



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير التدليك الانعكاسي والمائي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعببي كرة السلة الشباب

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في

التربية البدنية وعلوم الرياضة

من الطالب

تحرير علوان حسون البياتي

بإشراف

أ.م.د. باسل عبدالستار أحمد

2019م

1441هـ

6

{ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ^ط

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ }

S

سورة البقرة، الآية: ٣٢

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ: "تأثير التدليك الانعكاسي والمائي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبين كرة السلة الشباب" المقدمة من الطالب (تحرير علوان حسون البياتي) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. باسل عبدالستار

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2019 / / م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

أ.د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2019 / / م

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت الأطروحة الموسومة بـ "تأثير التدليك الانعكاسي والمائي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبين كرة السلة الشباب" المقدمة من الطالب (تحرير علوان حسون البياتي)، وقد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي بحيث أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

المقوم الإحصائي: أ.م.د. محمد وليد شهاب

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى

التاريخ : / / 2019م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة "تأثير التدليك الانعكاسي والمائي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبين كرة السلة الشباب" المُقدّمة من الطالب (تحرير علوان حسون البياتي)، قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية، إذ أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

المقوم اللغوي: أ.م.د. لؤي صيهود فواز التميمي

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ: / / 2019م

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم نشهد إننا قد اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ "تأثير التدليك الانعكاسي والمائي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبي كرة السلة الشباب" وقد ناقشنا الطالب (تحرير علوان حسون البياتي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقِّرُ انها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. رشا طالب ذياب

عضوًا

/ / 2019 م

أ.د. وسن سعيد رشيد

عضوًا

/ / 2019 م

أ.م.د. محمد فاضل علوان

عضوًا

/ / 2019 م

أ.م.د. جمال محمد شعيب

عضوًا

/ / 2019 م

أ.د. ولاء فاضل إبراهيم

رئيسًا

/ / 2019 م

صدّقت هذه الأطروحة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة

ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2019

أ.د. عبدالرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وكالة جامعة ديالى

/ / 2019

الإهداء

إلى

روح أبي وأمي.
زوجتي حبا وحنانا.
أولادي إجلالاً وعرفنا.
إخوتي وفاءً وإكراماً.

الباحث

الشكر والثناء.

الحمد لله حق حمده، الذي وهبني هذه الفرصة، وأعانني في طريقي هذا، والصلاة والسلام على أفضل الخلق وأكرمهم، سيدنا محمد ﷺ، مناري الأول، الذي نفتدي بنوره، ونور القرآن الكريم، علمنا ديننا الحنيف الكثير من القيم العالية والمبادئ السامية، ومن أهمها الشكر والعرفان، فأقدم أسمى آيات الشكر، والاعتزاز، والوفاء لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى/ قسم الدراسات العليا.

وأخص بالشكر والعرفان السيد المشرف الأستاذ المساعد الدكتور باسل عبدالستار، لرعايته العلمية، وتوجيهاته السديدة، والجهد السخي، الذي كان له الأثر الأكبر في إنجاح هذه الأطروحة، وأقدم شكري وثنائي للأستاذ الدكتور ماهر عبداللطيف، والأستاذ المساعد الدكتور غسان بحري، والأستاذ المساعد الدكتور محمد فاضل علوان والأستاذ المساعد الدكتور حسام محمد هيدان، والأستاذ المساعد الدكتور عدي عبدالحسين، والأستاذ المساعد الدكتور يسار صباح، لمساعدتهم المستمرة، وتقديمهم المعونة العلمية فجزأهم الله خير الجزاء.

وأقدم شكري وعرفاني للأستاذ المساعد الدكتور محمد وليد شهاب، لما أبداه من معونة ومساعدة في نجاح الأطروحة، وفقه الله وحماه، وأحاطه بالخير والصحة، وأقدم شكري إلى المدرس المساعد عباس عبدالجبار والمدرس المساعد عمران علي عباس، فجزأهم الله خير الجزاء.

وأهدي خالص شكري وعظيم امتناني لجميع الأساتذة، ورئيس لجنة الدراسات العليا، ورئيس وأعضاء لجنة المناقشة، واللجنة العلمية، ولا أنسى جهود كل العاملين في المكتبة، وأقف إجلالاً أمام الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، لرعايتهم لي خلال السنوات الدراسية الأولية والعليا.

وأتوجه بالشكر إلى زملائي الباحثين الذين تحلوا بالإخاء، وتميزوا بالوفاء

والعطاء.

