

(القدرات الفسيولوجية وتأثيرها في الاداء الفني للمهارات الرياضية)

مقالة للموقع الالكتروني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ٢٠١٨

أ.م.د. سماح نورالدين عيسى

عندما يتم التطرق للقدرات الفسيولوجية فإن من الواجب علينا ان ندرك اهمية هذا الموضوع في تطبيق الاداء المهاري من خلال يمتلك الفرد من امكانيات للاجهزة الوظيفية وما لها من دور فعال في الاداء الفني والمهاري لكل لعبة، فكل مهارة لها خصوصية في عمل الاجهزة الوظيفية، والاداء الفني للمهارة يحدد الجهاز الذي له الدور الأكبر في اداءه، فعلى سبيل المثال لعبة الكرة الطائرة تعتمد بشكل كبير على الجهاز العضلي والدوري والتنفسي وعلى باقي الاجهزة بنسب متفاوتة، اما الرماية فإن الجزء الأكبر يقع على عاتق الجهاز العصبي والحواس ثم الجهاز العضلي وهناك ايضا اختلاف في باقي الالعب الرياضية، فالمدرسين والمدربين يجب عليهم مراعاة الامكانيات التي يمتلكها كل طالب او لاعب عند اعداد منج التمارين الخاصة بهم، فمثلا عند اعداد منج لتدريب وتطوير الكفاءة اللاوكسجينية لعدائي المسافات القصيرة، يتطلب من المدرب في اعداد منج يضم تمارين تراعي الزمن والتكرار واوراق الراحة البيئية التي تخدم الجهاز الدوري التنفسي بشكل خاص ووقت الاداء، لكي يستفاد اللاعب من التمارين بشكل يضمن له خصوصية في التدريب ومراعاة التدرج والتكيف، ويمكن تطويرها عمليا وهو ما توصل اليه الباحث في نتائج البحوث السابقة حيث اظهرت النتائج ان لوحات التدريبية والتعليمية اثر ايجابي على الكفاءة الوظيفية للطلاب ومن الضروري اعداد منج

يعتمد عليه المدرب او المدرس لأعطاء التمارين الخاصة لكل مهارة او قدرة بدنية، وللغروق الفردية الجزء الأكبر في هذا المجال، فلكل فرد خصوصية في الامكانيات البدنية و المهارية والفسيولوجية، وايضا للقياسات الجسمية تأثير على قدرات الفرد لان الرياضي طويل القامة يمتلك قدرات تختلف عن متوسط القامة والقصير، وحتى في القدرات الفسيولوجية وما لها من تأثير مباشر على الاداء الرياضي، واصبح الاختيار من قبيل المدربين يقوم على اساس علمي دقيق، واختيار الرياضي يكون على اساس ما يمتلك من مواصفات جسمية وبدنية و مهارية وفسيولوجية وعقلية ايضا، وللقدرات الفسيولوجية الحظ الوافر والأكبر، لان لها اهمية في اعطاء قاعدة اساسية للرياضي الجيد لأنه عندما يمتلك هجما دوري وتنفسي جيدين، فإنه يكون قادر على تحمل اعباء التدريب الرياضي لمدة اطول وحمل أكبر، فلدول المتقدمة يقوم المدربون فيها عند اختيار الرياضيين بأخضاعهم الى فحوصات عامة ودقيقة قبل قبولهم في المجال الرياضي للتأكد من السلامة الصحية والبدنية لان اي خلل في الاجهزة الوظيفية يؤدي الى عواقب وخيمة، فمثلا الرياضي المصاب بخلل في عضلة القلب ولم يكتشف المدرب ذلك فعند اعطائه احمال تدريبية عالية اثناء الوحدة التدريبية، فإنه يتعرض لأصابة مفاجئة وقد تؤدي الى الوفاة المفاجئ، وهذا ما نلاحظه في بعض الحالات من موت اللاعبين في الملعب وهو يلعب في المباراة، مثل كرة القدم وغيرها من الالعب الرياضية، وفي قدرة الرياضي من الناحية الوظيفية هي قياس نبض الرياضي قبل اداء الجهد ومعرفة نبض الراحة ثم قياس النبض بعد الجهد وهو النبض القسوي، ومعرفة عمر الرياضي والشدة المطلوبة حسب الوحدة التدريبية ووقت الراحة والعمل يمكن وضع وحدات مبنية على اساس علمي متين، وهو ما نسعى اليه في اعداد المناهج التدريبية في كافة الميادين الخاصة بالمجالات الرياضية والاندية والكليات البدنية، وجميع هذه العوامل تحتاج الى اعداد مسبق حسب الاعمار والفئة والقدرات التي يمتلكها الرياضي، وتختلف الالعب الرياضية في المتطلبات الفسيولوجية حسب نوع المهارة ومدة المباراة وحركات اللاعب ومواقف اللعب وعلى اساس ما تقدم تزداد كفاءة الاجهزة الوظيفية حسب الابعازات العصبية واداء الاستجابات المناسبة لها للقيام بالواجبات الحركية المناسبة، وعليه يجب على المدرب ادراك الواجب التدريبي بدقة ومن كافة النواحي الفسيولوجية والوقوف على نقاط القوة والضعف لدى اللاعب عند الاعداد في كافة المراحل.

ومن ناحية اخرى على المدرب الامام بالنظام الخاص بكل لعبة لان كل واحدة منها لها خصوصية من ناحية النظام المستخدم، فهناك اللاهوائي الفوسفاجيني واللاكتيكي والمختلط والنظام الهوائي وكل نوع من الالعب الرياضية له نظامه الخاص به، ويجب على المدرب الاعتماد على نظام الطاقة الخاص بكل مهارة وكل لعبة حسب خصوصية اللعب واداء المهارات ووقت المباراة وسرعة الحركة والاوزان ومقدار القوة اللازمة، ويعني انه الالعب الرياضية التي تستغرق التمارين لمدة دقيقتين ويعني ان النظامين الأوكسجيني واللاوكسجيني متساويان ويجب في هذه الحالة استخدام الشدة والحجم والراحة بطريقة يخدم التساوي في النظامين من

