

محاضرة التدليك للرياضيين

لطلاب الفرقة الثالثة – شعبة التدريب – كلية التربية الرياضية

أ م د / محمد عبدالرازق طه خليل

استخدام التدليك في المجال الرياضي :

استخدم التدليك في المجال الرياضي (الألعاب الاولمبية القديمة) لإعداد الرياضيين في التدريب والمنافسة لكونه من الوسائل التي يتقبلها اللاعب، حيث يساعد في الارتفاع بمستوى القدرات الفسيولوجية، واستخدم اليونانيون تدليك الصدر للملاكمين وتدليك سمانة الساق للعدائين، وقد استخدم البريطانيون الأحجار البركانية المسخنة في إجراء التدليك ووضعوها على نقاط معينة من الجسم لإجراء تدليك عميق لتلك النقاط في المناطق حيث تساعد العضلات على الاسترخاء وتعالجها بعمق.

وقد اثبت فاعلية المزج بين التدليك والتمارين الحركية السلبية والايجابية واستخدام الاشعه الضوئية وتدريبات الجهاز التنفسي في علاج الإصابات المختلفة للرياضيين.

Connective Tissue وأكثر أنواع التدليك شيوعا تدليك الانسجة الضامه ، وقد نجح العلماء في الربط بين الاجهزه الداخلية للجسم من أحشاء Massage وعضلات وسطحه الخارجي ، كذلك تأثير التدليك على السمحاق والدورة الدموية والمفاوية.

ويعمل التدليك الرياضي على :

- تهيئة أنسجة الجسم وأعضائه وأجهزته للقيام بجهد تتطلبه لعبه معينه.
- التسخين السلبي وتهيئة العضلات للقيام بمجهود عنيف
- التخلص من اثار المجهود الرياضي الكبير بالتركيز على الأجزاء المشاركة في العمل، ويتم التخلص من النفايات بتنشيط الدورة الدموية واتساع قطر الأوعيه الدموية لتنتقل كميته اكبر من الدم الوريدي الحامل للنفايات من العضلات المجهدة ونقل دم شرياني محمل بالأوكسجين والمواد الغذائية إليها.
- يقضي على الآلام بعد الجهد العنيف بسبب تجمع نفايات التمثيل الغذائي والتي بدورها تضغط على المستقبلات العصبية الموصلة للألم وإثارتها حيث إن التدليك بتأثير الاحتكاك

- بالجلد والضغط على المستقبلات العصبية كبيرة الحجم يسبب إغلاق بوابة الألم ويمنع مرور الإشارات العصبية الحسية أحامله للألم فلا تصل إلى مراكز الإحساس بالألم في المخ
- التأثير الميكانيكي على الجلد يسبب اتساع الشعيرات الدموية وإثارة النهايات العصبية بها وكرد فعل عصبي يزيد اتساع الشعيرات الدموية وزيادة النشاط

اهداف التدليك الرياضي :

- التكامل البدني ورفع القابلية الوظيفية للرياضي
- التهيئة النشيطة للمباريات
- سرعة انجاز النشاطات والمحافظة عليها لأطول مدة ممكنة
- يقلل من ترسيب الأحماض ويساعد على التخلص من التعب وتجديد القابلية الوظيفية للرياضي
- يقلل من الإصابات العضلية واصابات الاربطه
- يمنع التذبذب الذي يحدث إثناء التدريب
- تجنب الإصابات المزمنة
- يسرع من شفاء الإصابات
- استعادة القابلية الحركية
- يوقف التشنجات العضلية ويساعد العضلات على أداء أفضل، حيث إن التعب الموضوعي 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 اللمفاوي الذي يباعد بين الألياف العضلية لأنه يقلل من الاحتكاك بين الألياف العضلية ويساعد على إزالة حامض اللبنيك 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 استطالة العضلات التي تقصر جراء الأداء الرياضي العنيف المتكرر ويمنح الاسترخاء ويهدي الألام ويقلل من التوتر العضلي.
- يحسن التنفس الجلدي وعمل الغدد العرقية وتزداد حيوية ونشاط الجلد والعضلات.
- يوسع ألو عيه 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 .

