

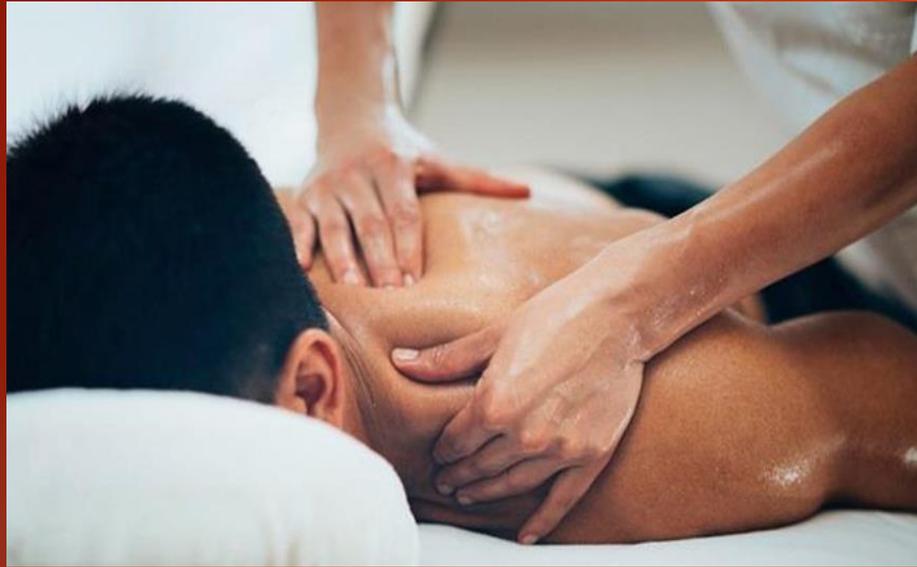


معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

# التدليك في المجال الرياضي

السنة الأولى ماستر  
تقديم/أ. د . مالك رضا

السنة الجامعية : 2025/2024



# تمهيد

هل نستطيع القيام بعملية التدليك رغم أننا غير مختصين ( مهنين ) بهذا المجال ؟ لما لا.  
بشرط ان نبتعد عن المناطق الرهيفة و الرقيقة أو الحرجة (العمود الفقري، الرقبة، خلف  
الركبة...). و نستطيع التحكم والقيام بمختلف أنواع التدليك بطرق سليمة.



## التدليك le massage

تهدف عملية التدليك الى انعاش قدرات الفرد للعمل الواجب القيام به . ويمثل التدليك العلاجي عنصرا هاما في حالات الإصابة، هو مصطلح يستخدم لتوضيح حركات اليد على أنسجة الجسم وتؤدي هذه الحركات الى احداث تأثير فعال يهدف لانتاج تأثيرات على كل العضلات و الأعصاب والأوعية الدموية، كما أن للتدليك تأثيرات على كل من الجلد والأنسجة، اضافة لاستخدامه في تحسين الأداء أو لتسهيل اعادة بناء النسيج المصاب .

ويشير WAGNER الى أن التدليك يؤدي الى زيادة قدرة العضلة في أداء التمرينات وبذلك تبنى قوتها، كما أن العضلة المتعبة من العمل تشفى بسرعة أكثر بالتدليك عنها بالراحة العادية.

كما أن التعب العضلي يشفى بسرعة أكثر بالتدليك والراحة عنه بالراحة فقط واقترح اجراء دورات التمرين والتدليك المتبادل في العلاج الطبيعي .

ويضيف ( GREEN ) الى أن العضلات التي تم عمل التدليك لها أثناء فترة الاستشفاء بعد التعب استردت قوتها بأسرع من التي لم يتم عمل التدليك لها أثناء فترة الاستشفاء كما أن العضلات التي تم عمل التدليك لها قدرة على أن تقوم بعمل أكثر من التي لم تدلك كما أن العضلات التي تم تدليكها أصبحت أكثر مرونة أثناء فترة الاستشفاء.

## مفهوم التدليك:

يعتبر التدليك أحد الوسائل الهامة التي يعتمد عليها لمعاونة القائمين على إعداد الرياضيين ذوى المستويات العليا حيث يتميز بقلّة احتياجاته وسهولة إجرائه بالإضافة إلى تأثيراته الطبية على سرعة استعادة الاستشفاء، ونظراً لاختلاف أساليب التدليك تبعاً للهدف المراد منه أو جزء الجسم الذى يجرى عليه واختلاف طبيعة العمل العضلي المؤدى وأسلوب التدليك الذى يتم إجرائه حيث يعتبر الألم العضلي من المشكلات الهامة التي يمكن أن تواجه اللاعب أثناء التدريب والمنافسات وتحول دون الاستمرار في الأداء.

هو معالجة النسيج الأملس للجسم باليد أو بوسائل ميكانيكية لإفادة الشخص الذي يمارس نشاطًا جسديًا بشكل منتظم ويعتبر النسيج الأملس نسيجًا مترابطًا خاليًا من العظام والغضروف ويشتمل هذا النسيج على الأشياء التالية جلد وعضلات واورتار وأربطة.

# التدليك في المجال الرياضي

- ▶ **Massage de récupération**
- ▶ **Massage préparatoire à l'effort**
- ▶ **le massage entre épreuve**
- ▶ **Le massage de l'entraînement**
- ▶ **Massage de restauration**

# Massage de restauration

- ▶ Les manœuvres utilisées sont: - Les effleurages, - Les pressions glissées.

يستعمل هذا النوع لإعادة ترميم الخلايا التالفة نتيجة المخلفات الايضية بعد الجهد البدني

profondes - Les pétrissages - Les frictions.

- ▶ مدته : 35-40 د .

- ▶ après les charges de compétition

# Massage préparatoire à l'effort

- ▶ Ce massage provoque sur l'organisme des effets : • Stimulant : par l'accélération de la plupart des grandes fonctions et du système nerveux. • Révulsif : par l'accroissement de la température des muscles et le déplacement de la masse sanguine vers la surface de la peau.
- ▶ Les manipulations utilisées sont principalement : - Les effleurages, - Les pressions glissées profondes - Les percussions. Ces manipulations sont exécutées à cadence vive et sont suivies de mobilisations passives des articulations،La durée de ce massage varie de 5 à 15 minute.
- ▶ يسبب هذا التدليك تأثيرات على الجسم: • التحفيز: عن طريق تسريع معظم الوظائف الرئيسية والجهاز العصبي. • مما يسمح : عن طريق زيادة درجة حرارة العضلات وتحريك ونقل كتلة الدم نحو سطح الجلد.
- ▶ المعالجات المستخدمة هي بشكل رئيسي: - النفخ، - الضغط المنزلق العميق - الإيقاع. يتم تنفيذ هذه التلاعبات بوتيرة سريعة وتتبعها حركات سلبية للمفاصل وتتراوح مدة هذا التدليك من 5 إلى 15 دقيقة.

# le massage entre épreuve

- ▶ Le massage entre épreuves est important pour les sportifs qui doivent atteindre plusieurs fois par jour leur performance maximale (épreuve combinées en adhésions ou patinage de vitesse)

▶ يعد التدليك بين الأحداث أمرًا مهمًا للرياضيين الذين يجب أن يصلوا إلى الحد الأقصى من الأداء عدة مرات في اليوم (الفعاليات المجمعّة في العضويات أو التزلج السريع)

# Massage de récupération

- ▶ Le massage après le sport vise à améliorer la récupération pour aider à réduire les douleurs et les courbatures, en soulageant les raideurs et les tensions musculaires. Les douleurs musculaires sont soulagées grâce à une augmentation de l'élasticité des tissus. Une augmentation de l'élasticité des tissus se produit lorsque la température musculaire augmente en raison d'une augmentation du flux sanguin.
- ▶ Après le sport, le massage doit être pratiqué sur les muscles qui ont été sollicités pendant l'entraînement sportif. Le plus souvent, les muscles des jambes sont à masser, car ils sont sollicités dans la plupart des sports (course à pied, vélo, sport d'équipe, musculation...)

▶ يهدف تدليك ما بعد الرياضة إلى تحسين التعافي للمساعدة في تقليل الألم والوجع، وتخفيف تصلب العضلات والتوتر. يتم تخفيف آلام العضلات بفضل زيادة مرونة الأنسجة. تحدث زيادة في مرونة الأنسجة عندما ترتفع درجة حرارة العضلات بسبب زيادة تدفق الدم.

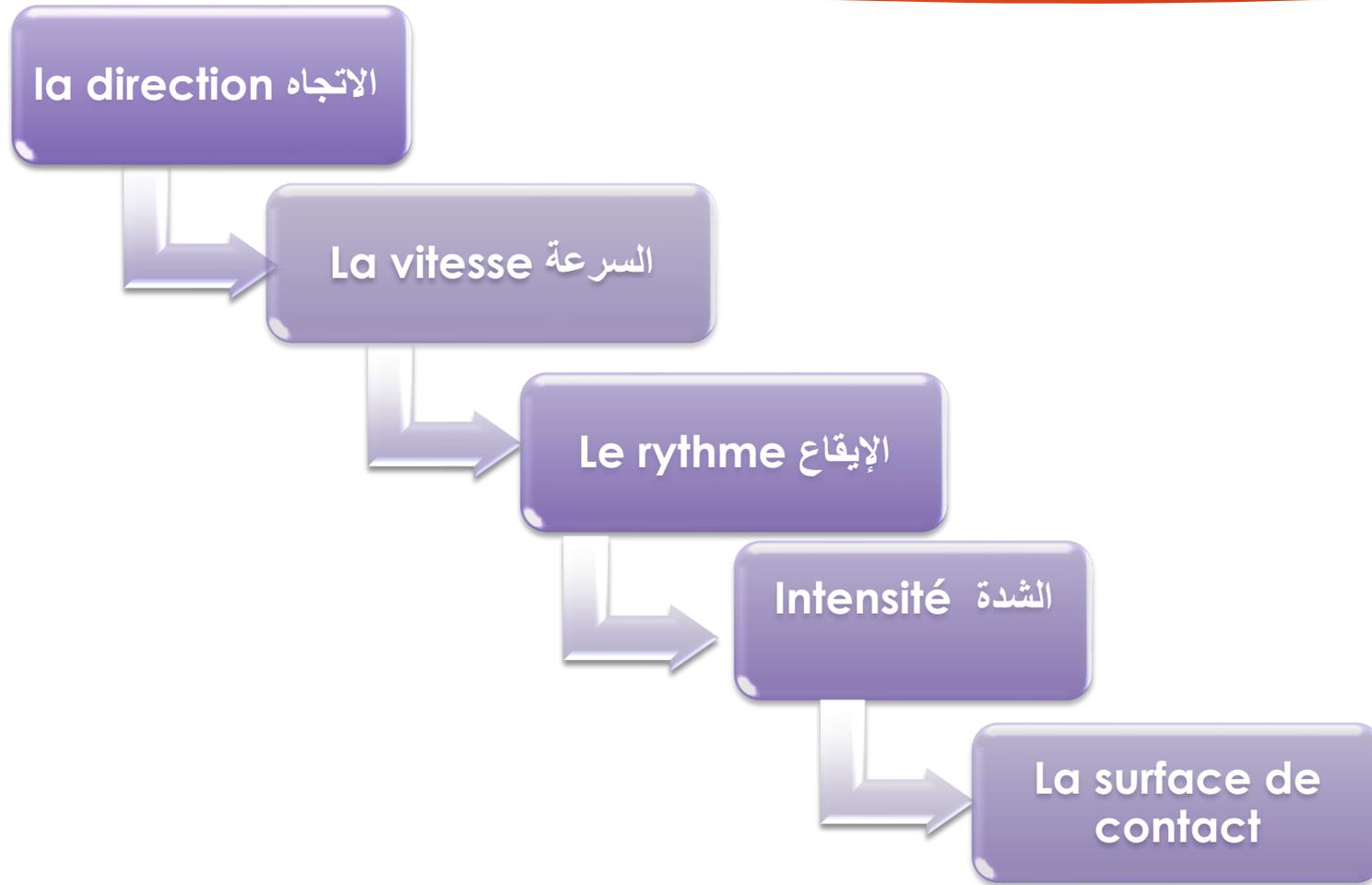
▶ بعد ممارسة الرياضة يجب ممارسة التدليك على العضلات التي تم استخدامها أثناء التدريب الرياضي. في أغلب الأحيان، تحتاج عضلات الساق إلى التدليك، لأنها تستخدم في معظم الألعاب الرياضية (الجري، ركوب الدراجات، الرياضات الجماعية، كمال الأجسام، إلخ).

# le massage d'entrainement

- ▶ le massage d'entrainement doit débiter 2 à 6 heures après une charge d'entrainement intense en fonction des particularités de l'organisme sportif.

▶ يجب أن يبدأ التدليك التدريبي بعد ساعتين إلى 6 ساعات من التدريب المكثف حسب خصوصيات الجسم الرياضي.

# مبادئ التدليك





# les différents types de massage

## أنواع التدليك

Le pétrissage العجني

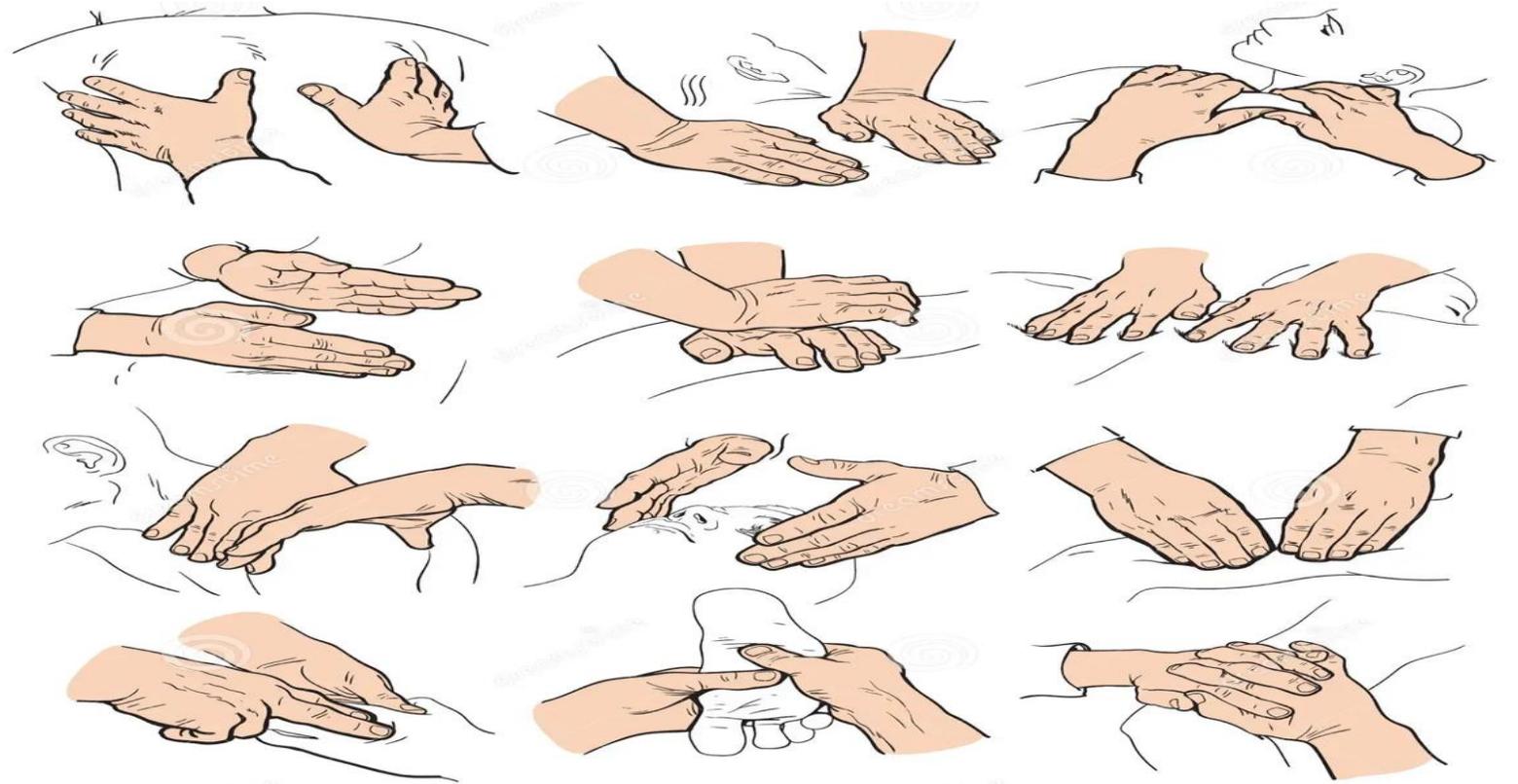
L'Effleurage المسحي

La pression الضغطي

La Percussion الطرقي

Vibration الاهتزازي

La friction المسد



# التدليك المسحي L'Effleurage



الهدف الاولي من هذا النوع هو البدء في التدليك الابتدائي للتواصل بين المذلك ( le masseur المتذلك ( le massé )، لتهيئة الجسم لهذا النوع من التدليك وننعتة بالتدليك اللطيف، مما يسمح للمتذلك بالراحة، وتجرى عملية التدليك عن طريق الأصابع وراحة اليد بالمسح وبانسيابية مع الضغط أحيانا بلطف وسرعة الأداء تكون بطيئة. مع مراعاة تسخين اليدين قبل البدء.

وهو العامل المشترك الأعظم في جميع أنواع التدليك سواء كان رياضي أو لاستعادة الشفاء او علاجي وعادة ما يستخدم في بداية جلسة التدليك ويتم أيضا ختام جلسة لتدليك به، وقد تتراوح مدة التدليك بالطريقة المسحية غالبا ما بين 2 : 3 دقائق .

# التدليك العجني le pétrissage

الهدف في هذا النوع اعمق نوعا ما من السابق فيساهم من مرونة الجلد و détendre le muscle وهو أحد أنواع التدليك الذي يستخدم مع العضلات الكبيرة حيث يتعامل المدلك بكلتا يديه مع العضلات المعنية بغرض التأثير الديناميكي للتدليك بعمق على العضلات وتستند الطريقة الفنية للأداء هنا على الآتي:

- تكون اليد في حالة راحة والابهام يبعدها. Superficiel

- قبض باليدين بكامل اليد على العضلة. Profond

- سحب أحد اليدين بالعضلة لأعلى.

- ضغط اليد الأخرى بالجزء الآخر من العضلة لأسفل على أن يكون ذلك في شكل مماثل لعجن شيء وشكل تموجي بحيث إحدى اليدين ترتفع والأخرى تنخفض مع التنقل الى منطقة أخرى كل الجزء المراد معالجتها.

ويستخدم التدليك العجني السطحي الجلدي بكلتا اليدين.



# التدليك الطرقي La Percussion

وهي حركات تدليك تعتمد على طرق أو ضرب أو نقر مكان التدليك حسب حجم وموضع العضلات المدلكة بدون عنف وحركات هذا النوع من التدليك لها تأثيرها المنبه على أعصاب الحركة للأوعية الدموية والجلد والأعصاب السطحية وعلى العضلات أيضا.



les achur : وهناك

Claquement

Tapotement

تأثير هذا النوع من التدليك على الجسم:

ينبه الجسم وينشط الدورة الدموية.

يعمل على التخلص من الارتشاحات وتفتيت الالتصاقات الداخلية.

التدليك الطرقي من أدق أنواع التدليك وهو وسيلة فعالة لرفع درجة حرارة الجسم.

# La pression glissée

## التدليك الضغطي

▶ اما بأطراف الأصابع وأحيانا بالإبهام أو بجافة كافة اليد حسب نوع العضلة التي تتعامل معها وحجمها وموضعها وتنفيذ الأداء الفني هنا يعتمد على تحديد حجم العضلة ليتمكن تحديد اتجاه حركة الدلك بالضغط وتتحرك أجزاء اليد نحو التجمع الليمفاوي القريب.

▶ Profond

▶ statique

▶ ويكون التأثير الأساسي لتدليك الضغط هو المساعدة في إحداث تراخ وانتشار للالتصاقات الرسوبية الناتجة من حالات الالتهابات وبذلك يسهل للدورة الدموية والنظام الليمفاوي أن يتعامل معها ويخلص الجسم منها.





## التدليك الاهتزازي la vibration



▶ هذا النوع من التدليك يعتمد على قدرة المدلك على تحريك يده بسهولة على عضلات ذراعه خاصة عضلات الكتف ليحدث بها اهتزاز سريع يصل تأثيره بسريانه من الذراع إلى يد وأصابع المدلك فيصل التأثير الاهتزازي والارتعاشي على عضلات الشخص المراد تدليكه.



▶ وقد يستخدم أحد أجزاء اليد أو بعض الأصابع في تنفيذ هذا التدليك وجدير بالذكر أن الأجهزة الكهربائية للتدليك هدفها إحداث هذا النوع من التدليك.

# أشكال التدليك في المجال الرياضي

**التدليك العام:** في التدليك العام يتم تدليك الجسم كله ، وتتوقف مدته على حجم العضلات وقوتها ، وعلى نوع الرياضة التي تمارس ، وكذا على عمر الرياضي ، وعلى العموم فمدة التدليك العام تنحصر ما بين (50-60 د). ويبدأ التدليك بالمسح ثم العجن والعصر ثم الاحتكاكي ، يلي ذلك استخدام التدليك الاهتزازي والإرتعاشي مع الحرص على تأدية أنواع التدليك المسحي بين أنواع حركات التدليك الأخرى ، ويتم تقسيم جلسة التدليك على أجزاء الجسم كما يلي :

- 10 دقائق للظهر والرقبة والحوض.

- 20 دقيقة للقدمين تقسم إلى : 10 د لكل قدم منها 5 د للجهة الأمامية و 5 د للخلفية .

- للذراعين 20 دقيقة .

- الصدر و البطن 20 دقيقة.

حيث يبدأ التدليك من الظهر والرقبة معا تليهما الآليتان ثم الرجلان في وضع الانبطاح مع مراعاة استرخاء عضلات الطرف السفلي ، وتوضع الذراعان بجانب الجسم لضمان ارتخاء عضلات الظهر العريضة مع ضرورة وضع مسند تحت الرأس ، وتدلك الرجلان في وضع الرقود وبعدهما الذراعان.

وهذا الترتيب قابل للتعديل تبعاً لحالة الجسم والعضو المدلك .وتجدر الإشارة إلى انه لاينضح باستعمال التدليك عقب الأكل مباشرة ، إنما يؤدي بعد مضي ساعتان إلى ثلاث ساعات عن الأكل .

**التدليك الجزئي:** يقتصر العمل في هذا النوع من التدليك على جزء أو منطقة معينة من الجسم وأغراض معينة متعلقة بهذا الجزء أو بهذه المنطقة ، ومدة هذا التدليك لا تتجاوز 15 دقيقة ويجب التنبيه في هذا الصدد على أن التدليك الجزئي لجزء معين قد يمتد بالتأثير إلى باقي أجزاء الجسم ، بمعنى أن تدليك جزء ما يؤثر في النهايات العصبية له ومن ثمة يؤثر على رد فعل الجهاز العصبي المركزي لمختلف الأعضاء والأنسجة.

# الشروط الصحية والوقائية للتدليك الرياضي

. الشروط الصحية والوقائية للتدليك الرياضي: لا يستطيع التدليك تحقيق غايته إلا إذا تم وفق مجموعة من الشروط الصحية والوقائية بحيث ينبغي أن تتوفر هذه الشروط بدءاً بالمكان المخصص للتدليك والأجهزة ، ثم الرياضي (متلقي التدليك ) وإعداده للعملية إضافة إلى برنامج جلسات التدليك (المدة ، التوقيت ، الخطوات...) وكذا مدى إلمام المدلك وعلمه بأصول التدليك .وفيما يلي نوضح هذه النقاط:

## الشروط التي تتوفر في غرفة التدليك:

- يجب أن تكون غرفة التدليك في مكان جاف جيد التهوية والإضاءة و تكون مساحة الغرفة في حدود 18م<sup>2</sup> .
- منضدة التدليك طولها 1,8-2 م وعرضها 0,5-0,6 م وارتفاعها 0,5-0,7 م .
- دولاب لحفظ البلاطي البيضاء والمناشف النظيفة والصابون والبودرة وأجهزة التدليك وغيرها من المستلزمات التي تستخدم أثناء التدليك.
- صيدلية للإسعافات الأولية تحتوي على شاش وقطن وكحول نقي ومراهم وأربطة ضاغطة .

- حوض به صنبور للمياه الباردة والساخنة .
- تكون أرضية الغرفة من الخشب .
- درجة حرارة الهواء 20-22 درجة مئوية ولا تزيد نسبة الرطوبة عن 60 بالمائة.
- يفضل وجود ساعة أو ساعة رملية وكذلك ساعة إيقاف وجهاز لقياس ضغط الدم ودينامومتر لقياس قوة القبضة وجهاز تسجيل لسماع موسيقى خفيفة، ويجب أن يكون المكان هادئاً.
- كما يجذب استعمال مقعد لتدليك الذراعين من وضع الجلوس بارتفاع 80 سم وطول 55 سم وعرض 35 سم

# الشروط التي يلتزم بها الرياضي (متلقي التدليك)

- لا بد أن يكون الرياضي في حالة استرخاء تامة ، ولعل وضع الرقود هو المفضل في هذه الأحوال لكونه يؤكد حالة الاسترخاء .
- ينصح قبل جلسة التدليك باستحمام الرياضي بماء فاتر أو باستخدام منشفة مبللة لتنظيف وإعداد الجسم للتدليك ، وبعد ذلك يجفف الجسم جيدا .
- يجب نزع الملابس التي تغطي منطقة التطبيق .
- عند إجراء التدليك الرياضي في وضع النوم على البطن يوضع تحت مفصل القدم مسند أو ترفع الساق مع ثني الركبة وية 25 إلى 45 درجة .
- في حالة وجود جروح على جلد الرياضي يجب أن تعالج قبل التدليك .
- في وضع الرقود على الظهر يكون الرأس مرفوعا بمسند كما ترفع الفخذان بمسند آخر للعمل على ارتخاء جميع عضلات
- في حالة زيادة كثافة الشعر يمكن التدليك فوق غطاء من القماش أو التدليك باستخدام الكريم .

# الشروط التي تتوفر في المدلك ويلتزم بها

- يجب أن يتمتع بلياقة بدنية عالية لتحمل الجهد المبذول خاصة لعضلات الرقبة وأسفل الظهر والوقوف لمدة طويلة.
- يجب أن يكون ملما بعلم التشريح الفسيولوجي وطرق التدليك المختلفة .
- يجب غسل اليدين قبل وبعد التدليك بالماء والصابون .
- لا يجوز المحادثة مع المدلك إلا بالرغبة .
- يجب على أخصائي التدليك العناية بالمتطلبات الصحية الشخصية وخاصة العناية باليدين وتقليم الأظافر واستعمال الكريمات المغذية للكفين .
- يجب على أخصائي التدليك أن يقوم بالتمرنات للعمود الفقري ولباطن القدم .