PSYCHOLOGY AND EDUCATION (2024) 61(7): 30-38
ISSN: 1553-6939

The effectiveness of using some retrieval methods on the speed of recovery of the u19 male karate Kumite

HOUSSAM BOUBELLOUT[1*], BOUARTI WALID[2] , MOUHSSIN BABA[3]

[1] University of Bouira, Algeria, Laboratory of Modern Sciences in Physical and Sports Activities, 10000. (h.boubellout@univ-bouira.dz)
[2] University of khemis maliana, Algeria, Laboratory of Sports Health & Performance (walid.bouarti@univ-dbkm.dz)
[3] University of khemis maliana, Algeria, Laboratory of Sports Health & Performance (mouhssin.baba@univ-dbkm.dz)

Received: 03/03/2024 **published: 01/07/2024**

ABSTRACT

The research aims to use the combination of calming exercises and sports massages to determine the extent to which some pulse physiological variables are affected, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, and vital capacity) Researchers used the experimental method of tribal measurement and dimensional measurement on one experimental set to suit the nature of the research goals and assumptions. The sample of research was chosen in a deliberate manner from karate wrestlers, numbering (20) players, the sample number (08) players, ranging in age (17-19) years, during the training season (2022-2023), and the basic research experience was applied in the period from (24/01/2022) until (26/03/2022), and the standardized training programme was carried out on the research group for five weeks, Sports massages and cooling exercises were used on the research group after the end of the three-week training module Week One to Week Two Rest Week, Week Two to Week Three Rest Week in order to avoid rationing the impact of the training pregnancy to a total time period of five weeks, The researchers concluded that the proposed methods did not show a marked improvement in pulse rate, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, and vital capacity during the procedure.

Keywords: retrieval methods, speed of recovery, karate

المقدمة

أصبح الاهتمام بعمليات الاستشفاء يزيد يوما بعد يوم، وهذه الزيادة ترجع إلى التطور السريع الملحوظ في أحجام الأحمال التدريبية وشدتها والتي بلغت مستويات وصلت إلى حد الخطر على صحة وحياة الرياضي، وأصبحت العملية التدريبية أكثر ارتباطا وتعلقا بمحاولة تطبيق الأسلوب العلمي في تشكيل وتوزيع وتخطيط الحمولة التدريبية، (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح،1999،ص51)والتي هدفها النهائي هو إعداد اللاعب للوصول إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي، كما أن علم التدريب الرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا مع علم الفسيولوجيا، حيث يعتبر هذا الأخير من العلوم الهامة التي تدرس الخصائص الفسيولوجية للفرد الرياضي، وبهدف رفع اللياقة البدنية للاعب والوقاية من الإصابات الرياضية والتدريب الزائد، وكل ذلك يرتكز على عملية الاستشفاء الرياضي التي تساهم في التخلص من أثار التعب الناتج عن جرعات التدريب والمنافسة، حيث أن تحقيق المستوى العالي للإنجاز الرياضي وتطويره يرتبط بعملية استعادة الشفاء ووسائله المختلفة والملائمة للمنهج التدريبي وأهدافه، واستعادة الشفاء بطبيعته يلعب دورا محسوسا في إعادة اللاعب إلى حالته الطبيعية، وفي المجال الرياضي يعتبر التبادل الحادث بين التدريب واستعادة الشفاء العامل الحاسم والهام الذي يسمح بالوصول إلى الأداء العالي حيث أن معظم المدربين يتفهمون التدريب كمجموعة من المثيرات أفضل من تفهمهم لعمليات استعادة الشفاء.(علاء الدين محمد عليوة، 2013، ص67) وفي هذا السياق ذكر (أحمد محمود إبراهيم، 2005، ص 524) أن التقدم بالحمل التدريبي للاعب بصورة تزيد من ارتفاع الانجاز الرياضي يكون ناتجا عن مراعاة المدرب لأسلوبه في تنظيم العلاقة المتبادلة بين الآثار الناتجة من تنفيذ وأداء محتوى الحمولة التدريبية، وبين فترات الراحة واستعادة الطاقة والتخلص من أثار الحمولة التدريبية، وعلى المدرب مراعاة تقنين زمن دوام استخدام وسائل استعادة الشفاء للاعب، وهذا يعكس الهدف المخطط له خلال البرنامج التدريبي.

