أثر التدليك التمهيدي على كمية طرح حمض اللبن في الدم لدى لاعبي كرة القدم بعد الجهد البدني

The Effect of Preparatory Massage (Pre-massage) on the Excretion of Lactate in to Blood for Soccer Players After Performance.

د: خلفوني عدنان* د: أوسماعيل مخلوف**
جامعة الجزائر 3 جامعة الشلف
مخبر علوم الأداء الحركي و التدخلات البيداغوجية

تاريخ الإرسال:2018-01-17 **تاريخ القبول** 2018-11-07 **تاريخ النشر:10-12-2018**

الملخص :

التدليك يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على الوظائف الفسيولوجية للجسم فهو يساعد بشكل أو بآخر على عمليات تزويد العضلات بالمغذيات ،وكذا عمليات التخلص من فضلات عمليات الأيض التي لها تأثير على الحالة البدنية للرياضيين بشكل سلبي ،ينجم عنه أداء أحسن ،وفي محاولة منا لمساعدة الرياضيين على التخلص السريع من نوع من أنواع فضلات عمليات الأيض والذي هو حمض اللبن الذي يعد أحد أسباب التعب العضلي و توجيه عمله بشكل إيجابي أكثر.

وقد تبين لنا من خلال إطلاعنا وملاحظاتنا في تدريبات كرة القدم أن المدربين لا يولون اهتماما بما قبل حضور الرياضيين للحصص التدريبية من وسائل تساعدهم على تقديم مستويات أحسن ولم يعطوا الأهمية اللازمة للوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب ،ومن هنا برزت أهمية البحث في تجريب استخدام وسيلة من وسائل التحضير لبدأ الحصص التدريبية وهو التدليك القبلي ومعرفة مدى تأثيره في تطوير القدرة على طرح أحسن لحمض اللبن الى الدم ومدى مساعدة ذلك على تقديم مستويات أفضل .

الكلمات الدالة : التدليك التمهيدي . حمض البن . لاعبي كرة القدم

Abstract:

Massage has a direct and an indirect effect on the physiological activities of the body, for it permits in a way or another to provide muscles with nutritive elements as well as it enables the elimination of metabolites, which affect badly by their turn the sportsman's physical state. Hence, it's necessary to help the sportsman excretes all metabolites, of which lactic acid (lactate) that weakens muscles, and try to reverse its effect. According to our studies and observations during soccer outwork, coaches don't consider the importance of soccer players' pre-training in enhancing their performance. As a matter of fact, it was proved that preparatory massageis one of the efficient means of fostering the excretion of lactic acid into blood , which affects positively the player's performance.

Key Words: massage**.** Pre-massage . Lactate . Performance.

مقدمة و إشكالية البحث :

يعتبر التدليك أحد أهم الوسائل التي تعمل على رفع مستوى الرياضي البدني والفيسيولوجي سواء في عملية الاسترجاع أو في عملية التحضير على حد قول الدكتور "فايز مهنا" فان أهمية التدليك الرياضي تتمثل في المساعدة في تصريف الفضلات الموجودة في العضلة و هذا يؤدي إلى سرعة استعادة العضلة لنشاطها و حيويتها ويعتبر آلية لزيادة القوة العضلية بكفاءة عالية والإسراع في عملية استعادة الشفاء ،الرفع لكفاءة الأجهزة الوظيفية للرياضي ،تطوير الإمكانيات الفسيولوجية لأعضاء جسم الرياضي ،التأهيل بعد الإصابة و تدعيم صحة أعضاء و أجهزة الرياضي ،يعتبر التدليك الرياضي عاملا مهما للتهيئة النفسية للرياضي وهو وسيلة أكيدة الفعالية في مقاومة التعب.(1993) ..Callaghan, M

من خلال هذا الطرح تبادر إلى أذهاننا تساؤل عن دور التدليك في تهيئة الرياضي للقيام بمجهود بدني بأحسن مردود وكذا دوره في التخلص السريع من حمض اللبن حيث و عندما يؤدي الإنسان جهداً بدنياً عنيفاً فإن إنتاج حمض اللبن يرتفع كما أن استخدامه يزداد أيضاً، إلا أن الزيادة في إنتاجه تفوق قدرة الجسم على التخلص منه، مما يقود ذلك إلى ارتفاع تركيزه في العضلات ومن ثم يعبر إلى الدم فيزداد تركيزه أيضاً في الدم (زينب العالم 1988).

حيث أردنا وبالقيام بعملية تدليك قبلي تمهيدي بالعمل على التخلص من هذا الحمض الذي هو ما يسبب التعب العضلي بشكل غير مباشر فارتفاع تركيز حمض اللبن يؤدي إلى ارتفاع الحموضة في النسيج العضلي (حمض اللبن يعطي أيونات اللبن وأيونات الهيدروجين ، ويعزي لأيونات الهيدروجين انخفاض الأس الهيدروجيني أي ارتفاع الحموضة)، ويؤدي ارتفاع الحموضة إلى إعاقة عملية الانقباض العضلي (عن طريق إعاقة إطلاق أيونات الكالسيوم وإتحادها مع التروبونين الذي هو مركب بروتيني موجود في العضلة وله دور في عملية الانقباض العضلي)، (,Coudreuse) Jand all 2004بالإضافة إلى ذلك فإن ارتفاع الحموضة في حد ذاته يؤدي إلى إبطاء أو حتى إيقاف الخطوات الكيميائية في عمليات التحلل اللاهوائي للجلايكوجين والجلوكوز عن طريق إعاقة عمل الأنزيمات وإبطاء عملية إنتاج الطاقة (الأنزيمات مواد بروتينية مهمتها المساعدة في سرعة التفاعل)، مما يعيق بالتالي عمليات إنتاج الطاقة، لهذا نجد أن المرضى المصابين الذين يفتقدون وجود إنزيم فوسفو فركتو كينيز ، (McArdle Disease) بمرض مكاردل (أحد الإنزيمات المهمة في عملية تحلل الجليكوجين)، لا يستطيعون من إنتاج حمض اللبن، وبالتالي لا يتمكنون من القيام بجهد بدني مرتفع الشدة

وقد جاءت تساؤلات بحثنا كمايلي:

هل يؤثر التدليك القبلي على كمية طرح حمض اللبن في الدم لدى لاعبي كرة القدم بعد المجهود البدني ؟

1- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث بالدرجة الأولى في استظهار انعكاسات التدليك التمهيدي على لاعبي كرة القدم خلال الحصص التدريبية وما اذا كان يساعد في تخفيض التشنجات العضلية التي تحدث أثناء التدريبات وهذا للمساعدة على السير الجيد للحصص التدريبية ورفع المسوى البدني للرياضيين.

2- أهداف البحث:

إن التشنجات العضلية و كذا التعب العضلي الذي يشعر به لاعب كرة القدم خلال او بعد الحصص التدريبية والتي سببها بدرجة أولى تراكم حمض اللبن في العضلات أوجب علينا القيام بهذة التجربة الميدانية التي من بين أهدافها ما يلي:

- العمل على مساعدة الرياضيين للتخلص من التشنجات العضلية أو الانقاص منها.
- معرفة نجاعة التدليك التمهيدي قبل الحصص التدريبية على الرياضيين أثناء الحصص في التخلص من حمض اللبن.
- المساعدة على السيرورة المثالية للحصص التدريبية والرفع من مستوى الرياضيين.
- العمل على التخلص من حمض اللبن بطريقة سريعة وسلسة وبالتالي تطوير استخدام الأنظمة الطاقوية عند الرياضيين وتأخير حدوث العتبة اللاهوائية.
- الحصول على طريقة أمثل للتدليك ومادة أمثل للقيام به.
- منع وتأخير التعب وتسريع الإستشفاء .

3- المنهج المستخدم:

للوصول إلى الحقيقة أو الحقائق العلمية يجب المرور على البحث و الاستقصاء, كما أن الاعتماد على المنهج يعطي للباحث التحكم الجيد في الظاهرة المدروسة, باستثناء العوامل التي كانت سببا في تغيير تلك الظاهرة و نقصد هنا المتغيرات و لهذا فيجب أن يكون المنهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها و مسارها لذا اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة المشكلة المراد معالجتها.

3-1 عينة البحث:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة"

و قد تم اختيار العينة لهذه الدراسة بصورة عشوائية عن طريق القرعة، حيث شملت لاعبي نادي النصر الرياضي حسين داي (NAHD) ، واشتملت على:

8 لاعبين من فئة ما تحت 19 سنة لفريق النصر الرياضي حسين داي (NAHD).

