

أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو ومبحث تجريبي أجري
على المصارعين ذكور من صنف الأواسط (17.19 سنة) في رياضة الجيدو - ولاية مستغانم
د . محمد نغال*

الملخص :

إن الارتفاع الكبير في مستوى الانجاز والأداء الرياضي للألعاب الرياضية كافة خلال العقود الأخيرة، جاء نتيجة طبيعية جدا لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة جدا ومن خلال الزيادة الكبيرة جدا في حجوم التدريب مع مستوى عالي من الشدة فضلا عن استخدام الأجهزة والوسائل وطرائق التدريب الحديثة مما زاد وبشكل كبير جدا الأعباء الواقعة على كاهل الرياضي وزيادة نسبة الإصابات الرياضية المختلفة لدى وجد أن الاتجاه الجديد في العملية التدريبية يعتمد على الاهتمام الكبير في استخدام وسائل استعادة الشفاء المختلفة وعلى هذا الأساس يلجأ الطالب الباحث في هذه الدراسة إلى معرفة « أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الإستشفاء لدى مصارعي الجيدو (17، 19) سنة ». استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام التدليك والراحة الإيجابية بعد المجهود في الإسراع بإستعادة الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو فكان الفرص من الدراسة أن استخدام الراحة الإيجابية والتدليك بعد المجهود يؤثر إيجابيا في تحسين الاستشفاء وتمثلت عينة الدراسة في مصارعي الجيدو وذكورا من صنف الأواسط حيث تم اختيارها بالطريقة العمدية قوما (20) مصارعا من ولاية مستغانم ولقد استخدم الطالب الباحث اختبارات تقيس النظام اللاهوائي والهوائي لتحديد استشفاء مؤشر النبض والضغط وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام التدليك كوسيلة استعادة الشفاء أفضل من استخدام الراحة الإيجابية في إزالة آثار التعب. وأوصت الدراسة بتشجيع الطلبة و الباحثين للقيام بإثراء الموضوع بصورة أكبر وأكثر دقة وضرورة استخدام وسائل استعادة الشفاء المختلفة أثناء فترات الراحة البينية ومنها التدليك لتأثيره الإيجابي في التخلص من آثار التعب.

الكلمة المفتاحية: الراحة الإيجابية - التدليك - الاستشفاء - مصارعي الجيدو .

: Abstract

The dramatic rise in the level of achievement and athletic performance sports all in recent decades, was the natural result to use the burden training very large and through the significant increase in volumes of training with a high level of intensity as well as the use of instruments and means and methods of modern training, which increased largely the shoulders of sports and increase the incidence of various sports.

Found that the new trend in the training process depends on the great interest in the use of the means to restore the variety of healing and on this basis seek a researcher in this study was to determine the effect of comfort positive and massage in improving the treatment of wrestlers Judo (17.19) years. This study aimed to identify the impact of the use of comfort positive and massage after the effort to improve the treatment of wrestlers. The sample of study is presented in selectected wrestlers of judo (male , 1719 _ years) from the state of Mostaganem where the number of wrestlers is 20.

The researcher used tests that measure the anaerobic and the aerobic to determine the index of pulse and pressure

The study found that the use of massage means to restore healing better than using the comfort positive to remove the effects of fatigue

The study recommended to encourage students and researchers to enrich the subject more and

more accurate and the need to use the variety of healing methods during rest periods, including the massage for its positive impact in removing the effects of fatigue.

Keyword: Massage _ Comfort positive _ Healing _ judo wrestlers.

1. مقدمة البحث : فالجيدو نوع من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنظرياته و طرقه المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضاً أو مسكه أو شل حركته (طرفة، 2001، 60) وتعتبر من أهم الرياضات الأولمبية المدرجة في البرنامج الأولمبي منذ عام 1964م بطوكيو لما لها من كم هائل من حيث الميداليات الذهبية بخلاف فوائدها المتعددة لممارسيها و أصبحت العملية التدريبية الآن أكثر ارتباطاً وتعلقاً بمحاولة تطبيق الأسلوب العلمي وتشكيل و توزيع و تخطيط الأحمال التدريبية و أصبحت الآن النظرة الحديثة إلى عمليات تحسين مستوى الأداء الرياضي بأنها أساس نتائج تأثير الأحمال التدريبية على إمكانية الجسم الفسيولوجية والمرفولوجية وتحت تأثير هذه الأحمال التدريبية تحدث في الجسم مجموعة كبيرة ومختلفة من التغيرات الفسيولوجية و المرفولوجية (الفتاح، 1999، 54) وإن الإرتقاء الكبير في مستوى الإنجاز و الأداء الرياضي خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة طبيعية جداً لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة جداً ومن خلال الزيادة الكبيرة في الحجم التدريبي مع المحافظة على المستوى العال من الشدة نسبياً فضلاً عن إستخدام الأجهزة و الوسائل و طرائق التدريب الحديثة مما زاد بشكل كبير جداً الأعباء الواقعة على كاهل الرياضي وزيادة نسبة الإصابات الرياضية المختلفة لذي وجد أن الاتجاه الجديد في العملية التدريبية يعتمد على الإهتمام الكبير في استخدام وسائل إستعادة الشفاء المختلفة إذ يذكر أبو العلا عبد الفتاح أن فترة ما بعد التدريب أي فترة الاستشفاء تعتبر فترة لا تقل أهمية عن فترة التدريب أو العمل نفسه ولا يقصد بهذه الفترة الاقتصار على فترة مابعد الجرعة التدريبية ولكن هذه الفترة تشمل الفترات التي بين الجرعات التدريبية و بين دورات الحمل الأسبوعية القصيرة و المتوسطة لعدة أسابيع و الطويلة خلال المواسم التدريبية المختلفة (الفتاح، 1999، 52) .

