

وسائل الإسترجاع في كرة القدم

المحاضرة: 11

الاستشفاء في كرة القدم

فهرس العناوين
تمهيد:

1. تعريف الاستشفاء:
2. أهمية الاستشفاء :
3. أنواع الاستشفاء:
4. انتظام عمليات الاستشفاء في التدريب الرياضي :
5. المراحل الأساسية في عمليات الاستشفاء:
6. الأسس البيولوجية للاستشفاء :
7. الوسائل المساعدة على الاستشفاء في كرة القدم:

وسائل الإسترجاع في كرة القدم

1. الاستشفاء في كرة القدم

تمهيد:

إن طبيعة الحياة تفرض على الكائن الحي ما بين الحركة والسكون، والجهد والإثارة والتوتر من جهة والراحة من جهة أخرى، وبين المجهود البدني الواقع على كاهل الرياضي وبين فترة الراحة إذ أن هذا الإيقاع الطبيعي الذي نتعامل به في الحياة التي نعيشها بصورة عامة والحياة الرياضية بصورة خاصة يفرض على أجهزة الجسم (كل ليفية عضلية وكل عضو في جسم الإنسان التعامل بهذا الإيقاع). إن الذي يهمنا هنا ما يحدث أثناء النشاط البدني وكيفية إمكانية عودة الجسم إلى حالته الطبيعية قبل أداء هذا النشاط ورجوع الأجهزة الوظيفية للاعب وكل ما حدث من تغيرات فسيولوجية إلى الحالة التي كان عليها قبل أداء النشاط.

1. تعريف الاستشفاء:

لقد أخذ مفهوم الاستشفاء حيزاً كبيراً من جهود العلماء والباحثين من خلال إعطائهم عدة تعريفات تؤدي إلى توضيح مفهومه، فمثلاً عرفه (أبو العلاء) بأنه مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة) الفسيولوجية) والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها لتأثير نشاط معين .

وعرفه (ريسان خريبط وعلي تركي) بأنه تحسين تجديد..تنشيط..استعادة .. تقوية..إعادة بناء..إعادة إنتاج..تعويض..شفاء أو انه الفترة الزمنية التي تعقب الحمل وحتى الوصول إلى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أداء الحمل أو تخطيه واستعادة القدرة على أداء حمل معين من جديد.

أو هو عبارة عن أداء نشاط حركي مستمر بإيقاع هادئ عقب المجهود البدني لغرض تخفيض كمية وكثافة اللاكتيك المتراكم في العضلات بغرض التخفيف من التعب .

2. أهمية الاستشفاء :

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

- يساعد على تحسين استجابة الجسم للمثيرات الخارجية .

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

- تجنب الإصابات وخاصة التمزق العضلي ومشاكل المفاصل .

- المدرب الكفئ هو الذي يستطيع تحديد فترة الاستشفاء لدى كل لاعب حسب حاجته للراحة التي تؤدي إلى الاستشفاء.

3. أنواع الاستشفاء:

1.3. الاستشفاء الايجابي:

ويشمل الاستشفاء الايجابي على:

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 وخاصة الماء قبل وأثناء وبعد التدريب ويعتبر تناول الماء مع الكلوكوز من أفضل الوسائل لتعويض الماء والطاقة والملاح المعدنية

د- التغذية: يجب أن يشمل الغذاء على نسبة عالية من الكربوهيدرات المركبة التي يجب تناولها بعد المنافسة أو التدريب مباشرة حتى تضمن تعويض الكلايوجين الذي فقدته العضلات كذلك الأغذية الغنية بالأملاح (صوديوم ؛ بوتاسيوم ؛ حديد ؛ ... الخ)

هـ النوم : يجب تعويد الرياضي النوم في توقيتات معينة وتجنب السهر بحيث لا تقل عن ثمانية ساعات .

و- المشي : يفيد المشي الحر للاسترخاء والترويح في نهاية اليوم التدريبي.

