**فترات الراحة وإعادة الاستشفاء خلال التدريب الرياضي**

قسم : [العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)الكاتب: [Tamer El-Dawoody](https://www.sport.ta4a.us/user/Tamer%2BEl-Dawoody/) تاریخ ارسال : 7 مايو 2014 مشاهدة:4 064 شكوى

* + 0
	+ [1](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/933-periods-of-rest-and-re-hospitalization-during-sports-training.html)
	+ [2](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/933-periods-of-rest-and-re-hospitalization-during-sports-training.html)
	+ [3](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/933-periods-of-rest-and-re-hospitalization-during-sports-training.html)
	+ [4](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/933-periods-of-rest-and-re-hospitalization-during-sports-training.html)
	+ [5](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/933-periods-of-rest-and-re-hospitalization-during-sports-training.html)

**فترات الراحة وإعادة الاستشفاء خلال التدريب الرياضي**

أحدى الأسس الهامة عند وضع البرنامج التدريبي للارتقاء بالمستوى الرياضي هو القدرة على وضع فترات الراحة البينية بين التمارين والتكرارات , فعندما يتم كتابة البرنامج التدريبي من قبل المدرب يجب الأخذ بعين الاعتبار فترة الاستشفاء من خلال ملاحظة شدة وحجم التمرين وكقاعدة بسيطة كلما زادت شدة التمرين كلما زادت الحاجة لإعطاء راحة أكبر للاعب والعكس صحيح ولكن هنالك بعض التدريبات التي تكون أقل من القصوى وفي حدود المتوسط بحاجة لوضع فترات راحة بعناية تامة لما لها من أثر في تطور الانجاز أو في هبوطه فالراحة القليلة الغير مدروسة بعناية وأيضاً الراحة الزائدة على الحاجة تؤدي الى هبوط مستوى اللاعب التدريبي أو ثباته وبالتالي وجد أن اعطاء راحة في حدود مستوى اللاعب هي الحالة المثالية لتطور انجاز اللاعب لا أقل من ذلك ولا أكثر.



**تعريفات ودراسات حول فترات استعادة الاستشفاء recovery period :**

يذكر ” بهاء الدين سلامة ” 1999 انه لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية فإنه من الضرورى العناية بفترات الراحة البينية عند تكرار الحمل التدريبى بحيث يقع الحمل التالي فى مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء حيث يتم فى هذة المرحلة تجديد مخازن الفوسفات والجليكوجين بالعضلات ، كما يتم امتلاء الميوجلوبين بالاوكسجين وكذلك يتم التخلص من حامض اللاكتيك فى العضلات والدم لذلك كان لزاما ً على كل مدرب ضبط فترات الراحة البينية بين كل تكرار لحمل التدريب وبين كل تدريب أخر.

ويضيف ” أبو العلا عبد الفتاح ” ” وأحمد نصر الدين ” 1993 . أن دور عمليات الاستشفاء يبدأ بطريقة جزئية أثناء أداء النشاط العضلي مباشرة ومثال ذلك عمليات الأكسدة التى تضمن بناء المواد الكيميائية الغنية بالطاقة غير انه عندما يحل التعب فان عمليات الهدم تتغلب على عمليات البناء ، وفي فترة الاستشفاء يحدث العكس وتتغلب عمليات البناء حتى تصل الى التعويض الكامل لمخزون الطاقة.

من خلال التعاريف السابقة يمكن ان نصل الى انه :

يقصد باستعادة الاستشفاء :

التبادل الصحيح بين عمليات بذل الجهد , وهي من العوامل الأساسية الضرورية لوصول اللاعب الى المستويات العالية.

عمليات التدريب ككل عبارة عن : ( استثارة واستشفاء ) ومن الخطأ الكبير ان يفهم المدرب أن عملية التدريب عبارة عن مجموعة من المثيرات فقط دون مراعاة استعادة الاستشفاء.

وفترة استعادة الاستشفاء تنقسم الى فترتين :

1- مبكرة : تستمر لدقائق.

2- متأخرة : تستمر لساعات وربما يوم كامل أو اكثر.

وأسس العودة إلى الحالة الطبيعية تتحدد فى شكل عودة التمثيل الغذائى والطاقة إلى ما كانت علية قبل الحمل البدني فهى سريعة جداً فى بداية استعادة الاستشفاء ثم تميل للبطء وما يهمنا هنا هو الحالة رقم (1).

أن قدرة الفرد على العمل والاداء البدنى أثناء التدريب تمر فى عدة مراحل :

المرحلة الاولى : هى مرحلة استنفاد الجهد ، فعند قيام الفرد بجهد بدنى فإنه يستنفذ قدراً من الطاقة وتنخفض قدرتة على العمل تدريجياً وتظهر علية علامات التعب.

المرحلة الثانية : وهى مرحلة استعادة الاستشفاء أى انه عندما يعقب الجهد البدنى توقف عن العمل أى انتقال الى الراحة فإن قدرة الفرد تعود تدريجياً الى حالتها الاولى التى بدأت منها.

المرحلة الثالثة : هى زيادة استعادة الاستشفاء ، اى انه استمرار فترة الراحة نجد أن الفرد فى هذة المرحلة تزداد فيها قدراته عما كانت علية فى البداية وتعرف هذة المرحلة بزيادة استعادة الاستشفاء ( التعويض الزائد ).

المرحلة الرابعة : وهى العودة لنقطة البداية أى أنه إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فان قدرة الفرد تعود الى حالتها الاولى ، وتستغرق كل من المراحل الثلاثة الاخيرة فترة معينه تتناسب مع شدة وحجم الحمل فى المرحلة الاولى وهى تختلف من فرد الى آخر.

وسائل الاستشفاء (لتسريع عملية الاستشفاء) داخل الوحدة التدريبية ( بين التكرارات – بين المجموعات ) :

وتقاس الفترة الزمنية هنا بالثواني والدقائق ويستخدم الرياضي الوسيلة التي تسمح له بأداء عمل أخر مباشرة والوسائل التي يمكن ان تستخدم هنا هي :

1- التدليك.

2- الهرولة.

3- المشي.

4- بعض تمرينات الإطالة للعضلات.

5- تمرينات خفيفة لمرونه الاربطة.

6- الاهتزازات والمرجحات.

**الفوسفات : Phosphate**

تعويض الفوسفات : يشير ” ابو العلا عبد الفتاح ” 2003 أن PC – ATP أسرع مصدر للطاقة من حيث زمن التعويض ، حيث يتم تعويضة خلال فترة قصيرة تقدر بحوالى 3 – 5 دقائق وتكون عمليات التعويض فى قمة سرعتها خلال الجزء الاول من هذة الفترة حيث يتم تعويض حوالى 70% من الفوسفات خلال 30 ثانية ، ويرجع سبب هذة [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) الى عدم الحاجة الى الاوكسجين خلال هذا الجزء ، بينما يعتمد على الاوكسجين لتعويض الجزء المتبقي في الوقت الذى يقوم فيه الاوكسجين بمهام أخرى مثل تعويض مخزون الجسم من الاوكسجين وتلبية حاجة عضلة [القلب](http://www.sport.ta4a.us/health-science/anatomy/835-heart.html) وعضلات التنفس .وهذا الجزء من الاوكسجين المستخدم لإعادة بناء الفوسفات 1994 يعرف بمصطلح استشفاء المكونات السريعة ، بعد أن كان يسمى الدين الاوكسجيني بدون الاكتيك ، وكلما زاد استنفاذ الفوسفات زاد استهلاك الاوكسجين خلال الاستشفاء.

ولذلك يزيد مقدار مخزون الجسم الفوسفاتي نتيجة التكيف لتدريب اللاهوائي ، وبالتالي يستطيع الرياضي توليد كمية أكبر من الطاقة اللاهوائية السريعة تمكنه من أداء شغل أكثر وتحسين مستوى الاداء السريع ، وبالتالي يقوم بتعويض كمية أكبر من الفوسفات ، ويحتاج لذلك كمية أكبر من الأوكسجين تصل الى 6 لترات في الوقت الذي لا يزيد أوكسجين استشفاء المكونات السريعة لدى غير المدربين عن 2 – 3 لترات.

والحقيقة أن عملية تجديد الفوسفات تسير بإيقاع سريع جداً كل ثانية تقريباً وقد تم قياس سرعة التجديد واتضح أن الثواني الأولى هي التي تكون فيها سرعة التجديد أعلى بكثير من الفترات التالية لها ، وذلك يعنى أن عملية تجديد الفوسفات بعد التمرينات مباشرة تبلغ حوالى 50 % خلال 30 ثانية من وقت الاستشفاء ثم تزداد إلى 75 % خلال 60 ثانية من وقت الاستشفاء وتصل حوالى 98 % خلال 3 دقائق بعد انتهاء التمرينات.

