

تأثير التدليك بطريقتي الكؤوس الهوائية والشياتسو على حالة القلق ما قبل المنافسة

لعدائي 800 م للشباب

م.م عباس عبد الجبار

أ.د ماهر عبد اللطيف عارف

مديرية تربية ديالى

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

يلعب التقدم العلمي دورا هاما في الرقي والارتفاع بمستوى الاداء المهاري في الرياضيات المختلفة وذلك باستخدام الاساليب العلمية المتطورة في طرق التعلم والتدريب للارتفاع بالمستوى الوظيفي للاعب والذي يؤدي بدوره الى الارتفاع بمستوى الاداء المهاري . بحيث يكون ادائه الرياضي اقرب ما يكون الى المثالية وبأقل ما يمكن من التشتت وتخفيف حالة القلق.

وتعتبر المنافسة الرياضية موقف اختبار وتقييم لقدرات اللاعب سواء كانت هذه المنافسات ودية او منافسات رسمية . وبصفة عامة في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق وخاصة في فترة المنافسات الرياضية .

فالتدليك من اكثر الوسائل المستخدمة اثناء العملية التدريبية وأصبح جزء لا يتجزء من خطة التدريب في مرحلة التنافسات ومرحلة الانتقالية وبشكل خاص مرحلة ما قبل المنافسة حيث تعتبر محصلة كل المجودات التي بذلها اللاعب من اجل احراز الفوز.

لذا يجب البحث عن وسائل وطرق حديثه تساهم في مواجه قلق المنافسة وتعمل على رفع مستوى اللاعبين قبل المنافسة ، ويعد تدليك الكؤوس الهوائية والشياتسو من الاساليب المستخدمة في العصر الحديث في المجال الرياضي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم الثلاث مجموعات وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة قيد البحث . تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من العدائين الين يمثلون منتخبات المدارس وقد بلغ حجم العينة (12) عداء تتراوح اعمارهم ما بين (16 الى 18) سنة ، ومن خلال المعالجات الاحصائية توصل الباحث الى ارتفاع مستوى حالة القلق الى ما قبل المنافسة . اوصى الباحث الاستفادة من استراتيجيات تدليك الكؤوس الهوائية والشياتسو في خفض درجة القلق لدى العدائين قبل المنافسة .



The effect of aerobic cups and shiatsu massage on the pre-competition anxiety of 800 m Young Runners

Prof. Maher Abdel Latif Aref

Ministry of Higher Education
and Scientific Research

TA. Abbas Abdel-Jabbar

Directorate of Education Diyala

Abstract

Scientific progress plays an important role in the advancement and rising the skilful performance level in various sports using advanced scientific learning and training methods to improve the level of the player's functional performance, which will led to raise the skilled performance level. So that, sport performance will be closer to be ideal with less dispersion and ease the state of anxiety.

Friendly or official competitions are considered as test and evaluation of the player's abilities. In general, in the field of sports, the player faces many situations that are directly and closely related to anxiety, especially in the period of competitions.

The massage is one of the most used methods during the training process and has become an integral part of the training plan in both competition and transition stage, which is considered as the outcome of all player's efforts in order to win.

اصبح البحث العلمي من أهم الضروريات لتطوير مجتمعا الحديث وذلك للوصول لأعلى المستويات في جميع المجالات وخاصة المجال الرياضي. ويتميز التدريب الرياضي في العصر الحالي بالأحجام التدريبية العالية ، وزيادة حجم تمارينات الاعداد الخاص ، وزيادة في حجوم التدريب على المنافسة وكثرة المنافسات يجعلنا في امس الحاجة الى التطرق للوسائل الحديثة لتخفيف حالة القلق.

والتي تتسبب تراكم هرمون الادرينالين لدى اللاعبين نتيجة لارتفاع مستوى المنافسات لذا يجب البحث عن وسائل وطرق حديثه تساهم في مواجه قلق المنافسة وتعمل على رفع مستوى اللاعبين قبل المنافسة ، وبناء على ما تقدم يجب على المدرب واللاعب الاهتمام بوسائل التدليك لما لها دور كبير في تخفيف حالة القلق.

أن للتدليك بكؤوس الهواء Cupping Moving Massage العديد من التأثيرات الإيجابية مثل العمل على: تحسن الدورة الدموية الطرفية والتصريف الليمفاوي ، وإزالة اضطرابات الأنسجة العميقة، وزيادة سرعة سريان الدم، وتخفيف الالتهابات، وتحسين النغمة العضلية، وزيادة تفتح الشعيرات الدموية، وانخفاض ضغط الدم، وتخفيف التعب والقلق.

