



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة

قسم : النشاط البدني المكيف

تخصص : قسم النشاط البدني المكيف و صحة

الرقم التسلسلي:

الرمز :

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

القسم :

الشعبة :

التخصص :

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بعنوان :

التأهيل البدني (التدليك ) ودوره في التسريع من عملية الاسترجاع

لدى رياضي معاق

(رياضة المعاقين على الكراسي)

إشراف الاستاذ (ة) :

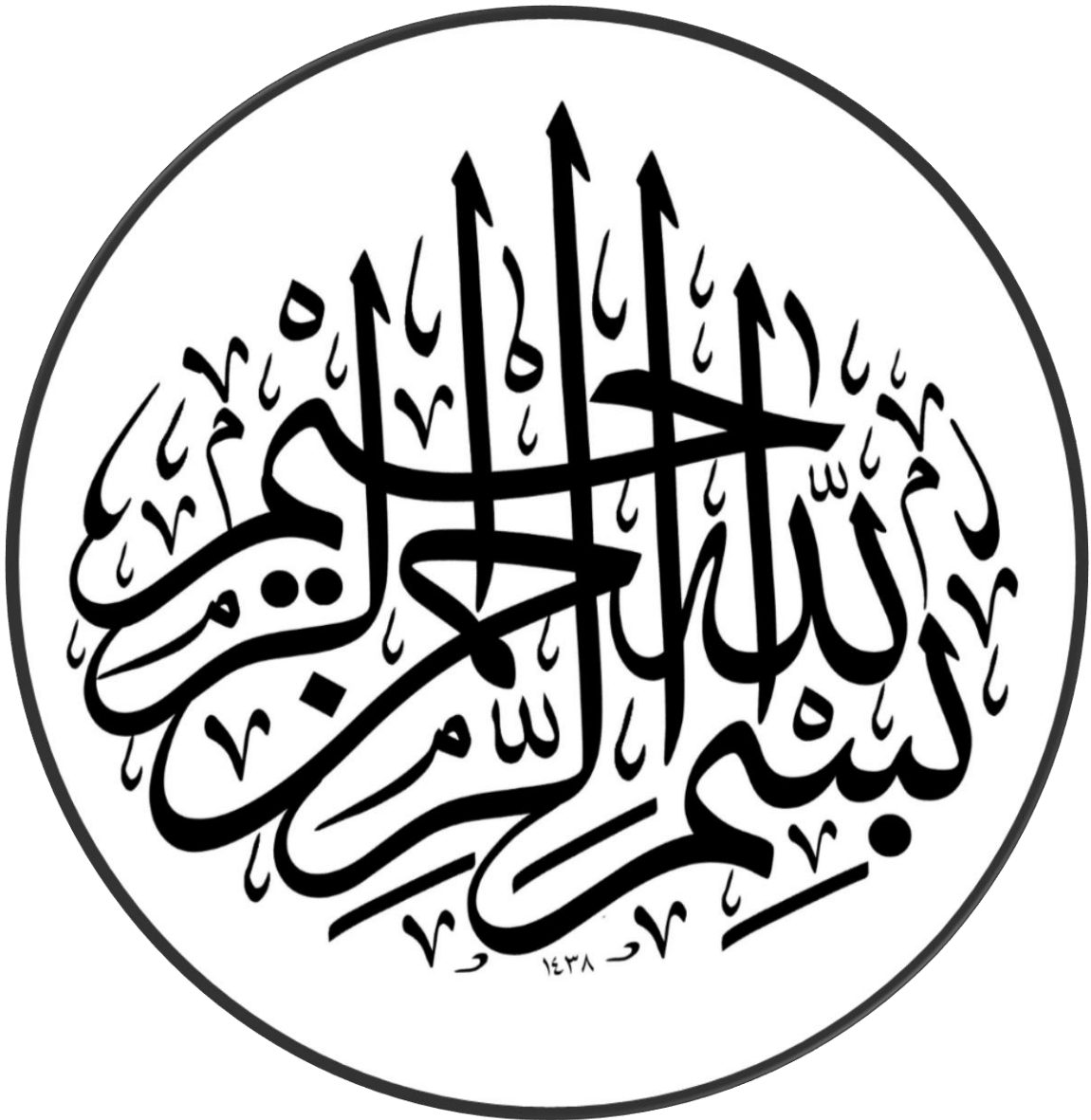
د.تمار محمد

إعداد الطلبة (ة) :

شادي ريان

مقري آسيا

السنة الدراسية : 2022/2021



## فهرس المحتويات

شكر وتقدير

فهرس المحتويات

أ ..... مقدمة

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

#### الفصل الثاني: التأهيل الحركي

1. مفهوم التأهيل البدني الحركي : ..... 12
2. أهداف التأهيل البدني الحركي للمعاق: ..... 12
3. التأهيل البدني و اشكال الحركات و التمرينات : ..... 13
4. الشروط الواجب اتباعها عند تنفيذ التأهيل البدني الحركي : ..... 14
5. مراحل التأهيل البدني : ..... 15
6. عناصر التأهيل البدني : ..... 16

#### الفصل الثالث: التدليك

1. تعريف التدليك : ..... 18
2. الاصول التاريخية للتدليك : ..... 18
3. أهمية التدليك : ..... 18
4. انواع التدليك : ..... 19
5. انواع التدليك الرياضي : ..... 19
6. أشكال التدليك الرياضي : ..... 22
7. الاسس الصحية للتدليك : ..... 23

#### الفصل الرابع: عملية الاسترجاع

1. مفهوم عملية الاسترجاع : ..... 29
2. أهمية عملية الاسترجاع : ..... 29
3. خصائص وانواع عمليات الاسترجاع: ..... 30
- ..... خلاصة: ..... 32

#### الفصل الخامس: الكرسي المتحرك

- 1تعريف الكرسي المتحرك- : ..... 34
- 2-بعض قياسات الكرسي المتحرك: ..... 34

- 34.....3-تطور الكرسي المتحرك: .....
- 35.....4-أنواع الكراسي المتحركة: .....
- 37.....5 - تفصيلات الأجزاء الأساسية للكراسي المتحركة و الآلية الصحيحة: .....
- 38.....6-أهمية و أغراض إستخدام الكراسي المتحركة: .....

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 58..... خاتمة .....
- 59..... قائمة المصادر المراجع .....

الملاحق

# إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد  
صلى الله عليه وسلم أما بعد

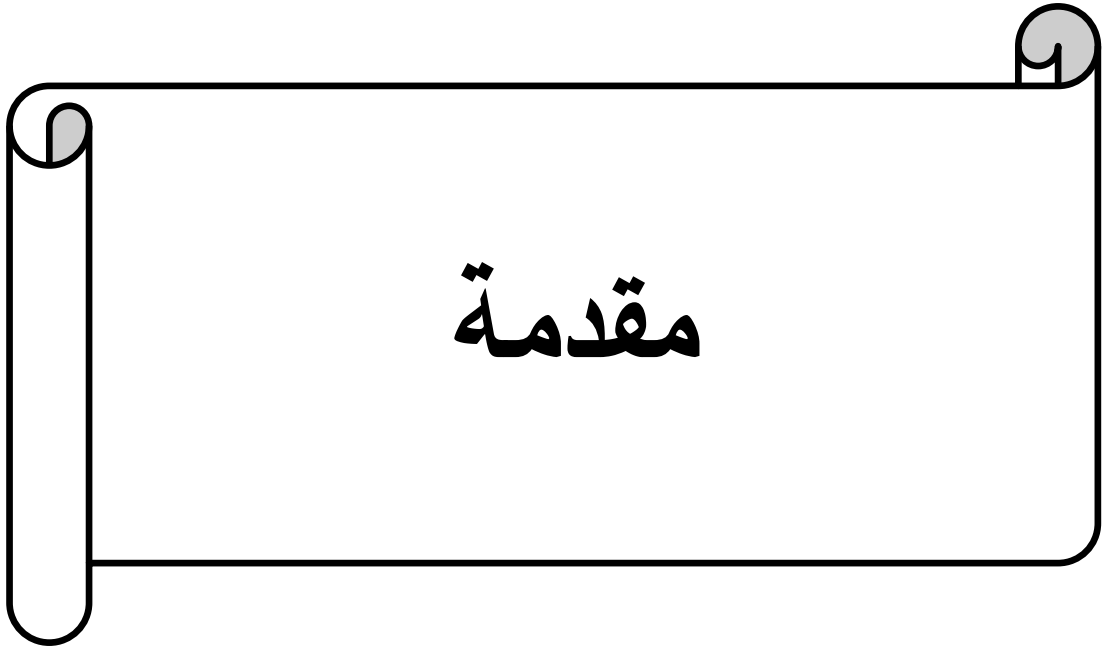
أهدي تخرجي إلى من جرعت الكأسا فارعا لتسقيني قطرة الحب إلى من حصدت  
الأشواك عن دربي لتمهد لي طرق العلم

إلى من سهرت الليالي تنير دربي إلى من تشاركني أفراحي وأحزاني إلى نبع العطف  
والحنان والحب إلى أجمل ابتسامة في دنياي إلى من علمتني أن الدنيا كفاح سرها  
العلم والمعرفة إلى من دفعت عمرها تعطي العلم للأطفال وإلى التي الجمّة تحت  
أقدامها أمي الغالية ونور قبلي وضوء عيوني

وأهدي هذا التخرج أيضا إلى من أروع من جسد الحب بمعانيه إلى من شاركتها حياتي  
إلى جوهرتي الثمينة وكنزي الغالي إلى العينين التي استمد منها القوة إلى أمي الثانية  
أختي الحبيبة الغالية

والى صديقاتي المقربات: اكرام، صفاء، خولة، نسرين، ياسمين وإلى شريكتي فالمنذرة  
مقري ياسمين آسيا

والى كل الاصدقاء والاحباب الذي رافقوني بخالص الدعاء والأمنيات



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

إن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطورات في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية محققا 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...ال. ونتيجة التطور السريع و الزيادة الكبيرة في الحمل التدريبي بدأ الاهتمام بعمليات الاستشفاء الرياضي وكيفية سرعة تخليم اللاعب من آثار التعب النات عن جرعة التدريب أو المنافسة وأصبحت الوسائل الخاصة بتحسين الأداء من الأمور الهامة التي يجب أن يخطط لها ضمن مناه التدريب الرياضي الحديث.

كل هذا أعطى أهمية كبيرة لعملية التدليك، ووسائل الاسترجاع والتي هي في الواقع ال 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.

كما يعتبر الكرسي المتحرك من أهم الأجهزة التعويضية والبديلة المصممة خصيصا للمعاقين حركيا ليكون بديلا عن إعاقته التي تحد من حركته والذي يساعده على أداء مهامه خاصة تلك التي تتطلب مهارة حركية.

# الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

## 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

2-1- 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 و ايجابيات 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.

