

الراحة الفعالة وظاهرة فوق التدريب

د. موفق مجيد المولى

تعتبر الراحة التامة بعد الانتهاء من المنافسة أو بعد تدريب قوي الطريقة الأحسن للحصول على الاستشفاء مع أن البحوث العلمية قد بدأت بإيجاد بعض الفوائد من الراحة الفعالة والتي تشير بمشاركة اللاعب بتمارين واطئة الشدة بعد المنافسة أو التدريب وهناك نوعين من الراحة الفعالة واحدة خلال التهدئة والتي تنفذ مباشرة بعد العمل القوي والثانية تتضمن الأيام التي تتبع المنافسة أو أي عمل تدريبي عالي الشدة وقد تقدمت الأبحاث العلمية في معرفة فوائد ذلك النوعين من أشكال الراحة الإيجابية

الدراسة الأولى: Medicine & Science in Sports and Exercise

والتي نشرت في الطب والعلوم في التمارين الرياضية وقد وجدت بأن الراحة الإيجابية التي تنفذ مباشرة بعد الحدث تدعم الاستشفاء وتقلل سريعا من مستويات أملاح الحمض اللبني (lactate) مقارنة مع الراحة التامة حيث وضعت مجموعة من العينات بعد فترات التدريب المكثف في راحة تامة بينما نفذت المجموعة الأخرى (مجموعة التجربة) تدريب بنسبة 30% من الشدة بين فترات التدريب المكثف وقد لوحظ تراجع مستويات أملاح الحمض اللبني بصورة أسرع مع الحصول على نتائج قدرة في الأداء خلال فترات التدريب المكثف.

الدراسة الثانية: Medicine & Science in Sports and Exercise

وجدت بأن إضافة تمارين واطئة الشدة لفترة الراحة مباشرة بعد المنافسة لا يقلل من الاستشفاء البدني للرياضي ويكون له تأثير ايجابي على الاستشفاء النفسي عن طريق تحسين ظاهرة الاسترخاء.

الدراسة الثالثة: Medicine & Science in Sports and Exercise

وجدت بأن الراحة الإيجابية يساهم في إزالة تراكم الحمض اللبني ويساعد في زيادة سرعة الاستشفاء وهنا يمكن أن نضع النظرية العامة للراحة-الاستشفاء بأن التمارين واطئة الشدة تدعم الدورة الدموية وهذا بدوره يزيل الحمض اللبني من العضلات وتبدو هذه التمارين واطئة الشدة بأنها قادرة على تقليل تلك التراكمات للحمض اللبني وتساهم في زيادة سرعة الاستشفاء ومع هذا فنحن نحتاج إلى دراسات أكثر للحصول على إجابة واضحة والمتعلقة بالطريقة الحسن للشفاء من التمارين والأحداث التنافسية عالية الشدة. (سؤال بحثي لطلبة الدراسات العليا في العراق)؟؟؟ إذن ما هو الحد الأدنى لهذه النتائج التي أقدمها للباحثين في الرياضة وعلومها إذ يمكني التأكيد على أن الراحة الإيجابية كما يبدو من الدراسات ومن

فهني لهذا الموضوع تسمح للرياضي بالحصول على الاستشفاء البدني والنفسي من التمارين والأحداث التنافسية المكثفة وعالية الشدة مع الاستمرار على المحافظة على مستويات اللياقة البدنية ولذا أصبح من الواقع والمسلم به علميا وكجزء من أي برنامج تدريبي بأن الراحة الايجابية هي من مفاتيح التدريب الناجح وكل ما نحتاجه دراسة موسعة لكل لعبة من الألعاب.