

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي



رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي تنافسي

العنوان

التدليك الرياضي و دوره في عملية الاستشفاء لدى لاعبين  
كرة القدم

تحت إشراف:

- د. جاجي عبد القادر

من إعداد:

- هيشر سامي

السنة الجامعية : 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الشكر

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك. ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.  
ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.  
ولا تطيب الجنة إلا بروؤيتك إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة...  
ونصح الأمة... إلى النبي الرحمة والنور عليه  
"سيد محمد عليه الصلاة والسلام".

إلى الذين حملوا قدس رسالة في الحياة. وإلى الذين مهدوا لنا طريق العلم  
والمعرفة إلى جميع "أساتذتنا الكرام".  
إلى كل من ساهم في إرشاد ولو بكلمة بسيطة بكل شكر والإحترام و التقدير.  
كما نتوجه لشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف د. ح. عبد القادر  
إلى لجنة المناقشة على قبولها مناقشة هذا البحث.

## الاهداء

نشكر الله العلي القدير الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع الذي كان نجاحنا بيديه وأهدي ثمرة جهدي هذا إلى:

- إلى من خلد الله ذكرها في القرآن يتلى إلى يوم الدين، وجعل الجنة تحت قدميها، حملتني وهنا على وهن إلى والدتي أطال الله في عمرها
- إلى طيب القلب الذي علمني بمثاليته وتواضع صفاته إلى والذي العزيز أطال الله في عمره.
- إلى التي من كدت وجدت من أجل نجاحي وإسعادي، إلى من علمتني كيف أعيش لأحيا وأحيا لأعيش إلى جدتي أطال الله في عمرها.
- إلى حنونة القلب التي غمرتني بحنانها إلى خالتي أطال الله بعمرها.
- إلى شموع البيت المنيرة إخوتي الأعزاء.
- إلى كل من ساعدني في طبع هذه المذكرة.
- إلى كل الاصدقاء اللذين جمعني القدر، إلى الذين قاسموني مقاعد الدراسة في الجامعة،
- إلى كل من نسيهم القلم ولم ينساهم القلب.

## محتويات البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- الشكر
ب	- الأهداء
ج	- محتويات البحث
ح	- قائمة الجداول
	- مقدمة
<b>الجانب التمهيدي</b>	
3	1-الإشكالية
5	2-الفرضيات
5	3-اسباب اختيار الموضوع
6	4-أهمية البحث او الموضوع
6	5-أهداف البحث
7	6- الدراسات السابقة
10	7-التعريف بالمصطلحات
<b>الفصل الاول التدليك الرياضي</b>	

14	- التمهيد
15	1- مفهوم التدليك
16	2- انواع التدليك
16	2-1- التدليك المسحي
16	2-1-1- التدليك المسحي السطحي
16	2-1-2- التدليك المسحي العميق
17	2-2- التدليك العجني
17	2-3- التدليك النقري
17	2-4- التدليك الاحتكاكي
18	2-5- التدليك الاهتزازي
17	2-6- التدليك الارتعاشي
17	2-7- التدليك المائي في المجال الرياضي
18	2-8- التدليك البارومتري
18	2-9- التدليك بالتفريغ الهوائي
19	3- الاسس الصحية لتدليك
19	3-1- غرفة التدليك

19	3-2- الرياضى
20	3-3- المدلك
20	4-التأثيرات الفزيولوجية لتدليك
21	4-1- تأثير التدليك على الجلد
22	4-2- تأثير التدليك علنالجهاز العضلى
22	4-3- تأثير التدليك على الدورة الدموية
23	4-4- تأثير التدليك على الجهاز العصبى
24	4-4- تأثير التدليك فى الايض
26	الخلاصة
<b>الفصل الثانى الاستشفاء</b>	
28	- التمهيد
29	1- مفهوم الاستشفاء
30	2-اهمية الاستشفاء
31	3-خصائص و انواع عمليات الاستشفاء
31	3-1- الاستشفاء السريع
32	3-2- الاستشفاء الخاص

32	3-3- الاستشفاء التنشيط
33	4- مفهوم العلاج الطبيعي ودوره في المجال الرياضي
33	5- طريق العلاج الطبيعي
35	- خلاصة
<b>الفصل الثالث كرة القدم</b>	
38	- التمهيد
39	1- تعريف كرة القدم
39	2- تاريخ كرة القدم
39	2-1- في العالم
39	2-2- في الجزائر
40	3- مدارس كرة القدم
40	4- المبادئ الاساسية لكرة القدم
41	5- صفات لاعب كرة القدم
41	5-1- الصفات البدنية
41	5-2- الصفات الفزيولوجية
42	5-3- الصفات النفسية



44	- الخلاصة
الجانب التطبيقي	

### قائمة الجداول

<b>المحور الأول: دور التدليك الرياضي في عملية الاسترجاع</b>	
	الجدول 01 : يبين نوع الاسترجاع المستعمل في النادي
	الجدول 02 : التدليك و مدى الشعور بالراحة بعد المنافسة
	الجدول 03: استعمال التدليك بعد الحصة
	الجدول 04 : مايشعر به اللاعب بعد التدليك
	الجدول 05: تأثير التدليك على زيادة الاداء
<b>المحور الثاني: تدليك الرياضي عنصر اساسي في عملية الاستشفاء</b>	
	الجدول 01 : من يقوم بعملية التدليك في الفريق
	الجدول 02: نوع التدليك
	الجدول 03: الحركات المستخدمة اثناء التدليك
	الجدول 04: يعتمد الفريق على برنامج تدليكي معروف
	الجدول 05: اهمية التدليك في عملية الاسترجاع

المحور الثالث: لتدليك دور في تسريع عملية الاستشفاء الرياضي في كرة القدم	
	الجدول 01: تأثير نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية على استشفائكم بعد التدريب والمنافسة
	الجدول 02: لتدليك دور في تسريع استشفاء اللاعبين خلال المنافسة
	الجدول 03: علاقة بين استشفاء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك)
	الجدول 04: مدى سرعة الاستشفاء عند اجراء التدليك
	الجدول 05: علاقة بين السشفاء الرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع

## مقدمة :

لم تعد الرياضة هواية يمارسها الإنسان في أوقات فراغه للتسلية وقضاء الوقت فقط بل أصبحت اليوم علماً قائماً بذاته شأنه في ذلك شأن بقية العلوم الأخرى .

إن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية محققاً قفزة نوعية في تحقيق العديد من الإنجازات الرياضية الكبيرة وهذا يدل على الارتباط الوثيق بين علم التدريب والعلوم الأخرى منها علم الحركة والفسولوجيا، وعلم النفس، والبيوميكانيك... الخ. ونتيجة التطور السريع و الزيادة الكبيرة في الحمل التدريبي بدأ الاهتمام بعمليات الاستشفاء الرياضي وكيفية سرعة تخليص اللاعب من آثار التعب الناتج عن جرعة التدريب أو المنافسة وأصبحت الوسائل الخاصة بتحسين الأداء من الأمور الهامة التي يجب أن يخطط لها ضمن مناهج التدريب الرياضي الحديث.

لقد شهدت متطلبات رياضة كرة القدم بصورتها الحديثة زيادة كبيرة في جرعات حمل التدريب، من شدة و حجم وكثافة في عدد الحصص التدريبية و استمرارها، إضافة إلى طبيعة المنافسات فيها و كثرة عدد المقابلات أحيانا في التصفيات بالمحافل المختلفة(الوطنية على سبيل المثال) و التي قد تصل إلى أكثر من مقابلة في أسبوع واحد.

كل هذا أعطى أهمية كبيرة لعملية التدليك، ووسائل الاسترجاع والتي هي في الواقع لا تحضي بالاهتمام الكافي من طرف جل مدربي كرة القدم في حين يعتمدون فقط على الراحة السلبية والتي هي غير كافية للاسترجاع الكامل. لذا فإن التدليك بات من الأمور المهمة التي يجب الإلمام به من قبل المدربين والعاملين في المجال الرياضي.

ولقد تطرقنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي بدأت بمقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع شملت على خطة سير البحث مدخل عام والذي تمثل في عرض إشكالية البحث والفرضيات، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع وتحديد المصطلحات والذي تم في جانبين:

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث:

وشمل الفصل الأول: التدليك الرياضي ، تناولنا فيه مفهوم التدليك و انواع التدليك ،الاسس الصحية لتدليك ثم التأثيرات الفسيولوجية لتدليك .

الفصل الثاني: الاستشفاء، تناولنا فيه مفهوم الاستشفاء و اهمية الاستشفاء ثم خصائص وانواع عمليات الاستشفاء ، مفهوم العلاج و دوره في المجال الرياضي و طرق العلاج الطبيعي

الفصل الثالث: شمل على كرة القدم مفهومها و تريخا ثم قواعد اللعبة وصولا الى صفات الاساسية للاعب كرة القدم .

الفصل الرابع: فصلا لدراسة الميدانية لفريق وداد امل ليشانة

الفصل الخامس : تحليل و مناقشة النتائج الدراسة

# الجانب التمهيدي

الجانب التمهيدي:

الاشكالية.

الفرضيات.

اسباب اختيار الموضوع.

اهميه البحث.

اهداف البحث.

الدراسات السابقة والمشابهة.

تعريف المصطلحات.

## الجانب التمهيدي:

### 1 - الإشكالية :

تعتبر رياضة كرة القدم من أنواع الأنشطة البدنية التي أولت لها الشعوب أهمية كبيرة من حيث أنها الرياضة الأكثر شعبية فتوجه نحوها كل الأنظار لما تحمله من انعكاسات على المجتمع، فعمل المختصون على تطويرها من أجل الوصول إلى مستوى عالي، وهذا باعتمادهم على أسس علمية تطبيقية وأكثر منها نظرية ومن أهم المجالات التي اطلع عليها المختصون بضرورة حتمية واعتماد على جانب مهم من مختلف الفئات العمرية بتقديم أشكال تدريبية تتلاءم و المتطلبات النفسية و الفسيولوجية بمختلف الفئات العمرية.

جاءت الدراسات الحديثة في التدريب الرياضي بمستجدات تجعل المدرب ملزم وملم بها من كل الجوانب للوصول إلى المستوى العالي وهذا بالارتكاز على جانب له علاقة بالتدريب الرياضي ألا وهو التدليك الرياضي الذي يولي لها المدربون أهمية كبيرة من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية التي تمكن اللاعب القيام بدوره على أكمل وجه ومنذ القدم أبدى العلماء أهمية كبيرة للمواضيع الفسيولوجية بشكل عام، موقنين بأن العقل السليم في الجسم السليم، وأن الإنسان المريض لا يستطيع أن يخدم المجتمع بشكل كاف وعليه ساهمت مؤهلات الطب والعلوم الصحية على حد سواء بإنشاء جيل جديد قوي البنية، يقاوم ظروف الحياة، وازداد الاهتمام بالرياضة لكونها أصبحت من أهم المميزات المدنية الحديثة، فبرز الطب الرياضي الذي هو ميدان الاعتناء بصحة الرياضي، والمحافظة عليه، ومراقبته، واعتبارا أن الأندية الرياضية ميدان من ميادين التي تجرى فيها أهداف النشاط الرياضي، استوجب عليهم المحافظة على صحته.

مما لا شك أن الاهتمام بعمليات الاستشفاء ي زيد يوما بعد يوم و هذه الزيادة ترفع إلى التطور الملحوظ في أحجام الأحمال التدريبية و شدتها و التي بلغت مستويات وصلت

إلى حد الخطر على صحة و حياة الفرد الرياضي و أصبحت العملية التدريبية الآن أكثر ارتباطا وتعلقا بمحاولة تطبيق الأسلوب العلمي في تشكيل و توزيع و تخطيط الأحمال التدريبية (البصري، 1976، صفحة 12).

إن التدريب الصحيح لا يعتمد فقط على التدريب الميداني الخاص في مجال علم التدريب الرياضي لتحقيق الأداء الأفضل، بل يعتمد على علوم أخرى تلعب دور رئيسيا ومهما ، حيث يجب الإشارة الى أن تطوير الأداء الرياضي في فعالية معينة يعتمد 60% على علم التدريب الرياضي و 40% تعتمد على العلوم الأخرى مثل على التعلم الحركي ، البيوميكانيك ، على علم النفس الرياضي ، الطب الرياضي والتغذية لم يبق المدرب المسئول الوحيد في تحقيق المستويات العليا بل يشارك في هذه المسؤولية مجموعة من العلماء و الخبراء و الباحثين في مجالات العلوم المختلفة سواء فسيولوجية الرياضة و الطب الرياضي و علم الميكانيكا الحيوية وغيرها (إسماعيل، 2001، صفحة 62). كل هذا أعطى أهمية كبيرة لوسائل الاستشفاء ، والتي لا تحضي في الواقع بالاهتمام الكافي من طرف جل مدربي كرة القدم في حين يعتمدون فقط على الراحة السلبية والتي تعد غير كافية .

وهذا الواقع ادى بنا إلى طرح التساؤل العام الذي كان محتواه ما يلي

ما هو تأثير التدليك وما دوره في عملية الاستشفاء عند لاعب كرة القدم ؟ و من خلال التساؤل العام نطرح التساؤلات الجزئية التالية :

هل يعار للتدليك أهمية في نوادي كرة القدم ؟

هل للتدليك أهمية في الاستشفاء السريع للاعب ؟

كيف للتدليك دور في تحسين الأداء الرياضي ؟



ما دور التدليك في عملية الاستشفاء ؟

- الفرضيات

1-2- الفرضية العامة :

- لتدليك دور هم في عملية الاستشفاء لدي لاعبين كرة القدم .

2-2- الفرضيات الجزئية :

- لتدليك الرياضي دور مهم في عملية الاسترجاع .

- تدليك الرياضي عنصر اساسي في عملية الاستشفاء .

- لتدليك دور في تسريع عملية الاستشفاء الرياضي في كرة القدم .

3- اسباب اختيار الموضوع:

• الأسباب الذاتية:

- اهتمام الباحثين بعلم التدريب الرياضي.

- أثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بولاية بسكرة و التعمق اكثر.

- رغبه عن فضولنا في معرفه دور التدليك الرياضي واثره في عملية الاستشفاء.

• الأسباب الموضوعية:

- معرفة سلبيات وايجابيات التدليك الرياضي واثره في عملية الاستشفاء.

- نقص البحوث التي تناولت موضوع التدليك الرياضي واثره في عملية الاستشفاء.
- الاهتمام بموضوع التدليك الرياضي نظرا لأثره الكبير في عملية الاستشفاء.
- زيادة رصيد مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة.

#### 4- أهمية البحث او الموضوع:

- الجانب العملي:
- معرفه لاعبي الرياضة لدور التدليك وأثاره في عملية الأستشفاء في كرة القدم.
- تحديد التدليك المناسب لكل اصابة من اصابات رياضه كره القدم.
- اظهار قيمة التدليك الرياضي للاعبي كرة القدم ودوره الهام في استعادة الاستشفاء
- اثراء الرصيد العلمي للرياضيات والباحثين في مجال تدليك الرياضي.
- استخلاص جملة من التوصيات وتقديم مجموعة من الاقتراحات والحلول العلمية قصدي جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الرياضيين والمدربين كقاعدة للبحوث العلمية الاخرى.

#### 5-أهداف البحث:

- نسعى في دراستنا هذه الى ابراز العديد من الاهداف التالية:
- معرفه الاسباب الحقيقية التي تعيق رياضي كرة القدم في استعمال التدليك الرياضي لاستعادة الاستشفاء.

- التعرف على ان رياضي كرة القدم يدرك جيدا اهمية التدليك الرياضي.
- معرفه رياضي الممارس لرياضة كرة القدم للاثار الايجابية والسلبية للتدليك الرياضي.
- تعرف على انواع التدليك اللازمة التي يجب على رياضي كرة القدم اخذها للوصول الى مرحلة الاستشفاء.
- ابراز دور واهمية التدليك الرياضي في الاستشفاء وتحقيق المستويات المتقدمة للاداء الرياضي في كرة القدم.

## 6- الدراسات السابقة:

### الدراسة 01

الموضوع : أثر التدليك التمهيدي على كمية طرح حمض اللبن في الدم لدى لاعبي كرة القدم بعد الجهد البدني.

الكلمات المفتاحية : التدليك التمهيدي ، حمض اللبن ، كرة القدم

المؤلف : خلفوني عدنان . اسماعيل مخلوف.

تاريخ النشر : 2018/12/10.

الملخص:

التدليك يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على الوظائف الفسيولوجية للجسم فهو يساعد بشكل أو بآخر على عمليات تزويد العضلات بالمغذيات ،وكذا عمليات التخلص من فضلات عمليات الأيض التي لها تأثير على الحالة البدنية للرياضيين بشكل سلبي ،ينجم

عنه أداء أحسن ،وفي محاولة منا لمساعدة الرياضيين على التخلص السريع من نوع من أنواع فضلات عمليات الأيض والذي هو حمض اللبن الذي يعد أحد أسباب التعب العضلي و توجيه عمله بشكل إيجابي أكثر . وقد تبين لنا من خلال إطلاعنا وملاحظاتنا في تدريبات كرة القدم أن المدربين لا يولون اهتماما بما قبل حضور الرياضيين للحصص التدريبية من وسائل تساعدهم على تقديم مستويات أحسن ولم يعطوا الأهمية اللازمة للوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب ،ومن هنا برزت أهمية البحث في تجريب استخدام وسيلة من وسائل التحضير لبدأ الحصص التدريبية وهو التدليك القبلي ومعرفة مدى تأثيره في تطوير القدرة على طرح أحسن لحمض اللبن الى الدم ومدى مساعدة ذلك على تقديم مستويات أفضل .

## الدراسة 02

الموضوع: مساهمة التدليك الرياضي كوسيلة للاستشفاء في تحسين مؤشر روفي ونبض الراحة لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية : التدليك الرياضي ، الاستشفاء ، مؤشر روفي ، نبض الراحة ، كرة القدم.

المؤلف : بن تومية رضوان . بن قوة علي . قاسم عبد الهادي .

تاريخ النشر : 2019/12/31 .

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على وسائل الاسترجاع المتمثلة في التدليك الرياضي كوسيلة للاستشفاء ومساعدة لاعب كرة القدم على العودة لحالته الطبيعية أو القريبة منها واستعادة نشاطه العضلي بصورة أسرع وذلك لتمكن من الاسترجاع الجيد وللتكيف مع الحمل البدني وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تمثلت في العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريب مع تطبيق ثلاث حصص أسبوعية للتدليك الرياضي فيما اكتفت العينة الضابطة بالعملية التدريبية فقط وبلغ عدد أفراد العينة 10 لاعبين من فريق شبيبة تيارت لفئة تحت 19 سنة، إضافة إلى وضع بطارية اختبار الخاصة بعملية اللياقة الفسيولوجية لمعرفة مدى تأثير البرنامج المقترح تمثلت في بعض القياسات والاختبارات الميدانية (اختبار روفي، اختبار يويو) ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها للاختبارات القبلية البعدية للعينتين تبين أن هناك أثر ايجابي بالنسبة للعينة التجريبية التي تستخدم وسيلة التدليك مقارنة بالعينة الضابطة؛ كما استنتج الباحثون أنّ التدليك الرياضي كان له أثر ايجابي على الاستشفاء والتكيف.

### الدراسة 03

الموضوع : تأثير التدليك بالحمامة على خفض قلق المنافسة الرياضية لدى الرياضيين.

الكلمات المفتاحية : الحمامة التدليك ، القلق ، المنافسة الرياضية ، التدليك

المؤلف : والي عبد النور .

تاريخ النشر : 2020/06/09.

### الملخص

انتشرت مؤخرا ظاهرة الحمامة بين عدة رياضيين بارزين في كثير من المحافل الدولية منذ أولمبياد بيكين 2008 الى أولمبياد ريو 2016 بالبرازيل وحتى يومنا هذا، كما ظهر

عدد مقبول من الدراسات التي تناولت تأثيرات بعض أنواعها المختلفة، ثم أنشئت أول مدونة باسم الحجامة الرياضية من قبل الباحث المصري أحمد حلمي صالح، وعلى النقيض من ذلك نجد انعدام للدراسات حولها في البيئة الجزائرية وندرة استخدامها بين الرياضيين الجزائريين، لذا حاولنا لفت انظار الباحثين خاصة في المجال الرياضي إليها، وهدفت الدراسة الى معرفة تأثير استخدام التدليك بالحجامة على خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة، أي القدرة على احداث التغييرات النفسية والبدنية والفيزيولوجية، ولهذا الغرض تم اختيار عينة بطريقة عمدية اشتملت على 16 لاعب مقسمين على مجموعتين بواقع 8 لاعبين لكل مجموعة، وبعد اجراء كافة الاجراءات التي تخص التجانس والتكافؤ وبالاعتماد على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، كشفت النتائج المتحصل عنها عن الفرق في نسب التطور الحاصل بين المجموعتين، وتوصلت الدراسة الى أن استخدام التدليك بالحجامة يؤدي الى خفض قلق المنافسة الرياضية مما يؤدي باللاعب الى اداء افضل.

#### 8- تعريف المصطلحات :

• كرة القدم :

أولاً- التعريف اللغوي لكرة القدم :

- كرة القدم باللاتينية (Football) وتعني استخدام القدم لتحريك كرة ، أو بمعنى آخر ركل الكرة بالقدم .

ثانياً- التعريف الاصطلاحي لكرة القدم :

- كرة القدم هي رياضة جماعية يتكيف معها جميع الناس ، ويمكن لكل من يريد أن يمارسها ، وقبل أن تتحول إلى رياضة كانت تمارس في كل مكان فارغ ، أو على أي مساحة خضراء ، كما تعرف بأنها لعبة مكونة من فريقين ، بحيث يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعباً يستعملون كرة منفوخة ، فوق أرضية خضراء على شكل مستطيل .

### ثالثاً- التعريف الإجرائي لكرة القدم :

- كرة القدم هي لعبة ذات شهرة عالمية - بغض النظر عن كرة القدم الأمريكية - تتألف اللعبة من فريقين كل فريق مكون من إحدى عشر لاعباً ، منهم حارس مرمى ، وباقي اللاعبين موزعين على أنحاء الملعب ، يتم ممارسة اللعبة على مساحة أرض خضراء على شكل مستطيل ، ولها العديد من القواعد ، والقوانين التي يلتزم بها اللاعبون ، ولا يسمح بلمس الكرة باليدين إلا لحارس المرمى فقط .

- يكون لكل فريق مدرب يشرف على كل ما يتم على أرض الملعب ، ويجهز اللاعبين للمشاركة في اللعب ، وتكون مدة المباراة تسعون دقيقة ، بحيث تتألف من شوطين كل شوط خمس وأربعون دقيقة يفصل بينهما وقت يرتاح فيه اللاعبون ، ويضاف إلى كل شوط عدد محدود من الدقائق عوضاً عما تم تضييعه أثناء المباراة يشرف على تطبيق القوانين المختلفة للعبة ، والمحافظة على النظام على أرض الملعب شخص يطلق عليه لقب الحكم ، ويعاونه في أداء هذه المهمة حكمان أخران سنوضح دور كل منهم في الأسطر القليلة القادمة .

• التدايك :

### التعريف اللغوي لتدايك :

- تَدَلِيكَ أَعْضَاءِ الْجِسْمِ ، دَلَكُهَا وَفَرَكُهَا بِالْيَدِ لِتَلْيِينِ الْعَضَلَاتِ .

التعريف الاصطلاحي لتدليك :

- هو مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من التحركات اليدوية وتطبق على  
انسجة الجسم المختلفة بهدف التأثير على اجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري  
والعضلي والغدد الليمفاوية.

التعريف الاجرائي لتدليك :

- يعرف التدليك (بالإنجليزية: Massage)، أو ما يسمى أيضاً بالمساج أو العلاج  
بالتدليك (بالإنجليزية: Massage Therapy)، على أنه القيام بالفرك أو التحريك  
للهيكل العضلي والأنسجة الرخوة في جسم الإنسان بما في ذلك العضلات، والنسيج  
الضام، والأوتار، والأربطة. يعتبر العلاج بالمساج من أنواع العلاج الطبيعي، أو ما  
يعرف بالعلاج التكميلي أو العلاج البديل.

• الاستشفاء :

التعريف اللغوي للاستشفاء :

الاستشفاء - لغةً - طلب الشفاء ، والشفاء مصدر بمعنى البرء من المرض ، يقال: شفاه  
الله من مرضه يشفيه شفاءً إذا أبرأه وأذهب مرضه، أو هو بمعنى الدواء من باب تسمية  
السبب باسم المسبب.

التعريف الاصطلاحي للاستشفاء :



- لقد عرف أبو العلا أحمد (1982) الاستشفاء انه مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تحديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية و النفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين.

#### التعريف الاجرائي للاستشفاء :

- يعني مصطلح استعادة الشفاء تحسين ... تجديد .. تنشيط .. تقوية .. إعادة بناء .. تعويض .. أداءه لفترة زمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول الى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أداء الحمل وكذلك استعادة القدرة على أداء حمل معين من جديد ويتضح من ذلك أن فترة استعادة الشفاء يقصد بها تلك الفترة التي تعقب الحمل والتي ينخفض إثنائها مستوى الرياضي نتيجة لحالة التعب البدني أو النفسي الناتج عن أداء المجهود الرياضي.

# الفصل الاول

## التدليك الرياضي

## تمهيد:

التدليك احدى وسائل العلاج الطبيعي السهلة المؤثرة التي يمكن لأغلب الاشخاص تعلمها ممارستها بإتقان في وقت قصير، وهي قائمة اساسا على الاحساس الفطري الممتع المريح باللامسة ولا تحتاج الى اي تجهيزات خاصة.

و التدليك في حد ذاته وسيمة جيدة لمساعدة للتخلص من بعض المتاعب الصحية الشائعة مثل حالات التوتر النفسي، الصداع، ومتاعب الدورة الشهرية، ومغض البطن وغير ذلك. ان الابحاث الطبية الحديثة تعتبر التدليك وسيمة مهدئة طبيعية

فحركات التدليك تعمل على استرخاء العلات وتهدئة ضربات القلب السريعة وخفض ضغط الدم المرتفع وشفاء الذهن المضطرب... وقد وجد ان هذا الاسترخاء او المفعول الهادئ يعتبر دعامة اساسية للصحة والحيوية، كما انه يوفر الى حد كبير الوقاية من الاصابة بالعديد من المتاعب الصحية والعكس صحيح تماما. بمعنى ان التوتر النفسي والجسمي او العضلي يعد عاملا مهما ومساعدة على الاصابة بالعديد من المتاعب الصحية.

وكذلك التدليك يعد وسيلة طبيعية مسكنة نستخدمها في الكثير من الاحيان وبلا قصد عادة لتسكين الموضع.

## 1/- مفهوم التدليك:

عرف التدليك من قديم الازل والزمن البعيد وكان لو دوره الفريد في علاج الكثير من الاصابات والام ارض وبو جزء لا يتجزأ من منظومة التدريب الرياضي وقديما استخدم حيث لم يكن هناك البديل في العلاج وعرفو البعض على انه اقدم الطرق العلاجية ويستخدم بهدف التحسين الجسماني وزيادة القدرة البدنية على الاداء والارتقاء السريع لمكفاءة البدنية والمحافظة على هذه القدرة لفترة اكبر ان امكن حتى انه يستخدم حتى الان في التخلص من الالام الحادة والمزمنة وللأعداد الفعال للاشتراك في المسابقات وايضا لمكافحة التعب والخمول وهو ايضا له اهمية كبرى في جميع مراحل التدريب.

كما تعرف الانسان منذ القديم على عملية التدليك بدون ان يفقد صيغته في العصور الحديثة أي ان وجوده لا بد منه وضروري في علاج العديد من الامراض.

(biedermann paul، 1981، صفحة 09).

و التدليك عرف انه ايضا ما له من تأثير خاص في ارتخاء وراحة عضلات الجسم المختلفة وبالتالي راحة الانسان الجسمية والذهنية. واغلب الاحيان يساعد اللاعب او الشخص المصاب في الارتفاع بمستوى قدراته الفيسيولوجية، وقد تقدم علم التدليك في جميع انحاء الدنيا كما انشئت اقسام خاصة به في جميع معاهد اعداد الرياضيين في الدول المتقدمة واصبحت له مكانة كبيرة واهمية عظيمة حيث اصبح جزء لا يتجزأ من خطة التدريب الرياضي واعداد الرياضيين في مختلف الانشطة الرياضية.

ويعرف التدليك على انه مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية على انسجة الجسم المختلفة بهدف التأثير على اجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري والعضلي والعصبي. و كلمة مساج قد نشأت من كلمة ماسين وتعني اليدين وبالطبع فان الاستخدام الامثل للمساج يكون عن طريق استخدام اليدين. (اسامة رياض، 1999، صفحة 22)

والتدليك ايضا يعرف على انه مجموعة من الاساليب المستخدمة بهدف التأثير الميكانيكي المتقن مثل المسح والضغط والاهتزاز المباشر على سطح الجسم بواسطة الايدي او الاجهزة وايضا في الماء او الهواء ويمكن لمتدليك ان يكون موضعيا.

## 2/- انواع التدليك:

### 2/-1- التدليك المسحي:

وينقسم الى التدليك المسحي السطحي والتدليك المسحي العميق.

### 1/1/2- التدليك المسحي السطحي:

حيث يكون الضغط لا يكون عميقا بل سطحيًا ويستخدم لمتخلص من الالم بأحداث تأثير على النهايات العصبية.

### 2-1-2- التدليك السطحي العميق:

فلا بد ان يكون عميقا في اتجاه القلب مع العودة بخفة الى نقطة البداية لضمان اثره على الاوعية الوريدية والليمفاوية. ويعتبر التدليك المسحي من الانواع الاساسية كما انه البداية لكل نوع من الانواع الاخرى والقاعدة الاساسية ان يكون في اتجاه القلب في طريق الدورة الدموية الوريدية والليمفاوية مع احداث ضغط متعادل على طول طريق التدليك الحادث مع اجراءه ببطء. ويساعد التدليك المسحي على زيادة كفاءة الدورة الدموية وتبادل السوائل بالأنسجة وازالة الازهاق العضلي. (Espace\_réservé4) (محمد ابراهيم العامري، 2014، صفحة 31)

## 2-2- التدليك العجني:

تؤدي حركة العجن لتحسين حركة الدورة الدموية بالعضلات وذلك بالقبض على الانسجة باليد كليا والضغط عليها في زوايا قائمة تحت الانسجة الرخوة بسحبها وضغطها وتؤدي هذه الحركات على العضلات او المجموعات العضلية مثل عضلات الفخذ والساقين. (LOUIS POUPLOUNERVEZ, 2005, p. 146)

## 2-3- التدليك النقري:

و يتطرب مهارة خاصة لخطورته اذا تم بطريقة غير سليمة وله أربعة أنواع:  
 - التدليك النقري بالأصابع المثنية - التدليك النقري بالأصابع الممتدة - التدليك النقري التصفيقي - التدليك النقري بقبضة اليد.  
 وفي كل هذه الأنواع السابقة يمزج ثني الذراعين عند المرفق وتباعدهما عن الجسم وثني الرسغين ظهريا وترك اليدين بالتبادل مع توافق تام مع الخفة الحركية وان تكون الحركة مع رسغ اليد.

## 2-4- التدليك الاحتكاكي:

يتم في المناطق التي يصعب القبض فيها ويؤدي بالإبهام او بأصبع واحد او اكثر وذلك بالضغط الدائري على الجزء المراد تدليكه ولهذه الطريقة اهمية في تدليك الاجزاء الصغيرة من الجسم والوجه واليدين والقدمين على الخصوص. كما يستخدم الاحتكاك حول المفاصل وكلوة اليد على منطقة القطنية بالظهر واعلى الفخذ.

## 2-5- التدليك الاهتزازي:

يمكن ان يؤدي التدليك الاهتزازي بيد المدلك او بواسطة الاجهزة الخاصة به وهي متعددة، وبواسطتها يمكن ان تؤدي حركات اهتزازية صغيرة بدرجات مختلفة القوى واكثرها ما يؤدي بواسطة الاجيزة الاهتزازية التي تعطي ذبذبات سريعة علما ان التدليك اليدوي الاهتزازي مجهد جدا ليد المدلك، لذلك فان استعماله في التدليك الرياضي محدود جدا الا في بعض الاحيان في حالة عدم توافر الاجيزة الخاصة بذلك. (زينب العالم ياسر نور الدين، 2005، صفحة 55)

## 2-6- التدليك الارتعاشي:

ويتم باليد كيميا او بجزء منها مع ثناء المرفق وعمل حركة ارتعاشيه في اتجاه عمودي على العضلة او الجزء المراد تدليكه بخفة ورشاقة وتجنب الضغط، كما يتم ادارته بطريقة كيربائية وهي الاكثر انتشارا حاليا نظرا لسهولتها و. لمتدليك الارتعاشي فوائد منها: الاسترخاء لمعضلات المتصلبة، و زيادة كفاءة الدورة الدموية ولازالة الارياق العضلي (تراكم حمض اللبن) . (حياة عياد وروفائيل صفاء الخربوطي، 2003، صفحة 89)

## 2-7- التدليك المائي في المجال الرياضي:

اصبح التدليك المائي يستخدم في المجال الرياضي بشكل كبير كما اصبح يستخدم في السنوات الاخيرة الى جانب السونا. ويمكن استخدام التدليك المائي قبل بدء المباراة او السباق بفترة 30 دقيقة. بهدف التخلص من التعب بعد التسخين. و في هذه الحالة تكون درجة حرارة الماء من 36-38 %، و تستمر جلسة التدليك من 7 - 10 دقائق.