### التعريف الاصطلاحي لتدليك :

- هو مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من التحركات اليدوية وتطبق على أنسجة الجسم المختلفة بهدف التأثير على أجهزة 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 الثاني

## التأهيل الحركي

## 1. مفهوم التأهيل البدني الحركي :

هو العلاج بالحركة المقننة و هو احد الوسائل الطبيعية الاساسية في مجال العلاج المتكامل للاصابات الرياضية و بعض الامراض ، و هو يمثل أهمية خاصة في مجال التأهيل و خاصة في مراحله النهائية عند تنفيذ العلاج بالعمل تمهيدا لاعداد اللاعب المصاب لممارسته لنشاطه التخصصي بعد استعادة الوظائف الاساسية لجسم اللاعب المصاب ، و تعتمد عملية المعالجة و التأهيل الحركي على التمرينات البدنية بمختلف أنواعها بالاضافة الى توظيف عوامل طبيعية بغرض تكامل العلاج ، و تلعب التمرينات العلاجية الخاصة بتقوية العضلات دورا هاما و فعالا في أعداد و تأهيل المصاب بعد اصابته على :

- ازالة آلام العضلات و تقلصها .
- المساعدة في الاسترخاء .
- المحافظة على مدى حركة المفاصل و زيادة هذه الحركة .
- تأهيل و اعادة تقوية العضلات الضامرة .
- تشجيع المصاب على الحركة و التمتع بالحياة .
- تحسين الجوانب النفسية للمصاب و رفع روحه المعنوية .
- تحسين و تطوير الدورة الدموية خاتمة في الاوعية السطحية تحت الجلد .
- اعادة الوظيفة الطبيعية للعضو و الوقاية من تكرار الاصابة في المستقبل التي تشكل عبء على الرياضي

## 2. أهداف التأهيل البدني الحركي للمعاق :

- الارتقاء بمقومات الكفاءة الصحية من خلال نشاط بدني يتوافق مع امكانات المعاق ، و على ذلك فان عناصر اللياقة البدنية بما تتطلبه من امكانات حركية تأتي كهدف في المراتب التالية حيث ان امكانات الكثير من المعاقين قد لا تساعد على الارتقاء بتلك العناصر كأسلوب لتأهيل البدني .
- التأثير الايجابي على الكثير من حالات الاعاقة مثل بعض الحالات الناتجة عن الاصابات بالعمود الفقري و الاصابات العضلية و مساهمة هذا النشاط في تحسين قوة العضلات و التحمل العضلي .

- تحقيق الارتخاء الذهني الذي يسمح بمواجهة الضغوط و الانفعالات و التي ينظر اليها المعاق و يواجهها بصورة مبالغ فيها ، و على ذلك فان النشاط ليس قاصرا على تنمية القدرات البدنية و رفع مستوى التوافق العضلي العصبي فحسب .
- اكساب المعاقين القدرة على تطوير مواقف اللعب و النشاط من الفردي الى المتوازي فالتعاوني واخيرا التنافسي كما يساعد التأهيل البدني على أسلوب اللعب من التلقائي بألعاب الاطفال البسيطة الى الادوات و الاجهزة الالية والمركبة و من ثم اللعب بالاشترك مع الغير و الجماعة و من خلال ذلك يمكن تنمية القدرة على الالتزام بقوانين و قواعد و اصول اللعبة و زيادة كفاءة القدرات العقلية و الحواس .
- تطوير قدرات المعاق على اداء المهارات الحركية الاساسية سواء المهارات الحركية الانتقالية او مهارات التحكم في الادوات و الاجهزة بالاطراف ، و تنمية رغبة المعاق في استخدام الحركة كأحد اساليب التعرف على الجماعة و المجتمع و البيئة التي يعيش فيها و ينبغي ان يتعايش و يتفاعل معها.
- تكييف المعوق مع المجتمع من خلال ممارسته للنشاط البدني و الرياضي بصفة خاصة وسط جماعة من الافراد العاديين و ذلك مهما اختلف سنه او طبيعة اعاقته حيث يتقبله الافراد المحيطين به في البداية بتخوف و حذر و دهشة ، سرعان ما يتغير ذلك و يكاد يختفي ولا يفلت الانظار بعد استكشاف امكانات المعاق و التعامل معه في حدودها و بالطريقة التي تأثر على مشاعره بل تساعده على اتباع السلوك الحركي و الانفعالي الاقرب الى سلوك العاديين الذين يتعامل و يتفاعل معهم .

### 3. التأهيل البدني و اشكال الحركات و التمرينات :

التمرينات العلاجية و التأهيلية تعتمد على المجموعات العضلية غير المصابة باي اعاقه ليتم الاستعانة بها في تنفيذ الحركات التعويضية و في نفس الوقت قد تعطى التمرينات للمجموعات العضلية المصابة مباشرة اذا امكن ذلك و يكون هذا بهدف منع ضمور العضلات و المحافظة على المدى الحركي و تعطى الحركات و التمرينات العلاجية في عدة صور و اشكال :

#### حركات قسرية ارتخائية : و يكمن دورها فيمايلي :

- المحافظة على سلامة العضلات و منع حدوث الضمور بها كلما امكن .
- ضمان سلامة المفاصل خاصا بالاطراف و المحافظة على الكفاءة الوظيفية للاربطة و الاثار بمنطقة المفصل و على المدى الحركي به .
- تنشيط الدورة الدموية بالعضلات العاملة على المفصل .

- في الحالات المتقدمة تهدف الى تحقيق التوافق العضلي العصبي كلما امكن ذلك و يجب الاشارة هنا الى ان هذا النوع من التمرينات او الحركات يتم استخدامه مع الحالات التي تكون فيها عضلات المصاب في حالة ارتخاء كاملة ولا تبدي اي استجابة ايجابية او سلبية ولا مقاومة او مساعدة ، و علة ذلك فمن اسس استعمالها ان يكون المعاق لديه ضعف شديد او شلل بالعضلات و كذلك تستخدم في حالات الاصابة بامراض القلب و الدورة الدموية و حينما تكون القدرة على بذل الجهد غير مستحبة و على ذلك فالحركات تؤدي مع المعالج بهدوء و بمعدلات تكرر بطيئة و على فترات زمنية محدودة .

**حركات القوة و الشد القسرية :** من اهم اسس اختيار هذه الحركات مايلي :

- يعمل هذا الشكل من الحركات على التخلص من التليف و الالتصاقات في الانسجة العضلية و الضامة و علة ذلك فهو مناسب بعد الاصابات بالتمزقات العضلية و يعد تثبيت المفاصل لاسباب علاجية .

- عند استخدام قوة الشد او الضغط للتأثير على العضلات او المفاصل و يمكن ان نشير ايضا الى انه يجب الحد من استخدام هذا النوع من الحركات في حالة الالتهابات و الاورام و النزيف المصاحبة لبعض الاصابات او الاعاقات البدنية .

**حركات عاملة ( حرة ) :**

1- **حركات حرة بمساعدة :** و يتم استخدام هذا النوع من الحركات في حالة العلاج بعد الاصابة لاحد الاطراف او بعد التحسن الجزئي لحالات الشلل و على ذلك فان الاصابة جزئية و هناك استجابة قد تكون محدودة من العضو المصاب .

2- **حركات حرة ايجابية :** و يتم استخدام هذا النوع من العلاج في مرحلة التأهيل المتقدمة و قبل الاشتراك في المسابقات الرياضية او مماسة متطلبات حياته اليومية بالصورة العادية كما يقوم بادائها المعاقين او المصابين بتشوهات في العمود الفقري او الركبتين او القدمين و اهم اسس هذه الحركات في قيام الفرد بادائها بحرية كاملة دون التأثير مقاومات او مساعدات خارجية .

3- **حركات ايجابية ضد المقاومة :** و هي المدخل لاكمال العودة الى الحالة الطبيعية او اقرب ما يكون منها بعد الاعاقة المؤقتة او التشوه القوامي كالاعاقة الجسمية و يؤدي فيها الفرد الحركات ضد مقاومات مختلفة الصور .

**4. الشروط الواجب اتباعها عند تنفيذ التأهيل البدني الحركي :**

- التأكد من تشخيص الاصابة و درجتها واخذ قرار بشأنها .

- مراعاة الحالة النفسية للمريض منذ اللحظة الاولى حتى الوصول الى حالة الشفاء .
- تجنب حدوث الالم عند تنفيذ البرنامج العلاجي قدر المستطاع خاصة في بداية العلاج .
- يجب التدرج في تنفيذ العلاج الحركي من السهل الى الصعب و من البسيط الى المركب .
- التوازن في العلاج البدني الحركي لجميع اجزاء الجسم و الاعضاء المصابة و السليمة ايضا .
- تحديد نوعية التدريبات المناسبة .
- تحديد شدة الاداء ( التوقيت - الادوات المستخدمة ) .
- تحديد المدى الحركي للتمارين المختارة .
- تحديد عدد التكرارات و فترات الراحة لكل تمرين .
- تجنب التعب و الاجهاد خلال الجلسة العلاجية .

### 5. مراحل التأهيل البدني :

#### المرحلة الاولى : مرحلة التثبيت :

الفترة الاولى : تبدأ من فترة التثبيت و لمدة ايام محدودة في تحريك اجهزة الجسم المختلفة في اطار من التمرينات الموجهة للمحافظة على كفاءة الجسم العضلية و الفسيولوجية دون تحريك الجزء المصاب .

الفترة الثانية : تبدأ عقب الفترة الاولى و حتى نهاية التثبيت و فيها نبدأ الاجراءات التالية :

- الاستمرار المتزايد في تنشيط الجسم
- البدء في تحريك المفاصل القريبة من العضو المصاب ، اذا كان الوضع يسمح .
- عمل انقباضات ثابتة قريبة لثوان معدودة .
- محاولة تحريك اطراف الجزء المصاب ان كانت طبيعة التثبيت تسمح بذلك .
- العناية بالكفاءة البدنية من خلال تمارين بدنية علاجية للجسم ككل .

#### المرحلة الثانية : ما بعد التثبيت :

الفترة الاولى : و تتمثل الاعمال الحركية العلاجية لهذه المرحلة :

- انقباضات متغيرة الايقاع .
- محاولة تحريك العضو المصاب ذاتيا بايقاع هادئ لاستعادة المدى الحركي .

- يتم استخدام كافة الوسائل الطبيعية ، علاج مائي ، العلاج بالتدفئة ، علاج الاشعة الضوئية .
- استخدام علاج التدليك بحيث يراعي مدى دوام و نوعية التدليك العلاجي الملائم للجزء المصاب باستخدام ادوات و اجهزة مع زيادة الايقاعات و الدوام الزمني للممارسة .

**الفترة الثانية :** العلاج بالعمل الوظيفي التخصصي و هنا يتم تطوير العلاج البدني ليخدم المحاور الاساسية الحركية لتخصص اللاعب المصاب الرياضي او المهني ، فتكون محتويات هذه الفترة ترمينات تخدم الاعداد البدني و المهاري للتخصص الدقيق الرياضي او المهني المصاب ، و العمل على استخدام وسائل بدنية متشابهة لتلك التي يستخدمها في تخصصه الرياضي و بأوزان اقل او حجم أصغر ، و يكون ذلك بأحد اركان الملعب و تحت اشراف ، ة يسمح في نهاية هذه المرحلة باداء نفس الواجبات مع منافسات محدودة و مشاركات تحت الاشراف و الملاحظة حتى يتم الاطمئنان الى استعادة شفاء الشخص المصاب و استعادة لوجباته الوظيفية التخصصية الرياضية و التي افتقدها ثم يسمح له بالانضمام لزملائه و العودة للملعب .

#### 6. عناصر التأهيل البدني :

اساس العناصر المستخدمة في العلاج الحركي ( الرياضي ) هو الترمينات البدنية و توظيف و استخدام عناصر الطبيعية للعلاج و التأهيل .

#### اولا : الترمينات و الاعمال البدنية :

- **ترمينات عامة :** يكون الغرض منها تنشيط الدورة الدموية و تحقيق اهداف الاحماء البدني الذي يناسب الحالة تمهيدا للترمينات و الاعمال البدنية الخاصة العلاجية و يراعي في ذلك الايقاع الهادئ المتدرج .
- **ترمينات خاصة :** و تهدف الى تنشيط الانسجة العضلية و تحريك تدريجي للمفاصل القريبة من مكان الاصابة ثم مباشرة العمل في التوقيت المناسب و بالتدرج و تنشيط الدورة الدموية و الليمفاوية بصفة عامة و بصفة خاصة حول منطقة الاصابة و هذه الترمينات و الاعمال البدنية تنقسم الى :
  - **ترمينات خاصة جزئية او شمولية :** اي تكون هادفة الى تحقيق التحسن العضوي الفيسيولوجي و العصبي على مكان الاصابة و ما حولها بغرض استعادة الوظائف الاساسية الطبيعية للعضو المصاب و هذه تكون سابقة للترمينات الوظيفية .

