

تطبيق التدليك الاستشفائي للقدرة على الاسترجاع لدى الرياضيين

د. فرنان مجيد-- جامعة البويرة- الجزائر.....m.fernane@univ-bouira.dz

د. ناصر باي كريمة-- جامعة البويرة- الجزائر.....k.nacerbey@univ-bouira.dz

ط.د. جيلالي لبني-- جامعة البويرة- الجزائر.....l.djlali@univ-bouira.dz

Abstract: This study came in order to know the extent of application of therapeutic massage to the recovery ability of athletes, as we find that the restoration of the renewal of the indicators of the physiological state of the athletes after being exposed to the influence of the practicing activity is of great importance in improving sports performance in various sports, whether individual or collective, and among the methods used in this we find Therapeutic massage that is used after physical exertion with the aim of shortening the stage of regeneration and construction and the speed of recovery of the various functions of the body. Therefore, the study was conducted at the level of the sports complex of the wilaya of Bouira, based on the descriptive analytical approach. Where the sample consisted of 12 trainers, and we tested the research sample in the random way, and we relied on the percentage, the Ka2 test as a statistical means to reach results that serve the goal of the study, after analyzing and interpreting the results, a set of results was produced, and the latter confirms that most of the trainers are aware of the importance of The therapeutic massage and its positive effects improved the return to a normal state, and the pulse and decompression rate decreased I blood and the speed of recovery in relation to the aerobic effort, but they do not apply it due to many factors

Key words: healing massage, recovery, athletes.

ملخص: جاءت هذه الدراسة من اجل معرفة مدى تطبيق التدليك الاستشفائي للقدرة الاسترجاع لدى الرياضيين، حيث نجد أن لاستعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية للرياضيين بعد تعرضها لتأثير النشاط الممارس أهمية بالغة في تحسين الأداء الرياضي في مختلف الرياضات سواء الفردية أو الجماعية. ومن بين السبل المتبعة في ذلك نجد التدليك الاستشفائي الذي يستخدم عقب المجهود البدني بهدف تقصير مرحلة التجديد والبناء وسرعة استعادة الاستشفاء للوظائف المختلفة للجسم، ولذلك أجريت الدراسة على مستوى المركب الرياضي لولاية البويرة، بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، اعتمدنا على الاستبيان موجه للمدربين في مختلف الرياضات الممارسة على مستوى المركب الرياضي بولاية البويرة، حيث كانت العينة تتمثل في 12 مدرب، وقمنا باختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية، واعتمدنا على النسبة المئوية، إختبار كا2 كوسائل احصائية للوصول الى نتائج تخدم هدف الدراسة، وبعد تحليل النتائج وتفسيرها تم الخروج بمجموعة من النتائج وهذه الأخيرة التي تؤكد أن معظم المدربين ملمين بأهمية التدليك الاستشفائي واثاره الإيجابية تحسين العودة الى الحالة الطبيعية وهبط معدل النبض وضغط الدم وسرعة الاستشفاء بالنسبة للجهد الهوائي ولكن لا يقومون بتطبيقه بسبب العديد من العوامل.

الكلمات المفتاحية: التدليك الاستشفائي، الاسترجاع، الرياضيين

1. مقدمة واشكالية الدراسة:

يسعى الرياضي طوال مسيرته الى تحقيق ما هو مطلوب منه في النادي او الفريق الذي ينتهي إليه، حيث يطلب ما قيل له من طرف الطاقم الفني ويستمع الى نصائح وتعليمات المدرب الرياضي رفقة المحضر البدني، الذي يسطر برنامجا خاصا طوال الموسم من أجل أن يحقق الرياضي ما هو مطلوب منه في ضوء أهداف الفريق، ولا يتحقق ذلك إلا بوصول الرياضي الى مرحلة الفورمة الرياضية العالية والتي تسمح له بالتألق في الأداء والنتيجة مما يؤثر على مستوى الفريق ككل.

وفي غضون ذلك قد يتعرض الرياضي الى مجموعة من المعوقات التي قد تساهم في تأخير وصول الرياضي إلى المستوى العالي الذي لطالما قد تدرب من أجل تحقيقه، لذلك يحرص المدرب والطاقم الفني والطبي ككل في الدوريات والبطولات الكبرى في مختلف الرياضات على تقديم الوقت الكافي للرياضي من أجل الراحة والإسترجاع بعد القيام بمجهودات عضلية معينة، اذ أن خلال هذه الفترة تحدث عمليات البناء وتجديد الطاقة والتكيف الفيزيولوجي والكيميائي للأجهزة الوظيفية، لذلك فإن هذه الفترة لا تقل أهمية عن فترة التدريب نفسه.

لذلك فإن طريقة التدليك أصبحت ذات أهمية بالغة وإستعمال واسع، نظرا لقدرتها على إختصار الوقت وتحقيق جملة من الأهداف في وقت واحد إذ أنها تحقق الإسترجاع المطلوب في أقصر وقت مقارنة مع أساليب الإسترجاع الأخرى، خاصة التدليك الاستشفائي بأنواعه الذي يستعمل عقب المجهود البدني، وذلك بهدف تقصير مرحلة التجديد والبناء وسرعة إستعادة الشفاء للوظائف المختلفة للجسم.

ومن هذا المنطلق عمدنا إلى عبر هذه الدراسة الموسومة ب"تطبيق التدليك الإستشفائي للقدرة على الإسترجاع لدى الرياضيين"، وقمنا بطرح التساؤل التالي:

- ماهو واقع تطبيق التدليك الاستشفائي للقدرة على الإسترجاع لدى الرياضيين؟

2. أهمية وأهداف البحث: تبرز أهمية البحث من خلال التالي:

- عرض واقع تطبيق التدليك بانواعه من أجل تحسين عمليات الاسترجاع لدى الرياضي.

- معرفة مدى إهتمام الأندية والمدربين بهذا النوع من وسائل الإسترجاع.

- التعريف بالتدليك الإستشفائي من خلال تقديم الإستبيان للمدربين وإثراء معلوماتهم بأهمية هذا النوع من الاسترجاع الذي قد يوفر الكثير من الجهد على المدرب والرياضي ككل.

3. تحديد المصطلحات:

التدليك الاستشفائي: يستخدم التدليك الإستشفائي عقب المجهود البدني، وذلك بهدف تقصير مرحلة التجديد والبناء وسرعة استعادة الاستشفاء للوظائف المختلفة في الجسم ، تتميز عملية إعداد الرياضيين ذوي المستويات العليا بوجود أحمال تدريبية ذات شدة عالية وكثافة عالية وعدد من التكرارات خلال الأسبوع التدريبي بجانب الأعباء النفسية الشديدة على اللاعبين، فكلما ارتفع مستوى الحمل البدني سواء من حيث الحجم أو النوع زادت أهمية فاعلية التدليك الإستشفائي ولهذا فإن دور استعادة الاستشفاء بدأ يتعاظم إلى جانب وسائل الاسترخاء البدني والنفسي كما أصبح من الملزم القيام بالتدليك الإستشفائي باستعمال طرق وأساليب جديدة لتطبيق أنواع التدليك داخل حمام السباحة، حمام البخار لمدة (5-12) دقيقة مما يساعد على ارتخاء الأنسجة العضلية، ويمكن إضافة طرق التدليك تحت الماء والتدليك الاهتزازي بالإضافة للتدليك في صورة العلاج الطبيعي (الأشعة فوق البنفسجية، والأشعة تحت الحمراء، واستنشاق الأكسجين والتمارين التنفسية). (حسانين، 2004 ،صفحة 30).

الاسترجاع: هي عملية استعادة الشفاء بمعنى أنه العملية العكسية للعودة بأجهزة الجسم الى الحالة التي كان عليها قبل الأداء أو إلى حالة أخرى تفوق حالة ما قبل الأداء في بعض الأحيان، كذلك هي عملية تتدخل بعد الجهد البدني قصد الوصول الى إستعادة للقدرات الجسمية والفكرية.

4. الطريقة والاجراءات المنهجية:

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة التي لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لا بد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

1.4. الدراسة الاستطلاعية: الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك، هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي (إبراهيم، 2000، صفحة 38)، حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية في المركب الرياضي بولاية البويرة قصد الاطلاع على خفايا الموضوع واثرائه مع المدربين لمختلف الرياضات الممارسة على مستوى المركب الرياضي.