والشياتسو فرع من علم الانعكاسات وعلم الانعكاسات reflexology اعتبر احد الأساليب الطبيعية الأكثر استخداما في العصر الحديث ، وهو بالضغط على بعض نقاط الجسم لعلاج بعض الأمراض (وعلم الانعكاسات) هي أساليب وطرق برع فيها شعوب الشرق الأقصى منذ قديم الزمان مثل الصين واليابان والهند وكوريا ومصر الفرعونية.

وهو أحد فروع علم الانعكاسات ولكن الشياتسو يكون بالضغط على نقاط خاصه على سطح الجسم. ونظرا لعدم توافر ابحاث كافية في المجال الرياضي في تخفيف حالة القلق تناول الباحث تأثير استخدام تدليك الشياتسو والكؤوس الهوائية كوسيلة مساعدة للتغلب على ظاهرة القلق الى ما قبل المنافسة.

ويهدف البحث الى :-

1- التعرف على تأثير التدليك بكؤوس الهواء على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بحالة قلق ما قبل المنافسة والمتمثلة في هرمون الابينفرين .

2- التعرف على تأثير تدليك الشياتسو على بعض المتغيرات الكيميائية المرتبطة بحالة قلق ما قبل المنافسة والمتمثلة في هرمون الابينفرين .

3- دراسة العلاقة بين تدليك بكؤوس الهواء والشياتسو وحالة القلق ما قبل المنافسة

الكلمات المفتاحية :-

حالة قلق ما قبل المنافسة :-

هي حالة انفعالية يصاب بها اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية نتيجة اسباب عديدة ويشعر بها قبل بداية المنافسة وتستغرق يوماً او عدة ايام تقريباً وينتج عنها تغيرات فسيولوجية وكيميائية .

كؤوس الهواء Cupping :

يعرف القاموس الطبي لموسباي Mosby's (٢٠٠٩) كؤوس الهواء: استخدام كاس مجوف يتم وضعه على الجلد وتفرغ الهواء منه لتحريك الدم نحو سطح الجسم.

التدليك بكؤوس الهواء Massage Cupping :

يعرف رادا Radha (٢٠١٥) ومانو Manu (٢٠١٥) التدليك بكؤوس الهواء بأنه تحريك كأس الهواء علي سطح الجلد بسحب هواء بسيط بعد دهان الجلد بطبقة خفيفة من الزيت، ويكون تحريك الكأس علي نفس الخط مرتين ذهاباً وإياباً

الشياتسو shiatsu :

2- تذكر ساندرا Sandra (٢٠٠٧) أن الشياتسو هو : تطبيقات الضغط اليدوية علي الجلد بهدف منع وشفاء الأمراض بواسطة استثارة وتحفيز قوي الجسم الداخلية في الاستشفاء من عناصر التعب وإزالة مسبباته، وتعزيز الصحة العامة.

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث بتصميم تجريبي من ثلاث مجموعات (تجريبية اولى – تجريبية ثانية- مجموعة ضابطة) .

2-2 عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من العدائين فئة الشباب الذين تتراوح اعمارهم ما بين (16 - 18) سنة بمتوسط حسابي (16.78) وانحراف معياري (0.97) . بلغ حجم العينة مجموعة من العدائين الذين خضعوا للتجربة كان عددهم (14) وكان العمر التدريبي من العدائين بمتوسط حسابي (4.11) وانحراف معياري (0.78) ، تخلف عدد (2) من العدائين من الحجم الكلي للعينة وذلك لأسباب صحية وعدم القدرة على اداء التدريبات تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عدد (2) من العدائين ، وبلغ العدد الكلي (14) من العدائين حيث بلغ حجم العينة (5) للمجموعة التجريبية الاولى والتجريبية الثانية (5) وبلغ حجمها للمجموعة الضابطة (2).

3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :-

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة تسجيل نتائج التحاليل .
- اختبارات ومقاييس .
- الوسائل الاحصائية .

- 2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الروستاميتير لقياس الطول لأقرب (سم).
- جهاز الريلكسوميتر لقياس درجة القلق .
- ميزان طبي لقياس وزن الجسم لأقرب (كجم).
- ساعة إيقاف لقياس معدل النبض وعدد مرات التنفس.

- سرنجات بلاستيكية طولها (5سم) لسحب عينات الدم .
- انابيب تحتوي على مادة (Vacuum Tube Edta) لتجميع عينات الدم وحفظها من التجلط .
- Ice Box لحفظ عينات الدم حتى وصولها للمعمل وتحليلها.

