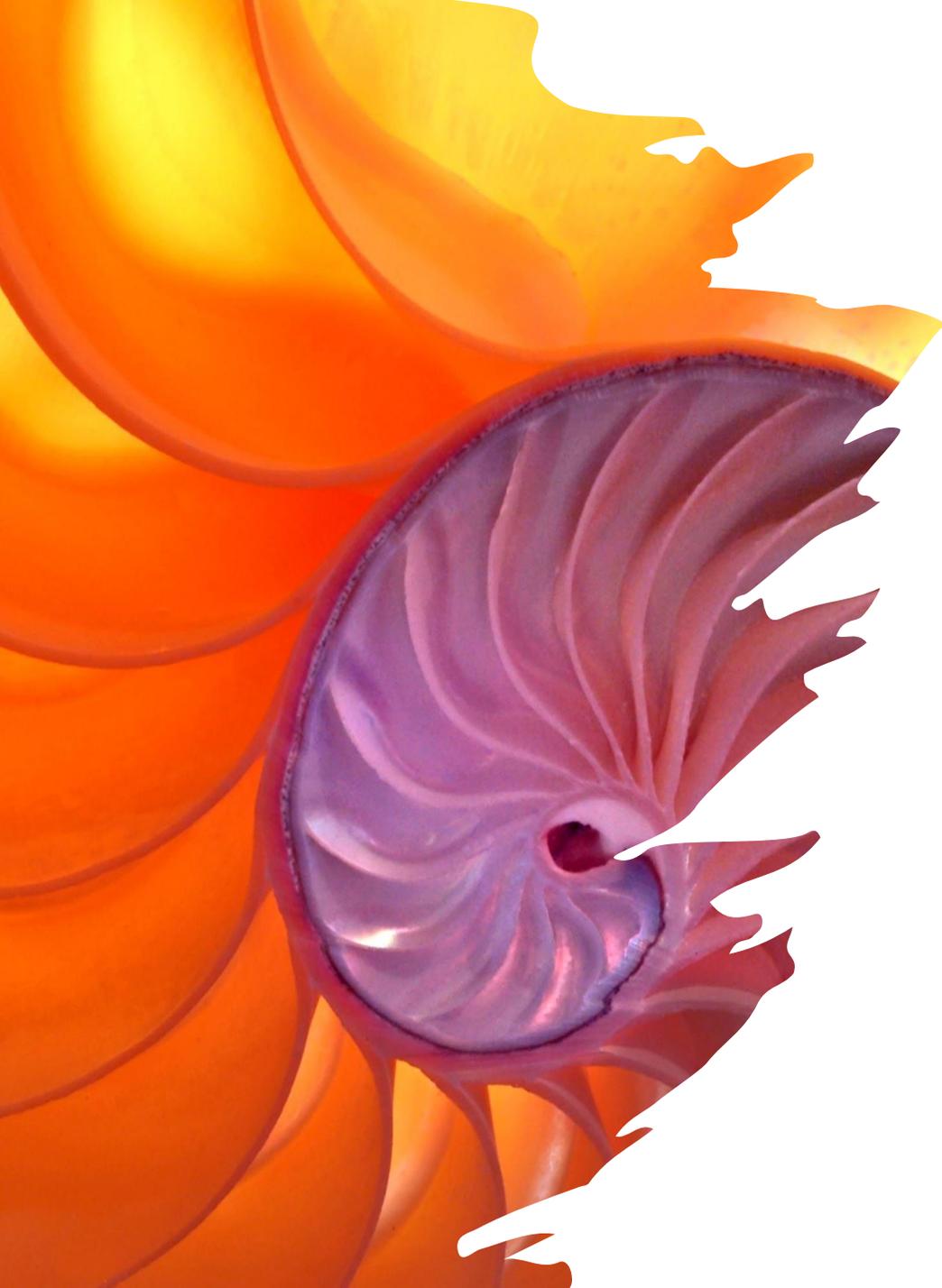


سا يكلوجية التهدئة القمية ودورها في تحسين الأداء

- اعداد
- الأستاذ الدكتور
- سهاد قاسم الموسوي

مفهوم التهدئة القمية

- Tapering : يستخدم هذا المصطلح بشكل كبير حول العالم بمعنى الرجوع بالحمل في مرحلة التدريب النهائية من الموسم التدريبي والتي تسبق المنافسات.
- وجود اختلاف واضح بين الرياضيون والمدربون عن مفهوم التقليل في الأحمال التدريبية خلال هذه الفترة.
- أن تقليل التدريب يجب أن يشمل حجم التدريب وشدته وفترة استمرريته وعدد مرات التدريب الأسبوعية (وبالإمكان أن تكون عملية تقليل الأحمال تشمل هذه المتغيرات جميعها معاً أو بعضها وبمقادير محددة ومتدرجة).



مفهوم التهدئة القمية

• بهدف تحقيق قمة الأداء في المنافسات والبطولات الرئيسية الهامة قام المدربون والرياضيون وعلماء الرياضة حول العالم، باجراء الأبحاث البشرية للأحمال التدريبية، كونها ترتبط بشكل كبير بمقدار التقليل في حمل التدريب الرياضي خلال العديد من الأيام التي تسبق المنافسات، فهذا الجزء من التقليل في الأحمال التدريبية خلال تلك الفترة الوجيزة من الموسم التدريبي هو ما يعرف بالتهدئة القمية أو التهدئة الموسمية.

• **ومن الممكن ان نعرف التهدئة القمية**

• بأنها هي النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية للتدريب اليومي لأجل الحصول على أفضل أداء رياضي، او انها الوقت التي يتم فيه تقليل حجم التدريب مع زيادة في الشدة خلال فترة ما قبل المنافسات.

اهداف التهدئة القمية

- أن الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو تقليل التأثيرات الفسيولوجية والنفسية السلبية الناتجة عن التدريب المستمر اليومي، بمعنى آخر، فإن التهدئة يجب أن تعمل على التخلص من التعب المتراكم الذي يظهر نتيجة زيادة المجهود الرياضي المبذول خلال الموسم التدريبي.

اغراض التهيئة

١. تثبيت التكيف الناتج عن التدريب طوال الموسم التدريبي.
٢. تحقيق التعويض الزائد من مستوى محدد إلى مستوى الإنجاز للعمل المؤدى خلال تطبيق البرنامج التدريبي.
٣. تكيف الرياضي مع الأداء كنتيجة للتدريب المنتظم خلال الموسم التدريبي.

اغراض التهدئة

قد يختلف حجم العمل وطول الفترة الزمنية للتهدئة من مدرب لآخر، ومن لاعب لآخر وفي العادة عند نهاية الموسم التدريبي ولاسيما في بعض الألعاب الفردية تقوم التهدئة بتقليل الضغوط **البدنية** و**الفسولوجية** و**السيكولوجية** التي تؤثر على الفرد الرياضي. لذا، فإنه من الممكن أن يحصل الرياضي على الاستشفاء الكامل عن طريق تلك الفترة الزمنية القصيرة التي تسبق البطولة أو المنافسات.

اغراض التهيئة

أوصى بعض العلماء بما يلي:

١. تخفيض الحجم التدريبي خلال فترة التهيئة القمية ما بين ٦٠ - ٩٠ % من أقصى حجم تدريبي محدد في خطة التدريب خلال الموسم،
٢. يجب تقليل عدد مرات التدريب الأسبوعية خلال هذه الأسابيع الأخيرة من الموسم (ليس أكثر من ٢٠%) مع تقليل حجم السرعة جزئياً.
٣. في ال ٢ - ٤ أيام الأخيرة بصفة خاصة يكون الحجم التدريبي قليل جداً والشدة منخفضة أيضاً.
٤. تقليل حجم التدريب بأسلوب تدريجي والذي يطبق بالأسلوب الخطى أو الأسلوب المتدرج والذي بالإمكان أن يكون بطيئاً أو سريعاً.

التغيرات السايكولوجية المصاحبة للتهدئة القمية

- ارتباط الجوانب الفسيولوجية بالحالة النفسية للفرد.
- تحقيق التأثير الاقوى والفعال يتحقق بتكامل الجوانب الفسيولوجية والسيكولوجية معا.
- الأداء الرياضي لدى ذوي المستويات العليا يعتمد بشكل كبير على الجانب السيكولوجي بنسبة ٩٠ %
- يمكن تعويض ضعف بعض من التكيفات الفسيولوجية بالحالة النفسية المرتفعة.
- الحالة النفسية للفرد الرياضي تحدد بشكل كبير النجاح أو الفشل في الأداء الرياضي.
- القلق ما قبل المنافسات له تأثيره على معدل نبض القلب بالتالي على الاستشفاء وعلى حالة الفرد وبالتالي يؤثر على الحالة النفسية للرياضي.
- يحتاج الرياضيون إلى الإرشاد والتوجيه النفسي من مدربيهم خلال فترة التهدئة لاقتناعهم بان برامج التدريب الموضوعة والتي طبقت عليهم خلال الموسم التدريبي دقيقة وموثوق بها.

التغيرات السايكولوجية المصاحبة للتهدئة القمية

الحالة المزاجية:

أن النشاط البدني المعتاد يصاحبه حالة ذهنية إيجابية ومع ذلك فإن مميزات برامج التدريب ذو المستوى العالي من الشدة وعدد أيام التدريب الأسبوعية والجرعة التدريبية الطويلة ينتج عنها اضطرابات في المزاج، وهذا يرتبط بالحالة النفسية للرياضي، وتعتبر الحالات المزاجية عن الحساسية للتغيرات في حمل التدريب الذي يخضع له الرياضي، فالتغيرات يجب أن تكون متوقعة كنتيجة لتطبيق التهدئة والتي يقل فيها حمل التدريب بشكل واضح. فالعديد من الباحثون أشاروا إلى هناك تغيرات في الحالة المزاجية تحدث للرياضيين خلال فترة التهدئة التي تسبق المنافسة.



التغيرات السايكولوجية المصاحبة للتهدئة القمية

أسبوعين من التهدئة كانت كافية Sufficient لاستعادة حالة الاستشفاء والعودة للمستويات الطبيعية

١. أن نقص حمل التدريب يصاحبه تهدئة كافية للاستشفاء للحالة المزاجية للرياضيين، حيث عادة ما تتأخر خلال فترات التدريب الشديد.
٢. عادة ما يحدث انخفاض في درجة التعب الملاحظ وكذلك في حالة الوهن والغضب والارتباك.
٣. التهدئة تعزز الشعور بالنشاط.
٤. التوتر قد لا يحدث أثناء فترة التهدئة، وإذا حدث، فإنه ينسب إلى انتظار المنافسة الوشيكة.
٥. كل هذه العلامات النفسية قللت الضغوط وعززت الاستشفاء، وساهمت في زيادة مستوى الأداء الناتج عن التهدئة.

التهدئة القمية لماذا؟

يمكن ان تؤدي التنمية القمية الى زيادة الاداء بشكل كبير عند المنافسات. وتعد أحد أكثر جوانب التدريب التي يتم التغاضي عنها. نادرًا ما يستخدم أولئك الذين يريدون تعزيز قوتهم أو لياقتهم البدنية هذه الأساليب لأنهم:

A. لا يعتقدون أنها مهمة

B. لا يعرفون كيفية تطبيقها بشكل صحيح.

تعد هذه مشكلة لأنها تخلق حلقة أبدية من التمرين دون نهاية. ومع ذلك، يمكن أن تؤدي التهدئة في الوقت المناسب إلى زيادة الأداء بنسبة ٥-٢.