التدليك الرياضي :

يستخدم التدليك الرياضي لرفع كفاءة الرياضي والارتقاء بمستوى الأداء من خلال رفع قدراته البدنية ويدخل التدليك ضمن برنامج الإعداد العام للرياضي ويكون شامل أو لمجموعات عضلية معينة حسب الحاجة ويتم بعد آخر تدريب وقبل المنافسة للمحافظة على العضلات وإزالة المخلفات والإرهاق ويؤدي إلى النوم العميق والراحة التامة قبل المباراة، أو يؤدي بهدف التدفئة قبل المباراة ٥- ٨ دقائق يزداد بعدها ، وعند اشتراك اللاعب في عدة مباريات يحتاج إلى تدليك عميق للعضلات التي يقع عليها مجهود عنيف للتخلص من فضلات التمثيل الغذائي ومعاونة الدورة الدموية والمفاوية وكتهيئه للجهد الجديد ، وتستخدم حركات تدليكية وأساليب لتفعيل الكمالية البدنية للرياضي وللتخلص من الإرهاق والتوتر والتعب الذي تتعرض له العضلات ولرفع الجهد الرياضي فضلا عن استخدامه في الإصابات الرياضية ولمقاومة التعب إذ يعمل كوسيلة علاجية في الإصابات الرياضية .

أنواع التدليك الرياضي :

- التدليك التدريبي (الإعدادي)
- التدليك التحضيري (الاحمائي) ويشمل
- تدليك النغمة العضلية
- تدليك التهدئة

• تدليك التسخين للعضلات

• التدليك الاسترخائي (التأهيلي)

التدليك التدريبي (الإعدادي):

يؤدي خلال فترات التدريب لغرض تحسين القدرات البدنية والاحتفاظ بالكفاءة البدنية ورفع مستواها، ويؤدي في الفترة التي تقع بين وحدات التدريب لغرض إعادة مستوى اللياقة البدنية للرياضي بعد جهد التدريب بأسرع وقت ويمكن إن يؤدي بعد ١-٢ ساعة من انتهاء التمرين ويمكن أدائه في اليوم التالي بعد التدليك الاسترخائي ولمدة ١٠-١٥ دقيقة في حالة تأخر مدة انتهاء التمرين إذ يعمل على توسيع الإمكانات الوظيفية وتحسين وتنظيم نشاط الجهاز العصبي المركزي والاجهزة الداخلية كما يعد وسيلة اضافية للتدريب ويدخل ضمن خطه العامه للتدريب ونظام التغذية والراحة وغيرها من المتطلبات التدريبية

التدليك التحضيري (الاحمائي):

يؤدي قبل التدريب أو المنافسة مباشرة ومن إغراضه يستخدم لتحسين إعداد الرياضي للعمل العضلي المقبل عليه ولرفع مستوى الانجاز.

ويكون اما تدليك إحمائي لضبط حالات ما قبل البدء القلق أو الخامل اولللتدفئة، ويتم قبل المباراة أو المنافسة الرياضية لغرض إحماء الجسم وتهيئة الحالة النفسية، ويؤدي قبل ٥ دقائق من خروج اللاعب الى الملعب ولمدة ١٥-٢٥ دقيقة، ويعتمد هذا النوع من التدليك على حالة اللاعب النفسية إذا كان متوتر عصبيا (حمى البداية) يكون التدليك سطحيا هادئا إما إذا كان اللاعب خاملا فالتدليك يكون سريعا وشديدا بهدف رفع حالة الخمول وإعادة اللاعب نشيطا إلى الملعب، ويمكن إجراء التدليك التحضيري في فترات ما قبل المنافسة وقبل التدريب وفي فترات الراحة وخاصة في الجو البارد وفي البطولات التي تستوجب اشتراك اللاعب في عدة مباريات متعاقبة والتدليك الاحمائي يؤدي إلى رفع العمليات العصبية للرياضي وزيادة سرعة الإشارات العصبية

للأعصاب وله نفس أهداف الإحماء في تحسين الدورة الدموية وزيادة سرعة الانقباض العضلي وإعداد اللاعب للنشاط المقبل خلال فترة قصيرة بدون فقد الطاقة .

ويشمل التدليك التحضيرى مايتى :

تدليك النغمة العضلية :

يؤدى فى حالة ضعف الاستثارة فى الجهاز العصبى المركزى مع ظهور الكف بعد الاستثارة وخاصة قبل بداية المنافسة لرفع استثارة الجهاز العصبى والنغمة العضلية .

تدليك التهدئة :

لتقليل عمليات الاستثارة فى الجهاز العصبى المركزى فى حالات ارتفاعها قبل المنافسة وذلك بهدف التوازن بين الاستثارة والكف فى الجهاز العصبى لتحقيق مستوى استثارة مثالى وجعل الوظائف فى حاله طبيعىه قبل المنافسة .

تدليك التسخين للعضلات:

يؤدى للعضلات فى حالة انخفاض درجة حرارة الجسم عند البرودة .

التدليك الاسترخائى (التأهلى) :

ويسمى أيضا تدليك الاستشفاء أو التشغيلى والتجددى (الإنعاشى) الذى يؤدى إلى قصر مرحلة التجدد والبناء بالجسم ويستخدم هذا النوع من التدليك بعد الجهد الرياضى فى التدريب أو فى المنافسات بهدف سرعة إعادة دافع ألقدره على العمل وإزالة الإحساس بالألم ويؤدى بعد الأحمال التدريبية لتحقيق أقصى سرعه للعودة إلى الحالة الطبيعية واسترجاع الكفاءة ثانيه ويهدف إلى التخلص من حالة التعب العضلى ورفع نفايات التمثيل الغذائى لمرحلة الجهد وإعادة اللياقة البدنية ، يؤدى بعد ٢٠ - ٣٠ دقيقة من انتهاء الجهد البدنى ويستمر لفترة ١٠ دقائق إما فى حالة التعب الشديد يؤدى بعد ١-٢ ساعة ولمدة ١٥ - ٢٥ دقيقة .

ويؤدى التدليك الرياضى فى الفترات الاتيه:

• التدليك قبل التدريب (خلال الموسم التدريبى)

- التدليك التحضيري للمنافسات (الإعداد الاحمائي)
- التدليك إثناء فترات الراحة بين المباريات (وسط المباريات)
- التدليك بعد بذل جهد عنيف(بعد المباريات والمنافسات)

أولاً- التدليك قبل التدريب (خلال الموسم التدريبي) :

يؤدي لمساندة الجسم وإعداده وتهيئته لبذل أقصى جهد ممكن خلال التدريب ويكون خفيفا في بدايته وتزداد شدته تدريجيا ويمكن إن تصل إلى تدليك عميق وأكثر شدة (قبل أداء التدليك العميق تعطى للرياضي راحة ٤٨ ساعة قبل اشترك في المنافسة) هدفه إعداد الجسم بدنيا ونفسيا بمستوى عالي من اللياقة .

التدليك التحضيري للمنافسات (الإعداد الاحمائي) :

يعد مكمل ويعاون الإحماء وتدريبات الاستطالة العضلية يختلف عن سابقه كونه يكون خفيفا ومهدئا وان يعمل كأحد وسائل التسخين ويتم تطبيقه بدون الإحساس بالألم، ويعد من وسائل الإحماء الايجابي كالتمرينات الارادية لغرض الإحماء وزيادة الدورة الدموية للوصول إلى المطاطية الكاملة للانسجه وهو يحقق الاسترخاء المناسب وله تأثير نفسي ايجابي .

التدليك خلال فترات الراحة بين المباريات (وسط المباريات) :

قد تطول أو تقصر فترة الراحة خلالها يجب إن يكون التدليك قصير ألمده جدا وسريع ويعمل على إرخاء العضلات ولايسبب إي نوع من الألم ويجب استخدامه للعضلات المشاركة في الجهد وله تأثير ايجابي على الحالة النفسية والفسولوجية، إذ يزيل التوترات النفسية ويساهم في إعداد الرياضي وإزالة الشد ويستخدم في الألعاب (كرة القدم، ألسله، أطنائه، الملاكمة والمصارعة).

يؤدي بعد الأحمال التدريبية لتحقيق أقصى سرعه في الشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية لوظائف الجسم والكفاءة ويطبق بعد التدريب أو المنافسة العنيفة ويستخدم التدليك العميق بغرض زيادة الدورة الدموية واللمفاوية، ولكن بدون إحداث ألم لأن عند التدريب العنيف عادة تعاني العضلات من نقص نسبي في الأوكسجين الواصل إليها، ويساهم هذا النوع من التدليك وبشكل كبير في إزالة مخلفات التمثيل الغذائي من العضلات ، ويفضل استخدام الحرارة والماء الدافئ بعد المنافسه وقبل البدء بالتطبيق لإزالة مخلفات التمثيل الغذائي وتحسين الدورة الدموية حيث يستخدم دوش ساخن لمدة طويلة وحمامات ساخنة وساونا (حمامات الماء درجه حرارتها ٢٨ - ٣٠ مئوية بعد المباراة أضافه إلى الهرولة وتدريبات الاستطالة والتدليك) وذلك للإسراع من عملية التخلص من نفايات الايض في العضلات المرهقة وتهيئة أفرسه للتدليك للتخلص من هذه النفايات بسهوله لغرض اختصار فترة الاستشفاء وعودة الرياضي للمنافسة.

ويعمل هذا التدليك على عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية والتخلص من اثار الإجهاد العضلي في فتره قصيرة ويفضل تدليك العضلات العميقة تشريحيا لتنشيط الدورة الدموية واللمفاوية والوريدية كما يمكن أداء التدليك تحت الماء والابتعاد عن الضغط لأن الانسجه في حالة نقص الأوكسجين النسبي في خلاياها العضلية والضغط الشديد له اثار سلبيه

**أنواع الاصابات

معنى الإصابة:

وهي تعني injury المفهوم العام للإصابات، تشتق كلمة الإصابة من الأصل اللاتيني تلف أو إعاقة فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحباً بتهتك في الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير ميكانيكياً – عضوياً – كيميائياً

تعريف الإصابة الرياضية، يتفق بعض العلماء علي ان الإصابة الرياضية هي تغير ضار يحدث نتيجة حدث غير متوقع تم أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتج عنه أضرار فسيولوجية تشريحية للممارس كما يؤدي الي آلام مصاحبة لممارس النشاط الرياضي

تصنيف الإصابات وفقاً لشدة ودرجة الإصابة:

grade 1 : (درجة أولى) إصابات بسيطة

هي الإصابات التي لاتعوق اللاعب عن الأداء في الملعب مثال (الكدمات البسيطة – الرضوض البسيطة – التقلص العضلي) وتحدث هذه الإصابات بنسبة 88 : 90 %

grade 2 : (درجة ثانية) إصابات متوسطة

هي الإصابات التي تعوق اللاعب عن الأداء في الملعب أو تمنعه عن تكملة المباراة مثال (الشد العضلي بدرجاته – التمزق العضلي بدرجاته – تمزق الأربطة بدرجاته وهذه الإصابات تعوق اللاعب عن الأداء لمدة تتراوح ما بين أسبوع إلي أربع أسابيع

grade 3 : (درجة ثالثة) إصابات شديدة

هي الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماماً عن الإستمرار في الأداء مثال (الكسور- الخلع – تمزق الأربطة الصليبية والجانبية للركبة) وهذه الإصابات تتراوح مدتها ما بين شهر وسنة وقد تجبر اللاعب علي الإعتزال مبكراً

تأثير التدليك الرياضي

ملاحظة : هناك حالات يمنع فيها التدليك وهي
في حالة ارتفاع حرارة الجسم
في حالة الحروق
في حالة الجروح
عند وجود تقرحات او بثور على الجلد
عند وجود التهابات المفاصل
عند وجود تمزقات في العضلات والاربطة
في حالة وجود نزيف داخلي او خارجي
في حالة وجود اورام خبيثة

ومن اهم الامراض التي يسمح فيها التدليك
تبيسات المفاصل
التقلصات العضلية
آلام العمود الفقري
التليف العضلي
تأهيل الاصابات والكسور
التمزقات العضلية بعد مرور ٤٨ ساعة على الاصابة

انواع التدليك

التدليك الرياضي ويقسم الى تدليك اعدادي وتدريبى وتأهيلي
التدليك العلاجي ويقسم الى تدليك مقطعي ونقطي
التدليك الترفيهي
التدليك التجميلي

التدليك في علاج الاصابات الرياضية:

الاصابات التي تحدث في الوسط الرياضي كثيرة و متعددة و تشمل اصابات الجلد و العضلات و الكدمات و الشد و التمزق العضلي و اصابات المفاصل و الجزع و الخلع

و اصابات العظام ؛و يلعب التدليك دورا كبيرا في علاج هذه الحالات ،ولا يمكن
مقارنتها لاي وسيلة اخرى فهو يشغل مكانا هاما في علاج هذه الاصابات.

و تاثير التدليك على هذه الحالات هو:

- *- يسبب التدليك اثارة و تنبيه الجلد و هذا مهم في تنشيط الدورة الدموية
- *- يقوي تنبيه و اثارة الانسجة العضلية فيقوي انقباض الالياف العضلية
- *- يساعد التدليك على انعاش و امتصاص الاورام و النزيف و الارتشاحات بالانسجة و المفاصل و يقلل الشعور بالالم
- *- يعمل على زيادة مد العضلات و المفاصل و الاربطة بالمواد الغذائية و يسرع في عمليات التمثيل الغذائي و هذا يساعد على سرعة الالتئام
- *- يساعد التدليك بدرجة كبيرة على سرعة و اعادة الوظائف لحالتها الطبيعية في حالة اصابة الجهاز الحركي
- *- يسمح بعمل التدليك في حالات الكدم و الشد و التمزق العضلي و الخلع و الكسور، و في حالات اصابات الاعصاب (الشلل) و يكون التدليك اكثر فاعلية اذا اقترن بالتمارين العلاجية.

***الانواع الاساسية المستخدمة في علاج الاصابات الرياضية هي :

- *--جميع انواع التدليك المسحي ..و يستعمل في جميع الحالات.
- *--أنواع من التدليك الدعكي..و يجب ان تعمل اولا سطحية ثم التدرج في العمق.
- *--التدليك العجني. و يستعمل اولا مبتدئا بالجزء الاعلى أو الاسفل لمكان الاصابة و بالتدرج بالقرب من موضع الاصابة كما يتدرج في عمق الحركة

التدليك في حالات الكدمات و التمزق و الشد العضلي:

عمل التدليك بعد الاصابة يتوقف على عمق و مساحة المنطقة المصابة ،و ايضا على رد فعل الجسم العام للاصابة، ففي حالات الاصابة الحديثة للانسجة الرخوة و شد و تمزق الاربطة المفصلية و العضلات يمكن ان يبده التدليك من اليوم الاول او الثاني

بعد الإصابة اذ ان التدليك المبكر يعمل على تقصير فترة اعادة الوظائف الحركية بدرجة كبيرة كما انه يساعد على تخفيف الالم و يسرع من امتصاص النزيف في الانسجة المصابة و يتطلب الارتخاء الكامل للعضلات المصابة و يبدأ العمل بالتدليك اعلى مكان الإصابة اذ ان ذلك يقوي مرور الدم في الانسجة المصابة . و هذا ما يسمى بالتدليك الماصي.

من طرق التدليك المختلفة يستعمل التدليك المسحي يوميا مرة او مرتين بمعدل ٥-١٠ دقائق يوميا و يناوب مع التدليك المسحي التدليك العصري و التدليك الدعكي و يعمل التدليك بعمق في اتجاه التيار الوريدي حتى لا يسبب الما في مكان الإصابة.

و يبدأ بعمل التدليك على الجزء المصاب عندما يزول رد فعل الإصابة (الالم و الحرارة) و تستعمل طرق التدليك المسحي و الدعكي اعلى الإصابة و تدريجيا نزيد من شدة و مدى الحركة في المفاصل بعمل حركات بمقاومة بقدر استطاعة المصاب و مدى قدرته على ذلك .

و بعد يومين او ثلاثة من حدوث الإصابة يستحسن عمل التمرينات في ماء ساخن او برفين — و فاعلية التدليك تزيد بدرجة كبيرة اذا كانت مصحوبة بالتمرينات العلاجية.

التدليك في حالات الكسور

في حالات الكسور المقفلة يعمل التدليك في جميع مراحل الالتئام و يبدأ بعمل التدليك بعد اليوم الثاني و الثالث للإصابة .

ان التدليك المبكر يساعد على تكوين الالتئام كما انه يسرع في تكوين نخاع العظام كما انه يحسن تغذية الانسجة و يعمل التدليك لمدة ١٥ : ٢٠ دقيقة يوميا.

علاوة على ان الطرف المصاب يوجد في الجبس فتأثير التدليك تأثيرا انعكاسيا على حساب تدليك الطرف السليم.

في مرحلة التجبيس يعمل انقباض و انبساط للعضلات داخل الجبس.

و بعد خلع الجبس يبدأ بعمل التدليك بالطرف المصاب مع الاهتمام باعادة الحركة في المفاصل التي كانت في الجبس و الاقلال من توتر الانسجة و التدليك يجب الا يسبب اي الم للمصاب.