

جوانب الأداء الرياضي

يتألف الأداء الرياضي من أربعة جوانب متميزة، لكل منها عدد من الفئات الفرعية، بعضها متجذر في اليقين البدني، والبعض الآخر يميل إلى التباين الشديد. وتشمل هذه الجوانب الأربعة:

العوامل العصبية العضلية، أي العلاقة بين الجهاز العصبي وأبعاده و الجهاز العضلي الهيكلي؛ -1

تُعدّ العوامل العصبية العضلية التي تؤثر على الأداء الرياضي عادةً الأكثر شمولاً، وهي تمثل جوانب الأداء التي تحظى بأكبر قدر من التركيز والوقت المخصص للتدريب. في العديد من الرياضات، مهما بلغ تفاني الرياضي في التدريب، فلن يتحسن أدائه إن لم يكن مُهيأً بدنياً للمنافسة.

ينقسم المكون العصبي العضلي للأداء الرياضي إلى عناصر منفصلة. ويخضع كل عنصر من هذه العناصر لأساليب تدريب محددة، بما في ذلك نوع الجسم. تتطلب العديد من الرياضات بنية جسدية أو قامة معينة ومحددة مسبقاً؛ فلاعبو خط الهجوم في كرة القدم الأمريكية ولاعبو خط الهجوم في الرجبي، على سبيل المثال، يجب أن يتمتعوا بحجم بدني كبير. ما لم يكن لدى الرياضيين استعداد طبيعي لامتلاك بنية جسدية ضخمة، فلن يتمكنوا من تحقيق النجاح التنافسي في هذه المراكز. وبالمثل، لن ينجح الرياضيون ذوو البنية الجسدية الضخمة في سباقات المسافات الطويلة أو الوثب العالي، لأن جيناتهم تُعدّ عائقاً أساسياً أمام ممارسة هذه الرياضات بجدية؛ وسيقتصر دورهم، مهما بلغ شغفهم بالرياضة، على المشاركة الترفيحية فيها. في العديد من الرياضات، مثل الجمباز وكرة السلة، يتم توجيه الرياضيين ذوي الصفات البدنية الطبيعية المرغوبة نحو هذه الرياضات.

يُعدّ عنصر القوة العضلية، سواءً من حيث كتلة العضلات أو قدرتها، مكوناً عصبياً عضلياً آخر. وبينما يؤثر نوع الجسم بشكل كبير على قدرة الرياضي على تطوير القوة العضلية، فإن التدريب يُتيح تطوير القوة لدى جميع الرياضيين؛ سواءً من حيث القدرة الملحوظة أو كدالة لقوة عضلات الجذع، وهي العلاقة المتوازنة بدقة بين هياكل العضلات والعظام في الجزء العلوي والسفلي من الجسم أثناء الحركة.

تُعدّ القدرة على التحمل، وهي قدرة الجسم على الأداء لفترة طويلة، أساسية للنجاح في جميع الرياضات. في الرياضات عالية الكثافة قصيرة المدة، مثل العدو السريع ورفع الأثقال، تُشبه القدرة على التحمل العمود الفقري للنشاط، إذ تُساعد على التعافي السريع والفعال من إجهاد الحدث أو التدريب. أما في الرياضات التي تُشكّل فيها القدرة على التحمل جانباً محورياً، مثل الجري لمسافات طويلة أو التزلج الريفي، فإنّ القدرة القصوى على التحمل، كما تنعكس في قدرة الرياضي على استهلاك الأوكسجين، تُعدّ ذات أهمية قصوى VO2 max ومعالجته، والمُعبر عنها بـ

تُعدّ المرونة نقيضاً للقوة العضلية؛ فكلما زاد نطاق حركة مفاصل الرياضي، زادت قدرته على الحركة الديناميكية. ومن غير المرجح أن يحقق الرياضي غير المرن أداءً رياضياً متميزاً. يؤدي عدم مرونة المفاصل إلى اختلال التوازن في الأنسجة الضامة وبنية العضلات، مما يُقلل من قدرة العضلة على بلوغ أقصى قوة، ويزيد من خطر الإصابة.

تتطلب قدرة الجسم على الاستجابة للمؤثرات الخارجية في الرياضة، مثل حركة الخصم أو إشارة بدء السباق، تطوير جوانب من التحكم الحركي لدى الرياضي. وتشمل هذه القدرات العصبية العضلية خاصة زمن رد الفعل.

الرشاقة والتوازن والتناسق ثلاثة مفاهيم مترابطة. تتأثر هذه الجوانب من الأداء الرياضي بالوراثة ونوع الجسم إلى حد كبير، ولكن يمكن تحسينها جميعاً من خلال التدريب. تحتوي معظم الرياضات على تمارين محددة مصممة لتعزيز كل جانب من هذه الجوانب، مثل تمارين الجري البسيطة حيث يركض الرياضي وفق نمط محدد على سطح الجري. عند أداء التمارين بشكل عكسي أو بتسلسلات مختلفة، تزداد صعوبة التمرين. تتأثر كل من هذه الخصائص العصبية العضلية للأداء الرياضي بشكل أقل بقوة الجهاز العضلي الهيكلي، وبشكل أكبر بالتقنية والتكرار.

تُبنى السرعة من خلال تدريبات تركز على تنمية ألياف العضلات الهيكلية سريعة الانقباض. كما أن توزيع هذه الألياف في عضلات الجسم يخضع لتنظيم وراثي، إلا أن التدريب يُمكن أن يُعزز تأثيرها إلى أقصى حد.

في العديد من الرياضات، تُعد قدرة الرياضي على تطوير إيقاع مناسب لأدائه عاملاً حاسماً في نجاحه. فالجري، والتزلج الريفي، وركوب الدراجات، والتزلج السريع، كلها رياضات يُسهم فيها إرساء إيقاع أو وتيرة فعالة في الحفاظ على تنظيم الرياضي وكفاءته البدنية. ويُقصد بتطوير الإيقاع فرض وتيرة محددة على النشاط العضلي الهيكلي.

التحكم الذهني والعوامل النفسية؛ --2

يُعد التحكم الذهني والعوامل النفسية المرتبطة به في الأداء الرياضي من الجوانب غير الملموسة التي تنعكس في النتيجة النهائية لجهود الرياضي. ومن نواح عديدة، تُعتبر العناصر الذهنية في الرياضة الأصعب إتقاناً، إذ تتطلب عادةً مستوىً عالياً من الخبرة والنضج الرياضي لتحقيقها. وتزخر جميع الرياضات بأمثلة لرياضيين يتمتعون بموهبة بدنية فائقة، يُقال إنهم "ينهارون" أو "يتخبطون تحت الضغط"، لأنهم لم يتمكنوا من السيطرة على انفعالاتهم أثناء المنافسة. ويمكن دراسة تطور التحكم العاطفي الرياضي من زوايا متعددة، بما في ذلك الذكاء، الذي يُعد سمةً قيمةً للرياضي. فالمنطق والقدرة التحليلية تُساعدان الرياضي في أي رياضة على مراجعة نقاط ضعفه بموضوعية، وتحديد جوانب التحسين المطلوبة.

تُعد قدرة الرياضي على التحفيز الذاتي أساسية للنجاح، سواء في المنافسات أو التدريبات. إضافةً إلى ذلك، يُعتبر الإبداع سمةً غير ملموسة تُميز الرياضيين الناجحين عن الموهوبين فحسب. يتجلى الإبداع في الألعاب الجماعية من خلال التكتيكات الذكية أو المحكمة. أما في الرياضات الفردية، فينعكس الإبداع غالباً في أسلوب الرياضي في اتباع برامج التدريب.

الانضباط عامل أساسي في التدريبات والمباريات على حد سواء. فالأداء غير المنضبط سيؤدي حتماً إلى الأخطاء، وعدم التزام الرياضي بجداول التدريب سيؤدي عادةً إلى أداء دون المستوى المطلوب.

إن مستوى اليقظة والحدة الذهنية التي يجلبها الرياضي إلى الأداء هو وظيفة لعدد من العوامل مجتمعة، بما في ذلك الإرهاق البدني أو الضغوط غير المتعلقة بالرياضة، مثل الظروف الشخصية أو التعليم أو ضغوط العمل.

الظروف البيئية؛ -3

نادرًا ما تكون العوامل البيئية تحت سيطرة الرياضي الشخصية؛ فقدرته على التكيف مع الظروف البيئية غير المتوقعة غالبًا ما تكون حاسمة في نجاح أدائه. هناك عوامل بيئية مهمة قد تؤثر على النجاح. ظروف اللعب واحدة لجميع المتنافسين، سواءً أكانت سطح منحدر التزلج الألبى، أو عاصفة مطرية مفاجئة تُغرق ملعب الرجبي، أو حرارة غير متوقعة في سباق المسافات الطويلة. يجب على الرياضي الساعي إلى تحقيق أقصى أداء أن يمارس ضبط النفس لتجنب الانزعاج من الطقس أو حالة سطح الملعب، وأن يبحث أيضًا عن طرق لجعل هذه الظروف في صالحه.

قد تؤثر المعدات أحيانًا على الأداء. فمثلًا، قد يؤثر كسر عصا الهوكي أو انكسار مضرب البيسبول عند الاصطدام في مباراة بيسبول متعادلة بشكل كبير على النتيجة؛ كما أن نقص المعدات قد يلحق ضررًا نفسيًا بالرياضي. وقدمت دورة الألعاب الأولمبية الشتوية لعام 2006 مثالًا بارزًا على كيف أصبح عطل في المعدات دافعًا للرياضي، عندما انكسرت عصا التزلج الخاصة بالمتزلجة الكندية بيكي سكوت خلال سباق التتابع للسيدات، مما أدى إلى إحباطها النفسي وإعاقة جهودها. وبينما كانت سكوت تتخلف عن المجموعة، هرع إليها المدير الوطني النرويجي للتزلج الريفي وقدم لها عصا إضافية. انطلقت سكوت بقوة متجددة، وفازت كندا في النهاية بالميدالية الفضية.

التدريب - الدعم الخارجي المقدم للرياضي 4

يُعدّ التدريب والدعم الخارجي للرياضي عاملاً بالغ الأهمية في الأداء الرياضي. فبالنسبة للرياضيين الشباب، إذا لم يكن هناك ولي أمر أو مجموعة رياضية منظمة تُقدم التوجيه والمساعدة للمنافس الطموح، فمن غير المرجح أن يحقق النجاح. وفي بعض الرياضات، كالتزلج على الجليد أو التزلج الفني، حيث تُشكّل تكاليف تأمين وقت التدريب والتدريب المتخصص نفقات كبيرة، فإن فرصة الرياضي في التقدّم دون دعم من الوالدين أو غيرهم تُصبح ضئيلة للغاية.

يؤثر التدريب على الأداء الرياضي، إيجابًا أو سلبيًا، بطريقتين منفصلتين. يقدم المدرب التوجيه الأساسي للرياضي فيما يتعلق بالتدريب والتكتيكات والتغذية والتقنيات الرياضية. ويجب على المدرب مواكبة جميع التطورات في الرياضة. إن غياب التوجيه التدريبي المناسب في أي من هذه الجوانب سيحول دون تحقيق الرياضي لأفضل النتائج. وبنفس القدر من الأهمية، يُعدّ المدرب أحد أهم مصادر الدعم العاطفي للرياضي، نظرًا لقوة العلاقة وقربها منه.