و بناء على دراسة " دوبروفسكي " 1986 فان استخدام التدليك المائي يختلف تبعا لاختلاف نوع التخصص الرياضي والحالة الوظيفية لمريضي ودرجة التعب والعمر والجنس. وعادة ما يستخدم التدليك المائي بمعدل جلستين في الاسبوع بينما تكون قوة اندفاع ضغط الماء تبعا لنوع النشاط الرياضي بحيث تكون لمسباحين بمقدار 100-1500 كجم/سم<sup>2</sup> وللمصارعين من 150-300 كجم/سم<sup>2</sup> و لمتسابقى الدرجات 150-340 كجم/سم<sup>2</sup> وللاعبى مختلف العاب الكرة 150-300 كجم/سم<sup>2</sup>

## 2-8- التدليك البارومتري:

يستخدم التدليك البارومتري لزيادة سرعة الاستشفاء بعد التدريب والمنافسة وتعتمد طريقة التدليك البارومتري اعتمادا على اجهزة خاصة تقوم بتشكيل قوة ضغط خاصة للأطراف او لأي جزء من الجسم. وهذه القنوات مصممة بحيث تسمح بتشكيل ضغوط على الجسم التي توضع داخلها ويبلغ الحد الادنى لقوة الضغط داخل القنوات حوالي 500 ميليلتر زئبق والحد الاقصى لا يزيد عن 770 ملليمتر زئبق ولا تزيد برجة حرارة اليواء عن 40 درجة مئوية.

ينشط سريان الدم اثناء التدليك البارومتري في المنطقة المضغوطة والذي يمكن ان يستمر الضغط فيها من بضعة ثواني الى 4 دقائق ويتم التدرج برفع الضغط مع استمرار فترة الضغط من 10-50 ثانية.

## 2-9- التدليك بتفريغ الهواء:

يستخدم للتدليك بتفريغ الهواء جهاز خاص يقوم على مبدأ رفع وخفض الهواء ويتكون من ضاغط للهواء ومضخة بحيث يتم ضغط الهواء عند حركة الضاغط وسحب او ضخ الهواء عند سحب الضاغط، وتتحدد درجة ضغط الهواء بناء على مفتاح خاص لضبطها. (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ، 2010، صفحة 67)

## 3- الاسس الصحية للتدليك:

### 3-1 - غرفة التدليك:

يجب ان تكون غرفة التدليك في مكان جاف جيد التهوية والاضاءة او تكون مساحة الغرفة 18 متر مربع، وتحتوي الغرفة عمى ما يلي:

- منضدة التدليك طولها 1،8 - 2 متر، وعرضها من 5-6 متر، و ارتفاعها 9،5 - 9،7 متر.

- دولا ب لحفظا للاطي البيضاء والمناشف النظيفة والصابون والبودرة و أجهزة التدليك وغيرها من المستمزعات التي تستخدم اثناء التدليك.

- صيدلية للإسعافات الاولية تحتوي على شاش وقطن وكحول نقى ومراهم واربطة ضاغطة.

- حوض بو صنبور للمياه الباردة و الساخنة.

- تكون ارضية الغرفة من الخشب.

- درجة حرارة الهواء من 22-29 درجة مئوية ولا تزيد نسبة الرطوبة عن 69 في المئة.

- يفضل وجود ساعة او ساعة رملية وكذلك ساعة ايقاف وجياز لقياس ضغط الدم ودينامومتر لقياس قوة القبضة وجياز تسجيل لسماع موسيقى خفيفة ويجب ان يكون المكان هادئ.

## 3-2 - الرياضي:



- يجب على الرياضي قبل التدليك ان يأخذ دشا ثم يجفف جسمه جيدا.
- في حالة زيادة كثافة الشعر يمكن التدليك فوق غطاء من القماش او التدليك باستخدام الكريم.
- يجب ان تكون العضلات التي يتم تدليكها في حلة استرخاء كامل ويتحقق ذلك من خلال اتخاذ الاوضاع السليمة اثناء التدليك.

### 3-3- المدة:

- يجب على المدة ان يتمتع بلياقة بدنية عالية لتحمل الجيد المبذول خاصة لعضلات الرقبة واسفل الظهر والوقوف لمدة طويلة.
- يجب ان يكون ملما بعلم التشريح والفيسيولوجي وطرق التدليك المختلفة.

### 4- التأثيرات الفسيولوجية للتدليك

- التدليك مجموعة حركات خاصة موضوعة على الأسس العلمية ومجربة في التطبيق هدفها إيصال جرعات محسوبة من التنبيهات الميكانيكية فوق سطح الجسم لتقويته ورفع قابلية المقاومة فيه، وإعادة وظائفه وتؤدي الحركات بواسطة يد المدة أو بواسطة الأجهزة المستخدمة .
- ومما يميز التهيج الناتج عن التدليك أن أجهزة الجسم تفاعل معه ويثار ومما يميز رد فعلها على شكل تغيرات وظيفية مختلفة.

ميكانيكية مفعول التدليك تعكس القوانين الفسيولوجية العامة التي قدمها العلماء، وقد تأكد أن تأثير التدليك ناجم عن تفاعل بين العمليات المعقدة ذات الطبيعة العصبية الانعكاسية والميكانيكية التي تجرى داخل أجهزة الجسم الإنساني وأنسجته المختلفة .

وطبيعة الميكانيكية العصبية الانعكاسية ل لتدليك هي أن التدليك يسفر عن تهيج المنتهيات العصبية المتشعبة الكثيرة الموجودة داخل الجلد(المستقبلات عن تهى الخارجية) والأوتار والأربطة والعضلات (المستقبلات الأصلية) والأوعية

الدموية (المستقبلات الوعائية) والأجهزة الداخلية (المستقبلات الأحشائية)، وعندما تتدفق التنبيهات العصبية رداً على تهيج تلك المستقبلات يحدث رد فعل عام في الجسم تكون مظاهره على شكل تحركات وظيفية في مختلف الأعضاء والأجهزة، وتتوقف خصائص وبنيات ردود الفعل البدنية هذه على الحالة الوظيفية في الأقسام العليا من الجهاز العصبي المركزي، وعلى الحالة الوظيفية في مجال المستقبلات موضع التدليك وعلى طرق وأنواع التدليك، كيات توقف على ظواهر المرض الإكلينيكية

(إذا كان هناك مرض). وبما أن التدليك يؤدي إلى نشوء مواد نشيطة في الأنسجة تحسن الدورة لدموية والعمليات الأيضية، فإن العامل الخلطي ذو أثر كبير في ميكانيكية التأثيرات التدليكية.

كما يؤثر التدليك تأثيراً في حركة الأوساط السائلة كلها بالجسم كالدّم واللمف والسائل بين النسيجي ويلوئ الأنسجة ويزيحها من مكانها.

ويؤثر العامل الميكانيكي على تنشيط العمليات الأيضية ويزيل الظواهر الركودية ويرفع الحرارة في المناطق المدلّكة من الجسم .

#### 4-1- تأثير التدليك على الجلد

إن الجلد بما يحويه من غد د دهنية وعرقية وأوعية دموية ومنتهايات عصبية يعتبر من أهم الأجهزة الفسيولوجية، ووظيفته الحماية وتنظيم الحرارة والإفراز الخارجي والباطني، وتنعكس أنشطته على مختلف العمليات الحيوية في الجسم.

فليس الجلد غلّافاً خارجياً يقي الإنسان من عوامل الطبيعة والجو فقط بل هو جهاز رئيسي بأعصابه وأوعيته الدموية ما يتصل ويؤثر على أجهزة الجسم الأخرى، مثل القلب والرنيتين والجهاز الهضمي والجهاز البولي. ولذلك فإنه يجب المحافظة عليه ووقايته حتى يعيش سليماً صحيحاً.

و نظافته، والنظافة مهمة و أول وأهم الأمور ل لمحافظة على الجلد سليماً هي في سبيل وقاية الجلد من كثير من الأمراض الجلدية المعدية والالتهابية. (عبد الرحمان ، عبد الحميد زاهر ، 2006 ، الصفحة 14 )

#### 4-2- تأثير التدليك على الجهاز العضلي

أ- زيادة قدرة العضلات الإرادية على العمل والتخلص من التعب الناتج عن الإجهاد والإنهاك.

ب- منع تجمع الفضلات الناتجة ل لمجهود البدني الزائد أو تراكم في الأنسجة العضلية.

ج. رفع كفاءة أداء العضلات والحصول على عناصر القوة العضلية والتحمل العضلي.

د- زيادة تحسين التقوية في الأنسجة العضلية نتيجة تنشيط الدورة الدموية.

هـ- تحسين النغمة العضلية في العضلات الإرادية . ( د. عماد يوسف حسين ، 2019 ، الصفحة

( 90

#### 3-4- تأثير التدليك على الدورة الدموية

لدورة الدموية م ملووعة بالدماء وهذه تنتقل من القلب إلى الشرايين ثم الشعيرات فالأوردة أى إن الدم يدور في الجسم، ودورة الدم تتركب في الواقع من دورتين.

1- دورة صغيرة من الجهة اليمنى ل لقلب إلى الرئتين أى من البطين

الأيمن إلى الشريان الرئوي، ثم إلى الجهة اليسرى عن طريق الأوردة الرئوية إلى الأذين الأيسر فالبطين الأيسر.

2- دورة كبرى وفيها ينتقل الدم من الجهة اليسرى للقلب أى من البطين الأيسر في الأورطى إلى جميع أجزاء الجسم ثم يعود إلى الجهة اليمنى للقلب .

وإذا كان الدم ينتقل من مكان إلى مكان لا بد من قوة دافعة، ويكتسبها الدم من انقباض القلب فهو الذي يرفع الضغط في البطين حتى يتمكن من فتح صمام الشريان ويدفع الدم في الأوعية، ولا تقتصر مهمة القلب على هذا الدفع بل يجب أن تكون من القوة بحيث يمكن الدم من المرور في الدورة من ويصل إلى الوريدين الأجوفين أي حتى يعود إلى القلب ثانية .

ولا بد أن يكون الضغط في أي مكان أعلى من الذي يليه، فيجب أن يعطو في الأورطى عن أي شريان آخر ولا بد أن يعطو في الشرايين بين عن الشعيرات - وفي هذا عن الأوردة وإلا ما دار الدم دورته - ولا بد أن يكون أعلى ضغط في الدورة هو الضغط في البطين الأيسر أثناء دفعه ل لدم وأقل ضغط في الأجوفين عند دخولهما للأذين الأيمن.

ويساعد التدليك المسحي العميق الدم الوريدي العائد وبذلك يقل الضغط الدموي أمام الشرايين، ويمكن للدم أن يمر من الشعيرات الدموية بسرعة أكبر وكنتيجة لذلك يمكن إجبار كمية أكبر من الدم الشرياني على الوصول لجزء تحت المدلك وهذه الظاهرة الأخيرة ذات أهمية كبيرة في جلسات التدليك البنائي بعد القيام بمجهود كبير متعب بدني أو عقلي ت تزايد سرعة تدفق الدم ول لمف على حساب إخراجها من الأوعية بحركات التدليك المسحي أو العصري أو العجنى.

وحركات التدليك تنشط تدفق الدم الشرياني وزيادة كمية الدم وتنشيط عملية التغذية والإفراز والامتصاص أي زيادة النشاط الوظيفي في الجزء أو الأجزاء الخاضعة للتدليك . (عبد الرحمان ، عبد الحميد زاهر ، المرجع السابق ، 2006 ، الصفحة 17-18 )

#### 4-4- تأثير التدليك على الجهاز العصبي

وظائف الجهاز العصبي متنشعبه وعليه يتوقف قيام الجسم بما يطلبه منه من مهام ومنه تصدر الأوامر واليه ترجع انسجة الجسم لاتمام وظائفها وهو حلقة الاتصال بين اعضاء الجسم المختلفه وخلاياه دائما مستعدة الاستقبال الآلاف من الاشارات وبشكل مستمر وهو الذي يسيطر على جميع مهام الجسم، ويعمل التدليك على تنبيه نهايات الأعصاب التي تدعم الحركة والحس لمختلف اجزاء الجسم ويستقبل التنبيه بواسطة الألياف الحسيه إلى الحبل الشوكي وبالتالي إلى المخ وتحويل الإشارات عن طريق الألياف الحركيه إلى جزء الجسم الذي ارسلت منه الاشاره في بادئ الأمر وتلك الاستجابة تدعي بالفعل المنعكس ويعمل التدليك على تنشيط هذا الفعل اضافة إلى ذلك ف في حالة الاجهاد العصبي يعمل التدليك على تجديد حيوية الأعصاب والحبل الشوكى كما ان اجسام الاعصاب يمكن أن تتأثر في بعض الحالات بشكل مباشر بالتدليك حيث يفيد في علاج الالتهاب العصبي أو المناطق المحيطة بها مع العلاجات الأخرى.( د. عماد يوسف، 2019، المرجع السابق الصفحة 93 )

#### 4-5- تأثير التدليك في الأيض

أكدت دراسة التأثيرات التي يحدثها التدليك داخل الجسم البشري أنه يؤدي إلى زيادة إدرار البول واستهلاك الأوكسجين ب (10-15 في المائة)، وزيادة إفراز العرق، وأن العرق يخرج من الجسم مختلف الأملاح وبعض المواد الأزوتية، وحمض ال لبنيك. وقد أظهرت الأبحاث التي قامت بها فاسيليفا وفولكوف وترويتسكايا (1991) وجود علاقة بين التدليك وسرعة خروج حامض اللبنيك من الجسم عقب بذل

العضلات الكبيرة المجهود البدني، وأن حامض ال لبننيك يتأكسد بسرعة متزايدة في غير المشاركة في أداء المجهود البدني عندما يؤدي فيها التدليك . ( محمد نصر الدين رضوان ، محمد صبحى عبد الحميد ، 2009 ، الصفحة 61 )

**خلاصة:**

كان هذا الفصل بمثابة الاداة الفعالة في تعريف وتحميل التدليك كوسيلة من وسائل العلاج الطبيعي ،حيث اجريت محاولة لشرح التدليك من جميع الجوانب و اظهار مختلف التعاريف التي تطرق لها العديد من العلماء والباحثين في مجال الطب الرياضي على مرور الزمن.

يتضح جليا مما سبق ان التدليك عملية بالغة الاهمية في اعادة التأهيل الوظيفي و وسيلة فعالة في التخلص من العديد المتاعب الصحية التي يعاني منها المعاق حركيا وذلك من اجل اعادة ادماجه في المجتمع بشكل يتماشى مع قدراته و مؤهلاته البدنية.

الفصل الثاني

الاستشفاء

## تمهيد

بالطبع التحدث عن عناصر الاستشفاء العضلي وتعزيز ونمو وصحة العضلات؛ مسألة تهم وتثير انتباه الرياضيين جميعاً، فالتمتع بعملية استشفاء عضلي سليمة وصحية أمر لا بد منه. وعلى الرغم من سهولته فإنه يحتاج إلى كثيرٍ من الالتزام الصارم والانتباه إلى العادات الحياتية للرياضيين، التي تتداخل بشكل مباشر في مدى اكتمال مثالية الاستشفاء العضلي، وتؤثر في قابلية العضلات للنمو ومدى تعرضها للإصابات.



**1- مفهوم الاستشفاء:**

في محاولة من يسييس 1982 لتعريف مصطلح الاستشفاء يذكر ان الاستشفاء مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفيسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة او تعرضها تحت تأثير اداء نشاط معين ويمكن قياس او تقدير هذه الحالات موضوعيا من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية والفيسيولوجية.

ويرتبط مصطلح الاستشفاء عدة مصطلحات اخرى مثل "اعادة التجديد" و يقصد بهذا المصطلح الجان الفيسيولوجي لعملية الاستشفاء بمعنى استعادة المستويات الفيسيولوجية العادية التي تعرضت لضغوط او تغييرات تحت تأثير نشاط معين بينما يرتبط مصطلح regeneratin .

بمعنى التجديد باستعادة المستويات النفسية الى طبيعتها خاصة ما يرتبط منها من الناحية المزاجية. اما مصطلح التأهيل فيقصد به الشفاء من الاصابة او الامراض التي غالبا ما تكون نتيجة التدريب الزائد. وبصفة عامة فان الاستشفاء الفيسيولوجي والنفسي كليهما متساويان في اهمية وقاية الرياضي من التأثيرات السالبة للتدريب الزائد. (ابو العلاء عبد الفتاح، 2008، صفحة 34)

**2- اهمية الاستشفاء:**

اصبحت مشكلة الاستشفاء في التدريب الرياضي الحديث لا تقل امية عن حمل التدريب ذاته الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الاداء والانجازات الرياضية و لا يمكن الوصول الى النتائج الرياضية العالية اعتمادا على زيادة حجم وشدة حمل التدريب فقط وبدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن اثر حمل التدريب وفي كثير من الاحيان يؤدي الرياضي حملا تدريبيا بالرغم من عدم التخلص بدرجة كافية من التعب اناتج عن الحمل البدني السابق وغالبا ما يسبب ذلك وصول الرياضي إلى مرحلة اجهاد الجهاز الحركي (العصبي، العضلي العظمي) ويمكن ان يصاب الرياضي بحالات ضعف المناعة والاصابة بالأمراض المختلفة ويحدث هذا عادة في حياة عدم تنظيم عمليات التدريب وفقا للأسس العلمية ومدى ملائمتها للعمر والخصائص الفردية لمرياضي.

