



الفصل الدراسي الأول
 العام الجامعي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م
 تاريخ الامتحان : ١٩ / ١ / ٢٠١٧ م
 الدرجة : ٧٠

كلية التربية الرياضية- جامعة بنها
 قسم علوم الصحة الرياضية
 امتحان مادة : التدليك الرياضي
 الفرقة الرابعة (التدليك الرياضي)
 الزمن : ساعتان

نموذج إجابة امتحان مادة التدليك الرياضي – لطلاب الفرقة الرابعة (تدريب رياضي) الفصل الدراسي الأول – العام الجامعي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م

د/أحمد فؤاد انور العليمي

المدرس بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها

أجب عن الأسئلة الآتية :

(٣٠ درجة)

السؤال الأول :

١ - أذكر العوامل التي تحدد وقت ونوع وشدة التدليك

المناسب ؟

الإجابة

١- الهدف من التدليك

٢- الفروق الفردية

٣- السن

٤- الجنس

٥- النمط الجسمي

٦- المجموعات العضلية المجهدة

٢ - تكلم عن الأسباب التي يمنع فيها التدليك (النهائية -

المؤقتة) ؟

الإجابة

أ) أسباب يمنع فيها التدليك نهائياً :

- ١- ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي في حالات امراض القلب .
- ٢- الامراض العصبية العضوية .
- ٣- زوال الالم بصورة فجائية من جراء زوال الضغط على العصب .
- ٤- الالتهابات بأنواعها .
- ٥- الجروح بأنواعها .
- ٦- إزالة الغضروف خاصة بالعمود الفقرى .
- ٧- بعد عمليات زرع الجلد والعضلات .
- ٨- الاورام خاصة حالات السرطان .
- ٩- الامراض الجلدية المختلفة .
- ١٠- بعد استخدام مسامير والواح معدنية فى التدخلات الجراحية للعظم .
- ١١- فى حالات الحمل الا انه يمكن ان تدلك اطراف المرأة الحامل والابتعاد

عن تدليك البطن .

١٢- عقب نزيف فى المخ او البطن او الرئتين .

١٣- فى حالات الكسور الحديثة .

١٤- لا يسمح بتدليك العضلات التى تنتشر فيها الدوالى الا من قبل طبيب

متخصص .

١٥- فى حالات الفتق .

١٦- فى حالات التعب الشديد بعد مجهود رياضى عنيف .

(ب) أسباب يمنع فيها التدليك مؤقتاً :

١- بعد عمليات مفصل الركبة مباشرة (البدء بعد رابع اسبوع).

٢- بعد كسور الاطراف مباشرة (البدء بعد اسبوع من رفع الجبس) .

٣- بعد كسور الفقرات الصدرية مع سلامة الجزء الخلفى (بعد ثلاثة شهور تقريبا).

٤- بعد عمليات ازالة غضروف الفقرات (بعد ستة شهور).

٥- بعد عمليات ازالة غضروف الفقرات العنقيه (بعد تسعة شهور) .

٦- بعد ازالة المسامير والالواح المعدنية من العظام (بعد خمسة شهور) .

٧- الرقود لمدة طويلة لاسباب مرضية.

٨- اعراض ضغط على الاعصاب فى الامراض المختلفة .

٩- قبل البلوغ.

١- تكلم عن أنواع التدليك من حيث (التعريف - التأثيرات

الفيولوجية لكل نوع من أنواع التدليك - شرح نموذج

لتطبيقات كل نوع من أنواع التدليك) ؟

الإجابة

انواع التدليك وتطبيقاته العمليه

اولا التدليك المسحي

هو النوع الاساسى في التدليك . والنوع الفطري أيضا كما يعرف باسم العامل المشترك الأعظم بين أنواع التدليك المختلفة اى هو حلقة الوصل بين كل نوع وآخر كما يستخدم في بداية الجلسة ونهاية الجلسة. وينقسم التدليك المسحي إلى (مسحي سطحي - مسحي عميق) ويستخدم التدليك المسحي بصفة خاصة لإحداث تأثير انعكاسي على نهايات الأعصاب لان تاثيره مسكن ومهدىء للأعصاب ولذلك يستخدم للتخلص من الألم .

يعرف بانه هو عباره عن حركه خفيفه سطحيه تؤدى بباطن اليد المرتخيه وتكون الابهام معها منفصله عن باقى الاصابع بزوايه كبيره والاصابع الاربع الاخرى ملتصقه ببعضها.

التأثيرات الفسيولوجيه للتدليك المسحي:

- ١- ازاله التوتر العصبى.
- ٢- ازاله الاحساس بالالم.
- ٣- يساعد على ليونه البشره.

- ٤- يساعد على تحسين التنفس الجلدى وكفاءه الافراز للغدد الدهنيه والعرقيه.
- ٥- زياده قطر الاوعيه الدمويه.
- ٦- تنشيط الالياف العضليه فى الجلد وزياده مرونته ومطاطيته.
- ٧- ازاله نواتج التمثيل الغذائى.

التطبيقات العلميه للتدليك المسحى:

• التدليك المسحى فى سطح الفخذ الامامى:

تتحرك اليد من مفصل الركبه الى اعلى وتبدا بالمنطقه الداخليه ثم تنتقل الى المنطقه الوسطى فالمنطقه الخارجيه حتى تبلغ اخر الفخذ وتكون اصابع الابهام متجهه الى المدلك وتوضع الاصابع بعرض الفخذ.

ثانيا التدليك العصرى:

هو احد أنواع التدليك الذي يستخدم مع العضلات كبيرة الحجم حيث يتعامل المدلك بكلتا يديه مع العضلات المعنية بغرض التأثيرالديناميكي للتدليك بعمق على العضلات يعرف بانه هو لا يعتبر تدليكا مسحيا عميقا وذلك لاختلاف وصف طريق الاداء للحركات فى التدليك لان حركه التدليك العصرى تختلف عن حركه التدليك المسحى كطريقه وفى تاثيرها الفسيولوجى على الجسم.

التأثيرات الفسيولوجيه للتدليك العصرى:

- ١- يساعد على التسخين المتزايد للانسجه.
- ٢- ازاله الاحساس بالالم والتوتر الجلدى.
- ٣- يحسن تغذيه الجلد والعضلات.
- ٤- يحسن حاله الوظيفيه لاجهزه العضليه و العصبيه.

٥- علاج الشلل الذى يصاحبه الخذل العضلى.

٦- يؤثر على الجهاز العصبى المركزى تأثيرا منبها وينشط الجسم.

التطبيقات العمليه للتدليك العصرى:

• التدليك العصرى فى العضلات الكفليه:

المدلك واقف وظهره مستدير نصف استداره الى راس متلقى التدليك ويضع

يده بعرض ثنيه الردفين ويؤدى الحركة فى ثلاث مناطق الى اعلى والى

جنب باتجاه المنضده.

ثالثا التدليك العجنى:

هو سحب وقبض العضلة وعجنها بضغوطات متنوعة بدون الضغط عاى العضلة

وايلاهما وان تكون العضلة فى حالة ارتخاء تام

تاخذ فى التدليك العلاجى ٦٠% من مده الجلسه اما التدليك البائى والاحمائى

للرياضيين تاخذ ٨٠% من الوقت مما يؤكد اهميتها انها تستعمل اساسا لتدليك الجهاز

العضلى.

التأثيرات الفسيولوجيه للتدليك العجنى:

١- يساعد على سرعه التخلص من الترسبات المرضيه وتفرغ الاوعيه الليمفاويه.

٢- ازاله التعب العضلى.

٣- تحسين تغذيه الانسجه.

٤- يزيد قابليه الانقباض العضلى .

٥- يزيد قابليه تحريك مرونه الاربطه.

٦- زياده مرونه المفاصل وقوه العضلات لدى الاشخاص.

التطبيقات العملية للتدليك العجنى:

- التدليك العجنى فى عضلات العجز:

يضع المدلك يده الطيه الكفيله ويؤدى التدليك العجنى فى المنطقه الداخليه والوسطى والظاهريه بأتجاه عقد المغبن اللمفيه.

رابعا التدليك الدعكى:

التدليك الدعكى منتشر فى المجال الرياضى و العلاج الطبيعى و خاصة فى علاج الاصابات الرياضيه و أمراض الجهاز الحركى . و يؤدى التدليك الدعكى على الفاصل و الاوتار و الاربطة و فى مخارج الأعصاب و فوق الجذور العصبى ، كذلك يؤدى على البشرة (خالات الالتهابات العصبية و الحروق و أمراض الجلد الأخرى و كذلك التدليك التجميلى)، و بعد العمليات الجراحية و كذلك منعا لالتحاق البشرة بالانسجة السفلية أو توسيع الندبات.

التأثيرات الفسيولوجيه للتدليك الدعكى:

يؤدى التدليك الدعكى بقوة و بضغط شديد على الانسجة المدلكة . من مفعول التأثير العميق لذلك فى المنطقه المدلكة ارتفاع الحرارة ب ١-٢ درجات ، و اذا تم أداء التدليك الدعكى فوق مساحة واحدة لتسخينها (مثلا فى جلسة تدليك تمهيدى للوقاية من الاصابات أو رفع القدرة على العمل أو فى المرونة ..الخ) قد ترتفع الحرارة ب ٤-٥ درجات .

ويقوم التدليك الدعكى بازاحة و توسيع الانسجة فى مختلف الأتجاهات و يثير المستقبلات الواقعة فيها بما فى ذلك مستقبلات الأوعية الدموية ، مما ينشط الدورة الدموية

على حساب توسيع الأوعية المسدودة وتسريع تدفق الدم فيها ، و مثل هذه الأنسجة تأخذ كميات اضافة نت الأكسجين و المواد الغذائية .

و فى حالات الاصابة يسافم التدليك الدعكى فى تحلل التورم و الترسمات الباثولوجية و رواسب السوائل فى الأنسجة و خصوصا فى المواد المفاصل .

و يفيد التدليك الدعكى فى العمل على زيادة مرونة المفاصل و شدتها و قوة تحملها و تكتسب حركات الدعكى أهمية خاصة فى المجال الرياضي .

وتتلخص التأثيرات الفسيولوجية للتدليك الدعكى

- ١- ازاحه وتوسيع الانسجه فى مختلف الاتجاهات ويثير المستقبلات الواقعه فيها بما فى ذلك مستقبلات الاوعيه الدمويه.
- ٢- زياده مرونة المفاصل وشدتها وقوه تحملها
- ٣- فى حالات الاصابه تساهم فى تحليل التورم والترسبات الباثولوجيه ورواسب السوائل فى الانسجه وخصوصا فى المفاصل.

التطبيقات العمليه للتدليك الدعكى:

- التدليك الدعكى فى السطح الامامى لمفصل الركبه:
متلقى التدليك مستلق على ظهره وركبته فوق مسند زياده لارتخاء اربطه مفصل الركبه وفنيات وطرق هذه الحركه مماثله للتدليك الدعكى كماشه فى سطح مفصل الركبه الخلفى.

خامسا: التدليك الاهتزازى:

التدليك الاهتزازي يؤدي بيد المدلك أو باسطة الاجهزة الخاصة . و جوهر التدليك الاهتزازي اليدوي فى إثارة حركات ارتجالية تبلغ أقصى مدي ممكن من السرعة وسط المنطقة المدلحة.

وتؤدي ذلك الحركات بطرف اصابع واحدة أو أصبعين أو أطراف الاصابع كلها و تؤدي في بعض الاحيان بالكف أو القبضة

التأثيرات الفسيولوجية للتدليك الاهتزازي:

يثير بشكل ملحوظ تدفق الدم الشرياني علي المنطقة المدلكة و يحسن تغذية الانسجة ويقلل استثنائية الجهاز العصبي العضلي . ويخفف ضغط الدم الشرياني ويزيل الاجهاد و يسرع عمليات البناء في الانسجة . و ترتفع معه الوظيفة الحركية للمعدة و الامعاءإلخ.

ويؤثر التدليك الاهتزازي في الجهاز العصبي تأثيرا منبها أو مهدئا علي حسب شدته و مدته .

وتتلخص التأثيرات الفسيولوجية للتدليك الاهتزازي

- ١- يحسن تغذية الانسجة ويقلل استثارته الجهاز العصبي العضلي.
- ٢- تقويه الانعكاسات العصبية الضعيفه.
- ٣- ازاله الاحساس بالالم.
- ٤- ازاله الظواهر التشنجيه.
- ٥- يرفع توتر الاعصاب الغير اراديه.
- ٦- يؤثر على الجهاز العصبي المركزي تأثيرا منبها او مهدئا على حسب شدته ومدته.

التطبيقات العمليه للتدليك الاهتزازي:

• التدليك الاهتزازي لمنطقه الصدر:

يؤدي بسطح راحه اليد التي تتباعد أصابعها ويضع المدلك يده فوق الطرف السفلى من القوس الضلعي ويؤدي حركات ارتجاجيه من اسفل الى اعلى حتى الابط.

سادسا التدليك الموضعى:

يعرف بأنه: هو عمليه تدليك فى منطقه بعينها من مناطق الجسم كالظهر او البطن او اليد او العضله..الخ.

التأثيرات الفسيولوجيه للتدليك الموضعى:

- ١- ازاله الاحساس بالالم.
- ٢- ازاله الظواهر التشنجيه.
- ٣- ازاله التعب العضلى.
- ٤- تحسين تغذيه الانسجه.
- ٥- يزيد قابليه الانقباض العضلى .
- ٦- يحسن تغذيه الجلد والعضلات.

التطبيقات العمليه للتدليك الموضعى:

يجب ان تؤدى الحركات الابتدائيه فى جلسه التدليك بخفه اى تدليك الانسجه السطحيه اولا ثم ياتى دور الانسجه الاكثر عمقا وتكون الجلسه الاولى فى برامج التدليك غير عميقه وغير طويله سواء فى التدليك الرياضى او التدليك العلاجى وتزيد قوه الحركات ومدته أدئها تدريجيا.

سابعا التدليك الهزى:

حركات التدليك الهزى وتصنيفها ما بين حركات التدليك الأرتجاجى وحركات التدليك الضربى من حيث تأثيراتها الفسيولوجية والميكانيكية على الجسم ككل هذه الحركات تبدو

بسيطة وذات مهام ثانوية لأول إلا ان لها أهمية تطبيقية كبيرة فى التدليك الرياضى والعلاجى ولذا من الضرورى إدراك طبيعتها ومكانتها فى جلسة التدليك واتقان اساليبها وطرق أدائها ان أساليب وطرق أداء التدليك الهزى الارتجاجى بسيطة وتتنوع وفقا لتنوع اهدافها ومناطق الجسم وكل حركة من حركات التدليك الهزى لها تأثيرها الخاص المتميز فى حالة الجسم

ان اساليب التدليك الهزى الارتجاجى بسيطه وتتنوع وفقا لتنوع اهدافها ومناطق الجسم وكل حركه من حركات التدليك الهزى اها تأثيرها الخاص المتميز فى حاله الجسم.

التأثيرات الفسيولوجيه للتدليك الهزى:

- ١- ازاله الاحساس بالالم.
- ٢- ازاله التعب العضلى.
- ٣- يزيد قابليه الانقباض العضلى .
- ٤- ازاله التوتر العصبى.
- ٥- تنشيط الالياف العضليه فى الجلد وزياده مرونته ومطاطيته.

التطبيقات العمليه للتدليك الهزى:

- التدليك الهزى المنتقطع للعضلات الكفليه:
المدلك واقف بالطول يودى بيده القريبه حركات التدليك الهزى المتقطع من الطبه الكفليه الى اعلى فى الظهر فى ٢:٤ مناطق.

ثامنا: التدليك الطرقى:

تؤدى والاصابع نصف ملويه وتشكل سبه قبضه ومرتخيه ارتخاء خفيفا واليدان فى وضع وسط بين الكب والبطح والمسافه بينهما ٣:٥سم وتؤدى التدليك الطرقى بالخنصر المبعده لمسافه صغيره.

التأثيرات الفسيولوجيه للتدليك الطرقى:

تؤثر حركه التدليك الطرقى تأثيرا جيدا فى مختلف الاجهزه الداخليه ولكن يجب فى اثناء أدائها تفادى الضربات القويه على فترات فوق مناطق الكليتين.

التطبيقات العمليه للتدليك الطرقى:

- التدليك الطرقى فى سطح الفخذ الامامى:
الحركه تؤدى ومثلقى التدليك جالس مرتكز على يديه خلفه.

تاسعا: التدليك الرعشى:

يؤدى قبل بدء التدريب ويؤدى فى ايدى وارجل الملاكمين والسباحين..الخ.

التأثيرات الفسيولوجيه للتدليك الرعشى:

- ١- ازاله الاحساس بالالم.
- ٢- ازاله التعب العضلى.
- ٣- يزد قابليه الانقباض العضلى .
- ٤- ازاله التوتر العصبى لعضلى .
- ٥- ازاله التوتر العضلى .
- ٦- تنشيط الالياف فى الجلد.

٧- زياده مرونة الالياف العضلية

٨- زيادة مطاطيه الالياف العضلية.

٩- زيادة سرعة الاستشفاء بعد أداء المجهود الرياضى

١٠- سرعة التخلص من حامض اللاكتيك

التطبيقات العملية للتدليك الرعشى:

• التدليك الرعشى فى الساق:

متلقى التدليك فى وضع الانبطاح على البطن والمذك واقف بالطول لدى الساق ويمسك بيده القريبه بالقدم من جهه قاعها ويثنى الساق من مفصل الركبه بزاويه (٩٠) درجه .

٢- تكلم أسس وقواعد التدليك الفعال؟

الإجابة

١- أن يكون المذك ملما بعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء بجسم الإنسان .

٢- أن يكون التدليك باتجاه القلب دائما مثال على ذلك عند القيام بذلك أحد الأطراف السفلى فإن المذك سيقوم بتدليك القدم ثم الساق ثم الفخذ متجها دائما من الأسفل إلى الأعلى.

٣- يجب مراعاة أن يكون الشخص المراد تدليكه دائما في وضع مريح واسترخاء تام .

- ٤- يجب أن يبدأ المدلك بتدليك خفيف وحركات متناغمة لمدة ١٠ . ١٥ دقيقة ، ثم يبدأ بالتدليك العميق وهو المهم من الناحية العلاجية، ثم ينهي التدليك بنفس الطريقة التي بدأ بها .
- ٥- لكي يكون التدليك أكثر فاعلية يجب على المدلك عدم التوقف عن التدليك حتى انتهاء عملية التدليك تماما .

د/أحمد فؤاد انور العليمي

المدرس بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها