

عنوان البحث

أثر برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التدليك اليدوي على تحسين الأداء البدني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

د. هويدا حيدر الشيخ محمود¹ د. الطيب حاج ابراهيم عبدالله² د. سميه جعفر حميدى²

¹ جامعة الجزيرة. كلية التربية، حنتوب، السودان.

² جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. كلية التربية البدنية والرياضة، السودان

HNSJ, 2022, 3(5); <https://doi.org/10.53796/hnsj3530>

تاريخ القبول: 2022/04/20م

تاريخ النشر: 2022/05/01م

المستخلص

هدفت الدراسة التعرف الى أثر برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التدليك على تحسين الاداء البدني لدى طالبات التربية الرياضية تخصص التدريب الرياضي في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، لتحقيق ذلك اجريت الدراسة على (20) طالبة منهن وتم تقسيمهن الى مجموعتين (تجريبية، ضابطة) ، المجموعة التجريبية (10) طالبات والمجموعة الضابطة (10) طالبات، تم اختيارهن بالطريقة العمدية، وتكونت أداة الدراسة من تطبيق برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التدليك على تحسين الاداء البدني لدى طالبات الفرقة الثانية تخصص تدريب رياضي في الجامعة لمدة (18) اسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا، حيث تم اجراء اختبارات قبلية وبعدية على مجموعة من الاختبارات البدنية (السرعة، الرشاقة، المرونة، القوة العضلية، التحمل)، وبعد جمع البيانات لهذه الفئة تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية (spss) للتحليل الاحصائي.

RESEARCH TITLE**THE EFFECT OF A PROPOSED REHABILITATION PROGRAM USING MANUAL MASSAGE ON IMPROVING THE PHYSICAL PERFORMANCE OF FEMALE STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AT SUDAN UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY****Dr. Howaida Haider El-Sheikh Mahmoud¹ Dr. El-Tayeb Haj Ibrahim Abdullah²
Dr. Somaya Jaafar Hamidi²**¹ University of Gezira. College of Education, Hantoub, Sudan.² Sudan University of Science and Technology. College of Physical Education and Sports, SudanHNSJ, 2022, 3(5); <https://doi.org/10.53796/hnsj3530>**Published at 01/05/2022****Accepted at 20/04/2021****Abstract**

The study aimed to identify the effect of a proposed rehabilitation program using massage on improving physical performance of physical education students majoring in sports training at Sudan University of Science and Technology. To achieve this, the study was conducted on (20) female students and they were divided into two group (experimental and control), the experimental group (10) female students, and the control group (10) female students, who were chosen by the intentional method. A week at the rate of (3) training units per week .Where pre and post tests were conducted on a set of physical tests (speed, agility, flexibility, muscular strength, endurance), and after collecting data for this category, the statistical package (SPSS) program was used for statistical analysis.

الفصل الأول

1/ المقدمة :

يشكل التدليك وسيلة فاعلة يقوم بها الكثير من الناس للحصول علي تأثير ملحوظ للشعور بالراحة والاسترخاء خاصة في ظل الحياة الراهنة والمشاكل والضغوط الحياتية ؛ ولكن لعملية التدليك والمساج فنون يتقنها أشخاص مدربون يستخدمونها لعلاج الأمراض والتوتر ، وهناك مدارس علمية كثيرة لذلك العلم منها ، الأكويبرشر (العلاج بالضغط) ، هذا العلم قديم حديث ، فقد بدأ الكثير من الجامعات تدريس علومه وفروعه ، ففي القرن الثامن عشر تم اكتشاف هذا العلم فسمي بال (الكا) عند الفراعنة وباسم (تشى) عند الصينيين ، وقد سمي بأبقراط الطاقة داخل المسارب بطاقة الحياة ، هناك الكثير من الدول مثل ألمانيا والصين وروسيا واليونان تعمل على الكثير من الأبحاث والدراسات في هذا العلم ، وهناك مراكز علي أعلي المستويات في هذه الدول وقد أثبتت فاعلية ونجاح التجربة . علم الأكويبرشر (الريفلوكسولوجي) هو طاقة كهرومغناطيسية طفيفة شفائية تسير في مسارب (Line) قادرة علي شحن الجسم بالطاقة اللازمة ولها عدة محطات وهذه المحطات عبارة عن النقاط العصبية التي إذا تعرض عضو لاضطراب تضطرب كهربائياتها تلقائياً ، وهي قادرة من خلال الضغط عليها وتنشيطها إعادة برمجة العضو وتصحيح ما به من علل وأمراض ، وتنتشر هذه المحطات بجميع أقسام جسم الإنسان حيث يحتوى الجسم علي 12 مسارا (لاين) رئيسيا وأربعة فرعيات قادرة علي ربط الجسم بمحطته الرئيسية ، فهناك لاين للقلب ، وهناك آخر للكبد ، الطحال الخ ، وهذه المسارب تبقى سليمة طالما جسم الإنسان خال من الأمراض ، فإذا ظهرت أعراض للمرض يحدث الاضطراب في هذه المسارب ، وعلي هذه المسارب توجد المحطات (النقاط العصبية) فتعطي إشارات يمكن رصدها لتدل علي ضعف المقاومة لوجود العلل ، وتتصل كل نقطة عمل علي مسار الحبل الشوكي الذي يتصل بالأحشاء الداخلية ، والنقاط القريبة من الأحشاء تتصل اتصالا شبه مباشر مسار الحبل الشوكي الذي يتصل بالأحشاء الداخلية ، والنقاط القريبة من الأحشاء تتصل اتصالا شبه مباشر بالأحشاء الداخلية بينما تؤثر النقاط البعيدة في الأحشاء عن طريق اتصالها بالمخ ، وهناك أربعة مناطق تعمل علي التحكم بباقي النقاط الموجودة علي سطح الجسم وبذلك يمكن تحديد تلك المراكز التي لها خاصية استقبال معلومات من نقاط المجال المغناطيسي ، وعند حدوث المشكلة الصحية يتم التأثير علي نقاط المجال المغناطيسي فيقوم الجسم بتصحيح نفسه مرة أخرى بإحداث توازن في مسارات الطاقة الكهرومغناطيسية .

وتتم عملية العلاج بالضغط علي هذه النقاط لمدة معينة حسب الحاجة وحسب نوع المسار ، وعند الضغط عليها يشعر المريض بالألم ويجب البقاء ضاغطا حتى يزول الألم ، وتكرر هذه العملية من مرتين إلي ثلاث مرات يوميا ، وبعد الانتهاء يجب عمل حركة دورانية بالأصبع حتى تستعيد هذه النقطة حيويتها . وتحريك الدورة الدموية فيها من جديد ، هذا ويحتوى جسم الإنسان علي ما يقارب السبعين ألف خلية عصبية تم تحديد ألف خلية عصبية للعلاج وتم التركيز بها علي علاج مختلف أمراض الجسد ، ويتركز معظم أقوى هذه الخلايا في الكفين والقدمين فهما يحتويان علي خلايا لها فاعلية كبيرة علي التأثير علي العضو المريض ؛ ولكنها قادرة وحدها علي العلاج ، فيجب تتبع المسار وتعديل كل الخلايا العصبية التي تعرضت للضرر واضطربت كهرومغناطيسيتها . يشير نور الدين والعالم (2005) أن الصين تفوقت في فن التدليك والتمرينات العلاجية ، ويعتبر الكتاب الصيني

(كونج فو) الذي صدر في عام (2698) ق.م من أقدم الأعمال العلمية المتطورة في فن التدليك ، وكان الاطباء الصينيون يستخدمون التدليك في زيادة النشاط لدى المرضى ولتحسين الدورة الدموية والهضم ، وفي التأثير على الجهاز العصبي والتنفسي وما شابه ذلك ، ومنذ أكثر من (2000عام) استخدم الأطباء الصينيون التدليك لعلاج توتر الاعصاب وحالات الفزع والهلع الشديد. يحتوي التدليك على ضربات نظامية وضغط على الانسجة الناعمة الموجودة داخل الجسم من أجل الحصول على حالة من الاسترخاء التام ، ويسفر عن تهيج المنتهيات العصبية المتشعبة الكثيرة الموجودة داخل الجلد (المستقبلات الخارجية) والاورار والاربطة والعضلات (المستقبلات الاصلية) والاووية الدموية (المستقبلات الوعائية) والاجهزة الداخلية (المستقبلات الاحشائية) ، وعندما تتدفق التنبهات العصبية ردا على تهيج تلك المستقبلات يحدث رد فعل عام في الجسم تكون مظهارة على شكل تحركات وظيفية في مختلف الاعضاء والاجهزة. وهذا ما اشار اليه زوتوف (Zotov,1987) لاهمية التدليك في المجال الرياضي واعتبر التدليك احد اهم العوامل المتممة في عملية اعداد الرياضيين حيث يشكل جزءا من الخطة التدريبية وهذا ما يسمى بالتدليك التدريبي الرياضي ويستخدم في تحسين استعداد الرياضيين لتلقي جرعة تدريبية او خوض المنافسات وهذا يسمى التدليك الاعدادي الرياضي كما يستخدم بعد الانتهاء من النشاط البدني ويسمى التدليك الاستشفائي الرياضي. وأصبح للتدليك أهمية بالغة حيث يستخدم لأهداف مختلفة في جميع الالعاب الرياضية وهذا ما أتى كنتيجة للدراسات والابحاث التي دلت على تأثيرات التدليك على الاجزاء المختلفة للجسم ابتداء من الجلد والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي المركزي والعضلات والعظام والمفاصل والجهاز الهضمي حيث يؤثر على الجهاز البنيوي والوظيفي للاجهزة والاعضاء ليس على الأجزاء المدركة من الجسم فقط بل على الاجزاء غير المدركة (Eramochkin,2004)، (Sokolov,2008) .

وفي الدراسة الحالية سيجاول الباحثون التركيز على البرنامج التأهيلي ومعرفة أثر استخدام التدليك بأنواعه المختلفة على تحسين الاداء البدني لدى طالبات سنة ثانية تخصص تدريب رياضي .

مشكلة الدراسة :

من خلال دراسة الباحثون ومشاركتها في العمل بالجامعات ، ومن خلال عملها في الأندية والمراكز الرياضية وكونها خريجين من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا فقد لاحظا أن بعض الاخصائيين في التربية الرياضية يركزون على الاعداد البدني المهاري والخططي و لا يتم التركيز على التأهيل الرياضي والتدليك التدريبي في عملية الاحماء واهمال هذا الجانب على الرغم من اهميته، لذلك إرتأى الباحثون التعرف على أثر برنامج تأهيلي مقترح بإستخدام التدليك على تحسين الاداء البدني لدى طالبات التربية الرياضية في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية بأنها الدراسة الأولى على مستوى السودان في حدود علم الباحثون التي تدرس أثر برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التدليك على الاداء البدني لدى طالبات التربية الرياضية في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا . ومن خلال مراجعة الأدب التربوي الخاص تبين إنه لا توجد دراسات سابقة تقريبا تناولت موضوع التدليك على مستوى الجامعات العربية .

ومن هنا تكمن أهمية هذه الدراسة لتكون مرجعا تربويا وعلميا لمدرسي التربية الرياضية والمتخصصين في مجال العلاج الطبيعي والمساج .

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية للتعرف إلى :

-أثر برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التدليك اليدوي على تحسين الاداء البدني لدى طالبات التربية الرياضية تخصص تدريب رياضي في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

فروض الدراسة :

تسعى الدراسة إلى فحص الفرضيات الآتية :

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المجموعة الضابطة في مستوى الاداء البدني.

2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المجموعة التجريبية في مستوى الاداء البدني.

حدود الدراسة:

(1) الحد البشري: اقتصرت الدراسة على طالبات سنة ثانية من تخصص التدريب الرياضي جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

(2) الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في المدينة الرياضية ، ومختبر العلاج الطبيعي والتدليك في كلية التربية الرياضية في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

(3) الحد الزمني: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2019 . 2020) .

مصطلحات الدراسة :

-التأهيل : يشمل جميع الطرق الطبية والطبيعية والنفسية لإعادة وتأهيل المصاب كما كان عليه قبل الاصابة. (بيندكت,2010, Benedict) .

-التدليك : هو مجموعة من حركات خاصة موضوعة على الأسس العلمية ومجربة في التطبيق هدفها إيصال جرعات محسوبة من التنبهات الميكانيكية فوق سطح الجسم لتقويته ورفع قابلية المقاومة فيه، وإعادة وظائفه وتؤدي الحركات بواسطة يد المدلك أو بواسطة الاجهزة المستخدمة. (زاهر , 2006) .

الاداء البدني : هي تلك العملية التدريبية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من اندماج بعضها ببعض، وجميع القابليات التوافقية الحركية التي ترتبط بفن الأداء الحركي، وجميع الصفات النفسية والشخصية الإرادية للفرد الرياضي(Matveev,199).