### 3- خصائص وانواع عمميات الاستشفاء:

ان التكرارات و الجرعات التدريبية في التدريب الرياضي الحديث اصبح يعتمد على ان يكون توقيت تكرار التدريب بحيث لا تكون عمليات الاستشفاء قد تمت بصفة كاملة بعد اداء جرعة التدريب السابقة، وترتبط خصائص عمليات التعب والاستشفاء في ظروف التدريب والمنافسة بعدة عوامل تشمل مايمي :

#### 3-1- الاستشفاء السريع:

يقصد بالاستشفاء السريع التخلص اولا من التعب الناتج عن اداء التمرين وهذا يساعد على تقصير الفترات اللازمة للاستشفاء بين التمرينات داخل الجرعة التدريبية وبعضها داخل الاسبوع الواحد، ونتيجة لذلك يمكن زيادة شدة التمرينات المستخدمة وكذلك زيادة حجم الحمل المستخدم خلال فترة زمنية معينة، مما يساعد على زيادة عدد الجرعات التدريبية ذات الاحمال الكبيرة خلال دورة الحمل الاسبوعية. استخدام هذا الاسلوب للاستشفاء يمكن زيادة حمل التدريب بنسبة 1-15 مع زيادة شدته خلال دوارة الحمل الاسبوعية. هذا خلافا للتأثير المباشر في تحسين الجوانب الوظيفية والنواحي الفنية و الخطئية.

#### 3-2- الاستشفاء الخاص:

و يقصد بهذا الاتجاه توجيه وسائل الاستشفاء في اتجاه خاص الى احد الاجهزة الوظيفية بالجسم الاكثر مساهمة في تحمل عبء حمل التدريب، حتى يمكن لهذا الجهاز القيام بوظيفته على الوجه الاكمل في الجرعة التدريبية التالية، و مثال على ذلك الجدول التالي:

تخطيط وسائل الاستشفاء تبعا لتأثير جرعة التدريب السابق في الاتجاه الخاص (بلاتونف، 1984).

تأثير جرعة التدريب السابق	وسائل الاستشفاء	تأثير جرعة التدريب السابق
هوائي	حمام دافئ	القوة المميزة بالسرعة
لا هوائي	حمام اوكسجينى	هوائي
هوائي	تدليك مائي	لا هوائي

**جدول 01:** يمثل مدى التنسيق بين جرعتي التدريب و وسائل الاستشفاء المستخدمة.

يلاحظ في الجدول السابق مدى التنسيق بين جرعتي التدريب ووسائل الاستشفاء المستخدمة بينهما ،فبعد اداء جرة التدريب للقوى المميزة للسرعة ثم عمل حمام دافئ للاستشفاء ،وفي نفس الوقت تغير اتجاه و هدف تأثير الجرة التالية ليكون مركز للعمل الهوائي ،ثم يلي ذلك جرة تدريب لا هوائي وبذلك يكون هناك فصل بين نوعيات الاحمال التدريبية والوسائل الخاصة للاستشفاء لكل منهما.

### 3-3- الاستشفاء للتنشيط:

ويقصد بهذا الاتجاه استخدام وسائل التنشيط للرياضي وتحسين شعوره العام والتخلص من أي تأثيرات لم يستكمل التخمص منها او شفائها من مخلفات جرة التدريب السابقة ،ويلعب هذا النوع من الاستشفاء دور مهما في الانشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة المميزة بالسرعة كالرمي والوثب والعدو وغيرها.

### 4- مفهوم العلاج الطبيعي ودوره في المجال الرياضي:

العلاج الطبيعي هو و استخدام كافة الوسائل الطبيعية في العلاج بعد تقنينها على اسس علمية وذلك بعد الاصابة او المرض او للوقاية لمساعدة الشخص على العودة الى المستوى الصحي الطبيعي او ما يقرب للطبيعي.

### 5- طرق العلاج الطبيعي:

فهناك عدة انواع مختلفة من طرق العلاج الطبيعي تستخدم في علاج الرياضيين من اهميا العلاج باستخدام الحرارة او الكهرباء او الضوء او الموجات فوق الصوتية او المجالات المغناطيسية او الكهرومغناطيسية و عدة وسائل طبيعية علاجية اخرى مثل الماء والظمي والتمرينات العلاجية والتدليك الذي استعمل منذ قرون طويلة.

وغير ذلك من اساليب العلاج الطبيعي لعلاج اصابات اللاعبين.

فمثال ذلك نجد ان مصدر اشعة الشمس تحت الحمراء و فوق البنفسجية ماهي الا من اشعة الشمس اي من الطبيعة .كما ان استخدام الحرارة في العلاج ليس بجديد عمى الانسان فنجد ان قدماء المصريين قد استخدموا الكمادات الساخنة والدافئة في علاج الالام والكدمات.

كما ان البرودة حاليا تستخدم كثيرا فقط في بداية العلاج للإصابة بل لمرحلة الاستشفاء ايضا.

العلاج الطبيعي من اقدم طرق العلاج المعروفة للبشرية على الاطلاق واستخدام الوسائل الطبيعية في العلاج ليس بجديد على الانسان.

ف نجد قدماء المصريين قد استخدموا الكمادات الساخنة والدافئة وكذلك الباردة وعرفوا فوائدها في علاج الاوجاع والاصابات بالإضافة الى العديد من الوسائل العلاج الطبيعي الاخرى وقد وجد مرسوما على مقابر المصريين القدماء ما يفيد تفوقهم في هذا المجال من العلاج.

ويستخدم اخصائي العلاج الطبيعي عدة طرق فنية تبعا للإصابة فبالرغم من اهمية التمرينات العاملة، فالمعالجون ينصحون باستخدام وسائل العلاج الطبيعي الاخرى كوسائل العلاج الحراري او الكهربائي.

كما ان التدليك الرياضي وسيلة مثلى علاجية ويستخدم مع الاحساس بالأنسجة المصابة، كما ان التدليك للأنسجة الضامة ايضا مهم في علاج الكثير من اصابات الانسجة المرنة وكذلك استخدام احسن وسيلة حرارية تؤدي الى زيادة تدفق الدم بالعضلات وزيادة امدادها بالغذاء مع زيادة كمية الاكسجين التي تستهلكه العضلات في الدقيقة الواحدة ورفع الحرارة التي تزيد من معدل عمليات التمثيل الغذائي عن وقت الراحة وغير ذلك من تأثير فيسيولوجي لموسيمة الحرارية. (ابو العلاء عبد الفتاح، 1999، الصفحات 55-56-57)

## خلاصة

يفقد الجسم الكثير من السوائل خلال أداء التمارين الرياضية، بحيث يحتاج الجسم الكثير من الماء خلال التمرين. ويجب أيضا شرب كمية كافية من المياه بعد التمرين؛ لتسريع الاستشفاء العضلي، فالماء يدعم العديد من الوظائف في الجسم مثل عمليات الأيض ونقل المواد الغذائية، فكلما كان التمرين عالي الكثافة زادت أهمية شرب المياه، خاصة عند لاعبي التحمل البدني بسبب كثرة التعرق. التغذية المناسبة: تُعدّ التغذية المناسبة بعد استهلاك الكثير من الطاقة أثناء أداء التمارين الرياضية. ويجب تعويض النقص الطاقوي من خلال استهلاك وجبة غنية بالمكونات الغذائية المختلفة، فالكربوهيدرات مهمة لمساعدة الجسم للقيام بعمليات الاستشفاء العضلي التي تتطلب طاقة. والبروتينات تعمل على تخليق البروتين العضلي وبناء المزيد من الأنسجة. والدهنيات تعمل على تخليق الهرمونات البناءة. أمّا المعادن والفيتامينات تعمل على قيام الجسم بجميع الوظائف السابقة بالشكل الصحيح. ويجب أن تحاول أن تتناول الطعام في غضون 60 دقيقة من نهاية التمرين. الراحة والاسترخاء: أنّ الحصول على قسط من الراحة والاسترخاء يوفر للجسم الظروف الملائمة للعلاج من الأمراض والإلتهابات وتسريع الاستشفاء العضلي. فالجسم لديه قابلية للتعامل مع المشاكل التي يواجهها إذا تم توفير الوقت الكافي له. وهذا يعني أن القيام بالراحة والابتعاد عن الإرهاق هو أفضل شيء من أجل تسريع عملية الاستشفاء العضلي. والحرص على النوم لمدة لا تقل على 7-9 ساعات في الليل، ثم توفير للجسم 24-72 ساعة من الراحة. حركات الإطالة والتمطيط: أنّ حركات الإطالة والتمطيط تساعد بشكل كبير في تقليل التهاب العضلات بعد التمرين وتسريع الاستشفاء العضلي، لكن هذا فقط إذا تم استغلالها بالشكل الصحيح. ويتم أداء حركات الإطالة فقط عندما يكون الجسم ساخنا أي بعد ممارسة تمارين الإحماء والتسخين؛ لأن تجاهل التسخين يفاقم من المشكلة ويؤدي إلى المزيد من التمزقات العضلية. وأن ممارسة تمارين الإطالة بعد التمارين الرياضية والبرامج التدريبية مباشرة تساعد في تقليل الإلتهابات بعد التمرين وتسريع الاستشفاء. وممارسة الإطالة الخفيفة قبل النوم تساعد في تسريع عمليات الاستشفاء العضلي. القيام بنشاط حركي: أنّ القيام بنشاط حركي خفيف مثل المشي السريع، الهرولة وركوب الدراجة، يُنشّط الجهاز الدموي؛ ممّا يسهّل انتقال المواد الغذائية والأكسجين إلى العضلات. وبالتالي تسريع عمليات الاستشفاء العضلي. ومن الأفضل أن يكون هذا النشاط في جو لطيف وبيئة خضراء لتحسين النفسية. الاستحمام: يُعدّ الاستحمام البارد أو الساخن مناسبين لتقليل الإلتهابات واستشفاء العضلات. فالحمام البارد بعد الاستيقاظ من النوم ينشّط الدورة الدموية ويحسن الجهاز التنفسي، كما أنه يعطي دفعة نشاط وحيوية طوال اليوم. أمّا الحمام الدافئ قبل النوم ينشّط الدورة الدموية أيضاً، كما يساعد العضلات على الاسترخاء، كما أن إضافة الملح للحمام الدافئ يقوم بتقليل التهابات المفاصل المرتبطة

بالتمارين. التدليك والمساج: يُعدّ التدليك والمساج مهم؛ حيث أنه يقلل من الإلتهابات ويسرع عمليات الاستشفاء العضلي.

# الفصل الثالث كرة القدم

## تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وهي من الألعاب القديمة وتاريخه طويل حافظه فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارسيته الشيعوب بشيغو كبيير وأعطوها أهميية خاصيية فجعلوها جيزء ميين منهييات لتيديرىب العسكرى لما تتميز به من روا المنافسة والنضال .

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريبو بهيذه اللعبية وذكير نبيذة تاريخيية عين تطوير كيرة القيدم فيى العالم والجزائر، كما ذكرنا بعا المدارس العريقة لهذه اللعبية والمبادئ الأساسيية والقوانين النظم له، وكذا الصفات التي يميز بها لاعب كرة القدم .



## 1- تعريف كرة القدم

-التعريف اللغوي: كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، في الأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بـ " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كبيرة الق دم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

-التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جمي الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكبو معها كل أفراد المجتمع " .

(رومي جميل، 1984 ص50 )

## 2- تاريخ كرة القدم :

### 2-1- في العالم:

لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ هرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيو و تحسين لياقتهم البدنية، كما ير البعا الآخر أن حوالي 4500 سيينة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari " .

(مختار سالم، 1988، ص15) وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشيو calicio " كانت تلعب في فلورنسيا ميرتين فيي السنة، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " ( حسن عبد الجواد، 1984، ص15 )

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسيو – شيوي " tsu –shu أي بمعني ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت من قيائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عين 30 قديم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد(مختار سالم، 1988، ص12)، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية(rugby) ، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردت، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها من ضرب الكرة بكعب القدم، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي

على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و سميت باتحاد الكرة، و يبدأ الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

## 2-2- في الجزائر :

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فريق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبته، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في يعرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم، وبدأت مسرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العلم في تحفيظ النشيد الوطني .

## 3- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأت فيها .

### في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوربا الوسطى.(النمسا، المجر، التشيك)

2- المدرسة اللاتينية .

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.(عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص72)

## 4- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلفون عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمن مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على نياحتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

-استقبال الكرة

-المحاورة بالكرة

-المهاجمة

-رمية التماس

-ضرب الكرة

-لعب الكرة بالرأس

-حراسة المرمى (بلقاسم كلي وآخرون، 1997، ص 46)

## 5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إجاد تلك المتطلبات يمكن أن تكون في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعبين للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة .(حسن عبد الجواد، 1984، ص25-

### 1-5- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهل إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ،لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم ماكر يجد المراوغة على خصمه القوي،وذلك ما يضوء صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على التمريرات الأرضية، و معرفة تمرير ساق عند التوارن على ساق أخر مين اجل التقاط الكرة ،و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام .

### 2-5- الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية و ترتب هذه الحقائق مي بعضها وعن قرب شديد فلا فادة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ميايين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشيدة واردة من وقت إلى أخر ،وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخر ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخر ، و تحقيق الظيروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

-القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية)خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجار كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرب ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.

### 3-5- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

**الانتباه:** يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، وير البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بـ : مد الانتباه ) .

(يحي كاظم النقيب، 1990، ص384 )

**التركيز:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسيجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة ما بين الموضوعات الأخر التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني .

**الثقة بالنفس :** هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقيع تحسينا لأداء

**خلاصة :**

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبية أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة فيمن خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطورها وتسعى بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، وأن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به معرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هي التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء.

# الدراسة الميدانية

**تمهيد:**

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة وعالية، حيث يقصد به المعطيات التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع، وهذا يقودنا أيضا إلى اختلاف الوسائل المستعملة في البحث وطرق الوصول إلى الحقيقة وثباتها. ولأن الدراسة الميدانية تعتبر وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة والعينة المدروسة من أجل جمع البيانات وتدعيم الجانب النظري، ومن أجل إجلاء الغموض عن الظاهرة المدروسة وتباين الحقائق فإنه من المهم اختيارنا لمنهج صحيح يعبر عن الظاهرة المدروسة ويقودنا نحو نتائج تأكد وتبرهن على المشكلة المدروسة، وهذا لا يتم إلا باختيارنا لأدوات دقيقة ومناسبة تساعدنا في تحقيق المنهج وتطبيقه على الظاهرة في أحسن الظروف وتمكننا من استخراج الحقيقة والدليل الذي نبرهن به على مشكلة دراستنا .

لذلك فإننا نريد أن نسطر معالم ثابتة يمكننا عن طريق إتباعها الوصول إلى الأهداف الموضوعية سابقا وهذا لا يتم إلا بتحديد هذه المعالم والمتمثلة في المنهج العلمي الذي سنتبعه، الوسيلة أو الأداة التي سنعتمد عليها، خصائص المجتمع الذي ندرسه والعينة التي نريد أن نطبق عليها الدراسة، وأخيرا الوسائل الإحصائية التي عن طريقها نستطيع الوصول إلى النتائج المرغوبة.



## 1- الدراسة الاستطلاعية:

إن دراستنا الاستطلاعية كانت عبارة عن القيام بزيارة إلى الأندية والاطلاع على ظروف تدريباتهم، ومستوى اللاعبين المهاري وأدائهم للمهارات المختلفة، حيث إنها كانت ميدانا وأرضية صلبة لإنجاح هذا البحث، والهدف منها كان إلقاء نظرة قريبة على اللاعبين وأدائهم وبالتالي اختيار أحسن الأندية التي ستسهل عملنا وتستجيب لتطلعاتنا في هذه الدراسة.

وقد هدفت إلى التمهيد للدراسة الأساسية وإلقاء الضوء على جميع المتغيرات، والأدوات المستخدمة، وكذا الأطراف الفاعلين والمشاركين في هذه الدراسة، وبشكل أساسي لتطوير أدائنا واستدراك النقائص التي تعيق مجرى دراستنا.

