جامعة بغداد

كليه التربيه البدنيه وعلوم

الرياضه للبنات

طرق الاستشفاء

مقدم من قبل طالبات الماجستير

الى

أ.د سهاد قاسم سعيد الموسوي

الاستشفاء

عبارة عن أداء نشاط حركي مستمر بإيقاع هادئ عقب المجهود البدني بغرض تخفيف كمية وكثافة حامض اللاكتيك المتراكم في العضـــلات والذي يعمل على الإقلال من ظهور التعب خلال الأيام التالية .

ويعرف يسس (١٩٨٢) إن الاستشفاء مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضه إلى ضغوط زائدة او تعرضه الى تأثير نشاط معين ، ويمكن قياس او تقدير هذه الحالات موضوعياً من خلال قياس هذه المشوشرات النفسية والفسيولوجية .

والاستشفاء يعني أو يعبر عن حالة الرجوع الى الحالة الطبيعية أي عودة الجسم أو العضو الى حالته الطبيعية بعد الجهد .

ويعرف الاستشفاء بانه تحسين- تحديد – تنشيط - استعادة - تقوية -إعادة بناء - إعادة انتاج - تعويض - شفاء او انه الفترة الزمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول الى المســتوى الذي كان عليه الفرد قبل أداء الحمل او تخطيه واســتعداده على اداء حمل معين من جديد .

وهنا تعرف الحالة الاستشفاء بانها تعني عودة قدرة اللاعب بالتدرج الى حالتها الاولى التي بدأت منها وذلك عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف اللاعب عن الاداء ، أي الانتقال من فترة الحمل الى فترة الراحة .

---

[١] حسين العلي . عامر فاخر : قواعد تخطيط التدريب الرياضي . مطبعو الكرار بغداد . ٢٠٠٦م .ص١٩٧ .
[٢] ريسان خريبط . علي تركي : فسيولوجيا التدريب الرياضي . بغداد . ٢٠٠٢م . ص٢٣٦
[٣] احمد السنتريسي : نظريات علم المصارعة . القاهرة . جامعة حلوان . ١٩٨٤م . ص٤٩

اهميه الاستشفاء[٤]

[١]تفعيل وتنشيط وتعويض وإعادة بناء الجسم ورجوعه الى وضعه الطبيعي وقدرته على العمل مره أخرى
[٢] ان الاستشفاء هو العامل الأساس والحاسم في تنميه القدرات الحركيه والمهاريه للاعب
[٣] يساعد في تحسين استجابه الجسم للمثيرات الخارجيه
[٤]ابعاد الإصابات وخاصه التمزق العضلي ومشاكل المفاصل عنه
[٥]المدرب الكفؤ هو الذي يستطيع تحديد فتره الاستشفاء لدى كل لاعب حسب حاجته للراحه التي تودي الى الاستشفاء

فوائد الاستشفاء

- تساعد على تحسين استجابة أجهزة الجسم للمؤثرات التدريبية،
- تحد من ظأهرة تكرار الاصابات التي يمكن ان يتعرض لها الرياضي والناجمة عن الأحمال التدريبية المختلفة والتي تساعد على استمرار وتواصل العملية التعليمية،
- الاسراع بعمليات أعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة سواء كان ذلك من خلال برامج استرخاء بدئية او برامج استرخاء عقلية مما يساعد على تقصير الفترات الزمنية المخصصة للراحة