➤ **تمارينات و اعمال بدنية بغرض اعداد الفرد :** الرياضي او غير الرياضي للعودة الى الملعب او العمل المهني الذي يتخصص فيه الشخص المصاب ، لذلك يعتبر العلاج بالعمل لو التمرينات الوظيفية استعادة الفرد للمهارات الاساسية للتخصص المهني الذي كان يمارسه .

- **العاب بغرض العلاج الوظيفي :**

و هذه الالعاب عادة تنفذ في البداية في نهاية مرحلة التأهيل بغرض اعداد الفرد علاجيا ووظيفيا و قد يستوجب الامر استخدام ادوات و اجهزة بديلة لتسهيل الاداء للمريض و تحفيزه على الممارسة بثقة و لتأكيد نجاحاته في التنفيذ و اكتساب خبرات حركية سارة و ناجحة تحفزه و تشجعه على الممارسة بنفس ادوات و اجهزة نشاطه المهني التخصصي و تنقسم الى :

➤ **مكانية :** اي تنفذ في المكان و دون حاجة الانتقال و الحركة البعيدة المدى حتى يكتسب الفرد الذي يتم تأهيله وظيفيا لامكانية القدرة على التعامل مع المهارة بكفاءة تسمح له بالحركة الكاملة و هنا يمكن استخدام اداء بديل و شبيه بالاداء التخصصي .

➤ **قليل الحركة او محدودة الحركة :** و هنا تزداد امكانية التعامل بين المصاب و الداء او الجهاز التخصصي من واقع ممارسته لمهارتها التخصصية و في حدود معينة .

**ثانيا : عوامل طبيعية :**

الشمس - التربة - الهواء - المياه .

من اهم استخدام التأهيل الحركي الذي يعتبر اساس العلاج الطبيعي و توظيفه عناصر الطبيعية في اطار متكامل من العلاج الشامل للاصابات و غيرها من الامراض و المتاعب التي يتعرض لها الرياضيين و غير الرياضيين ، فيتم الاستفادة من اشعة الشمس في الفترة الصباحية و حتى الساعة 12 ظهرا ، و كذلك فترة النهار بالتعرض لها او ممارسة بعض الانشطة العلاجية الحركية مع التعرض لاشعة الشمس لما لها من تأثير ايجابي في الفترات .

# الفصل الثالث

التدليك

### 1. تعريف التدليك :

- عرفته الدكتورة ( زينب العالم ) : " بأنه عبارة عن تنبيه ميكانيكي مجزأ الى جرعات لجسم الانسان بمساعدة يد المدلك او بمساعدة الاجهزة الخاصة به " .
- كما عرفه الدكتور ( طائر عبد الرزاق ) : " على انه مجموعة من حركات خاصة موضوعة على الاسس العلمية و مجربة في التطبيق هدفها اىصال جرعات محسوبة من التنبهات الميكانيكية فوق سطح الجسم لتقويته و رفع قابلية المقاومة فيه و اعادة وظائفه و تؤدى الحركات بواسطة يد المدلك او بواسطة الجهزة المستخدمة " .

### 2. الاصول التاريخية للتدليك :

تعود أصول فن التدليك الى ماض سحيق ، و لقد تضمنت مخطوطة " ناي سيزين " - (كتاب الانسان الباطني ) - و هي اقدم آثار الادب الصيني و ألفت منذ 2000 سنة ق م - أما تكنيك و طرق التدليك الصيني القديم فنصفت منذ 1000 سنة ، كما جاء ذكر التدليك في مجموعة قوانين "أيورفيدا" ( معارف الحياة ) الهندية القديمة و التي صنفت منذ قرابة 1800 عام ق م .

اما روما القديمة فقد تطور فيها التدليك و اعتبر بين طرق التربية الرياضية و بين طرق الطبابة ، و قام ايتقليباس ( 156-168 ق م ) بتقسيم التدليك الى : تدليك جاف ، تدليك بالزيت ، تدليك قوي ، تدليك خفيف ، تدليك طويل ، تدليك قصير .

و منذ ذلك الوقت تنبه المختصون الى التدليك الرياضي الذي أخذ يتطور تطورا عظيما ، و اصبحوا يقدرونه حق تقدير ، الامر الذي جعله يحتل مكانا مرموقا في مجال الاداء الرياضي و العلاج الطبيعي .

### 3. أهمية التدليك :

- على حد الدكتور " فايز منها " ، فإن اهمية التدليك تتمثل في ما يلي :
- يفعل آلية طرح الفضلات في وقت أسرع خصوصا الحمض اللبني .
- بعد التدليك آلية ناجحة لتقوية العضلات .

- يساعد على التخلص من الم المفاصل و العمود الفقري الناتجة عن التدريبات الشاقة و الاخطاء التي تطرأ عند التمرينات .
- الاسراع في عملية الاسترجاع .
- ارتفاع كفاءة الاجهزة الوظيفية للرياضي .

كما ابرز الدكتور " ابو العلا عبد الفتاح " أهمية التدليك في ما يلي :

- تحسين الدورة الدموية الطرفية .
- زيادة سرعة سريان الدم و تفتح الشعيرات الدموية ، و انخفاض ضغط الدم .
- رفع درجة النغمة العضلية .
- تقليل التوتر و زيادة الاسترخاء .

#### 4. انواع التدليك :

يقسم التدليك من حيث العموم الى عدة تصنيفات لكل منها فروعها المختلفة كما يلي :

- انواع التدليك وفقا لمناطق الجسم ( جزئي ، عام ) .
- انواع التدليك وفقا للغرض منه ( رياضي ، علاجي ، وقائي ، تجميلي ) .
- انواع التدليك وفقا للوسيلة ( يدوي ، بالاجهزة ) .

و على ضوء ما ذكرنا نصب اهتمامنا على انواع التدليك الرياضي ثم سنتطرق الى اشكاله فيمايلي :

#### 5. انواع التدليك الرياضي :

##### 1- التدليك التدريبي :

التدليك التدريبي عام و موضعي و ستمر جلسة التدريبي العام 60 دقيقة كحد متوسط مع الرياضي الذي يبلغ وزنه 70 كغ ، و يتغير استمرار التدليك و يزيد او يقل دقيقة واحدة مع كل كغ يزيد او يقل عن الوزن المذكور .

و ليس هدف التدليك التدريبي فقط المساعدة على حل المشاكل الخاصة باعمال التدريب بمساعدة تمرينات و طرق خاصة لزيادة مدى الحركة و تحسين الجهاز الرابط و كفاءة استرخاء مجموعات محددة

من العضلات ، و لكن اساسا لاعداد الجسم لاعمال التدريب ( و من الواضح ان التدليك التدريبي ذو اثر واضح في تحديد الرغبة و الارادة للعمل القادم بشرط أدائه بطريقة صحيحة ).

و يؤدي التدليك التدريبي بمجموعة من القبضات المتدرجة في الشدة بالعجن و العصر القوي ثم الارتعاش و الاهتزاز ، و في خلال تلك القبضات وفي النهاية يعمل تدليك مسحي هادئ .

## 2- التدليك التمهيدي :

مدته قصيرة و هدفه تحسين اعداد الرياضي للتمرين او المباراة و هدفه ايضا تحقيق اقصى حد لتعبئة الطاقات الوظيفية في الجسم قبل الانشطة الحركية المقبلة ، و استبعاد ما قد يصيب الجسم من برودة العضلات و تسخين العضلات قبل التمرين او المباراة ، ورفع الحضرية العامة في الجسم او ازالة الاستشارة المفرطة قبل دخول المباراة .

يؤدي هذا النوع من التدليك قبل 5-20 دقيقة من بدأ المباراة او التمارين .

و هناك اربعة انواع من التدليك التمهيدي : إحمائي - مهدئ - ضبط الحالات ما قبل البدئ ( البدء القلق - البدء الخامل ) - بهدف التدفئة - التدليك البنائي .

أ. **التدليك الاحمائي** : هذا النوع من التدليك اكثر فعالية ، و تأثيره ايجابي لو عمل المجهود الرياضي مباشرة بعد التدليك بحوالي 2-5 دقائق . و له تأثير هذا العمل تنتشر على الاعضاء و الاجهزة لكي نعددها للعمل .

ب. **التدليك المهدئ** : يستفاد منه لازالة الاستشارة المفرطة لدى الرياضي قبل بدء المباراة ، و يبده

التدليك بحركات هادئة ناعمة من التدليك المسحي و التدليك الدعكي في الظهر و الرقبة و الكفل و السطح الخلفي من الفخذين .تعاد في السطح الامامي من الرجلين و في القص ، و تؤثر حركات التدليك المسحي و الدعكي هذه في مجال واسع ذي مستقبلات كثيرة و تزيل اعراض استشارة البدء المفرطة و يجب الاهتمام بوجه الخصوص بتدليك منطقة الفخذ و ما فوق الكتفين ( الشدفة اللياقية) لان تدليك هذه الشدفة عن طريق العصب الالسيبتاوي العني يخفض هياجية الجهاز العصبي المركزي .

ج. **التدليك في حالات قبل البدء ( البدء القلق - البدء الخامل ) :**

1. حالة البدء القلق : تسيطر على اللاعب في هذه الحالة عمليات نفسية ، و تظهر بصورة قلق ، ارتفاع حرارة الجسم ، برودته ، تشتت عصبي ، تنفس سريع ، غير واثق من قدرته ، و غالبا ما تكون هذه الحالة سببا في هبوط النتائج الرياضية ، و الطرق الاساسية في جلسة التدليك لعلاج هذه الحالة الانفعالية للاعب تشمل التدليك المسحي و التدليك الاهتزازي ، ثم تدليك مهدئ 7-10 د ،تدليك مسحي 4-6د - تدليك عصري ( عجنى ) 1,5 - 2 د .

2. حالة البدء الخامل : يلاحظ هنا عند اللاعب ضعف عمليات التنبيه ، و يكون غير واثق من قوته، و ينعكس ذلك على شكل كسل و خمول و ضعف انتباه ، و ليس لديه الرغبة في الاحماء مع انخفاض في سرعة رد الفعل الحركي ، و ليس من السهل الخروج من هذه الحالة، و خاصة اذا ظهرت هذه الحالة قبل المباريات بحوالي 2-3 ساعات او قبلها بيوم كامل ، اذ ان في قوة هذه الانواع و تأثيرها الفيسيولوجي ما يساعد اللاعب بسرعة على الخروج من هذه الحالة ، و يصبح نشطا مستعدا للنشاط و العمل .

د. تدليك التدفئة : يستهدف هذا التدليك تسخين الجسم كله او أحد الاعضاء في حالة برودة الجسم ، قبل المنافسات و حتى الاشواط ، حيث يعمل تدليك التدفئة على تنشيط الدورة الدموية في اجزاء الجسم المختلفة و رفع درجة حرارة الجسم كما يفعل مطاطية اربطة المفاصل و عملية الانقباض العضلي ، و تدوم جلسة التدليك ما بين 5-10د على ان تنتهي الجلسة قبل الاداء مباشرة ، كما ينبغي ان يؤدي التدليك برتم سريع متتابع يجعل الدم يتجه الى الجلد مما ينعكس على حرارة و دفء الرياضي ، و لعل انواع التدليك المستعملة هنا هي التدليك المسحي ، مع التدليك العصري و التدليك الدعكي .

و. التدليك البنائي الانعاشي ، الاستشفائي ) : هو التدليك الذي يؤدي بهدف تقصير مرحلة التجدد البناء للجسم ، و يعمل هذا النوع بعد المجهود الرياضي ذا في وقت التدريب و المسابقات بهدف ان يساعد على سرعة اعادة دافع القدرة على العمل و ازالة الاحساس بالالم ، و لتطبيق التدليك البنائي او الانعاشي و لطول جلسته و عمق و قوة ادائه يجب ان يكون هذا التدليك فرديا لكل لاعب ، و هذا النوع من التدليك اكثر فاعلية لو عمل على مرحلتين بهذه الصورة :

- جلسة اولى من التدليك يعمل تدليك انعاشي خفيف و مدته تتراوح من 10 - 15د قبل التدريب و 15 - 20 د بعد التدريب .

- جلسة ثانية من التدليك الانعاشي تكون اكثر عمقا و فاعلية و مدتها من 40 - 60 د و يعمل بعد التدريب بحوالي 2-3 ساعات و تكون أكثر فاعلية و تأثيرا لو عملت هذه الجلسة الاخيرة قبل النوم .

## 6. أشكال التدليك الرياضي :

**1. التدليك العام :** في التدليك العام يتم تدليك الجسم كله ، و تتوقف مدته على حجم العضلات و قوتها ، و على نوع الرياضة التي تمارس ، و كذا على عمر الرياضي ، و على العموم فمدة التدليك العام تتحصر بين 50-60 د ن ، و يبدأ التدليك بالمسح ثم العجن و العصر ثم الاحتكاكي ، يلي ذلك استخدام التدليك الاهتزازي و الارتعاشي مع الحرص على تأدية انواع التدليك المسحي بين انواع حركات التدليك الاخرى ، و يتم تقسيم جلسة التدليك على اجزاء الجسم كمايلي :

- 10 د للظهر و الرقبة و الحوض .

- 20 د للقدمين تقسم الى : 10 د قدم منها 5 د للجهة الامامية و 5 د للخلفية .

- للذراعين 20د .

- الصدر و البطن 20د .

حيث يبدأ التدليك من الظهر و الرقبة معا تليهما الاليتان ثم الرجلان في وضع الانبطاح مع مراعاة استرخاء عضلات الطرف السفلي ، و توضع الذراعان بجانب الجسم لضمان ارتخاء عضلات الظهر العريضة مع ضرورة وضع مسند تحت الرأس ، و تدلك الرجلان في وضع الرقود و بعدهما الذراعان .

و هذا الترتيب قابل للتعديل تبعا لحالة الجسم و العضو المدلك . و تجدر الاشارة الى انه لا ينضج باستعمال التدليك عقب الاكل مباشرة ، انما يؤدي بعد مضي ساعتان الى ثلاث ساعات عن الاكل .

**2. التدليك الجزئي :** يقتصر العمل في هذا النوع من التدليك على جزء او منطقة محددة من الجسم و اغراض معينة متعلقة بهذا الجزء او بهذه المنطقة ، و مدة هذا التدليك لا تتجاوز 15 د ، و يجب التنبيه في هذا الصدد على ان التدليك الجزئي لجزء معين قد يمتد بالتأثير الى باقي اجزاء الجسم ، بمعنى ان التدليك جزء ما يؤثر في النهايات العصبية له و من ثمة على رد فعل الجهاز العصبي المركزي لمختلف الاعضاء و الانسجة .

## 7. الاسس الصحية للتدليك :

### 1. غرفة التدليك :

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

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

- دواليب لحفظ الاغطية البيضاء والمناشف النظيفة والصابون والبودرة و أجهزة التدليك وغيرها من المستلزمات التي تستخدم اثناء التدليك .

- صيدلية للإسعافات الاولية تحتوي على شاش وقطن وكحول نقي ومرامم واربطة ضاغطة.

- حوض صنوبر 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 لقياس و جهاز ضبط الدم ودينامومتر لقياس قوة القبضة وجهاز تسجيل لسماع موسيقى خفيفة ويجب ان يكون المكان هادئ.

### 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 حالة استرخاء كامل ويتحقق ذلك من خلال اتخاذ الوضع السليم اثناء التدليك.

### 3. المدلك :

- يجب على المدلك ان يتمتع بلياقة بدنية عالية لتحمل الجهد المبذول خاصة لعضلات الرقبة واسفل الظهر والوقوف لمدة طويلة.

- يجب ان يكون ملما بعلم التشريح والفيسيولوجيا وطرق التدليك المختلفة.

# الفصل الرابع

عملية الاسترجاع

**1. مفهوم عملية الاسترجاع :**

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

ويرتبط مصطلح الاسترجاع عدة مصطلحات اخرى مثل "اعادة التجديد ، الاستشفاء ... الخ " و يقصد بهذا المصطلح الجان الفيسيولوجيا لعملية الاسترجاع بمعنى استعادة المستويات الفيسيولوجية العادية التي تعرضت لضغط او تأثير نشاط معين ، 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 الاسترجاع الفيسيولوجي والنفسي كليهما متساويان في اهمية وقاية الرياضي من التأثيرات السالبة للتدريب الزائد.

**2. أهمية عملية الاسترجاع :**

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

### 3. خصائص وانواع عمليات الاسترجاع:

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

#### 1. الاستشفاء السريع :

يقصد بالاسترجاع السريع التخلص اولا من التعب الناتج عن اداء التمرين وهذا يساعد على تقصير الفترات اللازمة للاسترجاع 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 للاسترجاع يمكن زيادة حمل التدريب بنسبة 1-15 مع زيادة شدته خلال دورات الحمل الاسبوعية ، هذا خلافا للتأثير المباشر في تحسين الجوانب الوظيفية والنواحي الفنية و الخطئية.

#### 2. الاستشفاء الخاص :

و يقصد بهذا الاتجاه توجيه وسائل الاسترجاع في اتجاه خام الى احد الاجهزة الوظيفية بالجسم الاكثر مساهمة في تحمل عبء حمل التدريب، حتى يمكن لهذا الجهاز القيام بوظيفته على الوجه الكامل حسب مدى التنسيق بين جرعتي التدريب ووسائل الاسترجاع المستخدمة بينهما، فبعد اداء جرعة التدريب للقوى المميزة للسرعة ثم عمل حمام دافئ للاسترجاع، وفي نفس الوقت تغير اتجاه و هدف تأثير الجرعة التالية ليكون مركز للعمل الهوائي، ثم يلي ذلك جرعة تدريب لا هوائي وبذلك يكون هناك فصل بين نوعيات الاحمال التدريبية والوسائل الخاصة للاسترجاع لكل منهما.

#### 3. الاسترجاع للتنشيط:

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

## مفهوم العلاج الطبيعي ودوره في المجال الرياضي :

العلاج الطبيعي هو استخدام كافة الوسائل الطبيعية فيا العلاج بعد تقليلها على أسس علمية ذلك بعد الاصابة او المرض او للوقاية لمساعدة الشخص على العودة الى المستوى الصحي الطبيعي او ما يقرب للطبيعي .

## طرق العلاج الطبيعية :

فهناك عدة أنواع مختلفة من طرق العلاج الطبيعي تستخدم في علاج الرياضيين من أهمية العلاج باستخدام الحر 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 وفوق البنفسجية ماهي الا من اشعة الشمس أي 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 أيضا العلاج الطبيعي من اقدم طرق العلاج المعروفة للبشرية على الاطلاق واستخدام الوسائل الطبيعية في العلاج ليس بجديد على الانسان. فنجد 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 بالاذاء 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.

### 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 الأيل ونقل المواد الاذائية، ما كان التمرين عالي الكثافة فكل زادت أهمية شرب المياه، خاصة عند العبي التحمل البدني بسبب كثرة التعرق. التاذية المناسبة: ت عدّ التاذية المناسبة بعد استهلاك الكثير من الطاقة أثناء أداء التمارين الرياضية. ويجب تعويل النقم الطاقى من خالل استهلاك وجبة غنية بالمكونات الاذائية المختلفة، فالكربوهيدرات مهّمة 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. أما المعادن والفيتامينات تعمل على قيام الجسم بجميع الوظائف السابقة بالشكل الصحيح.

# الفصل الخامس

الكرسي المتحرك

### 1-تعريف الكرسي المتحرك- :

و هو نظام جلوس لتثبيت و تصحيح وضع الجلوس لجسم المعاق أو المريض في شكل صحي لكي يستخدمه للتنقل من مكان لآخر و هذا النوع من نظام الجلوس يعد على حساب مقاييس خاصة لكل فرد بشكل يوفر ال اراحة الكاملة له و الحد من تطور أع ارض الإعاقة و توصف الكراسي المتحركة وفقا لعمر الشخص ووزن الكرسي و كيفية التشغيل (أطفال، كبار/ خفيفة جدا، خفيفة / يدوية ،كهربائية و إلكترونية) و من حيث التصميم (قابلية الطي ،و ثابتة و ذات الظهر المنحني و ذات المقاعد المتحركة).

### 2-بعض قياسات الكرسي المتحرك:

- إرتفاع مسندي الكوع = المسافة بين المرفق و أسفل المقعد+2سم - إرتفاع مسند القدم = المسافة من و ارة الركبة إلى أسفل الكعب-2سم-3- .عمق المقعد= المسافة من و ارة الركبة إلى و ارة الورك 2 -سم- . عرض المقعد= عرض الحوض+2سم . (أحمد نايل الغزير وأديب عبد الله النواسبة،2006،ص -84) 83ص

### 3-تطور الكرسي المتحرك:

لقد مر الكرسي المتحرك مثله مثل كل إنتاج بشري بم ارحل عديدة من التعديل و التطوير حتى وصل إلى أشكاله الحالية ،و التي بلا شك ليست الشكل النهائي له ،فالإنتاج يتقدم و يتطور مستندا إلى كل منج ازت علوم الميكانيكا، و المعادن ، و الهندسة الطبية و العلاج الطبيعي و يعود إستخدام الكرسي المتحرك إلى الصينيين في الثالث بعد الميلاد فقديما تم تصنيع الكراسي التس كانت عجلاتها مسطحة بدون قضبان و يقود فرد مساعد بدفع الشخص المقعد عليه و في العصر الحديث ظهر أول كرسي متحرك عام 1918 على يد هيربرت افيرستHirbertEversitفقد جاءت الحاجة لاستقلال المعاق حركيا بالحركة بنفسه ،و التي أدت إلى فكرة قضيب الدفع و البدال ،كما أصبحت العجلات مفرغة ،أي إطار به قضبان فطرية ،ثم ظهر كرسي يعمل ببدال يدار بالذراعين وقد صاحب النهضة الصناعية التقدم العلمي تطو ار

هائلا ذي العجلات فتعددت أشكاله و أنواعه تبعا للغرض من إستخدامه.(مروان عبد المجيد إب ارهيم ،2002،ص 34 )

و قد ظهر العديد من الكراسي المتطورة و من مختلف الأنواع الكهربائية التي تخدم الأشخاص المعاقين المصابين و منها ما هو غالي الثمن و متعدد الإستعمالات و منها ما هو بمتناول أي فرد و بكلفة بسيطة و الكراسي المتحركة فائدة تعود على الشخص المعاق حيث تتيح له الحركة و التنقل بحرية و توفر له الفرصة للتغلب على مشكلاته.(أحمد نايل الغرير و أديب عبد الله النواسبة،2006،ص81).

#### 4- أنواع الكراسي المتحركة:

-نتيجة الحجم الهائل من الخب ارتت المعرفية و الإمكانيات و التعاون مع المعاقين نجد العديد من المؤسسات على أرسهم مؤسسة (مى ار) الألمانية لإنتاج نماذج مختلفة للكراسي المتحركة.(مروان عبد المجيد إب ارهيم ،2002،ص45).

ومن المهم معرفة الفرق بين الكراسي المتحركة وصف الكراسي المتحرك المناسب للشخص المعاق لذا ستعرض هذه المجموعة من الكراسي المتحركة و هي كالآتي:

1-الكراسي المتحركة العادية:اليدوية:c.manualw Standard أقل تكلفة و سهلة الطي ومن عيوبها أنها تتوفر بمقاسات معينة ،مسند القدم و الذراع ثابت و غير متحرك ،ثقل الوزن عند الحمل ،العجلات خلف مسند الظهر مما يحد من إعتما المريض على نفسه أثناء الدفع ،غير مناسبة للأطفال ،و تستخدم غالبا للتنقل في المستشفيات أو للأشخاص الذين يريدون التنقل لفترة معينة.

