



الاسترخاء في المجال الرياضي

تبين بحوث علم النفس الفسيولوجي أن جميع الناس تقريباً تستجيب للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الانشطة العضلية وتتركز بعض هذه التغيرات في الجبهة ، وتبين ايضاً أن اثاره الانفعالات تؤدي ايضاً الى توترات في الرقبة ومفاصل الذراعين والركبتين والعضلات ، كذلك تتوتر العضلات الداخلية كالمعدة والقفص الصدري وعندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع . وان الاشخاص في حالات الشد والتوتر والقلق تنهار مقاومتهم وقدرتهم على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي بسبب عجزهم عن توظيف العضلات النوعية المختلفة توظيفاً بناءً .

ويمثل الاسترخاء النفسي احد الابعاد الاساسية في اجراءات الاستعداد للمنافسات الذي يساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب او المنافسة الرياضية . وان التناوب بين الاداء والقدرة السريعة على الاسترخاء هو محور التعلم ، اذ يلاحظ ان الكثيرين من الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل مستوياتهم اثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي الى تقليص عضلات الجسم كافة بدلاً من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط لذلك يجب ان تستحوذ برامج الاسترخاء اهتمام القائمين بعملية التعليم والتدريب لأنها تعبر عن التمرينات المهمة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير اثناء الممارسة مما يؤدي الى تقليل الاجهاد وتقادي الاضطرابات النفسية .

ان الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية كما يتميز بغياب النشاط والتوتر بمدة من السكون واغفال الحواس ويستدل على اكتساب مهارة الاسترخاء من خلال مدى تحكم اللاعب وسيطرته على اعضاء جسمه المختلفة . ويعرف الاسترخاء " بأنه التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ويختلف عن الهدوء الظاهري او حتى النوم وفي الظروف العادية نحن بحاجة للتوتر الخفيف والمؤقت استجابة للمشكلات العقلية والاجتماعية والتي تحتاج لدرجة معينة من التركيز والاهتمام وتعبئة الطاقة وهو ضروري ليبقي الفرد في حالة من اليقظة لكن هنالك افراد يعيشون طول الوقت تقريباً في حالة من التوتر الشديد ويصطحب ذلك باستثارة في الجهاز العصبي من مظاهرها جمود عضلات بعض الاعضاء ارتفاع ضغط الدم زيادة نبضات القلب اضطراب انتظام التنفس وفي حالات القلق والصراعات النفسية فهناك شبه

اتفاق على أن اعراض القلق تختلط بالتوتر العضلي فعدم الاستقرار والاستثارة الزائدة والحركة المستمرة كقضم الاظافر واللوازم الحركية ما هي الا مظاهر قليلة من الاضطرابات العضويه الناتجة عن القلق وقد يظهر التوتر في الجسم كالصداع الام الظهر وخفقان القلب وآلام الساق".

ويعد الاسترخاء النفسي بأنه " حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق وقد يكون الاسترخاء غير إرادي عند الذهاب للنوم أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحاً ويتصور حالات باعثة على الهدوء عادة أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط " .

وإن استرخاء أي عضلة يعني الانعدام التام لكافة الانقباضات فلا تبدي العضلة أي مقاومة وتكون مرتخية وعندما تكون العضلات مسترخية تماماً فإن الأعصاب الحسية الذاهبة إليها والواردة منها لا تحمل أي رسالة حسية أو حركية اي ساكنة كلياً وينعدم النشاط الكهربائي به ومن الواضح أن درجة قصوى من الاسترخاء مطلوبة في عملية ضبط التبول والتبرز ذلك دليل على ان التوتر يمس حتى عضلات الأعضاء الداخلية كالمعدة والقفص الصدري وعندما يتعرض الشخص لمنبهات ، انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية ونتيجة لكل هذا جاء الاسترخاء ليكون العدو الأول للتوتر والقلق .



مخطط يوضح المناطق المستهدفة من التوتر والتي يجب التركيز عليها أثناء الاسترخاء

أهداف الاسترخاء

١. مساعدة الأشخاص في تعلم الاسترخاء الكلي يمكن أن يتم تدريس ذلك إما على المستوى الفردي أو الجماعي .
٢. يستخدم في علاج بعض المشكلات مثل الاضطرابات وتقلصات في المعدة والجهاز الهضمي والتخلص من الضغط والقلق في النشاطات اليومية وعلاج حالات الخوف المرضي .
٣. يمكن جمع الاسترخاء بطرق أخرى مثل طرق إدارة الضغط النفسي المناهج المعرفية إزالة التشنجات والآلام العضلية وجعلها في حالة راحة .
٤. نقل الانعكاسات العصبية من عضلات الهيكل العظمي وتعميمها الى القلب والعضلات الداخلية .
٥. إزالة الألم والشعور بالخوف والقلق والتوتر .
٦. التحكم في العضلات المتوترة وبالتالي توازن بين الجسم والعقل وضبط الذات ومنه الثقة بالنفس.
٧. تغيير بعض الافكار تجاه مواقف معينة تكون أحياناً سبباً في إثارة الاضطرابات الانفعالية وبالتالي إدراكها .
٨. القدرة على الاستتباط وتكوين شعور خاص بالحالة النفسية .

اهمية الاسترخاء بصورة عامة

١. يعتبر مؤشراً وقائياً لحماية اعضاء الجسم من الاجهاد الزائد .
٢. مدخلاً علاجياً حيث يفيد في التخلص او التخفيف من حده التوتر في حالات الصداع النصفي والأرق والقرحة .
٣. مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها مما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني .
٤. يحفز جهاز المناعة .
٥. يحفز العقل على افراز هرمون الاندروفين الذي يبعث على الراحة والهدوء .

اهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية

١. خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك اثناء وبعد المنافسة .
٢. تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي .
٣. العودة الى نقطة الاتزان .
٤. التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة وفي نهاية المنافسات.
٥. الخلود الى النوم في الايام الاخيرة على الاشتراك في المنافسات العامة .
٦. استعمال الاسترخاء في المنافسات البيئية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك .
٧. ازالة التوتر لمجموعات عضلية محددة اثناء المنافسات ز
٨. المدخل الى الاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي .

فوائد الاسترخاء

هناك فوائد متعددة نفسية وفسولوجية للاسترخاء ومن اهم هذه الفوائد :-

أولاً : الفوائد الفسيولوجية :-

١. عمق وبطئ التنفس .
٢. احتياج واستعمال اقل للأوكسجين .
٣. خفض معدل ضربات القلب .
٤. استرخاء العضلات .
٥. انخفاض مستوى حامض اللاكتيك في الدم .
٦. توافق افضل بين موجات المخ .
٧. زيادة طبيعة ضغط الدم .
٨. معدل طبيعي الوزن .
٩. تأخير ظهور التعب .
١٠. القدرة على العمل لساعات اطول .
١١. تقليل نسبة الاصابة بأمراض القلب .

ثانياً :- فوائد نفسية :-

١. الشعور بالهدوء والأمان .
٢. تطوير الصحة العقلية .
٣. زيادة التحكم بالألم .
٤. تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات .
٥. تطوير الانتباه والتركيز وخفض القلق والتوتر .
٦. تطوير الذاكرة والاسترجاع .
٧. تطوير الحياة بشكل عام والاداء الرياضي .
٨. خفض السلوك السلبي .
٩. الارتباط بالآخرين بطريقة اكثر استرخاء .
١٠. التخلص من الارق .
١١. خفض تأثير الادوية .

استعمالات الاسترخاء

١. قبل فترة الاحماء :- يفضل ان تبدأ فترة الاحماء من خلال بعض اشكال الاسترخاء حتى يكون اللاعب على دراية بحالته البدنية والنفسية والعقلية ولكي تكون لدى الفرد فكرة واضحة عما يود ان يفعله .
٢. عند تعلم مهارة او خطة جديدة :- يتبين اذا تخلت فترات التدريب اوقات من الاسترخاء فان ذلك يؤدي الى اخفاء السلبية المؤثرة على استمرار الاستفادة من العمليات التعليمية .
٣. للوصول الى التهدئة :- يساعد في العودة الى حالة التوازن وتقليل فرص الاصابة عند زيادة التوتر .
٤. قبل ممارسة التصور العقلي :- يعد الخطوة الاولى قبل ممارسة اي نوع من اشكال التصور العقلي قبل واثاء المنافسة .

