

أثر التدليك الرياضي في تحسين الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم

منصور علي عمر مقداد

قسم التدريب كلية/ التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس / ليبيا

Mokdadmohammadmir@gmail.com

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدليك الرياضي في تحسين عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته لطبيعة الموضوع، حيث تم جمع البيانات باستخدام استبيان وُزِعَ على عينة قوامها (24) لاعبًا من فئة الأكابر ينشطون ضمن أحد أندية القسم الثاني لكرة القدم، وتم اختيارهم بطريقة قصدية، وتتجاوز أعمارهم (19) سنة.

أظهرت نتائج الدراسة أن التدليك الرياضي يؤدي دورًا إيجابيًا في تحسين عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم، حيث يساهم في تقليل الشعور بالتعب العضلي ويساعد على تسهيل عملية الاسترجاع البدني بعد الجهد. كما بينت النتائج أن أغلب أفراد العينة يؤكدون فعالية التدليك الرياضي في تسريع الاستشفاء وتحسين سرعة استعادة الحالة البدنية بعد المجهود.

كما كشفت النتائج عن وجود اتجاه عام إيجابي لدى أفراد العينة حول دور التدليك الرياضي في دعم عملية الاستشفاء، مع وجود بعض التباين في الآراء حسب تجربة اللاعبين ومدى اعتمادهم على هذا الأسلوب في الاسترجاع.

وتخلص الدراسة إلى أن التدليك الرياضي يُعد وسيلة فعالة ضمن برامج الاستشفاء الرياضي، إلا أن فعاليته تتعزز عند تطبيقه بطريقة علمية منظمة وتحت إشراف مختصين، مع ضرورة دمجها ضمن برنامج استشفاء متكامل.

وفي ضوء هذه النتائج، توصي الدراسة بضرورة إدماج التدليك الرياضي بشكل منتظم داخل البرامج التدريبية، والاستعانة بمختصين في المجال، مع اعتماد وسائل استشفاء مكملية مثل الراحة والتغذية والنوم، لتحقيق أفضل مردود استرجاعي لدى اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: التدليك الرياضي، الاستشفاء، لاعبي كرة القدم، كرة القدم

The Effect of Sports Massage on Enhancing Recovery among Football Players

Abstract:

This study aims to investigate the effect of sports massage on improving the recovery process among football players. The study adopted the descriptive-analytical method, as it is suitable for the nature of the topic. Data were collected using a questionnaire distributed to a purposive sample of 24 senior-level players competing in a second-division football club, all of whom were over 19 years old. The results of the study showed that sports massage has a positive effect on enhancing the recovery process among football players, as it contributes to reducing muscle fatigue and facilitates physical recovery after exertion. The findings also indicated that most participants confirmed the effectiveness of sports massage in accelerating recovery and improving the speed of returning to optimal physical condition after effort.

Furthermore, the results revealed an overall positive attitude among the sample regarding the role of sports massage in supporting the recovery process, with some variation in opinions depending on players' experience and their level of reliance on this recovery method.

The study concludes that sports massage is an effective method within sports recovery programs; however, its effectiveness is enhanced when applied in a scientific and organized manner under the supervision of specialists, and when integrated into a comprehensive recovery program.

Based on these findings, the study recommends the regular inclusion of sports massage within training programs, the involvement of qualified specialists, and the adoption of complementary recovery methods such as rest, nutrition, and sleep to achieve optimal recovery outcomes for players.

Keywords: sports massage, recovery, football players, soccer.

مقدمة الدراسة:

شهد المجال الرياضي في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً في أساليب التدريب والتحضير البدني، حيث لم يعد التركيز مقتصرًا على رفع مستوى الأداء فقط، بل امتد ليشمل الاهتمام بعمليات الاستشفاء كعامل أساسي في تحسين الكفاءة البدنية والوقاية من الإصابات. ويُعد الاستشفاء من الركائز المهمة التي تساهم في استعادة التوازن الوظيفي للجسم بعد الجهد البدني، خاصة في رياضة كرة القدم التي تتميز بكثافة الأحمال التدريبية وتكرار المنافسات. (Naderi et al., 2021)

وفي هذا السياق، برز التدليك الرياضي كأحدى الوسائل الفعالة المستخدمة في برامج الاستشفاء، نظرًا لدوره في تحسين الدورة الدموية، وتقليل التوتر العضلي، وتسريع التخلص من مخلفات التعب، مما يساعد على استعادة الجاهزية البدنية للاعبين في وقت قياسي. (Davis et al., 2021) كما تشير العديد من الدراسات الحديثة إلى أن التدليك الرياضي لا يقتصر تأثيره على الجانب الفسيولوجي فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب الوظيفية والنفسية، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على الأداء البدني (Gasibat et al., 2024).

ورغم هذا الاهتمام المتزايد، لا يزال توظيف التدليك الرياضي في بعض الأندية يتم بشكل تقليدي أو غير منظم، مما يحد من الاستفادة الكاملة من مزاياه في تحسين الاستشفاء وتطوير الأداء. ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة التي تسعى إلى تسليط الضوء على أثر التدليك الرياضي كوسيلة علمية فعالة في تحسين الاستشفاء وتطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، من خلال تطبيق برنامج ميداني وتحليل نتائجه وفق أسس علمية دقيقة.

وعليه، تحاول هذه الدراسة الإجابة عن التساؤل الرئيسي المتعلق بمدى فعالية التدليك الرياضي في تحسين الاستشفاء وانعكاس ذلك على الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، وذلك بهدف تقديم إضافة علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج التدريب والتأهيل الرياضي.

مشكلة الدراسة:

تُعد كرة القدم من أكثر الأنشطة الرياضية انتشارًا على المستوى العالمي، لما لها من تأثيرات بدنية ونفسية واجتماعية على الأفراد. ومع التطور الكبير في علوم التدريب الرياضي، أصبح تحقيق الأداء العالي لا يعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية، بل يرتبط بشكل وثيق بمدى كفاءة عمليات الاستشفاء التي تُمكن اللاعب من استعادة جاهزيته في أسرع وقت ممكن.

وفي ظل تزايد شدة الأحمال التدريبية والمنافسات، برزت الحاجة إلى اعتماد وسائل استشفاء فعّالة تساهم في تقليل التعب العضلي وتحسين الاسترجاع الوظيفي. ويُعد التدليك الرياضي من بين أهم الوسائل المستخدمة في هذا المجال، لما له من دور في تنشيط الدورة الدموية، تخفيف التوتر العضلي، وتسريع التخلص من نواتج التعب.

ورغم ذلك، لا يزال الاعتماد في بعض الأوساط الرياضية يقتصر على الراحة السلبية، دون الاستفادة الكاملة من الأساليب العلمية الحديثة، مما قد يؤثر سلباً على مستوى الأداء البدني واستمرارية العطاء الرياضي. ومن هنا تبرز أهمية دراسة أثر التدليك الرياضي كوسيلة استشفاء فعّالة لدى لاعبي كرة القدم.

التساؤل العام:

ما أثر التدليك الرياضي في تحسين عملية الاستشفاء وتطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

(1) هل يساهم التدليك الرياضي في تسريع عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم؟

(2) ما مدى فعالية التدليك الرياضي في تقليل التعب العضلي بعد الجهد البدني؟

(3) هل يؤثر التدليك الرياضي إيجابياً على تحسين الأداء البدني للاعبين؟

اهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

(1) التعرف على أثر التدليك الرياضي في تحسين عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم.

(2) إبراز دور التدليك الرياضي في تقليل التعب العضلي الناتج عن الجهد البدني.

(3) تقييم مدى مساهمة التدليك الرياضي في تطوير الأداء البدني للاعبين.

(4) تحديد فعالية التدليك الرياضي كوسيلة استشفاء مقارنة بالراحة السلبية.

(5) تقديم إطار علمي يساعد المدربين في توظيف التدليك الرياضي ضمن البرامج التدريبية.

