

المحاضرة الرابعة :

استعادة الاستشفاء

إنّ التبادل الصحيح بين عمليات التدريب و استعادة الاستشفاء من العوامل الأساسية و الضرورية لوصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية .

عملية التدريب ككلّ عبارة عن مزيج الاستثارة و الاستشفاء (من الخطأ أن يفهم المدرب عملية التدريب على أنّها مجموعة من المثيرات فقط دون الاهتمام أو مراعاة عملية استعادة الاستشفاء .
عند أداء اللاعب للأحمال التدريبية تحدث للجسم مجموعة من العمليات الوظيفية مرتبطة بعضها البعض و يبدأ عمل الجسم لاستعادة الاستشفاء مباشرة بعد الانتهاء من تلك الأحمال التدريبية .

◀ تنقسم فترة استعادة الاستشفاء إلى :

فترة مبكرة : تستمر لعدة دقائق .

فترة متأخرة : تصل إلى عدة ساعات بل و قد تمتد إلى يوم كامل أو أكثر .

◀ أسس العودة للحالة الطبيعية تحدد في :

- شكل عودة التمثيل الغذائي و الطاقة إلى ما كانت عليه قبل الحمل البدني .

- هي سريعة جدا في بداية استعادة الاستشفاء ثم تيل للبطء .

◀ وسائل استعادة الاستشفاء : لزيادة سرعة استعادة الاستشفاء تستخدم العديد من الوسائل

فهي جزء لا ينفصل عن عمليات التدريب و لا يقل أهمية عنها .

العمليات الوظيفية التي تؤثر على معدل نمو الكفاءة البدنية تحدث أثناء فترة الاستشفاء.

تهدف وسائل استعادة الاستشفاء إلى إعادة اللاعب إلى حالته الطبيعية أو قريبا منها في أقل فترة زمنية ممكنة

يمكن تقسيمها إلى ثلاثة مجموعات :

أ/ الوسائل التربوية : تعتمد على تخطيط المدرب للبرامج التدريبي بصورة تسمح للاعب بضمان استعادة الاستشفاء

خلال الدورة التدريبية الصغرى (الأسبوعية) ، و ذلك من خلال التنوع في شدة و حجم الأحمال التدريبية المعطاة ،

و تقنين العلاقة ما بين الأحمال التدريبية و الراحة ، و استخدام الراحة النشطة كوسيلة لتنشيط الدورة الدموية

على أن يراعى ألا يكون اتجاه العمل في اتجاه العمل العضلي السابق أو باستخدام نفس المجموعات العضلية .

ب/ الوسائل النفسية : استخدام هذا النوع من وسائل استعادة الاستشفاء يساعد على الإسراع و تخفيض حدّة

التوتر للنواحي العصبية و النفسية ، و إعادة تركيب و تشكيل الحالة النفسية للاعب بصورة تساعده على أداء

التدريب أو المنافسة بكفاءة ، و من هذه الوسائل تدريبات الاسترخاء و الإيجاء الذاتي .

ج/ الوسائل البيوطيية : يؤدّي استخدام هذا النوع من وسائل استعادة الاستشفاء إلى الارتقاء بالنواحي الحيوية للأعب ، و التي تساعده على مقاومة الأحمال التدريبية المختلفة ، و الإسراع في إزالة الأشكال الخاصة بالتعب و الارتقاء بالقدرة على العمل بكفاءة ، و الوسائل البيوطيية تحتل مكانة هامة بين وسائل الاستشفاء ، و تشمل هذه الوسائل :

التركيبات العقاقيرية /// جميع أنواع التدليك /// التنبيه الكهربائي /// التغذية /// الفيتامينات /// المشروبات .