أما الخيار الأخير هو تنفيذ التعافي النشط في الأيام التي تلي التمرين أو المنافسة المكثفة.

إن الاستشفاء النشط سيقلل من سرعة استبدال PCr بعد تمرين مكثف، لأنه سيتم استخدام جزء كبير من الأكسجين الذي يتم توصيله على مستوى العضلات لضمان آليات إعادة التمثيل الهوائي لـ ATP اللازمة لتحقيق التعافي النشط، تم تعزيز هذه الفرضية من خلال نتائج (Dupont et al. 2004) الذي أظهر أن أكسجة العضلات تكون أقل عندما يتم الشفاء بطريقة نشطة وليس سلبية.

تعتبر رياضة الكاراتيه واحدة من فنون الدفاع عن النفس التي يكون تحرير الطاقة فيها بالنظام اللاهوائي بنسبة70% ومشاركة النظام الهوائي بنسبة30% وبهذا نجد خلال ذلك كثيرا من التغيرات الوظيفية والبيو كيميائية التي تطرأ على أجهزة الجسم المختلفة نتيجة المجهود البدني الكبير الذي يبدله اللاعب خلال التدريب والمنافسة، حيث يصل عدد الحصص التدريبية إلى حوالي عشر حصص خاصة قبل المنافسة، كما تصل عدد المنازلات إلى حوالي خمس منازلات في اليوم أثناء المنافسة، وفقا للتخصصات الدقيقة للاعبي الكاراتيه (أحمد محمود إبراهيم، 2005، ص 555).

وبما أن إعادة اللاعب إلى حالته الطبيعية تزيد من مقدرته على الاستمرار في الأداء وبكفاءة عالية، فإن تنفيذ تلك الحمولات التدريبية يحتاج إلى فترة استعادة الشفاء وذلك للتخلص من نواتج عمليات التمثيل الحيوي الناتجة عن العبء الخارجي على الأجهزة الوظيفية للجسم، ذلك الأمر الذي دفعنا إلى الخوض في تلك المشكلة وطرح **التساؤل الرئيسي التالي:**

هل للتدليك الرياضي وتمارين التهدئة فعالية في سرعة استعادة الشفاء لدى مصارعي الكاراتيه –كوميتيه19u؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1 الفرضية العامة:

- للتدليك الرياضي وتمارين التهدئة فعالية في سرعة استعادة الشفاء لدى مصارعي الكاراتيه –كوميتيه19u

2-2 الفرضيات الفرعية:

- للتدليك الرياضي فعالية في سرعة استعادة الشفاء لدى مصارعي الكاراتيه– كوميتيه صنف الاواسط U19

تعتبر وسائل الاسترجاع من الأمور الهامة التي يجب استخدامها والتركيز عليها خلال البرامج التدريبية والمنافسات، فهي تساهم في التخلص من مخلفات التمثيل الغذائي وكذلك المواد المسببة للتعب وهذا ما يساعد في تأقلم الأجهزة الوظيفية مع محتوى الحمولة التدريبية وتطوير التكيف الوظيفي للاعب، مع إدراك التوقيت المناسب لاستخدام تلك الوسائل وتأثيرها المباشر على تطوير مستوى مكونات حالة اللاعب التدريبية، تؤكد دراسة (عوادي شمس الدين، 2015) أن استخدام وسائل مختلفة لاستعادة الشفاء وبجرعة متنوعة يعد من الشروط الأساسية للاسترجاع الناجح، لذا من الضروري عدم استعمال وسيلة واحدة للاسترجاع وإنما يجب أن تكون مهارة استعمال الوسائل مقننة (عوادي شمس الدين، 2015، ص96).