والله ولي التوفيق

الباحث

مستخلص الأطروحة

" تأثير التدليك الانعكاسي والمائي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية
للاعبي كرة السلة الشباب "

بإشراف

الباحث

أ.م.د. باسل عبدالستار أحمد

تحرير علوان حسون البياتي

2019م

1440هـ



يُعدُّ التدليك بصورة عامة والتدليك الانعكاسي بصورة خاصة من الأساليب المهمة المستخدمة في مجال التدريب والاستشفاء، إذ يعمل على تنشيط الطاقة ومعادلتها داخل الجسم بوساطة تدليك النقاط الانعكاسية باليدين، والتي تكثر في القدمين، ويعدُّ وسيلة أمنية ويناسب جميع الأعمار، ولكلا الجنسين، وأيضًا اقتصادي، وسهولة إجراءاته، وتحدثت مشكلة البحث عن حاجة لاعبي كرة السلة إلى إعداد بدني يتناسب مع نوع الفعالية، وإيجاد الطرائق السريعة لإعادة الاستشفاء، ولحل هذه المشكلة ارتأى الباحث استعمال التدليك الانعكاسي والمائي في إرجاع المؤشرات الوظيفية إلى وضعها الطبيعي في وقت أسرع وبأسلوب علمي. هدفت الأطروحة إلى معرفة تأثير التدليك الانعكاسي على جملة من المؤشرات الوظيفية كمعدل ضربات القلب (مؤشر النبض)، والضغط الانبساطي والانقباضي، والتي لها أثر مهم في استعادة الشفاء، وتأثير التدليك المائي في إزاحة حامض اللاكتيك، وأي من الوسائل الاستشفائية أفضل من الأخرى في استعادة الاستشفاء التدليك الانعكاسي، أو التدليك المائي، أو التدليك الانعكاسي - المائي.

استخدم المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم للمجموعات التجريبية ذو الاختبارين القبلي والبعدي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية، المؤلفة من (19) لاعبًا يمثلون لاعبي الشباب بكرة السلة، أجريت الاختبارات القبلية (بعد الجهد) على المؤشرات

الوظيفية، وسرعة الاستشفاء (حامض اللاكتيك)، ومن ثم أجريت الاختبارات البعدية (بعد التدليك).

وبعد معالجة البيانات إحصائياً، وعرضها، ومناقشتها توصل الباحث إلى أنّ التدليك الانعكاسي والتدليك الانعكاسي - المائي يعدّان من الوسائل المهمة في سرعة الاستشفاء لعودة اللاعب إلى مستواه الطبيعي أو الأقرب إلى الطبيعي، والتخلص من حامض اللاكتيك المسبب للتعب، لذا يوصي الباحث بإدخال المدربين في دورات تدريبية للتدليك بصورة عامة، واستخدام التدليك في مراحل التدريب كافة، واستخدام الأجهزة الخاصة في استعادة اللاعب الشفاء.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان.	1
2	الآية القرآنية.	2
3	إقرار المشرف.	3
4	إقرار المقوم الإحصائي.	4
5	إقرار المقوم اللغوي.	5
6	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	6
7	الإهداء.	7
8	شكر وثناء.	8
10-9	مستخلص الأطروحة باللغة العربية.	9
22-11	ثبت المحتويات.	10
20-19	ثبت الجداول.	11
21	ثبت الأشكال.	12
22	ثبت الملاحق.	13

رقم الصفحة	الموضوع	ت
الباب الأول التعريف بالبحث.		
25-24	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
26-25	مشكلة البحث.	2-1
26	أهداف البحث.	3-1
26	فرضيات البحث.	4-1
27	مجالات البحث.	5-1
27	المجال البشري.	1-5-1
27	المجال الزمني.	2-5-1
27	المجال المكاني.	3-5-1
الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة.		
30	الدراسات النظرية.	1-2
30	التدليك.	1-1-2
30	تعريف التدليك.	1-1-1-2
31	التدليك الانعكاسي (النقطي).	2-1-2
32-31	تعريف التدليك الانعكاسي.	1-2-1-2
34-32	الطاقة الحيوية وتدليك النقاط الانعكاسية.	2-2-1-2
36-34	المناطق الانعكاسية في القدمين.	3-2-1-2
35-34	المناطق الطولية.	1-3-2-1-2

36-35	المناطق العرضية.	2-3-2-1-2
38-36	آلية التدليك الانعكاسي.	4-2-1-2
39	مميزات التدليك الانعكاسي وأهميته.	5-2-1-2
41-39	ميكانيكية تأثير التدليك الانعكاسي.	6-2-1-2
41	تكنيك تمسيد النقاط الانعكاسية في القدمين.	7-2-1-2
42	قواعد التدليك الانعكاسي.	8-2-1-2
44-43	الأسس الوظيفية لتدليك النقاط الانعكاسية.	9-2-1-2
46-44	تقنيات الاسترخاء لجلسة تدليك القدمين.	10-2-1-2
47	فوائد تدليك النقاط الانعكاسية.	11-2-1-2
48-47	علاقة التدليك الانعكاسي بالصحة العامة.	12-2-1-2
48	موانع استخدام التدليك الانعكاسي.	13-2-1-2
49-48	التدليك المائي.	3-1-2
49	تجهيزات التدليك المائي.	1-3-1-2
50	طريقة تنفيذ التدليك المائي بالأجهزة.	2-3-1-2
50	موانع التدليك المائي.	3-3-1-2
51	استخدام طرائق التدليك المائي التقليدية.	4-3-1-2
51	قواعد عامة في التدليك المائي.	5-3-1-2
52	التدليك المائي في المجال الرياضي.	6-3-1-2
52	الاستشفاء.	4-1-2
54-52	تعريفه.	1-4-1-2

55-54	مفهومه.	2-4-1-2
56-55	أهميته.	3-4-1-2
56	فوائد عامة لعمليات استعادة الاستشفاء.	4-4-1-2
58-57	مراحل عمليات الاستشفاء.	5-4-1-2
59-58	العوامل المرتبطة بعلمية الاستشفاء.	6-4-1-2
59	طرائق استعادة الاستشفاء.	7-4-1-2
61-60	الإجراءات اللازمة لاستعادة الشفاء.	8-4-1-2
62-61	الخصائص الفسيولوجية للاستشفاء.	9-4-1-2
63-62	أوقات استعادة الاستشفاء في التدريب الرياضي.	10-4-1-2
66-63	حامض اللاكتيك.	5-1-2
67-66	أهميته.	1-5-1-2
76-67	المؤشرات الوظيفية.	6-1-2
68-67	معدل نبض القلب.	1-6-1-2
71-68	استخدامات معدل نبض القلب في الاستشفاء.	1-1-6-1-2
73-71	ضغط الدم.	2-6-1-2
76-73	تأثيرات ضغط الدم.	3-6-1-2
80-77	الدراسات المشابهة.	2-2
77	دراسة وفاء جابر محمد (2006).	1-2-2
78-77	دراسة إبراهيم أنور محمد أبو العينين (2010).	2-2-2
78	دراسة وفاء جابر محمد (2012).	3-2-2

79	دراسة مهند مظفر محمود جمال (2014).	4-2-2
79	مناقشة الدراسات المشابهة.	5-2-2
الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
82	منهج البحث.	1-3
82	مجتمع البحث وعينته.	2-3
84-83	التجانس.	1-2-3
87-85	التكافؤ.	2-2-2
87	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.	3-3
88-87	وسائل جمع المعلومات.	1-3-3
88	الأجهزة والأدوات جمع المعلومات.	2-3-3
89	خطوات إجراءات البحث.	4-3
89	الاختبارات القبليّة بعد الجهد.	1-4-3
94-91	الاختبارات المستخدمة.	1-1-4-3
94	التجربتان الاستطلاعيّتان.	2-4-3
95-94	التجربة الاستطلاعية الأولى.	1-2-4-3
95	التجربة الاستطلاعية الثانية.	2-2-4-3
95	التجربة الرئيسيّة.	5-3
96	خطوات بناء جلسة التدليك الانعكاسي.	1-5-3
97	تحديد النقاط الأساسيّة في التدليك الانعكاسي.	2-5-3
100-97	تطبيق التدليك الانعكاسي.	3-5-3

