و الحجامة الدموية بشكل خاص و القيام بها بشكل دوري للرياضيين.
- ✓ ضرورة البحث دائما في المجالات العلمية في الرياضة و الغوص فيها و اكتشاف كل ما هو جديد و يفيد في تطوير الرياضة و مستوى الرياضي.
- ✓ إجراء دراسات أخرى تختص باختصاص واحد من اختصاصات ألعاب القوى و مختلف فترات و مراحل التدريب أو المنافسة.
- ✓ تثقيف الوسط الرياضي بعلم الحجامة وفوائدها وشروطها وكيفية إجرائها؟ ومن الذي يطبقها؟
- ✓ تطبيق عملية الحجامة الدموية على الرياضيين أثناء تطبيق المنهاج التدريبي وأثناء المنافسات بشكل علمي.