## 2- الدراسة الأساسية :

### 2-1- المنهج المتبع:

2-2- تعريف منهجية البحث: منهجية البحث هي الطريقة التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول إلى الحقيقة (الذنيات، 1995، صفحة 68).

أو هي الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هي الخيط غير المرئي الذي يشد الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة. (الذنيات، 1995، صفحة 78)

2-2- المنهج المتبع وأسباب اختياره: من أجل البحث في موضوع دراستنا والإمام بكافة جوانبه استخدمنا المنهج التجريبي، حيث قمنا باختياره انطلاقاً من مشكلة البحث بقصد الإجابة عن التساؤلات واثبات صحة الفرضيات.

إن استعمالنا للمنهج الوصفي لم يكن من العيب وإنما من منطلق المنطقية وهذا للائتمه لموضوع دراستنا، حيث أن المنهج الوصفي يعتمد على وصف وتحليل لتبين صحة الفرضيات والإجابة عن مشكلة الدراسة ولأنه المنهج الأقرب والأكثر ملائمة للبحثنا هذا ، منطلق أن موضوع دراستنا يميل إلى الجانب العلمي للممارسة الرياضية. ولأن هذا المنهج يناسبه استعمال الاستبيان والتي هي وسيلة منطقية تساعدنا في الإجابة عن المشكلة المطروحة.

## 3- متغيرات البحث:

3-1- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو المتغير الذي يؤثر على المتغير

التابع ولا يتأثر به، وفي بحثنا هذا التندليك الرياضي " هو المتغير المستقل لأنه يؤثر على الاستشفاء للاعبين الكرة القدم.

**3-2- المتغير التابع:** حيث أن المتغير التابع هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ولا يؤثر عليه، وفي بحثنا هذا "الاستشفاء للاعبين الكرة القدم هو المتغير التابع لأنه يتأثر بالتدليك.

#### 4-مجتمع البحث:

**4-1- تعريف مجتمع البحث:** يعرفه "غراويتز "Gravitez" 1988 على أنه: "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات. إذا فأي كانت مجموعة البحث، فإنها لا تعرف إلا بمقياس يجعل بطريقة ما العناصر التي ستمثلها ذات خاصية مشتركة أو ذات طبيعة واحدة (أنجرس، 2006، صفحة 892 992).

**4-2- خصائص مجتمع البحث:** لقد اخترنا مجتمع بحثنا انطلاقا من عنوان دراستنا، ومن خصائصه أنه:  
\*يشمل لاعبي الكرة القدم دون إدخال المدربين أو الإداريين أو غيرهم.  
\*يشمل صنف الأكابر دون التعرض للفئات العمرية الأخرى.  
\*يشمل جنس الذكور فقط.

#### 5- عينة البحث:

إن اختيار عينة البحث يعد من الأمور المهمة والأساسية والمؤثرة في سير العمل في البحث لذا يجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صادقا وحقيقيا، إذا هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه (محجوب، صفحة 42).  
لذلك فقد اخترنا عينة البحث بطريقة تسمح لنا من تعميم نتائجها على المجتمع الكلي، وتساعدنا على بحث مشكلة دراستنا بطريقة منطقية، واقعية وذات مصداقية. وبناء على ذلك فقد اعتمدنا على العينة القصدية.

**5-1- تعريف العينة القصدية:** تعني هذه العينة اختيار كيفية من قبل الباحث للمسحوبين (أو للمستجوبين) استنادا إلى أهداف بحثه و لا يتم اختيار المبحوثين من خلال الجدول العشوائي أو القرعة، و هذا يعني أن هذه العينة لا تعطي الفرص المتكافئة لكل وحدة اجتماعية لأن تكون ضمنها ولا تقوم هذه العينة على أي اشتراطات فيما يتعلق بخصائص معينة متوافرة لدى مفردات العينة لتمثل المجتمع المستهدف دراسته، وإنما تقوم بالدرجة الأولى على بعض الاعتبارات التي تكون لدى الباحث أو القائم بالدراسة أو القائم باختبار العينة (محمود، 2007، صفحة 651).

#### 5-2- خطوات اختيار العينة:

\* اختيار النادي وهذا لقربه من مكان إقامتنا ولتسهيل مهمة التنقل والعمل معها.

\* اختيار مجموعة من اللاعبين و ذلك لسهولة التواصل معهم .

## 6-مجالات البحث:

### 6-1- المجال البشري:

جدول رقم (1): يبين عدد أفراد العينة.

النادي	المجموع
وداد امل ليشانة	24

### 6-2- المجال المكاني:

جدول رقم (2): يبين المجال المكاني للعينة المدروسة.

النادي	المجال المكاني
وداد امل ليشانة	ملعب بن عيسى

### 6-3- المجال الزمني:

جدول رقم (3): يبين تاريخ البداية والنهاية والمدة المستغرقة لكل مرحلة من مراحل الدراسة.

الجانب	تاريخ البداية	تاريخ النهاية	المدة المستغرقة
الجانب النظري	10 نوفمبر 2020	14 فيفري 2021	03 أشهر و 04 أيام
الجانب التطبيقي	17 فيفري 2021	06 مارس 2021	18 يوم
تحليل النتائج	12 ماي 2021	21 ماي 2021	10 أيام

## 7- أدوات البحث:

### 7-1- البحث البيبليوغرافي:

لقد اعتمدنا في بحثنا على المصادر البيبليوغرافية (الوثائق، الكتب...) الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وخصوصا التي تهتم بالعناصر المكونة لموضوع دراستنا (التدليك، الاستشفاء ، كرة القدم،...)، حيث أننا حاولنا بكل جهدنا الاطلاع على أكبر كم من المعطيات وعلى أحدثها في هذا المجال، والإلمام بكل المستجدات

والوقائع التي تثري دراستنا من أجل عرض واقع نظري مهم وغني بالمعلومات المفيدة ومن أجل البحث عن المصدقية والأدلة عن ما تناولناه كما أننا اعتمدنا على البحث في الشبكة (الإنترنت) وهذا لتوفرها على مصادر ومراجع مهمة وحديثة عن مجال دراستنا حيث استفدنا منها في تحسين معلوماتنا وتدقيق معارفنا وهذا تدعيماً للبحث المكتبي من أجل خلق التكامل والتحديث والعصرنة في المعلومات المقدمة.

### 7-2- الملاحظة الميدانية:

إن الاستبيان ليست هي الأساس الوحيد للوصول إلى الهدف الرئيسي للدراسة، حيث أن الملاحظة الميدانية تلعب دوراً للوصول إلى الهدف المنشود، إن ملاحظتنا كانت موجهة نحو أنواع التدليك و طرق المعمول بها للاعبين عموماً.

**8- الوسائل الإحصائية:** لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا وسائل وطرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي نستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

### 8-1- طريقة النسب المئوية:

$$a \longrightarrow 100\% \qquad x = \frac{a \times 100}{b}$$

$$b \longrightarrow x$$

حيث :

a = عدد التكرار

b = عدد العينة

خلاصة:

إن تحديد المعايير والوسائل والتقنيات التي يعتمد عليها من أجل الوصول إلى تحقيق الدراسة له أهمية كبرى مثل تطبيقها وهذا لأنه يحدد معالم البحث من أجل ضمان تطبيقه بالشكل العلمي المناسب، واستبعاد الفوضوية والعشوائية في العمل التي تقود إلى عشوائية التطبيق والخروج بنتائج قد تكون مبنية على أسس خاطئة وقد لا يمكن التنبؤ بها أو اعتماد مصداقيتها.

وبما أن البحث العلمي هو ذلك البحث المبني على الأسس الصحيحة والقوية والمحددة مسبقاً، فإننا من خلال هذا الفصل قمنا بتحديد مجموعة من المعايير والمناهج، والمجالات والأدوات المستعملة في الدراسة، والوسائل الإحصائية وهذا من أجل أن نطبق دراستنا في أحسن الظروف وبالتالي الخروج بنتائج واقعية ومنطقية، وقابلة للتفسير والتحليل والنقاش، كما أننا قمنا بتقديم عرض الوسائل الإحصائية وبالتالي تمهيد الطريق لتطبيقات الدراسة الميدانية.

# عرض وتحليل و مناقشة النتائج

## تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحة أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات المنهج، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها، وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها، عرضناها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة.

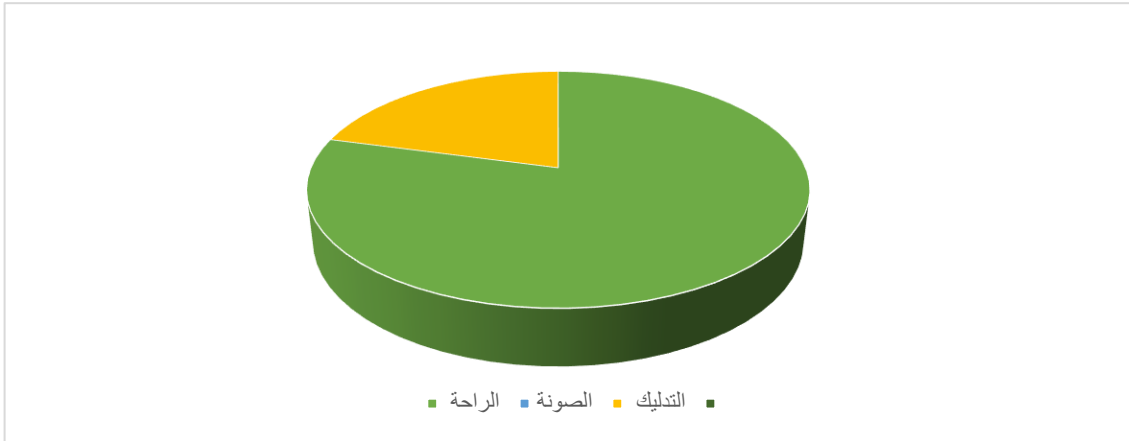
## المحور الأول: دور التدليك الرياضي في عملية الاسترجاع

الغرض من السؤال 01 : مدي اعتماد التدليك كوسيلة للاسترجاع في النادي

الجدوال 01 : يبين نوع الاسترجاع المستعمل في النادي

نوع الاسترجاع	عدد التكرارات	النسبة المئوية
راحة	19	79.16%
صونا	0	0%
التدليك	5	20.84%
المجموع	24	100%

الدائرة النسبية 01 : نوع الاسترجاع المستعمل في النادي



**تحليل النتائج :**

نلاحظ ان الاستعمال الاسترجاع الاكثر استعمالا في النادي هو الراحة وذلك لنقص امكانيات التدليك في النادي حيث لاحظنا نسبه الراحة 79.16 % اما نسبه التدليك فاخذت 20.84 % و اخذت نسبة الصونة 0.0% من مجموع اللاعبين

**الاستنتاج :**

استنتج ان وسيله الاسترجاع الاكثر استعمالا هي الراحة .

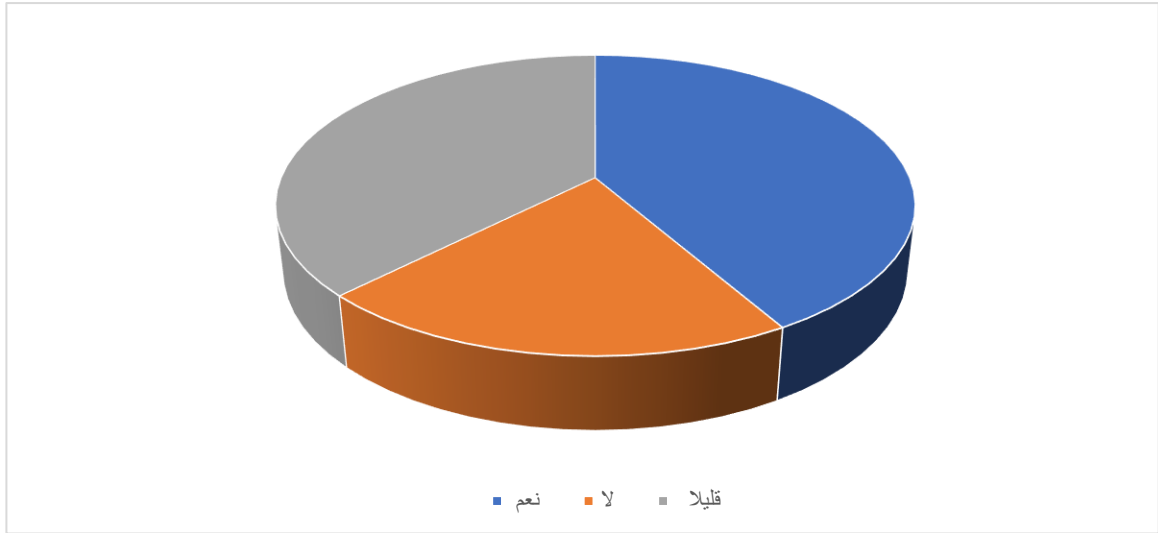


الغرض من السؤال 02 : معرفة مساعدة التدليك لشعور بالراحة

الجدوال 02 : التدليك و مدى الشعور بالراحة بعد المنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	الاراء
%41.66	10	نعم
%20.83	5	لا
%37.51	9	قليلا
%100	24	المجموع

الدائرة النسبية 02 : التدليك و مدى الشعور بالراحة بعد المنافسة



تحليل النتائج :

نلاحظ ان الاختلاف في الاراء في التدليك واعطائه اثرا بعد المباراه وشعور بالراحة اختلفت بين نعم بالنسبه %41.66 ولا بنسبه %20.83 ثم قليلا بنسبه %37.51 من مجموع اللاعبين

الاستنتاج :

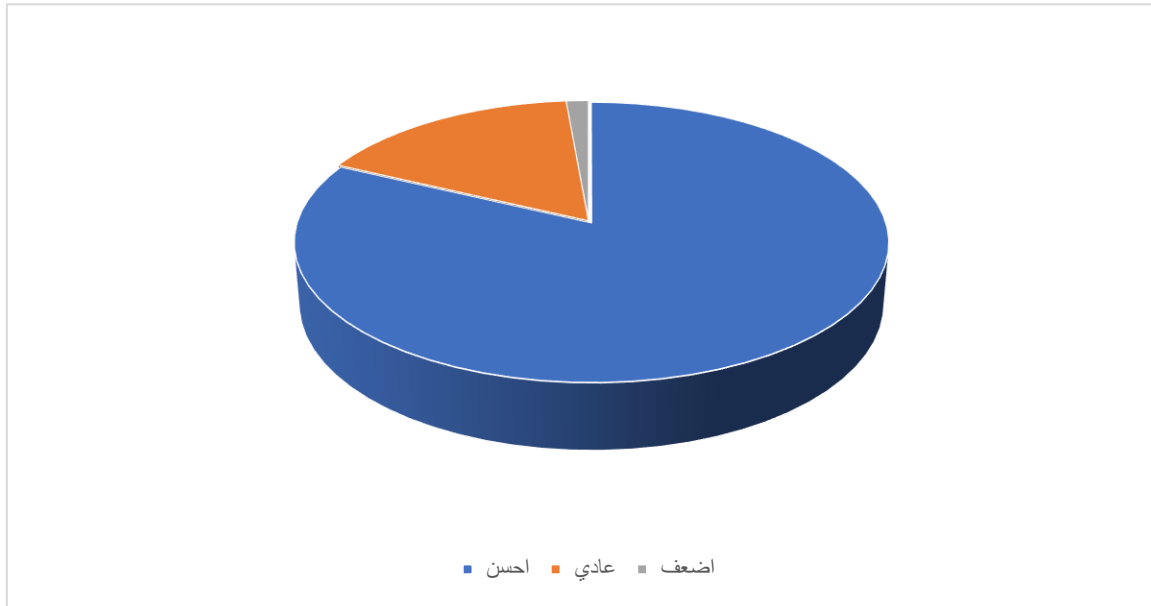
نستنتج ان التدليك له اثر في الشعور بالراحة بعد المنافسة

الغرض من السؤال 03 : مدى استعمال التدليك بعد الحمص

الجدول 03: استعمال التدليك بعد الحمص

الاراء	التكرارات	النسبة المئوية
احسن	20	%83.33
عادي	4	%16.77
اضعف	0	0
المجموع	24	%100

الدائرة النسبية 03: استعمال التدليك بعد الحمص



تحليل النتائج :

نلاحظ ان اتفاق جل اللاعبين على ان بعد الحصة التدليكية يزداد الاداء و ذلك راجع الى الاستشفاء او رجوع الجسم الى حالة الفزولوجية الطبيعية

الاستنتاج :