انواع الاسترخاء

١. **الاسترخاء العضلي** :- هو التركيز على مجموعة عضلية معينة ومحاولة شدها ثم ارخائها الى ابعد حد ثم التحول الى مجموعة عضلية اخرى ويتضمن الاسترخاء العضلي اساليب توصل الى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وهي :-
 - أ. **الاسترخاء التخيلي** :- تتضمن هذه الطريقة تخيل اللاعب نفسه في بعض الاماكن التي يشعر فيها دائماً بالاسترخاء الكامل والراحة والهدوء .
 - ب. **الاسترخاء الذاتي** :- هو تدريب استرخائي متعاقب يتم فيه ارشاد اللاعب عن طريق المدرب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ البطئ.
 - ج. **الاسترخاء التعاقبي** :- هو الاسترخاء الذي يتم من خلال تعاقب الانقباض من مجموعة عصب لأخرى حتى يغطي المجموعات العضلية الاخرى في الجسم .
 - د. **استرخاء التغذية الراجعة الحيوية** :- يعطي الفرد من خلال هذا النوع من الاسترخاء معلومات بيولوجية عن وظائف الاجهزة الفسيولوجية ومن خلال هذه المعلومات يصبح الفرد قادراً على تعلم التنظيم الذاتي والتغذية الراجعة الحيوية في ابسط صورها اذ تصبح المعلومات ذات معنى.
 - هـ. **الاسترخاء خلال الجهد** :- هو التأكيد على انقباض المطلوبة فقط مع استرخاء العضلات غير الضرورية اثناء الجهد .
 - و. **الاسترخاء الموضعي** :- يعمل هذا الاسترخاء على التخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم وتعد منطقة الرقبة من اكثر المناطق شيوعاً في الاصابة بالتوتر العضلي عن طريق تكرار التدريب .
 - ز. **استرخاء النفس الواحد** :- يطبق هذا النوع من الاسترخاء في الموقف الضاغط ويهدف الى سرعة الوصول الى حالة الاسترخاء لمواجهة الموقف الضاغط والتحكم في التوتر الحاصل في بداية التنافس او الاداء كما في حالات الاستعداد او وضع البداية وفي حالات الاستشفاء .

٢. **الاسترخاء العقلي** :- يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يسهم في خفض التوتر العقلي اذ ان مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الاخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك استرخاء عقلي والتفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد .

معدات الاسترخاء

في العالم ثورة صناعية تكنولوجية مستمرة وقد دخلت كافة مجالات الحياة وكان للاسترخاء اهتمام كبير من هذه الثورة حيث اخترعت اجهزة كثيرة جداً وتشمل كل اجزاء الجسم ومنها :-

١. **نعل باطن القدم المغناطيسي** :- توجد فيه خمس نقاط مغناطيسية محركة التي تعمل على النقاط الانعكاسية ويؤدي الى تقوية المفاصل .

٢. **جهاز الاسترخاء** :- صمم هذا الجهاز للتعويض عن المعالج الطبيعي ذوي الايدي القوية وهذا الجهاز يقوم بالتدليك بشدة عالية للرقبة والأكتاف والعمود الفقري والقدمين ويستطيع الفرد التحكم بوضعية شدة مساج الاصابع لكي يحدث تأثيراً في النقاط المؤثرة .

٣. **جهاز العلاج السريع للعضلات المشدودة** :- يستعمل هذا الجهاز كجهاز الاسترخاء وذلك بعمل مساج اسفل الراس والرقبة مثل الضغط على اسفل الراس لإزالة الام وأوجاع الراس والذي يتسبب بواسطة الشد العضلي على عضلات الرقبة وأسفل الراس ويمكن تعديل مستوى المساج وشدته من خلال نقطة التحكم وذلك حسب راحة الشخص المتعالج .