2-الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

2-1الاطار النظري :

التدليك هو مجموعة حركات خاصة موضوعة علي الأسس العلمية ومجربة في التطبيق هدفها إيصال جرعات محسوبة من التنبهات الميكانيكية فوق سطح الجسم لتقويته ورفع قابلية المقاوم فيه ، وإعادة وظائفه وتؤدي الحركات بواسطة يد المدلك أو بواسطة الأجهزة المستخدمة . ومما يميز التهيج الناتج عن التدليك أن أجهزة الجسم تتفاعل معه ويثار رد فعلها علي شكل تغيرات وظيفية مختلفة. ميكانيكية مفعول التدليك تعكس القوانين الفسيولوجية العامة التي قدمها العلماء، وقد تأكد أن تأثير التدليك ناجم عن تفاعل بين العمليات المعقدة ذات الطبيعة العصبية الانعكاسية والميكانيكية التي تجري داخل أجهزة الجسم الانساني وأنسجته المختلفة . وطبيعة الميكانيكية العصبية الانعكاسية للتدليك هي أن التدليك يسفر عن تهيج المنتهيات العصبية المتشعبة الكثيرة الموجودة داخل الجلد (المستقبلات الخارجية) والأوتار والأربطة والعضلات (المستقبلات الأصلية) والأوعية الدموية (المستقبلات الوعائية) والأجهزة الداخلية (المستقبلات الاحشائية) ، وعندما تتدفق التنبهات العصبية ردا علي تهيج تلك المستقبلات يحدث رد فعل عام في الجسم تكون مظاهره علي شكل تحركات وظيفية في مختلف الاعضاء والأجهزة ، و تتوقف خصائص وبنيات ردود الفعل البدنية هذه علي الحالة الوظيفية في مجال المستقبلات موضع التدليك وعلي طرق وأنواع التدليك ، كما تتوقف علي ظواهر المرض الإكلينيكية (إذا كان هناك مرض) . وبما أن التدليك يؤدي إلي نشوء مواد نشيطة في الأنسجة تحسن الدورة الدموية والعمليات الأيضية ، فإن العامل الخلطي ذو أثر كبير في ميكانيكية التأثيرات التدليكي . كما يؤثر التدليك تأثيرا مباشرا في حركة الأوساط السائلة كلها بالجسم كالدّم واللمف والسائل بين النسيجي ويلوي الأنسجة ويزيحها من مكانها ويؤثر العامل الميكانيكي علي تنبث العمليات الأيضية ويزيل الظواهر الركودية ويرفع الحرارة في المناطق المدلكة من الجسم ،اما يتميز الإعداد البدني باحتوائه على مجموعة من الخصائص مثل: الشمولية. التفاوت في الفترة الزمنية ما بين كل تمرين والتمرين الآخر. التفاوت في كيفية أداء كل تمرين من التمرينات. التدرج في الانتقال فيما بين التمارين بحيث يتم التدرج بشكل تصاعدي من التمرينات السهلة إلى التمرينات الأكثر صعوبة. الحرص على القيام بأداء التمرينات الرياضية بشكل مستمر. التقدم في التمرينات مع الارتقاء في العمل بشكل تصاعدي، هناك العديد من العناصر التي يشتمل عليها الإعداد البدني مثل: المرونة والإطالة والقوة العضلية والتحمل العضلي والسرعة والتوازن والدقة وهناك ستة أنواع رئيسية لحركات التدليك تعطي منفصلة أو مركبة وهي ،التدليك المسحي ،التدليك العجني، التدليك النفري، التدليك الاحتكاكي ،التدليك الاهتزازي، التدليك الارتعاشي .

الدراسات السابقة :

1/ أجرى بارلو (Barlow,2007) دراسة هدفت التعرف الى أثر تدليك عضلات الفخذ الخلفية سيغير من قراءات تخطيط العضلات في ثنائية الرؤوس الفخذية أثناء انقباض عضلي ثابت ، وتكونت عينة الدراسة من (12) شابا سليما تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين حيث تلقوا اما تدليك او راحة سلبية لمدة (15) دقيقة ، وبعد إسبوع

أعيد الاختبار مع تبديل نوع الراحة للعينات حيث تلقى الذين تدلكوا الراحة السلبية والعكس، وبعد إعطاء العينة التعليمات على الوقوف بالزوايا المطلوبة لأخذ تخطيط العضلات وأخذ القياسات قبل وبعد التدخل تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية لتحليل النتائج. أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا يوجد أي دلالات إحصائية للتدليك على قرارات التخطيط العضلي.

2/ أجرى روبرتسن (Robertson,2004) دراسة هدفت التعرف الى أثر تدليك الأرجل في الاستشفاء من تمرين دراجة شدة عالية حيث تكونت عينة الدراسة من (9) دراجين لمدة (30) دقيقة واستخدم إختبار ونجيت (WINGATE) ثم خضعوا إما لخمس دقائق راحة نشطة أو (20) دقيقة تدليك للأرجل ثم قام الدراجين بإجراء إحماء ثاني عالي الجهد وتم أخذ عينات دم ونبض القلب وذرورة القوة ومؤشر التعب على فترات , وبعد جمع البيانات استخدم برنامج الرزم الإحصائية لتحليل النتائج. أظهرت النتائج بأنه لا يوجد إختلافات ذات أهمية على القوة الرئيسية خلال التمارين عالية الشدة ولم يلاحظ تأثير رئيسي للتدليك في خفض اللاكتيك أو النبض أو القوة القصوى إلا أنه ظهر إنخفاض في مؤشر التعب لدى عينة التدليك

3/ أجرى تايه (2011) دراسة هدفت التعرف الى أثر استخدام التدليك الرياضي والراحة السلبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية وهي حامض اللاكتيك في الدم ودرجة الشعور بالألم بعد الجهد البدني عالي الشدة (تمارين المقاومة) وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا ذكرا من رياضات مختلفة في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تكونت كل مجموعة من (10) أفراد مجموعة تعرضت للتدليك ومجموعة خضعت للراحة السلبية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقام بعمل القياسات القبالية والبعديّة لأفراد العينة وتم معالجة البيانات إحصائيا لتحليل النتائج. أظهرت نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الألم بعد التمرين ب (30) دقيقة (من التدليك والراحة السلبية) بين المجموعتين لصالح المجموعة التي خضعت للتدليك لمدة (30) دقيقة ولم تظهر النتائج أي فروق ذات دلالة إحصائية فيه بالنسبة لمستوى حامض اللاكتيك بين المجموعتين، ويوصي الباحث بضرورة استخدام التدليك الرياضي لدى الافراد الذين يعانون من الألم.

الفصل الثالث

مناقشة النتائج وتفسيرها

اجراءات البحث :منهج البحث: سيتناول الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته للبحث .مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من طالبات جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا السنة الثانية تخصص التدريب الرياضي.

عينة البحث : تكونت العينة من (20) طالبة من طالبات جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا السنة الثانية تخصص التدريب الرياضي . ادوات الدراسة : أدوات جمع البيانات، لجمع البيانات الخاصة بعينة البحث استخدم الباحثون الاختبارات - القياسات.

البرنامج التأهيلي المقترح:

بعد أن تم تصميم البرنامج التأهيلي وعرضه على بعض المختصين في الجانب الرياضي والطبي لغرض تقييمه

من حيث المفردات التي يحويها ومدى ملائمتها لعينة البحث والشدد التي يحويها البرنامج ومدى القدرة على تطبيق التمارين ولكي نستطيع من تحقيق الهدف المنشود فكانت مواصفات البرنامج التاهيلي كالتالي :

- أستغرقت فترة البرنامج حوالي (8أسبوع) تدريبي بواقع (3وحدات تدريبية) لكل أسبوع - مجموع الوحدات التدريبية (30-40وحدة تدريبية).

- اشتمل البرنامج على تمارين : مشى ، جري ، تمارين إطالة ، تقوية ، تمارين مرونة ، رقص ، سباحة ، تمرينات باستخدام الادوات .

الاختبارات القبليّة :

حيث تم تنفيذ الاختبارات التالية على عينة البحث في مختبرات المستشفى العسكري بالخرطوم وهي (قياس السرعة ، الرشاقة ، القوة العضلية) وذلك بتاريخ 12 / 1 / 2019م

الاختبارات البعديّة :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التاهيلي المقترح فقد تم إجراء الاختبارات البعديّة بنفس المكان والوقت وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة بتاريخ 19 / 1 / 2019م وتم أخذ هذه النتائج لغرض إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة .

المعالجة الإحصائية سيتناول الباحثون برنامج الرزم الإحصائية (spss) للتحليل الإحصائي .

الفرض الاول:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المجموعة الضابطة في مستوى الاداء البدني. للإجابة عن هذا الفرض استخدم الباحثون اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين .

جدول رقم (1) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها الإحصائية حسب المتغير مكان

الاختبار

الاستنتاج	درجة الحرية	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 20)		التجريبية (ن = 20)	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
دالة احصائية	38	0.00	2.936	13.25	0.00	20.00

قيمة (ت الجدولية = 1, 96) دالة احصائية عند مستوى الدلالة (q = 0, 05)

يتضح من الجدول اعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة = 0.00 وهى اقل من القيمة الجدولية 1.96 وهى دالة احصائيا وبذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($q = 0,05$) في مستوى الاداء البدني لمتغيرات السرعة والرشاقة والقوة العضلية لدى طالبات المجموعة الضابطة .

الفرض الثاني:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المجموعة التجريبية في مستوى الاداء البدني. للاجابة عن هذا الفرض استخدم الباحثون اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين .

جدول رقم (6) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية حسب المتغير مكان الاختبار .

الاستنتاج	درجة الحرية	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 20)		التجريبية (ن = 20)	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
دالة احصائيا	38	0.013	2.224	12.00	0.605	17.05

* قيمة (ت الجدولية = 1,96) دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($q = 0,05$)

ويتضح من الجدول اعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة = 0.013 وهى اقل من القيمة الجدولية 1.96 وهى دالة احصائيا وبذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($q = 0,05$) في مستوى الاداء البدني لمتغيرات السرعة والرشاقة والقوة العضلية لدى طالبات المجموعة التجريبية .

الفصل الرابع

الاستنتاجات والتوصيات:

اولا : الاستنتاجات :

على ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :

1- ان البرنامج المقترح المستخدم في الدراس اظهر تحسن على مستوى الاداء البدني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة السودان وان هذا التحسن ظهر على متغيرات السرعة والرشاقة والقوة العضلية .

ثانيا : التوصيات

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصى الباحثون بما يلي :

- ضرورة استخدام هذا البرنامج المقترح قبل البرامج التدريبية .
- اجراء دراسات مشابهة باستخدام هذا البرنامج بديلا عن جزء الاحماء .
- اجراء دراسات مشابهة تخصص برنامجها التاهيلي على عضلات معين او مفصل معين او لعبة معينة .

المراجع :**المراجع العربية :**

- 1/ رضوان ، محمد نصر الدين ، ومحمد صبحي عبد الحميد ، التدليك الرياضي والتأهيلي ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، الطبعة الاولى (2009) .
- 2/ زاهر، عبد الرحمن، فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي، مصر الجديدة (2006) .
- 3/ عثمان ، فريدة ابراهيم، ودولت عبد الرحمن، وكوثر عثمان. الاصابات واسعافاتها للرياضيين وللجميع .القاهرة : دار القلم للنشر والتوزيع. الطبعة الاولى(2000).
- 4/ خليل ، سمعيه .العلاج الحركي . جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات(2010)
- 5/ أبو العلا ، عبده السيد . دور المدرب او اللاعب في اصابات الرياضة . دار الفكر العربي . طبعة.1الاسكندرية(1981).
- 6/ العالم ، زينب عبد الحميد، ياسر علي نور الدين ، التدليك للرياضيين ولغير الرياضيين .القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الاولى(2005).
- 7/ بكري ، محمد، التأهيل الرياضي والاصابات الرياضية والاسعافات، القاهرة ، (2008) .
- 8/ بكري ، محمد قدرى0التأهيل الرياضي والاصابات والرياضية والاسعافات .جامعة حلوان. القاهرة(2000) .
- 9/ العالم ، زينب عبد الحميد . التدليك الرياضي واصابات الملاعب . دار الفكر العربي . الطبعة الرابعة(1995).
- 10/ روفائيل، حياة عياد.اصابات الملاعب(وقاية، اسعاف، علاج طبيعي .)منشأة دار المعارف :جامعة حلوان(1987).
- 11/ محمد، إقبال رسمي.الاصابات الرياضية وطرق علاجها . دار الفجر للنشر والتوزيع : جامعة حلوان(2008).
- 12/ حجازي ، احمد توفيق . موسوعة العلاج الطبيعي . عمان : دار اسامة(2002).
- 13/ رشدي ، محمد عادل . العلاج الطبيعي أسس ومبادئ(2004).
- 14/ روفائيل ، حياة عماد ، وصفاء الدين الخربوطلي. اللياقة القوامية والتدليك الرياضي. الاسكندرية : منشأة المعارف.(1995).

- 15/ العالم ، زينب عبد الحميد ، وياسر علي نور الدين . التدليك للرياضيين وغير الرياضيين . القاهرة : دار الفكر العربي. الطبعة الاولى(2005).
- 16/ تايه، عماد الدين محمد. أثر إستخدام التدليك الرياضي والراحة السلبية على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية بعد الجهد البدني عالي الشدة-دراسة مقارنة . رسالة ماجستير غير منشورة . الجامعة الاردنية(2011).