



كلية التربية الرياضية
قسم: علوم الصحة الرياضية
امتحان مادة: التدليك الرياضي
الفرقة: الرابعة شعبة التدريب الرياضي
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م
تاريخ الامتحان: ١٧ / ١ / ٢٠١٥ م
الدرجة: ٧٠ درجة

اجب عن الاسئلة التالية موضحا اجابتك بالرسم كلما امكن ذلك

السؤال الأول (إجباري) (٣٠ درجة)

- ١- قارن بين استخدام التدليك قبل وأثناء وبعد المجهود البدني؟
- ب- اذكر بعض تعريفات التدليك مع توضيح اوجه النقص لها؟ مع تعريف التدليك من وجهة نظرك؟

اجب عن اربعة اسئلة فقط مما يلي:-

السؤال الثاني (١٠ درجة)

- ١- تكلم عن الاثار الفسيولوجية للتدليك الرياضي؟
- ب- اذكر الحالات التي يمنع فيها التدليك؟ مع شرح ثلاثة منها؟

السؤال الثالث (١٠ درجة)

- ١- اذكر الفوائد العامة للتدليك الرياضي؟
- ب- اذكر الصفات العامة للمدلك؟ مع شرح اثنين منها؟

السؤال الرابع (١٠ درجة)

- ١- اذكر اقسام التدليك الرياضي؟
- ب- تكلم عن العوامل التي تحدد اختيار تكنيك التدليك؟

السؤال الخامس (١٠ درجة)

- ١- اشرح اهم الحركات التدليكية المستخدمة في تكنيكات التدليك؟
- ب- اذكر العوامل التي تحدد الوقت ونوع وشدة التدليك المناسب؟ مع شرح احداها؟

السؤال السادس (١٠ درجة)

- ١- اذكر الاوضاع التي قد يتخذها المتدلك اثناء جلسة التدليك؟
- ب- قم باختيار احد اجزاء الجسم وشرح التكنيكات الخاصة بالتدليك التي تستخدم مع هذا الجزء؟

مع تمنياتي بالتوفيق

د/احمد حلمي سعد



كلية التربية الرياضية
قسم: علوم الصحة الرياضية
نموذج اجابة مادة : التدليك الرياضي
الفرقة: الرابعة شعبة التدريب الرياضي
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م
تاريخ الامتحان: ١٧ / ١ / ٢٠١٥ م
الدرجة: ٧٠ درجة

إجابة السؤال الأول (الإجباري)

١- الفروق في استخدام التدليك قبل وأثناء وبعد المجهود البدني

ملاحظات	توقيت التدليك			المقارنة
	بعد	أثناء	قبل	
	الاستشفاء والاسترخاء	تقليل التوتر أو علاج إصابة بسيطة	إحماء وتهيئة	الهدف
	بدون	بدون	بعض أنواع الزيوت للتسخين	الأدوات
	الاهتزازي	العجني	المسحي	الأسلوب
	استرخاء العضلات	استمرار إثارة العضلات	استثارة الجهاز العصبي	الآثار الفسيولوجية
	التخلص من الفضلات بسرعة اكبر للاستشفاء	استمرار دفع الدم للعضلات العاملة	اندفاع الدم إلى العضلات	
	تحسن النغمة العضلية من المخ للعضلات والعكس			
	رياضي وغيره	رياضي وغيره	رياضي	الفرد المتدلك
أو تبعا لاختلاف استجابات الأفراد	١٥:١٠ دقائق	٥ دقائق	١٥:١٠ دقائق	مدة التدليك
	جميع أجزاء الجسم ولكن بدرجات متفاوتة	العضلات العاملة	العضلات الأكثر استخداما	الجزء المدلك
	على بطنه أو ظهره على حسب نوع النشاط الممارس	جالسا	على ظهره	وضع المتدلك
التدليك لغير الرياضيين في المكاتب من قبل بعض العاملين	أخصائي للرياضيين	أخصائي أو طبيب للرياضيين	أخصائي للرياضيين	القائم بالتدليك
	خبرة بسيطة لغير الرياضيين	خبرة بسيطة لغير الرياضيين	لا يتم عادة لغير الرياضيين	

ب- تعريفات التدليك

التعريف الأول

التدليك الرياضي "هو شكل من أشكال بناء الأجسام للمشاركين في ممارسة الأنشطة الرياضية يتم استخدامه للمساعدة في منع الإصابات وإعداد الجسم للنشاط الرئيسي للرياضة والحفاظ عليه لأطول وقت ممكن ومساعدة الرياضيين على التعافي من التدريبات والإصابات والحفاظ على حالة بدنية جيدة وصحية من خلال تعبئة وتحسين قوة العضلات وتعزيز الاسترخاء وتنشيط الدورة الدموية". من الواضح أن هذا التعريف اقتصر فقط على اعتبار التدليك وسيلة للتهيئة والإعداد وكذلك الاستشفاء للرياضيين وأهمل غير الرياضيين الذي تؤدي ظروفهم الاجتماعية ووظائفهم إلى الشعور بالإجهاد البدني وإن التدليك يمكنه أن يحد من تأثير هذا الإجهاد ليؤدوا أعمالهم بطريقة أفضل. وبالرغم من أن هذا التعريف تطرق إلى استخدام التدليك في عملية الاسترخاء والعلاج من الإصابات والتهيئة إلا أن معظم اتجاهات التعريف السابق تمت في اتجاه التهيئة والإعداد والتخلص من الإصابات.

التعريف الثاني

تعرف ليندا راي Linda Ray التدليك الرياضي بأنه "نوع من العلاج للرياضيين لمساعدتهم باستخدام التقنيات الحديثة على تجنب وقوع الإصابات عن طريق تعزيز وتهيئة العضلات والتركيز على زيادة الحركة والمرونة وتخفيف وجع العضلات الناتج عن الإصابة". التعريف السابق اقتصر على اعتبار التدليك وسيلة للعلاج وتجنب وقوع الإصابات باستخدام وسائل متعددة بالإضافة إلى أنه قصر أنواع الإصابات التي يستطيع التدليك التعامل معها على العضلات فقط وأهمل الأنسجة الرخوة والعظام وغيرها كما قصر هذا التعريف على أن التدليك هو تخفيف الآلام الناتجة عن الإصابات.

ولعل أكثر أوجه النقد لهذا التعريف والذي يتفق مع التعريف السابق هو قصر التدليك على الرياضيين فقط دون غيرهم مما قد يؤدي إلى حبس التدليك داخل صالات التدريب والملاعب الرياضية فقط ولا يتطرق إلى الحياة العملية للأفراد العاديين.

التعريف الثالث

يعرف القاموس الطبي التدليك الرياضي بأنه "استخدام الاحتكاك والضغط العميق على العضلات العاملة خلال التدريب وبعده لتحسين الأداء، وتعزيز الشفاء من الإصابات". ولعل هذا التعريف أكثر التعريفات التي يمكن أن نوجه لها النقد حيث اقتصر التعريف على استخدام أسلوبين فقط من أساليب التدليك وهي الاحتكاك والضغط وهما الأسلوبان الأكثر استخداما في التدليك السويدي بالرغم من وجود أساليب أخرى ومتنوعة للتدليك بالإضافة إلى أنه اقتصر على

العضلات فقط وأهمل باقي أجزاء الجسم بالإضافة إلى أن هذا التعريف اهتم بالتدليك أثناء التدريب وبعده لتحسين الأداء وأهمل تماما دور التدليك في الإعداد والتهيئة قبل بداية التدريب الرياضي. ومن ناحية أخرى فقد اقتصر التعريف على الهدف العلاجي فقط مهملا الأهداف الأخرى المتمثلة في التنشيط والاستشفاء للتخلص من الإجهاد ويرجع ذلك إلى أن هذا التعريف يخضع للتعريف الطبية ومع ذلك نجد انه أهمل الأفراد العاديين واقتصر فقط على الرياضيين.

التعريف الرابع

يعرف مايكل ماك Michael McGillicuddy التدليك الرياضي هو "تطبيق معين من تقنيات العلاج باستخدام مجموعة من الأساليب بهدف زيادة المرونة والقوة للعضلات". اقتصر هذا على استخدام تقنيات التدليك في العلاج بهدف زيادة ال مرونة والقوة العضلية ومن الواضح أن التعريف أشار إلى دور التدليك في عملية العلاج وأشار ضمنا إلى دوره في التهيئة والإعداد للمجهود ألا انه في المجمل قصر أهداف التدليك على العلاج بعد الإصابات الرياضية وغيرها ولم يتطرق إلي استخدام التدليك في التهيئة والإعداد قبل بداية المجهود البدني وكذلك أهمل دوره في الاسترخاء والاستشفاء بعد نهاية المجهود.

تعريف التدليك

التدليك الرياضي هو "عبارة عن تنبيه ميكانيكي لجميع أجزاء جسم الإنسان بمساعدة يدي المدلك أو الأجهزة العلمية لتحقيق الهدف من عملية التدليك الرياضي" لقد اشتمل التعريف على أنه يمكن تأدية التدليك بواسطة المدلك أو باستخدام أجهزة أو أدوات معينة تقدم أنواع متعددة من التدليك وفقا للهدف من إجراء عملية التدليك الرياضي والذي يمكن أن يكون بهدف العلاج والشفاء من الإصابات الرياضية وهذا لا يقتصر على الرياضيين فقط فالإصابات يمكن أن تحدث للرياضيين وغيرهم أو الإعداد والتهيئة قبل بداية المجهود البدني وعادة يقتصر ذلك الهدف على الرياضيين عند بداية الوحدة التدريبية أو قبل الدخول في المنافسة وعادة يقتصر ذلك فقط على الرياضيين أو امتصاص التوتر العضلي أثناء العمل أو للرياضيين وغيرهم أو الاستشفاء والاسترخاء بعد المجهود البدني بهدف التخلص من الإجهاد الناتج من المجهود المبذول سواء للرياضيين أو غيرهم.

وأوضح التعريف أن التدليك يتم لجميع أجزاء جسم الإنسان ويقصد بذلك الأجزاء التي يصلح معها التدليك مثل العضلات والأنسجة الرخوة وبعض العظام ... الخ فهناك بعض الأماكن التي يحذر التدليك فيها مثل المناطق التناسلية في جسم المرأة والرجل على حد سواء.

أولاً: تأثير التدليك على الدورة الدموية والليمفاوية

تعمل الدورة الدموية على نقل الأكسجين والمواد الغذائية لكل خلايا الجسم ومساعدتها على التخلص من المواد الضارة الناتجة عن مختلف العمليات الحيوية وتعد الشعيرات الدموية من أهم مناطق الدورة الدموية إذ أنها تمثل نقطة الاتصال بين الشرايين والأوردة ولها حدي اتصال فالجهة المتصلة بالشرايين تسمى الجهة الشريانية والمسئولة عن إمدادها بالغذاء والأكسجين إلى الخلايا الموجودة فيها والمتصلة بالوريد تسمى الجهة الوريدية والمسئولة عن اخذ الفضلات والمخلفات من نفس الخلايا لتصبه داخل الأوردة الصغيرة ويمكن أن نميز بين أربع مكونات للدورة الدموية في ذلك وعلاقتها بالدورة الليمفاوية وهم:-

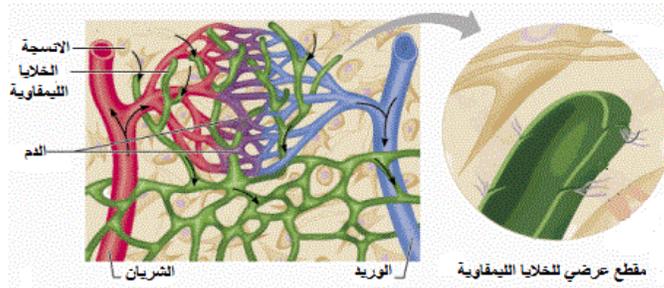
١-الخلايا

٢- الناحية الوريدية للخلية

٣- الناحية الشريانية

٤- الوعاء الليمفاوي

حيث توجد الأريطة المثنية التي تمر الشعيرات الدموية من خلالها لخلايا الجسم وتخرج السوائل المحملة بالأكسجين والغذاء من الناحية الشريانية للشعيرة لتصب في الفراغ الموجود بين الخلايا ويتم تبادل الغازات هناك وتتخلص الخلايا من عوادمها في هذا الفراغ وتعود معظم السوائل ما يقارب من ٩٠% للشعيرات الدموية مرة أخرى إلى الناحية الوريدية بعد إتمام عمليات التبادل الأكسجيني والغذائي والفضلات بين الشعيرات والخلايا أما باقي السوائل الموجودة في الفراغ بين الخلايا والتي تبلغ نسبتها حوالي ١٠% فتدخل في الأوعية الليمفاوية



شكل () يوضح الدورة الدموية والليمفاوية داخل الخلايا

وتتميز الأوعية الليمفاوية والأوردة بوجود صمامات تعمل على حفظ اتجاه سريان السوائل في اتجاه واحد (من أسفل لأعلى) وتحافظ عليه من الارتداد في الاتجاه المعاكس وهذا ما يوضحه الشكل التالي:-



شكل () يوضح صمام الأنبوب الليمفاوي الذي يمنع ارتداد السائل في الاتجاه المضاد

العوامل الفسيولوجية التي تساعد على عودة السوائل من الأطراف للقلب

- ١- الدفع من أسفل.
 - ٢- قوة انقباض العضلات.
 - ٣- التنفس وحركة الحجاب الحاجز.
 - ٤- الجاذبية الأرضية.
 - ٥- النبض بالشرايين المجاورة.
 - ٦- القوة الانقباضية بالأوردة والأوعية الليمفاوية.
- والقاعدة الأساسية للتدليك هي دفع السوائل الليمفاوية والدم بالأوردة للعودة في اتجاه الدورة الدموية للقلب للتخلص من المواد الضارة وإعادة الحيوية للعضلات والتخلص من السوائل الذائبة بين الخلايا وتقليل الاحتقان بالأنسجة وبناء على ذلك يمكن الاستفادة بالتدليك لكل من:-

- ١- الشخص السليم قبل أو بعد المجهود العضلي.
 - ٢- المريض بانسداد (جزئي) في الأوعية الليمفاوية.
 - ٣- المريض بخلل وارتجاج في الأوعية الليمفاوية.
 - ٤- المريض بخلل وارتجاج في الأوردة السطحية أو العميقة.
- ويجب أن ندرك العلاقة بين الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي والمدلك علاقة متدرجة فلكل دوره الهام الذي لا يقل عن الآخر ولا يجب أن يتعداه فالطبيب يشخص والأخصائي يصف البرن امج والمدلك ينفذه

ثانيا : تأثير التدليك على الجهاز العضلي.

- يقلل الألم والتورم والتوتر.
- يحسن قوة العضلات.
- زيادة المرونة ومدى الحركة في المفاصل.
- يحسن تدفق المواد الغذائية إلى العضلات والمفاصل والاستشفاء من التعب ويقلل الإصابة ويسرع عملية الشفاء منها.

- يمنع الالتهابات وتسريع الشفاء بعد بعض العمليات الجراحية.
- يمنع ضمور العضلات الناتجة عن الخمول التي تسببها الإصابة وكبر السن أو المرض.
- يخفف تشنجات وتقلصات العضلات.

ثالثا: تأثير التدليك على الجلد

- يحسن لون البشرة عن طريق إزالة الخلايا الميتة ويحسن الدورة الدموية الى الجلد.
- تجدد الأنسجة كالتخلص من الأنسجة الميتة وتجديدها.
- يساعد على تحسين وظائف المسام والغدد العرقية
- تحسين مرونة الجلد وجعله رطبا باستمرار.
- يحفز تدفق الدم لتغذية البشرة.

رابعا: تأثير التدليك على الجهاز الدوري

- يزيد من تدفق الدم إلى الأنسجة والأعضاء والتي يمكنها تخفيف الكثير من آلام العضلات والمفاصل وخاصة المصحوبة بتورم.
- يزيد من تدفق الأكسجين والمواد المغذية للخلايا والأنسجة،
- يزيد من عدد خلايا الدم الحمراء وخاصة في حالات فقر الدم.
- انخفاض ضغط الدم.
- يقلل معدل ضربات القلب.
- القضاء على النفايات الأيضية.

خامسا: تأثير التدليك على الجهاز التنفسي

- يساعد على تقوية عضلات الجهاز التنفسي.
- ينظم التنفس.
- يشجع التنفس بشكل أعمق وأكثر سهولة عن طريق زيادة مرونة ومطاطية الرئتين ومرونة الضلوع العائمة.

سادسا: تأثير التدليك على الجهاز العصبي

- يحفز الجهاز العصبي بزيادة الطاقة.
- يهدئ استثارة الجهاز العصبي للوصول إلى الاسترخاء بعد المجهود.
- بعض أنواع التدليك لها تأثير محفز لبعض المناطق المصابة عصبيا مثل بعض حالات الشلل المؤقت وذلك على حسب نوع وطول مدة العلاج بالتدليك .
- يخفف الأرق والإرهاق العصبي الناتجة عن العادات السيئة كالسهر والتدخين.
- يقلل الألم المزمن.

- يحفز إنتاج الاندورفين مسكن الجسم الطبيعي.
- سابعا: تأثير التدليك على الجهاز الهرموني والغدد الصماء
- يساعد الجسم على شفاء نفسه واستعادة حالته الطبيعية.
- يطور من نمط النوم المريح.
- يعزز مستويات مناسبة من الهرمونات وبذلك يساعد في حفظ توازن الجسم.
- يعمل على تحفيز وتنشيط عمل بعض الهرمونات وفقا لحاجة الجسم.
- يساعد على زيادة التناغم بين الغدد داخل الجسم حتى تحافظ على مستوى إنتاجها على الشكل الذي يحتاجه الجسم وفقا لنوعية النشاط المبذول.

ثامنا: تأثير التدليك على الجهاز الهضمي

- يخفف الإمساك عن طريق تدليك البطن.
- يريح العضلات في البطن والأمعاء.
- يزيل النفايات.
- يساعد على زيادة مرونة تقلصات المعدة والأمعاء لإتمام عملية الهضم.
- يحفز نشاط الكبد والكلية.

ب- الحالات التي يمنع فيها التدليك

- الجروح
- التهاب وتمزق العضلات والأوتار
- الكدمات
- الحروق والتورم وكسور في العظام
- التهاب العظام
- التهاب المفاصل
- الالتهاب الكيسي
- التهابات أنسجة الجلد
- الجلطة
- الأوعية الدموية الاصطناعية
- اضطرابات النزف (الهيموفيليا)

يقوم الطالب بشرح ثلاثة منها بالتفصيل

إجابة السؤال الثالث

١- الفوائد العامة للتدليك الرياضي

- ١- زيادة الدورة الدموية مما يسمح للجسم بضخ المزيد من الأوكسجين والمواد المغذية إلى الأنسجة والأعضاء الحيوية.
- ٢- يحفز تدفق السوائل الليمفاوية ونظم الجسم الدفاعية الطبيعية ضد الميكروبات والأمراض ففي دراسة علمية ثبت أن في بعض حالات مرضى السرطان تبين أن التدليك يزيد من الخلايا التي تحارب السرطان.

٣- زيادة كمية الدم إلى الجلد مما يزيد من قدرته على التخلص من الفضلات عن طريق مسام الجلد.

٤- يعمل على تخفيف الآم بعض إصابات العضلات.

٥- يقلل من التشنجات والتقلصات العضلية.

٦- يزيد من مرونة المفاصل.

٧- يساعد على الإحماء والتهيئة ل لتحضير لتدريبات شاقة ويزيل الآلام اللاحقة للنشاط المبذول للرياضي على أي مستوى.

٨- يتم استخدامه في الإصابات المزمنة وذلك لتخفيف حدة الألم الناتجة عنها كما يستخدم في حالات الاستشفاء بعد عملية جراحية لتخفيف الألم والسيطرة على نسب إنتاج الاندورفين مسكن الجسم الطبيعي.

٩- يقلل من الالتصاقات والالتهابات الناتجة عن بعض العمليات الجراحية.

١٠- يحسن المدى الحركي للمفاصل ويقلل من الآم المرضى الذين يعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة وكذلك لمرضى الصداع النصفي ويقلل من الحاجة إلى الدواء.

١١- توفير بديل مناسب عن ممارسة الرياضة ويمدد العضلات ويقلل من ضمور العضلات بالنسبة للأشخاص محدودي الحركة.

١٢- له تأثير نفسي واضح حيث يقلل الشعور بالاكتئاب والقلق.

١٣- زيادة الدورة الدموية لمناطق الجسم كالمفاصل والعضلات.

ب- الصفات العامة للمدلك

أولاً: المهارات العلمية

ثانياً: الخبرة العملية

ثالثاً: الصحة الشخصية

رابعاً: القدرات البدنية

خامساً: المهارات الشخصية

يقوم الطالب بشرح اثنين من هذه الصفات بالتفصيل

إجابة السؤال الرابع

١- اقسام التدليك الرياضي

أولاً: من حيث المكان المستهدف

١- التدليك العام

٢- التدليك الجزئي

٣- التدليك بالمنعكسات

- التدليك للتنشيط - التدليك للتهديئة

٤- التدليك المائي

ثانيا: من حيث المجال

١- التدليك الرياضي

٣- التدليك الطبي

المسحي - الضغطي - النقرى - الاهتزازي - الارتعاشي اليدوي

- الاهتزازي الكهربائي سريع التردد

ثالثا: من حيث نوع الإصابة

أ- التدليك في حالات الكدم والتمزق والشد العضلي

ب- التدليك في حالات الكسور

رابعا: من حيث توقيت وهدف التدليك

١- التدليك التدريجي

٢- التدليك الإعدادي التحضيري للمنافسات

٣- التدليك أثناء فترات الراحة بين المباريات

٤- التدليك بعد بذل المجهود العنيف

٥- التدليك التجميلي

أ- تدليك تجميلي وقائي

ب- تدليك تجميلي علاجي

خامسا: من حيث الأسلوب

١- العلاج بالتدليك السويدي

٢- التدليك بالروائح

٣- التدليك بالحجر الساخن

٤- تدليك الأنسجة العميقة

٥- شياتسو

٦- التدليك التايلندي

٧- تدليك الحمل

٨- تدليك المنعكسات للقدمين

٩- تدليك الرياضيين

١٠- تدليك الظهر

ب- العوامل التي تحدد اختيار تكنيك التدليك

- سن المتدلك

يعتبر سن الشخص المتدلك وكذلك الجنس من العوامل التي لا تحدد فقط تكنيكات التدليك وإنما يتوقف عليها كثير من الأمور مثل شدة الحركات التدليكية والاساليب المستخدمة في التدليك حتى نوعية المواد التي تستخدم في التدليك تتأثر بالسن والجنس فاساليب التدليك التي تستخدم مع الاطفال على اختلاف عمرهم تختلف عن الرجال وكذلك السيدات عن الرجال بالاضافة الى ان نوعية الزيوت تختلف وفقا للسن والجنس فمثلا مع الاطفال قد يستخدم بوردرة التلك بدلا عن الزيوت او قد يستخدم زيوت معينة مع السيدات.

- مدة التدليك

الجلسة التدليكية ونوعية الحركات المستخدمة في التدليك تختلف باختلاف طول او قصر الجلسة بالطبع الاساليب والحركات المستخدم في الجلسة التي مدتها نصف ساعة تختلف عن الساعة وهكذا لا التدليك وسيلة في معظم استخداماته يعتبر وسيلة استشفائية فيجب ان لا يسبب الم لا للشخص المدلك ولا المتدلك وكلما زادت الجلسة التدليكية كان لزاما علي المدلك استخدام تكنيكات معينة والاهتمام بعضلات معينة واستخدام رتم معين لاداء الجلسة.

- الهدف من التدليك

تحدثنا سابقا عن اهداف التدليك ومع اختلاف الهدف من عملية التدليك يجب ان يحدث تنوع ليس فقط في نوع واساليب الحركات التدليكية ولكن ايضا في تكنيك ورتم الحركات التدليكية حيث ان الحركات والتكنيكات المستخدمة في جلسة التدليك والتي يكون هدفها الاسترخاء تختلف عن تلك التي هدفها استشفاء او التنشيط والاحماء وكذلك تختلف عن جلسات التدليك بهدف العلاج الطبيعي بعد الاصابات الرياضية لكل هدف طريقه واساليبه وتكنيكاته.

- درجة حرارة الغرفة

التدليك الرياضي يعتبر جزء مكمل للعملية التدريبية خاصة عند التعامل مع الرياضيين ومثلما تختلف الاحمال التدريبية باختلاف درجات حرارة الجو يختلف ايضا نوعية التدليك واساليب باختلاف درجات حرارة الغرفة فدرجة الحرارة المرتفعة تؤدي لكثرة خروج العرق مما يسبب عدم الراحة للشخص المتدلك والمدلك لذلك لابد من ضبط درجة حرارة الغرفة بشكل يسمح بتوفير اكبر قدر من الراحة والهدوء بم ا يحقق الهدف من العملية التدليكية.

- الجزء المتدلك

اذا كان اختيار اسلوب وتكنيك التدليك يعتمد على عوامل كثيرة كما ذكرناها سابقا فيجب ان من اهم هذه العوامل الجزء المراد تدليكه فهو الذي يحدد نوعية الحركات المستخدمة واسلوب التدليك فالاسلوب المستخدم عند تدليك ا لذراعين يختلف كليا عند تدليك الفخذين وكذلك تدليك العضلات العاملة حول المفاصل تتم باسلوب مختلف عن العضلات الكبرى مثل عضلات الظهر والبطن. وبعد ان تناولنا دراسة العوامل التي قد تؤثر على تكنيكات التدليك وكذلك الوسائل المتبعة معه و قبل ان نتطرق الى الحديث عن تك نيكات التدليك يجب علينا اولاً ان نتعرف على انواع الحركات التي تستخدم في التدليك حيث ان حركات التدليك تتعدد وتنقسم الى عدة حركات يجب على كل مدلك عند اختيار حركات التدليك أن يفحص ويدرك ردود فعل المتلقي للحركات لان ما قد يكون مرضى ومريح لأحد الأشخاص قد يكون غير مريح لشخص آخر.

١- الحركات التدليكية المستخدمة في تكنيكات التدليك

١- الحركات البطيئة جدا

وتستخدم هذه الانواع عندما يكون الهدف من التدليك هو الاسترخاء فيقوم المداك بمجموعة من الحركات البطيئة والتي تتحدد سرعتها بناء على حالة الجزء الذي يقوم بتدليكه وقد تستخدم مع اساليب متعددة مثل الضغط مع التقدم للامام التي قد تستخدم مع العضلات الطويلة او التي تحتوي على مساحة كبيرة او والمسح وتمتد هذه الحركات من مدة ١٦ : ٢٠ ثانية.

٢- الحركات البطيئة

وتستخدم هذا الرتم في بداية العملية التدليكية وغالبا بعد النوع السابق وذلك بهدف اعداد العضلات وتجهيزها لنوع الحركات الذي سيأتي بعد ذلك فقد يكون تلك الحركات وسيلة تمهيدية خاصة اذا كان الهدف من التدليك هو عملية الاحماء والتنشيط ٨ : ١٢ ثانية.

٣- الحركات المتوسطة

وتعتمد هذه الحركات على توقيت تدليك المجموعة العضلية او العضلات فمثلا هناك بعض الحركات تعتمد على العد والثبات والبعض الاخر يعتمد على زمن تدليك العضلات فمثلا عند تدليك العضلات الطويلة مثل الظهر او الفخذين يمكن ان يمتد التدليك لحوالي ٤ : ٨ ثواني.

٤- الحركات السريعة

ويكون الهدف من هذه الحركات تخليص العضلة او المجموعة العضلية من الاجهاد والشعور بالتعب والارق وايصال المتدلك براحة سريعة قبل التطرق لاجزاء او تكنيكات اخرى ومن امثلة الاساليب التي تستخدم هذه الحركات المسح بهدف رفع درجة حرارة العضلة او العجن ويمكن ان تمتد مدة هذه الحركات من اكثر من ٤ ثواني وتكرر.

٥- الحركات السريعة جدا

تتوافق هذه الحركات مع النوع السابق من حيث الاساليب التي قد تستخدم في العملية التدليكية الا انها تختلف مدة استخدامها فقد تستخدم مع العضلات المجهدة جدا ويكون الهدف من استخدامها التخلص بشكل سريع جدا من تراكمات حامض اللاكتيك في العضلات وهذا ما نراه عندما يقوم المداكين باستخدام الحركات الاهتزازية السريعة للاعب كرة القدم بعد انتهاء الوقت الاضافي في المباريات الرسمية وقبل ضربات الترجيح وتستخدم هذه الحركات اساليب متنوعة مثل الذبذبات والاهتزازات بانواعها وتؤدي هذه الحركات الى ان يشعر المتدلك بالراحة.

ب- العوامل التي تحدد الوقت ونوع وشدة التدليك المناسب

١- الهدف من التدليك

٢- الفروق الفردية

٣- السن

٤- الجنس

٥- النمط الجسمي

٦- المجموعات العضلية المجهدة

يقوم الطالب بشرح احداها بالتفصيل

إجابة السؤال السادس

١- الاوضاع التي قد يتخذها المتدلك اثناء جلسة التدليك

- الرقود على الظهر

- الانبطاح على البطن

- النوم على احد الجانبين

ب- تكتيكات التدليك

اولا: تكتيكات تدليك الذراعين ورسغ اليد

١- تدليك الاصابع واليدين

التكنيك الأول

يستخدم في البداية التدليك المسحي في الحالات الطبيعية حيث يقف المدلك بجانب او خلف وبجانب الشخص المراد تدليكه ثم يبدأ في استقبال يده بإحدى يديه بينما يقوم بإجراء المسح بطول الذراع مسحا خفيفا يكون الهدف الرئيسي منه تسخين العضلات في الذراع وتتهيئته لاستقبال انواع اخرى اشد من التكنيك ستطبق لاحقا ويجب ان يحافظ المدلك على استرخاء الذراع المتدلكة مع التنوع في نوعية الحركات ما بين الانتقال بين الحركات البطيئة والمتوسطة والسريعة كما يجب التنوع في استخدام مرة راحة اليد ومرة بظهر اليد ويكرر الاداء مرات م تتالية على حسب الحاجة والحالة المتدلكة مع مراعاة ان يكون اتجاه التدليك لاعلي أي يبدأ من اصابع اليدين متجها الى رسغ اليد مع التنبيه على زيادة الشدة قليلا في هذه المنطقة لانها مكان تجمع السائل الليمفاوي ويتم الضغط عليها بالمسح قليلا حتى تساعد الجسم في التخلص من هذا السائل مما يجعله يصل الى الاسترخاء والبعد عن التوتر.

التكنيك الثاني

يبدأ التدليك بعد استخدام المسح ويفضل استخدام التدليك الضعطي حيث يتم الضغط على راحة اليد بالاصابع ويتجه الضغط تجاه الاصابع من الداخل وتكرر هذه العملية عدة مرات متتالية مع زيادة شدة الضغط وسرعة التدليك ويراعى ان يبدأ بالبصر ثم الخنصر فالوسطى ثم السبابة فالإبهام ثم يلي ذلك الانتقال للضغط على عضلات كف اليد ويتم ذلك باحد الوسائل التالية:-



١- الضغط بالإبهام من نهاية قواعد سلاميات بسط اليد في اتجاه نهاية كف اليد متجهاً إلى التجمع الليمفاوي و أمام رسغ اليد كما يبين الشكل المقابل.

٢- الضغط بكلوة يد المدلك وفي اتجاه التجمع الليمفاوي أمام رسغ اليد ويتم التكرار بحد أقصى ١٠ تكرارات ثم يلي ذلك تدليك ظهر يد الشخص المراد تدليكه بأن يمرر المدلك كف يده على ظهر أصابع يد المدلك ويكرر عدة مرات ويفضل بنفس العدد لتدليك راحة اليد.

وبعيدا عن جلسات التدليك وحجرات وقواعد التدليك يمكن للشخص العادي ان يحرص على استخدام حركات بسيطة للتخلص من السائل الليمفاوي في رسغ اليد وان يتم ذلك من مرة الى ثلاث مرات اسبوعيا لان ذلك يعتبر من الاشياء التي قد تمنع الاصابة بالصداع او الشعور بالاجهاد وتكون الحركات المستخدمة حركات بسيطة تستخدم التدليك الضغطي باستخدام اصبع الابهام في اليد الاخرى في معظم حركاتها ولكنها تؤدي الغرض ويمكن التعرف على بعض هذه الحركات فيما يلي:-

- في البداية يمكن استخدام راحة اليد الاخرى وفي تدليك ظهر اليد ا لمتدلكة بحيث تكون الحركات متنوعة في السرعة.



- الضغط على مركز رسغ اليد من الخلف ضغوطات خفيفة وباتجاه الاعلى في اتجاه سلاميات الاصابع وان يأخذ التدليك الشكل المسحي ولكن مع وجود ضغوطات خفيفة. نفس الاداء السابق وبنفس الطريقة ولكن من وجه اليد مع ملاحظة ضرورة ان يتم الضغط في مختلف الاتجاهات بحيث يتم الضغط في اتجاه الاصابع مرة في اتجاه قاعدة الابهام ثم السبابة ثم الوسطى وهكذا ويراعى تكرار ذلك مع زيادة الضغط وسرعة الحركات تدريجيا.



- الضغط بحذر على المسافة الفاصلة بين نهاية رسغ اليد من الاعلى وقواعد سلميات الاصابع ويراعى الضغط باستمرار بطريقة منقطعة على المنطقة خلف اليد مع مراعاة ان تكون اليد المتدلكة مرتخية وتجنب الحركات القوية او الفجائية حتى لا تسبب الالم ويكرر نفس السابق مع الضغط على نفس المنطقة ولكن من الامام بحيث يكون كف اليد مواجه لاعلى.



- الضغط بحذر على المسافة الفاصلة بين نهاية الساعد وبداية رسغ اليد ويكون الضغط للاعلى في اتجاه راحة اليد من خلف اليد. نفس السابق مع التكرار ولكن في اليد من الامام ويعتبر ذلك من الانواع الهامة

التي تسهل تصريف السائل الليمفاوي في اليدين مما يقلل من التوتر .
- يمكن تشبيك الاصابع والتحرك ببطء تجاه اليمين واليسار بطريقة متعكسة حتى نسمح بتدليك الاصابع وسلميات الاصابع من الخارج عن طريق الاحتكاك مع مراعاة عدم عمل الحركات بعنف حتى لا تضر الجلد وتجنباً لضرر المفاصل ما بين السلميات.

٢- تدليك عضلات الساعد

التكنيك الأول



يبدأ تدليك عضلات الساعد باستخدام التدليك المسحي بحيث يشمل العضلات القابضة والباسطة للأصابع ورسغ اليد كما يوضح الشكل المقابل ويبدأ التدليك من أعلى الرسغ وفي اتجاه الاعلى الى المرفق تجاه التجمع الليمفاوي أمام مفصل المرفق وتتم حركة التدليك باسترخاء ويلى ذلك تدليك العضلات القابضة للأصابع

تدلياً عجزياً مع الشعور بدرجات الالم ويتم التعرف على ذلك عن طريق ردود فعل الشخص المتدلك ويتم ذلك بأن يقبض بأصابع اليد الواحدة من موضع إندغام العضلات القابضة للأصابع أعلى رسغ اليد ويتم ذلك عن طريق تقريب ما بين الإبهام والسبابة ويتم الإرتفاع بها إلى أعلى ثم الإنخفاض بها لأسفل والتحرك للأمام فى إتجاه التجمع الليمفاوي ثم العودة والقبض على إمتداد العضلات والإرتفاع بها ثم الأنخفاض لأسفل والأنتقال للأمام فى اتجاه التجمع الليمفاوي وهكذا ويكرر الاداء عدة مرات.

التكنيك الثاني



يستخدم هذا النوع الض غط بمختلف اشكاله الا ان النوع الاكثر استخداما والذي يحقق نتائج جيدة من حيث راحة المتدلك والوصول لدرجة الاسترخاء وتقليل التوتر الناتج عن الاجهاد هو الضغط باستخدام اصبع الابهام بحيث يكون الضغط بمقدمة اصبع الابهام وتجنب الضغط بالحافة العليا للاصبع فيصبح بشكل الوخز حتى لا يسبب الالم للشخص المتدلك كما يعتمد ايضا ذلك التدليك على حركات السباين والتي تهتم بتدليك العضلات الباسطة والقابضة لرسغ اليد ويتم بالضغط من أسفل لأعلى فى إتجاه التجمع الليمفاوي وذلك بضغطات تموجية بحيث يقل الضغط لحظة أنتقال الأصبعين كما يمكن أن يقوم بعمل ضغطات تدليكية فى شكل تموجات من الخارج للداخل ويكون ذلك مع فرد الساعد للامام ويكون مرتفعا قليلا.



التكنيك الثالث

يعتبر التدليك الأهتزازى لعضلات الساعد من الطرق المرغوبة كثيراً لعضلات الذراعين خاصة عضلات الساعد لتأثيرها الحميد على تخليص العضلات من التوتر الناتج من الأعمال البدنية بالطرف العلوى وتعتبر هذه الطريقة مريحة جداً للشخص المتدلك وتعتبر بمثابة طريقة للتهدئة وتصل بالعضلات الى الاسترخاء ويتم تنفيذ هذه الطريقة بإحدى الأساليب التالية:-

١- استخدام الأبهام والسبابة المنتهية على العضلات القابضة للأصابع من جهة الرسغ ثم عمل أهتزازات مستمرة مع التقدم للامام بالتدرج و ببطء تجاه الليمف ويتم تكرار ذلك مرات متعددة باستخدام شدات مختلفة مع تجنب الاهتزازات الشديدة لانها قد تسبب الام مبرحة في مفصل المرفق والكتف.

٢- وضع راحة اليد اسفل المرفق والقبض على عضلات الساعد خاصة العضلات القابضة للأصابع بحيث تتجه الاصابع تجاه رسغ اليد ناحية التجمع الليمفاوى وويتم عمل إهتزازات بطريقة موضوعية وباتجاهات مختلفة ثم التقدم تدريجيا للامام ويجب ان تكون الحركات اهتزازية موضوعية وتتميز بالاستمرارية حتى انتهاء

٣- يمكن تطبيق السابق ولكن مع عمل الاهتزازات بطريقة موضعية دون تقدم اليد للامام أي يحتفظ بعمل الاهتزازات في منتصف الساعد تقريبا مما يؤثر على مختلف عضلات الساعد مما يسبب الراحة.