

الاستشفاء من اهم مميزات برنامج التدريب الناجح

ا.د ماجد علي موسى



من الامور الواجب مراعاتها عند كتابة برامج التدريب هو تحقيق الاهداف من العملية التدريبية ، و ان موضوع تعدد الاهداف و اختلافها من مرحلة سنيه الى اخرى و من مرحلة تدريبه الى اخرى يلقي بضلاله على التغير في مفردات التدريب تبعا للاهداف الموضوعه لكل مرحله ، و بطبيعة الحال ان اختلاف الطرق و الاساليب و الوسائل و الادوات من مرحله الى اخرى تبعا للاهداف امرا في غاية الاهميه ، و ان طبيعة العلاقه الترابطيه بين تلك الطرق و الاساليب و الوسائل ثابتة لانها من اهم الامور التي ينطلق منها المدرب في صياغة مفرداته التدريبية و منها كيفية ايجاد الاجواء التفاعليه لتنفيذ الحمل البدني تبعا لمبادئ تغييره و الفروق الفرديه و العمر التدريبي و التخصص و مرحلة التدريب ، و ظهر في الاونه الاخيره اسلوبا جديدا للتخطيط للدوائر التدريبية يعتمد على اختصار الفوارق الزمنيه و توجيه التدريب نحو زيادة الاحمال البدنيه الخاصه و التمرينات المحسنه للاداء مع اعطاء التمارين العامه كوحده استشفائيه ، من خلال تنفيذ اكثر من وحده تدريبيه في اليوم الواحد ، ونظرا لذلك نلاحظ التداخل الواضح لمراحل التدريب و التي تعد النهايه المنطقيه لقانون الاستمراريه و عدم الانقطاع عن التدريب بالاضافه الى تحقيق مبدأ رفع الحمل ، و من الملفت للانتباه ان مجموعه التمرينات التي يؤديها اللاعبون على اختلاف تخصصاتهم و مراحلهم التدريبية و العمريه ما هي الا مجموعه من الحركات الرياضيه التي بدورها تعمل على استثارة البيئه الداخليه للجسم من خلال زيادة العمليات الايضيه و التغيير في ايقاع عمل الاجهزه الوظيفيه كالقلب و التنفس

يرافق ذلك تنشيط واضح في عمليات تحرير الطاقة عن طريق سلسلة التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل خلايا الجسم العضليه ، و الطاقة المتحرره تختلف باختلاف الحمل البدني المنفذ .

يجب على المدرب ان يفهم ان عملية التدريب تبدأ بفهم متطلبات التدريب و تنتهي بانعكاس تلك المتطلبات على البيئه الداخليه للجسم ، و اهمية العلاقه التبادليه التاثيريه التي تحدث بين الحمل البدني المستخدم و فاعليه العمل الوظيفي و البيوكيميائي ، لان العلاقه ترابطيه في التاثير من حيث الكم و الكيف ، و عليه لابد من دراسة العلوم السانده لعلم التدريب الرياضي باعتبارها تعطينا تفسيراً منطقياً لجميع الظواهر التي تحدث جراء عملية التدريب ، و ان الفهم الواعي لمتطلبات التخصص التدريبيه لا يتم من خلال الخبره العمليه لوحدها و لا النظرية لوحدها و الاهم هو عملية المزواجه بين الاثنتين و استيعاب المدرب و ادراكه لمتطلبات تحقيق الانجاز.

مما تقدم نلاحظ ان المستوى العلمي و العملي للمدرب يجعله يحسن اختيار التمرينات التي تحقق اهداف الوحده التدريبيه ، و ان وسائل تطوير حالة التدريب كثيره و منها التمارين العامه و الخاصه و تمرينات المسابقات و التمرينات المساعده (المحسنه) و التمرينات الاستشفائيه و الذي يخصنا في هذا المقال هي عملية الاستشفاء برمتها .

ان جسم الانسان في حالته الطبيعيه يعمل كوسط متعادل من حيث عمليات الهدم و عمليات البناء ، و كلما تغير هذا الوسط جراء الجهد البدني او المرض العضوي او الحالة النفسيه نلاحظ تغلب عمليات الهدم على عمليات البناء ، و هذا يتم من خلال التغيير في الافراز الهرموني بالجسم و الذي يستمر لفترة بعد انتهاء الجهد البدني او المرض او حاله النفسيه ، و عليه يعمل الجسم في الاتجاه الاخر من خلال رد الفعل العكسي للجهاز العصبي الذي يعمل على استثارة الغدد الصماء لافراز الهرمونات التي تنشط اجهزة الجسم وخلاياه على العمل المعاكس لعمليات الهدم لتقوم محلها عمليات البناء ، و قد تستمر عمليات البناء لتتخطى المستويات الطبيعيه للتعويض لتصل الى حاله من التعويض الزائد ، جراء ذلك التاثير ، و يوجد لدينا نوعين من عمليات الايض الاولى الايض الهدمي و الثانيه الايض البنائي و يتعلق الايض الهدمي بعمليات الهدم و التي يحتاجها الجسم اثناء الجهد البدني من خلال تكسير مواد الطاقه الكيميائيه و تحويلها الى طاقه ميكانيكيه محدثه الحركه يرافقها ايضا تلف بمستوى معين في انسجة الجسم جراء الاستمرار باداء الجهد البدني تحت الظروف و الشروط المختلفه ، و من اهم مصاديق ماذكرناه هو التغيير في زياده نسب المواد المتواجده في الدم بعد الجهد البدني و التي لا تعد من مكوناته ، و ان نسبة تغير هذه المكونات مرتبطه بطبيعة الجهد البدني ، و كلما كان الجهد البدني كبير كان التغيير في نسب هذه المواد كبير و العكس صحيح ، و كلما زاد الهدم و التلف يحتم وجود فترة الراحة التي يتم فيها عمليات الاستشفاء (البناء) ، و كلما كان الهدم سريع تسير عمليات البناء بشكل سريع و كلما كان الهدم بطيئ تسير عمليات البناء بشكل بطيئ .

و يعرف يسييس Yseis 1982 الاستشفاء انه استعادة و تجديد مؤشرات حاله الفسيولوجيه و النفسيه للانسان بعد تعرضها الى ضغوط زائده او تعرضها الى نشاط معين .

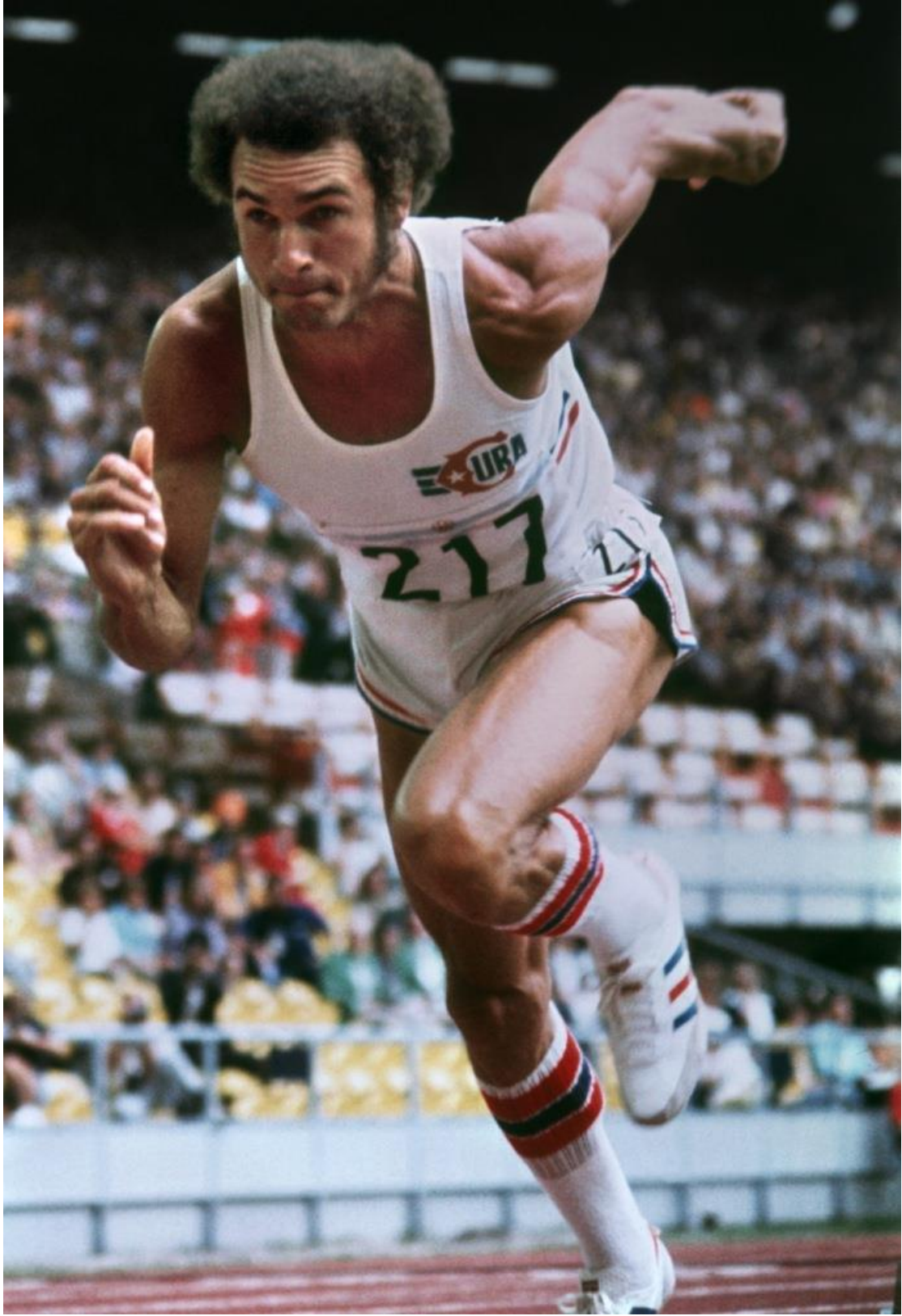
من الواضح و المعلوم ان اهم مميزات التدريب الناجح هو فهم العلاقة الترابطية بين الحمل و الاستشفاء ، اي لايمكن حدوث عمليات الكيف الا من خلال فهم هذه العلاقة ، اي لايمكن اداء الحمل البدني التالي او التكرار الثاني بوجود الاثار الكبيره للحمل البدني الاول و الذي يحمل نفس الاتجاه التخصصي (الهدف) ، و ان عدم رعاية هذه العلاقة سرعان مايؤدي الى اصابة الرياضي او توقف مستواه اذا ما انخفض .

ان طبيعة فسيولوجيا الاستشفاء ترتبط بنوعية النشاط العضلي من جهة و من جهة اخرى ما يستخدم في ذلك الاستشفاء من نشاط او وسيله او اسلوب ، حيث ان عمليات الاستشفاء في بعضها لا يتم في وقت الراحة بل تعدى ذلك الى الاستشفاء اثناء سير النشاط البدني ، وخير مثال على ذلك هو عملية استخدام مخزونات الطاقة لادامة الجهد البدني ، وكذلك لاننسى الدور الكبير للمتناظرات الانزيميه للانزيم لالاكتات ديهيدروجينيز LDH و التي تقوم بعكس التفاعلات الكيمياءيه اثناء الجهد و في الراحة من خلال تحويل حامض اللينيك الى حامض البيروفيك و من ثم الى كلوز ليستخدم كطاقه في العضلات الملساء و عضلة القلب ، و من الانزيمات التي تعمل على التفاعلات العكسية ايضا انزيم كرياتين فوسوكاينيز CPK ، و لاننسى دور بقية المنظمات الحيويه (البفر) و الدم و بقية الاجهزه الوظيفيه و الكلوتين في ذلك ، من خلال الامداد و التخلص من مخلفات العمل العضلي على مستوياتها .

وعليه ان حمل التدريب هو سلاح ذو حدين يمكن ان يكون ايجابي عندما يحسن التعامل مع مكوناته و ممكن ان يكون سلبي في سوء التعامل مع مكوناته ، و للاستشفاء نفس التأثير الايجابي و السلبي اي لا افراط و لا تفريط ، و ان للاستشفاء الدور الكبير في حدوث عمليات التكيف اللاحقه ، و عليه ان استخدام وسائل الاستشفاء بشكل مناسب يحقق الهدف من استخدامها بتحقيق التأثير الايجابي على اجهزة الجسم جراء التدريب محدثه التكيف ، و التكيف هو البادره الاولى و الاساس الذي يعتمد عليها المدرب في رفع مستوى الحمل ، و عليه نلاحظ الارتقاء المنطقي و التدريجي في عمليات البناء و التكيف لتطوير المستوى ، و ان عملية الافراط في الاستشفاء واستخدام وسائله قد يفرض بعضها مردودات سلبيه انيه و البعض الاخر مستقبليه ، و خصوصا عندما يتم التعامل مع المكملات الغذائيه و بعض العقاقير الطبيه و المركبات الكيمياءيه و لابد من التركيز على زمن الاستخدام و الوسيله و نوعيتها و منشأها و مكوناتها .

ان استخدام التوقيتات الزمنية للاستشفاء امرا في غاية الاهميه ، لانها ترتبط بشكل او باخر مع اهداف التدريب بل يجب ان تنسجم معها لانها من الاصول الاساسية التي يبني عليها التدريب ، و ان استخدامها لا يكون مفرطا ليذهب معه تاثير التدريب و لا يكون قليلا حيث يؤدي الى التراكم السريع لعمليات التعب ، و ان استخدام النبض كدالة لقياس عمليات التعب و الاستشفاء معا يعد افضل مؤشرا فسيولوجيا معبرا عن طبيعة التغيرات الانيه التي تحدث جراء ممارسة التدريب ، اثناء الجهد البدني و في الراحة ، و كما يعد النبض من افضل مقاييس الربط المنطقيه التي تقيس العلاقة الجدليه التي يكون احد قطبيها الجهد و القطب الاخر الراحة (اعاده الشفاء) ، بل الموضوع يذهب الى ابعد من ذلك عندما نأسس الى الفهم الواعي لتلك العلاقة من حيث توقيتاتها المثاليه نستطيع التنبأ بالوقت المثالي الذي تحصل فيه عمليات التعويض الزائد و الاليات المثلى لاعادة الحمل البدني التالي .

تتمه لها علاقه بالموضوع



ان من اهم الامور التي يجب مراعاتها اثناء تشكيل الدوائر الصغيره وصولا الى التدريب التفاعلي هي الية الحمل و استعادة الشفاء اذ من اهم مواصفات الحمل البدني الفاعل هو

مدى امكانية تحقيق اهدافه وان هذه الاهداف تكون متغيره تبعا لمراحل التدريب و عليه ان هنالك مواصفات متبادله بعضها يخص الحمل المؤدى و الاخر يخص الاستشفاء و عليه ان متطلبات الاستشفاء كما و نوعا مرتبطه و بشكل وثيق بطبيعة الجهد البدني المؤدى و عليه ان زمن الاستشفاء يزداد طولا و عرضا تبعا لما يترتب على التمرينات الموداة من اثر و ان امكانية اعادة الوحده التدريبيه المعينه بغض النظر عن متطلبات حملها البدني و التي تحقق الهدف منها اصبح من الامور الجديره باهتمام المختصين وان هذه الاعاده يجب ان تتم وفق ايقاع معين من خلاله يتم استعادة الشفاء و عليه ان في بعض مراحل التدريب نسمح بتكرار الوحده التدريبيه التي تؤدي نفس هدف التدريب السابق ولكن بنسق و بشكل يختلف عن الاخر من حيث تقاربها او تباعدها و لكل تأثيره على جسم الرياضي و لقد اتفقت اراء علماء التدريب الرياضي على ان اعادة الاحمال القصوى او القريبه من القصوى لمره واحده لا يؤدي الى احداث التكيف المنشود و عليه و من خلال تجاربنا الميدانيه لاحظنا ان تكرار الحمل الاقصى او الاقل منه لا يمكن ان يحقق اهدافه الا من خلال اعاتها لثلاث مرات اسبوعيا ولكن يجب ان تراعى فيها شرائط ديناميكية الحمل البدني من جانب و التركيز على الاستعاده الكامله وصولا الى مراحل فوق التعويض من الجانب الاخر ، و عليه ان اداء الجهد البدني الثاني بوجود اثار الجهد الاول ليس بالضروره دائما ان يعطي النتائج المرجوه و العكس ايضا صحيح وذلك لوجود عوامل كثيره لايسع لنا الوقت من الخوض فيها وان عملية اختيار الاحمال البدنيه الهادفه و الموجهه والتي تحقق الوصول الى عمليات التكيف يجب ان تصل بالرياضي الى مرحلة التعب واستنزاف مصادر طاقتة اثناء اداء الوحدات التدريبيه شرط الا يصل الرياضي من خلالها الى الاجهاد ، و عليه ان حسن اختيار التمرينات مع الاستخدام الامثل لها في الدوائر الصغيره يتوقف على طبيعة المتدرب و مواصفاته الفرديه و متطلبات الاختصاص و مرحلة التدريب ، و الاهم من ذلك هو الخبرات التراكميه التي حصل عليها المدرب و الرياضي على حد سواء. و عليه يجب فهم قاعدة التبديل مفادها التناوب الامثل بين الحمل الاقصى و الاقل من الاقصى و الراحة الايجابيه فهما معمقا ، و لامستوى و لا تكيف و لاتطور بدون رعاية هذه العلاقه في التخطيط لبناء الوحدات التدريبيه و تنفيذها .