3- مجالات البحث:

3-1 المجال المكاني: لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى ولاية الجزائر وسط لنادي النصر الرياضي حسين داي (NAHD) فئة ما تحت 19 سنة, حسين داي .

2-3 المجال الزماني: أنجزت هذه الدراسة في الفترة المتراوحة ما بين جانفي **2017** إلى غاية ماي **2017** على مرحلتين:

- مرحلة إجراء الدراسة الاستطلاعية والجزء النظري، والتي من خلالها تفحصنا جميع المراجع التي لها علاقة بموضوعنا وتمت هذه المرحلة ما بين جانفي **2017** إلى غاية مارس **2017**.

- مرحلة إجراء الجانب التطبيقي وتمثلت في إجراء الاختبار وتحليل البيانات وتفسيرها، وتمت هذه المرحلة في افريل **2017** .

4. أدوات البحث:

- جهاز قياس حمض اللبن Lactate Pro 2. كحول طبي + قطن. ميقاتي. أقماع. شريط قياس. أقمصة تدريب. إبر. كاميرا تصوير.

5. القياسات:

تم إجراء القياسات الآتية: طول الجسم / سم و وزن الجسم/كغ.

تم قياس قيمة حمض اللبن بالطريقة المباشرة عن طريق أخذ المعطيات من الجهاز و إدخالها في برنامج بالحاسوب قام بالحسابات اللازمة وإخراج النتائج .

6. الاختبار البدني:

اختبار نافيت (Navette) Shuttel جري ذهابا و إيابا (210متر).

1-6 الغرض من الاختبار:

قياس كمية حمض اللبن المفرزة .

2-6 شرح الاختبار:

قمنا بثلاث اختبارات

أ. اختبار دون تدليك:

يقوم اللاعب بالتسخينات لمدة عشر دقائق ثم القيام بالاختبار (شاهد)

ب. اختبار بالتدليك بحت:

يخضع اللاعب لتدليك جاف لمدة عشر دقائق ثم يقوم بتسخينات لمدة عشر دقائق ثم القيام بالاختبار

ت. اختبار بالتدليك بزيت الزيتون:

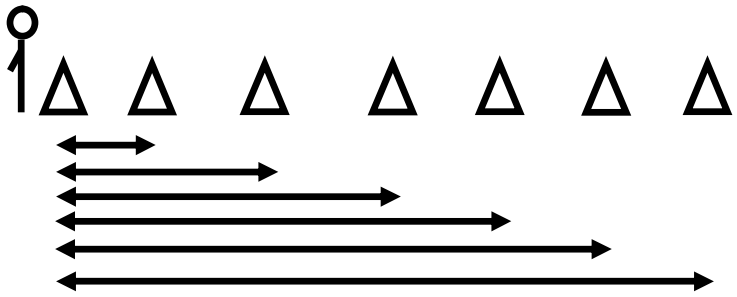
يخضع اللاعب لتدليك بزيت الزيتون لمدة عشر دقائق ثم يقوم بتسخينات لمدة عشر دقائق ثم القيام بالاختبار

يقف اللاعب أمام قمع في رواق طوله 30متر محدد بسبعة أقماع بين كل قمع و قمع مسافة 5 أمتار و يبدأ بالجري بسرعة قصوى بعد سماع الإشارة من :

1. القمع الاول الى الثاني ثم العودة الى القمع الاول
2. القمع الاول الى الثالث ثم العودة الى القمع الاول
3. القمع الاول الى الرابع ثم العودة الى القمع الاول
4. القمع الاول الى الخامس ثم العودة الى القمع الاول
5. القمع الاول الى السادس ثم العودة الى القمع الاول
6. القمع الاول الى السابع ثم العودة الى القمع الاول

دون توقف و بسرعة قصوى و نحسب وقت الاداء و عند انتهاء اللاعب من الاختبار نمنحه مدة استرجاع قدرها 3 دقائق بعدها نأخذ قطرة دم و نضعها في الجهاز و نأخذ النتيجة التي يعطينا ايها الجهاز .

