

مقدمه البحث

أولاً: - التقديم

إن البحث عن وسائل وطرق جديدة لتدريب الرياضيين مرتفعي المستوى يعتبر أحد الأهداف ذات الأولوية المتقدمة التي تعترض المتخصصين في المجال الرياضي، وفي وقتنا الحاضر يعلم المدربون الكثير من الوسائل لتحقيق هذا الهدف وأهم هذه الوسائل هي رفع الحمل التدريبي عن طريق الحجم والشدة وكل ذلك يمكن أن يؤدي بدرجة محسوسة إلى إجهاد زائد نتيجة التدريب المفرط . (٤ : ٥)

ومن هنا إتجه بعض العلماء المهتمين بالرياضة بالبحث عن أقصر الوسائل التي تعمل على إعادة وبناء القدرة على العمل .

وكما أثبتت التجارب أن الوسائل الحرارية لها تأثير إيجابي على إعادة القدرة على العمل بعد مجهود جسماني أصبح التدليك نظراً لما له من تأثيرات مختلفة وكثيرة يمكن أن يزيل أو يخفف ظهور أي توتر ويمكن أن يقضي على التعب كما يسرع عمليات البناء ويرفع قدرة الجسم على العمل بدون فقدان لنشاطه الحيوي . (١١ : ٧٧)

إستخدم اليابانيون التدليك بإسلوب علمي في الدورة الأولمبية التي أقيمت في مدينة أمستردام عام ١٩٢٨ من أجل الإرتفاع بمستوى الأداء الحركي لفريق السباحة الياباني الذي حقق نتائج طيبة .

مع بداية الخمسينات إتسعت دائرة الأبحاث العلمية حول مدى الإستفادة من التدليك للأبطال والنجوم من اللاعبين وإستطاع العلم إكتشاف الفوائد العظيمة للتدليك المصاحب لبرامج التدريب الرياضي وقدرة التدليك على إزالة حالات التعب والإرهاق البدني وحالات القلق والتوتر النفسي حتى أصبح التدليك من ضمن برامج التدريبات الرياضية .

خبراء الرياضة يعتبرونه جزء لا يتجزأ من الخطة العامة للتدريب على مدار الموسم الرياضي . (٢٤ : ٣٢٣)

قام جروس *Grose* (١٩٥٨) بدراسة عن إنخفاض منحنيات التعب العضلي بواسطة الحرارة والبرودة وإستخدام التدليك كوسيلة حرارية وأسفرت نتائج هذه الدراسة على أن البرودة تقلل من فاعلية القوة وتنقص من كمية العمل التي تقوم به العضلة لكن بإستخدام التدليك لمدة (٤) تحقق كمية كبيرة من العمل .

وأشار وود *Wood* (١٩٧٤) أن كمية الدم الوريدي الذي يجلب إلى القلب يمكن أن يزداد بواسطة التدليك كما يمكن أن يزداد معدل دقات القلب وحجم الضربة وبذلك تدفع كمية أكبر من الدم الشرياني إلى الأطراف . (٧ : ٣٣)

لقد أظهر لارسون وهيرمان *Larson & Herman* أن للتدليك العميق على الدورة الشريانية نتائج في زيادة جهرية لسريان الدم من الطرف المدلك لفترات طويلة ومن الواضح أن حدوث إنبساط الأوعية الشريانية وشعيرات العضلات تكون مفيدة لإزالة فضلات المدم . هذا وأن الإنبساط الإيجابي الذي يسببه عصر الجسم بواسطة المدلك يسبب تحسناً في رجوع الدم الوريدي والدورة الليمفاوية .

وقرر كريتز ماير *Cratzmeyer* (١٩٧٤) أن التدليك يستخدم إما لتحسين الأداء أو لتسهيل إعادة بناء النسيج المصاب، كما أضاف أنه بالرغم من استخدام التدليك باليد على سطح الجسم فهو يؤثر على الجلد والأوعية الدموية السطحية للجلد ونهايات الأعصاب السطحية والقنوات الليمفاوية السطحية .
(٧ : ٧٣/٧٠)

في دراسة قام بها دوبرفسكي *Dobrivaski* (١٩٨٠) أوضح أن التدليك لجميع أجزاء الجسم يؤدي إلى زيادة إستعادة الشفاء وتحسن في سرعة النبض وخفض التوتر العضلي (٩ : ٢٧)

بعد العرض السابق لآراء العلماء وتجارب الباحثين نجد أن التدليك إستخدم بأنواعه المتعددة . وقد تضمنت أنواعه كما أتفق عليها بيروكوف وسيرازين وغيرهم على أنها :

١- تدليك تدريبي *Training Massage*

يعتبر جزء لا يتجزأ من خطة التدريب . (٨ : ١٣)

٢- تدليك إعدادي *Preparatory Massage*

يستخدم قبل أداء المجهود لرفع القدرة على العمل حتى لحظة البدء أو القيام بالمجهود .

٣- تدليك أوسط *Intermediary Massage*

يستخدم خلال فترات الراحة من المباراة .

