



كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

نموذج التدليك الرياضى الفرقة الرابعة شعبة تدريب الفصل الدراسى الاول 2014 / 2013

السؤال الاول

تعريف التدليك

مجموعة من الاساليب المستخدمة بهدف التأثير الميكانيكى المتقن مثل المسح والضغط والاهتزاز المباشر على سطح الجسم بواسطة الايدى او الاجهزة وايضا فى الماء او الهواء ويمكن للتدليك ان يكون موضعيا او كليا.

أهداف التدليك:

- 1- تنشيط الدورة الدموية وزيادة الغذاء الواصل الى المنطقه المدلّكة
- 2- تنشيط الغدد اللمفاوية
- 3- ازالة الفضلات الموجوده بالجسم والتخلص منها
- 4- ازالة الطبقة الميتة من الجلد كما يساعد فى تحسين الوظيفة التنفسية والمرونة والتخلص من التجاعيد والوقاية منها .
- 5- تحسن السائل الزلالى فى المفصل .
- 6- منع الالتصاقات والتقلصات فى عضلات الجسم .
- 7- تحسين عمل الجهاز الهضمى والتخلص من الامساك والوقاية منه

انواع التدليك :

- 1- التدليك التدرىبى
- 2- التدليك التمهيدى
- 3- التدليك البنائى (الانعاشى)

ونتناول التدليك التدرىبى بالتفصيل :

وهو يطلق على التدليك فى مرحلة التدريب بهدف تحسين الخصائص الجسمانية والمحافظة على مقدرة الاداء وزيادتها فى عمليات التدريب الخاصه بالرياضيين والتدليك التدرىبى يوسع الامكانيات الوظيفية للجسم ويحسن النشاط المنتظم للجهاز العصبى المركزى ونشاط الاعضاء الداخلية .

وهذا النظام من التدليك يجب النظر اليه كوسيلة اضافيه للتدريب فهو يدخل فى نطاق عمليات تدريب الرياضيين الى جانب التمرينات التدرىبية ونظام التغذية والراحة وهكذا .

السؤال الثاني :

الحالات التي يمنع فيها التدليك هي :

- 1- فى حالات الحميات او ارتفاع درجة الحرارة الشديدة .
- 2- فى حالات الالتهابات الحادة .
- 3- فى حالات النزيف .
- 4- فى حالات الامراض الجلدية او حالات الاخراج او الدمامل المتقيحة .
- 5- فى حالات الالتهاب للاوعية الليمفاوية السطحية .
- 6- فى حالات التعب الشديد بعد مجهود رياضى عنيف .
- 7- فى حالات التهاب الاوردة او فى حالات الجلد الدموية فى الاوردة وتمدها وتورمها او اى امراض الدم .
- 8- فى حالات الامراض العقلية والعصبية .
- 9- فى حالات الاورام الخبيثة كالسرطان .

تأثير التدليك على الجهاز العضلى :

- 1- يساعد على ارتخاء العضلات وبالتالي زيادة مرونتها مما يزيد من قوة انقباض العضلات .
- 2- يساعد على سرعة التخلص من نواتج العمل العضلى مما يقلل من الم العضلات ويمنع تقلصها
- 3- يعتبر بديلا ممتازا للتدريبات العضلية فى حالة عدم قدره على الانقباضات العضلية ويرفع التدليك درجة حرارة العضلات الواقعة تحت تأثيره مما يفيد فى عملية الاحماء قبل المباريات .
- 4- يساعد فى التخلص من التعب العضلى اذ ان تأثيره الميكانيكى ينشط ويقوى عمليات تمدد الاوعية مما يسرع من مرور تيار الليمف والدم الى العضلات .

تأثير التدليك على الجهاز الدورى :

- 1- يزيد من سرعة تيار الدم الى انسجة الجسم المختلفه مما يحسن من عملية التمثيل الغذائى .
- 2- يزيد من اتساع الاوعية الدموية مما يقلل من مستوى ضغط الدم الشريانى .
- 3- يزيد من عدد كرات الدم الحمراء وبالتالي زيادة القدرة على اداء العمل البدنى وتاخير ظهور حالة التعب .
- 4- ينظم حجم الدفع القلبى .

السؤال الثالث:

اساليب التدليك :

- 1 - التليك المسحى
- 2- التدليك الدعكى
- 3- التدليك العجنى
- 4- التدليك العصرى
- 5- التدليك الخبطى والنقرى
- 6- التليك الاهتزازى
- 7- الحركات العامه والقصريه

وسنتناول بالشرح :

1-التدليك المسحي : يعتبر اكثر الانواع انتشارا كما ان تاثيراته الفسيولوجية كثيرة ومتعددة وله تاثير مباشر على الجلد فيرفع الحرارة الموضعية للجزء المدلك وهذا يسبب احساس بالراحة والدفء كما انه اثناء التدليك يحدث اتساع للأوعية الدموية فيسبب دفع الدم الشرياني للجزء المدلك وهذا يساعد على توزيع الدم فى الجسم وينشط حيوية الجلد والالياف العضلية ويحسن مرونة ومطاطية الجلد وعمل مسح سطحى ويخفه وبوقت متوسط او بطئ يهدأ الجهاز العصبى ويسبب ارتخاء العضلات ويخفف الشعور بالآلام فى المنطقه المصابة .

2- التدليك الدعكى :

يعتبر الدعك هو الطريقه الثاني لانواع التدليك اليومى حيث عند تنفيذ يدعك الجلد مع الضغط على الانسجة العميقة وهذا التأثير العميق يساعد على سرعة امتصاص اى اورام او اى تجمد او ترسيب مرضى ويرفع درجة حرارة الجزء المدلك بحوالى 1,5 : 5 درجات له تاثير ايجابى على الجهاز المفصلى ويعتبر وسيلة وقائية حسنة تحول دون تكوين اى ارتشاحات او مضاعفات بعد الاصابة ويعتبر من الطرق الاساسية لعلاج الاصابات الرياضية .