4-2 التجانس :-

جدول (1) التوصيف الإحصائي لتجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتغيرات الأساسية	
16.78	0.97	16	0.55		
177.11	5.37	176	0.28		
64.78	9.47	61	1.45		
4.11	0.78	4	0.22-	عدد سنوات الممارسة (سنة)	

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء لمتغيرات الجدول تتراوح ما بين (0.22- إلى 1.45) . مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية تتراوح ما بين ± 3 . وتقرب جدا من الصفر مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن ، الطول ، الوزن ، عدد سنوات الممارسة) .

5-2 التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 24 /11/ 2018 وتم من خلالها التعرف على صلاحية الاختبارات ووضوح تعليمات المقياس وفقراته ومعرفة اهم المعوقات التي ستواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية والعمل على مواجهتها .

2-6 إجراءات البحث :-

2-6-1 الاختبارات القبلية :

- عند الانتهاء من جمع وتجانس العينة أجرى الباحثان الاختبارات القبلية بتاريخ 27 / 11 / 2018 اذ تم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجراءها .

- جدول (2) دلالة الفروق بين القياس قبل البطولة بيومين والقياس بعد

التدليك للمجموعة التجريبية في (متغيرات البحث)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس بعد التدليك		القياس قبل البطولة بيومين		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
31.77-	*8.87	0.55	1.63	0.35	3.50	0.54	5.13	درجة القلق
9.96-	*8.13	5.30	14.36	6.03	129.88	6.51	144.24	البيوكيميائية

2-7 التجربة الرئيسية :-

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية في مضمار ملعب نادي ديالى للفترة من (2018/11/27) ولغاية (2018/12/9) مع مراعاة الامور العامة التي تخص الوحدات التدريبية .

2-8 الاختبار البعدي :-

بعد الانتهاء من المنافسة تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2018/11/9 للمجموعتين التجريبية والضابطة وبإشراف الباحثان .

2-9 الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS لمعالجات البيانات احصائياً .

1- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .

2- الوسيط .

3- الانحراف المعياري Standard Deviation .

4- معامل الالتواء Coefficient Sprains .

5- اختبار (ت) T Test .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-3 عرض النتائج :

جدول (3) دلالة الفروق بين القياس قبل البطولة بيومين والقياس بعد

التدليك للمجموعة التجريبية في (متغيرات البحث)

الدلالات الإحصائية		القياس قبل البطولة بيومين		القياس بعد التدليك		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±	س	ع±		
درجة القلق	القلق باستخدام الجهاز	5.13	0.54	3.50	0.35	1.63	0.55	*8.87	31.77-
البيوكيميائية	مستوى تركيز هرمون الادرينالين في الدم	144.24	6.51	129.88	6.03	14.36	5.30	*8.13	9.96-

*معنوى عند مستوى 0.05 = 2.31

يتضح من جدول (3) الخاص بالفروق بين القياس بيومين والقياس بعد التدليك في (متغيرات البحث) لمجموعة البحث التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع المتغيرات حيث بلغت قيمة ت ما بين (7.05 إلى 10.00) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 :
 - درجة القلق : انخفاض مستوى القلق بعد التدليك بنسبة 31.77 % .
 - مستوى تركيز هرمون الادرينالين في الدم : انخفاض مستوى تركيز هرمون الادرينالين في الدم بعد التدليك بنسبة 9.96 % .

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين القياس بيومين والقياس بعد التدليك في (متغيرات البحث) لمجموعة البحث التجريبية وجود فروق بين القياسين في جميع المتغيرات حيث يتضح انخفاض مستوى القلق بعد التدليك ، انخفاض مستوى تركيز هرمون الادرينالين في الدم بعد التدليك ،

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تدليك بكؤوس الهواء والشيأتسو والذي أدى إلى انخفاض مستوى هذه المتغيرات بعد التدليك عن مرحلة ما قبل البطولة ، حيث ساعد على حدوث الاسترخاء وتقليل التوتر كما يعمل على تنشيط افرازات الهرمونات من الجسم يعمل على تدفق الطاقة داخل الجسم المر الذي يترتب عليه حدوث انخفاض في هذه المتغيرات .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كلا من صفاء الخربوطلي (2008)، وатар وأوهاش (2005)، أبو العلا

محمد صبحي حساين (2001)، جان دونر Jane Downe (1992) على ان تدليك النقاط الانعكاسية في القدمين عده فوائد تتمثل في :

- 1- تقليل التوتر وزيادة الاسترخاء.
 - 2- يساعد على شد الجلد وتنشيط الدورة الدموية.
 - 3- يعمل على تنشيط إفراز الهرمونات في الجسم.
 - 4- يعمل على زيادة المرونة والمطاطية للأربطة الخاصة بالمفاصل والعضلات.
 - 5- وبالتالي يساعد على الوقاية من الأمراض وهذا يساعد على تعويض مصادر الطاقة.
 - 6- زيادة الوعي وتحسين التركيز والانتباه.
 - 7- يعمل على إعادة الاتزان العصبي الذاتي مما يؤثر على كفاءة العضلات.
- وفى هذا الصدد يشير محمد حسن علاوى ، ابو العلا عبد الفتاح (1984) الى ان التدريب الرياضي المنتظم وخاصة في انواع الانشطة الرياضية ذات الحركة الوحيدة والمتكررة يؤدي الى تغيرات بيولوجية منها تغيرات فسيولوجية ونفسية وبيوكيميائية وعند اداء الحمل المقنن فان سرعه النبض في مقدارها المطلق تكون اقل لدى الرياضيين غير ان نسبتها المئوية لمقدارها اثناء الراحة اكبر في المدربين عن غير المدربين وتتغير سرعه النبض في اثناء الاداء بطريقة مختلفة على حسب درجة التدريب .

4- الخاتمة :-

على ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان وبعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة توصل الباحث :-

- انخفاض درجة القلق من قبل البطولة بيومين الى بعد التدليك بفارق معنوي بلغ 1.63 ونسبة انخفاض بلغت 31.77 % .

- انخفاض مستوى تركيز هرمون الادرينالين في الدم من قبل البطولة بيومين الى بعد التدليك بفارق معنوي بلغ 14.36 ونسبة انخفاض بلغت 9.96 % .

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والمستخلصات تم التوصل اليها يوصي الباحث بالاتي :

- الاستفادة من استراتيجيات تدليك الكؤوس الهوائية في خفض درجة القلق لدى العدائين قبل المنافسة .

- الاستفادة من استراتيجيات تدليك الشياتسو في خفض مستوى تركيز هرمون النورابينفرين المسئول عن رفع درجة القلق لدى العدائين قبل المنافسة.

المصادر :-

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ بيولوجيا الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي جامعة حلوان ، 1995 .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ بيولوجيا الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي جامعة حلوان ، 2003 .
- ابو العلا عبد الفتاح: الاستشفاء في المجال الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة. 1999.
- ابو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين ؛ تطبيقات الطب البديل للرياضيين وغير الرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة. 2001.
- جابر سالم القحطاني :العلاج بتدليك باطن الكف والقدم. 2012.
- دنيس لامبولي ؛الشفاء بتدليك القدمين ، دار الفراشة للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان. 2003.
- حسام جعفر ؛ الام الظهر والتدليك ، الطبعة الاولى ، دار الحرف، العربي للنشر، بيروت. 2003.
- اوهاشي وااثار ؛ فن العلاج الذاتي للجسم الشياتسو ترجمة باسل داوود ، دار الخيال ، بيروت، 2006.
- صفاء الخربوطلي ؛ اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة دار المعارف الاسكندرية، 1996.
- كاثي ماييوس ؛ اسرار الشياتسو، الطبعة الاولى ، الدار العربية للعلوم ، القاهرة. 2006.
- محمد صبحي عبد الحميد ؛ التدليك الرياضي والتأهيلي ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2001.

<http://www.Thepower of healing Hands.com>

❖ Jin Taylor, Kevin, R.Stone, Michal Mullin, Todd S. Ellen Becker, Ann Walgenbach: Comprehensive Sports injury Management: From Examination of Injury to Return to Sport Lippincott William & Wilkins. 2003.

❖ Manu Kalia: Build Better Knees. Manu Kalia. http://books.google.com.s.a/books?id=jbasCAAAQBAJ&pg=PA2&dq=Kalia+Build+Better+Knees&hl=ar&sa=X&ved=0ahUKEwiNgP2Vt8nQAhVTySYKHbTuA_0Q6AEIHTAA#v=onepage&q=Kalia%30build%20better%20Knees&=false. 2015.

❖ Mosby's: Cupping. Medical Dictionary, 9th edition, Elsevier. <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/cupping>, 27/11/2016. 2009.

❖ Radha: Cosmetic Acupuncture, Jessica Kingsley Thambirajah Limited. 2015.

❖ Sandra K.: The practice of Shiatsu. Elsevier Health Anderson Sciences. 200.,