[4] https://lamya.yoo7.com/t434-topic

أنواع الاستشفاء:-

.1الاستشفاء الايجابي : ويشمل:-

أ - أنشطة التهدئة - مثل الهرولة الخفيفة في نهاية الجرعة التدريبية لمدة ١٥ دقيقة.
ب - تشكيل حمل التدريب - بحيث لاتنفذ جرعات تدريبية عالية الشدة بشكل متتالي أو كبيرة الحجم خلال دورة التدريب الصغيرة ((الاسبوعية)).
ج - تعويض السوائل - يجب تناول السوائل وخاصة الماء قبل وأثناء وبعد التدريب ويعتبر تناول الماء مع الكلوكوز من أفضل الوسائل لتعويض الماءوالطاقه .
د - التغذية - يجب أن يشمل الغذاء على نسبة عالية من الكاربوهيدرات المركبة التي يجب تناولها بعد المنافسة أو التدريب مباشرة¡ حتى تضمن تعويض الكلايكوجين الذي فقدته العضلات¡ كذلك الاغذية الغنية بالاملاح (صوديوم¡ بوتاسيوم¡ حديد ....الخ.
ه - النوم - يجب تعويد الرياضي على النوم في توقيتات معين وتجنب السهر بحيث لاتقل عن ٨ ساعات.
و - التمشية - يفيد المشي الحر للاسترخاء والترويح في نهاية اليوم التدريبي.

.2الاستشفاء السلبي : ويشمل:-

أ - التدليك - يتم التدليك للتخلص من اللاكتيك وتنشيط الدورة الدموية.
ب - حمامات الاسترخاء - استخدام الجاكوزي بحيث تكون درجة الحرارة ٣٦ مئوية حيث تساعد على التخلص من حامض اللاكتيك واستعادة معدل القلب.
ج - الساونا - تستخدم للاستشفاء ويمكن استخدام التدليك معها في نفس الوقت وبمعدل مرة في الاسبوع

https://lamya.yoo7.com/t434-topic

(مراحل عمليات الاستشفاء)

لقد وصفت او صنفت مراحل عمليات الاستشفاء على يد العلماء ومنهم يسيس عام ١٩٨٦ الى ثلاث مراحل اساسية هي :ـ

١- الاستشفاء المستمر :ـ

ويحدث هذا النوع من الاستشفاء خلال تنفيذ الجرعة التدريبية او المنافسة ذاتها ، اذ يمكن للجسم ان يعوض الدين الاوكسجيني الذي تسبب نتيجة للنقص الاوكسجيني اثناء الركض نفسه . ففي البداية يحتاج المتسابق الى كمية اكبر من الاوكسجين من تلك التي يوفرها الجهاز التنفسي في زيادة توفر الاوكسجين المطلوب لتعويض ما كان ينقص المتسابق ، كذلك يمكن اثناء الاداء عند زيادة توافر الاوكسجين بالعضلة التخلص من بعض حامض اللاكتيك بالاضافة الى دور المنظمات الحيوية الاخرى بالدم في تحقيق ذلك ودور العضلات والجلد والكلى في افراز الزائد منه .[٦]

٢- الاستشفاء السريع :ـ

ويحدث هذا النوع عادة في نهاية جرعة التدريب اذ يتخلص الجسم من مخلفات ثاني اوكسيد الكربون وحامض اللاكتيك ، كما يمكن ان يعوض بعض مصادر الطاقة التي استهلكت اثناء الاداء مثل المصادر الفوسفاتية التي تستغرق فترة تعويضها من (٥-٣) دقائق وهي المسئولة عن السرعة ، كما ان تناول مواد كاربوهيدراتية بعد الاداء تساعد في سرعة اعادة مخزون الكلايكوجين الذي استنفذ اثناء الاداء بفترة تتراوح من (٦٠-٤٥) دقيقة .[٧]

٣- الاستشفاء العميق : ـ

---

[٦] ابو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق الذكر . ص٢٨

[٧] حسين العلي ، عامر فاخر : مصدر سبق الذكر . ص٢٠٠

خلال هذه المرحلة تتم عمليات التكيف ويصبح الرياضي افضل مستوى مما كان عليه من الناحية الفسيولوجية والنفسية ويعتمد تحقيق اهداف العملية التدريبية على النجاح في تحقيق الاستشفاء العميق لذلك فهي تستغرق فترة زمنية اطول لاعادة بناء بروتين العضلة وتعويض الكلايكوجين .

