ألتكيفات في التدريب الرياضي:

التكيف: هو التقدم الذي يحدث في مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى عتبة الإثارة.

هناك نوعان من التكيف هما:

١-التكيف الوظيفي : هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية ، والذي يؤدي إلي تحسين كفاءة أدائها لوظائفها ، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري و التنفسي والعصبي والعضلي والغدد الصماء وكل من الجهاز الإخراجي والهضمي.

٢- التكيف المورفولوجي : وهو التكيف الذي يحدث في أحجام وأبعاد الأجهزة العضوية المشار إليها سلفاً.

ونتيجة للتدريبات الرياضية وحدوث التعب وعمليات استعادة الشفاء تحدث الاستجابات والتكيفات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة وهذه التكيفات على ثلاثة أنواع هي- :

١- تكيفات بسيطة أو عدم وجود تأثير واضح للتكيف:

وتحدث هذه التكيفات نتيجة أداء تدريبات بسيطة لا تؤثر بشكل واضح على الحالة الوظيفية للاعب وخاصة عند تكرار هذه التدريبات بفترات زمنية متباعدة مثل التدريب مرتين في الأسبوع.. هذه الفترة كفيلة بأن تنهي تأثير هذه التكيفات ، وهذه التدريبات لا تحدث تطوراً واضحاً وملموساً بمستوى الحالة التدريبية للاعب لبساطتها ولبعد الفترة الزمنية بين وحدة تدريبية وأخرى.

-٢تكيفات واضحة وملموسة على مستوى الحالة التدريبية للاعب:
وتحدث هذه التكيفات نتيجة أداء التدريبات اللاحقة خلال أو بعد مرحلة فوق التعويض للجوانب الفسيولوجية والكيميائية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة وهى المرحلة المناسبة لأداء التكرار التالي للتدريبات أي أن الفترة الزمنية بين الحمل التدريبي الأول والحمل التدريبي الثاني تكون مثالية ، ونظراً لتكرار الأحمال التدريبية وفقاً لهذا المبدأ .. فإن مستوى الحالة التدريبية للاعب سوف تتحسن بشكل واضح وملموس.

-٣عدم حدوث التكيفات:

تحدث هذه الحالة عندما تؤدي التدريبات اللاحقة قبل الانتهاء من مرحلة الاستشفاء للتدريبات السابقة حيث تكون فترة الراحة بين الوحدات التدريبية قليلة ولا تسمح بعودة الأجهزة الوظيفية والعضلات إلى مرحلة جيدة من الاستشفاء مثل التدريب بحمل قصوى عصراً وتدريب قصوى صباح اليوم الذي يليه .. حيث تؤدي التدريبات الصباحية أثناء عمليات استعادة الاستشفاء لمعظم العمليات الفسيولوجية والكيميائية داخل الجسم وقبل أن يتم الاستشفاء من الحمل التدريبي السابق ، ونتيجة الاستمرار بالتدريبات ووفقاً لهذا المبدأ الخاطئ في التدريب ولفترة طويلة فإن قدرته وكفاءة اللاعب على الأداء سوف تنخفض وبالتالي عدم حصول تكيفات فسيولوجية وكيميائية داخل أجهزة وأعضاء جسم اللاعب وينخفض مستوى الحالة التدريبية وهذا يندرج تحت مصطلح ((التعب الذي يتميز بالاستمرارية النسبية)) وهو تعب سلبي وله تأثير على صحة اللاعب البدنية والنفسية ويؤدي إلى انخفاض المستوى بشكل واضح وملموس وربما يؤدي إلى حالة الإجهاد المنظم.

ويمكن تقسيم التكيف أيضا إلى:
-١التكيف الفوري
-٢التكيف التراكمي

فالتكيف الفوري يحصل جراء تكيف متغير، ويستمر بسب رد فعل الأجهزة الوظيفية على تغيرات البيئة التي تحصل لمرة واحدة ويكون هذا التكيف السريع مثل تغير حدقة العين، أو لون البشرة، أو مقدار حرارة الجسم (إفراز العرق)

أما التكيف التراكمي حيث يظهر جراء مؤثرات الحوافز لفترة طويلة والاستجابة عليها • فاستجابة الأجهزة الوظيفية على الرطوبة والحرارة والبرودة بدل على التكيف التراكمي حيث لا يتمكن الرياضي أو المسابقة في المناطق المرتفعة عن سطح البحر بسب عدم حدوث التكيف ،مما يجعل الرياضيين ينتقلون قبل فترة طويلة للتدريب إلى الأجواء في المناطق المرتفعة.

العوامل الموثرة في عمليات التكيف:

أولا :العوامل الداخلية
-١العمر
-٢الجنس
-٣الحالة التدريبية

ثانيا : العوامل الخارجية
-١كمية ونوع الحمل
-٢التغذية

قواعد هامة للوصول لحالة التكيف:

١-تحدث عملية التكييف بنجاح عندما تكون العلاقة متوازنة بين عمليات إعطاء الحمل و الراحة.
٢-يجب التدرج بوعي عند زيادة أو تصعيب مقادير الأحمال التدريبية.

٣-زيادة التكيف لا تسير في خطوط مستقيمة وليست في ارتفاع مستمر ولكنها تعتمد على فترات ترتفع فيها تلك المقادير و أخرى تنخفض فيها وثالثة لتثبيت عملية التكيف وهكذا . ولذلك تسير في خطوط تموجية.

٤-يحدث التكيف سريعا لدى الرياضيين المبتدئين أو ضعاف المستوى ولكن كلما زادت الكفاءة قلت نسبة زيادتها عن السابق ، اى أنها لا تستمر في الزيادة بمعدلات ثابتة . وهذا ما يفسر صعوبة تحطيم الأرقام لدى اللاعبين عند وصولهم إلى مستوى معين
٥-يوثر توزيع الحمل التدريبي على عمليات التكيف الناتجة فإذا كان حجم الحمل كبير وشدته بسيطة فان ذلك يودى إلى تنمية وتحسين التحمل . وعندما يكون الحجم للحمل قليلا وشدته عالية فان ذلك يودى إلى تنمية القوى و السرعة