2.3. الاستشفاء السلبي:

يشمل الاستشفاء السلبي على:

- أ- **التدليك :** يتم التدليك للتخلص من اللاكتيك وتنشيط الدورة الدموية .
- ب- **حمامات الاسترخاء :** بحيث تكون درجة الحرارة (36) مئوية حيث تساعد في التخلص من حامض اللاكتيك واستعادة معدل القلب.
- ج- **الساونا :** تستخدم للاستشفاء ويمكن استخدام التدليك معها في نفس الوقت وبمعدل مرة في الأسبوع .

4. انتظام عمليات الاستشفاء في التدريب الرياضي :

أن عملية الاستشفاء يتم فيها تعويض الدين الاوكسجيني ويرى (هيل) أن عملية الاستشفاء تتم في البداية بشكل سريع ثم تبطئ ؛ وبعد تنفيذ التدريب بشدة معتدلة فان عملية تعويض الدين الاوكسجيني تتم بشكل سريع ويرجع معدل الاستهلاك الاوكسجيني إلى القيمة الأولية قبل التدريب ؛ اما بعد تنفيذ التدريب ذي الشدة العالية فان عملية تعويض الدين الاوكسجيني تتم بشكل ابطأ من الحالة الأولى ؛ وهناك قسمين من الدين الاوكسجيني :-

القسم الأول :- الدين الاوكسجيني غير اللاكتيكي ويرتبط بإعادة تخليق المركبات التي تنظم ATP.CP الفسفور.

القسم الثاني :- الدين الاوكسجيني اللاكتيكي ويرتبط بالتخلص من الحوامض المؤكسدة (حامض اللبنيك).

5. المراحل الأساسية في عمليات الاستشفاء:

- وصف يسيب مراحل عمليات الاستشفاء في ثلاث مراحل أساسية كما يلي:
- ✓ **الاستشفاء المستمر :-** ويحدث هذا النوع خلال تنفيذ الجرعة التدريبية أو المنافسة حيث يمكن الجسم أن يعوض نقص الاوكسجين أثناء الجري.
- ✓ **الاستشفاء السريع :-** ويحدث هذا النوع في نهاية الجرعة التدريبية حيث يتخلص الجسم من مخلفات الطاقة مثل LA , CO2 كما ويعوض بعض مصادر الطاقة التي استهلكت خلال المجهود البدني .

✓ **الاستشفاء العميق:** خلال هذه المرحلة تتم عمليات التكيف ويصبح الرياضي أفضل مستوى مما كان عليه من الناحية الفسيولوجية والنفسية ويتم ذلك في وقت طويل.

6. الأسس البيولوجية للاستشفاء :

1.6. إعادة مخزون العضلات من الفوسفات:

إن إعادة مليء المخازن الفارغة ب ATP تختلف نسبتها باختلاف الفترة الزمنية للاستشفاء.

2.6. إعادة مخزون الجلايكوجين :

أن الجلايكوجين يوجد في ثلاث مناطق هي (العضلات، الدم، الكبد) إن كميته تتوقف على طبيعة الأداء وشدته ونظام الطاقة المستخدم هوائي أو لاهوائي، كما وان إعادة كمية الكلايكوجين إلى الكمية الطبيعية يتعلق بعدة عوامل -:

أ - نوع الغذاء الذي يتناوله الرياضي بعد المجهود البدني .

ب - نوع الحمل التدريبي ((مستمر أو فئري)).

3.6. التخلص من حامض اللاكتيك بالدم والعضلات :

إن حوالي 85% من حامض اللاكتيك الناتج من المجهود البدني يعاد تشكيله في صورة كلايكوجين في الكبد و 15% يتحول إلى ماء وثنائي أوكسيد الكربون وهذا سوف يحتاج إلى أوكسجين لتعويض ما تم فقده، وللمساعدة على التخلص من حامض اللاكتيك من أجل منع حدوث التقلصات بعد انتهاء التدريب أو خلال الأيام التالية حيث أن تراكم حامض اللاكتيك في العضلات يؤدي إلى التعب فيها وهو بالتالي يحتاج إلى فترة ليست بالقصيرة للتخلص من نسبة لا بأس بها منه عقب كل تدريب وذلك من خلال الاستشفاء الايجابي عن طريق الهرولة البطيئة لمدة زمنية معينة وبمعدل نبض 120 ض / د، كما ويمكن استخدام تمارين المرونة والاسترخاء والتهدئة، فضلاً عن استخدام التدليك والسونا واللذان يعملان على التخلص من تراكم حامض اللاكتيك في العضلات وبفترة زمنية من 30 دقيقة إلى أكثر من ساعة.

