

الاستشفاء

:- مفهومه- أهميته - انواع وسائل الاستشفاء

مفهوم الاستشفاء :

هو مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية لانسان بعد تعرضه لضغوط زائدة او تعرضه لتأثير اداء نشاط معين، ويمكن قياس او تقدير هذه الحالات موضوعياً من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية والفسيولوجية.

- وهو ايضا عبارة عن اداء نشاط حركي مستمر بايقاع هادئ عقب المجهود البدني بغرض تخفيض كمية وكثافة حامض اللاكتيك المتراكم في العضلات والذي يعمل على الاقلال من ظهور التعب خلال الايام التالية.

والجدير بالذكر ان حوالي (85%) من حامض اللاكتيك الناتج من المجهود البدني يعاد تشكيله في صورة كلايكوجين في الكبد والكليتين اما المتبقي فهو (15%) فيتحول الى ثاني اكسيد الكربون والماء .. وهذا بالتالي يحتاج الى الاوكسجين لتعويض الفاقد منه للمساعدة على التخلص من حامض اللاكتيك من اجل منع حدوث التقلصات عقب التمرين او خلال الايام التالية اذ ان تراكم اللاكتيك في العضلات يؤدي الى التعب.

- أهمية الاستشفاء وحمل التدريب:

أدى التطور السريع في إجهاد احمال التدريب وشدتها الى الاهتمام بعمليات استشفاء الرياضي وسرعة تخليصه من آثار التعب الناتج عن جرعة التدريب السابقة او عن المنافسة وتكمن خطورة استخدام الاحمال التدريبية الكبيرة من امكانية اصابة الرياضي بالتدريب الزائد وضعف مستواه النفسي وتدهور حالته الصحية ، لذلك اصبح على المدرب ان يواجه هذا التحدي الذي يفرض عليه استخدام الاحمال الكبير وفي نفس الوقت لا بسبب أي ضرر صحي او بدني او فني للرياضي. والعبرة هنا ليست في مجرد استخدام الاحمال التدريب الكبيره بقدر دقة وصحة بناء وتخطيط هذه الاحمال عند تطبيقها، فلا يقتصر تأثير الاحمال التدريبية على مجرد احداث التغيرات الفسيولوجية والمرفولوجية اثناء العمل ذاته بقدر مايرتبط ذلك

بالتغيرات التي تحدث خلال فترة ما بعد العمل (فترة الاستشفاء) وبناء على نظرية فالكوف، ان الجسم لايتعرض لحالتين فقط هما الراحة والعمل وانما على اعادة الاستشفاء

ومن المعروف ان عمليات التدريب ذاتها من وجهة النظر الفسيولوجية هي عمليات هدم من ناحية التمثيل الغذائي فهناك تكسير لمصادر الطاقة لكي تتحول الطاقة الكيميائية المخزونة في الجسم الى طاقة ميكانيكية كما ان هنالك الكثير من الخلايا التي تتمزق اثناء التدريب، والعكس من ذلك فان عمليات البناء تزداد كثافة خلال فترة الاستشفاء، لذلك فان فترة ما بعد التدريب ، أي فترة الاستشفاء تعتبر فترة لاتقل اهمية عن فترة التدريب ذاتها .

مراحل الاستشفاء:

وفي عام 1986 وصف (يسيس) مراحل عمليات الاستشفاء في ثلاث مراحل اساسيه كما يلي:

1- الاستشفاء المستمر Ongoing Recovery

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

2- الاستشفاء السريع Quick Recovery

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 تستتغرق فترة تعويضها من (3-5) دقائق وهي المسؤولة عن السرعة، والتخلص من حامض اللاكتيك والذي يحتاج الى فترة من (30 دقيقة الى ساعة كاملة) في حالة اداء تمرينات تهدئة، وتتضاعف هذه المدة في حالة عدم اداء تمرينات التهدئة ، كما ان سرعة تناول مواد كربوهيدراتية بعد الاداء مناسبة تساعد في سرعة اعادة مخزون الكلايوجين الذي استنفذ اثناء الاداء بفترة تتراوح من (45-60 دقيقة) .

3- الاستشفاء العميق Deep Recovery

وخلال 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 وهي تستغرق فترة زمنية اطول لاعادة بناء بروتين العضلة وتعويض الكلايوجين.

- انواع وسائل الاستشفاء

من وسائل الاستشفاء جميع الوسائل المستخدمة للتأثير على جسم الرياضي مثل التدليك والتدفئة الكهربائي والجلسات المائية وغيرها وهي تعتبر في حد ذاتها مثيرات اضافية يتسبب 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 وتساعد على امكانية تنفيذ احجام تدريبية كبيرة مع تجنب الاجهاد وتحقيق التكيف الفسيولوجي للمؤشرات الخارجية ويمكن تقسيم وسائل الاستشفاء بصفة عامة الى اربع انواع كما يلي:-

1- الوسائل التدريبية

تهدف الى توجيه الكفاءة البدنية للرياضي باستخدام عمليات الاستشفاء عن طريق تنظيم العلاقة بين العمل والراحة.

2- الوسائل الطبية والبيولوجية

تهدف الى زيادة مقاومة الجسم للاحمال البدنية وسرعة التخلص من التعب العام والموضعي واستفادة مصادر الطاقة وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ورفع الكفاءة البدنية والقدرة على مواجهة الضغوط العامة والخاصة.

3- الوسائل النفسية

تهدف الى خفض التوتر العصبي النفسي وسرعة استشفاء طاقة المستهلكة واعداد الرياضي لاداء اعمال التدريب والمنافسة لبرامج الاستشفاء بفاعلية وتعبئة جهود الرياضي للوصول الى الحد الاقصى لامكانياته الفردية

4- التأهيل الرياضي في حالة الاصابات والامراض

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