و نضع فارق زمني بين انطلاق اللاعب الاول و بين الثاني مدة قدرها دقيقة حتى تتيح لنا اخذ النتيجة من الجهاز الذي يعطينا النتيجة بعد 15 ثانية, بعدها ليأتي اللاعب الثاني وقد استرجع هو أيضا لمدة 3 دقائق كاملة دون زيادة أو نقصان لضمان نفس الشروط الاسترجاع ووقت اخذ العينة على كل العينات



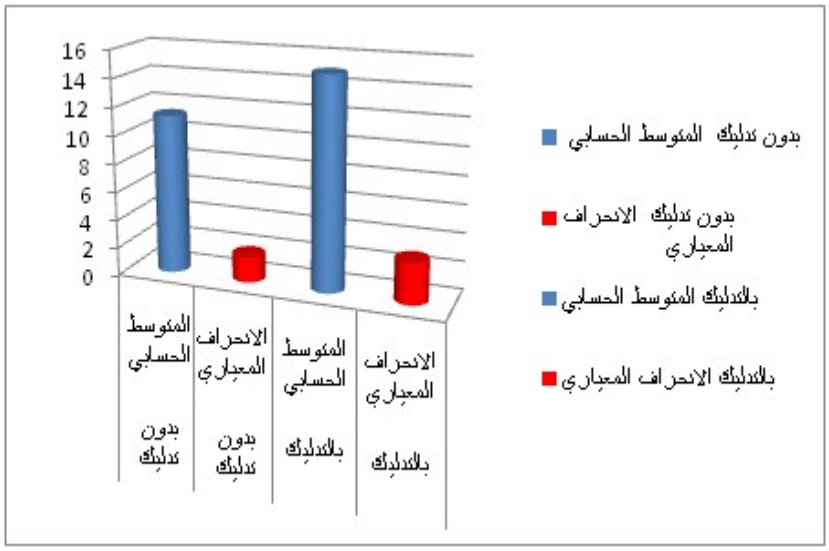
الشكل رقم (1) يبين بروتوكول اجراء اختبار Shutller

عرض و تحليل النتائج :

N	الاختبار بدون تدليك		الاختبار بالتدليك		T المحسوبة	T المجدولة	a	df	القرار
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S					
8	11.33	1.835	14.98	2.949	-2,463	1.860	0.05	7	غير دال

جدول رقم (01) يمثل نتائج اختبارين بدون تدليك و بالتدليك لاختبار Shuttler لقياس حمض اللبن

من خلال الجدول رقم (16) الذي يمثل نتائج الاختبارين بدون تدليك و بالتدليك للعينة الضابطة , حيث تحصلنا في الاختبار الاول على على متوسط حسابي قدره 11.33 و انحراف معياري 1.835 و في الاختبار الثاني متوسط حسابي قدره 14.98 و انحراف معياري 2.949 و بلغت فيه قيمة T المحسوبة 2.463- و هي أصغر من قيمة T المجدولة و البالغة 1.860 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 7 ومنه نقول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار الاول و الثاني للعينة الضابطة في اختبار Shutller لقياس حمض اللبن .

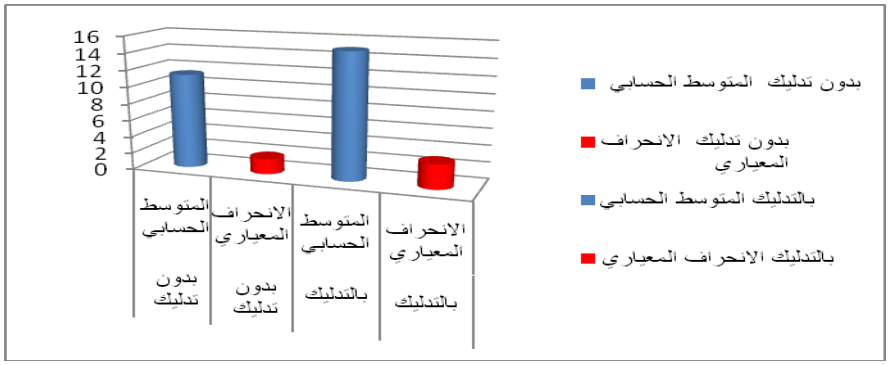


منحنى بياني يمثل نتائج اختبارين بالتدليك و بالتدليك بزيت الزيتون لاختبار Shuttler لقياس حمض اللبن

N	الاختبار بدون تدليك		الاختبار بالتدليك بزيت الزيتون		Tالمحسوبة	T المجدولة	a	df	القرار
8	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	-1.727	1.860	0.05	7	غير دال
	11.33	1.835	14.74	4.453					

جدول رقم (02) يمثل نتائج اختبارين بدون تدليك و بالتدليك لاختبار Shuttler لقياس حمض اللبن

من خلال الجدول رقم (17) الذي يمثل نتائج الاختبارين بدون تدليك و بالتدليك للعينة الضابطة , حيث تحصلنا في الاختبار الاول على على متوسط حسابي قدره 11.33 و انحراف معياري 1.835 و في الاختبار الثالث متوسط حسابي قدره 14.74 و انحراف معياري 4.453 و بلغت فيه قيمة T المحسوبة -1.727- و هي أصغر من قيمة T المجدولة و البالغة 1.860 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 7 ومنه نقول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار الاول و الثاني للعينة الضابطة في اختبار Shutller لقياس حمض اللبن .

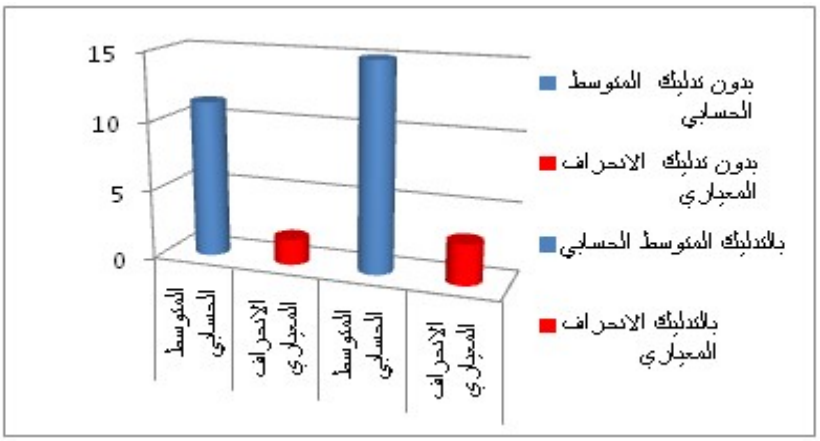


منحنى بياني يمثل نتائج اختبارين بالتدليك و بالتدليك بزيت الزيتون لاختبار Shuttler لقياس حمض اللبن

N	الاختبار بالتدليك		الاختبار بالتدليك بزيت الزيتون		T المحسوبة	T المجدولة	a	df	القرار
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S					
8	14.98	2.949	14.74	4.453	0.207	1.860	0.05	7	غير دال

جدول رقم (03) يمثل نتائج اختبارين بالتدليك و بالتدليك بزيت الزيتون لاختبار Shuttler لقياس حمض اللبن

من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل نتائج الاختبارين بالتدليك و بالتدليك بزيت الزيتون للعينة الضابطة , حيث تحصلنا في الاختبار الثاني على على متوسط حسابي قدره 14.89 و انحراف معياري 2.949 و في الاختبار الثالث متوسط حسابي قدره 14.74 و انحراف معياري 4.453 و بلغت فيه قيمة T المحسوبة 0.207 و هي أصغر من قيمة T المجدولة و البالغة 1.860 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 7 ومنه نقول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار الاول و الثاني للعينة الضابطة في اختبار Shutller لقياس حمض اللبن



منحنى بياني يمثل نتائج اتبارين بالتدليك و بالتدليك بزيت الزيتون لاختبار Shuttler لقياس حمض اللبن

مناقشة نتائج الدراسة في ضوء فرضيات البحث:

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية وبناءا على النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الميدانية التي توصلنا من خلالها إلى تأثير التدليك القبلي على كمية طرح حمض اللبن في الدم بعد الجهد البدني لدى لاعبي كرة القدم ،وقد اعتمدنا في دراسة بحثنا هذا على ثلاث فرضيات جزئية بالإضافة إلى الفرضية العامة.

الفرضية الأولى:

تشير إلى أن نتائج طرح حمض اللبن بعد الجهد البدني لدى لاعبي كرة القدم بدون تدليك عادية ،ومن خلال عرض وتحليل نتائج الجداول الخاصة بالمحور الأول ،وبالرجوع إلى تحليل نتائج الجدول رقم (03) من الاختبار الأول الذي اجري دون تدليك نجد أن كمية طرح حمض اللبن لدى كل اللاعبين كانت عادية مقارنة بما ذكره الدكتور هزاع محمد الهزاع حيث يصل تركيز هذا الحمض في الدم عند الرياضيين أثناء الجهد البدني إلى 22 ملي مول /لتر أو أكثر قليلاً أثناء الجهد البدني العنيف ،وهذا في الواقع يعد تركيزاً عالياً جداً لحمض اللبن في الدم) ،و أيضا جاء في نفس الفقرة كما أن تركيز 2 مول /لتر يعد منخفضاً ومؤشراً على أن الجهد المبذول دون العتبة اللاهوائية وهي نقطة الانتقال من الحصول على الطاقة بشكل رئيسي من مصادر هوائية إلى مصادر لاهوائية ،ويبدأ فيها حمض اللبن بالتصاعد المطرد ،وقد تم إثبات صحة وصدق الفرضية الأولى التي تشير إلى أن طرح

حمض اللبن بعد الجهد البدني لدى لاعبي كرة القدم بدون تدليك عادي إذ أن كل قيم حمض اللبن المتحصل عليها تقع ضمن المجال الذي ذكره الدكتور هزاع محمد الهزاع .

من هذا نقول أن الفرضية التي تنص على أن طرح حمض اللبن بعد الجهد البدني لدى لاعبي كرة القدم بدون تدليك عادية محققة.

الفرضية الثانية:

افترضنا أن التدليك يؤثر على كمية طرح حمض اللبن في الدم بعد المجهود البدني بالزيادة حيت أظهرت نتائج مقارنة بالجدول (01) وكذا من ملاحظة المنحنيات الخاصة بكمية طرح حمض اللبن في الإختبارات الثلاث من 1 إلى 8 أن اغلب قيم حمض اللبن قد ارتفعت عن قيمتها الأولى أين تطابقت هذه النتائج مع ما جاء به الدكتور طايري عبد الرزاق في كتابه علم التدليك الرياضي: (أكدت دراسة التأثيرات التي يحدثها التدليك داخل الجسم البشري انه يؤدي إلى زيادة إدرار البول و استهلاك الأكسجين ب 10 – 15 في المائة (ساركيزوف –سيرازيتي 1963 م) ،وزيادة إفراز العرق ،ومعلوم أن العرق يخرج من الجسم مختلف الأملاح و بعض المواد الأزوتية ، وحامض اللبنيك .ودلت الأبحاث التي قامت بها ب.س فاسيليفاون .أ. فولكوفاو .أ.ف.ويمتكايا (1961 م) على وجود علاقة بين التدليك وسرعة خروج حامض اللبنيك من الجسم عقب بذل المجهود البدني ،وان حامض اللبنيك يتأكسد بسرعة متزايدة في العضلات الكبيرة غير المشاركة في أداء المجهود البدني عندما يؤدى فيها التدليك). وعلى الرغم من النتائج المتحصل عليها و الفرضية المستدل بها فقد عاكست نتائج إختبار Tstudent ما سبق إيجاده حيت أظهرت القيمة المحسوبة مع المجدولة عدم وجود دلالة إحصائية تبرهن صحت وصدق الفرضية الثانية مما يخولنا رفضها على ضوء النتائج الإحصائية .

ونقول أن الفرضية الثانية التي تنص على أن التدليك التمهيدي يؤثر على كمية طرح حمض اللبن في الدم لدى لاعبي كرة القدم بعد الجهد البدني بزيادة كمية طرحه لم تحقق باستخدام الأداة الإحصائية Tstudent.

الفرضية الثالثة:

تبين دور التدليك بزيت الزيتون على كمية طرح حمض اللبن في الدم عند لاعبي كرة القدم أن نسبة طرح حمض اللبن قد ارتفعت في الدم وهذا من خلال عرض و تحليل كل من الجداول الخاصة باللاعبين وكذا الجدول رقم 01 والمقارنة بينها الخاصة بكمية طرح حمض اللبن في الإختبارات الثلاث من 1 إلى 8 وكذا من ملاحظة المنحنيات فأثبتنا ما جاء في النظرية التي جاء بها الدكتور جميل القدسي الدويك في كتابه غذاء الميزان أن : (التدليك بزيت الزيتون له دور إيجابي في التخلص من حمض اللاكتيك) وهو ما يساعد الرياضيين على تقديم مستويات أفضل حسبه .

وبعد عرض نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الثالث وتحليلها تبين لنا أن الفرضية الثالثة قد رفضت وهذا ما تبينه نتائج الجدولين(02)،(03) من خلال عرضها لنتائج اختبار Tstudent حيت كانت القيمة المحسوبة T_c أصغر من المجدولة T_t أين دلت على عدم وجود دلالة إحصائية تبرهن صحت وصدق الفرضية الثالثة مما يخولنا رفضها على ضوء النتائج الإحصائية .

