



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

تأثير التدليك بطريقتي الكؤوس الهوائية والشياتسو على سرعة الاستشفاء بدلالة بعض المتغيرات الفسيولوجية لعدائي 800 م شباب

اطروحة دكتوراه قدمها

عباس عبد الجبار محمد صالح

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات لنيل درجة الدكتوراه في التربية الرياضية

بإشراف

أ. د ماهر عبد اللطيف عارف

2019 م

1440 هـ

الباب الأول: التعريف بالبحث

الباب الأول:

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أصبح البحث العلمي من أهم الضروريات لتطوير مجتمعنا الحديث ، وذلك للوصول لأعلى المستويات في جميع المجالات وخاصة المجال الرياضي عن طريق التعرف على ما وهبه الله للإنسان من قدرات وطاقات مختلفة في محاوله لتحقيق أكبر قدر من النظريات العلمية الحديثة والاستفادة منها في مجال الرياضة.

يتميز التدريب الرياضي في العصر الحالي بالأحجام التدريبية العالية، وزيادة حجم تمارين الاعداد الخاص، وزيادة في حجوم التدريب على المنافسة ، وكثرة المنافسات يجعلنا في أمس الحاجة إلى التطرق للوسائل الحديثة لسرعة عودة مدة الاستشفاء من الأحمال التدريبية ، والتي تؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية و كيميائية داخل الخلية العضلية لغرض اطلاق الطاقة اللازمة للأداء البدني.

حيث يساعد التدليك بصفة عامة على تخلص الجسم من اعباء الجهد البدني والاصابات ، ويدخل بأنواعه كافة ضمن الخطة التدريبية في مختلف مراحلها، ولاسيما في مرحلة المنافسات ،الذي عمل على ازالة التعب ، وسرعة الاستشفاء ، مع رفع كفاءة الرياضي ، الوظيفية ، والبدنية ، والنفسية .

وبناء على ما تقدم يجب على المدرب واللاعب الاهتمام بوسائل استعادة الاستشفاء اثناء التخطيط للتدريب وان تكون جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية وخاصة بعد التدريبات ذات الحمل القصوي اذ ان التدريبات وحدها لا تحقق الهدف فان وسائل استعادة الشفاء نحققها باتباع الاسس العلمية لاستعادة الاستشفاء.

ويعد تدليك الشياتسو وكؤوس الهواء من الاساليب الحديثة في مجال الاستشفاء العلاجي للاعبين، اذ يعمل تدليك الشياتسو على تنشيط الطاقة المبذولة واعادة تخزين (الجلايكوجين) في العضلات والكبد والدم عن طريق الضغط على مسارات

الباب الأول: التعريف بالبحث

الطاقة في الجسم والذي يؤدي في اثاره وتحفيز الكبد والعضلات والاجهزة الحيوية الاخرى وتحسين وظائفها وعملها وسرعة استشفائها.

حيث انتشر التدليك بكؤوس الهواء في دول عدة انتشاراً واسعاً ومن هذه الدول السويد وروسيا وحالياً يستخدم بشكل واسع في الولايات المتحدة الامريكية إذ يستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ، كذلك استخدم بعض الرياضيين الكؤوس الهوائية في دورة الالعاب الاولمبية ريو 2016 اهتماماً كبيراً من قبل متابعي الدورة لدى ظهور كرات حمراء على اجساد هؤلاء النجوم ، وتساؤل البعض هل هي مجرد كرات طلاء قبل يجيب لاعبين بأنفسهم بانها الحجامة التدليكية ، مما يعني بان لها دور في تحسين الانجاز وتخفيف الألم وسرعة الاستشفاء ؟

وان عودة المؤشرات الوظيفية الى وضعها الطبيعي ، وفي اقصر وقت ممكن هو ما يحتاجه الرياضي ، وهذا ما يهدف اليه التدليك الحديث مثل الشياتسو والكؤوس الهوائية .

من هنا تأتي اهمية البحث في سرعة الاستشفاء اثناء بذل الجهد العالي بعد التدريب ولاسيما عدائي 800 م فئة الشباب ، وبهذا يسهم البحث في ايجاد اقصر الطرائق واكثرها اقتصاديا لإرجاع اللاعب الى حالته الطبيعية بأسرع مدة ممكنة.

الباب الأول: التعريف بالبحث

2-1 مشكلة البحث:

ان زيادة الاحمال التدريبية سواء في التدريبات اليومية او في اثناء المنافسات بحاجة الى اعداد بدني يتناسب مع امكانيات اللاعبين ، مع الاخذ بنظر الاعتبار نوع الفعالية الممارسة ، وأن هذا الجهد يحتاج الى طرائق حديثة للتخلص من اثار هذا الاحمال التدريبية ، من العب النفسي والبدني الواقع على اعضاء الجسم المختلفة ، ولا سيما عضلات الطرف السفلي لعدائي 800 م للشباب.

وبما ان الباحث يعمل في مجال الحجامة والتدليك كونه حاصل على عدة دروات في هذا المجال لذلك رتأى الباحث استخدام تدليك الشياتسو والتدليك بكؤوس الهواء كوسيلة لسرعة استشفاء الرياضيين والتخلص من بعض مؤشرات التعب اذ يتطلب الاداء الحركي عملا عضليا باقصى سرعة واقصى قوة فالمشكلة التي تواجه العضلات الهيكلية لجسم الرياضي وخاصة عضلات الطرف السفلي لعدائي 800 م فئة الشباب تتمثل في نقص مصادر الطاقة الوارد وكفايتها المطلوبة كنتيجة لظهور التعب إذ ان هذه الفعالية تحتاج الى مجهود بدني ، ونفسي ، وعقلي عالي ، لذا يتطلب سرعة الاستشفاء في اقصر مدة ممكنة في فترات التدريب عند قرب المنافسة ، ونظراً لعدم استخدام هذه التقنية والتعرف على تأثيرها.

مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة والتي تهدف إلى تأثير التدليك بالشياتسو والكؤوس الهوائية هذه الطريقة واسلوب استخدامها في المجال الرياضي وتأثيرها على سرعة استعادة الاستشفاء والتخلص من الحمل الواقع على اجهزة الجسم الداخلية عن طريق التدليك بطريقتي الشياتسو والكؤوس الهوائية.

الباب الأول: التعريف بالبحث

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1_ تأثير (تدليك الشياتسو) على سرعة الاستشفاء لدى الرياضيين بدلاله (حامض اللاكتيك - معدل النبض - ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي - وكلوكوز الدم).

2_ تأثير (التدليك بكؤوس الهواء) على سرعة الاستشفاء لدى الرياضيين بدلاله (حامض اللاكتيك - معدل النبض - ضغط الدم الانقباض - ضغط الدم الانبساطي - وكلوكوز الدم).

3_ كذلك التعرف على الفرق بين طرق تدليك (الشياتسو - وكؤوس الهواء) في كل من (تركيز حامض اللاكتيك - معدل النبض - ضغط الدم الانقباض - ضغط الدم الانبساطي - وكلوكوز الدم).

4-1 فروض البحث:

1- توجد فروق داله احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام (تدليك بكؤوس الهواء) لدى الرياضيين في مؤشرات (تركيز حامض اللاكتيك - معدل النبض - ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي - وكلوكوز الدم) لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق داله احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام (التدليك بالشياتسو) لدى الرياضيين في مؤشرات (تركيز حامض اللاكتيك - معدل النبض - ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي - وكلوكوز الدم) لصالح القياس البعدي.

الباب الأول: التعريف بالبحث

5-1 مجالات البحث:

- 1-المجال البشري: عدائي 800 م فئة الشباب من نادي بعقوبة، ونادي المقدادية، ونادي كنعان.
- 2-المجال الزمني: من 16 /12/ 2018 - 16 /12/ 2019.
- 3-المجال المكاني:
- مختبر الفلسجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى.

الباب الأول: التعريف بالبحث

6-1 تحديد المصطلحات:

كؤوس الهواء **Aerobic cups**: (1)

يعرف القاموس الطبي لموسباي **Mosby's (2009)** كؤوس الهواء: استخدام كأس مجوف يتم وضعه على الجلد وتفرغ الهواء منه لتحريك الدم نحو سطح الجسم.

التدليك بكؤوس الهواء **Aerobic cups Massage**: (2)

يعرف رادا **Radha (2015)** التدليك بكؤوس الهواء بأنه تحريك كأس الهواء علي سطح الجلد بسحب هواء بسيط بعد دهان الجلد بطبقة خفيفة من الزيت، ويكون تحريك الكأس علي نفس الخط مرتين ذهابا وإيابا.

التدليك الشياتسو **shiatsu Massage**: (3)

تعرف ساندرنا **Sandra (2007)** ان الشياتسو هو تطبيقات الضغط اليدوية علي الجلد بهدف منع وشفاء الامراض بواسطة استثارة وتحفيز قوي الجسم الداخلية في الاستشفاء من عناصر التعب وازالة مسبباته ، وتعزيز الصحة العامة.

-
- 1 Mosby's: **Aerobic cups. Medical Dictionary**, 9th edition, Elsevier. <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/aerobic cups>, 2009,p19.
 - 2 Radha: **Cosmetic Acupuncture**, Jessica Kingsley Thambirajah Limited. 2015,p41.
 - 3 Sandra K,: **The practice of Shiatsu**. Elsevier Health Anderson Sciences. 2007,p55.