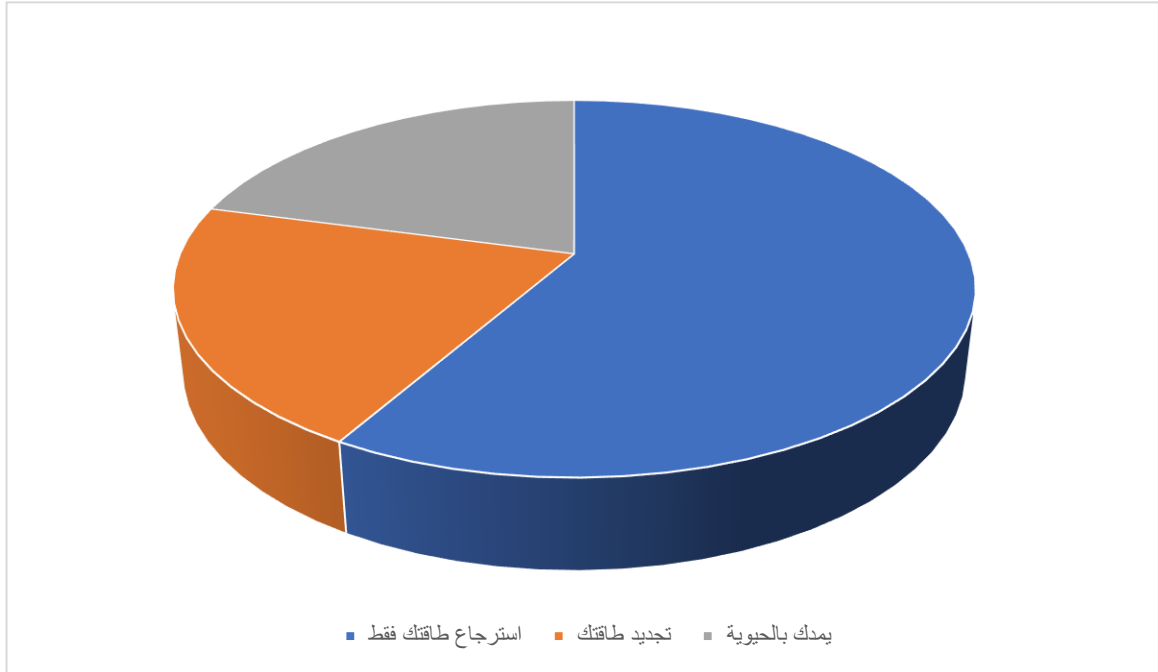
نستنتج ان التدليك له دور هام في تحسين و تسريع من الاستشفاء

الغرض السؤال 04: مدي تأثير التدليك على الرياضي

الجدول 04 : مايشعر به اللاعب بعد التدليك

النسبة المئوية	التكرارات	الاراء
%58.33	14	استرجاع طاقتك فقط
%20.835	5	تجديد طاقتك
%20.835	5	يمدك بالحيوية
%100	24	المجموع

الدائرة النسبية 04 : النسبة مايشعر به اللاعبين الفريق بعد التدليك



تحليل النتائج :

نلاحظ ان معظم مايسعر لاعبين الفريق هو استرجاع الطاقة

الاستنتاج :

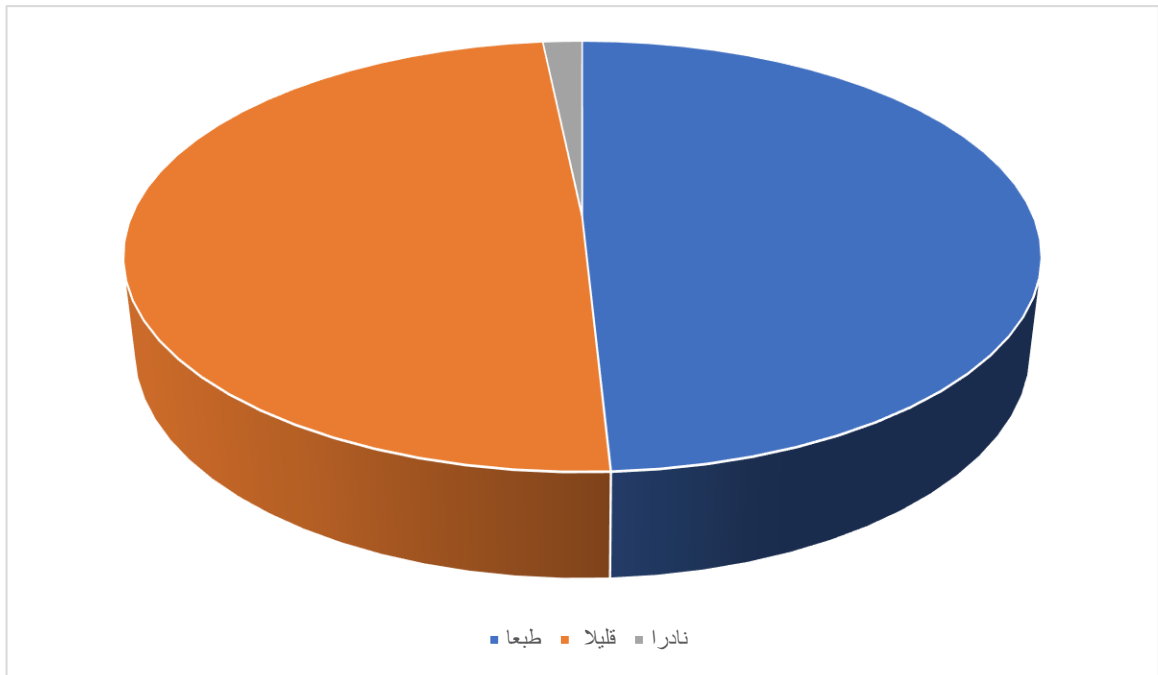
نستنتج ان التدليك يساعد على استرجاع الطاقة الضائعة في التمرين او المنافسة

الغرض من السؤال 05 : مدى مساهمة التدليك في رفع مستوى اللاعبين

الجدول 05: تأثير التدليك على زيادة الاداء

النسبة المئوية	التكرارات	الاراء
%41.66	10	طبعاً
%41.66	10	قليلاً
%16.68	4	نادراً
%100	24	المجموع

الدائرة النسبية : تأثير التدليك على زيادة الاداء



تحليل النتائج :

نلاحظ ان لتدليك دور في رفع المستوى لدى لاعبين الفريق هذا راجع الي دورة في اراحة العضلات

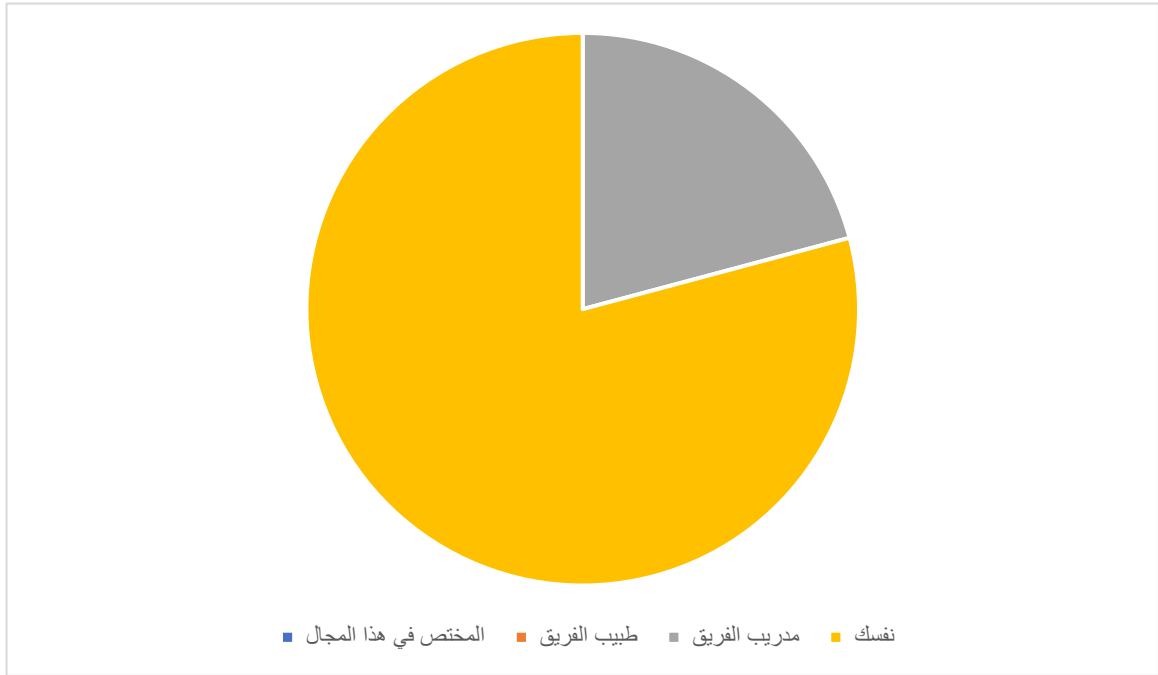
الاستنتاج :

لتدليك دور في رفع المستوى لدى لاعبين الفريق

المحور الثاني: تدليك الرياضي عنصر اساسي في عملية الاستشفاء  
الجدول 01 : من يقوم بعملية التدليك في الفريق

النسبة المئوية	التكرارات	من يقوم بعملية
%0	0	المختص في هذا المجال
%0	0	طبيب الفريق
%20.84	5	مدرب الفريق
%79.16	19	نفسك
%100	24	المجموع

الدائرة النسبية : من يقوم بعملية التدليك



تحليل النتائج :

نلاحظ ان من يقوم بعملية التدليك في الفريق هو اللاعب نفسه و هذا يعود لاهمال هذا الجانب من طرف ادارة الفريق

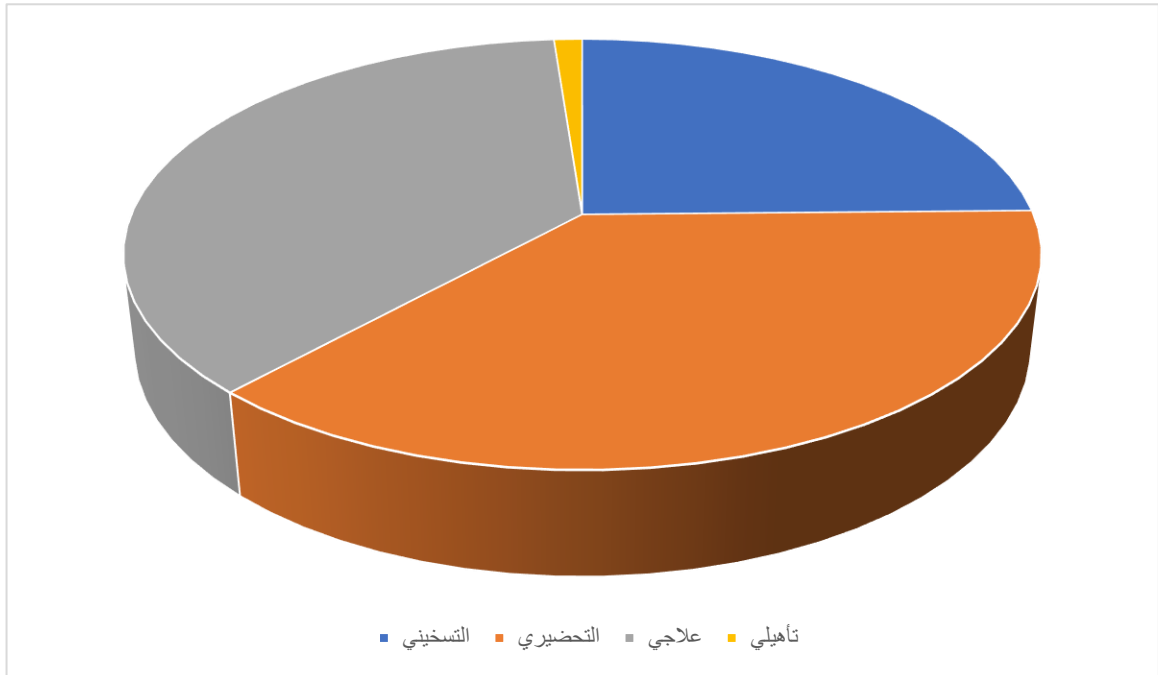
الاستنتاج :

نستنج ان على كل فريق الاهتمام بالجانب الجاص بالعمليات الاستشفاء و الاسترجاع

الجدول 02: نوع التدليك

النسبة المئوية	التكرارات	نوع التدليك
%25	6	تسخيني
%37.5	9	التحضيرى
% 37.5	9	علاجى
%0	0	تأهيلي
%100	24	المجموع

الدائرة النسبية : نوع التدليك



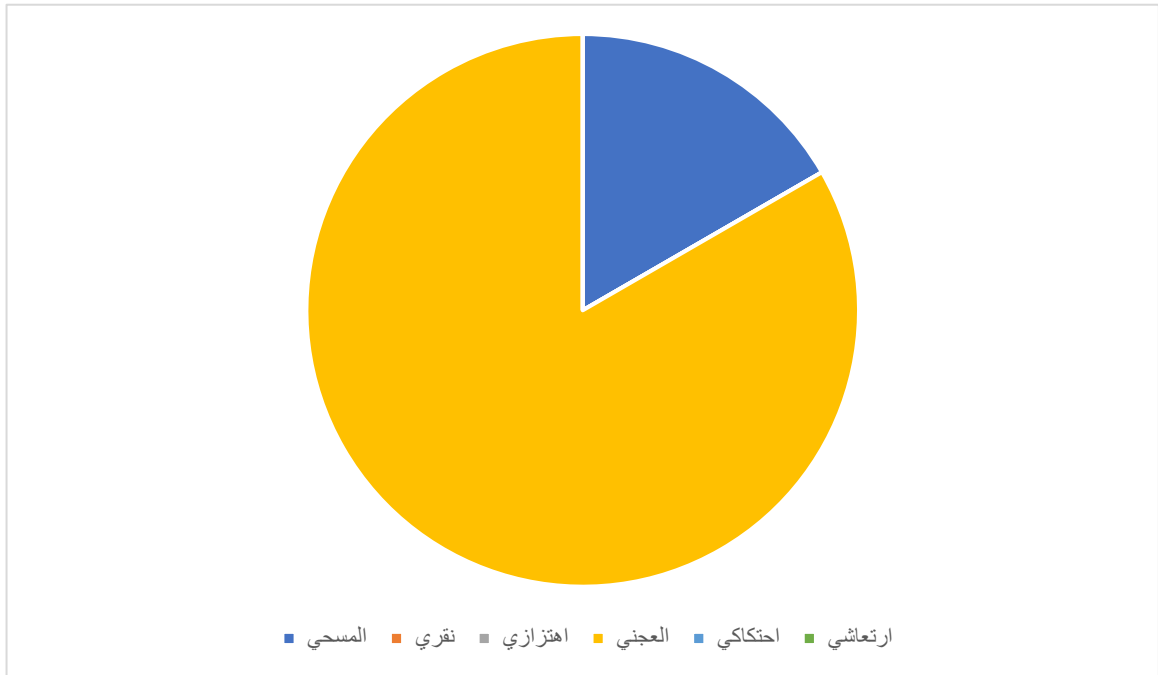
تحليل النتائج :

نلاحظ تعدد انواع التدليك في الفريق و هذا يعود الى اختلاف الاستخدامات

الجدول 03: الحركات المستخدمة اثناء التدليك

النسبة المئوية	التكرارات	الحركات المستخدمة
%16.67	4	مسحي
%0	0	نقري
%0	0	اهتزازي
%83.33	20	عجني
%0	0	احتكاكي
%0	0	ارتعاشي
%100	24	المجموع

الدائرة النسبية : الحركات المستخدمة اثناء التدليك



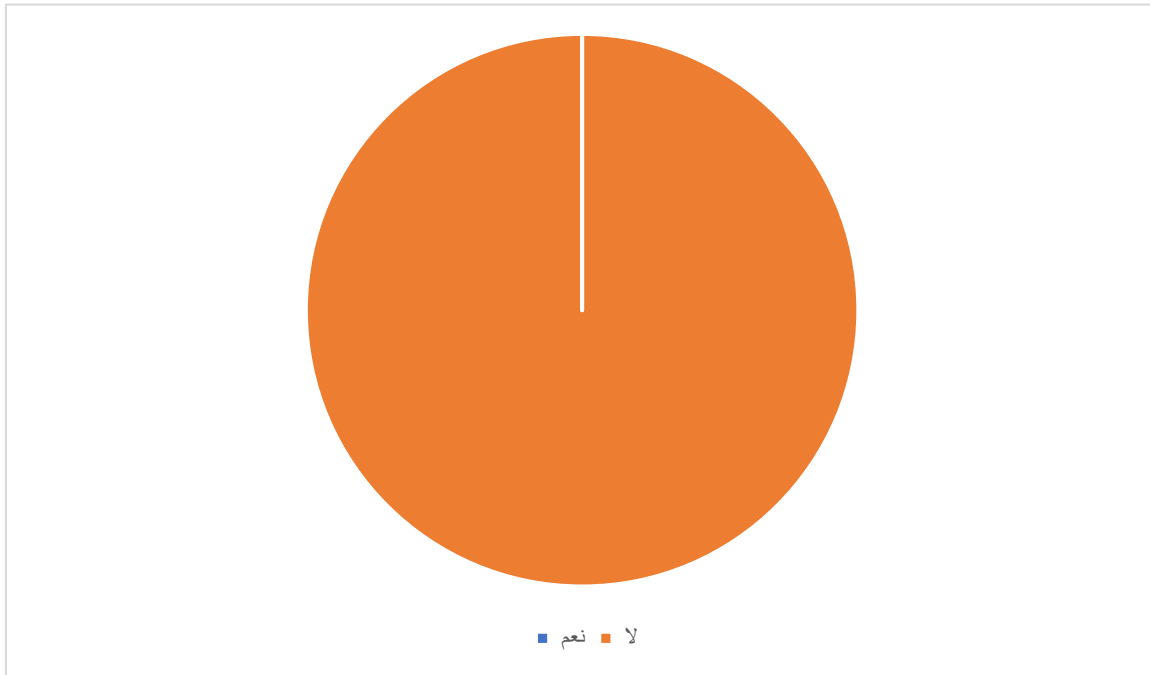
### تحليل النتائج :