100	تطبيق التدليك المائي.	4-5-3
101	تطبيق التدليك الانعكاسي - المائي.	5-5-3
101	الاختبارات البعدية.	6-3
101	الاختبارات البعدية بعد الجهد.	1-6-3
101	الاختبارات البعدية بعد جلسة التدليك الانعكاسي والمائي.	2-6-3
101	الاختبارات البعدية لجلسة التدليك الانعكاسي - المائي.	3-6-3
102	الوسائل الإحصائية.	7-3
الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.		
104	عرض نتائج المؤشرات الوظيفية في اختبار بعد الجهد وبعد التدليك وللمجموعات وتحليلها ومناقشتها.	1-4
107-104	عرض نتائج المؤشرات الوظيفية في اختبار بعد الجهد وبعد التدليك ولمجموعة التدليك الانعكاسي وتحليلها.	1-1-4
110-107	عرض نتائج المؤشرات الوظيفية في اختبار بعد الجهد وبعد التدليك ولمجموعة التدليك المائي وتحليلها.	2-1-4
113-110	عرض نتائج المؤشرات الوظيفية في اختبار بعد الجهد وبعد التدليك ولمجموعة التدليك (المائي والانعكاسي المائي) وتحليلها.	3-1-4
116-113	عرض نتائج المؤشرات الوظيفية في اختبار بعد الجهد وبعد تدليك المجموعات ولمجموعة المجموعة الضابطة وتحليلها.	4-1-4

122-116	مناقشة نتائج المؤشرات الوظيفية في اختبار بعد الجهد وبعد التدليك وللمجموعات.	5-1-4
123	عرض نتائج المؤشرات الوظيفية في اختبار بعد التدليك وبين المجموعات الأربع.	2-4
124-123	الوصف الإحصائي لمؤشرات الوظيفية في اختبار بعد التدليك وبين المجموعات الأربع.	1-2-4
125-124	الإحصاء الاستدلالي للمؤشرات الوظيفية في اختبار بعد التدليك وبين المجموعات الأربع.	2-1-4
129-125	عرض نتائج (L.S.D) لمؤشر النبض بعد التدليك وتحليلها ومناقشتها.	3-2-4
133-129	عرض نتائج (L.S.D) لمؤشر الضغط الانبساطي وتحليلها ومناقشتها.	4-2-4
138-134	عرض نتائج (L.S.D) لمؤشر الضغط الانقباضي وتحليلها ومناقشتها.	5-2-4
143-139	عرض نتائج (L.S.D) لمؤشر حامض اللاكتيك بعد التدليك وتحليلها ومناقشتها.	6-2-4
145-143	عرض نتائج (L.S.D) لمؤشر حامض اللاكتيك بعد (15) دقيقة وتحليلها ومناقشتها.	7-2-4
147-145	مناقشة نتائج (L.S.D) لمؤشر اللاكتيك بعد (15) دقيقة بعد التدليك.	8-2-4
الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات.		
149	الاستنتاجات.	1-5

150	التوصيات.	2-5
152	قائمة المصادر والمراجع.	
158-152	المصادر العربية.	
160-158	المصادر الأجنبية.	
160	مصادر شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).	
175-161	الملاحق.	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
76	يبين أوجه التشابه والاختلاف في الدراسات المشابهة والحالية.	1
80	يبين مستوى ضغط الدم الشرياني.	2
83	يبين الإحصاء الوصفي لمتغيرات النمو.	3
83	يبين الإحصاء الوصفي لمتغيرات التابعة (المؤشرات الوظيفية).	4
84	يبين الوصف الإحصائي للمؤشرات الوظيفية.	5
85	يبين التكافؤ في مؤشرات النمو بين المجموعات.	6
86	يبين التكافؤ في المؤشرات الوظيفية وحامض اللاكتيك.	7
87	يبين التكافؤ في المؤشرات الوظيفية بعد الجهد.	8
104	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي بعد الجهد والاختبار البعدي بعد التدليك في متغيرات البحث لمجموعة التدليك الانعكاسي.	9
106	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيم (T) ومستوى دلالتها في متغيرات البحث لمجموعة التدليك الانعكاسي	10
107	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي بعد الجهد والاختبار البعدي بعد التدليك في متغيرات البحث لمجموعة التدليك المائي.	11
109	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيم (T) ومستوى دلالتها في متغيرات البحث لمجموعة التدليك المائي.	12

110	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي بعد الجهد والاختبار البعدي بعد التدليك في متغيرات البحث لمجموعة التدليك الانعكاسي - المائي.	13
112	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيم (T) ومستوى دلالتها في متغيرات البحث لمجموعة التدليك الانعكاسي - المائي.	14
113	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي بعد الجهد والاختبار البعدي بعد تدليك المجموعات في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة.	15
115	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيم (T) ومستوى دلالتها في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة.	16
123	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث في المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة.	17
125	يبين قيم اختبار (F) للفرق بين مجموعات البحث في متغيرات البحث ونسبة الأخطاء.	18
125	يبين فروق الأوساط بين المجموعات والخطأ المعياري ونسبة خطأ قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في مؤشر النبض.	19
129	يبين فروق الأوساط بين المجموعات والخطأ المعياري ونسبة خطأ قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في مؤشر الضغط الانبساطي.	20
134	يبين فروق الأوساط بين المجموعات والخطأ المعياري ونسبة خطأ قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في مؤشر الضغط الانقباضي.	21
139	يبين فروق الأوساط بين المجموعات والخطأ المعياري ونسبة خطأ قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في مؤشر حامض اللاكتيك.	22
143	يبين فروق الأوساط بين المجموعات والخطأ المعياري ونسبة خطأ قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في مؤشر حامض اللاكتيك بعد (15) دقيقة.	23

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
34	يوضح بداية التدليك الانعكاسي.	1
35	يوضح المناطق الطولية في القدمين.	2
36	يوضح المناطق العرضية في القدمين.	3
37	يوضح المناطق الانعكاسية في القدمين.	4
38	يوضح مسارات الطاقة في الجسم.	5
41	يوضح مناطق تدليك الدورة الدموية في القدمين.	6
46	يوضح تقنيات الاسترخاء.	7
82	يوضح التصميم التجريبي للبحث	8
90	يوضح الاختبارات القبلية بعد الجهد.	9
92	يوضح قياس معدل قياس النبض.	10
96	يوضح النقطة الانعكاسية للقلب.	11
100	يوضح التدليك المائي.	12
105	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي بعد الجهد والاختبار البعدي بعد التدليك في متغيرات البحث لمجموعة التدليك الانعكاسي.	13
108	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي بعد الجهد والاختبار البعدي بعد التدليك في متغيرات البحث لمجموعة التدليك المائي.	14
111	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي بعد الجهد والاختبار البعدي بعد التدليك في متغيرات البحث لمجموعة التدليك الانعكاسي - المائي.	15
115	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي بعد الجهد والاختبار البعدي بعد تدليك المجموعات في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة.	16

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
162	استبانة آراء الخبراء بشأن تحديد أهم المؤشرات الوظيفية الخاصة بمتغيرات البحث	1
163	استبانة آراء الخبراء بشأن تحديد النبض.	2
164	أسماء السادة الخبراء والمختصين.	3
165	المقابلات الشخصية.	4
166	أسماء فريق العمل المساعد ومكان عملهم.	5
169-167	جهاز قياس حامض اللاكتيك ومواصفاته.	6
170	جهاز التدليك المائي ومواصفاته.	7
171	ساعة Beurer.	8
172	استمارة تسجيل اختبارات حامض اللاكتيك.	9
173	استمارة تسجيل اختبارات الضغط.	10
174	استمارة تسجيل معدل ضربات القلب (النبض).	11
175	وحدة القياس الصينية (تسون).	12

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير مجتمعنا الحديث، وذلك للوصول إلى أعلى المستويات في المجالات جميعها، ولاسيما المجال الرياضي، عن طريق التعرف إلى قدرات الإنسان وطاقاته المختلفة، في محاولة لتحقيق أكبر قدر من النظريات العلمية الحديثة، والإفادة منها في مجال الرياضة، وأكدت الكثير من الدراسات العلمية الأثر الإيجابي للتدليك الرياضي في أجهزة الجسم من ناحية مواجهة التعب والإجهاد، وسرعة استعادة الاستشفاء، وتحسن النغمة العضلية، وإزالة آثار التدريب الرياضي، وتهيئة الرياضي للمنافسات، حتى أصبح من المسلم به أنه يؤدي إلى تغيرات وظيفية في أجهزة الجسم المختلفة، مما يؤدي بذلك إلى الارتفاع بالمستوى الرياضي، ويعدّ التدليك الأسلوب الأكثر استخدامًا في أثناء العملية التدريبية في مراحلها المختلفة، ولاسيما بعد المنافسات والألعاب التي تمتاز بالسرعة والاحتكاك المباشر مع المنافس، مثل: لعبة كرة السلة، التي تطورت بصورة كبيرة، وتتطلب التخلص من المجهود الكبير بوساطة الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس.