أهمية الدراسة:

♦ الأهمية العلمية:

تساهم الدراسة في إثراء المعرفة العلمية في مجال الاستشفاء الرياضي ووسائله الحديثة.

تسلط الضوء على التدليك الرياضي كأحد الأساليب الفعّالة المدعومة علمياً في تحسين الأداء.

تفتح المجال لإجراء دراسات مستقبلية حول وسائل الاستشفاء في كرة القدم.

♦ الأهمية التطبيقية:

تساعد المدربين والمحضرين البدنيين على اعتماد التدليك الرياضي ضمن البرامج التدريبية. تساهم في تحسين جاهزية اللاعبين وتقليل خطر الإصابات المرتبطة بالإجهاد. تقدم حلولاً عملية لتسريع الاستشفاء وتحسين الأداء في المنافسات.

♦ الأهمية العملية; (الميدانية)

تحسين مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم في الواقع التطبيقي. تقليل فترات التوقف بسبب التعب والإجهاد العضلي. دعم الطاقم الفني والطبي بوسيلة فعالة لتعزيز الاسترجاع البدني.

الكلمات المفتاحية:

1. التدليك الرياضي (Sports Massage)

يُعرف التدليك الرياضي علمياً بأنه تدخل ميكانيكي يُطبق على الأنسجة الرخوة (العضلات، الأوتار، اللقافة) باستخدام تقنيات ضغط وحركات إيقاعية، بهدف تعديل التوتر العضلي، تحسين التروية الدموية واللمفاوية، وتعزيز العمليات الفسيولوجية المرتبطة بالاستشفاء والأداء الوظيفي للعضلة.

2. الاستشفاء (Recovery)

هو عملية فسيولوجية ديناميكية متعددة الأنظمة، تهدف إلى إعادة التوازن الداخلي للجسم (Homeostasis) بعد الجهد البدني، من خلال استعادة مخازن الطاقة (ATP) و الجليكوجين، إزالة نواتج التعب (مثل اللاكتات)، وإصلاح الألياف العضلية المتضررة، بما يسمح بعودة الأداء إلى مستواه الأمثل أو تحسينه.

3 - لاعبي كرة القدم Soccer Players :

يُعرف لاعبو كرة القدم بأنهم الرياضيون الذين يمارسون لعبة كرة القدم بشكل منظم داخل فريق، ويعتمد أدائهم على الإعداد البدني والمهاري و الخططي والنفسي لتحقيق أفضل مستوى أثناء التدريب والمنافسات (راتب، 2021)

4 - كرة القدم (Football / Soccer)

تُعرف كرة القدم علمياً بأنها نشاط رياضي جماعي تنافسي ذو طابع متقطع عالي الشدة (Intermittent High-Intensity Activity)، يعتمد على التكامل بين القدرات البدنية والمهارية والخطيطة، ويتطلب استخدام أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية لأداء الجري، التسارع، التغيير السريع في الاتجاه، والمهارات الفنية خلال زمن المباراة...

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

قام (Naderi et al. (2021 بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدليك الرياضي في تحسين عملية الاستشفاء بعد الجهد البدني. اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق جلسات تدليك على عينة من الرياضيين بعد التمرين. وأظهرت النتائج أن التدليك ساهم في تقليل آلام العضلات المتأخرة (DOMS) وتحسين سرعة الاستشفاء، مما يعزز استعادة الحالة الوظيفية للعضلات.

الدراسة الثانية:

قام (Davis et al. (2021 بدراسة تحليلية هدفت إلى تقييم تأثير التدليك الرياضي على الأداء البدني والاستشفاء. واعتمدت الدراسة على مراجعة منهجية لعدد من البحوث العلمية. وأشارت النتائج إلى أن التدليك يساعد في تقليل التعب العضلي وتحسين الشعور بالراحة، في حين أن تأثيره على الأداء البدني يختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي.