عدم تعدد الحركات وذلك يعود لنقص الخبرات

الجدول 04: يعتمد الفريق على برنامج تدليكي معروف

النسبة المئوية	التكرارات	هل يعتمد الفريق على برنامج تدليكي معروف
%0	0	نعم
%100	24	لا
%100	24	المجموع

الدائرة النسبية : يعتمد الفريق على برنامج تدليكي معروف



تحليل النتائج :

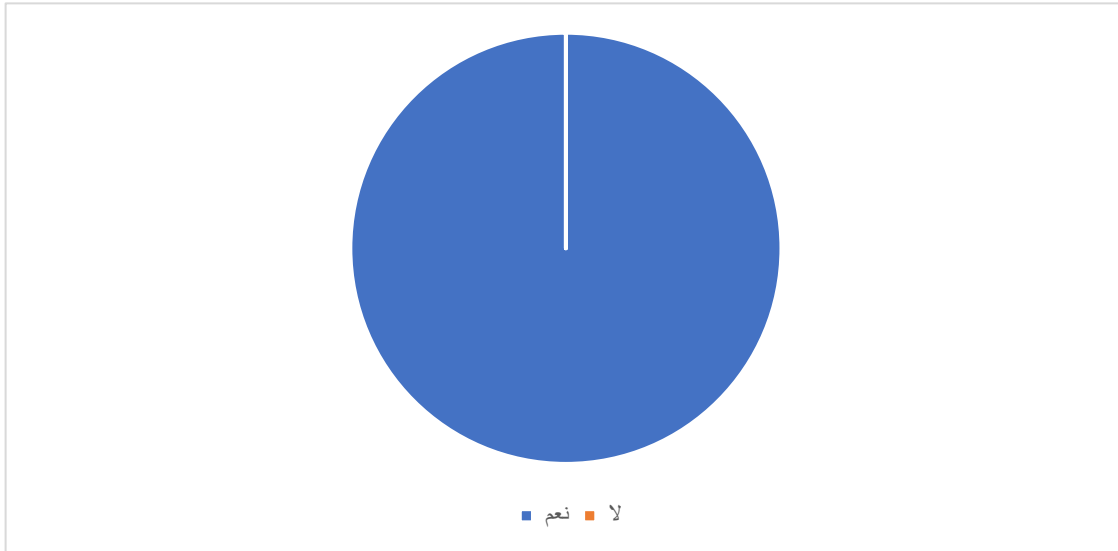
الفريق لا يعتمد على برنامج تدليكي معروف وهذا يرجع لغياب الاختصاص



الجدول 05: اهمية التدليك في عملية الاسترجاع

النسبة المئوية	التكرارات	هل التدليك مهم في عملية الاسترجاع
%100	24	نعم
%0	0	لا
%100	24	المجموع

الدائرة النسبية : اهمية التدليك في عملية الاسترجاع



تحليل النتائج :

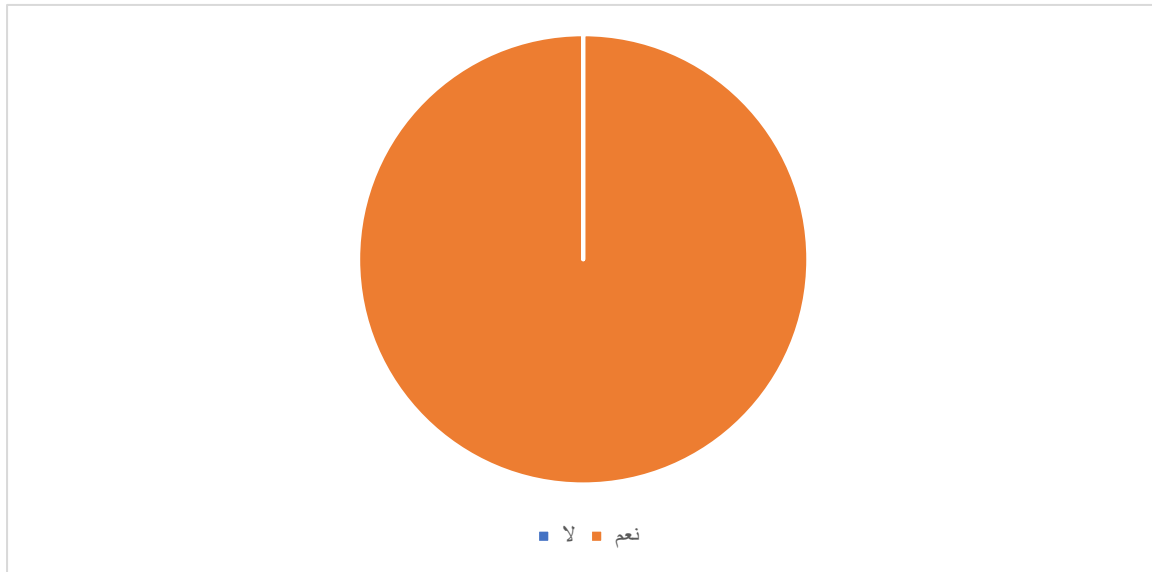
التدليك مهم في نضر الفريق وهذا يعود لمنافعه بعد الحصص التدليكية

المحور الثالث : لتدليك دور في تسريع عملية الاستشفاء الرياضي في كرة القدم

الجدول 01: تأثير نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية على استشفائكم بعد التدريب والمنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	هل يؤثر نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية على استشفائكم بعد التدريب والمنافسة
100	24	نعم
0	0	لا
100	24	المجموع

الدائرة النسبية : تأثير نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية على استشفائكم بعد التدريب والمنافسة



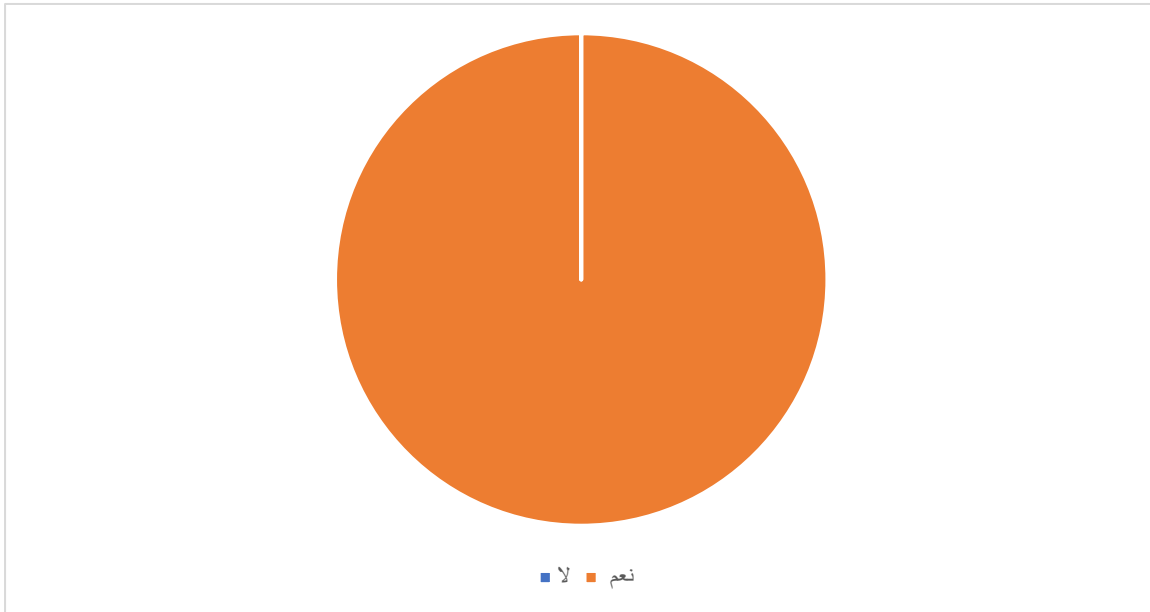
تحليل النتائج :

نلاحظ ان جمع الاجابات بنعم و هذا يعود الى تأثير التدليك في حالة الاسترجاع

الجدول 02: لتدليك دور في تسريع استشفاء اللاعبين خلال المنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	حسب رأيك هل لتدليك دور في تسريع استشفاء اللاعبين خلال المنافسة
100	24	نعم
0	0	لا
100	24	المجموع

الدائرة النسبية : لتدليك دور في تسريع استشفاء اللاعبين خلال المنافسة



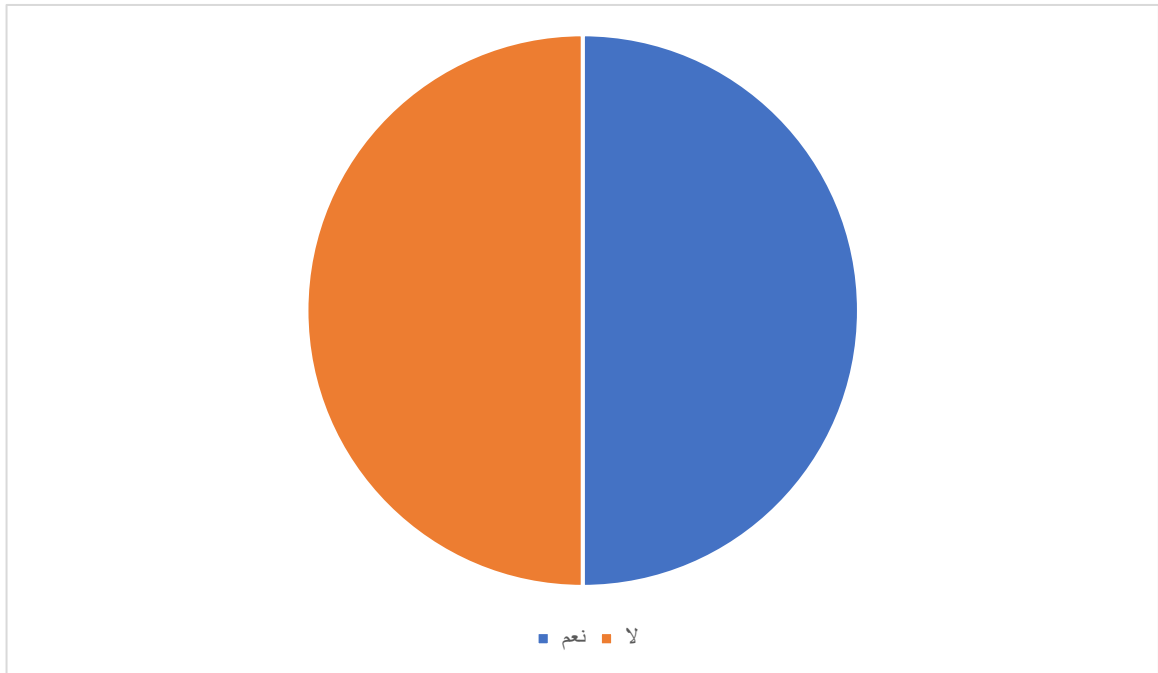
تحليل النتائج :

نلاحظ تجمع الاراء علي الخانة نعم في الاستبيان و هذا يعود الى ان لتدليك دور في تسريع عملية الاستشفاء

الجدول 03: علاقة بين استشفاء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك)

النسبة المئوية	التكرارات	هل هناك علاقة بين استشفاء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك)
50	12	نعم
50	12	لا
100	24	المجموع

الدائرة النسبية : علاقة بين استشفاء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك)



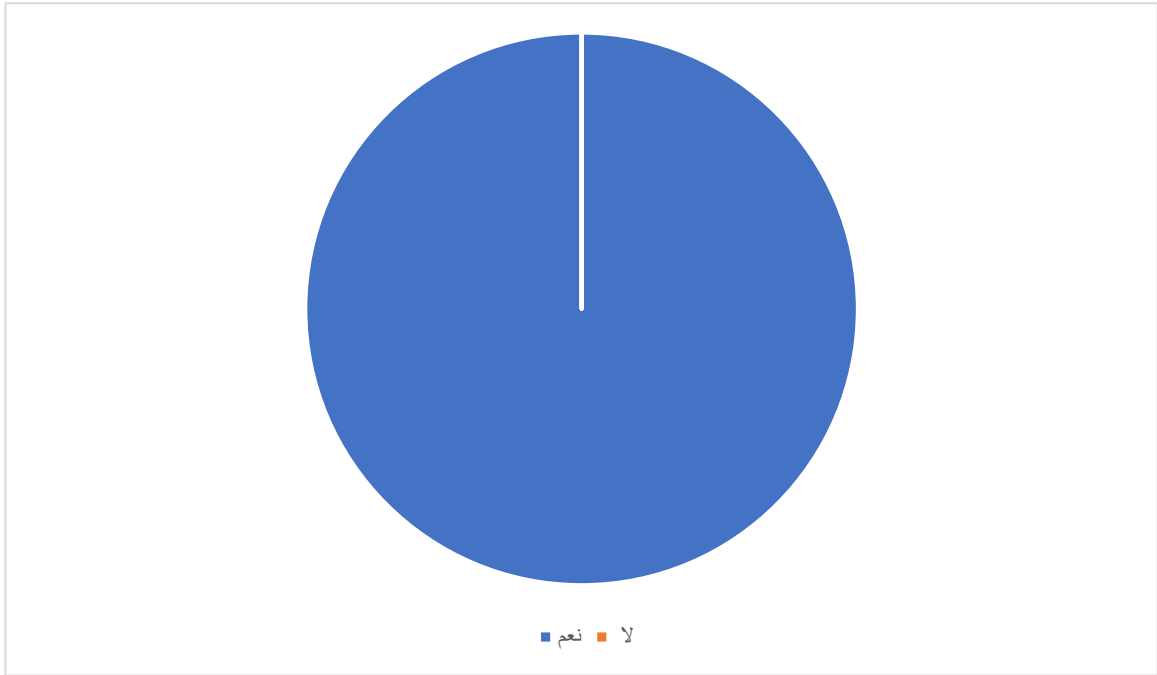
تحليل النتائج :

نلاحظ تصاف الاراء حيث نعم 50 بالمئة و لا ب نسبة 50 بالمئة و هذا يعود الى ان هناك اسليب اخري للاسترجاع بخلاف التدليك

الجدول 04: مدى سرعة الاستشفاء عند اجراء التدليك

النسبة المئوية	التكرارات	هل يستشفى بسرعة اللاعب بعد إجراء التدليك
100	24	نعم
0	0	لا
100	24	المجموع

الدائرة النسبية : مدى سرعة الاستشفاء عند اجراء التدليك



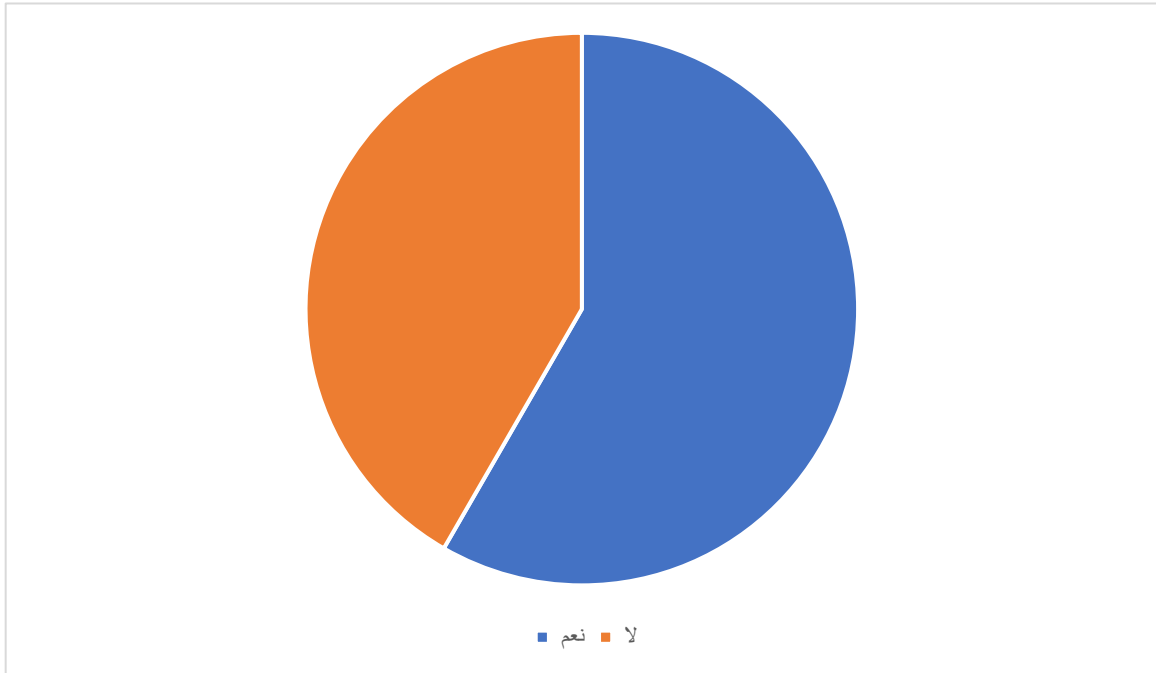
تحليل النتائج :

نلاحظ ان التدليك عامل مهم في تسريع عملية الاستشفاء لدى لاعبين كرة القدم

الجدول 05: علاقة بين الاستشفاء الرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع

النسبة المئوية	التكرارات	هل هناك علاقة بين الاستشفاء الرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع
58.33	14	نعم
41.67	10	لا
100	24	المجموع

الدائرة النسبية : علاقة بين الاستشفاء الرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع



تحليل النتائج :

نلاحظ ان علاقة بين الاستشفاء الرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع علاقة قائمة حيث اخذت النسبة الكبرى ب 58.33 بالمئة وهذا راجع الى ان هناك علاقة قائمة بين الاستشفاء الرياضي و التدليك

### مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات:

سنحاول مناقشة نتائج البحث على ضوء الفرضيات الفرعية التالية:

#### الفرضية الأولى: لتدليك الرياضي دور مهم في عملية الاسترجاع.

بعد الدراسة لمختلف الجداول و التي كانت لها علاقة بهذه الفرضية في المحور الأول و المتمثلة في الأسئلة من(1-5) و من خلال نتائج تحاليل الجداول 1- 2- 3- 4- 5- على التوالي ومن خلال النسب المؤوية لمختلف العبارات تبين لنا جليا أن فرضيتنا قد تحققت .