ومن الأساليب الحديثة والمهمة للتخلص من الأعباء المجهود البدني الكبير هو التدليك بمختلف أنواعه ومنه الانعكاسي والمائي، اللذان يعتمدان على نظرية المناطق، ومخططات الطاقة، التي تعتمد على تحويل الطاقة الميكانيكية (حركات التدليك) إلى طاقة التنبيه العصبي، إذ تنتقل هذه الطاقة خلال الألياف العصبية المتجهة إلى الجهاز العصبي، وإن تزويد العضلات بالطاقة في أثناء الجهد البدني، ولاسيما الجهد العالي ذات أهمية كبيرة لتمكن اللاعب من أداء مستوى عالٍ من المهارات والأداء البدني، وتطوير عمل الأجهزة الوظيفية وبصورة متميزة ودقيقة، للتغلب على المشكلات التي يواجهها الجسم في أثناء الأداء.

ويعمل على تنشيط الطاقة، وإعادة التوازن داخل الجسم، ويعدّ التدليك الانعكاسي والتدليك المائي في القدمين من الأساليب الحديثة في مجال الاستشفاء الوقائي والعلاجي، إذ يعمل على تنشيط الطاقة المبذولة واستعادتها، وإنّ عودة المؤشرات الوظيفية إلى وضعها الطبيعي في أقل وقت، وهو ما يحتاجه الرياضي (ولاسيّما لاعبي الألعاب المنظمة ومنها لعبة كرة السلة) في وقت الراحة، وهذا ما يهدف إليه التدليك، وخاصة التدليك الانعكاسي والتدليك المائي.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في اختزال مُدّة الاستشفاء على وفق بعض المؤشرات الوظيفية (معدل النبض وضغط الدم) في أثناء الجهد البدني، ولاسيّما في مستويات الشباب والألعاب المنظمة، ومنها لعبة كرة السلة، وبهذا يُسهم البحث في إيجاد أقصر الطرق وأكثرها اقتصاديًا لعودة الرياضي إلى حالته الطبيعية قبل المنافسة، وتخطيه الكثير من المشكلات الميدانية التي تواجهه.

2-1 مشكلة البحث:

إنّ زيادة الحمل التدريبي سواء في التمرينات اليومية أو في أثناء المنافسات بحاجة إلى إعداد بدني يتناسب مع إمكانيات اللاعبين، مع الأخذ بالحسبان نوع الفعالية الممارسة، وأنّ هذا الجهد يحتاج إلى طرائق حديثة للتخلص من آثار هذا الحمل، وسرعة الاستشفاء، وإعادة المؤشرات الوظيفية إلى حالتها الطبيعية، فضلًا عن التخلص من العبء النفسي الواقع على أعضاء الجسم المختلفة، ولاسيّما العضلية منها. ولأنّ الباحث أحد لاعبي كرة السلة السابقين، فقد وجد أنّ عدم عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية أو الأقرب إلى الطبيعية، ولاسيّما في أثناء المنافسات يؤدي إلى صعوبة في بذل الجهود البدني المتواصل، ولاسيّما في مباراة مثل مباراة كرة السلة، التي أصبحت في الوقت الحاضر من الألعاب السريعة جدًّا، ولكثرة الاحتكاك مع المنافس، إذ يتطلب مجهودًا بدنيًا، ونفسيًا، وعقليًا عاليًا، الذي بدوره يتطلب سرعة استعادة الشفاء (أقصر مُدّة ممكنة).

لذا ارتأى الباحث إيجاد بعض الحلول الحديثة والسهلة للتخلص من الحمل الواقع على أجهزة الجسم الداخلية، والجهاز العصبي عن طريق التدليك الانعكاسي - المائي، لما له من تأثير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية تكون بعيدة عن مكان التدليك.

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير التدليك الانعكاسي في سرعة الاستشفاء (حامض اللاكتيك) وبعض المؤشرات الوظيفية (النبض - الضغط).
2. التعرف على تأثير التدليك المائي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية (النبض - الضغط).
3. التعرف على تأثير التدليك الانعكاسي - المائي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية (النبض - الضغط).

4-1 فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية لمجموعة التدليك الانعكاسي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية لمجموعة التدليك المائي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية لمجموعة التدليك الانعكاسي - المائي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية للمجموعة الضابطة.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث في سرعة الاستشفاء وبعض المؤشرات الوظيفية للاختبارات البعدية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب ديالى بكرة السلة لفئة الشباب للموسم

2018-2019، والبالغ عددهم (19) لاعباً.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2018/2/12 ولغاية 2019/5/19.

3-5-1 المجال المكاني: مختبر الفلسفة كآية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى.