

# الاسترجاع في الاعداد البدني

اعداد

ا.د سهاد قاسم سعيد

أ.د هدى بدوي

٢٠٢٤

ما هو الاسترجاع في الاعداد البدني؟

الاسترجاع هو مختلف الاجراءات التي تسبق وتلي عملية التدريب لمنح الجسم الطاقة الكافية لتغطية متطلبات الاداء الرياضي(متطلبات بدنية، نفسية، ذهنية، تقنية، خطية، ...)  
بشكل ذكي خلال التدريب أو خلال المنافسة.



# ماهي أنواع الاسترجاع

استرجاع وظيفي.

استرجاع نفسي.

استرجاع ذهني.

استرجاع حركي.



ماهي وسائل الاسترجاع الوظيفي؟

- التخطيط الجيد لاحمال التدريبية

- التخطيط الجيد للراحة بين ( التكرارات، المجموعات، التمارين، الحصص، مختلف انواع الدورات التدريبية)

- التتابع المنطقي والمنهجي للصفات البدنية دخل الحصة التدريبية الواحدة او خلال حصتين متتاليتين.

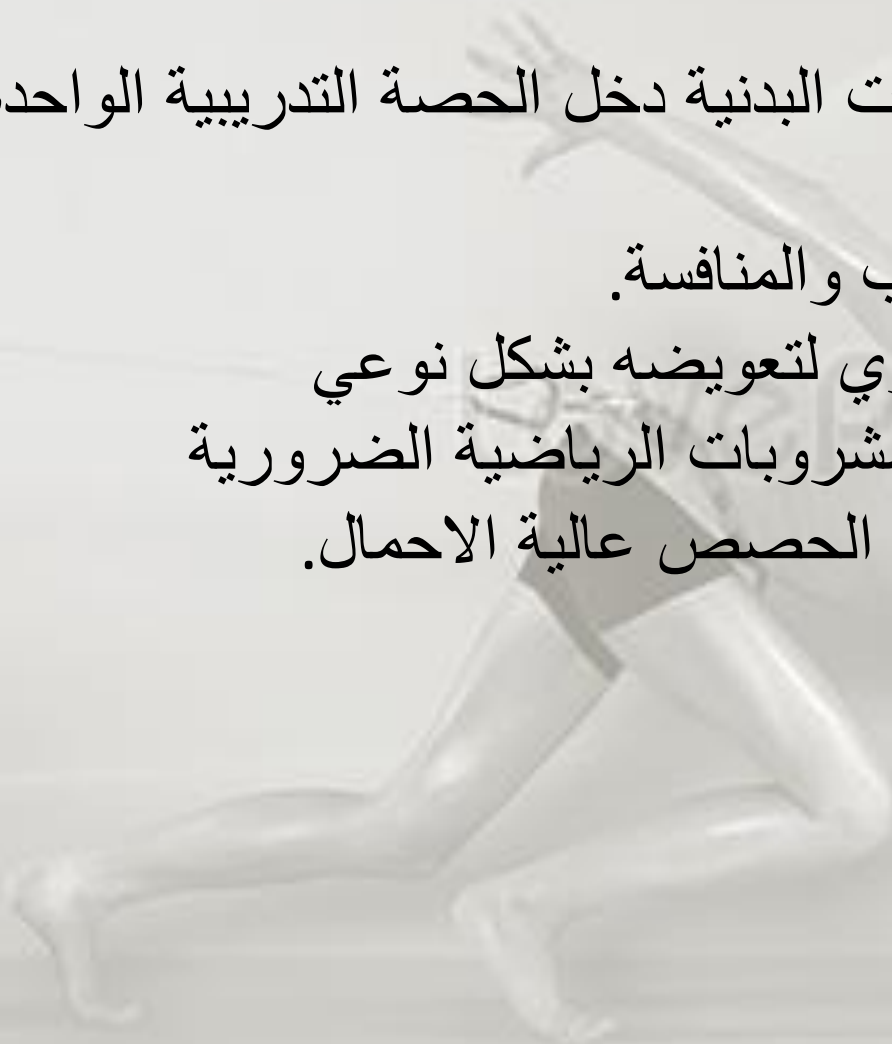
- التغذية الصحية قبل وبعد التدريب والمنافسة.

- الحساب الجيد للمصروف الطاقوي لتعويضه بشكل نوعي

- الترطيب الجيد للجسم بالماء والمشروبات الرياضية الضرورية

- الاستعانة بالمكملات الغذائية بعد الحصص عالية الاحمال.

- النوم الكافي.



# ماهي وسائل الاسترجاع الحركي؟

هي كل الوسائل الموجهة لتسريع  
استشفاء كل مكونات الجهاز الحركي  
من عظام، عضلات، اربطة، اوتار  
ومفاصل.

بالإضافة لجميع الوسائل التي ذكرت  
لاسترجاع واستشفاء الاجهزة الوظيفية  
و العضوية نظيف.

استخدام حمامات الثلج  
التدليك

التنبيه الكهربائي  
الصونا

الحجامة ، الاطالة العضلية





ماهي وسائل الاسترجاع النفسي؟  
تغيير ظروف التدريب.  
تخفيض الاحمال التدريبية  
تنويع مقاربات التدريب.  
استخدام طريقة الالعاب.  
الاسعانة بالخرجات التي تهدف للتنزه  
وتغيير الاجواء.

الاستفادة من ممارسة العادات الدينية  
(الصلاة،قراء القرآن....)  
برمجة دورات تنافسية في رياضات  
مغايرة للرياضة التخصصية.

ماهي وسائل الاسترجاع الذهني؟  
الاسترخاء  
التصور العقلي  
المعايشة في الاماكن الطبيعية الهادئة  
زيادة فترات الراحة التامة  
زيادة الحوافز الداخلية والخارجية



ملاحظة  
كل وسائل الاسترجاع  
مرتبطة لأننا نتعامل مع  
نفس بشرية متكاملة ويبقى  
ادراج اي وسيلة استرجاع  
يخضع لمصدر التعب و  
نوعيته.