

الاستشفاء :

هو الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل البدني وحتى العودة الى الحالة الطبيعية تقريبا.

او هو عبارة عن اداء نشاط حركي مستمر بإيقاع هادئ عقب المجهود البدني لغرض تخفيض كمية وكثافة اللاكتيك المتراكم في العضلات الذي يعمل على الإقلال من التعب .

والجدير بالذكر ان حوالي 85% من حامض اللاكتيك الناتج عن المجهود البدني يعاد تشكيله في صورة كلايكون في الكبد اما المتبقي فهو 15% فيتحول الى ثاني اوكسيد الكربون والماء .

أهمية الاستشفاء :

- 1- يعمل الاستشفاء على إعادة مصادر الطاقة التي استهلكها الجسم إثناء فترة العمل .
- 2- يعمل على بناء بروتينات الجسم وبناء الخلايا التي تتمزق إثناء التدريب .
- 3- التخلص من مخلفات عملية التمثيل الغذائي .
- 4- يعد الاستشفاء الجزء الرئيسي المكمل لحدوث التكيف الفسيولوجي اللازم لرفع مستوى الأداء .
- 5- يعمل على التقليل من حدوث الإصابات .

مراحل الاستشفاء :

- 1- **الاستشفاء المستمر :-** ويحدث هذا النوع خلال تنفيذ الجرعة التدريبية او المنافسة ذاتها اذ يمكن للجسم ان يعوض الدين الاوكسجيني الناتج من النقص الاوكسجيني اثناء الركض نفسه ، ففي البداية يحتاج المتسابق الى كمية اكبر من الاوكسجين من تلك التي يوفرها الجهاز الدوري والتنفسي ولكن مع استمرارية الوقت يتدرج عمل الجهاز الدوري والتنفسي في زيادة توفير الاوكسجين المطلوب لتعويض ما كان ينقص المتسابق .
- 2- **الاستشفاء السريع :-** 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 3-5 دقائق وهي

المسئولة عن السرعة . والتخلص من حامض اللاكتيك والذي يحتاج الى فترة من 30د الى ساعة كاملة في حالة أداء تمرينات التهدة .

3- الاستشفاء العميق :- وخلال هذه المرحلة من الاستشفاء تتم عمليات التكيف ويصبح الرياضي بمستوى أفضل مما كان عليه من الناحية الفسيولوجية والنفسية ويعتمد تحقيق اهداف العملية التدريبية على النجاح في تحقيق الاستشفاء العميق لذلك فهي تستغرق فترة زمنية أطول لإعادة بناء بروتين العضلية وتعويض الكلايوجين .

العوامل التي تعتمد عليها فترة الاستشفاء :

- 1- نوع النشاط الرياضي التخصصي .
- 2- نوع الانقباض العضلي المستخدم .
- 3- حجم وكتلة العضلات المستخدمة .
- 4- نوعية وشدة التدريب .
- 5- العمر والجنس .
- 6- أهداف جرة التدريب .

وسائل الاستشفاء :

1- الوسائل التدريبية :- وذلك من خلال التنوع في شدة وحجم الأحمال التدريبية المعطاة وتقنين العلاقة بين الأحمال التدريبية والراحة ، واستخدام الراحة النشطة الايجابية كوسيلة لتنشيط الدورة الدموية على ان يراعى ان تكون في اتجاه مغاير لاتجاه العمل العضلي السابق او باستخدام نفس المجموعات العضلية .

2- الوسائل الطبية البيولوجية :- وتهدف الى زيادة مقاومة الجسم للأحمال البدنية وسرعة التخلص من التعب العام والموضعي واستعادة مصادر الطاقة ورفع الكفاءة البدنية ومن أمثلتها (العقاقير ، التدليك ، الساونا ، التغذية المقننة ، التنبيه الكهربائي ، الفيتامينات ، المشروبات ، حمام الأعشاب ، الحجرة الحرارية ، استنشاق الاوكسجين) وغيرها .

3- الوسائل النفسية :- وتهدف الى خفض التوتر العصبي النفسي وسرعة استشفاء الطاقة المستهلكة ومن امثلتها الاسترخاء والايماء الذاتي .

4- التأهيل الرياضي في حالة الإصابات والأمراض :- وتهدف الى التدرج بتكيف الجسم لزيادة حمل التدريب واستعادة مستوى الاعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري .