

الفصل الأول

الاسترخاء Relaxation

مفهوم وأهمية الاسترخاء :

يمثل الاسترخاء أهمية كبرى في تحقيق أفضل مستوى لدي اللاعبين ، حيث تساعد مهارة الاسترخاء اللاعبين علي الإقلال من التوتر العقلي والبدني والقلق ، كما يؤدي إلي زيادة الثقة بالنفس والقدرة علي التركيز والأداء الجيد .

علي أن الاسترخاء يمثل احد الأبعاد الأساسية في إجراء الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشا في مثل هذه الظروف

أن الاسترخاء يساعد في الوصول لأعلي المستويات الرياضية وذلك من خلال خفض مستويات الضغوط والقلق لدي اللاعبين سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية ، إضافة إلي القدرة علي ضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية .

أن الاسترخاء يؤدي إلي خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة علي الوصول إلي المستوي الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل علي الوصول إلي مستوي منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلي درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوي التوتر عن المستوي القاعدي وبالتالي تحسين مستوي الأداء

علي أن تمارينات الاسترخاء يمكن أن تلعب دور أساسيا من الناحية الجسمانية والانفعالية حيث يؤدي إلي خفض ضغط الدم والإقلال من الحمل علي القلب مما يعمل علي تنمية قدرة اللاعب في السيطرة والتحكم في انفعالاته الأمر الذي يؤدي إلي خفض التوتر وبالتالي يؤدي إلي تحسين مستوي الأداء نظرا لان اللاعب الذي يفقد القدرة علي الاسترخاء يفقد جانبا من لياقته البدنية .

أن الاسترخاء يعتبر من المهارات الهامة التي تساعد اللاعب علي التحكم وتوجيه استثارته خلال التدريب والمنافسة ، حيث يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة والذي يؤدي إلي انقباض عضلات الجسم كله (كافة) بدلا من أن يحدث الانقباض في العضلات العاملة فقط لذا فالاسترخاء هو مفتاح الوصول إلي أفضل طرق الأداء بما يسمح أقصي حدود وقدرات اللاعب.

أن التدريب الاسترخائي يحظى بأهمية كبيرة في البرامج التدريبية للاعبي المستويات العليا ، وأصبح شيئا عاديا أن يتضمن البرنامج التدريبي للاعبي المستويات العالية برنامجا خاصا لتعليم وتنمية قدرة الرياضي علي الاسترخاء ، فهو يعني قدرة الرياضي علي التحكم والسيطرة

في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر ، فالاسترخاء مهم جدا لتأثيره الإيجابي علي النواحي البدنية والنفسية للفرد الرياضي حيث أنه يسمح بتوفير الطاقة الكامنة لأفضل استخدام بما يضمن تأخير ظهور التعب العضلي فضلا عن إتاحة الفرصة للتحكم والسيطرة علي الانفعالات ومواجهة مواقف المنافسة الصعبة مهدوء وواقعية.

أنواع الاسترخاء :

١- الاسترخاء العضلي Muscle Relaxation

يعني خفض التوتر في العضلات وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية المختلفة بالجسم ويتضمن أنواع متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل علي الوصول إلي الدرجة المطلوبة من الاسترخاء .
هذا علي الأنواع الآتية للاسترخاء العضلي وهي (الاسترخاء التخيلي – الاسترخاء التعاقبي – الاسترخاء الذاتي – استرخاء التغذية الرجعية الحيوية)
إلي أن الاسترخاء البدني التعاقبي يعتبر من أفضل الطرق للاسترخاء وذلك عن طريق محاولة الرياضي قبض عضلاته ثم بسطها بطريقة تعاقبية حيث أن الانقباض العضلي لثواني معدودة ثم الانبساط العضلي لثوان مضاعفة يجعل العضلات في حالة استرخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض حيث أن تعاقب الانقباض والانبساط يعمل علي إمداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره إلي تغذية العضلات لتصبح قادرة علي الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة بدون توتر.

٢- الاسترخاء العقلي Mentel Relaxation

علي أن دور الاسترخاء العقلي يأتي بعد الانتهاء من التدريب علي الاسترخاء العضلي والذي يساعد علي خفض التوتر العضلي وبالتالي خفض التوتر العقلي وينقسم الاسترخاء العقلي إلي (الاستجابة للاسترخاء – الاسترخاء المعرفي – التحكم في التنفس).
أن عملية التنفس الصحيحة هي مفتاح إنجاز أو أداء الاسترخاء لأنها تعتبر احدي الوسائل الهامة والسهلة للتحكم في التوتر العضلي ، كما أن التنفس الصحيح يساعد علي الأداء عن طريقة زيادة الأوكسجين في الدم ، وبالتالي وصول المزيد من الطاقة للعضلات وعندما يكون اللاعب واقع تحت ضغط أو توتر ما فان تنفسه يصبح مقيدا وغير منتظم ، أما عندما يكون اللاعب هادئا واثقا من نفسه وقادر علي التحكم في ذاته فان تنفسه يكون عميقا وإيقاعيا .
علي أن التحكم في التنفس يؤثر تأثيرا فعالا في خفض مستوى القلق والتوتر النفسي ويرفع من مستوى الاسترخاء العقلي وذلك عن طريق التنفس العميق ثم الزفير البطيء أكثر من مرة مما يجعل اللاعب يبتعد بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر مثل المنافس والجمهور ونتيجة المباراة

أهمية الاسترخاء :

للاسترخاء أهمية كبيرة وهي :

- ١- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة .
- ٢- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي .
- ٣- العودة إلى نقطة الاتزان .
- ٤- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسات
- ٥- استخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح طبيعة المنافسة بذلك .
- ٦- إزالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات .
- ٧- الاسترخاء هو المدخل الرئيسي إلى الاسترجاع العقلي الناجح لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي

فوائد الاسترخاء :

للاسترخاء فوائد كبيرة وهي :

أولاً : الفوائد الفسيولوجية :

انخفاض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب واستهلاك الأكسجين ومستوى حامض اللاكتيك في الدم وتحسين اضطرابات الدورة الدموية .

ثانياً : الفوائد البدنية

التخلص من توتر وتقلص العضلات وتأخير ظهور التعب يحسن من النغمة العضلية .

ثالثاً : الفوائد النفسية

- ١- يساعد على الشفاء من القلق والاكتئاب واضطرابات النوم (الأرق)
- ٢- تحسين وتنشيط قوي الإدراك (الذاكرة) والتركيز والانتباه والقدرة على الابتكار
- ٣- تطوير الصحة العقلية والوعي
- ٤- الإحساس بالصفاء الذهني
- ٥- تحسين الثقة بالنفس وممارسة انفعالات إيجابية

استخدامات الاسترخاء :

بان للاسترخاء استخدامات كثيرة ومنها:

- ١- قبل فترة الإحماء
- ٢- عند تعلم مهارات جديدة أو خطة جديدة
- ٣- أحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة
- ٤- الفترة الانتقالية بين المسابقات