مجلة الابداع الرياضي : ISSN 2170-0818 : EISSN 2602 - 5094
المجلد رقم "(11) " / العدد رقم " (01 مكرر) " – 2020 / الصفحة : 149 - 169

تأثير التدليك بالحجامة على خفض قلق المنافسة الرياضية لدى الرياضيين

The effects of cupping massage in reducing competitive anxiety in athletes

والي عبد النور

جامعة المسيلة/مخبر التعلم والتحكم الحركي / abdennour.ouali@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 2020/01/16 تاريخ القبول: 2020/03/11 تاريخ النشر: 2020/06/09

الملخص: انتشرت مؤخرا ظاهرة الحجامة بين عدة رياضيين بارزين في كثير من المحافل الدولية منذ أولمبياد بيكين 2008 الى أولمبياد ريو 2016 بالبرازيل وحتى يومنا هذا، كما ظهر عدد مقبول من الدراسات التي تناولت تأثيرات بعض أنواعها المختلفة، ثم أُنشئت أول مدونة باسم الحجامة الرياضية من قبل الباحث المصري أحمد حلمي صالح، وعلى النقيض من ذلك نجد انعدام للدراسات حولها في البيئة الجزائرية وندرة استخدامها بين الرياضيين الجزائريين، لذا حاولنا لفت انظار الباحثين خاصة في المجال الرياضي إليها، وهدفت الدراسة الى معرفة تأثير استخدام التدليك بالحجامة على خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة، أي القدرة على احداث التغييرات النفسية والبدنية والفيزيولوجية، ولهذا الغرض تم اختيار عينة بطريقة عمدية اشتملت على 16 لاعب مقسمين على مجموعتين بواقع 8 لاعبين لكل مجموعة، وبعد اجراء كافة الاجراءات التي تخص التجانس والتكافؤ وبالاعتماد على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، كشفت النتائج المتحصل عنها عن الفرق في نسب التطور الحاصل بين المجموعتين، وتوصلت الدراسة الى أن استخدام التدليك بالحجامة يؤدي الى خفض قلق المنافسة الرياضية مما يؤدي باللاعب الى اداء افضل.

- الكلمات المفتاحية : الحجامة التدليكية – القلق – المنافسة الرياضية

Abstract : The phenomenon of cupping has spread among several athletes in many international sports , several studies have emerged that deal with some of the effects of its different types. On the contrary, we find a lack of studies of it in the Algeria and the scarcity of its use between Algerian athletes, as the study aimed to know the effect of using cupping massage to reduce the anxiety of sporting competition For volleyball players, for this reason , a sample was deliberately chosen that included 16 players divided into two groups, with 8

players for each group, to depend on the experimental approach in the two groups' equivalence method, as a result the study concluded that the use of massage by cupping leads to a reduction of anxiety sporting competition, leading the player to be better in their performance.

Keywords: massage cupping, anxiety, sporting competition

1- مقدمة واشكالية

علم النفس الرياضي هو دراسة علمية تبحث في السلوك والخبرة والعمليات الفعلية المرتبطة بالمجال الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته بغرض تحليله والتحكم فيه والاستفادة من تطبيقاته العملية في المجال الرياضي، والمقصود "بالسلوك " كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال وأقوال أو حركات ظاهرة , وهذا يعني كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان ويمكن لفرد أخر أن يلاحظها أو يسجلها، وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة الطائرة من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة تمتاز بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقي بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات التوتر والضغط النفسي والقلق.

وتناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات باعتبارها مصدر من مصادر الضغوط وحثت على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين (فاروق السيد عثمان،2001،ص201)، ومنها الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة (اخلاص محمد عبد الحفيظ،2001،ص149)

وتعد الوسائل العلاجية الطبيعية من الوسائل المهمة والآمنة التي بدأت أنظار العالم تتجه إليها حاليا بخطى واسعة، كونها تؤمن باستخدام كل ما هو طبيعي في شؤون الحياة كافة، خوفا من الآثار الجانبية التي تصاحب استخدام الأشياء الغير طبيعية، وهو ما أدى الى ظهور

وسائل وتقنيات حديثة وبأسس علمية في العلاج الطبيعي بشكل واسع بين فئات المجتمع ، ومنها أجهزة التدليك والحجامة (سندس برهان، 2018، 54)

وأشارت الدراسات الى أن التدليك يستخدم عند الرياضيين لتحسين الحالة التي عليها الجهاز العصبي المركزي كما يُحسّن من عمل الجهاز الحركي والجلد والدورة الدموية، مما يساعد على التخلص من حامض اللاكتيك المتراكم بالعضلات (نادية شاكر جواد، 2011، 12)، ويعتبر تدليك الحجامة أحد طرق الحجامة التي تستخدم الكؤوس في التدليك بحركات مخصوصة تتنوع بين سكون الكأس لفترة زمنية أو تحريكه بأشكال مختلفة على سطح الجلد تحت تأثير الضغط السلبي للكأس بمساعدة المستحضرات الزيتية التي تختلف حسب الغرض الاستشفائي (أحمد حلمي صالح،2017،4)

وعلى هذا الأساس سمي هذا النوع من التدليك بالحجامة التدليكية أو الإنزلاقية وينطوي تحت مصطلح الحجامة الرياضية الذي حدده الدكتور أحمد حلمي صالح وعرفه بأنه " تقنين منظم لتطبيقات الحجامة مع الرياضيين باستخدامها في الإسعاف الأولي والتأهيل وسرعة استعادة الشفاء، لتحقيق أفضل فورما رياضية، حيث تهدف الى تحقيق الاستشفاء والاسترخاء واستعادة الحيوية والمساعدة في المحافضة على القوة والمرونة، وتعد الحجامة الجافة والحجامة الدموية والتدليك بكؤوس الهواء (الحجامة التدليكية) والحجامة المائية بأنواعها أكثر أنواع الحجامة استخداما في المجال الرياضي"

فبالإضافة الى اهمية البحث في معرفة تأثير استخدام التدليك بكؤوس الهواء أو ما يسمى التدليك بالحجامة الجافة والتدليك بالحجامة الانزلاقية على خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبي الكرة الطائرة ،يمكن لهذا البحث أيضا أن يقدم نظرة عامة للمجتمع الجزائري حول الحجامة باعتبارها من العلاجات البديلة عن الطب التقليدي والتي تناول الكثير من الباحثين موضوعاتها وتأثيرات أنواعها المختلفة، لأن لفظ كلمة الحجامة في مجتمعنا يسوق لذهن الكثيرين أنها تنحصر في نوع واحد فقط هو الحجامة الدموية، يتم على أساسه رفض الفكرة أصلا وموضوعاً بالنسبة للعديد، مما يضيع فرصة الاستفادة وكذا تأخر نشر الوعي بهذه الوسيلة الاستشفائية الهامة، بالرغم أن هناك انواع عديدة من الحجامة الغير دموية مثل الحجامة الجافة والانزلاقية أو التدليكية وعلى هذا الاساس نطرح التساؤل التالي:

هل يؤثر التدليك بالحجامة على خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

2- **فرضيات الدراسة:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبار البعدي لمقياس قلق المنافسة لدى لاعبي الكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

تتحدد نسب الأثر وفق معامل التأثير الفا في حدود المستوى الممتاز لخفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

3- **أهداف الدراسة:**

تمثل الهدف الرئيسي للدراسة في الكشف عن تأثير التدليك بالحجامة على خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

تحديد قيم معاملات التأثير باستخدام الحجامة التدليكية كمتغير اساسي على خفض قلق المنافسة الرياضية.

التعريف بموضوع الحجامة الرياضية في المجتمع الجزائري

4- **تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:**

1.4- **الحجامة:** من الناحية العلمية والعملية الحجامة هي عملية جراحية بسيطة تتمثل في سحب أو مص الدم من سطح الجلد باستخدام كؤوس الهواء بدون احداث أو بعد احداث خدوش (جروح) سطحية بمشرط معقم على سطح الجلد في أماكن ومواضع معينة لكل مرض وتنقسم الى عدة أنواع أهمها الرطبة والجافة والتدليكية.

الحجامة الجافة: تتم بواسطة كاسات الهواء كما في الحجامة الرطبة ولكن بدون خروج الدم، حيث يترك الكأس في مكانه بعد تفريغ الهواء حتى يحمر الجلد أو يتحول لونه للون القرمزي. (مليكة بن منصور، خالد خواني،143،2015)

الحجامة التدليكية: وتسمى أيضا بالانزلاقية وهي تشبه الحجامة الجافة لكنها تكون متحركة عن طريق دهن الموضع بزيت خاص بالتدليك ثم وضع المحجم وتحريك الكأس بطريقة معينة في المكان المطلوب.

2.4/ **القلق:** استعداد شخصي مستقر نسبياً لأدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر وتكون بدرجات عالية من حالات القلق. (أسامة كامل راتب،2000،ص442)

3.4/**المنافسة الرياضية**: موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وابراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس

(أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوي،2002،ص29)

4.4/ **قلق المنافسة الرياضية**: هو الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر ويتكون مقياس قلق المباراة الرياضية حسب ما أشار حسب ما أشار إليه أيضا محمد حسن علاوي من الأبعاد التالية: القلق المعرفي، القلق البدني، الانفعالية (سرعة وسهولة الانفعال)

5- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

1.5 **القلق في المجال الرياضي:** يحدث القلق عندما يشعر الفرد أو اللاعب الرياضي بالضعف وعدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه، وذلك عندما يواجه أعمال ومسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدرته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه انجازه.

تأثير القلق في المجال الرياضي: يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق....الخ. (نزار المجيد الكامل ،1980،ص14) كما نجد أن تأثير القلق في المجال الرياضي يتخذ بعدين:

- النوع الأول: يمكن القول أن القلق قد يكون له قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، عندها يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

- النوع الثاني: كما يمكن القول أن القلق له قوة دافعة سلبية تسهم في اعاقة اداء الرياضي وتقليل الثقة بالنفس، عندها يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

القلق والأداء الرياضي التنافسي:

اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداة الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف

الرياضي التنافسي الذي يواجهه، وعليه فإن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي يختلف من شخص لآخر.

دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين.(فاروق السيد عثمان،2001،ص201)

يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق.

يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة. مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما.

التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.

الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي. (اخلاص محمد عبد الحفيظ،2001،ص149)

2.5- **الحجامة الرياضية:** الحجامة في الطب الرياضي البديل: أصبح الكثير من الرياضيين و الأصحاء يلجأون الى العلاج بطرق الطب البديل عندما يفشل استخدام الوسائل الطبية لعلاج الأعراض المرضية المرتبطة بالجهاز العضلي أو الجهاز العظمي، واتسع نشاط البحوث والدراسات العلمية في المنظمات الطبية والكليات والمدارس وشركات التأمين والأطباء بهدف الكشف عن فاعلية تلك البدائل العلاجية ومن أكثر الطرق المستخدمة مع الرياضيين الإبر الصينية ، العلاج بالأكسجين، التدليك، الاسترخاء.. وما يؤكد ازدياد اهتمام الرياضيين باستخدام الطب البديل ما قاله مدير الطب الرياضي بجامعة "ماريلاند" حيث ذكر ان الرياضيين بالجامعة يلجأون الى استخدام الطب البديل ابتداء من العلاج بالأكسجين الى الابر الصينية وجميعها لا ترتبط بالطب التقليدي (أبو العلا أحمد ، محمد حسانين ، 2001، 21)

