وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الانبار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرة

الاستشفاء في المجال الرياضي

ضمن مفردات المنهج المقرر

لمادة التدريب الرياضي (الدراسات العليا – الماجستير)

للعام الدراسي ٢٠١٩ – ٢٠٢٠

مدرس المادة

د. عدنان فدعوس

الاستشفاء مفهومه وتعريفاته:

يعني مصطلح استعادة الشفاء تحسين وتجديد او تنشيط وتقوية او اعادة بناء وتعويض ادائه لفترة زمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول الى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل اداء العمل كذلك استعادة القدرة على اداء حمل معين من جديد ويتضح من ذلك ان فترة استعادة الشفاء يقصد بها تلك الفترة التي تعقب الحمل والذي ينخفض اثنائها مستوى الرياضي نتيجة لحالة التعب البدني او النفسي الناتج المجهود الرياضي .

لذا تعد الراحة واستعادة الشفاء وأنواعها المختلفة امرأ طبيعيا ومهما جدا لإعادة أجهزة الجسم الوظيفية الى حالتها الطبيعية بعد الانتهاء من عضلي ليس في المجال الرياضي فقط بل مهم أيضا للحياة اليومية فبعد كل يوم عمل مجهد يجب أن يتبعه يوما للراحة بحسب درجة صعوبة أداء ذلك العمل

ان راحة واستعادة شفاء الأجهزة الوظيفية مهمة للحياة اليومية الا أن أهميتها تكون اكبر في مجال التدريب الرياضي وان تجاهلها وعدم استخدامها بالشكل الصحيح سوف يؤدي الى الإخلال بالعملية التدريبية والى وصول الرياضي الى حالة الإفراط بالتدريب الذي يؤدي بدوره الى هبوط مستوى الانجاز في نهاية الأمر وعليه يكون من الخطأ على المدربين أن يفهموا عملية التدريب على أنها مجموعة من الجهود أو المثيرات التدريبية يؤديها الرياضيون فقط دون الاهتمام الجيد بعملية الراحة واستعادة الشفاء ومما تقدم يظهر أنه في التدريب المعاصر يجب على المدربين العمل على أيجاد طرائق الانتاج بصورة مستمرة فواحده من أكثر السبل فعالية لتحقيق هذه الأهداف هو استخدام أساليب استعادة الشفاء المختلفة.

تعريفاته

الاستشفاء هو عبارة عن اداء نشاط حركيا مستمر بالإيقاع الهادئ عقب المجهود البدني لغرض تخفيض كمية وكثافة حامض اللاكتيك المتراكم في العضلات والذي يعمل على الاقلال من ظهور التعب.

وكذلك يطلق عليه بانه الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل البدني وحتى العودة الى الحالة الطبيعية .

أنواع الاستشفاء ومراحل الاستشفاء :-

أ. انواع الاستشفاء الايجابي : ويشمل :-

١- **أنشطة التهدئة** : مثل الهرولة الخفيفة في نهاية الجرعة التدريبية لمدة ١٥ دقيقة .

٢- **تشكيل حمل التدريب** : بحيث لا تنفذ جرعات تدريبية عالية الشدة بشكل متتالي أو كبيرة الحجم خلال دورة التدريب الصغيرة (الاسبوعية)

٣- **تعويض السوائل** : يجب تناول السوائل وخاصة الماء قبل وأثناء وبعد التدريب ويعتبر تناول الماء مع الكلوكوز من أفضل الوسائل لتعويض الماء والطاقة .

٤- **التغذية** : يجب أن يشمل الغذاء على نسبة عالية من الكربوهيدرات المركبة التي يجب تناولها بعد المنافسة أو التدريب مباشرة حتى تضمن تعويض الكلايكوجين الذي فقدته العضلات .

٥- **النوم** : يجب تعويد الرياضين على النوم في توقيت معين وتجنب السهر بحيث لا تقل عن ٨ ساعات .

٦- **التمشية** : يفيد المشي الحر للاسترخاء والترويح في نهاية اليوم التدريبي .

ب. الاستشفاء السلبي : ويشمل :-

١ - **التدليك** : يتم التدليك للتخلص من اللاكتيك وتنشيط الدورة الدموية .

٢ - **حمامات الاسترخاء** : استخدام الجاكوزي بحيث تكون درجة الحرارة ٣٦ مئوية حيث تساعد على التخلص من حامض اللاكتيك واستعادة معدل القلب .

٣- **الساونا**: تستخدم للاستشفاء ويمكن استخدام التدليك معها في نفس الوقت وبمعدل مرة واحدة في الاسبوع

مراحل الاستشفاء :-

١- **الاستشفاء المستمر** : ويحدث هذا النوع خلال الوحدة التدريبية أو المنافسة حيث يمكن الجسم أن يعوض نقص الاوكسجين أثناء الجري .

٢- **الاستشفاء السريع** : ويحدث هذا النوع في نهاية الجرعة التدريبية حيث يتخلص الجسم من مخلفات الطاقة مثل LA , CO_2 كما ويعوض بعض مصادر الطاقة التي استهلكت خلال المجهود البدني .

٣- **الاستشفاء العميق** : خلال هذه المرحلة تتم عمليات التكيّف ويصبح الرياضي أفضل مستوى مما كان عليه من الناحية الفسيولوجية والنفسية .

اهمية الاستشفاء وفوائد الاستشفاء :

وتكمن أهمية الاستشفاء أيضا في :-

١- تفعيل وتنشيط وتعويض وإعادة بناء الجسم ورجوعه الى وضعه الطبيعي وقدرته على العمل مرة أخرى .

٢- يساعد على تحسين استجابة الجسم للمثيرات الخارجية .

٣- أن الاستشفاء هو العامل الأساس والحاسم في تنمية القدرات الحركية والمهارية للاعب.

٤- أبعاد الإصابات وخاصة التمزق العضلي ومشاكل المفاصل عنه .

٥- المدرب الكفوء هو الذي يستطيع تحديد فترة الاستشفاء لدى كل لاعب حسب حاجته للراحة التي تؤدي الى الاستشفاء

فوائد الاستشفاء

ان الفوائد العامة لعمليات استعادة الشفاء :-

١- تساعد على تحسين استجابة أجهزة الجسم للمؤثرات التدريبية .

٢- تحد من ظاهرة تكرار الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي والناجمة عن الأحمال التدريبية المختلفة والتي تساعد على استمرار وتواصل العملية التعليمية .

٣- الإسراع بعمليات أعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة سواء كان ذلك من خلال برامج استرخاء بدنية أو برامج استرخاء عقلية