#### الفرضية الثانية: تدليك الرياضي عنصر اساسي في عملية الاستشفاء.

بعد الدراسة لمختلف الجداول و التي كانت لها علاقة بهذه الفرضية في المحور الثاني و المتمثلة في الأسئلة من(5\_10) تبين انه:

تبعا لنتائج تحاليل الجداول 5- 6- 7- 8- 9 - 10 ومن خلال قيم النسب المؤوية في الجداول والسابقة وبما أنا كل العبارات ذات دلالة يتضح لنا جليا أن استخدام التدليك خلال عملية الاستشفاء له دور كبير في رجوع اللاعب إلى حالته الأولية، وهذا ما يتفق على متناولته في الجانب النظري:

حيث أثبتت الدراسات أن التدليك يؤثر تأثيرا إيجابيا على الجهاز العصبي والعضلي وينعكس ذلك في الإحساس بزيادة فترة الانقباض والانبساط العضلي، ويرجع أساساً إلى نوعية عمليات التدليك ودرجة تنبيه الأعضاء الحسية، وهذا مرتبط بقوة ضغط يد المدلك وطول مدته وعمق وسرعة الأداء ، حيث ان تدليك العضلات المجهدة لمدة 01 د لا يعيد فقط قدرتها الأولى على العمل بل أيضا يزيد من هذه المقدره، كما أن الراحة السلبية لمدة 01 د التي تعطي العضلة المتعبة بدلا من التدليك لا تعيد مقدره على عمل العضلات كما كانت عليه، وقد أكدت بعض التجارب أن قدرة العمل للعضلات يمكن أن تزيد من (5 إلى 7) مرات بعد إجراء التدليك.

ومن كل هذا نستنتج ان فرضيتنا الثانية قد تحققت.

#### الفرضية الثالثة: لتدليك دور في تسريع عملية الاستشفاء الرياضي في كرة القدم.

بعد الدراسة لمختلف الجداول و التي كانت لها علاقة بهذه الفرضية في المحور الثالث و المتمثلة في الأسئلة من(11\_51) تبين انه:

من خلال عرض وتحليل نتائج الجداول 11 - 12- 13 - 14- 15- 16، ومن خلال قيم النسب المؤوية وباعتبار أن عملية التدليك تعمل على استرجاع الحالة الأولية للاعب فهذا الأخير يؤدي إلى التأثير الايجابي على عملية الاستشفاء خلال التدريبات والمنافسة ومن كل هذا نستنتج أن فرضيتنا الثالثة قد تحققت.

باعتبار أن الفرضيات الجزئية قد تحققت والتي تنص على التالي:

- 1- لتدليك الرياضي دور مهم في عملية الاسترجاع
  - 2- تدليك الرياضي عنصر اساسي في عملية الاستشفاء.
  - 3- لتدليك دور في تسريع عملية الاستشفاء الرياضي في كرة القدم.
- وهذا ما يدل على أن الفرضية الرئيسية والتي تنص ان التدليك دور هم في عملية الاستشفاء لدي لاعبين كرة قد تحققت.



### الاستنتاج العام:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سرد تحليلها التي كانت في مجمل نتائجها تؤكد ان للتدليك دور في عملية الاستشفاء ، وكان هذا نابع من أجوبة المدربين على الأسئلة، فعلى ضوء ما جاء في الأجوبة، اتضح لنا

من خلال الد ارسنة التي تمثلت في واقع التدليك في المجال الرياضي ودوره في عملية الاستشفاء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، ونظرا للدور الهام الذي يلعبه هذا الجانب ،فانه من خلال النتائج المتوصل إليها من بحثنا تبين أن:

-عملية التدليك تساعد اللاعبين في الحد من التعب والإرهاق والعودة بهم الى الحالة الطبيعية،فبذلك يتحررون من الصراعات والضغوطات النفسية و تجعلهم أكثر ارتياحا وأكثر تحسنا من الجانب النفسي.  
-كلما كان التدليك أكثر في النادي، كلما ساهم بشكل فعال في تحقيق الهدف و جعل تطبيق هذا النظام أسهل.

-تطبيق أنظمة الاسترجاع بالتدليك بشكل جيد يجعل اللاعبين أكثر استعدادا وتهيئنا لخوض التدريبات بثقة كبيرة في النفس.

-المراقبة والمتابعة من طرف المختصين و الأطباء أمر ضروري لتحقيق هذه العملية في ظروف جيدة.  
-التدليك يمكن اللاعب من بلوغ ذروة أدائه أثناء التدريبات.

من كل هذا نستنتج أن التدليك عملية هامة و ضرورية و لا يمكن الاستغناء عنه نظرا لمساهمته في تحقيق المستوى المطلوب.

## خاتمة:

الكثير من العلماء و الباحثين في مجال التدريب الرياضي الحديث أجمعوا على أنه يجب أن نهتم بوسائل الاسترجاع والتي تمثل 50% من التدريب الإجمالي وهي تدخل ضم المخطط التدريبي المبني على أسس علمية ،و لربما كان لنا مثال حي في الآونة الأخيرة عن أهمية التدليك في استعادة الاستشفاء للرياضيين في أسرع وقت ممكن والمتمثل في منتخبنا الوطني لكرة القدم إذ وفي ظرف أربعة أيام أستطاع اللاعبون استرجاع لياقتهم البدنية بعد انهيار بدني ونفسي.

وعلى الرغم من ذلك إلا أننا نلاحظ النقص و الإهمال الكبير لهذا الجانب وربما السبب في ذلك هو قلة الإمكانيات وعدم تلقي المدربين تكوين أكاديمي يسمح لهم بإدراك أهمية التدليك.

أما بالنسبة لهذا البحث ورغم انعدام مثل هذه الدراسات على مستوى المعهد(بسكرة) ورغم الصعوبات التي واجهتنا والوقت الطويل الذي أخذه البحث، إلا أننا صممنا على متابعته و القيام بالمبادرة الأولى وفتح الطريق لبحوث أخرى في هذا المجال. وفي الختام كخلاصة جاء هذا الموضوع بهدف معرفة واقع التدليك في المجال الرياضي ودوره في استعادة الاستشفاء الرياضي للاعبي كرة القدم. كما نتمنى أن تجد اقتراحاتنا الأذان الصاغية والنية الحسنة لتجسيدها على أرض الواقع لخدمة الرياضة والرياضيين.

ونرجو من الله تعالى أننا قد وفقنا فيما يحبه ويرضاه.

## إقتراحات و فروض مستقبلية:

لقد ارتأينا إلى تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات إلى اللاعبين وإلى كل ما له شأن في مجال في رياضة كرة القدم، طامحين في أن تكون هذه الاقتراحات فعالة و تساعد في الارتقاء باللاعبين إلى المستويات العليا.

الأخذ بعين الاعتبار للوسائل و الإمكانيات اللازمة من اجل تحسين الأداء للرياضيين و نذكر منها:

1. الاهتمام أكثر بدراسة الجوانب البدنية و الفسيولوجية للاعبين لمعرفة جوانب النقص و الضعف التي تستلزم الشفاء.
2. الاعتماد على ذوي الاختصاص و إسناد عليهم عملية الاسترجاع لإعطائها أكثر فعالية و عدم التدخل في شئونهم.
3. توفير اكبر قدر ممكن من الإمكانيات المادية والبشرية في النوادي من اجل تحقيق الأهداف .
4. محاولة تخطيط و إعداد برامج على المدى القصير والبعيد.
5. القيام بدورات تكوينية من اجل البحث و الدراسة لتفعيل هذا المجال و جعل التدليك اكثر فعالية.
6. إجبار اللاعبين على الحضور حصص التدليك بعد التدريب او المنافسة .
7. إدراك عملية التدليك كعامل أساسي بإعطائه العناية الكاملة.
8. ينبغي على اللاعبين توسيع ثقافتهم في ميدان التدليك.
9. توعية اللاعبين بأهمية عملية الاسترجاع بالتدليك من اجل عملة استشفاء اسرع .

اعتماد استخدام وسيلة الاستشفاء ( التدليك ) لما لها من مردود ايجابي في عودة المتغيرات الوظيفية إلى

الحالة الطبيعية و كذا على المسؤولين القائمين على تكوين المدربين (ليسانس أو ماستر تدريب رياضي) دمج

في البرنامج الدراسي مقياس يدرس فيه وسائل الإستشفاء وعلى رأسها التدليك الرياضي.

على المدربين و في كل التخصصات الاهتمام وكذا استعمال مختلف الوسائل المساعدة على الإستشفاء اعتماد

الاختبارات المستخدمة في الدراسة للكشف عن الحالة التدريبية للوصول إلى المستويات العليا.

ضرورة الاهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية عند إعداد منهج تدريبي واعتمادها كمؤشرات أساسية في تتبع حالة

الرياضي البدنية

# قائمة المصادر و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع

- 1- إبراهيم البصري. (1976). الطب الرياضي. بغداد: دار الحرية.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وكمال عبد الحميد إسماعيل. (2001). الثقافة الصحية للرياضيين. مصر: دار الفكر العربي.
- 3- ابو العلاء عبد الفتاح ،2008، الاستشفاء في المجال الرياضي ، الطبعة 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 4- اسامة رياض. (1999). تأليف العلاج الطبي وتأهيل الرياضيين،(P12)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- بلقاسيم كلي وآخرون(1997): دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم
- 6- الجزائرية ،مذكرة لنيل ماستر .
- 7- محمد ابراهيم العامري. ( 2014 ). (الطب الرياضي التدليك المساج). عمان : دار زهارن للنشر والتوزيع.
- 8- زينب العالم ياسر نور الدين. ( 2005 ). التدليك للرياضيين وغير الرياضيين دليل مصور
- 9- للتدليك. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- حياة عياد وروفائيل صفاء الخربوطي. ( 2003 ). اللياقة القوامية والتدليك الرياضي. الاسكندرية : منشأة المعارف.
- 11- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. ( 2006 ). فيسيولوجية التدليك والاستشفاء الرياضي. لقاهرة: مؤسسة حورس الدولية.
- 12- عبد الرحمان ، عبد الحميد زاهر (2006)، فيسيولوجية التدليك و الاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة
- 13- د.عماد يوسف حسين ، (2019)،اسس و مبادئ التدليك الرياضي ، الطبعة 1، دار امجد لنشر و التوزيع ، الاردن
- 14- محمد نصر الدين رضوان ، محمد صبحى عبد الحميد ، (2009)، التدليك الرياضي و التأهيلي ،الطبعة 1 ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة
- 15- رومي جميل (1984): كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1984
- 16- حسن عبد الجواد(1984): كرة القدم، مكتبة المعارف، ط2، لبنان
- 17- مختار سالم(1988): كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان.
- 18- عبد الرحمان عيساوي(1980): سيكولوجية النمو، د.ط، دار النهضة العربية، لبنان
- شهادة الليسانس في ت. ب. ر معهد ت. ب. ر، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
- 19- يحي كاظم النقيب (1990): علم النفس الرياضة، معهد إعداد القادة، د.ط، السعودية.
- 20- paul bieder mann. (1981). Vibromassage elecrique. 26 france institut

Aesculap schaan prinicipante du liechtenstain

# الملاحقات



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



السنة الدراسية : 2021/2020

القسم : تدريب رياضي تنافسي

لهدف دراسة الميدانية وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و نشاطات البدنية و الرياضية  
لمذكرة بعنوان : التدليك و دوره في عملية الاستشفاء لدى لاعبين كرة القدم

### تحية طيبة وبعد:

في مسعى القيام بدراسة ميدانية وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم  
التقنيات والنشاطات البدنية، قمنا بإعداد هذا الاستبيان في إطار إجراء هذه الدراسة الميدانية  
بغرض معرفة التدليك في مجال الرياضي ودوره في الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم،  
راجين تفضلكم بالإجابة عليه بعناية حتى تكون نتائج البحث دقيقة وسليمة، وذلك من خلال  
وضع العلامة (X) على الإجابة التي تمثل وجهة نظركم.

ونؤكد لسيادتكم أن البيانات التي سوف تدلون بها ستكون موضع السرية التامة، ولن  
تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي فقط.

ولكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم واهتمامكم.

تحت اشراف الاستاذ :

- د.ح. عبد القادر

من اعداد :

- هيشر سامي

المحور الأول: دور التدليك الرياضي في عملية الاسترجاع

تدليك	صونا	راحة	1) ماهو نوع الاسترجاع الذي تفضله ولماذا؟
قليلًا	لا	نعم	2) هل يساعدك التدليك على الشعور بالراحة بعد المنافسة؟
أضعف	عادي	أحسن	3) كيف يكون مستوى أدائك بعد الحصص التدليك مقارنة بمستواك الحقيقي؟
يمدك بالحيوية	تجديد طاقتك	استرجاع طاقتك فقط	4) هل ترى أن التدليك يساعد على
نادرا	قليلًا	طبعًا	5) هل ترى أن التدليك عامل مساهم في رفع مستواك ولماذا؟



المحور الثاني: تدليك الرياضي عنصر اساسي في عملية الاستشفاء

بنفسك	مدرب الفريق	طبيب الفريق	مختص في هذا المجال		(1) من يقوم بعملية التدليك عندكم؟	
تأهيلي		علاجي	تحضيري	تسخيني	(2) ما هو نوع التدليك المستخدم في فريقكم؟	
ارتعاشي	احتكاكي	عجني	اهتزازي	نقري	مسحي	(3) ماهي الحركات المستخدمة في عملية التدليك عندكم؟
لا		نعم			(4) هل يعتمد فريقكم على برنامج تدليك معروف؟	
لا		نعم			(5) هل التدليك مهم في مرحلة الاسترجاع	

المحور الثالث : لتدليك دور في تسريع عملية الاستشفاء الرياضي في كرة القدم

لا	نعم	1) هل يؤثر نوع الاسترجاع المستخدم من الجرعات التدريبية على استشفائكم بعد التدريب والمنافسة؟
لا	نعم	2) حسب رأيك هل لتدليك دور في تسريع استشفاء اللاعبين خلال المنافسة؟
لا	نعم	3) هل هناك علاقة بين استشفاء اللاعب ونوع الاسترجاع المستخدم (التدليك)؟
لا	نعم	4) هل يستشفى بسرعة اللاعبين بعد إجراء التدليك؟
لا	نعم	5) هل هناك علاقة بين الاستشفاء الرياضي وعملية التدليك كوسيلة استرجاع؟

