

## المحاضرة الثانية عشر

### بعنوان: التدليك في المجال الرياضي

#### التدليك:

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

ويشير (WAGNER) الى أن التدليك يؤدي الى زيادة قدرة العضلة فى أداء التمرينات وبذلك تنمى قوتها، كما أن العضلة المتعبة من العمل تشفى بسرعة أكثر بالتدليك عنها بالراحة العادية. كما أن التعب العضلى يشفى بسرعة أكثر بالتدليك والراحة عنه بالراحة فقط واقترح اجراء دورات التمرين والتدليك المتبادل فى العلاج الطبيعى.

ويضيف ( GREEN جرين ) 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.

#### 1- 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 نشاطاً جسمانياً بشكل منتظم ويعتبر النسيج الأملس نسيجاً مترابطاً خالياً من العظام والغضروف ويشتمل هذا النسيج على الأشياء التالية جلد وعضلات وأوتار وأربطة.

### أهداف التدليك الرياضي:

- ✓ التكامل البدني ورفع القابلية الوظيفية للرياضي.
- ✓ التهيأ النشيطة للمباريات.
- ✓ سرعة انجاز النشاطات والمحافظة عليها لأطول مدة ممكنه.
- ✓ يقلل من ترسيب الأحماض ويساعد على التخلص من التعب وتجديد القابلية الوظيفية للرياضي.
- ✓ يقلل من الإصابات العضلية واصابات الأربطة.
- ✓ يمنع التذبذب الذي يحدث إثناء التدريب.
- ✓ تجنب الإصابات المزمنة.
- ✓ يسرعة شفاء الإصابات.
- ✓ استعادة القابلية الحركية.
- ✓ يوقف التشنجات العضلية ويساعد العضلات على أداء أفضل، حيث إن التعب الموضعي الشديد للألياف العضلية جراء الأداء عالي الشده والحمل التدريبي يسبب تجمع النفايات والأحماض في الدم والتي تؤدي بالتالي إلى الآلام العضلية الشديده والتصلب، وان التدليك يؤدي إلى تحفيز الدورة الدموية ويزيد من تدفق السائل للمفاوي الذي يباعد بين الألياف العضلية لأنه يقلل من الاحتكاك بين الألياف العضلية ويساعد على إزالة حامض

- ألبنيك واسترخاء العضلات المتوترة ويخفف الآلام وان التدليك يعمل على استرخاء الألياف العضلية ويفرق بينها مما يفسح مجال للحركة من جديد بحريه وبطاقة كبيره ومرونة تامة
- ✓ يساعد على استئالة العضلات التي تقصر جراء الأداء الرياضي العنيف المتكرر ويمنح الاسترخاء ويهدي الآلام ويقلل من التوتر العضلي.
- ✓ يحسن التنفس الجلدي وعمل الغدد العرقية وتزداد حيوية ونشاط الجلد والعضلات.
- ✓ يوسع الأوعيه الدموية ويساعد على فتح أوعيه جديدة كما يرفع حيوية خلايا الجلد العميقة ويزيد من عدد كريات الدم الحمراء والصفائح الدموية
- ✓ يخفف الشد المسلط على الجهاز العصبي.

### 3-أنواع التدليك:

تتنوع وتختلف أنواع التدليك حسب طبيعة الأداء الرياضية ومدى ملائمة كل نوع للفترة التي تساهم في استرجاع الرياضي سواء للراحة او الى العودة للتدريب والمنافسة ونحاول ان نسلط الضوء على اكثر أنواع التدليك المستخدمة في المجال الرياضي:

#### التدليك المسحي L'Effleurage:

الهدف الاولي من هذا النوع هو البدء في التدليك الابتدائي للتواصل بين المدلك (le masseur) المتدلك (le massé)، لتهيئة الجسم لهذا النوع من التدليك وننعتة بالتدليك اللطيف، مما يسمح للمتدلك 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 .



رسم توضيحي يبين كيفية القيام بالتدليك المسحي

التدليك العجني :le pétrissage

الهدف في هذا النوع اعمق نوعا ما من السابق فيساهم من مرونة الجلد و détente 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.



رسم توضيحي يبين كيفية القيام بالتدليك العجني

### التدليك الطريقي 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.

وهناك:

les achur ✓

Claquement ✓

Tapotement ✓

تأثير هذا النوع من التدليك على الجسم:

✓ ينبه الجسم وينشط الدورة الدموية.

✓ يعمل على التخلص من الارتشاحات وتفتيت الالتصاقات الداخلية.

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



رسم توضيحي يبين كيفية القيام بالتدليك الطرقي

### التدليك الضغطي La pression glissée:

اما بأطراف الأصابع وأحيانا بالإبهام أو بحافة 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.



رسم توضيحي يبين كيفية القيام بالتدليك الضغطي

## التدليك الاهتزازي la vibration:

هذا النوع من التدليك يعتمد على قدرة المدلك على تحريك يده بسيطرة على عضلات ذراعه خاصة عضلات الكتف ليحدث بها اهتزاز سريع يصل تأثيره بسرعيانه 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.



رسم توضيحي يبين التدليك اللاهتزازي اليدوي و باستخدام الجهاز

## انواع التدليك الرياضي:

ينقسم التدليك العام لكافة الرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية الى الانواع التالية:-

- 1- التدليك التدريبي ( خلال الموسم التدريبي )
- 2- التدليك الاعدادي التحضيري للمباريات والمنافسات ( الاحمائي )
- 3- التدليك اثناء فترات الراحة بين المباريات
- 4- التدليك بعد بذل المجهود العنيف

### 1- التدليك التدريبي ( خلال الموسم التدريبي ):

هو التدليك خلال الموسم التدريبي للاعب لعداده بدنيا ونفسيا والوصول به الى مستويات عالية من اللياقة البدنية ، ويبدأ ببداية برنامج التدريب الموسمي له ، ويتم بعد وقبل كل تدريب وبصورة

تدرجية أيضا مماثلة للتدرج التدريبي الموسمي للاعب وكعلاج لبعض الالام التي قد تتناوب من جراء الممارسة الرياضية خاصة في اول موسم للتدريب.

وليس هدف التدليك التدريبي فقط يساعد على حل المشاكل الخاصة باعمال التدريب بمساعدة تمرينات وطرق خاصة لزيادة مدى الحركة وتحسن مرونة الجهاز الرابط وكفاءة استرخاء مجموعات محددة من العضلات ولكن اساسا لاعداد الجسم لاعمال التدريب التالي. والتدليك لايجب في أي حال من الاحوال ان يسبب الشعور بالالام وخاصة عند تدليك المجموعات العضلية التي تحملت بمجهود غير عادي كذلك بعد الانقطاع عن التدريب فترة طويلة ولذا يجب الحذر في الجلسة الاولى تجنب التدليك العميق حتى لا يضعف جهد عضلات الجزء المدلك. ومنذ 30 سنة اكتشف بعض الرياضيين والمدربين ان التدليك الرياضي جزء لا يتجزأ من التدريب , كما وانه وسيلة للتجدد والانتعاش بعد مجهود جسماني.

وليس الرياضيون فقط هم الذين يشعرون بأهمية التدليك ولكن كل عمل في حاجة لمجهود جسماني ونفسي كبير يعتبر التدليك وسيلة لاعادة القدرة على العمل. ومن اهم وظائف التدليك التدريبي هو تحسين المستوى الجسماني والنفسي والمحافظة على الفورمة الرياضية لسرعة التخلص من التعب ولواعادة القدرة على العمل بعد مجهود بدني. ويجب ان يكون التدليك التدريبي عميقا وقوي ومدة الجلسة تتوقف على الخصائص الفردية للاعب وكذلك على خاصية نوع الرياضة وسرعة رد فعل جسم المدلك وحالة الجهاز العصبي. ونلاحظ ان استمرار فترة التدليك التدريبي يجب الانتقال عن (40) دقيقة ولا تزيد عن (60) دقيقة فقط وتستثنى الحالات الفردية التي يكون فيها حجم العضلات كبيرا وعلى هدف حظة التدريب يتحدد أي الطرق التي تحتويها جلسة التدليك.

فاذا كانت الضرورة تقتضي اهتماما اكثر بالعضلات ففي هذه الحالة يخصص وقت اقل للدعك والمسح . والعكس اذا كانت الضرورة هي الاهتمام بالمفاصل يؤخذ وقت من مدة التدليك العصبي ويضاف الى مدة التدليك الدعكي. في التدليك التدريبي وكقاعدة تستعمل كل طرق التدليك الا ان 70% من الوقت يخصص للتدليك العصبي.

## 2-التدليك الاعدادي التحضيري للمباريات والمنافسات ( التدليك الاحمائي )

التدليك قبل المباريات او المنافسات مباشرة وهو ما يسمى بالتدليك الاحمائي يجب ان يتميز بقصر مدته الزمنية لاحداث الاسترخاء المناسب للعضلة حيث له تأثير نفسي ايجابي مميز معاونا للاحماء بالهرولة او الجري في المحل وتدريبات الاستشارة والاستطالة العضلية والتي تعتبر اساس الاحماء , ويأتي التدليك مكملا ومعاونا فقط لهذا النوع من الاعداد.

## 3-التدليك اثناء فترات الراحة بين المباريات

التدليك وسط المباريات ( ما بين الشوطين ) يسمى ايضا ( التدليك الوسيط ) ويستخدم في انواع الرياضة التي تتخللها فترات راحة زمنية مثل كرة السلة والقدم واليد , وما بين الجولات في الملاكمة والفنون القتالية ايضا ..... الخ.

ويلزم ان يكون التدليك لفترة وجيزة جدا وسريعة وخفيفة وموجهة بصورة مباشرة الى المجاميع العضلية المشاركة في الاداء لكل نوع من انواع الرياضة , ولهذا الطريقة اثر ايجابي نفسي وفسولوجي , وتساعد في ازالة التوتر النفسي للاعب.

## 4-التدليك بعد بذل المجهود العنيف

ويستخدم هذا النوع من التدليك بعد المباريات والمنافسات خاصة ذات الجهد البدني العالي منها , ويساعد التدليك في الاسراع من عملية ازالة مخلفات التمثيل الغذائي الحادثة في العضلات وينصح هنا بالتدليك بالطرق الذي يصل للمجاميع العضلية العميقة تشريحيا لتنشيط الدورة الليمفاوية والدورة الدموية الوريدية.

كما ننصح باداء طرق التدليك الاخرى مثل التدليك تحت الماء والابتعاد عن العنف والقوة في اداء التدليك حيث ما زالت الانسجة في حالة نقص اوكسجين نسبي خاصة الخلايا العضلية , والتدليك بالطرق الشديدة يأتي بتأثير سلبي مباشر في هذه المرحلة الحساسة فسيولوجيا.

كما ينصح هنا باستعمال الحرارة او الماء الدافئ في التدليك بعد المباريات ومهم جدا استخدام الدش الساخن ولمدة طويلة او الحمامات الساخنة والسونا في هذه المرحلة ( ما بعد المباريات ) لاختصار فترة الاستشفاء والعودة الى الحالة الطبيعية للرياضي بسرعة كبيرة