2-الكراسي المتحركة اليدوية الخفيفة الوزن c.LightweightFoldingw : خفيفة الوزن ،سهلة الطي ،توجد بمقاسات مختلفة توجد بمسند ذراع ثابت و متحرك.

- 3كرسي خفيف الوزن غير قابل للطي مع مسند ذراع متحرك :LightweightRigedwheelchairodjustableaxle :-أفضل في الحركة و سهولة الدوران ،خفيف الوزن و يمكن التحكم في وضع العجلات الأمامية و الخلفية و لكن من عيوبها ارتفاع ثمنها مقارنة بالباقي و مسند القدم ثابتة مما يصعب عملية الطي و الحمل.

4-كراسي متحركة لها قابلية تحريك مسند الظهر: Tiltinspace : كراسي تسمح بتحريك ازوية الظهر و مهم للحالات التي بحاجة لتعديل الجلسة و الذين يعانون من محدودية حركة الرأس و بحاجة لتحتم الجذع و المشاكل الجلدية التي يسببها ضغط الجسم متوفرة بأحجام مختلفة ويمكن تحريك مسند الذراع و القدم و تحريك العجلات.

- 5كراسي للاستلقاء:Reclinerيفضل للحالات التي تعاني من تشوهات في مفصل الفخذ و محدودية المدى الحركي ولا يستطيعون الجلوس  $90^{\circ}$  فيمكن التحكم بالاستلقاء قليلا حتى يحصل على الوضع المناسب ،وممن يعانون من مشاكل جلدية ،يتوفر بأحجام مختلفة ومن عيوبه طول الكرسي ،وفي بعض الحالات يصعب عليهم المحافظة على وضعهم بسبب الجاذبية الأرضية.

6-عربات طبية خاصة للأطفال:Sbollerعربات مجهزة طبيا و موجودة في مراكز التسوق ،يفضل استخدامها للأطفال الصغار وللأهل الذين لا ازلوا غير متقهمين أو متقبلين إعاقة طفلهم ،و لكنها بشكل عام غير مناسبة للإعاقة الحركية.

- 7كراسي يمكن دفعها بإستخدام الذراعين .

8-كراسي تدفع بيد واحدة: drive arm One لحالات الشلل النصفي أو بتر في إحدى اليدين.

9-كراسي يمكن دفعها بيد واحدة و قدم واحدة: Powchair لحالات الشلل النصفي.

10-كراسي تدفع بإستخدام الساقين .(أحمد نايل الغرير و أديب عبد الله النواسبة،2006،ص 86).

84ص

11-كراسي كهربائية : مصدر الطاقة في هذا النوع من الكراسي محرك يعمل ببطارية كهربائية و يستخدم في السير لمسافات طويلة بالخارج،و يصمم هذا الكرسي المتحرك على أساس متوسط قدرة المعاق على الإعتمادعلى نفسه.(مروان عبد المجيد إب ارهيم 45).ص،2002، فهو يستعمل للحالات التي لا يستطيع الفرد المعاق الاعتماد على نفسه كليا في الدفع و يهدف إلى الاستقلالية و الإعتماد على النفس .(أحمد نايل الغرير و أديب عبد الله النواسبة،2006،ص86).

## 5 - تفصيلات الأجزاء الأساسية للكرسي المتحركة و الآلية الصحيحة:

1-الطارة: تثبت الإطارت على الدواليب الكبيرة ، واحدة من كل جهة ،أما إذا كان الشخص لا يستطيع أن يحرك إلا يد واحدة ،يمكن وضع طارة مزدوجة على دولاب واحد من جهة اليد القوية.

2-الفرامل (المكابح) : أنواع الفارمل متعددة ، ويتم إختيار النوع المناسب استنادا إلى سهولة الاستعمال يزود الكرسي المتحرك (النقال) بمكبحين إثنين ،واحد على كل دولاب خلفي يجب أن يكون مقبض الفارمل في متناول اليد ،تستخدم الفارمل لتثبيت الكرسي المتحرك في مكان محدد ،و ليس إيقافه أثناء الحركة و السير.

3 -مسند الكوعين: تسمح بسند الساعدين عندما يكون الكرسي المتحرك متوقف تقي الجسم و الملابس من عجلتي الكرسي المتحرك،و هي نوعين:

1-المساند الثابتة : وهي تحول دون إمكانية الانتقال الجانبي من و إلى الكرسي المتحرك.

2-المساند المتحركة :التي يمكن سحبها أو تحريكها على محورها لتسهيل عملية الانتقال من و إلى الكرسي.

4-العجلات : هي عموما ثابتة ،لكن بعض الكراسي النقالة (المتحركة ) مزودة بعجلات يمكن نزعها من موقعها ،مما يسهل نقل الكرسي في السيارة.

5-العجلات المنفوخة بالهواء: تتيح اراحة أكبر ، أنها تستلزم عناية أكبر لأنها تتعب بسهولة.

6-العجلات الممتلئة أو الصلبة : وهي لا تنفخ بالهواء ،فهي لا تتعب و لكنها قاسية ،و بالتالي توفر اراحة أقل.

7-مسند الظهر: يوفر الأمان و السلامة للأشخاص الذين يفتقرون إلى التوازن الجسدي مما يعرضهم إلى السقوط من الكرسي المتحرك ومنها الظهر المنخفض ، يسهل حركة الذراعين ،و عملية تسيير الكرسي المتحرك و الظهر العالي مريح أكثر ،خاصة و أنه من الممكن إرجاعه بدرجات مختلفة ،و لكن حذاري إذا مال الظهر كثيرا نحو الوراء يتعرض الشخص المعاق حركيا لخطر الإنزلاق.

– 8 حزام الأمان

9مسند القدمين (الدعاسات): يسند القدمين و منعها من التدلي إلى الأسفل خوفا من التشوه يجب أن تتركب حسب طول كل شخص ،لتؤمن ال اراحة المطلوبة.

## 6-أهمية و أغراض إستخدام الكراسي المتحركة:

تعد الكراسي المتحركة من الوسائل الهامة و المقيدة لاستعمالها من قبل ذي التحريات الحركية ومن أهم الأغ ارض التي تحقق من خلال استخدامها ما يلي:

1-جسميا و صحيا: تساعد الفرد المعاق على الحركة و التنقل و تقلل من التشوهات و الإصابات التي يمكن أن تلحق بأج ازه الجسم المختلفة وهي مصدر أمان و حماية.

2-نفسيا : تزيد من ثقة الفرد المعوق بنفسه و تحسن من صورته الذاتية و الخارجية وتمنحه الفرصة للمشاركة و التعبير عن أريه و مناقشته و اتصاله وتواصله مع الآخرين.

3-إجتماعيا : تحقق الفرصة للمشاركة و التفاعل الإجتماعي و الاندماج في مختلف نشاطات و فعاليات المجتمع و الوصول إلى الأماكن التي يستطيع الوصول إليها دون تلك الكراسي ،كذلك الخروج من حالة العزلة و التخلص من أية آثار جانبية قد تلحق الضرر في حياته الإجتماعية.

4-مهنيا ووظيفيا: تساعده على المحافظة على مظهره وقد ارته و إمكانياته و كذلك تحقق له فرص الالتحاق في المؤسسات التربوية و العمل و متابعة نشاطاته المهنية و الثقافية.

5-رياضيا :تتيح الفرصة للمشاركة في الأنشطة الرياضية و متابعة المباريات و ممارسة الألعاب الرياضية الخاصة بالمعاقين حركيا ،و كذلك ممارسة اللياقة الجسمية و الترويح عن النفس و الخروج إلى الرحلات و النشاطات و الأندية المختلفة مما ينعكس على شخصيته ،و يتعرف على العالم الخارجي سواء في داخل بلده أو خارجه.

## الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة 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.

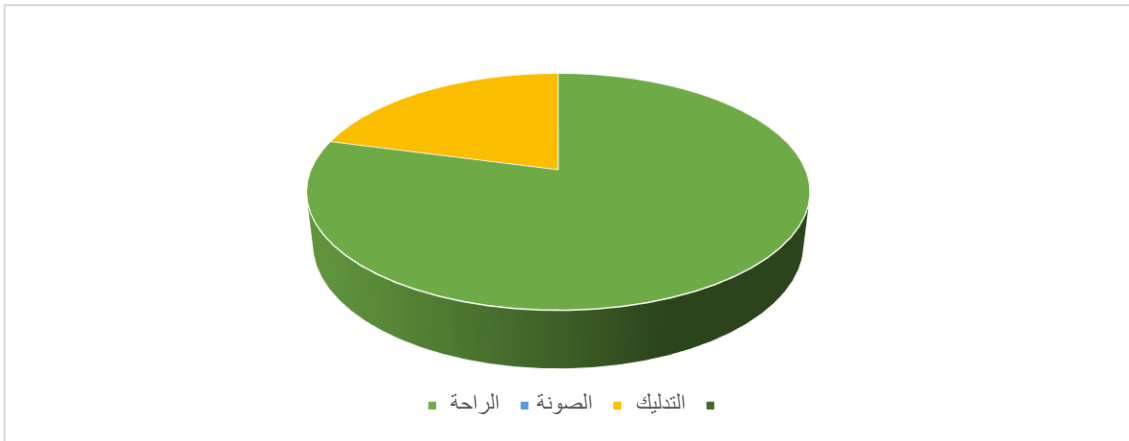
## المحور الأول: دور التدليك الرياضي في عملية الاسترجاع

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 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 :

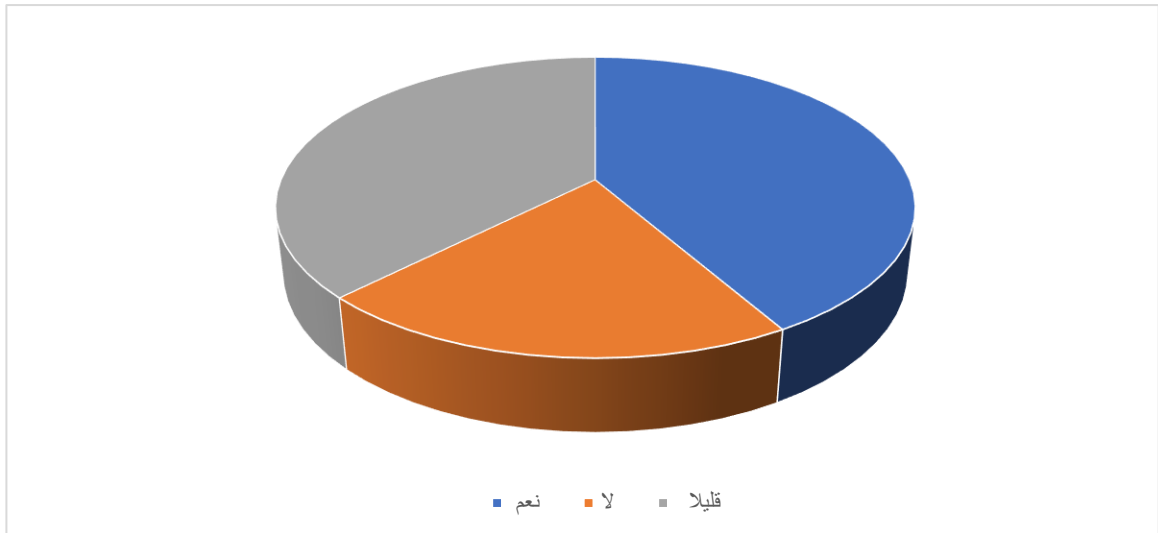
استنتج ان وسيله الاسترجاع الاكثر استعمالا هي الراحة .

الغرض من السؤال 02 : معرفة مساعدة التدليك لشعور بالراحة

الجدوال 02 : التدليك و مدى الشعور بالراحة بعد المنافسة

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

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 :

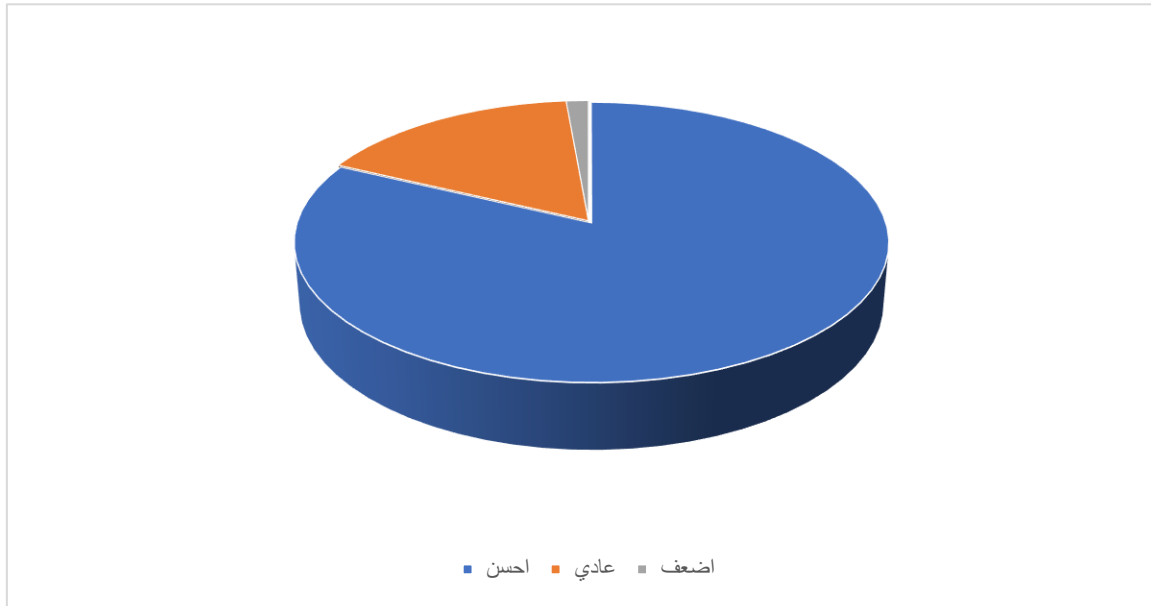
نستنتج ان التدليك له اثر في الشعور بالراحة بعد المنافسة

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 :

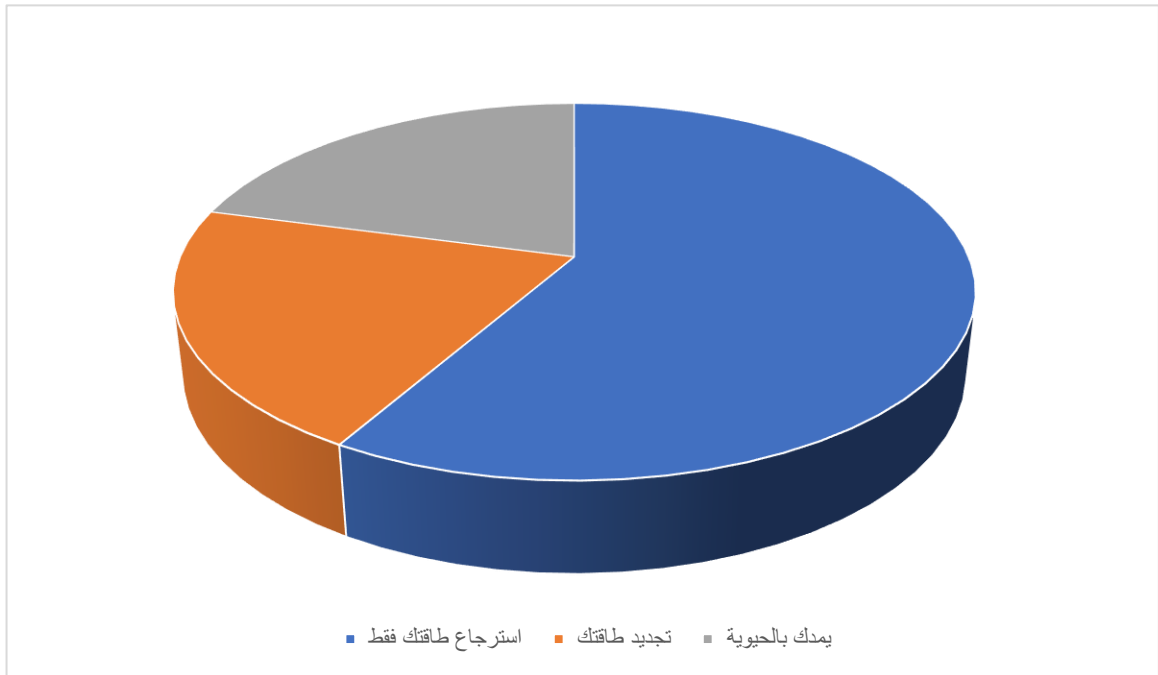
نستنتج ان التدليك له دور هام في تحسين و تسريع من الاستشفاء

الغرض السؤال 04: مدى 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 :

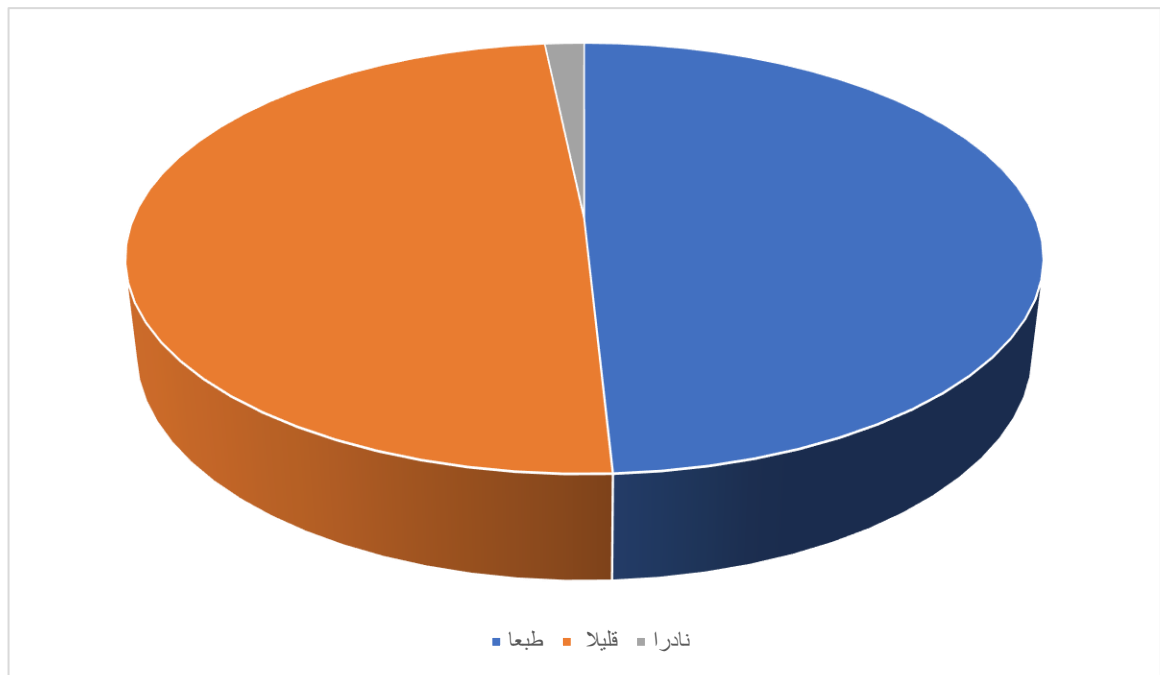
نستنتج ان التدليك يساعد على استرجاع الطاقة الضائعة في التمرين او المنافسة

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

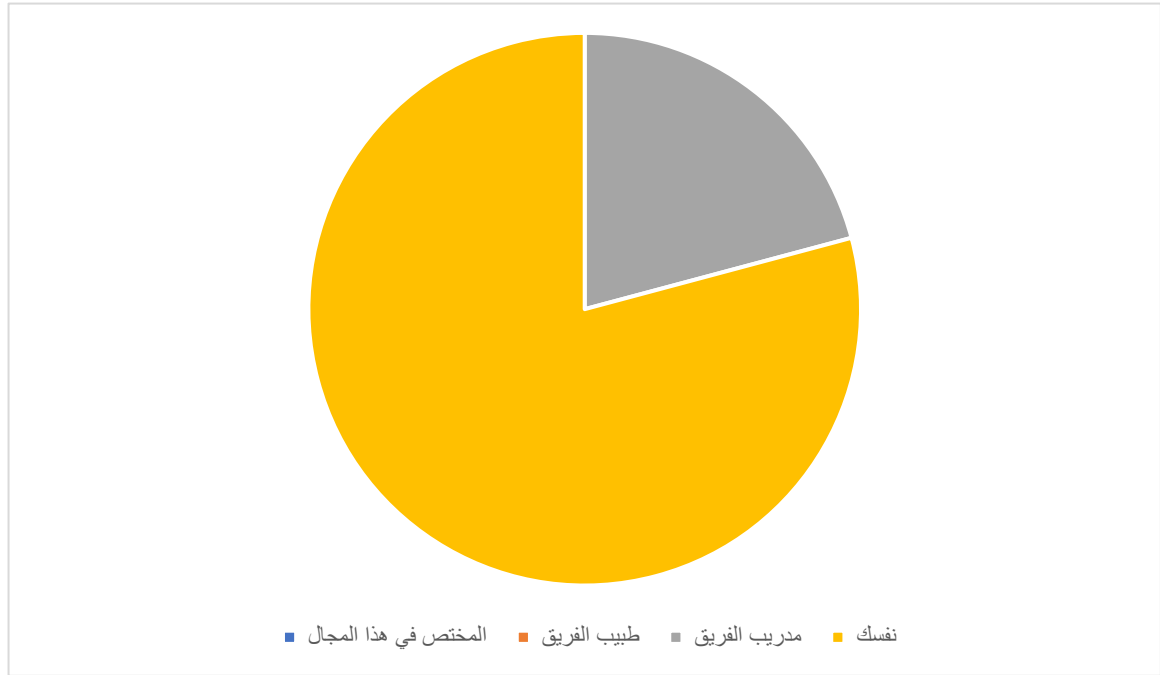
الاستنتاج :