الحجامة والأداء الرياضي: تعد الوسائل العلاجية الطبيعية من الوسائل المهمة والآمنة التي بدأت أنظار العالم تتجه إليها حاليا بخطى واسعة، كونها تؤمن باستخدام كل ما هو طبيعي في شؤون الحياة كافة، وتجنب الآثار الجانبية التي تصاحب استخدام الأشياء الغير طبيعية،

لذ تم استخدام وسائل وتقنيات حديثة في العلاج الطبيعي معدة بأسس علمية، ومنها التدليك والحجامة والتي تعتبر أحد الوسائط الهامة التي يعتمد عليها القائمين على إعداد رياضيي المستويات العليا لما تتميز به من قلة احتياجات وسهولة الإجراء بالإضافة إلى التأثيرات الطبية على سرعة الاستشفاء (احمد محمود عبد الهادي , 2001 ، 419)

ونظرا لاستخدام الحجامة من قبل ابطال عالميين في أولمبياد ريو 2016 فقد اثارت موجة من التساؤلات بشأنها بعد ان شاهد المتفرجين ظهور أثار بقع دائرية حمراء على أجسام اللاعبين ومنهم أسطورة السباحة الأولمبية الأميركي "مايكل فيلبس" أفضل رياضي أولمبي على مدى التاريخ، كما ظهرت على جسم لاعب الجمباز الأمريكي" أليكس نادور" المشارك في أولمبياد ريو 2016 وقال نادور لموقع USA Today الحجامة (هي أفضل من أي شيء آخر جربته) وأضاف نادور "لقد استخدمت هذا الاسلوب العام الماضي للحفاظ على صحتي وفعلا لقد وقاني من كثير من المتاعب، وهذا يدل على مدى اهميتها في الجوانب الرياضية والصحية للفرد. (جبار رحيمة الكعبي ،2016)

يُعتقد ان العلاج بالحجامة يعمل عن طريق تصحيح الاختلالات في المجال الحيوي الداخلي وبالتالي القدرة على تحسين نوعية الحياة بالتخفيف من الألم و استخراج الدم من الجسم الذي قد يكون ضارًا بدوره ، والتغلب على الآثار الضارة المحتملة ، مما يؤدي إلى التنشيط الفيزيولوجي عن طريق زيادة الدورة الدموية وتخفيف التوتر العضلي المؤلم وتحسين دوران وتكوين الأوعية في الانسجة الدقيقة مما يعزز إصلاح الخلايا ، وبالتالي الاسترخاء التدريجي للعضلات وقد وجد أن الحجامة قادرة على زيادة نسبة اللاكتات / البيروفات بعد 160 دقيقة ، مما يشير إلى التمثيل الغذائي اللاهوائي في الأنسجة المحيطة بالألم في بعض المناطق . (Piyush Mehta, Vividha Dhapte,131,2015)

6 -الحجامة الجافة والتدليكية: يستخدم العلاج بالحجامة الجافة كأسلوب علاجي مهم وعلى نطاق واسع في الصين لتخفيف آلام العضلات والتعب الناجمين عن عدة أسباب منها العمل لفترة طويلة أو ممارسة الرياضة بأعباء بدنية عالية، كما تستخدم لعلاج أو تخفيف بعض الأعراض المرضية المختلفة، في الإجراء العام للعلاج بالحجامة الجافة توضع أكواب خاصة على سطح الجلد وفي أماكن محددة ، ثم يتم إنتاج ضغط هواء أقل داخل الكأس إما بطريقة كيميائية (مثل حرق الأكسجين) أو طريقة ميكانيكية (مثل ضخ الهواء) سيؤدي ضغط الهواء المنخفض إلى حدوث ركود دموي محلي في المنطقة المغطاة بالكأس، ووفقا

لنظرية الطب الصيني يمكن ان يحفز ركود الدم المحلي الدورة الدموية والدم في الجلد والعضلات (Ting Li et all , 224,2017).

وفيما يتعلق بتأثير الحجامة الجافة والتدليكية أشارت بعض الدراسات ان وضع كوب الحجامة يحفز العضلات ويعمل على تحفيز الدورة الدموية وتخفيف التوتر العضلي المؤلم، كما يؤدي الضغط الى تحسينات في دوران الأوعية الدموية الدقيقة ويعد بمثابة أفضل تدليك للأنسجة العميقة مما يؤدي الى تحفيز الجهاز العصبي المحيطي وتعزيز استرخاء العضلات حيث تعتبر هذه المؤشرات هامة لتجهيز الرياضي للأداء الموالي بشكل فعال (Chien-Liang Chen, 2018).

وتجدر الإشارة الى أن هذا النوع من الحجامة في بعض الكتب يعرف بإسم التدليك بتفريغ الهواء أو التدليك بكؤوس الهواء ويستخدم لهذا الغرض جهاز خاص يقوم بتفريغ الهواء ويعمل بمبدأ تبادل رفع وخفض الهواء ويتكون من ضاغط للهواء ومضخة بحيث يتم ضغط الهواء عند حركة الضاغط وسحب أو ضخ الهواء عند سحب الضاغط، وتتحدد درجة ضغط أو سحب الهواء بناء على مفتاح خاص لضبطها، وله العديد من التأثيرات الإيجابية أهمها تحسن الدورة الدموية الطرفية، زيادة سرعة سريان الدم، رفع درجة النغمة العضلية، زيادة تفتح، الشعيرات الدموية، انخفاض ضغط الدم ...

ان استخدام جلسات التدليك بالحجامة التدليكية ذات تأثير ايجابي ، وتجعل الجسم أكثر مرونة وتعطي العضلات والمفاصل سلسلة من حرية الحركة، فضلاً عن صحة تنفيذ هذه الجلسات من حيث اتخاذ الوضع الصحيح ومدة الثبات تؤدي إلى تنمية المرونة، وأكبر تأثير للحجامة يقع على الدم والأوعية الدموية ويعتقد الكثير من الأطباء المختصين أنه بالحجامة الجافة فقط يحدث تأثيراً مباشراً على كفاءة الدم وزيادة إفراز الكرات الدموية الحمراء والبيضاء لان التأثير على الجلد يؤثر بشكل كبير على الدورة الدموية والأوعية الدموية الملاصقة للجلد (سندس برهان ، نغم سلمان، 2018، 136).

ويستخدم التدليك بتفريغ الهواء في المجال الرياضي بهدف التخلص من التعب بعد التدريب أو المنافسة بفترة 1-2 ساعة وقبل النوم بفترة 2-3 ساعة، وفي هذه الحالة يتم تدليك العضلات الأكثر تحميلا ويستخدم 2-3 مرات في الأسبوع تبعا لدرجة التعب وعمر الرياضي، وتستمر الجلسة 15-20 دقيقة كما يستخدم هذا النوع من التدليك في علاج بعض الحالات

المرضية بنجاح مثل الانزلاق الغضروفي والالتهابات العصبية وضمور العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية وخاصة بعد العمليات الجراحية بمفصل الركبة.

ويمنع التدليك بتفريغ الهواء في بعض الحالات المرضية مثل الالتهابات الجلدية اضطرابات الجهاز الدوري، الاصابات الحادة للجهاز الحركي و التهاب الوريد التجلطي وركود اللمف. (أبو العلا عبد الفتاح، 260، 1999)

يؤدي استخدام طريقة التدليك بالحجامة الى مرونة العمود الفقري حيث يأخذ حركته الطبيعية وتشبه الحجامة التدليكية الحجامة الجافة ولكنها تكون متحركة أو انزلاقية عن طريق دهن الموضع بزيت مما يعمل على سرعة التوصيل للعصب الحسي والحركي وكذلك توسيع الأوعية الدموية وزيادة كمية الدم الواصلة للعضلات والمفصل وكذلك التقليل من التشنجات العضلية وكذلك إعطاء المرونة للأعضاء التي تحتوي على مادة الكولاجين مثل الأربطة والأوتار، كذلك من فوائد هذا النوع من الحجامة تعمل على نقل سموم وترسبات الدورة الدموية تحت الجلد مباشرة ، ويتم فيها ايضا تحريك حامض اللبنيك المسبب في تشنجات العضلات وذلك بعد الاعمال الشاقة والرياضية وتعتبر كأحد وسائل الاستشفاء في المجال الرياضي(سندس برهان ، نغم سلمان، 2018، 138)

إن للحجامة التدليكية Vacuum Cup massage therapy تأثير فعال جدا في استعادة الشفاء الوظيفية للجسام physiological recovery بكونها واحدة من الوسائل الغير دوائية، حيث تستثير وسائل الشفاء الداخلية لهذه الأعضاء فالعلاج بالحجامة ينشط الدورة الدموية الطرفية، ويحسن التغذية الجلدية والعضلية ويزيل احتقانات الأنسجة، ويزيد كمية الإخراج الجلدي من المنتجات السامة والمؤكسدة، حيث ينشط التدفق الدموي والليمفاوي موضعيا بالجلد والأنسجة نتيجة السحب، مما يحدث تأثير انعكاسي من خلال أوعية الأعضاء الداخلية، فيصبح الجلد أقوى وتزداد المرونة العضلية، وتحدث زيادة كبيرة في عمليات الأيض تحت الجلد (أحمد حلمي صالح،2017، 26)

ويؤكد الرياضيون الذين يمارسون الحجامة على انها اسلوب فعال في تسريع عملية الاستشفاء من تعب التدريب والمنافسات وتعالج العديد من الامراض وتسهّل تدفق الدم في الجسم وتخفف الآلام العضلية الناتجة عن التدريب والمنافسات، وانها عملية آمنة وسهلة ورخيصة وتنشط الوظائف الحيوية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة ، وهذا ما يحتاجه الرياضي والمدرب لتحقيق افضل المستويات ، ولنا في رسول الله صل الله علية وعلى آلة

وصحبة وسلم اسوة حسنة وقد اوصى باستخدامها لما فيها من فوائد للبشرية حيث قال نبينا الكريم (إن كان في شيء من أدويتكم من خير ففي شرطة محجم) كما قال (إن أمثَلَ ما تداويتم به الحجامة) وقد تناول عديد المؤلفين والباحثين في الكثير من الكتب والمقالات فوائد الحجامة بمختلف أنواعها مركزين على مواضعها في جسم الانسان وأوقاتها ونظرياتها والامراض التي تعالجها (جبار رحيمة الكعبي ،2016)

7- الجانب التطبيقي والاجراءات المنهجية للدراسة:

1.7-**الدراسة الاستطلاعية:** تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة حيث أن الدراسة الأولية هي التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية، وقد اشتملت العينة الاستطلاعية على 4 رياضيين وتم استبعادهم من عينة الدراسة الاساسية.

2.7- **منهج الدراسة:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة حيث ان هذا الاخير يعتمد على التجربة والاستنباط من اجل الوقوف على التغيرات التي قد تطرأ على المتغيرات التابعة وفق نموذج وأسس علمية معينة كما هو معلوم منهجيا فان المنهج التجريبي يعتمد على عديد التصاميم التجريبية لذلك اختار الباحث التصميم التجريبي المجموعتين المتكافئتين وذلك لعدة اعتبارات وبراهين منهجية ولأنه التصميم الانسب للدراسة الحالية.

3.7-**مجتمع الدراسة:** المجتمع من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة، ولذا فقد اعتمدنا في دراستنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث هو جميع لاعبي نادي نجم شباب المسيلة للكرة الطائرة صنف اكابر والبالغ عددهم 20 لاعب ممن اشتملت عليهم الدراسة الاستطلاعية والاساسية.

4.7- عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة الاساسية على 16 لاعب بواقع 8 لاعبين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يمثل 80% من العينة الكلية.

5.7- أدوات الدراسة: مقياس قلق المنافسة الرياضية: تم اعتماد مقياس قلق المنافسة الرياضية بالاتجاهين المعد من قبل (محمد حسن علاوي ، 1998)حيث احتوى هذا المقياس على ثلاثة أبعاد وهي : البعد المعرفي، البعد البدني، بعد سرعة وسهولة الانفعال، ويتضمن

مقياس قلق المنافسة الرياضية (45) عبارة من ثلاثة أبعاد ، ويحتوي كل بعد على (15) عبارة ، ويقوم اللاعب بالإجابة عن العبارات القائمة على مقياس مدرج من (ابدأ تقريباً –أحياناً – غالباً – دائماً تقريباً)

طريقة التدليك بالحجامة: اولا يتم تعقيم المنطقة بمادة مطهرة كما هو الحال في الحجامة الرطبة أو الدموية (Ouali Abdennour,245,2018)ثم استخدام كؤوس الحجامة حيث يتم وضعها على جانبي العمود الفقري والكتفين في جسم الرياضي دون التشريط على الجلد، لمدة زمنية تتراوح بين (5- 7 دقيقة) حتى يتغير لون الجلد وهذا ما يسمى بالحجامة الجافة، ثم نقوم بدهن الجسم بزيت خاص بالتدليك أو زيت طبيعي ونضع بعدها الكأس ونفرغ الهواء الذي بداخلها بواسطة الجهاز المخصص لذلك وأخيرا تحريك الكأس في مسارات معينة على كل من عضلات الظهر، عضلات الساق الخلفية، عضلات الفخذ الأمامية والخلفية، عضلات الساعد، عضلات اليد لفترة زمنية تتراوح من (10-15دقيقة) وهذا ما يسمى بالحجامة التدليكية (الانزلاقية).

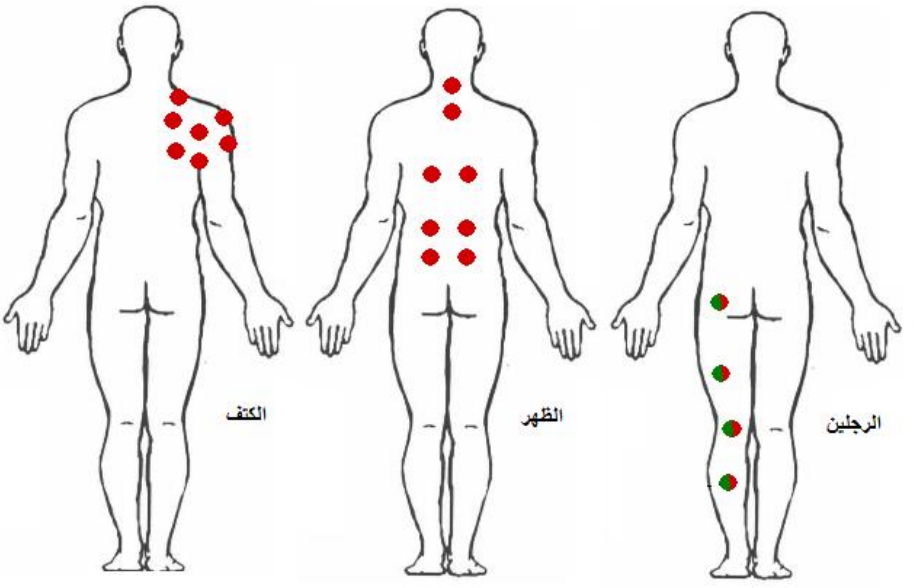
نبدأ بتحديد المواضع المطلوبة لوضع الكأس على كل منها بإحكام وذلك عن طريق شفط الهواء الموجود بداخل الكأس بواسطة الجهاز المخصص لذلك والمبين في الشكل المقابل

ونلاحظ شفط جلد اللاعب بداخل الكأس

نترك الكأس في هذه الوضعية من 10 الى 15 دقيقة ثم ينزع الكأس من خلال شد القطعة البلاستيكية الموجودة في نهاية فتحة الكأس الضيقة من أعلى، فيتم دخول الهواء للكأس فينفك ويترك الجلد، وبعد نزع الكأس يترك مكانه أثرا على الجلد يشبه الكدمة وتكون غامقة اللون مقارنة بالجلد المحيط بالمكان

وتجدر الاشارة الى أن هذه الكدمات الناتجة عن آثار الحجامة تختفي تدريجيا من تلقاء نفسها بالوقت خلال أيام قليلة

أما فيما يخص نقاط عمل الحجامة الجافة فقد اختار الباحث عدة مواضع أهمها موضح في الشكل الموالي:



أما فيما يخص الحجامة التدليكية أو الانزلاقية فتجرى بنفس خطوات الحجامة الجافة ولكنها تكون متحركة عن طريق دهن الجسم بزيت خاص ثم تحريك الكأس بطريقة دائرية وعمودية وأفقية حسب الجزء الخاضع للتدليك وذلك في أماكن ومسارات معينة على الظهر والذراعين والرجلين.

6.7- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المنافسة الرياضية:

الصدق: اعتمد الباحث في حساب الصدق على صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01=α)، وتمثلت في ارتباط الدرجة الكلية للمحور الأول (البعد المعرفي) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل 0.90، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني (البعد البدني) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغ 0.88، في حين بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الثالث (بعد سرعة وسهولة الانفعال) بالدرجة الكلية للمقياس ككل 0.91، ومنه يمكن الحكم على هذا المقياس بأنه صادق كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (01) مصفوفة ارتباط محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية مع درجته الكلية		
المتغيرات		قلق المنافسة الرياضية
البعد المعرفي	معامل الارتباط	0.901**
البعد البدني	معامل الارتباط	0.889**
بعد سرعة وسهولة الانفعال	معامل الارتباط	0.916**
**. الارتباط دال عند (0.01)		

الثبات: استخدم الباحث لحساب ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية معامل الفاكرونباخ حيث كانت القيمة الكلية للمقياس 0.834 وهذا مؤشر قوي على ان المقياس يمتاز بثبات عالي.

الجدول رقم 02) يوضح ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية بطريقة التناسق الداخلي	
ألفا كرونباخ	عدد العبارات
0.834	45

7.7- التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة:

بما ان الباحث استخدم المجموعتين المتكافئتين وجب عليه احصائيا أن يكون هناك عدم وجود فروق دالة إحصائيا في نتائج مقياس قلق المنافسة الرياضية في الاختبارات القبلية وهي نقطة اساسية لتكون النتائج وفق اسلوب احصائي معين.

الجدول رقم (03)يمثل التكافؤ والتجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج مقياس قلق المنافسة الرياضية.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	الاحتمال المعنوي*SIG*	القرار الاحصائي
المجموعة الضابطة	116.50	3.27	0.05	0.423	لا توجد فروق دالة احصائيا
المجموعة التجريبية	114.80	2.96			
حجم العينة16		درجة الحرية 14			

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة SIGاكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج مقياس قلق المنافسة ومنه نتأكد بان المجموعتين متكافئتين في المتغير التابع قيد الدراسة.

8.7-**الوسائل الاحصائية المستعملة:** قام الباحث بعد الحصول على النتائج وتفريغها بإخضاعها لتحقق الاحصائي عن طريق برنامج SPSS وقد كانت الاساليب المستخدمة كالآتي: الاحصاء الوصفي اختبار Tللمجموعتين المستقلتين واختبار الفا لحجم التأثير.

8-**عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

1.8-الاحصاء الوصفي لنتائج المتغيرات الخاصة بالمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (04) يمثل قيم المعاملات الوصفية لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى المجموعة الضابطة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد المعرفي	38	2,89
البعد البدني	33.25	3.56
بعد سرعة وسهولة الانفعال	42	4.15
الدرجة الكلية للمقياس	113.25	3.02

يلاحظ من الجدول اعلاه قيم متغيرات النزعة المركزية الخاصة بأبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية للمجموعة الضابطة والخاصة بالقياس البعدي حيث انحصرت قيم المتوسط الحسابي وفق المجال التالي(33.25_42)لكل أبعاد المقياس بينما كان المتوسط الحسابي 113.25كما كانت قيمة الانحرافات المعيارية ضمن المجال (2.89±،4.15±) لكل الابعاد وهي مؤشرات قوية على تحديد القيم الوصفية ودلالتها من ناحية التوزيع، كما كانت القيمة الخاصة بالانحراف المعياري لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة الدراسة 3.02± بينما نلاحظ أيضا قيم الالتواء ضمن المجال النظري وبالتالي فهي تعطينا نظرة أولية عن مركزية وتشتت البيانات وفق القواعد الاحصائية المتعارف عليها.

2.8-الاحصاء الوصفي لنتائج المتغيرات الخاصة بالمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (05) يمثل قيم المعاملات الوصفية للاختبار القبلي لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد المعرفي	35	2.91
البعد البدني	39.50	1.81
بعد سرعة وسهولة الانفعال	40.30	3.24
الدرجة الكلية للمقياس	114.80	2.96

يلاحظ من الجدول اعلاه قيم متغيرات النزعة المركزية الخاصة بأبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية للمجموعة الضابطة والخاصة بالقياس القبلي حيث انحصرت قيم المتوسط الحسابي وفق المجال التالي(35_40.30)لكل أبعاد المقياس بينما كان المتوسط الحسابي 114.80كما كانت قيمة الانحرافات المعيارية ضمن المجال (1.81±،3.24±) لكل الابعاد وهي مؤشرات قوية على تحديد القيم الوصفية ودلالتها من ناحية التوزيع، كما كانت القيمة الخاصة بالانحراف المعياري لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة الدراسة 2.96± بينما نلاحظ أيضا قيم الالتواء ضمن المجال النظري وبالتالي فهي تعطينا نظرة أولية عن مركزية وتشتت البيانات وفق القواعد الاحصائية المتعارف عليها.

الجدول رقم (06) يمثل قيم المعاملات الوصفية للاختبار البعدي لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد المعرفي	34.5	2.245
البعد البدني	30	1.121
بعد سرعة وسهولة الانفعال	37	2.196
الدرجة الكلية للمقياس	101.5	2,031

يلاحظ من الجدول اعلاه قيم متغيرات النزعة المركزية الخاصة بأبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية للمجموعة الضابطة والخاصة بالقياس القبلي حيث انحصرت قيم المتوسط الحسابي وفق المجال التالي(34.50_37)لكل أبعاد المقياس بينما كان المتوسط الحسابي 101.50 كما كانت قيمة الانحرافات المعيارية ضمن المجال (1.12±،2.19±) لكل الابعاد وهي مؤشرات قوية على تحديد القيم الوصفية ودلالتها من ناحية التوزيع، كما كانت القيمة الخاصة بالانحراف المعياري لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة الدراسة 2.03± بينما

نلاحظ أيضا قيم الالتواء ضمن المجال النظري وبالتالي فهي تعطينا نظرة أولية عن مركزية وتشتت البيانات وفق القواعد الاحصائية المتعارف عليها.

3.8- عرض نتائج اختبار الفروق لمقياس قلق المنافسة الرياضية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية:

الجدول رقم(07) يمثل نتائج اختبار الفروق في مقياس قلق المنافسة الرياضية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

المتغيرات	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمال المعنوي *SIG*	القرار الاحصائي
البعد المعرفي	2.231	0.05	7	0.013	توجد فروق دالة احصائيا
البعد البدني	3.045			0.000	
بعد سرعة وسهولة الانفعال	3.267			0.000	
الدرجة الكلية للمقياس	2.852			0.015	

يلاحظ من الجدول اعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لكافة الابعاد والدرجة الكلية للمقياس ، حيث كانت قيمة اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين للبعد المعرفي 2.231 و3.045 للبعد البدني اما بعد سرعة وسهولة الانفعال فكانت قيمة الفروق 3,267 ويشار في هذا المجال أن قيمة الاحتمال المعنوي لكل الابعاد أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي مما يؤكد ان استخدام الحجامة التدليكية قد ساهم في تخفيض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة الدراسة بما يتماشى والمتطلبات النفسية والفيزيولوجية وأن استخدام الحجامة التدليكية متغير مهم لتخفيض مستويات القلق عند الحد المطلوب وبذلك يستطيع الرياضي ابراز كامل القدرات واستغلال كامل نقاط قوته ليصل للمستوى العالي.

4.8- عرض نتائج اختبار الفروق في مقياس قلق المنافسة الرياضية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم يمثل (08) نتائج اختبار الفروق في الاختبار البعدي لمقياس قلق المنافسة الرياضية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات		المتوسط الحسابي	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	الاحتمال المعنوي SIG	القرار الاحصائي
البعد المعرفي	المجموعة الضابطة	38	3.467	0.05	0.000	توجد فروق دالة احصائيا
	المجموعة التجريبية	34.5				
البعد البدني	المجموعة الضابطة	33.25	2.491	0.05	0.026	توجد فروق دالة احصائيا
	المجموعة التجريبية	30				
بعد سرعة وسهولة الانفعال	المجموعة الضابطة	42	4.716	0.05	0.000	توجد فروق دالة احصائيا
	المجموعة التجريبية	37				
الدرجة الكلية للمقياس	المجموعة الضابطة	113.25	5.882	0.05	0.000	توجد فروق دالة احصائيا
	المجموعة التجريبية	101.50				
حجم العينة 16				درجة الحرية 14		

يلاحظ من الجدول اعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لكافة الابعاد والدرجة الكلية للمقياس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبار البعدي ، حيث كانت قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للبعد المعرفي 3.46و 2.49 للبعد البدني اما بعد سرعة وسهولة الانفعال فكانت قيمة الفروق 4.71 ، كما أن الفرق بين المجموعتين في نتائج المقياس بعد استخدام المجموعة التجريبية الحجامة التدليكة كان لصالحا من ناحية انخفاض مستوى قلق المنافسة الرياضية حيث نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق بلغت 5.88 ولصالح المجموعة التي استخدمت الحجامة التدليكية ويشار في هذا المجال أن قيمة

الاحتمال المعنوي لكل الابعاد أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد ان استخدام الحجامة التدليكية قد ساهم في تخفيض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة التي لم تخضع لأي اجراء وعلى هذا الأساس يؤكد الباحث فائدة الحجامة التدليكة في هذا المجال من اجل الاستفادة من الميزات الطبية والبيولوجية التي يمكن أن يتأثر بها الرياضي وتنعكس على أداءه مباشرة بالصورة المطلوبة بما يتماشى والمتطلبات النفسية والفيزيولوجية وأن استخدام الحجامة التدليكية متغير مهم لتخفيض مستويات القلق عند الحد المطلوب وبذلك يستطيع الرياضي ابراز كامل القدرات واستغلال كامل نقاط قوته ليصل للمستوى العالي خاصة في فترة المنافسات.

5.8-عرض نتائج معاملات حجم التأثير:

الجدول رقم (09) يمثل نتائج قيم حجم التأثير الخاص بنسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة "T^2"	قيمة معامل التأثير
قلق المنافسة الرياضية	14	5.882	34.597	0.711

نلاحظ من الجدول اعلاه أن قيمة T^2 بلغت 34.597 وهي القيمة التي يستنبط منها حجم التأثير بالإضافة لدرجة الحرية وبالتالي فهي قيم محكية لمعرفة النسبة الحقيقة للأثر على المجموعة التجريبية ونسب التحسن بين المجموعتين، حيث كانت قيمة معامل التأثير 0.711 أي ما يقابل 71 % من الحجم الكلي للفرق بين المجموعتين وهو كبير جدا واكبر من التأثير المتوقع والذي طرحه الباحث في الفرضية الثانية وبالتالي تحقق الفرضية التي تنص على أن حجم التأثير المتوقع أكبر من نسبة 25% التي اقترحها الباحث وهذا ما يؤكد على اهمية استخدام الحجامة التدليكية كوسيلة لخفض مستويات قلق المنافسة والاستفادة الكاملة من قدرات لاعب الكرة الطائرة.

9-مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: من ملاحظة النتائج التي عرضت في الجداول (07) و (08) و (09) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مقياس قلق المنافسة الرياضية ولمصلحة الاختبار البعدي ويرجع الانخفاض الملحوظ في قلق

المباراة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة لاستخدام الأنواع المذكورة من الحجامة الرياضية والتي أكدت ان تأثيرها ايجابي وجد مؤثر، وهذا ما أكده العديد من الأطباء والمختصين حيث أكدوا أن الفضلات والسموم والشوائب وبقايا الكيمياويات المتراكمة في الجسم من الادوية وكذلك كريات الدم الحمراء الهرمة الكسولة وغيرها من المواد الضارة تتجمع وتركد في مناطق معينه من الجسم ومنها أعلى منطقة الظهر حيث تتميز هذه المناطق بضعف تدفق الدم وجريانه ببطيء كونها المنطقة الغير المتحركة من الجسم ، وعليه فان تراكم هذه المخلفات بشكل كبير وعدم التخلص منها بسهولة سوف تسبب خلل في عمل الدورة الدموية وعرقلة عامة لسريان الدم في الدورة الدموية نتيجة لتجمع هذه المخالفات وبكثافة في مناطق معينة مما تقلل من فاعلية عمل كريات الدم النشطة وتبطئ حركتها في الاوعية الدموية وبالتالي تؤدي الى خلل في الاداء الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة (جبار رحيمة الكعبي،2016)

وجاءت النتائج متماشية مع طبيعة ما تحمله المنافسة الرياضية من أشكال المزاحمة خاصة في الألعاب الجماعية فالكل يبحث عن الفوز وعن النتيجة الأفضل وعن الأداء الفعال، فمن المهم مراعاة الدرجة التي يتمتع بها اللاعبون من خصائص نفسية أثناء المنافسة حيث أنه كلما كان مستوى اللاعبين النفسي مرتفعا كلما زاد مستواهم من حيث المهارات الأساسية، وهذا ما وقفنا عنده في الجانب النظري عند التطرق لدور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية حيث أوصى الباحث (إخلاص محمد عبد الحفيظ،2001،ص149) بالاعتماد على أخصائي العلاج الطبيعي للقيام بالتدليك الرياضي قبل المنافسة، كما بينت النتائج أيضا بعد تطبيق برتكول التدليك بالحجامة مع المجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة على المقياس وهو ما توافق أيضا مع ما أشار إليه *Giuseppe Musumeci* في مقاله المنشور في مجلة "*Journal of Functional Morphology and Kinesiology*" على أنه يمكن استخدام العلاج بالحجامة لتحسين الأداء الرياضي حيث تعمل على التقليل من التهابات المفاصل العضلية والألم، وبالتالي زيادة النشاط والأداء البدني *(Giuseppe Musumeci ,2016,376)*، ويعتبر التدليك بكل أنواعه بالإضافة الحجامة الجافة مفيد للرياضيين قبل وبعد المنافسات وفقا لعدة دراسات كدراسة *(Nilton et al,2018)* التي تناولت تأثير الحجامة الجافة على العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية من خلال عدة متغيرات حيث كان للحجامة أثر ايجابي على أداء التمارين الموالية

للمجهود العضلي ذو شدة العالية ، وتمثل هذا التأثير في تقليل مستوى التعب في العضلة وحتى تحسين الاستجابات القلبية التنفسية.

10- نتائج الدراسة:

تمثلت أهم النتائج في أن استخدام التدليك بالحجامة كان له أثر ايجابي على خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

بالإضافة الى أن قيم معامل التأثير بلغت 0.711 أي ما يقابل 71 % من الحجم الكلي للفرق بين المجموعتين وهو كبير جدا واكبر من التأثير المتوقع بالتالي التأثير الايجابي لاستخدام التدليك بالحجامة.

11-التوصيات:

دراسة تأثير الحجامة بأنواعها المتعددة على الرياضيين من عدة جوانب، باعتبارها سنة نبوية لها عدة فوائد وموروث ثقافي ليس بغريب عن المجتمع الجزائري وغير مكلفة

المراجع:

1. أبو العلا عبد الفتاح، الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الاسكندرية، 1999.
2. أحمد حلمي صالح، الحجامة الرياضية مبادئ و أسس، مركز النجود للتدريب والتطوير، عنابة، الجزائر، 2017.
3. احمد محمود عبد الهادي، تأثير طريقتين مختلفين من التدليك على بعض المتغيرات البيولوجية للسباحين خلال المنافسة " رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة السعودية , 2001.
4. اخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
5. أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3 ، مصر 2000.
6. جبار رحيمة الكعبي، مقال علمي بعنوان: لماذا أفضل رياضي العالم المشاركين في أولمبياد ريو 2016 استخدموا الحجامة، رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016.
7. مليكة بن منصور، خالد خواني، ثقافة العلاج بالحجامة، دراسة أنثروبولوجية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ،جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي العدد 12، الجزائر، 2015.
8. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3،القاهرة، 2002.
9. سندس برهان ادهم، نغم سلمان كريم، تأثير تدليك الحجامة الجافة والانزلاقية والتدليك اليدوي على المدى الحركي للعمود الفقري، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد11، العدد 1 ، جامعة المثنى، العراق2018.
10. فاروق السيد عثمان، القلق وادارة الضغوط، دار الفكر العربي، 2008.
11. نادية شاكر جواد، الاستشفاء بالتدليك المسحي الطولي وأثرة في تركيز حامض اللاكتيك بالدم والانجاز لفعالية 1500م لطلبة كلية التربية الرياضية(جامعة كربلاء)، مجلة علوم التربية،العدد4،المجلد4، 2011.
12. نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980.

13. *Giuseppe Musumeci ,Could Cupping Therapy Be Used to Improve Sports Performance? Journal of Functional Morphology and Kinesiology, Department of Biomedical and Biotechnological Sciences, Human Anatomy and Histology Section, School of Medicine, University of Catania, Italy, 2016.*
14. *Piyush Mehta, Vividha Dhapte, Cupping therapy: A prudent remedy for a plethora of medical ailments, journal of Traditional and Complementary Medicine, 5 ,127e134, India, 2015.*
15. *Nilton Mantovani Junior , Eduardo Pizzo Junior, Malu dos Santos Siqueira, Allysiê Priscilla de Souza Cavina,Carlos Marcelo Pastre, and Franciele Marques Vanderlei, Effects of massage as a recuperative technique on autonomic modulation of heart rate and cardiorespiratory parameters: a study protocol for a randomized clinical trial, Brawil,2018.*
16. *Ting Li , Yaoxian Li, Yu Lin, and Kai Li, Significant and sustaining elevation of blood oxygen induced by Chinese cupping therapy as assessed by near-infrared spectroscopy, Biomedical Optics Express (Optical Society America) 2017 Jan1;8(1) 223-229 USA*
17. *Chien-Liang Chen, Chi-Wen Lung, Yih-Kuen Jan, ,Ben-Yi Liau, and Jing-Shia Tang, The Effects of Cupping Therapy on Reducing Fatigue of Upper Extremity Muscles—A Pilot Study, Conference Paper · January 2018*
18. *Ouali Abdennour, the effect of wet cupping on the explosive power of volleyball players, sports creativity journal, volume 9, no 1, Algeria , 2018.*