

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**الاسترخاء**

ضمن متطلبات مادة الصحة والترويح

للمرحلة الأولى

المحاضرة السادسة

2020

مفهوم الاسترخاء:

يمثل الاسترخاء أحد الابعاد الاساسية من أجراءات الأستعدادات للمنافسات حيث يسهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه ان ينشأ في مثل هذه الظروف وهناك العديد من الآراء التي تؤكد أهمية الأسترخاء قبل المنافسة ولكن أهم ما يوصى به هو التوقيت الذي يتناسب وبداية الاداء أذ ان المدة الطويلة من الأسترخاء قد تسهم بطريقة عكسية فبدلا من انه يساعد على الاداء الجيد فقد يؤدي الى زيادة الاستثارة والتأثير السلبي على لأداء.

يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستعادة الكاملة من الطاقة البدنية والانفعالية ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون واغفال الحواس وافضل حالة استرخاء يمكن للفرد الوصول اليها تسمى (مستوى الصفر للاستثارة ) وهناك فروق فردية في هذه الحالة.

ويعرف أيضا بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية للتوتر، وأيضا يعرف بأنه مقدرتك على السيطرة والتحكم لأعضاء جسمك لمنع او التخفيف من التوتر.

وعرفه بترو فسكي انه حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة او جهد جسمي شاق .  
أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي

للاسترخاء أهمية كبيرة في المجال الرياضي وتبرز أهميته في جعل الرياضة أقل عرضة للاستثارة وان تكون لديه مقدرة للتحكم والسيطرة على انفعالته ومواجهة المواقف الصعبة وهدوء كما انه يؤخر من ظهور علامات التعب وتظهر أهمية التعب في:

• خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة بصورة أيجابية قبل المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة .

• تقدم مزيد من الوعي بالأحساس الحركي.

• الدخول الى النوم في الأيام الأخيرة على الأشتراك في المنافسات الهامة.

• أستخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.

• إزالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسة.

استخدامات الاسترخاء

**يمكن استخدام الاسترخاء في المجال الرياضي :**

**• قبل فترة الأحماء :**

ويفضل أن تبدا فترة الأحماء من بعض أشكال الأسترخاء حتى يكون للاعب دراية بحالته النفسية والبدنية والعقلية وحتى يكون لديه فكرة واضحة مما يؤدي ان يفعله بعد ذلك كلما شعر بزيادة التوتر زادت الحاجة الى تعميق الاسترخاء.

**• عند تعليم مهارة أوخطة جديدة :**

وجد ان التعليمات الاضافية اوالممارسة الزائدة تؤثر سلباً على النتائج التي توصل اليها ولكن اذا تخللت فترات التدريب اوقاتاً من الاسترخاء وذلك يؤدي الى أختفاء مجموعة من السلبيات المؤثرة على أستمرار الاستفادة من العملية التعليمية.

**• أحد الأجراءات للوصول الى التهدئة :**

يمثل الأسترخاء أحد الابعاد الهامة في أجراءات الوصول الى مستوى من التهدئة حيث يساهم في العودة الى حالة التوازن ويعمل على تقليل فرص الاصابة في حالة زيادة التوتر.

**• قبل ممارسة التصور العقلي:**

يعتبر الأسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة اي نوع من اشكال التصوير قبل المنافسة وفي اثناءها وبعده.

أنواع الاسترخاء:

يقسم الأسترخاء بشكل عام الى نوعين:

**أولاً: الاسترخاء العضلي.**

**ثانياً: الأسترخاء العقلي(المعرفي).**

**اولاً: الاسترخاء العضلي:**

يتضمن الاسترخاء العضلي عدة اساليب تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على الوصول الى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وتختلف في أختيار الوسيلة التي توصل الى هذه الحالة وقد ذكر راتب أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفق محك درجة الصعوبة.

* الاسترخاء الذاتي.
* الاسترخاء التخيلي.
* الاسترخاء التعاقبي.
* استرخاء التغذية الراجعة الحيوية
* الاسترخاء خلال الجهد
* الاسترخاء الموضعي
* استرخاء النفس الواحدة
* **الاسترخاء الذاتي:**

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة لتدريب الاسترخاء في التدريج وهو اسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه ويعتمد هذا الاسلوب بدرجة اساسية على تعرف الرياضي على مواضع التوتر للمجموعة العضلية بالجسم، ثم استخدم التنفس البطيء والسهل وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين وينصح باستخدام الجلسات الاولى تحت أشراف المدرب ثم يمكن بعد عدد قليل من الجلسات ان يقوم الرياضي بمفرده باداء هذا النوع من التدريب واذا واجه صعوبة في تحقيق ذلك يمكن تسجيل هذه المعلومات على شريط تسجيل او تقديمها مكتوبة.

وينصح المدرب عند قراءة تعليمات على الرياضي ان يتحدث ببطء وهدوء وان يتوقف في اللحظات الملائمة كذلك مساعدة الرياضي في التركيز على العضلات والشعور في الاسترخاء.

**أهداف ومبادئ الاسترخاء الذاتي:**

**ا- أهداف الاسترخاء الذاتي :**

**أولاً:** انقاص الفترة الزمنية المطلوبة للوصول الى الاسترخاء الكامل لجميع اجزاء الجسم.

**ثانياً:** خفض التعليمات الذاتية لاسترخاء كل مجموعة عضلية.

**ثالثاً:** توقيت المجموعات العضلية حتى يمكن الوصول الى استرخاء كامل لجميع أجزاء الجسم في فترة وجيزة.

**ب- مبادئ الاسترخاء الذاتي :**

التوجيهات تكون بطيئة وهادئة مع مراعاة التوقف لبرهة في التوقيتات المناسبة وتوقيت فترات الراحة بما يخدم عملية الاسترخاء، ومساعدة اللاعب على التركيز على المجموعات العضلية ومساعدة اللاعب على الشعور بالاسترخاء.

**ثانياً: الأسترخاء العقلي(المعرفي).**

بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي يأثتي دور الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم يسهم في خفض التوتر العقلي حيث ان مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك استرخاء عقلي وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد.

تمارين للاسترخاء

1. **تمرين التحفيز الذاتي**

يعتمد هذا التمرين على ذات الشخص، وداخله، حيث يقوم على استخدام التصوّر المرئيّ، ويفاعله مع الجسد بوعيه من أجل تقليل التوتر، والقلق، حيث يتخيّل الشخص مكاناً ما، أو وضعاً هادئاً، ويكرر بعض الكلمات، والإيحاءات التي يمكن أن تساعد على الاسترخاء، وتقليل التوتر العضليّ، ثمّ يبدأ بالتركيز على تنفّسه، محاولاً الاسترخاء، وإبطاء معدل نبضات القلب، أو حتى الشعور باسترخاء الساق، والذراع

1. **تمرين اليوغا**

تعدّ تمارين اليوغا، والتاي تشي، و التشيغونغ معاً فنوناً قديمة تجمع ما بين التنفّس بإيقاع، مع سلسلة من الوضعيات الجسدية، بحيث تحسّن مرونة وتوازن الجسم، وتزيد من التركيز الذهنيّ 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

1. **تمرين التنفس العميق**

يقاوم التنفس بعمق آثار الإجهاد عن طريق إبطاء معدل ضربات القلب، وخفض ضغط الدم أيضاً، وذلك وفقاً لما قالته الطبيبة جوديث توتين، ويكون التنفس العميق من خلال أخذ استراحة لمدة خمس دقائق، ثمّ الوقوف بشكل مستقيم، وإغلاق العينين، ووضع اليد على البطن للشعور بالهواء، ثمّ التنفس ببطء مع الشعور به داخلاً، ثم إخراجه من الفم.

1. **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 5 ثوانٍ، ثمّ الاسترخاء لِـ 30 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.