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

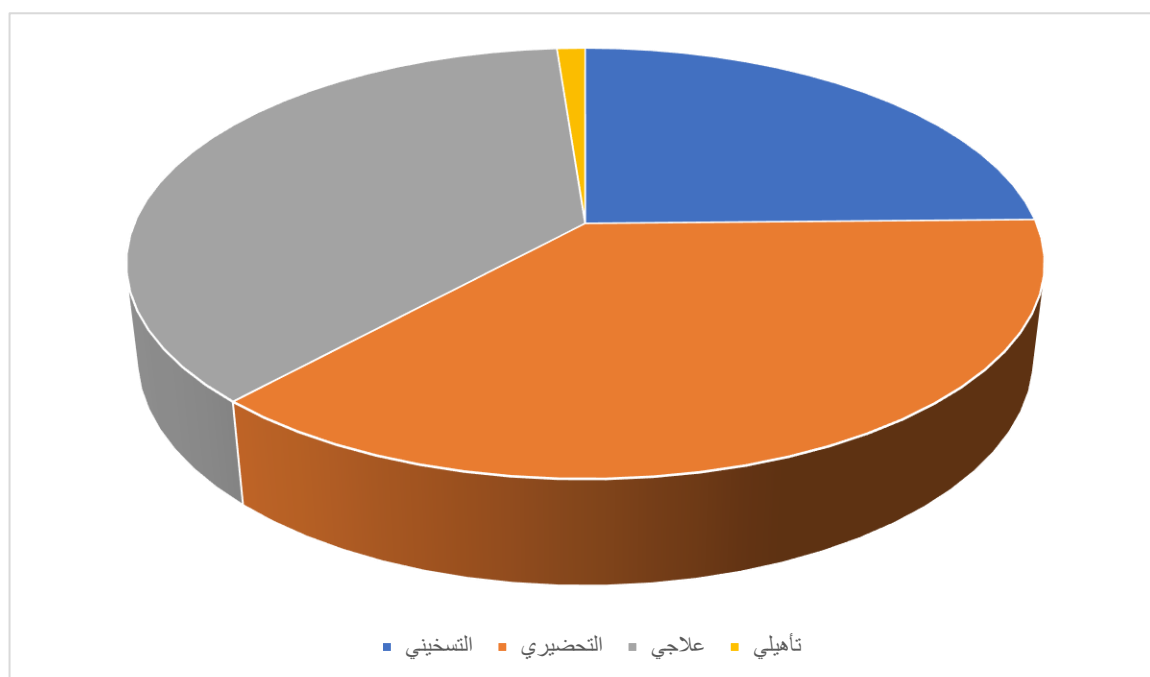
**الاستنتاج :**

نستنتج 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



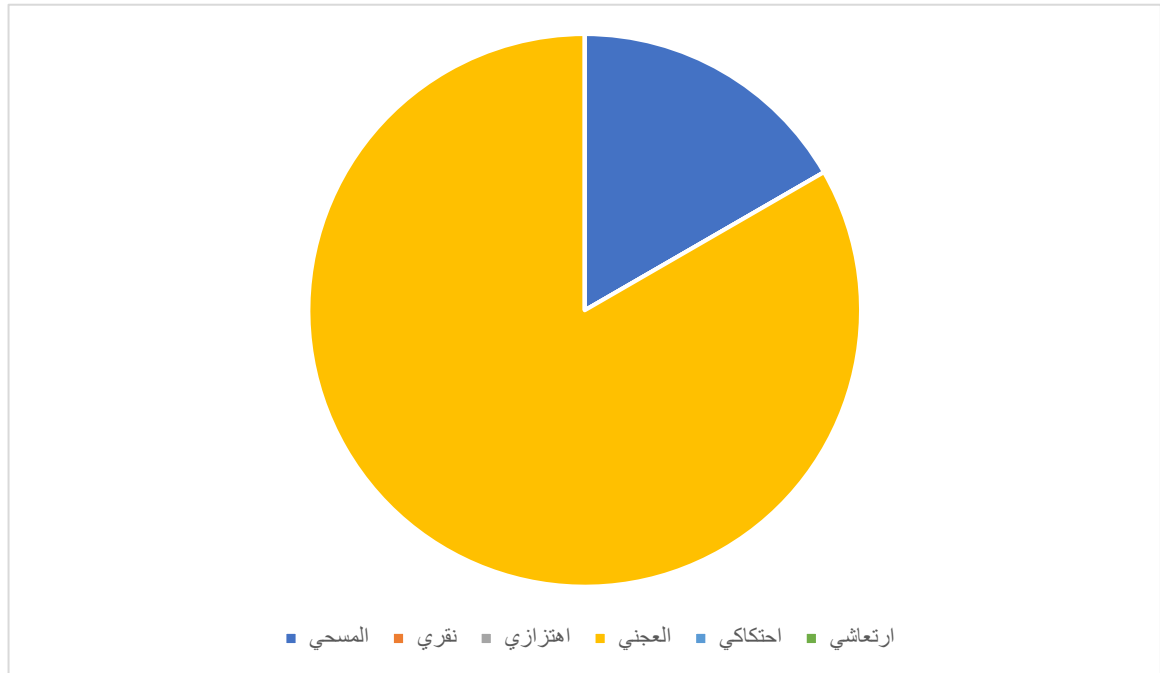
## تحليل النتائج :

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



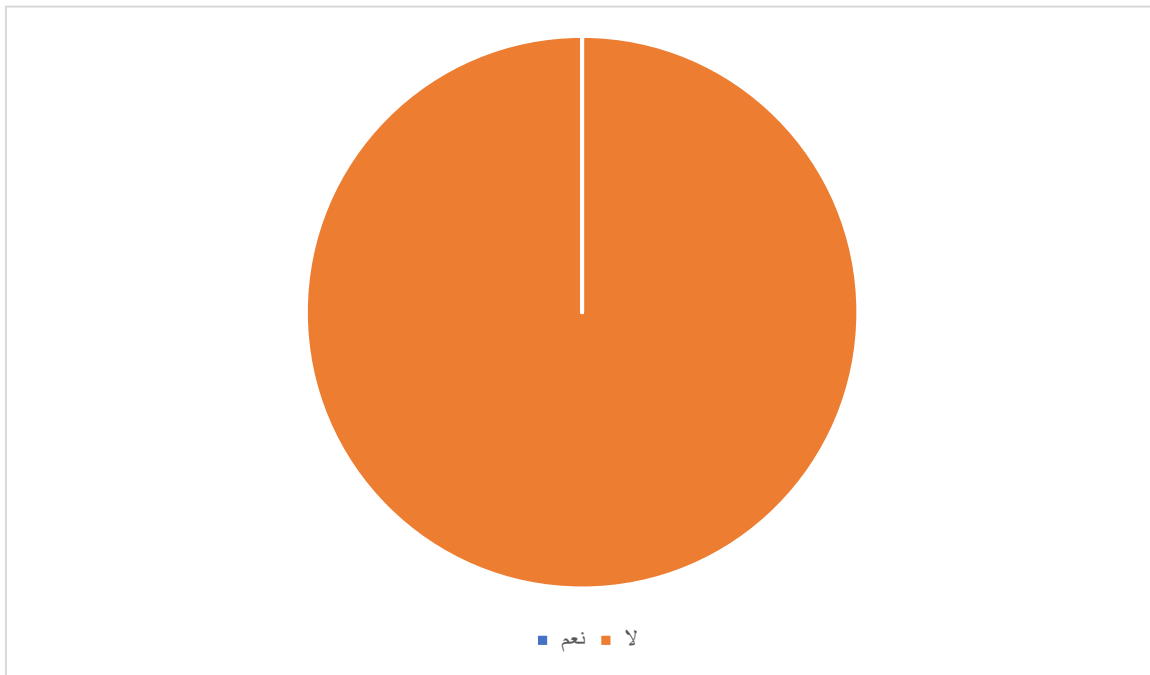
تحليل النتائج :

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



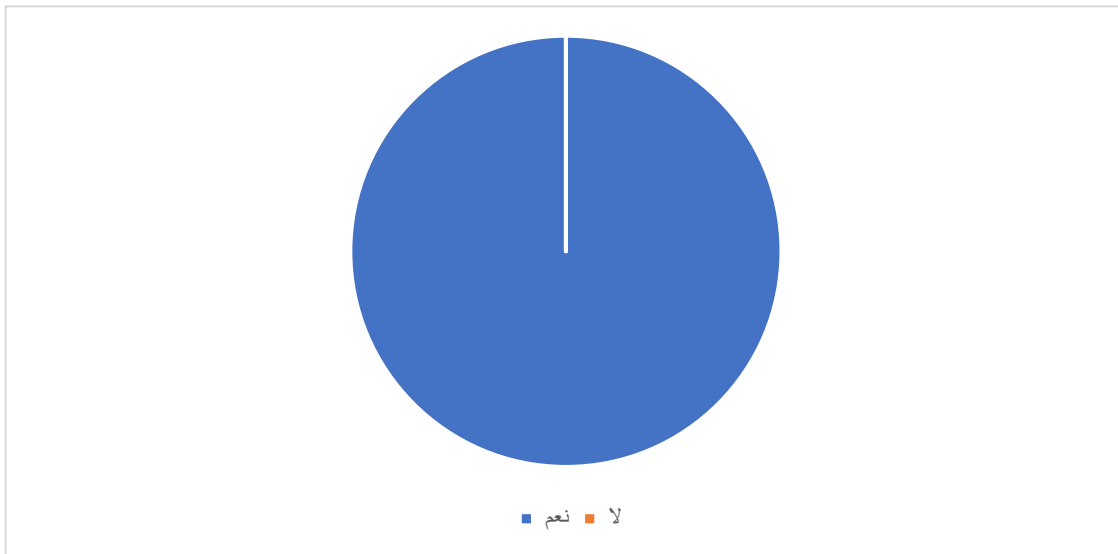
**تحليل النتائج:**

الفريق لا يعتمد على برنامج تدليكي معروف وهذا يرجع لغياب الاختصاص

الجدول 05: اهمية التدليك في عملية الاسترجاع

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

الدائرة النسبية : اهمية التدليك في عملية الاسترجاع



تحليل النتائج :

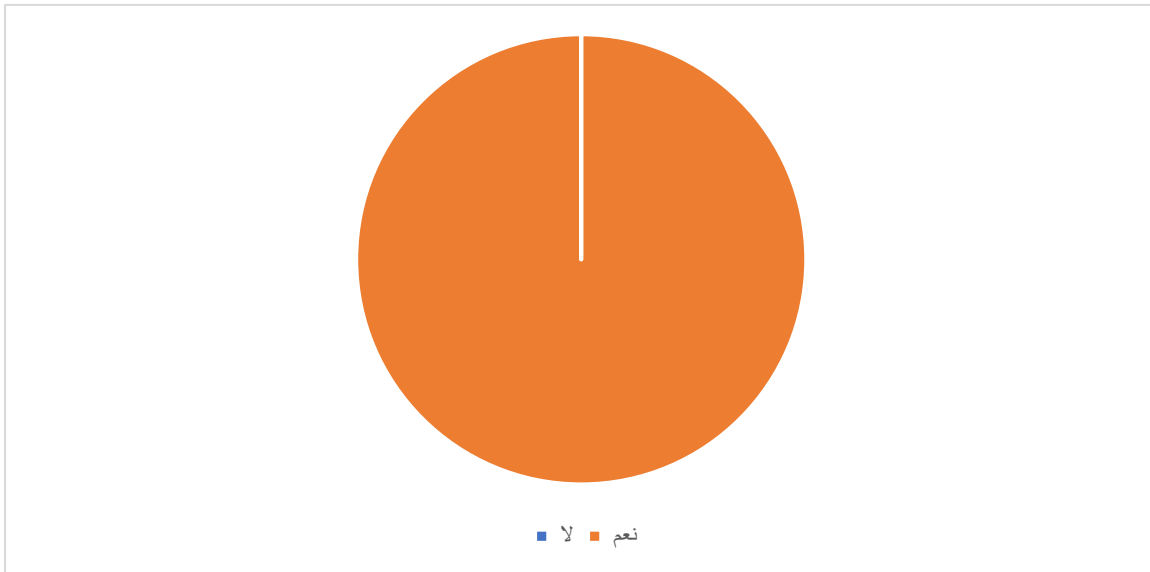
التدليك مهم في نضر الفريق وهذا يعود لمنافعه بعد الحصص التدليكية

### 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



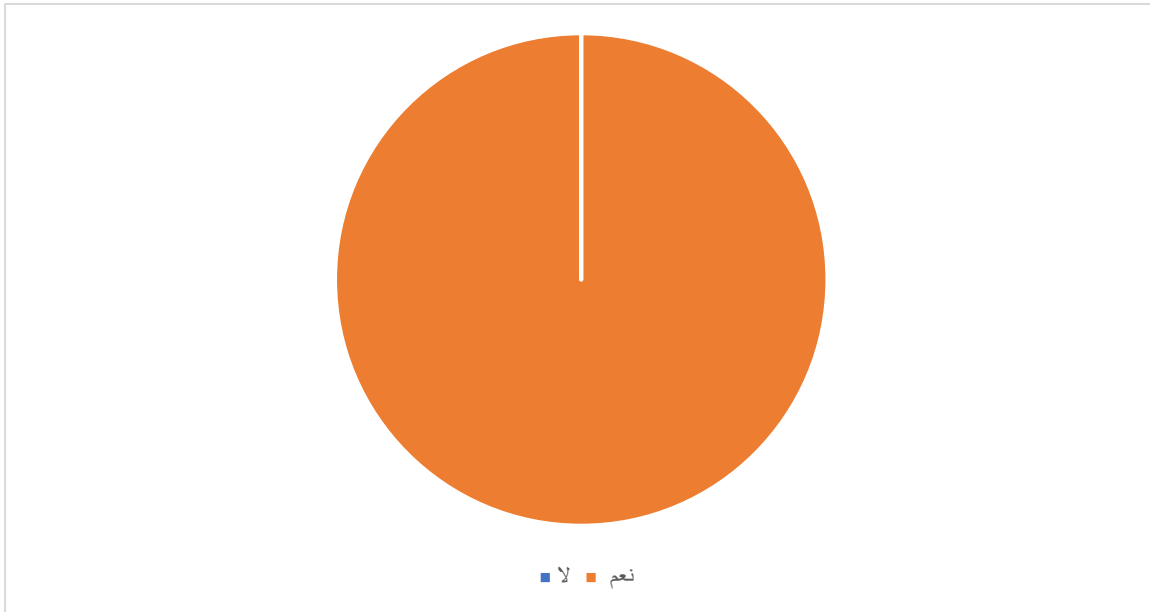
### تحليل النتائج :

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**



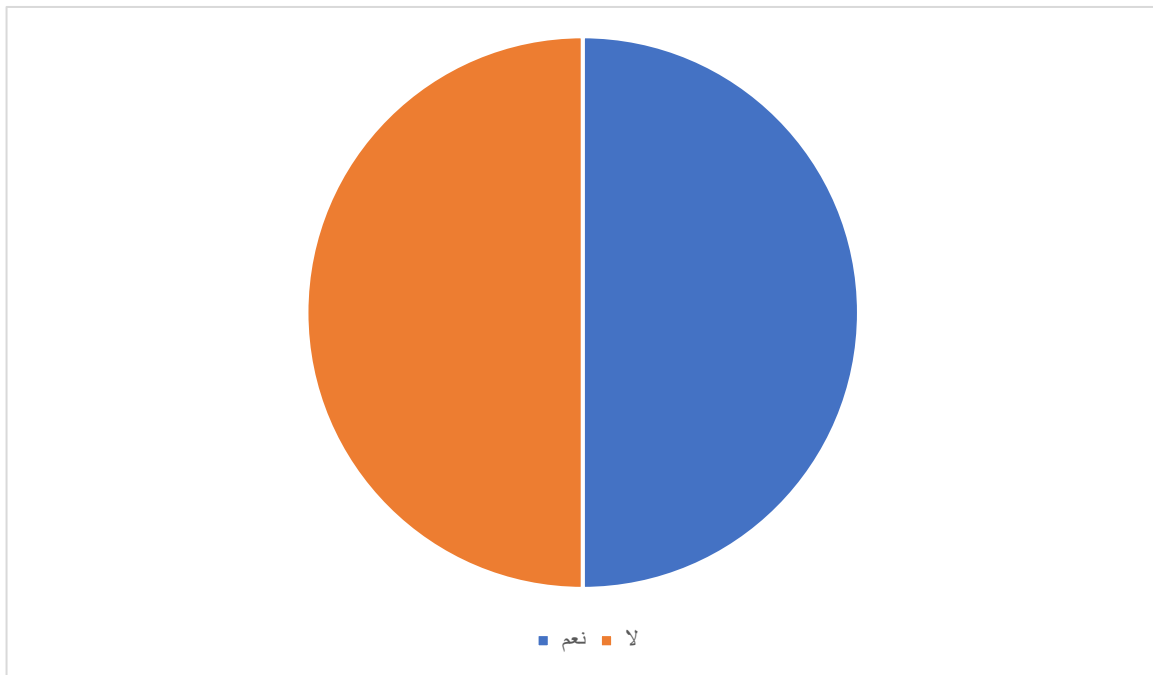
**تحليل النتائج :**

نلاحظ تجمع الآراء على خانة 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)**



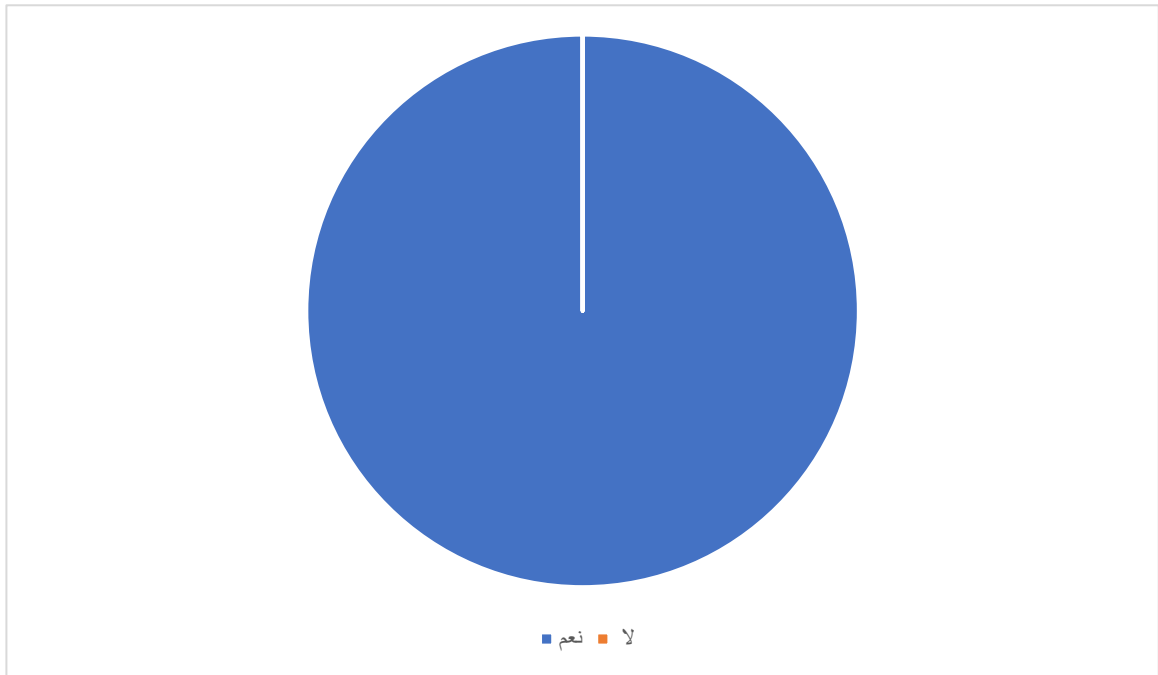
**تحليل النتائج :**

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**



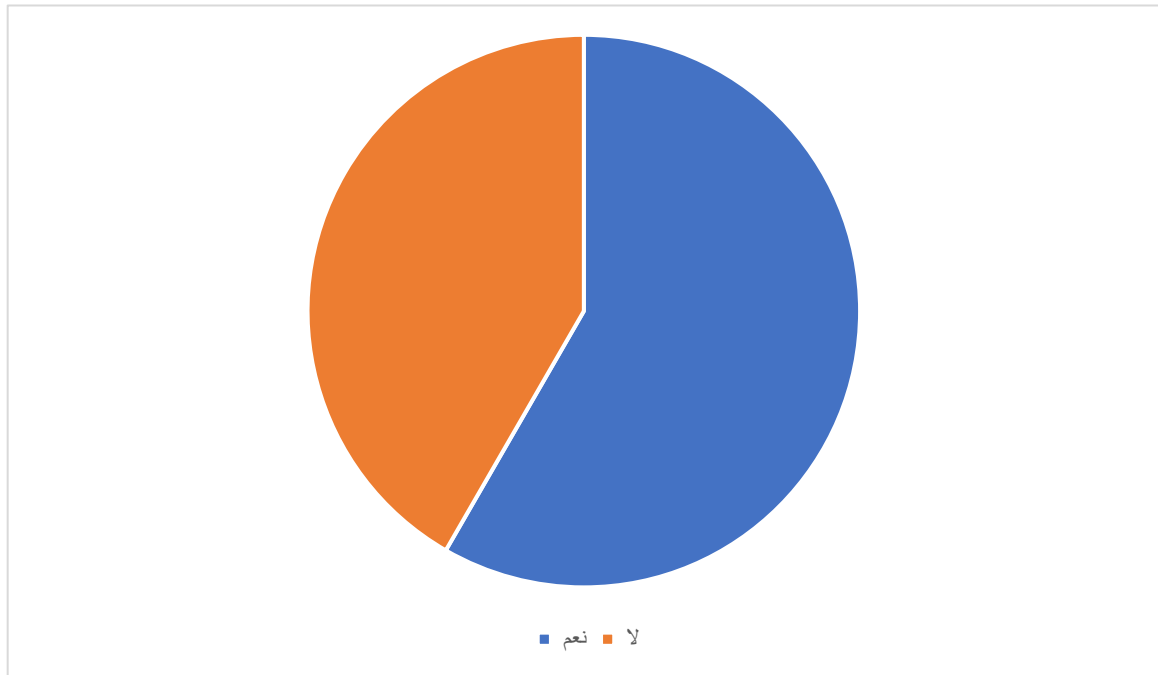
**تحليل النتائج :**

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 التوالي:

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

## 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 التديك 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 التديك . أما بالنسبة لهذا البحث ورغم انعدام مثل هذه الدراسات ، 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 التديك في المجال الرياضي ودوره في استعادة الاستشفاء الرياضي.

# قائمة المصادر المراجع

1. إبراهيم البصري. (1976). الطب الرياضي. بغداد: دار الحرية أبو العلا أحمد عبد الفتاح وكمال
2. اسامة رياض. (1999). تاليف العلاج الطبي وتأهيل الرياضيين، (P12)، القاهرة: دار الفكر العربي.
3. بلقاسيم كلي وآخرون (1997): دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ، مذكرة لنيل ماستر .
4. الثقافة الصحية للرياضيين. مصر: دار الفكر العربي. ابو العلاء عبد الفتاح، 2008، الاستشفاء في المجال الرياضي ، الطبعة 1، دار الفكر العربي ، القاهرة
5. حسن عبد الجواد(1984): كرة القدم، مكتبة المعارف، ط2، لبنان
6. حمد نصر الدين رضوان ، محمد صبحي عبد الحميد، (2009)، التدليك الرياضي و التأهيلي ، الطبعة 1، مركز الكتاب النشر ، القاهرة.
7. حياة عياد وروفائيل صفاء الخربوطي. ( 2003 ). اللياقة القوامية والتدليك الرياضي. الاسكندرية : منشأة المعارف.
8. د. عماد يوسف حسين ، (2019)، اسس و مبادئ التدليك الرياضي ، الطبعة 1، دار امجد النشر و التوزيع ، الأردن.
9. رومي جميل ( 1984 ): كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1984.
10. زينب العالم ياسر نور الدين. ( 2005 ). التدليك للرياضيين وغير الرياضيين دليل مصور للتدليك. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. عبد الحميد إسماعيل. (2001).
12. عبد الحميد زاهر ( 2006 )، فيسيولوجية التدليك و الاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة.
13. عبد الرحمان عيساوي ( 1980 ): سيكولوجية النمو، د.ط، دار النهضة العربية، لبنان.
14. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. ( 2006 ). فيسيولوجية التدليك والاستشفاء الرياضي. القاهرة: مؤسسة حورس الدولية عبد الرحمان.
15. محمد ابراهيم العامري. (2014). (الطب الرياضي التدليك المساج). عمان : دار زهران للنشر والتوزيع.

16. مختار سالم (1988): كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان.
17. يحي كاظم النقيب (1990): علم النفس الرياضة، معهد إعداد القادة، د.ط، السعودية.

# الملاحق

## 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 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؟