

الاستشفاء Recovery

هو عملية استعادة وتجديد مؤشرات الحالة الوظيفية والنفسية لاجهزة الجسم المختلفه بعد تعرضها لاجهادات او لتأثير اداء نشاط ما . وتكسب هذه العملية اهميه كبيره بعد تطور الاحجام التدريبيه وسددها , وما ينتج جراء ذلك من تعب وهبوط في مستوى الاداء , والذي ينعكس سلبا على حالة الرياضي الصحيه .

اتناء التدريب تتحول مصادر الطاقه الكيمائيه في عملية التمثيل الغذائي خلال عملية الهدم الى طاقه ميكانيكيه كما تحدث عند الجهد تمزقات في الكثير من الخلايا التي تستوجب اعاده بناء خلال فترة الاستشفاء , لذلك فأن فترة الراحة بعد الجهد تعد جزء رئيسي مكمل لاحداث التكيف الفسيولوجي اللازم لرفع مستوى الاداء .

اتناء فترة الراحة يتم تجديد احتياطي الطاقه المستهلكه اتناء الجهد , ويبدأ تجديد مخازن الطاقه في العضلات والدم , وهذا يستغرق وقتاً معيناً تبعاً للجهد البدني المبذول اتناء العمل وسدته , وان تجاهل فترة الراحة يؤدي الى تراكم مخلفات التعب مما يعرقل الانجاز , لذلك فأن فترة الاستشفاء لائقه اهميه من فترة التدريب .

يحدث الاستشفاء (التجديد) على مرحلتين (المبكره والمتأخره) :

- المرحلة المبكرة

تحدث مباشرة بعد انتهاء الجهد , حيث يتم استعادة الوظائف الطبيعية لاجهزة الجسم , وذلك تبعاً لشدة ومدة الجهد وطبيعته .

- المرحلة المتأخرة

تحدث عندما يتطلب أداء الجهد فترة طويلة , مما يسبب بطء في استعادة الوظائف الطبيعية للجسم .

مرحلة التجديد المبكر تحدث بسرعة , أما المرحلة المتأخرة فتسغرق وقتاً طويلاً مثلاً تعود سرعة القلب (عدد ضربات القلب) في الدقيقة الاولى بعد الجهد وبسرعه الى وضعها الطبيعي الذي كانت عليه قبل بداية العمل , و لكن عندما يستمر العمل فترة أطول تعود ببطء الى الوضع الطبيعي .

تنظيم عملية الاستشفاء

يلعب التنظيم الوظيفي في الجهاز العصبي المركزي دور مهما في عملية الاستشفاء , ولا يتم التجديد في وظائف الجسم بوقت واحد وإنما بالتدرج , ولهذا تتجدد الوظائف الحركية والانمائية عند الرياضيين بصورة تختلف احدهما عن الاخرى وحسب نوع النشاط الممارس . وغالبا ماتعود سرعة التنفس الاعتياديه اولا و من ثم يعود النبض الى وضعه الطبيعي أما قوة العضلات تبقى بمستوى منخفض لفترة طويلة (

أحياناً أكثر من ٢٤ ساعة) و كذلك الصفات الحركية الأخرى والوظائف الجسميه , لان تجديد القابلية الوظيفية لا يتم بوقت واحد ومن الصعب تقويم فترة التجديد في أجهزة الجسم و خاصة في (أجهزة القلب و الجهاز التنفسي)

ينظم الجهاز العصبي عملية الاستشفاء لمواد الطاقه , حيث يتجدد ثلاثي فوسفات الأدينوزين ATP في العضلات بشكل سريع أما فوسفات الكرياتين فأبطأ منه ومن تم الكلاكوجين و البروتينات بتجدد أيونات الهيدروجين واحتياطي الكربوهيدرات في الدم يتم قبل رجوع كمية كريات الدم البيضاء والأقراص الدموية الى الوضع الطبيعي الذي كانت عليه ما قبل الجهد.

يجب ان تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الشفاء وان كل من الراحة الغير كافية والطويلة تؤثر بشكل سلبي على استعادة القابلية الوظيفيه .

العوامل المؤثرة في عملية الاستشفاء

هناك عدة عوامل تؤثر في سرعة الاستشفاء منها :

- مستوى التدريب الرياضي .
- خصوصية وشدة ومدة استمرار العمل (الجهد العضلي)
- الخصوصيات الفردية و الحالة الانفعالية والنفسية . و العوامل الأخرى.
- تتم عملية الاستشفاء عند العمل ذو الحجم المحدود بسرعة بالمقارنة مع العمل ذو الحجم الكبير و الشدة العاليه.
- تكون عملية الاستشفاء عند الرياضيين المتدربين افضل وأسرع بكثير من غير المتدربين .
- تبطأ عملية الاستشفاء في الجو الحار وعند الرطوبة العالية والضغط الواطي

الوسائل المسرعة للأستشفاء

- الراحة الإيجابية
- المواد المنشطة
- المساج
- التغذية الصحية
- الغازات (استخدام الأوكسجين)
- البيئة المائية
- النوم الكافي