2.4. المنهج: يقصد بالمنهج تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (عبيدات، 1999، ص35)، كما أن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف المطلوب البحث عنه فيمكن أن يتبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في " تطبيق التدليك الاستشفائي للقدرة على الاسترجاع لدى الرياضيين"، ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

3.4. متغيرات البحث: من خلال عنوان البحث والفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة الحالية كما يلي:

أ- المتغير المستقل: هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة (الشافعي، 1999، ص74)، وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في التدليك الاستشفائي.

ب- المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبدله (الشافعي، 1999، ص74)، وفي دراستنا يتمثل المتغير التابع في الاسترجاع.

4.4. المجتمع: يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة

معينة (الحميد، 2010، ص82)، ومن خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية في جميع المدربين الناشطين على مستوى المركب الرياضي بولاية البويرة.

5.4. العينة: تعرف العينة على أنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي " (عبيدات، 1999، ص84)، وحرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث عشوائيا، وهم المدربين في مختلف الرياضات الممارسة على مستوى المركب الرياضي بولاية البويرة، حيث كانت العينة تتمثل في 12 مدرب.

6.4. مجالات البحث: من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد مجالات للبحث هي:

أ/ المجال البشري: يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة عليهم أو أنجزت الدراسة من خلالهم، وتمثل مجال دراستنا البشري في بعض مدربي مختلف الرياضات بالمركب الرياضي لولاية البويرة.

ب/ المجال المكاني: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على المركب الرياضي بولاية البويرة.

7.4. أدوات البحث: في بحثنا قمنا باستخدام استمارة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات.

ويعرف الاستبيان على أنه: أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية (الشافعي، 1999، ص203-205). حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لدراسة المشكلة التي يسعى البحث إلى معالجتها، ضم الاستبيان قائمة متكون من (24) سؤالا، وقد راعينا عند صياغة الأسئلة ما يلي:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.

- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.

- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة، وأسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها إجابات يختار المستقصي منه إحداها، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

* أشكال الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب: نعم أو لا.

- الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.

- الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً (باهي، 2000، ص83).

- صدق الاستبيان: من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق. حيث تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف أساتذة ودكاترة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

8.4. الوسائل الإحصائية: لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية (السيد: 2006، ص74)، في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- اختبار كا2 (كاف تربيع): يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للعينة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة (الشايب: 2006، ص 213).

- الاستنتاج الإحصائي: بعد الحصول على نتائج كا2 المحسوبة نقوم بمقارنتها ب كا2 المجدولة فإذا كانت كا2 المحسوبة أكبر من كا2 المجدولة فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وإذا كانت كا2 المحسوبة أقل من كا2 المجدولة فإنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عاملا الصدفة.

5. النتائج:

*سوف يتم عرض اهم الاسئلة التي تناولتها الاستبيان.

-السؤال رقم (01): هل لديك اطلاع على موضوع التدليك الاستشفائي؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربين على اطلاع بموضوع التدليك الاستشفائي.

جدول رقم (01): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال (01)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الدلالة
نعم	11	92%	8.33	3.84	دالة (مستوى الدلالة 0.05)
لا	01	8%			
المجموع	12	100%	درجة الحرية 01		



شكل رقم (01): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 01.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (01) ان نسبة 92% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 8% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.33 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج ان المدربين على اطلاع بموضوع التدليك الاستشفائي.

-السؤال رقم (02): تبعا لمن تختار نوع الاسترجاع المناسب؟

-الغرض من السؤال: معرفة السبب الذي يتخذه المدربون في اختيار نوع الاسترجاع المناسب.

جدول رقم (02): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (02)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الدلالة
لنوع الجهد	00	%0	8	5.99	دالة (مستوى الدلالة 0.05)
خصوصية النشاط	08	%67			
الطاقة اللازمة	04	%33			
المجموع	12	%100	درجة الحرية 02		



شكل رقم (02): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 02.

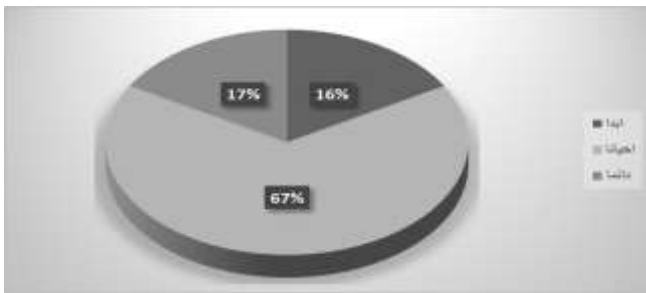
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (02) ان نسبة 67% من عينة البحث قد أجابوا بـ "خصوصية النشاط" ونسبة 33% أجابوا بـ "الطاقة اللازمة" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (02)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 8 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج ان السبب الذي يتخذ المدربون من خلاله نوع الاسترجاع المناسب هو خصوصية النشاط.

-السؤال رقم (03): هل تعتمد على التدليك الاستشفائي في عملية الاسترجاع لدى اللاعبين؟
-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يعتمد على التدليك الاستشفائي في عملية الاسترجاع لدى اللاعبين.

جدول رقم (03): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (03)

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة
ابدا	02	16%	6	5.99	دالة (مستوى الدلالة 0.05)
أحيانا	08	67%			
دائما	02	17%			
المجموع	12	100%	درجة الحرية 02		



شكل رقم (03): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 03.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (03) ان نسبة 67% من

تطبيق التدليك الاستشفائي للقدرة على الاسترجاع لدى الرياضيين

عينة البحث قد أجابوا بـ "احيانا" ونسبة 33% أجابوا بـ "دائما / ابدًا" بالتساوي مثل ما هو موضح في الشكل رقم (03)، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 6 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

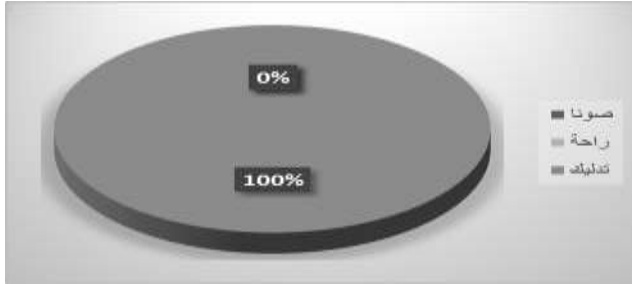
الاستنتاج: نستنتج ان المدرب يعتمد على التدليك الاستشفائي في عملية الاسترجاع لدى اللاعبين.

-السؤال رقم (04): ماهي الوسيلة المفضلة في عملية الاسترجاع؟

-الغرض من السؤال: معرفة الوسيلة المفضلة في عملية الاسترجاع.

جدول رقم (04): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال (04)

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة
تدليك	12	100%	24	5.99	دالة
راحة	00	00%			(مستوى الدلالة
صونا	00	00%			0.05)
المجموع	12	100%	درجة الحرية 02		



شكل رقم (04): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 04.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (04) ان نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا بـ "التدليك" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (04)، حيث بلغت

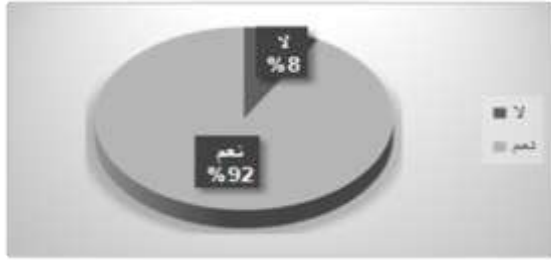
قيمة كا2 المحسوبة 24 وهي اكبر من قيمة كا2 المجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج ان الوسيلة المفضلة في عملية الاسترجاع هي التدليك.

-السؤال رقم (05): هل للتدليك الاستشفائي أثر ايجابي في هبوط معدل النبض وضغط الدم؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للتدليك الاستشفائي أثر ايجابي في هبوط معدل النبض وضغط الدم.

جدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال (05)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الدلالة
نعم	11	92%	8.33	3.84	دالة (مستوى)
لا	01	8%			
المجموع	12	100%	درجة الحرية 01		الدلالة (0.05)



شكل رقم (05): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 05.

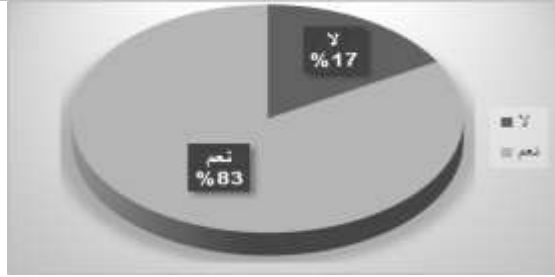
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (05) ان نسبة 92% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 8% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (05)، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 8.33 وهي اكبر من قيمة كا2 المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج ان للتدليك الاستشفائي أثر ايجابي في هبوط معدل النبض وضغط الدم.

السؤال رقم (06): هل للتدليك دور إيجابي في تحسين نسبة العودة الى الحالة الطبيعية؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للتدليك دور إيجابي في تحسين نسبة العودة الى الحالة الطبيعية.

جدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال (06)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة
نعم	10	83%	5.33	3.84	دالة (مستوى
لا	02	17%			الدلالة 0.05)
المجموع	12	100%	درجة الحرية 01		



شكل رقم (06): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 06.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (06) ان نسبة 83% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 17% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (06)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 5.33 وهي اكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج ان للتدليك دور إيجابي في تحسين نسبة العودة الى الحالة الطبيعية.
6.الاستنتاج العام: من خلال ما تم التطرق إليه أصبح بإمكاننا استخلاص مضموم هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي أزالنا الغموض عن هذا العمل، من خلال الاستمارة الاستبائية الموجهة الى مدربي المركب الرياضي، وهذا ما تم التأكد منه من خلال تحليل أهم النتائج المتوصل إليها، حيث استطعنا التأكد أن معظم المدربين ملمين بأهمية

التدليك الاستشفائي واثاره الإيجابية تحسين العودة الى الحالة الطبيعية وهبط معدل النبض وضغط الدم وسرعة الاستشفاء بالنسبة للجهد الهوائي ولكن لا يقومون بتطبيقه بسبب العديد من العوامل، وأن عملية التدليك تساعد اللاعبين في الحد من التعب والإرهاق والعودة بهم الى الحالة الطبيعية. وتطبيق أنظمة الاسترجاع بالتدليك بشكل جيد يجعل اللاعبين أكثر استعدادا وتهيئنا لخوض التدريبات.

7. الخاتمة: من خلال حوصلة لكل ما سبق تبين لنا أن للتدليك الاستشفائي عدة فوائد على صعيد الرياضي والنادي ككل، حيث أن إختصار الوقت والجهد عبر تطبيق التدليك قد يساهم في عودة أحسن للرياضي في المنافسات الرياضية، ويساهم في إستقراره النفسي الذهني، كذلك بالنسبة للمدرب الذي يلجأ إلى هذا النوع من الإسترجاع الذي يساهم بالتأكيد في الإبقاء على خطته وتحسن مردود فريقه نظرا للأريحية التي يجدها مع لاعبيه الذين قد مروا بعمليات الاستشفاء بأحسن ما يكون، ونتمنى أن نكون قد تطرقنا إلى هذا الموضوع من الجانب الذي يقدم إضافة ويساهم بطريقة أو بأخرى دعم الرياضيين والمدربين في ولاية البويرة.

8. التوصيات والمقترحات: في نهاية هذه الدراسة، وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها وتفسيرها، يمكن الخروج بالتوصيات منها:

-اعتماد التدليك الاستشفائي لما لها من مردود إيجابي في عودة المتغيرات الوظيفية إلى الحالة الطبيعية واعتماد المدربين في جميع التخصصات على مختلف الوسائل المساعدة على الاستشفاء، وتكوين المدربين أكثر حول الاسترجاع والاستشفاء وخاصة التدليك.

-اجراء دراسة تجريبية تبين أثر التدليك الاستشفائي على الاسترجاع لدى مختلف أنواع الرياضيين.

-التنوع في وسائل الاستشفاء وتطبيق التدليك كوسيلة من وسائله.

9.المراجع:

1.ابراهيم، م. ع. اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.2000.

2.الحميد، م. ص. خطوات البحث العلمي ومناهجه. جامعة الدول العربية: المشروع العربي لصحة الاسرة.2010.

3. السيد, م. ا. الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss. كلية التربية، جامعة الملك سعود، مدير المركز، 2006.
4. الشافعي, س. ا.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. مصر: منشأة المعارف بالاسكندرية. (1999)
5. الشايب, ف. ك. مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي. الاردن: دار المسيرة. (2006).
6. باهي, ا. م. طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر، 2000.
7. حسانين, أ. موسوعة الطب البديل، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط. 2، 2004.
8. عبيدات, م. أ. منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات (Vol. 2). عمان: دار وائل للطباعة والنشر، 1999.