٤- تدليك إستشفائي (إنعاشي) *Worm-Down Massage*

يستخدم بعد المباراة لإعادة العضلات لحالتها الطبيعية . (٣٦ : ٤٧)

مشكلة البحث وأهميته

تختلف السباحة التوقيعية كنشاط رياضي عن معظم الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث طبيعة حركاتها وتشكيلاتها وتمارينها البدنية فهي فريدة في طريقة أدائها حيث تتطلب إحتياجات بدنية وفسولوجية خاصة بحيث تهئ لاعباتها للربط بين التمرينات والحركات التعبيرية والإحساس الموسيقي وبين طرق السباحة المختلفة . الأمر الذي يمكن لاعبات السباحة التوقيعية من أداء المجموعات الحركية والتشكيلات بقدرة وكفاءة عالية . (٣٠ : ٧)

من خلال إحتكاك الباحثة بالمجال التدريبي كمدربة للسباحة التوقيعية وجدت أن إعداد اللاعبات يتصف بتحميل عالي وشديد في الدورة الإسبوعية مما يمكن أن يؤدي بدرجة محسوسة إلى إجهاد زائد . وقد كان هذا واضحاً مع لاعبات الفريق القومي والناشئات .

لقد أثبتت الأبحاث أن التدليك يخفف ظهور أي توتر ويساعد على إستعادة الشفاء ويقضي على التعب ، فأوصت هذه الأبحاث بأن يكون التدليك ضمن برامج التدريب . ووجد أن بعض الرياضيين والمدربين قد إستخدموا التدليك الرياضي كجزء من برنامج التدريب مثال "كولاكوبا" بطلة العالم في التزلج سنة ١٩٧٠م والتي إعتبرت أن التدليك يلعب دوراً كبيراً كوسيلة نفسية وجسمانية للإعداد وكذلك كوسيلة علاجية وأنه يجب أن يشغل أحد الأماكن الأساسية في عمليات التدريب ، كذلك "ماريالاينوفا" بطلة الإتحاد السوفيتي في الجمباز التي قالت "يجب أن يكون التدليك إجبارياً ويكون جزء مركب من التدريب الرياضي لأنه يجعل العضلات أكثر مطاطية وقدرة على العمل وأكثر فاعلية خاصة إذا كان يؤدي كل يوم إذ يؤثر على عضلات وأجهزة الجسم كله" ، وأيضاً أكدت نتائج أبحاث بروفيسور "فاسيلفا" بأن التدليك يجب أن يكون بعد كل جمل تدريبي يهدف بناء قوة الجسم الرياضي والمحافظة على الفورمة الرياضية . (١١ : ٧٨/٨٠)

وإنطلاقاً من العلاقة بين التدريب والتدليك فقد ظهرت فكرة هذا البحث في إستخدام التدليك بمصاحبة برنامج التدريب للاعبات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة بهدف التوصل إلى تحسين بعض المتغيرات الفسولوجية لهؤلاء اللاعبات وما سوف ينعكس بعد ذلك على مستوى الأداء المهاري .

وقد إختارت الباحثة عينة البحث من قطاع الناشئين مرتفعي المستوى تحت ١٢ سنة وذلك لأن الإهتمام بالناشئين يعتبر قاعدة لتطوير رياضة السباحة التوقيعية . وهذا البحث محاولة في تطوير برامج السباحة التوقيعية وقد يكون حافزاً لإجراء أبحاث أخرى في مراحل سنية مختلفة ولألعاب رياضية أخرى .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث الى دراسة تأثير التتليك المصاحب للبرنامج التدريبى لاعداد لاعبات السباحة التوقيعية على كل ممايلى :-

- ١ - التعرف على تأثير التتليك التدريبى على المدى الحركى للمفصل .
- ٢ - التعرف على تأثير التتليك التدريبى على تحسين القوة العضلية .
- ٣ - التعرف على تأثير التتليك التدريبى على كميته الشغل المبذول .
- ٤ - التعرف على تأثير التتليك التدريبى على مستوى الاداء المهارى .

فروض البحث

يؤدى التتليك المصاحب للبرنامج التدريبى لاعداد لاعبات السباحة التوقيعية الى :-

- ١ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه لمرونه المفاصل
- ٢ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه فى القوة العضليه .
- ٣ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه فى كميته الشغل المبذول .
- ٤ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه فى مستوى الاداء المهارى .

المصطلحات المستخدمة

(١) التدليك :

"يعرف التدليك على أنه مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية تطبق على أنسجة الجسم بهدف التأثير على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري والعضلي والعصبي". (٢ : ٣٦)

ويعرف التدليك باللغة اليابانية بـ "الشياتزو" *Shiatzu* وهي مؤلفة من كلمتين شي *Shi* وتعني الإصبع و أتزو *Atzu* وتعني الضغط ، أي الضغط بالإصبع وهو فن ثمين للحفاظ على الجسم بصحة جيدة. (٢٨ : ١٣)

(٢) التدليك التدريبي :

أن التدليك التدريبي جزء مكمل لبرنامج التدريب ، ومن أهم خصائصه تحسين المستوى الجسماني والنفسي والحفاظة على الفورمة الرياضية وسرعة التخلص من التعب وإعادة القدرة على العمل بعد مجهود بدني". (١١ : ٩٠)

(٣) السباحة التوقيعية :

"هي حركات رياضية تؤدي في الوسط المائي جمعت بين رياضة الجمباز والبالية والرقص الحديث ذو الإيقاع السريع وكذلك رياضة السباحة والترحلق على الماء والغطس وأخيراً فن التمثيل والإخراج". (٣٥ : ٤٨)

(٤) القوة العضلية :

هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (٢٢ : ١٢٠)

(٥) المدى الحركي للمفصل :

هو مقياس لقدرة الفرد على المرونة . وتحدد في البحث العلمي بدرجة الزوايا والاستيتمترات .

(٦) المرونة :

هي كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى. (١٨ : ٢٠٣)

(٧) مستوى الأداء المهاري :

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها اللاعب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند اللاعب لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد في الجهد. (١٨ : ٢٦٧)