انواع وسائل الاستشفاء :ـ

من وسائل الاستشفاء جميع الوسائل المستخدمة للتأثير على جسم الرياضي مثل التدليك والتدفئة الكهربائية والجلسات المائية وغيرها وهي تعتبر في حد ذاتها مثيرات اضافية يستجيب لها الجسم وخلال الثمانينات امكن تقسيم وسائل الاستشفاء الى وسائل ميدانية (العقاقير) وفسيونفسية ، تعمل جميعها على زيادة سرعة عمليات الاستشفاء وترفع مستوى الكفاءة البدنية العامة تساعد على امكانية تنفيذ احجام تدريبية كبيرة مع تجنب الاجهاد .[٨]

وتختلف وسائل الاستشفاء وتتنوع تبعا للهدف المطلوب منها حيث يمكن تقسيمها الى ـ[٩]

١- الاستشفاء خلال المسابقات :ـ

---

8. حسين العلي ، عامر فاخر : مصدر سبق الذكر . ص. ٢٠٣ .

9 ابراهيم سالم السكار واخرون : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار .ط١ . القاهرة . مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٨م . ص١٥٨

تستخدم وسائل الاستشفاء المناسبة ليس فقط خلال المسابقة ولكن يبدا الاستعداد لها حتى قبل المباراة وتشمل عمليات التغذية والتدليك وغيرها وتهدف الى تخليص المتسابق من التعب اولا باول .

٢- الاستشفاء بعد المسابقات او التدريب :

تستخدم وسائل الاستشفاء المناسبة لسرعة التخلص من مخلفات التعب الناتجة عن التدريب او المسابقات حتى يستطيع الجسم اداء سباق او تدريباً جيداً بعد عمليات الاستشفاء .

وبصفة عامة فان هناك وسائل كثيرة للاستشفاء وهي كما يلي :

أ -الوسائل التدريبية :

تهدف الى توجيه الكفاءة البدنية للرياضي باستخدام عمليات الاستشفاء عن طريق تنظيم العلاقة بين الحمل والراحة . يقصد بالوسائل التدريبية للاستشفاء جميع الاجراءات التي يعتمدها المدرب قبل وخلال وبعد التدريب والتي تتلخص في كيفية التنسيق بين حمل التدريب بمختلف درجاته واتجاهاته وانواعه وتأثيراته المختلفة ونوعية التعب الناتج عنه ¡ وبين الراحة والتي تعني الفترة الزمنية اللازمة لحدوث عمليات التكيف المطلوب والاستشفاء من آثار التدريب مراعيا" في ذلك نوع الراحة المستعملة وطول فترتها داخل الوحدة التدريبية وبين الوحدات التدريبية وبين الدورات التدريبية المختلفة¡ كذلك تقنين حمل التدريب وفقا" لقدرات ومستوى الرياضي والفروق الفردية بين الرياضيين يعمل على التكيف المناسب لاهداف التدريب وسرعة الاستشفاء من آثار التعب.

ب- الوسائل الطبية والبيولوجية والغذائيه :

تهدف الى زيادة مقاومة الجسم للاحمال البدنية وسرعة التخلص من التعب العام والموضعي واستعادة مصادر الطاقة وزيادة سرعة الاستشفاء ورفع الكفاءة البدنية والقدرة على مواجهة الضغوط العامة والخاصة وهي تشمل :-

-التغذية

- الوسائل الكيميائية

- الفيتامينات

- المشروبات

- التدليك

-الساونا

- الموسيقى

- التنبيه الكهربائي .

اذ تعد التغذية الجيدة والمتوازنة والمناسبة لنوع الجهد المبذول احدى العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاية البدنية وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ومقاومة التعب .

ويتطلب تهيئة احتياجات الرياضي اليومية من العناصر الغذائية تخطيط برنامج التغذية بمهارة ¡ بأعتبار ان الجسم لايحتاج للغذاء لمجرد كونه وقودا" للطاقة وانما لعمليات البناء الموفولوجي الشكلي والبنائي اذ يتطلب من الرياضي خلال ممارسة التدريبات الرياضية والمنافسات صرف طاقة كبيرة يحصل عليها من تناوله للغذاء المتنوع والمتوازن من العناصر الغذائية الاساسية المختلفة ويجب على الرياضي ان يوازن بين كمية الطاقة التي يتناولها والمستهلكة فكلما زادت الاولى عن الثانية زاد وزن الرياضي وتراكمت الشحوم مما يؤدي الى انخفاض المستوى اما اذا زادت الثانية عن الاولى ادى ذلك الى فقدان الوزن وضمور العضلات مما يؤثر ايضا" سلبا" على قدرة الرياضي للاداء الصحيح

٣- الوسائل النفسية :

تهدف الى خفض التوتر العصبي النفسي وسرعة استشفاء الطاقة المستهلكة واعداد الرياضي لاداء احمال التدريب والمنافسة وبرامج الاستشفاء بفاعلية وتعبئة وجهود الرياضي للوصول الى الحد الاقصي لإمكانيته الفردية .

٤-التاهيل الرياضي في حالة الاصابات والامراض:

تهدف الى التدرج بتكيف الجسم لزيادة حمل التدريب والى استعادة مؤثرات القوة العضلية في مختلف ظروف الاداء الحركي واستعادة مستوى الاعداد البدني العام والاعداد المهاري الخاص.

نظريات التكيف والاستشفاء :

وبناء على ما تقدم فقد ظهر عدة نظريات تناولت في دراستها بعض المفاهيم والوسائل التي تساعد على الاستشفاء علماً ان مراحل الاستشفاء تختلف طبيعياً بين الارتفاع والانخفاض ثم بعد ذلك يستعيد الجسم الاستشفاء وتنمو كفاءته لتصبح اعلى من المستوى العام . حيث ترتبط فترة دوام كل مرحلة بنمو اداء العمل (الشدة - والتكرار) فاذا تم تكرار الحمل في مرحلة زيادة الاستشفاء يزيد تبعا لذلك المستوى بدرجة كبيرة ، غير انه في بعض الأحوال يتم تكرار الحمل مبكراً لهذه المرحلة وبذلك يعمل على تكيف الجسم مع العمل في ظروف البيئة الداخلية المتغيرة بينما

تقلل فترة الاستشفاء الطويلة جداً من اثر التدريب . ويمكن ان نتطرق في دراستنا الى احدى هذه النظريات وهي :-

نظرية العامل الواحد :

يطلق على نظرية العامل الواحد ايضاً نظرية التعويض الزائد ، وبناءاً على هذه النظرية يمكن تقسيم مراحل الاستشفاء الى اربعة مراحل كما يلي :

١- التعب والاستهلاك .
٢- الاستشفاء .
٣- التعويض الزائد .
٤- العودة الى الحالة الاولى .

١- مرحلة الاستهلاك :-

تعتبر هذه المرحلة هي نهاية الاداء البدني للحمل التدريبي وبداية الانطلاق لعمليات الاستشفاء كلما كانت درجة التعب في حدود قدرة تحمل الرياضي كان الشفاء منها اسرع ، وعلى العكس اذا ما زاد تراكم التعب وتكراره على خلفية عدم الاستشفاء المناسب يمكن ان يؤدي الى التأثيرات السلبية المختلفة ، وترتبط نوعية التعب بنوعية الحمل لبدني الذي تم تنفيذه وان تكرار الحمل التدريبي لايصلح تماماً خلال هذه الفترة .

٢- الاستشفاء :-

تلعب هذه المرحلة دورا هاما في حدوث عمليات التكيف الفسيولوجي ونجاحها او فشلها اذ تتم خلال هذه الفترة التغيرات الفسيولوجية او البنائية المسئولة عن الكفاءة الوظيفية ورفع مستوى الرياضي ، ويرجع ذلك الى توقيت تكرار الحمل بعد فترة الاستشفاء البينية ، حيث ان تكرار الحمل في هذه الفترة قبل اكتمالها قد يؤدي باللاعب الى هبوط مستواه او عدم الوصول الى التكيف الوظيفي لأجهزة الجسم .

٣- مرحلة التعويض الزائد :-

وهي المرحلة التي تلي فترة الاستشفاء المتأخرة او قد تتداخل معها في بعض الاحيان ، اذ يتميز الرياضي بحالة فسيولوجية جيدة في وضع افضل مما كان عليه قبل اداء التدريب وعادة ما يفضل ان يكرر الحمل التدريبي خلال هذه المرحلة اذ انها المرحلة المناسبة التي تساعد على رفع المستوى الرياضي وتجنب الوصول الى مرحلة الاجهاد .

٤- مرحلة العودة الى الحالة الاولية :-

وتأتي هذه المرحلة في حالة عدم تكرار جرعة التدريب او تكرار التدريب او دورة التدريب خلال المرحلة الاولى اذ يرجع مستوى الرياضي الى الحالة التي كان عليها قبل التدريب ويصعب ضمان تطوير المستوى اذا طالة فترة الاستشفاء اكثر من ذلك .[١٠]

اتجاهات الاستشفاء

·الاتجاه الأول/الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية:

حيث تضاعفت الأحجام التدريبية من فترة الستينات إلى فترة الثمانينات، حتى وصل الأمر إلى التنبؤ بإمكانية وصول حجم الحمل التدريبي إلى (٢٠٠٠-١٧٠٠) ساعة في السنة خلال فترة (٣٤٠-٣٦٠) يوماً للتدريب والمنافسات.

[١٠] حسين على العلي . عامر فاخر . مصدر سبق الذكر . ص٢٦٣

وقد اتضح أن هذا الحجم لم يتم التوصل حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (١٤٠٠-١١٠٠) ساعة خلال (٣٢٠-٣٠٠) يوماً في السنة.

وبالرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاهاً مضاداً، يؤكد أن الأحجام التدريبية قد وصلت إلى الحدود القصوى لها، وأن أية زيادة أخرى في الأحجام التدريبية لا تؤدي إلى ارتفاع المستوى بل إلى العكس يمكن إن تؤدي إلى حالات الإجهاد، كما تؤدي إلى قصر العمر التدريبي للرياضي.

·الاتجاه الثاني/ زيادة الاتجاه التخصصي:

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية (Specific) بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي، وبناء على ذلك زاد حجم تمرينات الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

·الاتجاه الثالث/زيادة حجم التدريب على المنافسة:

لوحظ إن هناك أنواعاً في الزيادة التدريجية المستمرة في التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف، ويظهر في شكل زيادة عدد المنافسات وزيادة استمرارية فترة المنافسات وعدد المحاولات التجريبية والمباريات والمنازلات.

المصادر :

١.حسين العلي . عامر فاخر : قواعد تخطيط التدريب الرياضي . مطبعو الكرار بغداد . ٢٠٠٦م .ص١٩٧ .

٢.ريسان خريبط . علي تركي : فسيولوجيا التدريب الرياضي . بغداد . ٢٠٠٢م . ص٢٣٦

٣.احمد السنتريسي : نظريات علم المصارعة . القاهرة . جامعة حلوان . ١٩٨٤م . ص٤٩

٤.https://lamya.yoo7.com/t434-topic

٥.https://lamya.yoo7.com/t434-topic

٦.ابو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق الذكر . ص٢٨

٧.حسين العلي ، عامر فاخر : مصدر سبق الذكر . ص٢٠٠

٨.حسين العلي ، عامر فاخر : مصدر سبق الذكر . ص. ٢٠٣ .

٩.ابراهيم سالم السكار واخرون : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار .ط١ . القاهرة . مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٨م . ص١٥٨

١٠. حسين على العلي . عامر فاخر . مصدر سبق الذكر . ص٢٦٣