التكيف الرياضي ونوع الرياضة الممارسة

اعداد د. فراس مطشر عبد

مقدمة: الرياضة ليست مجرد نشاط بدني، بل هي عملية تفاعلية تتطلب تكيف الجسم مع مختلف الأنشطة البدنية. يتضمن التكيف الرياضي تحسين الأداء البدني للجسم وزيادة الكفاءة في استخدام الموارد الجسدية مثل الطاقة والقوة والقدرة على التحمل. تعد عملية التكيف من العمليات الأساسية التي من خلالها يكتسب الرياضيون مزيدًا من القوة والقدرة على الأداء في الرياضة التي يمارسونها.

1. تعريف التكيف الرياضي: التكيف الرياضي هو مجموعة من التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم استجابة للتمارين الرياضية والمجهود البدني. يتفاعل الجسم مع التمرين لتلبية متطلبات النشاط البدني ويصبح أكثر قدرة على التحمل والأداء مع مرور الوقت. يمكن تقسيم التكيف إلى عدة أنواع تشمل:

التكيف العصبي العضلي: يشمل تقوية العضلات وزيادة التنسيق العصبي العضلي مما يعزز الأداء الرياضي.

التكيف القلبي الوعائي: يتضمن تحسين قدرة القلب والأوعية الدموية على تزويد العضلات بالأوكسجين، مما يزيد من قدرة التحمل.

التكيف العضوي: يشمل تحسين وظيفة أجهزة الجسم المختلفة (مثل الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي) التي تدعم الأداء الرياضي.

2 -الية التكيف الرياضي: يحدث التكيف الرياضي عندما يواجه الجسم تمرينًا يتطلب جهدًا أكبر من المعتاد. وعندما يتعرض الجسم لهذا المجهود، يحدث ما يسمى بـ "التحميل الزائد" (Overload)، مما يستدعي استجابة تكيفية. على سبيل المثال، في التمارين التي تتطلب زيادة في القوة، يقوم الجسم بتقوية العضلات والأوتار لاستيعاب الحمل الزائد.

التحميل الزائد: يعني زيادة العبء التدريجي على الجسم (مثل زيادة الوزن في تمارين المقاومة أو زيادة المسافة في الجري)

الاستجابة للتكيف: يعتمد على قدرة الجسم على التأقلم مع هذه الزيادة في العبء.

3 أنواع الرياضات والتكيف الرياضي: كل نوع من الرياضات يحتاج إلى تكيفات مختلفة بناءً على متطلباتها الخاصة. وفيما يلي نظرة على بعض أنواع الرياضات والتكيفات المرتبطة بها:

أ. الرياضات الهوائية (التمارين ذات الأمد الطويل)

مثل الجري، السباحة، ركوب الدراجات، والماراثونات.

التكيفات الفسيولوجية:

* زيادة قدرة القلب على ضخ الدم والأوكسجين.
* تحسين التنفس وزيادة كفاءة الجهاز التنفسي.
* تحسين قدرة العضلات على استخدام الأوكسجين

فوائد التكيفيات الفيسولوجيا

* تحسين التحمل القلبي الوعائي.
* تعزيز اللياقة البدنية العامة.

الرياضات اللاهوائية (التمارين القصيرة والعالية الشدة)

مثل رفع الأثقال، كرة القدم، كرة السلة، رياضات الجودو والمصارعة.

التكييفات الفسيولوجية الخاصة بالرياضات الاهوائية:

1. زيادة حجم العضلات وقوتها.
2. تحسين التنسيق العصبي العضلي.
3. تحسين قدرة العضلات على التعامل مع الحموضة الناتجة عن النشاط اللاهوائي.

الفوائد من ممارسة الرياضات الاهوائية:

1. الرياضات المتنوعة (التي تجمع بين الهوائية واللاهوائية) مثلا كرة القدم وكرة السلة

التكيفات الفسيولوجية

* مزيج من التحسينات في التحمل والقوة.
* تحسين سرعة الانتقال بين الأداء الهوائي واللاهوائي.
* زيادة القدرة على التحمل العضلي والقلبي الوعائي.

4. كيف يتم تحسين التكيف الرياضي؟ من أجل تحقيق أفضل تكيف مع الرياضة الممارسة، يجب أن يتم اتباع بعض الأسس:

التدرج في زيادة الحمل التدريبي: أي البدء بأحمال منخفضة ثم زيادتها تدريجياً حتى يعتاد الجسم على التكيف مع الأحمال العالية الراحة والتعافي: السماح للجسم بالراحة الكافية بين جلسات التدريب من أجل التكيف بشكل فعال.

التغذية المناسبة: يجب أن يحصل الجسم على العناصر الغذائية التي تدعمه في عملية التكيف.

التنوع في التمارين: من المهم تنويع التمارين لتشمل جميع عناصر اللياقة البدنية مثل القوة، التحمل، المرونة، والسرعة.

5 - أهمية التكيف الرياضي:

تحسين الأداء: يساهم التكيف في تحسين أداء الرياضيين بشكل ملحوظ في الرياضات التي يمارسونها.

الوقاية من الإصابات: من خلال تعزيز القدرة البدنية للجسم، يصبح أكثر قدرة على تحمل المجهود البدني وبالتالي تقليل خطر الإصابة.

زيادة الثقة بالنفس: مع التقدم في التكيف الرياضي، يزداد شعور الرياضي بالقدرة على التحدي والإنجاز.

خاتمة: يعد التكيف الرياضي عملية حيوية لتحسين الأداء في أي نوع من أنواع الرياضة. من خلال الفهم الجيد لهذه العملية، يمكن للرياضيين أن يتدربوا بشكل أكثر فعالية ويحققوا أفضل النتائج. من المهم أن يتم التدريب وفقًا لأسس علمية تراعي احتياجات الجسم ونوع الرياضة الممارسة.