٤. **قناع العين المغناطيسي** :- وهو علاج مغناطيسي ضد الالام يجرف الانسان الى النوم باسترخاء مريح ويزيل الام الصداع ومشاكل الجيوب الانفية ويزيد من دوران الدم مما يساعد على التخفيف من الهالات السوداء التي تتكون حول العينين .

٥. **رباط الراس المغناطيسي** :- ان رباط الراس المغناطيسي هو بديل عادي لإزالة الالم وقد اثبتت فاعليته سريرياً لتقليل الام الصداع ويسرع اعادة الشفاء ويعجل دوران الدم الطبيعي ويمكن استعماله من الناحيتين الامامية والخلفية للرأس .

اهمية التمارين الاسترخائية في المجال الرياضي

تعد التمرينات الاسترخائية من الاجزاء الاساسية في كل جرة تدريبيه اذ تستخدم بين التكرارات والمجاميع فهي تشمل الهولة الخفيفة والمشي الاسترخائي والتمرينات الاهتزازية وتمرينات المطاطية والمرونة حسب الاداء والفعالية وتكمن اهميتها بما يأتي :-

١. تقل المدة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب للتعب .
٢. تخليص الالياف العضلية من العمل العضلي وهي ايضاً وقاية من الاصابات .
٣. تساهم في خفض مستويات القلق والضغط سواء قبل او بعد المنافسات الرياضية .
٤. تقوم بتهيئة الجهاز العصبي بعد اثارته خلال التدريب .
٥. الاسهام بتأخير ظهور التعب وسرعة الاستثمار من المجهود البدني .

أنواع تمارين الاسترخاء

١. **تمرين التحفيز الذاتي** :- يعتمد هذا التمرين على ذات الشخص وداخله حيث يقوم على استخدام التصور المرئي ، ويفاعله مع الجسد بوعيه من أجل تقليل التوتر والقلق حيث يتخيل الشخص مكاناً ما أو وضعاً هادئاً ويكرر بعض الكلمات والإيحاءات التي يمكن أن تساعد على الاسترخاء وتقليل التوتر العضلي ثم يبدأ بالتركيز على تنفسه محاولاً الاسترخاء وإبطاء معدل نبضات القلب أو حتى الشعور باسترخاء الساق والذراع .
٢. **تمرين اليوغا** :- تعدّ تمارين اليوغا والتاي تشي ، والتشيغونغ معاً فنوناً قديمة تجمع ما بين التنفس بإيقاع مع سلسلة من الوضعيات الجسدية بحيث تحسّن مرونة وتوازن الجسم ، وتزيد من التركيز الذهني الذي يساعد على صرف انتباه الشخص عن تسابق الأفكار في رأسه ومع ذلك فلا يُنصح بهذه التمارين للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أو حالات صعبة أو حتى إذا كان الشخص غير نشط بالعادة فهي تعتبر من التمارين الصعبة نوعاً ما .
٣. **تمرين التنفس العميق** :- يقاوم التنفس بعمق آثار الإجهاد عن طريق إبطاء معدل ضربات القلب وخفض ضغط الدم أيضاً وذلك وفقاً لما قالتها الطبيبة جوديث توتين ويكون التنفس العميق من خلال أخذ استراحة لمدة خمس دقائق ثم الوقوف بشكل مستقيم وإغلاق العينين

ووضع اليد على البطن للشعور بالهواء ثم التنفس ببطء مع الشعور به داخلاً ثم إخراجهُ من الفم .

٤. **تمرين استرخاء العضلات التدريجي** :- يعتمد هذا التمرين على شدّ العضلات ببطء ثمّ إرخائها ويمكن إجراء التمرين من خلال شدّ عضلات أصابع القدمين والصعود تدريجياً في الجسد على أن تكون مدة شد العضلات ٥ ثوانٍ ثمّ الاسترخاء لـ ٣٠ ثانية وإعادة الكرة حيث يساعد هذا التمرين على التركيز على الفرق بين شد عضلات الجسم وبالتالي زيادة إدراك الأحاسيس الجسدية عن طريق التركيز على كلّ مجموعة من العضلات وحدها .