

الوسائل التي تعجّل من استعادة الشفاء وتزيد من كفاءة الاستراحة

دكتور ناؤوك / ريسان خربيط مجيد

على الرغم من التطور الرائع الذي حصل في الأرقام القياسية والمستويات الرياضية العالية التي بلغها اللاعبين في ألعاب كرة القدم والألعاب الجماعية الأخرى، إلا أن الإمكانية البشرية لا تزال بعيدة جداً عن الاستنفاد.

وتشير التنبؤات الرياضية الموثوقة إلى الزيادة الملحوظة في المستقبل القريب في مستوى النتائج في جميع الألعاب الرياضية، وتتخذ الوسائل التي تعجّل من استعادة الشفاء، وتزيد من كفاءة الاستراحة أهمية كبرى، وتساعد هذه الوسائل على زيادة حجم الأحمال التدريبية وتوسّع سلسلة التمارين المستخدمة وتزيد من كفاءة الوحدة التدريبية.

وقد اتضح أن استخدام هذه الوسائل أدى إلى زيادة الأحمال التدريبية المنقّدة بمقدار ١٥-٣٥٪ من الأحمال السابقة، والتي من أهمها:

- تغيير أماكن الوحدات التدريبية.
- إدخال عناصر الإعداد النفسي بين التمارين.
- الالتزام الصارم بنظام يومي جديد يؤمّن الاستراحة في النهار وفي الليل.
- إعداد أعضاء الجهاز الهضمي في الوقت اللازم لاستقبال الطعام وهضمه يؤدي إلى كفاءة أداء عالية.
- من أجل أن يتمتّع الرياضي براحة كاملة تتخذ النواحي العاطفية أهمية كبيرة، فمن المعلوم أن القلق العاطفي الإيجابي والموسيقى التي تتلاءم وذوق الرياضيين تزيد من إفرات عدد من الهرمونات، والتي تؤدي إلى تحفيز منظومة العصب الوظيفي، والتي تؤمّن كفاءة أداء كبيرة كما تؤمّن ظروفًا أفضل للاستراحة.
- استخدام التمارين الثابتة يؤدي إلى تأثير ظاهري دقيق للاستراحة الفعّالة.
- إن التعب الذي سببته المباريات السابقة يمكن إزاحته في اليوم التالي من خلال إدخال أحمال تدريبية خفيفة جدًا.

- إن التمارين المنقّدة أثناء فترات الاستراحة القريبة في تكوينها من التمارين الأساسية تعطي تأثيرًا إيجابيًا، أما التمارين التي تنفذ أثناء فترات الاستراحة والتي تختلف اختلافًا كبيرًا في تكوينها مع التمارين الأساسية فإنها تعطي تأثيرًا سلبيًا.
- في كرة القدم فإن تنفيذ اللاعبين بعض التمارين للأطراف العليا والسفلى مباشرة بعد نهاية الشوط الأول من اللعب وبفترة من 5-6 دقائق تحسّن الحالة الوظيفية للجسم.
- ويجري في الوقت الحاضر بنجاح فحص معدات أخرى تعجّل من الاستعادة منها: الضغط البارومتري السالب، والتدليك بالطريقة فوق السمعية، والأشعة تحت البنفسجية، وحمامات تحت الحمراء، والتنبيه الكهربائي.
- وهكذا في الوقت نفسه يجري إعداد أفضل تقنية لاستخدام هذه المعدات وتحديد كيفية الاستخدام وكميته؛ لأن الاستخدام غير السليم للمعدات المشار إليها يمكن أن يؤدي إلى ضرر ويعيق التسريع من عمليات الاستعادة.
- يساعد التدليك في استعادة القوة ومضاعفة كفاءة الأداء إذا جرى التدليك للعضلات الرئيسية التي تلعب دورًا كبيرًا في تنفيذ التدريب، وإن كفاءة العضلات المتعبة وتحت تأثير التدليك يمكن استعادتها إلى المستوى الأولي.

التدليك الاهتزازي:

يعجّل التدليك الاهتزازي من استعادة كفاءة الأداء، ويؤثر على تغير قوة عضلات القدم، وبالتالي يعيد عضلات القدم إلى قوتها بشكل أسرع مقارنة بالاستراحة السلبية. كما يساعد التدليك الاهتزازي في توسيع الأوعية الدموية وإيصال الدم إلى العضلات العاملة، وينصح أن تتراوح فترة التدليك الاهتزازي بين 1-5 دقائق بتردد 50-150 هرتز، وتتراوح جلسات التدليك بين 20-23 دقيقة.

يستخدم في تدليك المفاصل طبقة إسفنجية سميكة وتتبع أثناء التدليك الاهتزازي طريقة التدليك اليدوي ويوضع جهاز الاهتزاز على العضلة ويحرك تحريكًا بطيئًا باتجاه سير الأوعية الليمفاوية ويقترّب جهاز الاهتزاز من العضلة بفعل وزنه، ويفضل أن يكون التدليك الاهتزاز في النهار؛ لأنه في وقت الليل يسبب الأرق؛ لأنه يقوي العمليات التهيجية في الجهاز الحركي.

استخدام التدليك المختلط الذي هو عبارة عن تعاقب للتدليك الاهتزازي مع وسائل المسح؛ حيث يكون الوقت 1,30 دقيقة اهتزازي، و30 ثانية تدليك مسح، وأن تأثير التدليك المختلط يؤدي إلى تنشيط عمليات الاستعادة والتعجيل بها.

إن التدليك اليدوي الهادئ للاستعادة بسبب هبوط الوظيفة الحركية للعضلة، ينخفض قوة العضلات وكفاءة أدائها، وإن مثل هذا التدليك يساعد ويعجّل في الاستراحة، ويمكن أن يُستخدم في الليل، وإن مثل هذا التدليك يجب أن لا يُستخدم قبل المباراة وقبل التدريب؛ لأنه سلمي وغير فعّال، ولكنه يُستخدم في التعجيل بالاستراحة.

التدليك الاهتزازي الترويجي اليدوي، إن هذا النوع من التدليك بتمازجه بين الاهتزازي واليدوي يعتبر وسيلة فعّالة جدًّا ويُنصح باستخدام التدليك الاهتزازي الترويجي بتردد اهتزازي يتراوح بين ١٠-٢٠ هرتز، وتساوي فترة التأثير على العضلات الانفرادية حوالي ٢-٣ دقائق، وعند استخدام أحمال تدريبية كبيرة فإن هذه الفترة يمكن أن تصل إلى ٥ دقائق، وتبلغ الفترة الإجمالية للتدليك ٢٠-٢٥ دقيقة، وقد اتضح أنه عندما يكون تردد الاهتزاز مساويًا ١٠-٥٠ هرتز، يتم تأمين أفضل عامل للاستعادة؛ حيث يلاحظ هبوط في الارتفاع العضلي وإبطاء النبض والتنفس وهبوط الضغط الشرياني وتزايد حالة النعاس، أما التدليك الاهتزازي ذو التردد الذي يتراوح بين ٢٥-٤٠ هرتز فله تأثير تنشيطي يزيد من سرعة وقوة التقلصات العضلية.

النوم الطبيعي:

في الرياضة غالبًا ما يحدث اضطراب في النوم الطبيعي أثناء الانتقال من منطقة إلى أخرى تختلف من حيث التوقيت المحلي، وأثناء عدم الالتزام بنظام أكل معين، وعند تغيير المكان المعتاد في الراحة الليلية، يمكن أن يكون اضطراب النوم بسبب الاضطراب العاطفي الشديد، وكثيرًا ما يسبب الخوف اللامُبرر بتعميق الحالة العصبية.

إن فقدان بضع ساعات من النوم لا يجب أن يكون سببًا للقلق الإضافي والتخوف، إن النظرة الواقعية للاضطراب الزمني المماثل يساعد في الإسراع في النوم من خلال اتباع وسائل بسيطة في قواعد النوم.

ولا يُنصح - وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين ينامون ببطء - بإجراء محادثات انفعالية قبل النوم أو مشاهدة سينما أو تليفزيون أو محادثة في الموبايل أو الاطلاع على بعض وسائل الاتصال الأخرى.

ومن المفيد جدًّا بممارسة المشي الخفيف قبل النوم أو الاستحمام بماء دافئ أو في حوض أو وضع الأرجل في حوض ماء ساخن، كما تتخذ درجة هواء الغرفة ونقاوته، وكذلك وضعية الفراش أهمية كبيرة، وبمرور الزمن يتعود الكثير من الرياضيين ويصبح كل واحد بعاداته الخاصة.

وأثناء المعسكرات التدريبية، من الضروري اتباع هذا النظام ولا يُنصح بالنوم مباشرة بعد وجبة الطعام التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، بل ينبغي تناول طعام العشاء قبل ساعتين أو ثلاث ساعات قبل الاستراحة للنوم، وينبغي أن تكون وجبة العشاء خفيفة وبدون مشروبات منبهة. فمن المعلوم أن الطعام المعتدل يرتبط بانخفاض المييجات لمنظومة العصب المركزي التي تعتبر ضرورية للانتقال من حالة الصحو إلى حالة النوم، ومن أجل أن يستطيع النوم من المفيد تعيين وجبة عشاء خفيفة قبل النوم؛ حيث يصبح النوم طويلاً وهادئاً بعد مرور ٢٠-٣٠ دقيقة.

التغذية الصحية:

تعتبر التغذية الجيدة عاملاً مهماً في تحديد الاستعادة الكاملة لإتمام الصرفيات الكبيرة للطاقة؛ لذا ينبغي أن تكون التغذية غنية بالسعرات الحرارية، وتحتوي على جميع الأملاح المعدنية والمواد العضوية والفيتامينات اللازمة.

وفي الوقت الحاضر تستخدم لتسريع عملية استعادة الشفاء وتلافي نقص مصادر الطاقة عوامل غذائية بيولوجية نشطة، منها: الشراب الرياضي الجاف الذي يتكون من سكر العنق ٢٠٠ جم والسكر ١٠٠ جم ومستخلص التوت ١٥-٢٠ جم وكلوريد الصوديوم ١,٥ جم وحامض الإسكوربنيك ٠,٥ جم وفوسفات الصوديوم الحامضية ٣ جم وحامض الليمونيك ٥ جم وحامض الجلوكامين ٠,٥؛ حيث يحضر هذا الشراب بشكل مسحوق طبي، ولتحضيره يجب تذويب ٣٠٠ جم من المسحوق في ٦٠٠-٧٠٠ مليلتر في الماء الساخن ويُنصح باستخدامه قبل فترة ١,٥-٢ ساعة في بدء السباق أو مباشرة بعد قطع المسافة وبجرعة مقدارها ١٠٠-٢٠٠ جم للمرة الواحدة، ويحضر المسحوق الرياضي أيضاً بشكل قوالب ٢٠ جم للقالب الواحد وهو لا يحتاج إلى إذابة في الماء ويُستعمل بالشكل الجاهز وبمعدل ١-٢ قالب.

وبناء على ما تقدّم يمكن تعميم النتائج الآتية:

- ١- خلال الاستعمال الطويل لوسائل الاستعادة يتعود الجسم تدريجياً عليها وبالتالي تنخفض فاعليتها، بحيث إنه كلما كان تأثيرها على الجسم درجته عالية كلما كان التكيف تجاهها يحدث بصورة بطيئة، وبالتالي يكون الحفاظ على فاعليتها أطول.
- ٢- إن استخدام وسائل مختلفة للاستعادة وبجرعة متنوعة يُعد من الشروط الأساسية للعلاج الطبي الناجح في الاستعادة؛ لذا فمن الضروري عدم استعمال وسيلة واحدة للاستعادة وإنما استخدام وسائل متنوعة.

٣- إن تنفيذ العديد من التمارين المخصصة للتحمل يرتبط بفقدان كمية كبيرة من العرق، وبالتالي فقدان كمية كبيرة من السوائل أي الإخلال في توازن نسبة الأملاح في الماء ولتنظيم هذا التوازن أثناء التدريب، وفي مرحلة الاستعادة تم إعداد شراب من الكربوهيدرات المختلفة وأملاح البوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والصدوديوم والفسفور، ويدخل ضمن تركيب الشراب حامض الجلوكامين والإسبارجين وفيتامين C، ويحضر الشراب بشكل مسحوق جاف ويستعمل بتعدد تذويبه في الماء المغلي على أساس أن لكل ٢٠٠ جم من المسحوق يؤخذ ٥٠ مليلتر من السائل، ويساعد استخدام الشراب أثناء سير الأحمال المكثفة، وقد اتضح أن هذا الشراب يعجل عمليات الاستعادة.

٤- يجب أن تكون مهارة استعمال الوسائل المختلفة في الاستعادة منتخبة، ولا بد من الأخذ بعين الاعتبار ليس فقط المزايا الشخصية للرياضيين، وإنما أيضًا درجة تدريبهم وتأثير الوحدات التدريبية السابقة، وتعتبر الحالة الوظيفية في ظروف أحمال عضلية شديدة، وكما وردت الإشارة إلى تأثير الوسائل المختلفة للاستعادة تمتد إلى جميع مجالات الحياة الأخرى.