ونقول أن الفرضية الثالثة التي تنص على أن التدليك بزيت الزيتون يؤثر على كمية طرح حمض اللبن في الدم عند لاعبي كرة القدم بعد المجهود البدني بزيادة كمية طرحه لم تتحقق باستخدام الأداة الإحصائية Tstudent.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة :

لقد تطرقنا خلال مناقشتنا الى الجانب النظري في بحثنا حيث بينا الارتباط بين الجانب النظري والتطبيقي والاختبار الذي قمنا به حيث من خلال الجداول التي حللناها توصلنا الى وجود اختلاف لدى اللاعبين في زمن أداء الاختبار و في كمية حمض اللبن المطروحة في الاختبارات الثلاث.

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية وبناءا على النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الميدانية التي توصلنا من خلالها إلى تأثير التدليك القبلي على كمية طرح حمض اللبن في الدم بعد الجهد البدني لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمدنا في دراسة بحثنا هذا على الفرضية العامة.

و باخذنا لعيينات من الدم بعد اجراء الاختبار لاحظنا الزيادة كمية حمض اللبن (ان حدوث التحمض الايضي او العتبة اللاهوائية في التمرين يمكن الكشف عنه باخذ عيينات من الدم) وكان هناك إختلاف بنسبة زيادة واضحة لهذه الكمية لستة لاعبين من أصل ثمانية ،لكن ورغم ذلك فإن فرضيتنا العامة لم تتحقق استنادا لنتائج الاحصائية Tstudent إلا أننا نلاحظ وجود اختلاف واضح في نتائج الرياضيين سواء كان ذلك في وقت الأداء أو في كمية حمض اللبن المطروحة و هذا الاخير كان في تزايد مقارنة بالاختبار الاول و نعتبر ذلك شيئا ايجابيا للعضلة حيث قام التدليك بتخليصها من حمض اللبن وهذا ما ادى زيادته على مستوى الدم و هذا استنادا على قول أخصائيين في التدليك لعيادة اللوتس للتاهيل الحركي بالرويبة الجزائر.

كما ندعم بما قاله الدكتور جميل القدسي في كتابه غذاء الميزان (ان التدليك له دور إيجابي في التخلص من حمض اللبن و هو ما يساعد الرياضيين على تقديم مستويات افضل).

ونقول إستنادا للنتائج الإحصائية التي دلت عليها الأداة الإحصائية Tstudent بأن الفرضية العامة العامة التي تنص على تأثير التدليك القبلي على كمية طرح حمض اللبن في الدم بعد الجهد البدني لدى لاعبي كرة القدم لم تتحقق .

الإستنتاج العام:

على ضوء الدراسة الإحصائية و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها تم استنتاج ما يلي

من خلال العمليات الإحصائية التي قمنا بها في تحليل النتائج المتحصل عليها تبيَّن لنا أن التدليك لا يؤثر على كمية طرح حمض اللبن في الدم فالتدليك بنوعيه الجاف و بزيت الزيتون لم يعطيا الأثر الواضح في كمية طرح حمض اللبن إلا أن زمن الأداء العام تغير مع كل اختبار إلى الأفضل .

إلا أنّ النتائج الميدانية التي تحصلنا عليها من الاختبارات الثلاثة و المقاسة بالجهاز و مقارنتها تبين لنا العكس أن التدليك الجاف و التدليك بزيت الزيتون أثر تأثيرا مباشرا و تصاعدي بشكل عام على كمية حمض اللبن المطروحة في الدم عند اللاعبين .

كما أن عدم مراعاة الشروط المثالية للحياة اليومية كالنوم المبكر و الغذاء الصحي الرياضي و الظروف الواجب أخذها بعين الاعتبار فيما يخص الجلسة التدليكية تؤثر سلبا على نتائج كمية حمض اللبن المطروحة و لا يعطي النتائج المرجوة .