**وقت الاستشفاء لتكوين الفوسفات بالعضلات**

أقل من 10ث – قليل جداً

30ث – 50 %

60ث – 75 %

90ث – 87 %

120ث – 93 %

150ث – 97 %

180ث – 98 %

جدول يوضع سرعة تجديد الفوسفات ونسبه المئوية.

من خلال الجدول السابق يستطيع المدرب وضع راحات بينية بين التكرارات والمجموعات من خلال زمن وشدة أداء تكرار التدريب.

**أمثلة عن فترات الراحة المستخدمة في بعض التدريبات :**

3 × 10 × 30 متر مع استشفاء (30 ث بين التكرارات) و (5 دقائق بين المجموعة).

15 × 60 متر مع (60 ث استشفاء).

20 × 20 متر جري سريع مع (45 ث استشفاء).

**المصادر والمراجع المستخدمة :**

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الاستشفاء فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1999 م.

2. أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة ، نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربى ، 2003 م.

3. بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوى للطاقة فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1999 م.

**برجاء ذكر المصدر حتى تعم الفائدة :**[**المكتبة الرياضية الشاملة**](https://www.sport.ta4a.us/)**:**[**فترات الراحة وإعادة الاستشفاء خلال التدريب الرياضي**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/933-periods-of-rest-and-re-hospitalization-during-sports-training.html)

 [الاستشفاء](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B4%D9%81%D8%A7%D8%A1/) [الراحة](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D8%A9/) [الفوسفات](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%88%D8%B3%D9%81%D8%A7%D8%AA/) [فترات](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D9%81%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%AA/) [استعادة](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A9/) [المرحلة](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%AD%D9%84%D8%A9/) [اللاعب](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%A8/) [التدريب](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8/) [عمليات](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%B9%D9%85%D9%84%D9%8A%D8%A7%D8%AA/) [الحمل](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84/) [الدين](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%8A%D9%86/) [البينية](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D9%86%D9%8A%D8%A9/) [التدريبي](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A/) [الرياضي](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A/)

 التعليقات: [0](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/933-periods-of-rest-and-re-hospitalization-during-sports-training.html#comment)

[أضف تعليق](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/933-periods-of-rest-and-re-hospitalization-during-sports-training.html#home33)[موضوعات متعلقة](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/933-periods-of-rest-and-re-hospitalization-during-sports-training.html#profile33)



[العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)

[**القوانين الأساسية للتكيف**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1189-essential-to-adapt-laws.html)

القوانين الأساسية للتكيف القوانين الاساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص أولا : قانون زيادة الحمل: لقد بني جسم الانسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع...



[العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)

[**طريقة التدريب الفتري**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1183-pulsation-training-method.html)

طريقة التدريب الفتري  ويقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة وتنقسم الى: أ. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين...



[العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)

[**حمل التدريب - مفهوم ومميزات أهداف ومكونات**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1114-training-load.html)

حمل التدريب ان التدريب الرياضي يهدف بشكل عام الى الارتقاء بالمستوى المتبع في المناهج التدريبية للوصول الى الانجاز وهذا يتحدد بقدرات الرياضي ونوع النشاط اواللعبة التي يمارسها ،لذا فان حمل التدريب الذي يستخدم في البرنامج التدريبي...



[العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)

[**مفاهيم تدريبية :الفروقات بين التدريب الفتري القديم والحديث والفارتلك بالعاب القوى**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/684-differences-between-old-interval-training-and-talk-alvartlk-in-athletics.html)

مفاهيم تدريبية :الفروقات بين التدريب الفتري القديم والحديث والفارتلك بالعاب القوى التدريب الفتري يعرف التدريب الفتري بشكل عام بأنة التبادل المنظم بين الجهد والراحة وفي العاب القوى هو أداء تكرارات لمسافات محددة تتخللها فترات راحة...



[العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)

[**الاستشفاء (RECOVERY)**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/511-recovery.html)

  الاستشفاء  (Recovery) لقد اخذ مفهوم الاستشفاء حيزاً كبيراً من جهود العلماء والباحثين من خلال إعطائهم عدة تعريفات تؤدي إلى توضيح مفهومه، فمثلاً عرفه (أبو العلا) عن (يسيس) بأنه مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة...

AddThis Sharing Buttons

Share to Facebook**18**Share to TwitterShare to More**7**