7. الوسائل المساعدة على الاستشفاء في كرة القدم:

1.7. الاستشفاء بالوسائل التدريبية :

يقصد بالوسائل التدريبية للاستشفاء جميع الإجراءات التي يعتمد عليها المدرب قبل وخلال وبعد التدريب والتي تتلخص في كيفية التنسيق بين حمل التدريب بمختلف درجاته واتجاهاته وأنواعه وتأثيراته المختلفة ونوعية التعب الناتج عنه ، وبين الراحة والتي تعني الفترة الزمنية اللازمة لحدوث عمليات التكيف المطلوب والاستشفاء من آثار التدريب مراعيًا في ذلك نوع الراحة المستعملة وطول فترتها داخل الوحدة التدريبية وبين الوحدات التدريبية وبين الدورات التدريبية المختلفة، كذلك تقنين حمل التدريب وفقاً لقدرات ومستوى الرياضي والفروق الفردية بين الرياضيين يعمل على التكيف المناسب لأهداف التدريب وسرعة الاستشفاء من آثار التعب.

2.7. الاستشفاء بالوسائل الغذائية :

تعد التغذية الجيدة والمتوازنة والمناسبة لنوع الجهد المبذول إحدى العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ومقاومة التعب. يتطلب من الرياضي خلال ممارسة التدريبات الرياضية والمنافسات صرف طاقة كبيرة يحصل عليها من تناوله للغذاء المتنوع والمتوازن من العناصر الغذائية الأساسية المختلفة ، ويجب على الرياضي إن يوازن بين كمية الطاقة التي يتناولها والمستهلكة ، فكلما زادت الأولى عن الثانية زاد وزن الرياضي وتراكت الشحوم مما يؤدي إلى انخفاض المستوى ، إما إذا زادت الثانية عن الأولى أدى ذلك إلى فقدان الوزن وضمور العضلات مما يؤثر أيضا " سلبا" على قدرة الرياضي للأداء الصحيح.

3.7. الاستشفاء بالسونا والجلسات المائية :

السونا والحمامات المائية إحدى الوسائل الفعالة للإسراع بعمليات استعادة الاستشفاء في كرة القدم لاسيما في المراحل التي يتعرض فيها اللاعب لأحمال تدريبية ذات شدة عالية، إذ أن استخدامها يؤدي إلى تغيرات ايجابية في المراكز العصبية (كالاسترخاء، تنشيط الدورة الدموية).
نموذج : دقيقة واحدة ماء ساخن بدرجة حرارة (37-38) مئوية تعقبها (10-5) ثوان ماء بارد بدرجة حرارة (15-12) مئوية ويكرر لمدة (7) دقائق فإنه يعد وسيلة فعالة لاستعادة الاستشفاء.

4.7. الاستشفاء بالتدليك :

يعد التدليك الرياضي احد الوسائل الفعالة للإسراع بعمليات استعادة الاستشفاء للاعب كرة القدم.

ويوضح " علي البيك وآخرون " نقلا عن (كونشينييف) أن التدليك يستخدم في المجال الرياضي لتحقيق ثلاثة أغراض هي :

- الإسراع بعمليات استعادة الاستشفاء بعد التدريبات التي تحدث التعب الشديد.
- الإعداد للتدريب او المنافسة (الإحماء) إذ يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الكفاءة البدنية والوظيفية.

-العلاج بعد الإصابة من خلال متخصص بالعلاج الطبيعي.

5.7. الاستشفاء باستنشاق الاوكسجين :

ان سبب استهلاك كمية كبيرة من الاوكسجين خلال مدة الاستشفاء يعود لاستثمار ذلك الاوكسجين لاعادة توازن الطاقة على ما كانت عليه في الجسم قبل التمرين وبناء مصادر الطاقة التي نفذت والتخلص من حامض اللاكتيك المتكون نتيجة التمرين.