

الدرس رقم 02:

فيزيولوجيا فترة المنافسة

إن فترة المنافسة هي الغاية التي يريد أن يصل إليها كلا من المدرب والرياضي باختلاف الأنشطة الرياضية، وهي من أهم الفترات الحساسة خلال الموسم التدريبي لتنوع أغراضها ما بين الحمل المرتفع الشدة للوصول الى حالة التكيف. ومن ثم الإعداد المباشر للمشاركة في المنافسة من خلال تهيئة الرياضي لمواجهة مختلف الظروف التي يتعرض لها خلال البطولة أو السباق.

الأسس الفيزيولوجية التي يجب مراعاتها:

1- الإيقاع الحيوي: أن تعود الرياضي على نظام يومي كالتوقيت للتدريب وفترة الراحة وقت الغذاء والنوم لعدة أيام، يؤدي بالمقابل تتطوع أجهزة الجسم لتكرار هذا النظام، أي بمعنى أن أجهزة الجسم سوف تكون بأحسن حالتها من خلال ذلك النظام، مما ينعكس إيجابيا على أداء الرياضي، فإذا ما حصل تغير في ذلك النظام نتيجة إقامة البطولة أو المنافسة في توقيتات تختلف عن التوقيت الذي اعتاد عليه الرياضي، فإن ذلك حتماً سوف يؤثر سلباً على الأداء نتيجة تأثيره بصورة مباشرة على أجهزة الجسم الحيوية مما يؤدي إلى عدم الاستتباب الداخلي لتلك الأجهزة، ولمعالجة ذلك يجب أن يكون المدرب على دراية وعلم بمواعيد وتوقيتات المنافسة من أجل تطابق تدريبات الرياضي مع توقيتات البطولة، لضمان فعالية الأجهزة الحيوية وتحقيق أفضل النتائج.

2- التوقيت الزمني: قد يكون موعد إقامة البطولة في دولة أخرى، يختلف عن الدولة التي يتدرب بها الرياضي لذلك يجب على المدرب تدريب الرياضي بنفس توقيت دولة البطولة وذلك لضمان ثبات الإيقاع الحيوي وبالتالي ثبات البيئة الداخلية للرياضي.

3- استمرار المنافسة: قد تكون بعض الأنشطة الذي تستمر بها المنافسة لعدة ساعات أو عدة أيام، أو قد يشترك الرياضي في أكثر من منافسة ضمن البطولة الواحدة، لذا يجب على المدرب تنمية قدرة الرياضي على الاستمرار في المنافسة للمحافظة على الفورمة الرياضية.

4- التدريب والاستشفاء: على المدرب الأخذ بعين الاعتبار تدريب الرياضي على أحمال تدريبية بمستوى البطولة أو أعلى منها، بحيث لا يكون ذلك عشوائياً بمعنى تقنين الأحمال التدريبية وبصورة مستمرة ومعرفة تأثيراتها المختلفة على الأجهزة الحيوية من خلال إجراء الاختبارات للوقوف على مدى تأثير تلك التدريبات ومحاولة تعديل مسارها أول بأول، ويمكن للمدرب التنبؤ بذلك من خلال الحالة المزاجية للرياضي (النفسية)، مع التأكيد على إعطاء فترات راحة تتناسب مع تلك الأحمال من أجل إعطاء الفرصة للرياضي للأداء التدريب التالي وهو في أوج نشاطه، نتيجة استرداد مصادر الطاقة والتي من أهمها استعادة مخزون الطاقة الفوسفاتي ATP-PC واسترجاع وإشباع العضلات بالميوغلوبين Myoglobin والأكسجين فضلاً عن التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلات والدم.

5- ظروف المنافسة: توفير ظروف مشابهة لظروف المنافسة من جميع النواحي كطبيعة الأداء والبيئة المحيطة (الظروف الخارجية) وذلك عن طريق دراسة مستوى الرياضي في بطولات سابقة، لتحديد سلبات والإيجابيات، والعمل

على تجاوز السلبيات ودعم النواحي الإيجابية، ويمكن للمدرب الوقوف على تلك النواحي من خلال مشاركة في منافسات تجريبية، بشرط أن تكون الظروف المحيطة مشابهة بظروف المنافسة، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الدورات التدريبية الصغرى من أجل تحقيق عمل الجسم كوحدة مترابطة يسودها التنسيق والتوافق التام بين مختلف وظائف الجسم ما يحقق الاستقرار التجانسي وتطوير مبدأ التغذية الراجعة السلبية NegativeFeedback ويقصد بها ردود أفعال الجسم التعويضية السريعة لاسترجاع مكونات الحالة الطبيعية مثل نشاط غدة البنكرياس لإفراز الأنسولين لنقل سكر الدم الفائض عن حاجة الجسم الى الكبد وتخزينه على صورة جليكوجين والعكس عند الحاجة إليه يتم تكسيه الى سكر الجلوكوز مرة اخرى بالسلسلة من الآليات الأخرى .

6- التمرج بالأحمال التدريبية: يجب على المدرب أن يتبع مبدأ التمرج في الأحمال التدريبية بمعنى عدم التدريب على وتيرة واحدة، وذلك من خلال استخدام موجات عالية من الأحمال التدريبية ولفترات معينة تتناسب مع إمكانية وقدره الرياضي يعقبها موجات منخفضة لفترة أخرى، وذلك من أجل البقاء على التكيف الفسيولوجي Adaptaion Principle المطلوب للأداء ومن أمثلة ذلك التكيف انخفاض معدل النبض خلال فترات الراحة فضلاً عن المجهود مع ارتفاع مقدار الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وتجاوز مرحلة الإجهاد والتعب المزمن والذي يؤدي الى فشل عمليات التكيف الفيزيولوجي نتيجة لاختلال في عمليات البناء والهدم الأيضية (التمثيل الغذائي). وتختلف هذه المدة طبقاً إلى ماهية فترة المنافسة سواء كان ذلك للإعداد لبطولة واحدة أو بطوليتين أو أكثر، فضلاً عن عدد المنافسات التي قد يشترك بها الرياضي في البطولة الواحدة.

ملاحظة:

ويبقى للمدرب الرأي الأول الأخير في تحديد ذلك لأنه على دراية وعلم بإمكانيات الرياضي وله الحق في تشكيل توزيع دورات التدريب التنافسية أو الاستشفائية خلال فترة المنافسة.

مثال تشكيل الدورة:

دورة منافسة أولى - دورة منافسة ثانية - دورة استشفائية - دورة منافسة ثالثة - دورة منافسة رابعة.

تنبيه:

وعلى المدرب الانتباه إلى تأثير الأحمال التدريبية الحادة على الرياضي، إذا لوحظ انخفاض مستوى مناعة الجسم لدى رياضيو المستويات العليا وبشكل خاص في نهاية فترة الأعداد والمنافسة، أذ يصبح الرياضي أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، ويعود ذلك لانخفاض نشاط الخلايا للمفاوية فضلاً عن انخفاض في مستوى البروتينات المناعية في الدم.