خلال التدريب البدني يظهر بوضوح التبادل بين العمل و الاسترخاء أو بين الحمل و الراحة ^{عزلة} و في الواقع فإن الراحة تلعب دور حيوي وهام خلال التدريب بل هي إحدى المكونات الأساسية له ويتم تنظيمها ارتباطاً بنوع التعب الذي يظهر على اللاعبين وليس عملية تنظيم بل إن طريقة ونوع الوسائل المستخدمة تتباين ارتباطاً بنوع و سبب التعب الذي تعرض له اللاعب (بيك و آخرون ، 1994، 52)

2. مشكلة البحث : أصبحت عمليات التدريب الرياضي والفلسفة وجهات لعملة واحدة نظراً لارتباط الفلسفة بالتدريب و كونها المفتاح الذي يساعد على الوصول لأهداف عملية التدريب نحو الأفضل وحتى تتمكن من الوصول إلى المستويات العالمية في هذه الرياضة " الجيدو" أكد العلماء وخبراء التدريب أن فترة الإستشفاء لا تقل أهمية عن فترة التدريب وقد أكد (هاشم عدنان الكيلاني) أن العمليات التي تحدث في أثناء وقت الراحة من التمرين مهمة مثل أهميتها في أداء التمرين نفسه (الكيلاني، 2005، 151)

كما أشار (علاء الدين محمد عليوة 2006) أن التبادل الحادث بين العمل والراحة من العامل الحاسم و الهام الذي يسمح بوصول إلى الأداء العالي (عليوة، 2006، 68) و لأن عدم إكمال الإستشفاء بين جرعات التدريب يؤدي إلى إنهيار الإنجاز الرياضي ، ولقد شهدت متطلبات رياضة الجيدو وبصورتها الحديثة زيادة كبيرة في جرعات التدريب و حمل التدريب إضافة إلى طبيعة المنافسات فيها و كثرة عدد المنافسات في التصنيفات والعوامل المختلفة والتي قد تصل إلى أكثر من ثلاث منافسات في يوم واحد (طرفة، 2001، 467) ، ويذكر (علي عوز وعامر منصور 1998) أن عمليات الإستشفاء أخذت إهتماماً كبيراً مما كان دافعاً إلى دراسة عمليات الإستشفاء حيث يذكر (علي بيك) أن استعادة الشفاء الموجه يهدف إلى سرعة إزالة التعب الحاصل من جراء استخدام الرياضي للأحمال المؤثرة حتى يمكن إعطاء أحمال تدريبية مؤثرة أكثر خلال الفترة الزمنية (بيك و آخرون، 1994، 58) .

مما أكد ريسان خريبط وعلي تركي أن العوامل التي تزيد من سرعة التخلص من التعب هو أداء

تمارين خفيفة خلال فترة الراحة وأطلق عليها تمارينات التهدئة والإستشفاء (مجيد و تركي، 2002، 113). وفي رأي الطالب الباحث الخاص أن عدم الفهم و النضج الكافيين لأغلب المدربين بأهمية الإستشفاء وأنواعه وارتباطه بحجم و شدة الجهد المبذول لمصارعي الجيدو يؤدي إلى إنعكاسات سلبية على المصارعين ، وظهور حمل زائد وإجهاد وحدوث الإصابات ولهذا ولغيره من الأسباب والمشكلات الرئيسية هي التي حفزت الطالب الباحث إلى محاولة حل هذه الإشكالية بمساعدة الإجابة عن التساؤلات التالية :

1 - السؤال الرئيسي:

هل للراحة الايجابية و التدليك دور في الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو؟.

2 - الأسئلة الفرعية:

- هل يؤثر استخدام التدليك والراحة الإيجابية في الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو؟.
- هل استخدام الراحة الإيجابية بعد الجهد يؤثر في الإسراع بعمليات الاستشفاء أفضل من استخدام التدليك لدى مصارعي الجيدو؟.

3. أهداف البحث : تهدف الدراسة إلى:

- معرفة استخدام تأثير التدليك والراحة الإيجابية بعد المجهود البدني على الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو.
- التعرف على أيهما أفضل: التدليك أم الراحة الإيجابية في الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو.

4. فروض البحث :

- التدليك و الراحة الإيجابية يؤثران إيجابيا في الإسراع بعمليات الإستشفاء لدى مصارعي الجيدو.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الثانية المستخدمة الراحة الإيجابية والمجموعة الاولى المستخدمة للتدليك في الإسراع بعمليات الإستشفاء لدى مصارعي الجيدو .

5. أهمية البحث :

نرجو أن تعود هذه الدراسة بالفائدة النظرية و التطبيقية الطالب الباحثين و المدربين وذلك من خلال المشكلات المطروحة و التقصي و المساهمة في تطوير عملية التدريب وصولا للإنجاز الأفضل من خلال إتباع الطرق العلمية في التدريب

6. مصطلحات البحث :

6- 1 - الراحة الإيجابية اصطلاحا: هي عبارة عن مجموعة من الحركات والتمارين الخفيفة والمحبة التي تبعث الراحة والاستشفاء في جسم اللاعب ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب. (الربطي، 2004، 146)

6- 2 - الراحة الإيجابية إجرائيا: هي قيام الرياضي بأداء تمارين بشدة منخفضة بعد القيام بمجهود متعب مع تبديل العضلات العاملة وتتمثل كذلك في تمارين المرونة والإسترخاء والهرولة

6- 3 - الاستشفاء اصطلاحا: هو الفترة التي تعقب أداء الحمل الرياضي بصفة عامة (فترة راحة) التي تؤدي إلى عودة الجسم الرياضي إلى الحالة التي كانت عليها قبل أداء الحمل. (فتحي، 2000، 58)

6- 4 - الاستشفاء إجرائيا: الاستشفاء هو استعادة وتعبئة الإنزيمات المنتجة للطاقة ومخازن الطاقة وعودة الجهاز الغددي والدوري والتنفسي والعصبي والعضلي إلى الحالة الطبيعية.

6- 5 - التدليك إصطلاحا : وهو عبارة عن اهتزازات ميكانيكية يقوم بها المدلك و يستخدم للعمل على سرعة استعادة الشفاء حيث يحسن من الحالة التي عليها الجهاز العصبي المركزي وكذلك يحسن من عمل

الجهاز الحركي والجلد والدورة الدموية. (زاهر، 2006، 325)

6.6. التديك إجرائيا: هو وسيلة فعالة لإزالة التعب ورفع الكفاءة البدنية والرياضية بواسطة إهتزازات ميكانيكية يقوم بها المدلك على جسم الرياضي فتعمل على تنشيط المنطقة وزيادة تدفق الدم

7.6. الجيدو اصطلاحا: هي رياضة يتصارع فيها متنافسين بالأيدي الهدف منها إسقاط الخصم أرضا، أو الدفاع عن النفس عن طريق الخداع الجسدي، وتحكم هذه الرياضة قوانين. (طرفة، 2001، 37)

8.6. الجيدو إجرائيا: هي رياضة فردية تمارس من جميع الأصناف، يتصارع فيها متنافسين من يسقط الآخر أرضا هو الفائز، سواء بالأرجل أو بالأيدي ولها قوانين تضبطها.

7. الدراسات المشابهة :

1-7. دراسة محمد كاظم خلف الربيعي: 2004 (الربيعي، 2004، 159) تأثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة. وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير فترات الاستشفاء في تطوير أنظمة الطاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة. استخدم الطالب المنهج التجريبي كونه من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها، بطريقة تصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة مشكلة البحث. وتوصلت الدراسة الى ان فترات الاستشفاء (الراحة) المقننة وفق الأسس العلمية تلعب دورا كبيرا في استعادة بناء مركبات الطاقة. واوصت بضرورة استخدام وسائل الاستشفاء لمعرفة مدى تأثيرها باستعادة الشفاء أي علاقة وسائل الاستشفاء (أجهزة أدوات) بفترات الاستشفاء (فترات الراحة) ومدى تأثيرها فيها.

2-7. دراسة طارق حسن النعيمي، منى عبد الستار هاشم 2004. (النعيمي و هاشم، 2004) تأثير استخدام الراحة الإيجابية والسلبية خلال الوحدة التدريبية على مستوى الأداء. يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام تمارين الراحة الإيجابية خلال الوحدات التدريبية وبين المؤثرات التدريبية على مستوى أداء المتسابقين لها. اعتمد الطالب المنهج التجريبي بأسلوب تدوير المجوعات المتكافئة لاستخدام المتغيرات المستقلة التي أدخلها الطالبان وهي كل من الراحة الإيجابية والسلبية وتوصلت الدراسة الى ضرورة استخدام وسائل استعادة الاستشفاء المختلفة أثناء فترات الراحة البينية خلال الوحدة التدريبية ومنها الراحة الإيجابية لتأثيرها الإيجابي بالتخلص من آثار التعب نتيجة الأداء المؤثرات التدريبية.

3-7. دراسة نادر محمد محمد شليبي، أحمد محمد سيد أحمد 1996م. (مجيد و الابصاري، 2001، 414) بعض المتغيرات الكيميو حيوية أثناء التدريب وفترة الاستشفاء وأثرها على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية.

يهدف البحث إلى التعرف على دور بعض المتغيرات الكيميو حيوية أثناء التدريب وفي فترة الاستشفاء وأثر ذلك على سرعة العودة للحالة الطبيعية. استخدم الطالبان بالمنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي والبعدي للمجموعتين. وتوصلت الى انخفاض حامض اللاكتيك التدريجي لمجموعة الراحة السلبية والانخفاض السريع لمجموعة الراحة الإيجابية يؤكد دور العضلات العامة في التخلص الجسم من اللاكتيك. واوصت الدراسة بالتأكيد على دور العضلات العاملة من خلال أبحاث توضح هذا الدور وتحديد نسبة المساهمة مقارنة بأجهزة الجسم الأخرى.

8. نقد الدراسات:

لقد لاحظ الطالب الباحث من خلال التطرق لهذه الدراسات فقد تمحورت كلها تقريبا على الاستشفاء ودوره الإيجابي في العودة بالجسم للحالة الطبيعية وتحسين كفاءة أجهزته الداخلية وعلى ضوء نتائج هذه الدراسات يسعى الطالب الباحث إلى إجراء هذا النوع من الدراسات على البيئة الجزائرية وذلك لمعرفة تأثير التديك والراحة الإيجابية على الإسراع باستعادة الاستشفاء لمصارعي الجيدو ولدى المرحلة العمرية (17 -

9. منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1.9. منهج البحث: استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

2.9. مجتمع عينة البحث : تمثل المجتمع الأصلي للدراسة في مصارعي الجيدو من صنف اواسط (17)، 19 سنة) لولاية مستغانم وحتى يستطيع الطالب الباحث من الضبط الإجرائي للمتغيرات أخذ عينة من المصارعين

3.9. مجالات البحث :

1-3-9. المجال البشري : شملت مصارعي الجيدو من صنف الأواسط (17 - 19 سنة) حيث بلغ عددهم 20 مصارعا من المذكور في مجموعتين كل منها 10 مصارعين .

2-3-9. المجال المكاني: أجري البحث في المخبر البيداغوجي لمعهد التربية البدنية والرياضية

3-3-9. المجال الزمني: لقد تمثلت مدة العمل التجريبي في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: وتمت فيها التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2010/12/06 إلى غاية 2011/02/14 ولقد شملت هذه المرحلة النقاط التالية:

- إعداد الاختبارات حسب متطلبات الدراسة. وإنجاز الاختبارات القبليّة والبعدية للتجربة الاستطلاعية.

- المرحلة الثانية: وتمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2011/02/15 إلى غاية 2011/03/15

10. أدوات البحث: تحقيقاً للأهداف المنشودة وإنجاز البحث في النحو الأفضل استخدام الطالب الباحث مجموعة من الأدوات تمثلت في الآتي:

1.10. المصادر والمراجع: البحث في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية المجالات الملتقيات العلمية وزيادة على هذا الاستعانة بالدراسات السابقة والمرتبطة بالاستشفاء وعلاقته بالتدليك.

2.10. الاختبارات : لقد اعتمد الطالب الباحث على بطارية اختبارات مقننة بعد ترشيحها من طرف بعض الدكاترة والأساتذة تقيس النظام اللاهوائي والنظام الهوائي لمصارعي الجيدو و تمثلت في اختبارات مخبرية ومرفولوجية

11. الأسس العلمية للاختبارات:

11 - 1 - ثبات الاختبار: ويقصد به درجة الركود على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج وعدم تغييرها (دويلار، 2005، 166)

وبعد الإنتهاء من تطبيق الإختبارات (القبليّة و البعدية)للتجربة الإستطلاعية قام الطالب الباحث بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

الجدول رقم (01) يوضح ثبات الاختبارات

مقياس العلاقة والدلالة الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة حرية ن.1	مستوى الدلالة الاحصائية
اختبار الثلاثين ثانية للوينجات	10	,930	,600	09	0,05
اختبار استران للياقة البدنية	10	,650	,600	09	0,05

بعد حساب معامل الارتباط لبيرسون قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية (ن - 1) وعند مستوى الدلالة 0,05 تبين أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية، حيث أن كل القيم المتحصل عليها كانت عالية حيث بلغت أدنى قيمة (0,650) ، أما أعلى قيمة فقد بلغت (,930)

وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (600,) مما يشير إلى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

2.11. صدق الاختبار: يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله (حسائين، 1995، 183) ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالب الباحث الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

والجدول رقم (02) يوضح صدق الإختبارات .

مقياس العلاقة والدلالة الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	القيمة المنوية لمعامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الثبات	درجة حرية ن-1	مستوى الدلالة الإحصائية
اختبار الثلاثين ثانية لويينجات	10	,960	,600	09	0,05
اختبار استران للياقة البدنية	10	,800	,600	09	0,05

من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول السابق بين أن الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للإختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون حيث كل مؤشرات الثبات إنحصرت بين (800,) كأدنى قيمة و(960,) كأعلى قيمة وهي أكبر من وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,05) ودرجة الحرية (09).

3.11. موضوعية الاختبار: يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الطالب الباحث من أحكام (يحيوي، 2003، 332) وتعني أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم ولقد أنجزت في نفس الظروف المكانية والزمانية أما فريق العمل المساعد فقد تميز بالتجانس من حيث المؤهلات العلمية بالإضافة إلى ذلك تلقوا شرحا كافيا حول مضمون الاختبارات، ولقد استخدم الطالب الباحث نفس وسائل القياس ومما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

12. الوسائل الإحصائية

- مقياس النزعة المركزية: ويتمثل في المتوسط الحسابي

- مقاييس التشتت: ويتمثل في الانحراف المعياري - مقاييس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط) ويتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون

1. مقاييس الدلالة ويتمثل في اختبار الدلالة - ت .

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض لعينتي البحث في إختبار ثلاثين ثانية لويينجات

أوقات قياس النبض (نبضة / الدقيقة)							المقاييس الإحصائية	الوسيلة الإحصائية	المجموعة الأولى
بعد 5د	بعد 4د	بعد 3د	بعد 2د	بعد 1د	بعد الجهد مباشرة	أثناء الراحة			
,778	,291	,9105	120	,2141	,9164	,167	المتوسط الحسابي	التدليك	المجموعة الثانية
,331	,611	,033	,052	,0093	,543	,851	الانحراف المعياري	الراحة الإيجابية	
,889	,6120	,6131	140	,5149	,3160	,467	المتوسط الحسابي	الراحة الإيجابية	المجموعة الثانية
,092	,171	,171	,810	,071	,331	,641	الانحراف المعياري	الراحة الإيجابية	
18							درجة الحرية (2ن-2)		
,050							مستوى الدلالة		
,102							قيمة "ت" الجدولية		
,573	,333	,112	,852	,72	,0050	,70	قيمة "ت" المحسوبة		
دال	دال	دال	دال	دال	غير دال	غير دال	الدلالة الإحصائية		

جدول رقم (03) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة "ت" المحسوبة والجدولية لمؤشر النبض

لعينتي البحث في إختبار ثلاثين ثانية لويينجات

من خلال الجدول رقم (03) لقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة في معدل النبض بين المجموعة الأولى والثانية أثناء الراحة و بعد الجهد مباشرة على التوالي (001.0.70)، وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة (102)، وهذا عند مستوى الدلالة (050)، ودرجة الحرية (18) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الثانية والأولى في معدل النبض أثناء الراحة و بعد المجهود البدني مباشرة مما يؤكد تجانس المجموعتين في معدل النبض في أثناء الراحة والعمل بنفس الشدة و قيمة "ت" المحسوبة في معدل النبض بعد الجهد البدني في الدقيقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة بين المجموعة الأولى والثانية على التوالي (57.3,33.2,11.2,85.2,73)، بينما كانت قيمت "ت" الجدولية عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (050)، هي (102)، ولما كانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني أن الفروق كلها ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة الأولى ويرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة هي تحصيل حاصل لانخفاض معدلات النبض بعد الجهد البدني لدى المجموعة الأولى في الفترات الزمنية التي تناولها الطالب الباحث عند مقارنتها بمعدلات النبض بعد الجهد البدني للعينة الثانية ومنه إن استخدام التديلك بعد الجهد البدني مع المجموعة الأولى والراحة الإيجابية مع المجموعة الثانية لهما أثر في خفض معدلات النبض

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر ضغط النبض لعينتي البحث في اختبار ثلاثين ثانية لوينجات

أوقات قياس ضغط النبض (ممر/زئبق)							المقاييس	الوسيلة	المجموعة
بعد 5د	بعد 4د	بعد 3د	بعد 2د	بعد 1د	بعد جهد مباشرة	أثناء الراحة	الإحصائية	الإستشفائية	
45	45	60	65	71	80	40	المتوسط الحسابي	التديلك	الأولى
,265	,265	,429	,077	,675	,714	,666	الإحتراف المعياري		
47	64	65	70	75	80	40	المتوسط الحسابي	راحة إيجابية	الثانية
,238	,165	,265	,168	,265	0	,666	الإحتراف المعياري		
18							درجة الحرية (2-2)		
,500							مستوى الدلالة		
,102							قيمة "ت" الجدولية		
,252	,92	,162	,162	,112	1	1	قيمة "ت" المحسوبة		
دال	دال	دال	دال	دال	غير دال	غير دال	الدلالة الإحصائية		

جدول رقم (04) يبين المتوسط الحسابي و الإحتراف المعياري للفروق وقيمة "ت" المحسوبة و الجدولية لمؤشر ضغط

النبض لعينتي البحث في اختبار ثلاثين ثانية لوينجات

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة (102)، وهذا عند مستوى الدلالة (050). ودرجة الحرية (18) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الثانية والتجريبية في معدل ضغط النبض أثناء الراحة و بعد المجهود البدني مباشرة مما يؤكد تجانس المجموعتين في معدل ضغط النبض في أثناء الراحة والعمل بنفس الشدة وقيمة "ت" المحسوبة في معدل النبض بعد الجهد البدني في الدقيقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة بين المجموعة الأولى والثانية على التوالي (52.2,9.2,16.2,16.2,112)، بينما كانت قيمت "ت" الجدولية عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (050)، هي (102)، ولما كانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني أن الفروق كلها ذات دلالة معنوية و لصالح المجموعة الأولى ويرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة هي تحصيل حاصل لانخفاض معدلات ضغط النبض بعد الجهد البدني لدى المجموعة الأولى في الفترات الزمنية التي تناولها الطالب الباحث عند مقارنتها بمعدلات ضغط النبض بعد الجهد البدني للعينة الثانية و منه إن استخدام التديلك بعد الجهد البدني

مع المجموعة الأولى والراحة الإيجابية مع المجموعة الثانية لهما أثر في خفض معدلات ضغط النبض أي استشفاء وعليه يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات معدل ضغط النبض في الأوقات التي أخذها الطالب الباحث للعينة الأولى و الثانية لها دلالة إحصائية ولصالح المجموعة الأولى المستخدمة للتدليك وهذا راجع إلى مدى فعالية استخدام التدليك بعد الجهد مع المجموعة الأولى مما أدى إلى سرعة استشفاء مؤشر ضغط النبض مقارنة بالمجموعة الثانية وعليه يستخلص الطالب الباحث أن استخدام التدليك بعد الجهد البدني اللاهوائي لها فعالية أكثر من الراحة الإيجابية في عودة مؤشر النبض بسرعة

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض لعينتي البحث في اختبار إستراند

أوقات قياس النبض (نبضة / الدقيقة)							المقاييس الإحصائية	الوسيلة الإحصائية	المجموعة الأولى
بعد 5د	بعد 4د	بعد 3د	بعد 2د	بعد 1د	بعد الجهد مباشرة	أثناء الراحة			
,878	,790	,5103	,7118	,7129	153	,667	المتوسط الحسابي	راحة ايجابية	المجموعة الأولى
,221	,411	,985	,212	,940	,630	,851	الانحراف المعياري		
,986	,3101	,6115	,1124	,4140	,8152	,167	المتوسط الحسابي	تدليك	المجموعة الثانية
,721	,631	,463	,094	,171	,042	,721	الانحراف المعياري		
18							درجة الحرية (2.ن)		
,050							مستوى الدلالة		
,102							قيمة "ت" الجدولية		
,564	,607	,992	,802	,322	,810	,530	قيمة "ت" المحسوبة		
دال	دال	دال	دال	دال	غير دال	غير دال	الدلالة الإحصائية		

جدول رقم (05) يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للفروق وقيمة "ت" المحسوبة و الجدولية لمؤشر النبض

لعينتي البحث في اختبار إستراند

خلال الجدول رقم (05) قيمة "ت" المحسوبة في معدل النبض بين المجموعة الأولى والثانية أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة على التوالي (81.0,530) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة (102,) وهذا عند مستوى الدلالة (0,050) ودرجة الحرية (18) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الثانية و التجريبية في معدل النبض أثناء الراحة و بعد المجهود البدني مباشرة مما يؤكد تجانس المجموعتين في معدل النبض في أثناء الراحة والعمل بنفس الشدة وقيمة "ت" المحسوبة في معدل النبض بعد الجهد البدني في الدقيقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة بين المجموعة الأولى والثانية على التوالي (56.7,60.2,99.2,80.2,324,) بينما كانت قيمت "ت" الجدولية عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0,050) هي (102,) ولما كانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية و هذا يعني أن الفروق كلها ذات دلالة معنوية و لصالح المجموعة الأولى و يرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة هي تحصيل حاصل لانخفاض معدلات النبض بعد الجهد البدني لدى المجموعة الأولى في الفترات الزمنية التي تناولها الطالب الباحث عند مقارنتها بمعدلات النبض بعد الجهد البدني للعينة الثانية ومنه إن استخدام التدليك بعد الجهد البدني مع المجموعة الأولى و الراحة الإيجابية مع المجموعة الثانية لهما أثر في خفض معدلات النبض

وعليه يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات معدل النبض في الأوقات التي أخذها الطالب الباحث للعينة التجريبية و الثانية لها دلالة إحصائية ولصالح المجموعة الأولى المستخدمة للتدليك وهذا راجع إلى مدى فعالية استخدام التدليك بعد الجهد مع المجموعة الأولى مما أدى إلى سرعة استشفاء مؤشر النبض مقارنة بالمجموعة الثانية

4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر ضغط النبض ليعتني البحث في اختبار إستراند

أوقات قياس ضغط النبض (مهر/ثنيق)							المقاييس الإحصائية	الوسيلة الإحصائية	المجموعة الأولى
بعد 5د	بعد 4د	بعد 3د	بعد 2د	بعد 1د	بعد جهد مباشرة	أثناء الراحة			
44	44	58	65	70	80	40	المتوسط الحسابي	تدليك	
,165	,165	,87	,077	,666	0	0	الانحراف المعياري		
45	61	63	68	74	80	40	المتوسط الحسابي	راحة ايجابية	
,265	,377	,834	,214	,165	,714	,714	الانحراف المعياري		
18							درجة الحرية (2ن - 2)		
,050							مستوى الدلالة		
,102							قيمة "ت" الجدولية		
,672	,132	,112	,262	,152	1	1	قيمة "ت" المحسوبة		
دال	دال	دال	دال	دال	غير دال	غير دال	الدلالة الإحصائية		

جدول رقم (06) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة "ت" المحسوبة والجدولية لمؤشر ضغط

النبض ليعتني البحث في اختبار إستراند

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة (102)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,050)، ودرجة الحرية (18) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الثانية والأولى في معدل ضغط النبض أثناء الراحة و بعد المجهود البدني مباشرة مما يؤكد تجانس المجموعتين في معدل ضغط النبض في أثناء الراحة والعمل بنفس الشدة و"ت" المحسوبة في معدل النبض بعد الجهد البدني في الدقيقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة بين المجموعة الأولى والثانية على التوالي (152,26.2,11.2,13.2,67.2) ، بينما كانت قيمت "ت" الجدولية عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0,050) هي (102)، ولما كانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني أن الفروق كلها ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة الأولى و يرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة هي تحصيل حاصل لانخفاض معدلات ضغط النبض بعد الجهد البدني لدى المجموعة الأولى في الفترات الزمنية التي تناولها الطالب الباحث عند مقارنتها بمعدلات ضغط النبض بعد الجهد البدني للمجموعة الثانية و منه إن استخدام التدليك بعد الجهد البدني مع المجموعة الأولى و الراحة الإيجابية مع المجموعة الثانية لهما أثر في خفض معدلات ضغط النبض أي استشفاء و عليه يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات معدل ضغط النبض في الأوقات التي أخذها الطالب الباحث للعينه البحث لها دلالة إحصائية ولصالح المجموعة الأولى المستخدمة للتدليك وهذا راجع إلى مدى فعالية استخدام التدليك بعد الجهد مع المجموعة الأولى مما أدى إلى سرعة استشفاء مؤشر ضغط النبض مقارنة بالمجموعة الثانية

13. الاستنتاجات : توصل الطالب الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

استخدام التدليك والراحة الإيجابية كوسيلة للإسراع في استعادة الاستشفاء بعد الجهد البدني تؤثران إيجابيا على استشفاء مؤشر النبض والضغط بعد الجهد البدني إن استخدام التدليك كوسيلة استعادة الشفاء في فترات الراحة البينية أفضل من استخدام الراحة الإيجابية في إزالة آثار التعب نتيجة الجهد البدني المبذول مما يساعد على أداء المؤشرات التدريبية التالية بشكل فعال.

1 - مناقشة الفرضية الأولى: أما فيما يخص الفرضية الأولى التي مفادها: التدليك والراحة الإيجابية

تؤثران إيجابيا في الإسراع بالاستشفاء لدى مصارعي الجيدو و بعد ملاحظة الجداول رقم (03,04,05,06)، التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج تغيرات معدل النبض وضغط الدم بعد

الأداء مباشرة خلال الفترات التي وضعها الطالب الباحث لعينتي البحث الثانية والأولى بأن استخدام الراحة الإيجابية مع المجموعة الثانية والتدليك مع المجموعة الأولى كان لهما أثر في الاستشفاء ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين المجموعة الأولى والثانية في تغيرات معدل النبض وضغط الدم لها دلالة إحصائية ولصالح المجموعة الأولى ويتطابق هذا التحصيل الإحصائي مع ما أكدته دراسة طارق حسن النعيمي ومنى عبد الستار هاشم (2004) حيث توصلوا إلى أن استخدام الراحة الإيجابية كوسيلة استعادة الشفاء في فترات الراحة البينية خلال الوحدة التدريبية تؤثر في إزالة آثار التعب. وكذلك ما أشار إليه أبو العل عبد الفتاح 2013 ان التدليك اصب حالان كوسيلة للتأهيل والإستشفاء بعد الاحمال الرياضية

ومما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الفرضية الأولى قد تحققت.

2 - مناقشة الفرضية الثانية: أما فيما يخص الفرضية الثانية التي مفادها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الثانية المستخدمة للراحة الإيجابية والمجموعة الأولى المستخدمة للتدليك بعد الجهد البدني لصالح هذه الأخيرة في الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو.

بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة "ت" الغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج قياس نبض القلب والضغط الدموي بعد المجهود البدني في الفترات التي أخذها الطالب الباحث لعينتي البحث الثانية المطبق عليها الراحة الإيجابية والأولى المطبق عليها التدليك تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة وكما هي مدونة في الجدول رقم (06,05,04,03) أن كل الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطات نتائج معدل النبض وضغط الدم لعينتي البحث الثانية والأولى لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة وهذا راجع حسب رأي الطالب الباحث إلى مدى استخدام التدليك وتأثيره كمتغير مستقل على الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو يتفق الطالب الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات المشابهة في تأكيد أن استخدام التدليك كوسيلة استعادة الشفاء أحسن من استخدام الراحة الإيجابية في إزالة التعب نتيجة الجهد المبذول وفي دراسة جوتبا وآخرون أكدت أن الاستشفاء بالتدليك هو أفضل طريقة لإزالة آثار التعب وهذا ما أكدته دراسة Mori H et al موري وآخرون 2004 حيث اجري على 29 رجل عن طريق إجراء حمل ثني الظهر لمدة 90 ثانية مع وضع اليدين خلف الرأس ثم عمل تدليك أو راحة لمدة 5 دقائق حيث تم قياس حجم الدم للعضلات وتدفق الدم إلى الجلد وحرارة الجلد والإجهاد العضلي وكانت أهم النتائج أن هناك إختلاف دال بين الراحة والتدليك على الإجهاد العضلي في منطقة أسفل الظهر لصالح التدليك .

14. الاقتراحات

- ضرورة استخدام التدليك كوسيلة لاستعادة الاستشفاء بعد المجهود لتأثيرها الإيجابي في التخلص من آثار التعب.

- زيادة الأحمال التدريبية للرياضيين مع استخدام وسائل استعادة الاستشفاء المختلفة.

- إجراء المزيد من البحوث والدراسات للربط بين تأثير وسائل استعادة الاستشفاء ونوع الجهد المبذول.

المصادر والمراجع

- 1- أبو العلا عبد الفتاح. (1999). الاستشفاء في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر
- 2- هاء الدين إبراهيم سلامة. (2008). الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجية الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- ريسان خريط مجيد، و علي تركي. (2002). فسيولوجية الرياضة. بغداد: دار الحكمة.
- 4- زكية احمد فتحي. (2000). علم وظائف الأعضاء . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. (2006). فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 6- عبد الرحمن محمد يحيوي. (2003). الاختبارات والمقاييس النفسية. الإسكندرية: منشأة المعارف.

- 7- عبد الفتاح محمد دويدار. (2005). المرجع في فنيات كتابة البحث العلمي ومناهج البحث في علم النفس . دار المعرفة الجامعية.
- 8- علاء الدين محمد عليوة. (2006). لصحة الرياضية. نشاطات استعادة الشفاء. تغذية الرياضيين. الإسكندرية: دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر.
- 9- عبد الفتاح دويدار. (2004). الوجيه في علم النفس والقدرات العقلية . القاهرة : دار المعرفة الجامعية.
- 10- علي بيك، و آخرون. (1994). راحة الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 11- كمال جميل الربطي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. عمان: دار وائل .
- 12- مراد إبراهيم طرفة. (2001). الجودو بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13- هاشم عدنان الكيلاني. (2005). فسيولوجيا الجهد البدني والتدريب الرياضي. عمان: دار حنين.