يمكن أن تكون التمارين البدنية آلية ضغط للجسم والترويج لعدة تعديلات عضوية ، يتم استخدام عمليات الاستشفاء بشكل شائع بالمعنى إعادة النظم إلى حالتها الأساسية(Bishop ,2008 PA,et al)

إن تسريع عملية التعافي بعد ممارسة الرياضة البدنية،و استخدام تقنيات محددة، والنظر في الشفاء المبكر أساسي للأداء، وخاصة داخل المشهد الرياضي، من هذه التقنيات، التدليك، الذي يعرف بأنه التلاعب الميكانيكي بالأنسجة (Cafarelli E, et al,1992) ويعتبر التقنية الأكثر استخداما في المجال الرياضي، سواء في فترات التدريب أو المنافسة (Best TM, et al,2008)

طرحت فرضيات لمحاولة شرح آليات عمل التدليك على الدورة الدموية والجهاز العضلي والجهاز العصبي ومع ذلك، لا تزال آثار التدليك على التعافي (الفسيولوجي والنفسي) والأداء مثيرة للجدل (Weerapong et al, 2005).

أن استراتيجيات الاستشفاء المعتمدة في الرياضة متعددة، فمن الواضح أن التعافي النشط(الراحة الايجابية) هو أحد أكثر التقنيات استخدامًا بسبب سهولة تنفيذه والفوائد التي يقدمها بشكل عام للرياضيين والمدربين، وهو يتمثل في الحفاظ على عمل دون الحد الأقصى في نهاية تمرين متعب من أجل الحفاظ على مستوى الأداء من حدث إلى آخر من خلال تسريع آليات الاستشفاء على مستويات الطاقة والعضلات والتنفس، و يمكن التخطيط للاستشفاء النشط في أوقات مختلفة في قلب الدورة أو خلال مرحلة الهدوء، و عادة ما يسبق طرق الاستشفاء الأخرى، مثل التمدد أو التدليك،

–تنظيم الوقت وتطبيق البرتوكول الخاص بوسائل الاستشفاء بعد التدريبات.

– مدى وضوح واستيعاب المصارعين للبرنامج التطبيقي الخاص بوسائل الاستشفاء .

– تجريب الوسائل والمعدات الخاصة بالدراسة الأساسية ومدى فعاليتها ودقتها.

– تحديد الاختبارات الفسيولوجية الخاصة بمتغيرات الدراسة وضبط المؤشرات(النبض، ضغط الدم، القدرة الحيوية vvm)وعرضها على الأساتذة المحكمين.

5–2–منهج الدراسة:

تم اختيار المنهج التجريبي لكونه أنسب المناهج و لملائمة طبيعة مشكلة الدراسة.

5–3– مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل المجتمع الأصلي للدراسة في مصارعي الكاراتيه من صنف u19 اختصاص الكوميتيه التابعين لنادي 'شعبة براهم تاغزوت' والبالغ عددهم20 مصارع 17–19سنة. أما العينة فتم اختيارها بطريقة غير عشوائية مقصودة، تمثلت في 08 مصارعين بعد استبعاد10مصارعين للدراسة الاستطلاعية و 02 مصارعين لنقص الوزن وضعف الجهاز التنفسي.

5–3–1مواصفات وخصائص عينة الدراسة:

–4– مجالات الدراسة:

–المجال البشري: شملت مصارعي الكاراتيه –كوميتيه–17–19سنة وبلغ عددهم 08 مصارعا من الذكور في مجموعة تجريبية واحدة .

– المجال المكاني: المخبر البيداغوجي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة، في حين استخدمت الوسائل المقترحة للاستشفاء بقاعة التدريبات لنادي شعبة براهم بلدية تاغزوت –البويرة.

– المجال الزمني: لقد تمثلت مدة العمل التجريبي في مرحلتين هما:

– لتمارين التهدئة فعالية في سرعة استعادة الشفاء لدى مصارعي الكاراتيه– كوميتيه صنف الاواسط U19

– للتدليك الرياضي وتمارين التهدئة معا فعالية في سرعة استعادة الشفاء لدى مصارعي الكاراتيه– كوميتيه صنف الاواسط U19

3– أهداف الدراسة:

– دراسة تأثير التدليك الرياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية بعد المنافسات التحضيرية لدى مصارعي الكاراتيه كوميتيهU19 ومعرفة مدى تأثرها بالوسيلة المطبقة

– التطرق الى دراسة تأثير تمارين التهدئة على سرعة استعادة الشفاء بعد الوحدات التدريبية لدى مصارعي الكاراتيه كوميتيه U19ودراسة الجوانب المتعلقة بمتغيرات النبض ضغط الدم، ومؤشر vvm

– التعرف على تأثير كل من التدليك الرياضي وتمارين التهدئة في سرعة استعادة الشفاء بعد الوحدات التدريبية لدى مصارعي الكاراتيه كوميتيهU19 بعد تطبيق الوسيلتين معا

4– أهمية الدراسة:

–الاعتماد على الدراسة في معرفة مختلف وسائل الاستشفاء ومدى اهميتها في البرامج التدريبية لمصارعي الكاراتي دو خاصة اختصاص الكوميتيه

–اهمية الدراسة في توجيه المدربين وأخصائي العلاج الطبيعي الى الاستخدام السليم والمقنن لبعض وسائل الاستشفاء في رياضة الكاراتيه

–الحصول على نتائج علمية دقيقة توجه الباحثين للاهتمام بوسائل الاستشفاء خاصة رياضات الدفاع عن النفس والتعمق في تحليل المنافسات ومعرفة الوسائل المناسبة لكل مرحلة من مراحل التدريب والمنافسة

– معرفة أهمية استخدام التدليك الرياضي وتمارين التهدئة بعد الوحدات التدريبية لمصارعي الكوميتيه

– مقارنة نتائج الدراسة مع بعض الدراسات السابقة في هذا الموضوع واستخراج أهم العوامل المؤثرة في البحث.

5 - الطريقة وأدوات الدراسة:

5-1-الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة الدراسة، قوامها (10) مصارعين، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على:

وبالتالي وجود دلالة معنوية لصالح القياس البعدي، ومنه نستنتج أن تطبيق التدليك الرياضي كوسيلة للاستشفاء لا يساهم في خفض معدلات النبض ، حسب النتائج المسجلة في اختبار لوينجات30ثانية.

***بالنسبة لنتائج مؤشر ضغط الدم** بلغت قيمة "u" المحسوبة (0.75) /0.34/0.52/0.91 /0.40 /0.31 (0.15 وذلك أثناء الراحة، بعد الجهد مباشرة وفي الدقيقة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة والدقيقة الخامسة، وهي كلها أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والبعدي في مؤشر ضغط الدم خلال الراحة وبعد الجهد مباشرة والدقائق 1-2-3-4-5على التوالي، ومنه فان تطبيق بروتوكول التدليك الرياضي كوسيلة لتسريع الاستشفاء بعد الوحدات التدريبية للاعبي الكوميتيه لا يساهم في خفض معدلات ضغط الدم.

***وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج مؤشر vvm** بلغت قيمة "u" المحسوبة(0.29،0.34) وذلك أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية، ومنه فان تطبيق التدليك الرياضي كوسيلة للاستشفاء ليس له أثر في زيادة وتحسين مؤشر vvm أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة، حسب النتائج المسجلة في اختبار لوينجات30ثانية.

1-2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض ضغط الدم ومؤشر vvm لعينة البحث في اختبار هارفارد:

التدليك الرياضي	المؤشرات	أثناء الراحة	بعد الجهد مباشرة	بعد01د	بعد02د	بعد03د	بعد04د	بعد05د
		أوقات القياس						
		درجة الحرية:7 مستوى الدلالة:0.05						
مان ويتني Uالمحسوبة	مؤشر النبض	0.71	0.05	0.43	0.09	0.12	0.10	0.08
		غير دال	دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال
	ضغط الدم	0.75	0.91	0.91	0.03	0.52	0.91	0.87
		غير دال	غير دال	غير دال	دال	غير دال	غير دال	غير دال
	مؤشر vvm	0.29	0.37					

المرحلة الأولى: وتمت فيها التجربة الاستطلاعية مع عينة البحث وكذا تجريب وسائل الاستشفاء وامتدت من 24-01-2022الى غاية 02-02-2022 وشملت هذه المرحلة إعداد الاختبارات حسب متطلبات البحث ومدى سهولة إجراء القياسات المتعلقة بالنبض وضغط الدم وبعض القياسات الخاصة بتجانس العينة.

المرحلة الثانية: وتمثلت هده المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 02فيفري 2022 إلى غاية 26 مارس 2022 .

5-5- أداة الدراسة: تمثلت أداة الدراسة في:

المصادر والمراجع ، الاختبارات مخبرية ومرفولوجية تمثلت في: -قياس الوزن، الطول، النبض، وضغط الدم الانقباضي والانبساطي اختبارات التنفس قياس مؤشر التهوية الرئوية الطوعية vvm ،اختبار الخطوة هارفارد، اختبار الثلاثين ثانية لوينجات.

6-5 الأسس العلمية للاختبارات:

7-5-خطوات تطبيق وسائل الاستشفاء بعد الوحدات التدريبية (الكوميتيه)

8-5- الأساليب الإحصائية :

تم حساب نتائج الدراسة بواسطة نظام التحليل الإحصائي spss.

-**مقاييس النزعة المركزية:** ويتمثل في المتوسط الحسابي.

-**مقاييس التشتت:** ويتمثل في الانحراف المعياري .

-**مقاييس الدلالة:** ويتمثل في اختبار الدلالة *مان ويتني u*

III – النتائج :

ن نتائج الفرضية الجزئية الأولى(الوسيلة المطبقة التدليك الرياضي):

-1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض ضغط الدم ومؤشر vvm لعينة البحث في اختبار (30) ثانية لوينجات:

المحسوبة(u) (0.12 /0.08 0.15/ 0.18/0.13/0.71) وذلك أثناء الراحة، بعد الجهد مباشرة، الدقيقة الثانية، الثالثة، هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية ، ماعدا أثناء الدقيقة 01 التي سجلت فيها قيمة "u" المحسوبة(0.04) وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05

أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة، حسب النتائج المسجلة في اختبار هارفارد.

2-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية(الوسيلة المطبقة تمارين التهدئة):

2-1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض ضغط الدم ومؤشر vvm لعينة البحث في اختبار (30) ثانية لوينجات

***بعد المعالجة الإحصائية لنتائج مؤشر النبض** بلغت قيمة "u" المحسوبة (0.08،0.08،0.12،0.15) أثناء الدقيقة الثانية، الثالثة الرابعة ،الخامسة وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية وذلك ماعدا أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة وبعد الدقيقة الأولى فقد سجلنا قيمة"u" (0.05،0.03،0.03)وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05 أي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات ولصالح القياس البعدي ، ومنه فان تطبيق تمارين التهدئة كوسيلة للاستشفاء يساهم بشكل ضعيف في خفض معدلات النبض خلال الدقائق المدروسة، وذلك حسب النتائج المسجلة في اختبار لوينجات30ثانية.

***فيما يخص نتائج مؤشر ضغط الدم** بلغت قيمة "u" المحسوبة (0.83، 0.95،0.59 0.46،0.40 0.63،0.63) وذلك أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة وفي الدقيقة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي عند استخدام تمارين التهدئة، ومنه فان استخدام تمارين التهدئة كوسيلة للاستشفاء لا يساهم في خفض معدلات ضغط الدم خلال الدقائق التي تطرق إليها الباحث و حسب النتائج المسجلة في اختبار لوينجات30ثانية.

***أما مؤشر vvm فقد** بلغت قيمة "u" المحسوبة(0.29،0.20)وذلك أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية، وبالتالي فان استخدام تمارين التهدئة كوسيلة للاستشفاء ليس لها أثر في زيادة وتحسين **مؤشر vvm** أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة، حسب النتائج المسجلة في اختبار لوينجات30ثانية.

***بعد المعالجة الإحصائية لنتائج مؤشر النبض** في اختبار هارفارد بلغت قيمة "u" المحسوبة (0.71، 0.43 ،0.09، 0.08،0.10،0.12) وذلك أثناء الراحة ،في الدقيقة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة والخامسة وقد اتضح لنا أنها أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي والبعدي لمؤشر النبض، ومنه فأن التدليك الرياضي ليس له أي أثر في خفض معدلات النبض في الدقائق التي تناولها الباحث، ماعدا بعد الجهد مباشرة و التي سجلت فيها قيمة "u" المحسوبة(0.05) وهي تساوي قيمة مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود دلالة معنوية لصالح القياس البعدي.

ومنه فان تطبيق التدليك الرياضي كوسيلة للاستشفاء لا يساهم في خفض معدلات النبض خلال الراحة وفي الدقيقة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة ماعدا بعد الجهد مباشرة وذلك حسب النتائج المسجلة في اختبار هارفارد.

* **فيما يخص مؤشر ضغط الدم** وبعد المعالجة الإحصائية بلغت قيمة "u" المحسوبة (.0.91،0.75 0.91، 0.52، 0.91، 0.87) وذلك أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة وفي الدقيقة الأولى، الثالثة، الرابعة والخامسة وكانت كلها أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي والبعدي عند تطبيق التدليك الرياضي ومنه فان تطبيق التدليك الرياضي كوسيلة للاستشفاء لا يساهم في خفض معدلات ضغط الدم أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة، و في الدقائق التي تناولها الباحث حسب النتائج المتحصل عليها في اختبار هارفارد ماعدا بعد الدقيقة الثانية حيث سجلنا قيمة 0.03 وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05.

***وفيما يتعلق بنتائج مؤشر vvm كانت النتائج على النحو التالي:**

بلغت قيمة "u" المحسوبة(0.29، 0.37) وذلك أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية، وبالتالي فان تطبيق التدليك الرياضي كوسيلة للاستشفاء ليس له أثر في زيادة وتحسين **مؤشر vvm**

3-2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض ضغط الدم ومؤشر vvm لعينة البحث في اختبار هارفارد:

نتائج مؤشر النبض:

بلغت قيمة "u" المحسوبة(0.43،0.39،0.31،0.52،0.95،0.87،0.59) وذلك أثناء الراحة ، بعد الجهد مباشرة وفي الدقيقة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(7) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياس القبلي و البعدي، ومنه فان تطبيق التدليك الرياضي وتمارين التهدئة كوسيلة للاستشفاء لا يساهمان في خفض معدلات النبض بعد الجهد مباشرة وفي الأزمنة التي تطرق اليها الباحث وحسب النتائج المسجلة في اختبار هارفارد.

نتائج مؤشر ضغط الدم: بعد المعالجة الإحصائية بلغت قيمة "u" المحسوبة(0.12،0.24،01 0.40،0.79،0.83،0.20) وذلك أثناء الراحة بعد الجهد مباشرة الدقيقة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(7) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياس القبلي و البعدي، ومنه فان استخدام التدليك الرياضي تمارين التهدئة كوسيلة للاستشفاء لا يساهمان في خفض معدلات ضغط الدم خلال المراحل التي تناولها الباحث، ذلك استنادا للنتائج المتحصل عليها في اختبار هارفارد.

نتائج مؤشر vvm: ان الحكم الظاهري على المتوسطات لمؤشر **vvm** في الفترات الزمنية المدروسة يشير إلى انخفاض في **مؤشر vvm** ولتأكيد ذلك اتجهنا إلى حساب مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "u" وبعد المعالجة الإحصائية بلغت قيمة "u" المحسوبة(0.18، 0.18) وذلك أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(7) ومنه لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياسين القبلي والبعدي، ومنه فان استخدام التدليك الرياضي وتمارين التهدئة كوسيلة للاستشفاء ليس لهما أثر في زيادة وتحسين **مؤشر vvm** أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة، حسب النتائج المسجلة في هارفارد.

2-2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض ضغط الدم ومؤشر vvm لعينة البحث في اختبار هارفارد:

* **الحكم الظاهري على المتوسطات لمؤشر النبض** في الفترات الزمنية المدروسة يشير إلى عدم وجود انخفاض في معدلات النبض ولتأكيد ذلك اتجهنا إلى حساب مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "u" وبعد المعالجة الإحصائية بلغت قيمة "u" المحسوبة(0.95،0.91،01،0.87،0.83،0.87،0.59) وذلك أثناء الراحة، بعد الجهد مباشرة وفي الدقيقة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والبعدي ومنه فان استخدام التدليك الرياضي وتمارين التهدئة كوسيلة للاستشفاء لا يساهم في خفض معدلات النبض في الدقائق التي تناولها الباحث، حسب النتائج المسجلة في اختبار لوينجات30ثانية.

***نتائج مؤشر ضغط الدم:** بعد المعالجة الإحصائية بلغت قيمة "u" المحسوبة(0.37،0.20،0.20،0.10،0.59،01) وذلك أثناء الراحة وفي الدقيقة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياس القبلي والبعدي ماعدا القيمة المسجلة بعد الجهد مباشرة والمقدرة بـ0.04 بعد تطبيق التدليك الرياضي وتمارين التهدئة، ومنه فان استخدام التدليك الرياضي وتمارين التهدئة كوسيلة للاستشفاء لا يساهمان معا في خفض معدلات ضغط الدم حسب النتائج المسجلة في اختبار لوينجات30ثانية وفي الدقائق التي تناولها الباحث.

***نتائج مؤشر vvm:** بلغت قيمة "u" المحسوبة(0.18،0.20)وذلك أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة(0.05) عند درجة الحرية(7) ومنه لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياس القبلي والبعدي، وبالتالي فان تطبيق التدليك الرياضي وتمارين التهدئة كوسيلة للاستشفاء ليس لهما أثر في زيادة وتحسين **مؤشر vvm** أثناء الراحة وبعد الجهد مباشرة، حسب النتائج المسجلة في اختبار لوينجات30ثانية.

الوسيلتين في تحسين مستوى اللاعبين مع استظهار الحقائق العلمية حول التدليك الرياضي وتمارين التهدئة ومدى تأثيرهم في سرعة استعادة الشفاء لدى مصارعي الكوميتيه الأمر الذي يؤدي بدوره الى تطوير رياضة الكاراتيه، الا أن هاتين الوسيلتين يستحسن استخدامهما بعد المنافسات التحضيرية مباشرة نظرا للاستجابات الفسيولوجية الكبيرة لعملية التدريب والمنافسة فاللاعبين يمرون بمواسم تدريبية شاقة ومرهقة تتدخل فيها عدة عوامل، فبدون استخدام وسائل الشفاء الضرورية لا يستطيعون تحقيق الأهداف المرجوة والوصول الى المستوى العالي ، كل هاته الاهداف التي سعينا الى معرفتها وتحقيقها ماهي الا رغبة في مساعدة المدربين والمربين لتخطيط فعال وتنظيم محكم لاستخدام وسائل الشفاء خلال المنافسات ، في حين توصلت نتائج الدراسة الى نتائج مخالفة تماما، نتيجة لتميز اختصاص الكوميتيه بتمرينات ذات شداة عالية ، فحوصلة بحثنا تدعوا الى الاعتماد على وسائل الاستشفاء بكافة أنواعها لكن مع مراعات عامل السن والوزن واللياقة البدنية والفسيولوجية وبرامج التدريب، لكن ذلك يتطلب وجود امكانيات مادية، وأخصائيين في هذا المجال بعيدا عن الاهمال الفردي الذي قد يكون سببا في تراجع مستوى المصارعين خاصة ما يتعلق بالقدرات الفسيولوجية.

خلصنا في هذه الدراسة إلى معرفة أنه لا يوجد تأثير فعال لاستخدام وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة على سرعة استعادة الشفاء ،وذلك بنسب متفاوتة من خلال الدراسة الميدانية المطبقة على بعض مصارعي الكوميتيه u19.

– قائمة المراجع:

1.أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، الاستشفاء في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

2.أبو العلاء عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، مطبعة دار الفكر، القاهرة، 2000.

3.أحمد محمود إبراهيم، تطبيقات التدريب في الكاراتيه، ط2، منشأة المعارف، مصر، 2005.

4.زينب عبد الحميد العام وياسر علي نور الدين، التدليك للرياضيين وغير الرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.

5.سيد نصر ، أثر استخدام بعض الوسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانتباه لدى المصارعين، مذكرة ماجستير،1959 .

***جدول يوضح ترتيب وسائل الاستشفاء قيد الدراسة في مؤشرات النبض، ضغط الدم، ومؤشر vvm خلال اختبار لوينجات 30ثانية واختبار هارفارد:**

الاستنتاج العام:

على ضوء الفرضيات المطروحة و بناء على نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

– التدليك الرياضي ليس له فعالية في سرعة استعادة الشفاء لدى مصارعي الكاراتيه– كوميتيهU19.

– تمارين التهدئة ليس لها فعالية على سرعة استعادة الشفاء لدى مصارعي الكاراتيه– كوميتيه U19.

–للتدليك الرياضي وتمارين التهدئة فعالية ضعيفة على سرعة استعادة الشفاء لدى مصارعي الكاراتيه– كوميتيه U19.

–يفضل استخدام تمارين التهدئة والتدليك الرياضي معا في نهاية الدورة التدريبية الصغرى وليس بعد المنافسات التحضيرية والوحدات التدريبية مباشرة.

–الأفضل تجنب استخدام التدليك الرياضي بعد الحصص والمنافسات التحضيرية لدى مصارعي الكوميتيه نظرا لارتفاع في معدلات ضغط الدم خاصة في الفترة المسائية.

– معظم اللاعبين والمدربين يهتمون بتمارين التهدئة في نهاية الحصة التدريبية لكونها لها علاقة كبيرة بتسريع عملية الاستشفاء.

خاتمة:

ان الحصول على نتائج علمية دقيقة توجه الباحثين للاهتمام بوسائل الاستشفاء خاصة الكاراتيه والتعمق في تحليل المنافسات ومعرفة الوسائل المناسبة لكل مرحلة من مراحل التدريب والمنافسة أمر بالغ الأهمية في مجالنا هذا ،وكذا معرفة أهمية استخدام التدليك الرياضي وتمارين التهدئة بعد المنافسات التحضيرية لمصارعي الكوميتيه كان الهدف الرئيسي لدراستنا هده، إضافة الى ابراز مدى تأثير وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة بعملية الاستشفاء لدى مصارعي رياضة الكاراتيه، واظهار مدى فعاليتها في تسريع عملية الاستشفاء، بالإضافة الى تبيان الأهمية الكبيرة لهاتين

6.عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.

7.عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، مصر، 2003.

8.علاء الدين محمد عليوة، مفاهيم حديثة في الصحة الرياضية، ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2013.

9.عوادي شمس الدين، أثر استخدام فترات الراحة الايجابية على عملية الاسترجاع بعد الجرعة التدريبية للاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة أكلي محند ولحاج، البويرة، 2015.

10.مهند حسين البشتاوي، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، عمان، 2010.

11.نغال محمد، أثر بعض الوسائل المعنية في تعجيل استعادة الشفاء لدى مصارعي الجيدو، مذكرة دكتوراه، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، 2016.

12.Gill Comettie :La préparation physique en foot balle, série sport, pratique, Chiron, paris, 2005

13. Bishop D, Spencer M (2004) Determinants of repeated-sprint ability in well-trained team-sport athletes and endurance-trained athletes

14. Balsom PD, Seger JY, Sjodin B, Ekblom B (1992a) Maximal-intensity intermittent exercise: effect of recovery duration.

15. Cafarelli E, Flint F , The role of massage in preparation for and recovery from exercise. An overview, 1992.

16. Chaabène H, Hellara I, Ben Ghali F, Franchini E, Neffati F, et al. (2015) Physiological stress and performance

17. Dupont G, Moalla W, Guinhouya C, Ahmaidi S, Berthoin S (2004) Passive versus active recovery during high-intensity intermittent exercises.

18. Dupont G, Moalla W, Matran R, Berthoin S (2007) Effect of short recovery intensities on the performance during two Wingate tests

19. Thevenet D, Tardieu-Berger M, Berthoin S, Prioux J (2007) Influence of recovery mode (passive vs. active) on time spent at maximal oxygen uptake during an intermittent session in young and endurance-trained athletes.

20. Weerapong P, Hume PA, Kolt GS (2005) The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention.