

المحاضرة الثامنة: وسائل التدريب الرياضي (الإسترجاع)

1- الإسترجاع أو الإستشفاء أو الراحة في التدريب الرياضي:

الإسترجاع (الراحة) من مكونات حمل التدريب الرئيسية، و يقصد بالراحة العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل أو بين تكرار و تكرار آخر للتمرين، و تنظيم العلاقة بين الحمل و الراحة من الأسس الهامة لضمان إستعادة اللاعب لحالته الطبيعية نسبياً (أي إستعادة الشفاء)، و بالتالي ضمان استمرار قدرة اللاعب على العمل و الأداء و تقبل المزيد من حمل التدريب، و في بعض الأحيان يمكن أداء التدريب بدون فترة راحة كما هو الحال في طريقة التدريب بإستخدام الحمل المستمر، و لها أهمية في استجابة و تكيف الأجهزة الوظيفية، لذا يتطلب إعطاء فترات راحة محددة سواءً كان ذلك بين التكرارات أو المجاميع، و هذا يتعلق بشدة و نوع التمرين، و تحدد فترة الراحة طبقاً لشدة و حجم العمل.

و كمبدأ عام يجب أن يصل اللاعب في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة جيدة، و يرى العلماء أن فترة الراحة البينية المناسبة هي التي تصل فيها نبضات القلب في نهايتها إلى حوالي (120) نبضة في الدقيقة. إذن هي فترة إستعادة شفاء الأجهزة الوظيفية و الرجوع إلى الحالة الطبيعية، من جراء التغيرات التي حصلت في الجسم.

يعرف ريسان خريبط و أبو العلا عبد الفتاح الإسترجاع (الإستشفاء) بأنه: تحسين -

تجديد - تنشيط - استعادة - تقوية - إعادة بناء - إعادة انتاج - تعويض - شفاء، أو أنه الفترة

الزمنية التي تعقب الحمل و حتى الوصول إلى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أداء الحمل أو تخطيه، و إستعادة القدرة على أداء حمل معين من جديد.

يعرفه يونات، 1988: بأنه الهبوط المؤقت الذي يحدث في مستوى الإنجاز نتيجة للأحمال البدنية و النفسية.

و في ضوء التعريفات المذكورة سلفاً، نرى أن عملية الإستشفاء (الإسترجاع) في المجال الرياضي تعني الفترة الزمنية التي تعقب الأداء، و يتم خلالها إزالة كل أو بعض الآثار التي تركها الأداء الرياضي، و إعادة تهيئة الرياضي من جديد للأداء اللاحق بالمستوى المطلوب منه لتحقيق الهدف الموضوع.

2- أنواع الراحة:

أ- الراحة السلبية (غير النشطة):

هي الراحة التامة التي يستريح فيها اللاعب عن أداء أي شكل من أشكال التدريب او الممارسة العملية، أي لا يقوم بأداء أي نشاط بدني مقصود، و هذا النوع يعمل على هبوط المستوى في حالة استعماله بشكل كفي بعيد عن الحصة التدريبية. و لكن عندما نضع الراحة السلبية ضمن خطة التدريب و في حالات معينة تكون مفيدة و تعمل على إستعادة الشفاء لأجهزة الجسم و إستعدادها للقيام بنشاط آخر في الوحدات التدريبية القادمة، و من الأمثلة على الراحة السلبية الوقوف بدون حركة أو جلوس أو رقود عقب أداء التمرين البدني.

ب- الراحة الإيجابية (النشطة):

و هي الراحة التي يقوم بها الفرد الرياضي بممارسة و أداء بعض أنواع الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في إعادة القدرة على أداء نشاط رياضي آخر، او أداء بعض التمرينات ذات الشدة قليلة بين كل تمرين و تمرين آخر و مجموعة أخرى، مثل أداء بعض تمرينات المرونة و الإسترخاء عقب تمرينات التقوية القوية أو الهرولة الخفيفة بعد الركض السريع.

و كذلك تنقسم الراحة من حيث مستوياتها إلى:

أ- راحة كاملة: و فيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى المستويات المتدنية و يصل فيها النبض غالباً ما بين 110 الى 120 نبضة في الدقيقة.

ب- راحة غير كاملة: و يصل فيها معدل النبض غالباً إلى 140 نبضة في الدقيقة و يلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي.

3- مراحل الإستشفاء:

أ- الإستشفاء المستمر: و يحدث هذا النوع خلال تنفيذ الجرعة التدريبية او المنافسة ، حيث يمكن الجسم ان يعوض نقص الاكسجين اثناء الجري.

ب- الاستشفاء السريع: و يحدث هذا النوع في نهاية الجرعة التدريبية، حيث يتخلص الجسم من مخلفات الطاقة مثل: CO_2 , LA، كما يعوض بعض مصادر الطاقة التي أستهلكت خلال المجهود البدني.

ج- الإستشفاء العميق: خلال هذه المرحلة تتم عمليات التكيف، و يصبح الرياضي أفضل مستوى مما كان عليه من الناحية الفيسيولوجية و النفسية.

4- أنواع الإستشفاء:

1- الإسترجاع (الإستشفاء) الإيجابي: و يشمل:

أ- أنشطة التهدئة: مثل الهرولة الخفيفة في نهاية الجرعة التدريبية لمدة 15 دقيقة.

ب- تشكيل حمل التدريب: بحيث لا تنفذ جرعات تدريبية عالية الشدة بشكل متتالي أو كبيرة الحجم خلال دورة التدريب الصغيرة (الأسبوعية).

ج- تعويض السوائل: يجب تناول السوائل و خاصة الماء قبل و أثناء و بعد التدريب، و يعتبر تناول الماء مع الجلوكوز من أفضل الوسائل لتعويض الماء و الطاقة.

د- التغذية: يجب ان يشمل الغذاء على نسبة عالية من الكربوهيدرات المركبة، التي يجب تناولها بعد المنافسة أو التدريب مباشرة، حتى تضمن تعويض الجلايكوجين الذي فقدته العضلات، كذلك الأغذية الغنية بالأملاح.

هـ- النوم: يجب تعويد الرياضي على النوم في توقيتات معينة و تجنب السهر، بحيث لا تقل عن 8 ساعات.

و- المشي: يفيد المشي الحر الإسترخاء و الترويح في نهاية اليوم التدريبي.

2- الإسترجاع (الإستشفاء) السلبي: و يشمل:

- أ- التدليك: يتم التدليك للتخلص من اللاكتيك و تنشيط الدورة الدموية.
- ب- حمامات الإسترخاء: إستخدام الجاكوزي، بحيث تكون درجة الحرارة 36 مئوية، حيث تساعد على التخلص من حمض اللاكتيك و إستعادة معدل القلب.
- ج- الساونا: تستخدم للإستشفاء، و يمكن استخدام التدليك معها في نفس الوقت و بمعدل مرة في الأسبوع.

5- الإستشفاء (الإسترجاع) بالوسائل التدريبية:

يقصد بالوسائل التدريبية للإستشفاء جميع الإجراءات التي يعتمد عليها المدرب قبل و خلال و بعد التدريب، و التي تتلخص في كيفية التنسيق بين حمل التدريب بمختلف درجاته و إتجاهاته و أنواعه و تأثيراته المختلفة، و نوعية التعب الناتج عنه، و بين الراحة التي تعني الفترة الزمنية اللازمة لحدوث عمليات التكيف المطلوب و الإستشفاء من آثار التدريب، مراعيًا في ذلك نوع الراحة المستعملة و طول فترتها داخل الوحدة التدريبية و بين الوحدات التدريبية و بين الدورات التدريبية المختلفة، كذلك تقنين حمل التدريب وفقاً لقدرات و مستوى الرياضي و الفروق الفردية بين الرياضيين يعمل على التكيف المناسب لأهداف التدريب و سرعة الإستشفاء من آثار التعب.