كما لاحظنا أن الفريق الذي أجرينا عليه دراستنا لا يملك فكرة عن التدليك و لا يوليه الأهمية سواء كان التدليك قبلي أو بعدي في فئة ما تحت 19 س

خاتمة:

من خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا وذلك انطلاقا من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد أثر التدليك القبلي على طرح حمض اللبن في الدم لدى لاعبي كرة القدم بعد المجهود البدني وقد كانت دراستنا قد شملت رياضة كرة القدم باعتبارها الرياضة الأولى من حيث الشعبية في العالم وذلك عن طريق الممارسة بين كل الفئات وكذلك المشاهدة وقد اخترنا الفئة السنية أقل من 19 سنة وذلك بما تتميز به من قدرات بدنية تتلائم وموضوع دراستنا.

إن بحثنا هذا كعمل معرفي و علمي ما هو إلا دعوة الا كل المسؤولين و القائمين بأمور الرياضة وكذلك دعوة للمدربين و الرياضيين و إلى كل من يهمه أمر الرياضة ليس للتعرف على التدليك الرياضي و آثاره فحسب إنما لممارسة و توفير الإمكانيات له قدر الإمكان وللتحسيس بأهميته و الرفع من المستوى الرياضي و مواكبة الدول المتقدمة و منافستهم في المحافل ألدولية لدى يجب الالتزام بشروط التدريب و الاهتمام بكل عناصره و كدا بدور وسائل التحضير الرياضي و إعطائهم كامل الاعتبار في البرامج التدريبية في كل أنواعها .

لقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز الأهمية البالغة للتدليك القبلي التمهيدي في التخلص المثالي من حمض اللبن ما يساعد الفريق الرياضي على الحصول على قدرات بدنية أفضل وصولا إلى تحقيق نتائج رياضية تخدم الفرد والفريق والمجتمع في كرة القدم.

وفي الأخير وذلك في حدود ما توصلنا إليه من استنتاجات وكذلك في حدود البحث توصلنا إلى ضرورة وقوف المدرب على مستوى لاعبيه و تطبيق مختلف المبادئ التدريبية قصد الوصول بالرياضيين إلى أعلى المستوى و الاطلاع على كل ما هو جديد في مختلف المجالات التي تصب في بناء البرنامج التدريبي السليم .

و عسى ان نكون قد وفقنا على إتمام بحثنا بشكل يسمح بالاستفادة منه.

المراجع :

Callaghan, M. J. (1993). The role of massage in the management of the athlete: a review. British Journal of Sports Medicine, 27(1), 28–33 .

Coudreuse, J. M., Dupont, P., & Nicol, C. (2004). Douleurs musculaires posteffort. Annales de Réadaptation et de Médecine Physique (47), 290–298.

Galloway, Stuart D. R., & Maughan, R. J. (1997). Effects of ambient temperature on the capacity to perform prolonged cycle exercise in man. Medicine & Science in Sports & Exercise, 29(9), 1240–1249. doi:10.1097/00005768-199709000-00018

Grappe, M. F. (2005). Analyse de l'activité musculaire du pédalage en relation avec la performance en cyclisme. Université de Sherbrooke, Canada. Accès http://fredericgrappe.com/CV/m%C3%A9moires/duc3.pdf

Hemmings, B. J. (2001). Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: a review of the literature. Physical Therapy in Sport, 2(4), 165–170

طايري عبد الرزاق: علم التدليك الرياضي ، مركز المتاب للنشر-ط1 ،مصر الجديدة بدون سنة ص 125-134
زينب العالم ، التدليك الرياضي و إصابات الملاعب ،دار الفكر العربي ،ط5 القاهرة سنة 1998م ص 48
حياة عياد روفائيل و صفاء الدين الخربوطي ، اللياقة القوامية و التدليك الرياضي – منشأة المعارف بالإسكندرية ط1 بدون سنة
فايز مهنا :التربية البدنية الحديثة ، دار الأطلس للدراسات و الترجمة – ص 25
ابو العلاء عبد الفتاح و آخرون : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي سنة 1998م ص 32

سليمان إبراهيم أبو دقة ،أسرار العلاج بعسل النحل وزيت الزيتون، دار الهدى للنشر، عين المليلة الجزائر، سنة 2009 ص 25

موفق مجيد المولى :الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان. 2000 . ص 48

كتاب الأطلس العلمي – لزهير كرمي. محمد سعيد صباريني سعاد العقاد العارف, دار الكتاب اللبناني ص 95
سمعية خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضة. ط 1. جامعة بغداد. 2008 . ص 87

سليمان إبراهيم أبو دقة ،أسرار العلاج بعسل النحل وزيت الزيتون، دار الهدى للنشر، عين المليلة الجزائر، سنة 2009 ص 78