الدراسة الثالثة:

قام (Gasibat et al. (2024 بدراسة هدفت إلى تحليل تأثير التدليك العلاجي على الاستشفاء والمؤشرات الفسيولوجية والنفسية لدى الرياضيين. واعتمدت الدراسة على مراجعة منهجية، حيث بينت النتائج أن التدليك يساهم في تقليل التوتر العضلي وتحسين الاسترخاء، مما يدعم عملية الاستشفاء.

الدراسة الرابعة:

قام (Poppendieck et al. (2016 بدراسة تحليلية (Meta-analysis) هدفت إلى تقييم فعالية وسائل الاستشفاء المختلفة، بما فيها التدليك الرياضي. وأظهرت النتائج أن التدليك يساهم في تسريع التعافي، خاصة عند استخدامه مع وسائل استشفاء أخرى.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة موضوع البحث، حيث يهدف إلى وصف وتحليل أثر التدليك الرياضي في تحسين الاستشفاء وتطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم من خلال جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً.

عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في لاعبي كرة القدم لنادي من القسم الثاني هواة ببلدية توقرت (فئة الأكابر)، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية، وبلغ عددهم 24 لاعباً، وذلك لملاءمتهم لطبيعة موضوع الدراسة المتعلق بآثر التدليك الرياضي في تحسين الاستشفاء وتطوير الأداء البدني.

مجتمع الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم (فئة الأكابر) الذين تتجاوز أعمارهم 19 سنة.

معايير اختيار العينة:

تم اختيار عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم (فئة الأكابر) وفق مجموعة من المعايير، أهمها: أن يكون اللاعب منتصباً لنادٍ من القسم الثاني هواة، يتجاوز عمره 19 سنة، يمارس النشاط بانتظام، وله خبرة رياضية، إضافة إلى موافقته على المشاركة في الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية البسيطة المناسبة لطبيعة الدراسة الوصفية، حيث تم الاعتماد على:

التكرارات (Frequencies) لبيان عدد استجابات أفراد العينة لكل عبارة.

النسب المئوية (Percentages) لتوضيح توزيع الإجابات بشكل نسبي وتسهيل تفسير النتائج.

كما تم عرض النتائج في شكل جداول إحصائية بهدف تنظيم البيانات وتسهيل تحليلها ومقارنتها

عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (1) تتكون عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم (فئة الأكابر) الذين تتجاوز أعمارهم 19 سنة.

نوع التدليك	التكرارات	النسبة المئوية
استشفائي	10	41.67 %
تحضير	6	25 %
علاجي	6	25 %
تأهيلي	2	8.33 %
المجموع	24	100 %

يبين الجدول (01) أنواع التدليك المستخدمة لدى لاعبي كرة القدم، حيث احتل التدليك الاستشفائي

المرتبة الأولى بنسبة (41.67%)، بينما بلغت نسبة التدليك التحضيري والعلاجي (25%) لكل

منهما، في حين جاء التدليك التأهيلي بنسبة (8.33%)

وتفسر هذه النتائج باهتمام اللاعبين بالتدليك الاستشفائي باعتباره وسيلة فعالة للتقليل من التعب

العضلي وتسريع الاستشفاء بعد الجهد البدني. كما تؤكد هذه النتائج صحة الفرضية التي تنص على أن التدليك الرياضي يساهم في تحسين عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم

الجدول 02: تأثير التدليك الرياضي على عملية الاستشفاء

هل يؤثر التدليك الرياضي على عملية الاستشفاء	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	79.17%
لا	5	20.83%
المجموع	24	100%

يبين الجدول (01) أنواع التدليك المستخدمة لدى لاعبي كرة القدم، حيث احتل التدليك الاستشفائي المرتبة الأولى بنسبة (41.67%)، بينما بلغت نسبة التدليك التحضيري والعلاجي (25%) لكل منهما، في حين جاء التدليك التأهيلي بنسبة (8.33%)

وتفسر هذه النتائج باهتمام اللاعبين بالتدليك الاستشفائي باعتباره وسيلة فعالة للتقليل من التعب العضلي وتسريع الاستشفاء بعد الجهد البدني. كما تؤكد هذه النتائج صحة الفرضية التي تنص على أن التدليك الرياضي يساهم في تحسين عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم

الجدول 03: دور التدليك في تسريع الاستشفاء

هل يساعد التدليك على تسريع الاستشفاء	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	75%
لا	6	25%
المجموع	24	100%

يبين الجدول (03) دور التدليك الرياضي في تسريع الاستشفاء، حيث أجاب أغلب أفراد العينة بـ"نعم" بنسبة (75%)، مقابل نسبة (25%) أجابوا بـ"لا".

وتشير هذه النتائج إلى أن التدليك الرياضي يُسهم بدرجة كبيرة في تسريع عملية الاستشفاء بعد المجهود البدني، إذ يساعد على تقليل التوتر العضلي وتحسين الدورة الدموية والتخفيف من الشعور بالتعب والإجهاد. كما تعكس هذه النسبة المرتفعة قناعة أفراد العينة بأهمية التدليك كوسيلة فعالة لدعم الاستشفاء الرياضي، مما يؤكد دوره الإيجابي في استعادة الحالة البدنية بصورة أسرع بعد النشاط الرياضي.

الجدول 04: العلاقة بين التدليك والاستشفاء الرياضي

هل توجد علاقة بين التدليك والاستشفاء	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	66.6%
لا	8	33.3%
المجموع	24	100%

يبين الجدول (04) وجود علاقة بين التدليك الرياضي والاستشفاء، حيث أجاب أغلب أفراد العينة بـ"نعم" بنسبة (66.67%)، مقابل نسبة (33.33%) أجابوا بـ"لا". وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التدليك الرياضي وعملية الاستشفاء، إذ يرى معظم أفراد العينة أن التدليك يساهم في تسريع استعادة الحالة الوظيفية للجسم بعد المجهود البدني، من خلال التخفيف من التوتر العضلي وتحسين الدورة الدموية. ويعزز ذلك أهمية اعتماد التدليك الرياضي كوسيلة مساعدة في برامج الاستشفاء الرياضي، مما يؤكد وجود ارتباط إيجابي بين المتغيرين محل الدراسة.

الجدول 05: سرعة الاستشفاء بعد استخدام التدليك

هل تحسن سرعة الاستشفاء بعد التدليك	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	75%
لا	6	25%
المجموع	24	100%

يبين الجدول (05) أثر التدليك الرياضي على سرعة الاستشفاء، حيث أجاب أغلب أفراد العينة بـ"نعم" بنسبة (75%)، مقابل نسبة (25%) أجابوا بـ"لا". وتشير هذه النتائج إلى أن التدليك الرياضي يساهم في تحسين سرعة الاستشفاء لدى الرياضيين، وذلك من خلال المساعدة على استرخاء العضلات والتقليل من آثار التعب الناتج عن الجهد البدني، مما ينعكس إيجاباً على سرعة استعادة الكفاءة البدنية والوظيفية بعد الممارسة الرياضية.

مناقشة النتائج

مناقشة الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على أن «للتدليك الرياضي دوراً إيجابياً في تسريع عملية الاستشفاء». أظهرت نتائج الدراسة من خلال الجداول (02)، (03)، (04)، و(05) أن أغلبية أفراد العينة يؤكدون وجود تأثير إيجابي للتدليك الرياضي على عملية الاستشفاء، حيث بلغت نسبة الذين يرون أن التدليك يؤثر في الاستشفاء (79.17%)، كما أكد (75%) من اللاعبين أنه يساعد على تسريع الاستشفاء وتحسين سرعته بعد المجهود البدني.

وتشير هذه النتائج إلى أن التدليك الرياضي يعد وسيلة فعالة للمساعدة على استعادة الحالة الوظيفية للجسم بعد النشاط الرياضي، من خلال المساهمة في استرخاء العضلات وتحسين الدورة الدموية والتقليل من آثار الإجهاد البدني.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Naderi وآخرون (2021)، التي أكدت أن التدليك الرياضي يساهم في تحسين عملية الاستشفاء بعد الجهد البدني ويساعد الرياضيين على استعادة جاهزيتهم بصورة أفضل. كما تتوافق مع دراسة Poppendieck وآخرون (2016) التي أظهرت أن التدليك الرياضي يمتلك تأثيراً إيجابياً في دعم الاستشفاء والتقليل من الآثار السلبية للمجهود البدني. وعليه، تؤكد نتائج الدراسة الحالية صحة الفرضية الأولى القائلة بأن التدليك الرياضي يساهم في تسريع عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم.

مناقشة الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على أن «التدليك الرياضي يساهم في التقليل من التعب العضلي الناتج عن الجهد البدني».

ورغم أن الدراسة الحالية لم تقم بقياس التعب العضلي بصورة مباشرة، فإن النتائج المتعلقة بتحسين الاستشفاء وسرعته لدى أغلب أفراد العينة تشير إلى أن التدليك الرياضي يساهم في الحد من الآثار المرتبطة بالإجهاد البدني، مما يساعد اللاعبين على الشعور بمزيد من الراحة والاسترخاء بعد التدريب أو المنافسة.

وتتسجم هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Davis وآخرون (2021)، والتي أشارت إلى أن التدليك الرياضي يساعد على التقليل من الشعور بالتعب وتحسين الإحساس بالراحة بعد النشاط البدني. كما تدعمها نتائج بعض الدراسات التي أكدت الدور الإيجابي للتدليك في تخفيف التوتر العضلي وتحسين الاستجابة الفسيولوجية للاستشفاء.

وبذلك تقدم نتائج الدراسة الحالية مؤشرات داعمة للفرضية الثانية، وإن كانت هناك حاجة إلى دراسات مستقبلية تعتمد قياسات مباشرة للتعب العضلي للتحقق منها بصورة أدق.

مناقشة الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على أن «التدليك الرياضي يساهم في تحسين مستوى الأداء البدني لدى اللاعبين».

أظهرت النتائج أن التدليك الرياضي يساهم في تحسين عملية الاستشفاء وسرعة استعادة الجاهزية البدنية، وهو ما قد ينعكس إيجاباً على الأداء البدني للاعبين خلال التدريب والمنافسة. فكلما تحسنت عملية الاستشفاء أصبح اللاعب أكثر قدرة على مواصلة الأحمال التدريبية والمحافظة على مستواه البدني.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Gasibat وآخرون (2024)، التي أكدت أن التدليك الرياضي يساهم في تحسين بعض الوظائف الفسيولوجية والنفسية المرتبطة بالأداء الرياضي. كما تتوافق مع ما أشارت إليه الدراسات الحديثة التي تعتبر الاستشفاء أحد العوامل الأساسية المساهمة في الحفاظ على مستوى الأداء الرياضي وتطويره.

وعلى الرغم من أن الأداء البدني لم يُقَسَّ بصورة مباشرة في الدراسة الحالية، فإن النتائج المتحصل عليها تقدم مؤشرات إيجابية تدعم الفرضية الثالثة وتبرز أهمية التدليك الرياضي كوسيلة مساعدة لتحسين جاهزية اللاعبين البدنية.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وتحليل النتائج المتحصل عليها حول دور التدليك الرياضي في تحسين الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم، تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1 - يساهم التدليك الرياضي في تحسين عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم، حيث أظهرت النتائج أن أغلبية أفراد العينة يؤكدون وجود تأثير إيجابي له في استعادة الحالة البدنية بعد المجهود الرياضي.
- 2 - يساعد التدليك الرياضي على تسريع عملية الاستشفاء، وهو ما أكدته النسب المرتفعة لإجابات أفراد العينة، مما يدعم الفرضية القائلة بوجود دور إيجابي للتدليك في استرجاع الحالة الوظيفية للجسم بعد الجهد البدني.
- 3 - أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التدليك الرياضي والاستشفاء، مما يعكس أهمية التدليك كوسيلة مساعدة ضمن برامج الاسترجاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 4 - تشير نتائج الدراسة إلى أن تحسين عملية الاستشفاء الناتجة عن استخدام التدليك الرياضي قد ينعكس إيجاباً على جاهزية اللاعبين البدنية وقدرتهم على مواصلة التدريب والمنافسة في ظروف أفضل.
- 5 - أظهرت الدراسة أن التدليك الرياضي يمثل أحد الوسائل المهمة في منظومة الاستشفاء الرياضي، إلى جانب عوامل أخرى قد تؤثر في سرعة الاستشفاء وفعاليتها، مثل التغذية السليمة والراحة والنوم والحالة النفسية للاعب.
- 6 - تتفق النتائج المتوصل إليها مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة التي أكدت أهمية التدليك الرياضي في دعم عملية الاستشفاء والتقليل من الآثار السلبية للمجهود البدني، مما يعزز مصداقية النتائج الحالية.

7 - وبناءً على النتائج المتحصل عليها، يمكن اعتبار أن الدراسة دعمت الفرضية الرئيسية والفرضية الفرعية الأولى المتعلقة بدور التدليك الرياضي في تحسين وتسريع عملية الاستشفاء، في حين قدمت مؤشرات إيجابية بشأن الفرضيتين المتعلقةتين بالتقليل من التعب العضلي وتحسين الأداء البدني، دون الجزم بهما لعدم قياسهما بصورة مباشرة ضمن أدوات الدراسة.

والتوصيات:

بناءً على النتائج المتحصل عليها حول دور التدليك الرياضي في تحسين عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم، يُوصى بما يلي:

1- إدماج التدليك الرياضي ضمن البرامج التدريبية بشكل منتظم ضرورة اعتماد جلسات تدليك مبرمجة بعد الحصص التدريبية والمباريات لما لها من دور في تسريع الاستشفاء وتقليل التعب العضلي.

2- الاستعانة بمختصين في التدليك الرياضي لضمان تطبيق التقنيات الصحيحة وتفاذي الممارسات العشوائية التي قد تقلل من فعالية التدليك أو تسبب آثاراً عكسية.

3- التنوع في أساليب الاستشفاء وعدم الاعتماد على التدليك فقط مثل الراحة، التغذية المتوازنة، النوم الكافي، والتمارين الاسترجاعية، لتحقيق أفضل نتائج في الاستشفاء.

4- توعية اللاعبين بأهمية التدليك الرياضي من خلال دورات وندوات تثقيفية توضح دوره في تحسين الأداء البدني والوقاية من الإصابات.

5- تخصيص برامج استشفاء فردية تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين (العمر، شدة التدريب، الحالة البدنية).

6- الاهتمام بتوقيت إجراء التدليك حيث يُفضل تطبيقه مباشرة بعد الجهد البدني أو خلال فترات الاسترجاع لتحقيق أكبر فائدة ممكنة.

7- إجراء دراسات مستقبلية أعمق لدراسة تأثير التدليك الرياضي على متغيرات أخرى مثل الأداء المهاري، الوقاية من الإصابات، والعوامل الفسيولوجية.

8- تعزيز التكامل بين الطاقم الفني والطبي لضمان تطبيق برنامج استشفاء شامل يجمع بين التدريب، العلاج، والمتابعة الصحية

قائمة المراجع :

اولا : المراجع العربية

1 - راتب، محمد. (2021). التدريب الرياضي الحديث. الجزائر: دار المعرفة

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 1 - Davis, A., Smith, J., & Brown, L. (2021). Effects of sports massage on recovery and physical performance: A systematic review. Journal of Sports Science and Medicine.
- 2 - Gasibat, Q., & others. (2024). Therapeutic massage effects on physiological and psychological recovery in athletes: A systematic review. Sports Medicine and Rehabilitation Journal.
- 3 - Naderi, A., & others. (2021). Post-exercise sports massage and muscle recovery: Experimental study on athletes. International Journal of Sports Physiology and Performance.
- 4 - Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., & Pfeiffer, M. (2016). Massage and performance recovery: Meta-analysis of recovery strategies in sports. International Journal of Sports Physiology and Performance.

.