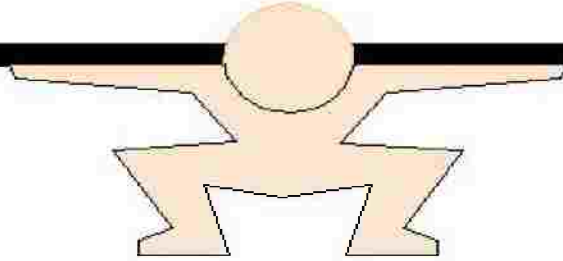


الفصل الثاني

المدخل في التدريب الرياضي



الملاخل فف الثرفب الرفاضف

1- إرفاءاء اءرففة للناشئف

إن النفا ف أو الففوق فف أف مفاءن رفاضف عاءة ما فكون نناف للاءطفف السلفم؁ العمل الصعب الفاء والاءزام للاءقق الأهداف. والاءرفب الرفاضف لا ففرف عن هءة الفاءة؁ فالرفاضفون الناففون فاءرفون بصورة فردفة وجماعفة فف النشاط الخاص بفم ساءاء طوفلة؁ لبرامف معة سلفا ومصممة لاءرفب طوفل المءى ولعة سنوااء فأهمفة الاءرفب فف الفقل الرفاضف فعءمء على مباء الاسامرارف والاءكرار لاءرفباء أو امرفنااء تعمل على اءسفن البلفة الأساسية والماءلباء الضرورة للاءقق الأداء المأالف ففعف هءا بالنسبة للرفاضف الاءزامه بفاءف البرامف لسنوااء طوفلة مع اساءابة واءفف الجسم والعقل لخاصائص المنافساء والاء ففوءه فف النفاة للأداء العالي والماءمز وبالرفم من ان الكاءر من الماءرفف والمعلمف مؤهلفن لاءصمم البرامف الخاصة بالموسم الرفاضف. إلا أنه ففب أن فنظر بعفن المساءبل إلى أن الاءرفب قصفر المءى هو النواة والبءافة للاءطفف والاءوفر للاءرفب طوفل المءى. والاءرفب المناسب ففب ان فباء من الطفولة ولهءا فسأطف الناشئ ان فاءم وفاءور بأسلوب منهفف علمف لاسأفاء ماءلباء الجسم والعقل؁ والاء فمكنه من اءقق أهداف الاءرفب طوفل المءى بطرفة فعالة بءلا من اءراق الناشئ فف فارة قصفرة نأففة للاءرفب العشوائف.

ويجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العالية (الذين يمثلون المنتخبات القومية والدولية) وتمثلها في أدق التفاصيل ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم. ومن جهة أخرى إذا صرح المدرب للاعبين الناشئين ان البرنامج المطبق عليهم هو نفس البرنامج التدريبي المطبق على منتخب كرة القدم، فيعمل هذا على إثارة دافعية هؤلاء الناشئين على التدريب مما يدفعهم الى تحمل أعباء التدريب العنيف ويكسبهم بعض المفاهيم الجيدة عن للتدريب فالناشئون يختلفون عن الكبار في خصائصهم بل اعقد فالخصائص الفسيولوجية المميزة لهم يجب ان تؤخذ في الاعتبار. وهناك أربعة من الإرشادات التدريبية للناشئين.

أولا : تطوير برامج التدريب طويلة المدى

منذ وقت طويل اقترح بعض المدربين ان التدريبات المرتبطة بالأداء لا بد ان تؤدي في سن مبكرة و إعتقدوا أنها الطريق الصحيح لتطوير برامج التدريب المثالية وقد أخذت بعض الرياضات الفسيولوجية بهذا المفهوم القديم وما زال يستخدم حتى اليوم _ وقاموا بتطويره كمبدأ من مبادئ التدريب وقد نادى أصوات عديدة بأنه من خلال المطالبة بنتائج سريعة للبرامج يجب ان يتبع التالي :

❖ الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في المجالات الرياضية المختلفة فعلى سبيل المثال : عدو المسافات القصيرة يعتمد على استخدام الطاقة اللاهوائية بينما جري المسافات الطويلة يعتمد على استخدام الطاقة الهوائية.

♦ المسار الحركي للأداء ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الاداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء.

وقد أظهرت الدراسات المعملية أن تدريب التمرينات المتشابهة للأداء يعمل على سرعة التكيف والذي يقود بدوره الى زيادة سرعة الأداء وهذا لا يعني إتباع وتنفيذ المدربين واللاعبين لهذا الأسلوب من التدريب في سن مبكرة قبل اكتمال النضج البدني.

ويعتبر هذا مدخلا ضيقا للتطبيق على الأطفال في الرياضات المختلفة، حيث يكون تركيز بعض المدربين على التدريبات التي تحقق النتائج السريعة فقط غير مدركين لما يحدث لهؤلاء الصغار في المستقبل ولتحقيق النتائج السريعة يعرض بعض المدربين الناشئين الى نوعيات عالية وبشدات مرتفعة من التدريب دون الأخذ في الاعتبار الزمن اللازم لبناء قاعدة عريضة من الكفاءات الوظيفية تمكنهم من الارتقاء فيما بعد، وهذا يشبه محاولة الارتفاع في البناء بدون وضع أساس جديد، والنتيجة سقوط هذا البناء سريعا ويتحول الى رماد، وبالمثل فإن تشجيع الرياضي الناشئ على التركيز الضيق في التطوير السريع في رياضته قبل أن يكون مستعدا بدنيا وفسولوجيا ونفسيا يقود ذلك الى مشاكل عديدة منها:

1- إن تركيز التدريب والتطوير في اتجاه واحد قد يضر بالعضلات ووظائف الأعضاء.

2- قد يعمل على فقد هرمونية الأداء (التربط والتناسق) والإتزان البيولوجي وهما من الاحتياجات الأولية للوصول للكفاءة البدنية والأداء المميز والتطوير الحالة الصحية للفرد.

3- زيادة التدريب بشدات عالية يمكن أن تؤدي الى الإستخدام الزائد، الحمل الزائد، وعديد من الإصابات.

4- قد يؤدي هذا الى تأثير سلبي في الصحة النفسية للأطفال، متضمنا إرتفاع مستوى الضغوط الناتجة سواء من التدريب أو من الإشتراك في المنافسات.

5- يمكن ان يؤثر في تطوير العلاقات الاجتماعية مثل الفشل في تكوين الصداقات من خارج الوسط الرياضي، حيث يقضي الطفل معظم الوقت في التدريب ذو الشدات العالية.

6- ويمكن ايضا ان تؤثر على مستوى الدافعية للأطفال، وهذا يسبب الضغوط العالية للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة، والشعور بالملل لنقص الجانب الترويحي في إعداد البرنامج وغالبا ما يؤدي ذلك الى هجرة كثير من الناشئين للرياضية، قبل نضوج الخبرة السيكلوجية والفسيلوجية لديهم، وكثيرا ما تفقد مواهب واعدة قبل ان تبدأ نتيجة لهذه المشكلة.

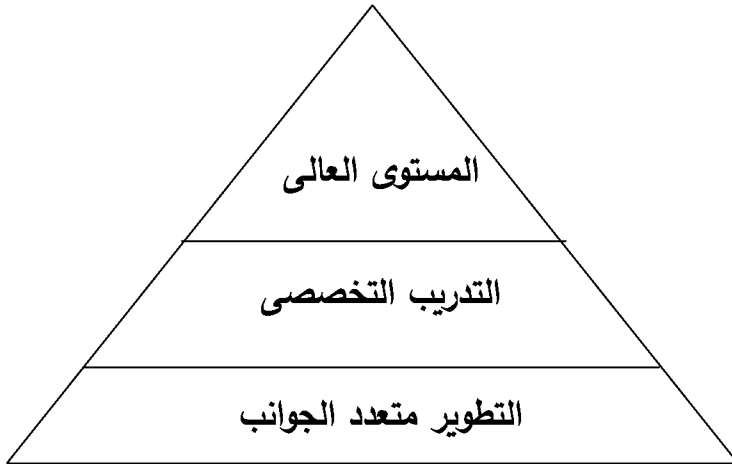
ثانيا : التطوير في جميع الاتجاهات

انه لمن الهام الضروري ان يتم تطوير جميع الأساسيات المختلفة المتطبة للنشاط الرياضي الممارس للناشئين قبل البدء في ممارسة التدريبات التخصصية لبناء قاعدة كبيرة وعريضة تسمح بالارتقاء الى المستويات العالية مستقبلا. وهذا ما يسمى بالتطوير والتنمية في جميع الاتجاهات وتعتبر هذه واحدة من أهم أساسيات التدريب للأطفال والناشئين

وهذا الأسلوب (التنمية الشاملة في جميع الاتجاهات) شائع الاستخدام خاصة في دول أوروبا الشرقية، حيث تقوم المدارس الرياضية بتقديم برامج التدريب الأساسية التي تتأسس على تطوير الحركات الأساسية، مثل الجري الوثب، الرمي، اللقف، الدحرجات، وحركات الاتزان، وعليه يصبح الناشئ على درجة عالية من التوافق الحركي والعضلي _ العصبي، ويكتسب أيضا المهارات الأساسية والتي تمكنه من النجاح في مختلف ممارسة الرياضات الفردية والجماعية مثل مسابقات الميدان والمضمار، كرة السلة، كرة القدم... الخ ومعظم البرامج تحتوي أيضا ممارسة السباحة، حيث تساعد ممارسة الناشئين للسباحة في تطوير قدراتهم الهوائية، بدون وضع ضغوط أو أعباء بدنية عالية على كاهل هؤلاء الناشئين، فإن مساعدة هؤلاء الناشئين في تطوير مختلف مهاراتهم وقدراتهم يحتمل أن يساعدهم لتحقيق النجاح، في العديد من الأنشطة الرياضية، كما تساهم في صقل الموهبة الرياضية وإبرازها في المستقبل.

إن عملية التأهيل للوصول إلى المستويات العالية تستغرق سنوات عديدة من التدريب الشاق، فيجب علينا أن نمد هؤلاء الناشئين بالدافعية ليبذلوا أقصى ما في وسعهم لتحقيق أهداف البرامج طويلة المدى بطريقة متدرجة مبنية على الأسس والمبادئ العلمية.

ويوضح شكل رقم (1) الخطوات المتتالية لتطوير موهبة الرياضي لخطة متعددة السنوات، برغم من اختلاف السن من رياضة إلى أخرى، والفروق الفردية بين لاعب وآخر فإن هذا النموذج يشرح ويبين أهمية التدرج والتقدم بالتطوير فقاعدة الهرم تماثل وتشابه القاعدة الأساسية في أي برنامج رياضي وتتأسس من: التطوير في جميع الاتجاهات، وعندما يصل التطوير لدرجة مقبولة يتم تخصيص الطفل في رياضة معينة، فيصعد إلى المرحلة الثانية من هرم التطوير، والنتيجة أداء عال متميز.



شكل (1) برنامج مقترح طويل المدى

إن الغرض من التطوير متعدد الجوانب هو تحسين جميع عمليات التكيف للأجهزة الحيوية المختلفة للجسم بصورة شاملة أو إجمالية، فإن الأطفال وصغار الرياضيين الذين طور لديهم المهارات المتعددة، والقدرات الحركية يكونون أكثر احتمالا للتكيف لمتطلبات الأحمال التدريبية. فبدون اكتساب خبرة الضغوط المصاحبة للتخصيص المبكر، على سبيل المثال اللاعب الناشئ الذي تخصص في جري المسافات المتوسطة، قد يكون قادرا على تطوير القدرة الهوائية لديه في المستقبل بواسطة ممارسة الجري. ولكنه أيضا معرض أو يتأثر بالاستخدام الزائد المسبب للإصابة، فالرياضي القادر على السباحة، ركوب الدراجات، والجري يستطيع أداء تمرينات التحمل الدوري التنفسي بطرق مختلفة وبكفاءة ومعنوية تمكنه من تقليل فرص الإصابة.

إنه يجب علينا تشجيع صغار الرياضيين على تطوير مهاراتهم وقدراتهم الحركية التي يحتاجونها لنجاح في رياضتهم المختارة والرياضات الأخرى، فعلا سبيل المثال عند وضع البرامج الخاصة بالناشئين صغار الرياضيين يجب أن تتضمن تدريبات منخفضة الشدة لتطوير القدرة الهوائية، القدرة اللاهوائية تحمل القوة، القوة، السرعة، القدرة، الرشاقة، التوافق، المرونة.

إن برامج التدريب المتعدد الجوانب تركز على تطوير قدرات الرياضي بصورة شاملة إجمالية، متزامنة مع المهارات المكتسبة الخاصة والنظام الخططي، والتي سوف تقود اللعب إلى نجاحات أكثر من الأداء الحركي في المراحل الأخيرة من التطوير.

ويشير الجدول رقم (1) إلى الفوائد المتعددة للبرنامج متعدد الجوانب. فإذا كنا مهتمين بالتطوير الناجح للرياضي ذي المستوى العالي في الأداء، يجب علينا أن نستعد ونتهيأ لذلك بأن نؤخر أو نؤجل التدريب التخصصي ونضحي بالنتائج السريعة المتحصل عليها من الإعداد القصير المدى. فقد أشارت نتائج بعض الدراسات التي طبقت في هذا المجال بإجراء دراسة طولية استمرت 14 سنة بألمانيا الشرقية (سابقا) (Harre 1982) على عينة كبيرة من الأطفال من سن 9-12 سنة قسّموا إلى مجموعتين: المجموعة الأولى طبق عليها برنامج تدريبي تخصصي في الرياضة المعنية المعطاة باستخدام تمرينات وطرق تدريب تخصصية والتي تحتاجها الرياضة المعنية، والمجموعة الثانية خضعت للتدريب متعدد الجوانب (التدريب الشامل) وفيه يشترك الأطفال في برامج للحركات التخصصية والتدريب الميداني متزامن مع ممارسة أنواع مختلفة من الرياضات الأخرى. المهارات، التدريب الشامل للقدرات البدنية، وقد أثبتت النتائج _ كما هو موضح في الجدول رقم (1) أن الأساس الجيد القوي للقدرات البدنية والمهارية والخططية، والنفسية للاعب تقوده إلى النجاح والتميز في الرياضة التي يمارسها.

فلسفة التدريب	
التدريب التخصصي المبكر	لبرنامج متعدد الجوانب
• التحسن السريع للأداء • تحقيق الأداء الجيد عند سن 15-16 سنة بسبب التكيف السريع • تضارب أو تناقض الأداء في المنافسات • كثير من الرياضيين يتم حرقهم أو اعتزالهم للرياضة في سن 18 سنة تقريبا • الميل إلى الإصابة بدرجة كبيرة	• التحسن البطيء للأداء • تحقيق الأداء الجيد عند سن 18 فأكبر، سن النضج الفسيولوجي والنفسي. • ثبات الأداء في المنافسات • إطالة العمر التدريبي • قليل من الإصابات

**** يتميز كبار الرياضيين بأنهم يمتلكون قاعدة قوية أساسية والناجمة من التدريب متعدد الجوانب.**

**** معظم الرياضيين قد بدأوا ممارسة الرياضة في سن 7 - 8 سنوات وخلال سنوات قليلة من ممارسة النشاط اشتركوا جميعهم في ممارسة رياضات مختلفة مثل كرة القدم سباقات الضاحية، التزلج، الجري، السباحة، ركوب الدراجات، وفي سن من 10 _ 13 سنة اكتسب هؤلاء الأطفال مسابقات الميدان والمضمار.**

****** قد بدأ التدريب التخصصي من سن 15 - 17 سنة بدون إهمال أو هجر الممارسة للأنشطة والألعاب الرياضية التي كانت تمارس في المراحل السنية المبكرة المبكرة، وتحققت أفضل الأداءات بعد مضي من 5 - 8 سنوات في التدريب التخصصي.

****** الرياضيون الذين تلقوا التدريب التخصصي في المراحل السنية الأولى من حياتهم الرياضية قد حققوا أفضل أدائهم مبكراً، وهذا الأداء الأفضل لم يتطابق مع ما تم تحقيقه عند الوصول إلى سن أكثر من 18 سنة، وكثيراً منهم قد اعتزل اللعب قبل الوصول إلى هذا السن وقليل منهم استطاع أن يطور من قدراته الأدائية في هذا السن.

****** كثير من أبطال القمة السوفييت قد بدأوا التدريب في بيئة أو وسط منظم وفي سن من 14 - 18 سنة، ولم تتحقق البطولة أو حتى تسجيل أي رقم قومي في هذه السن، ومع التقدم لأبعد من هذه السن قد حقق كثير منهم أرقام قومية وعالمية بأدائهم المرتفع والمميز.

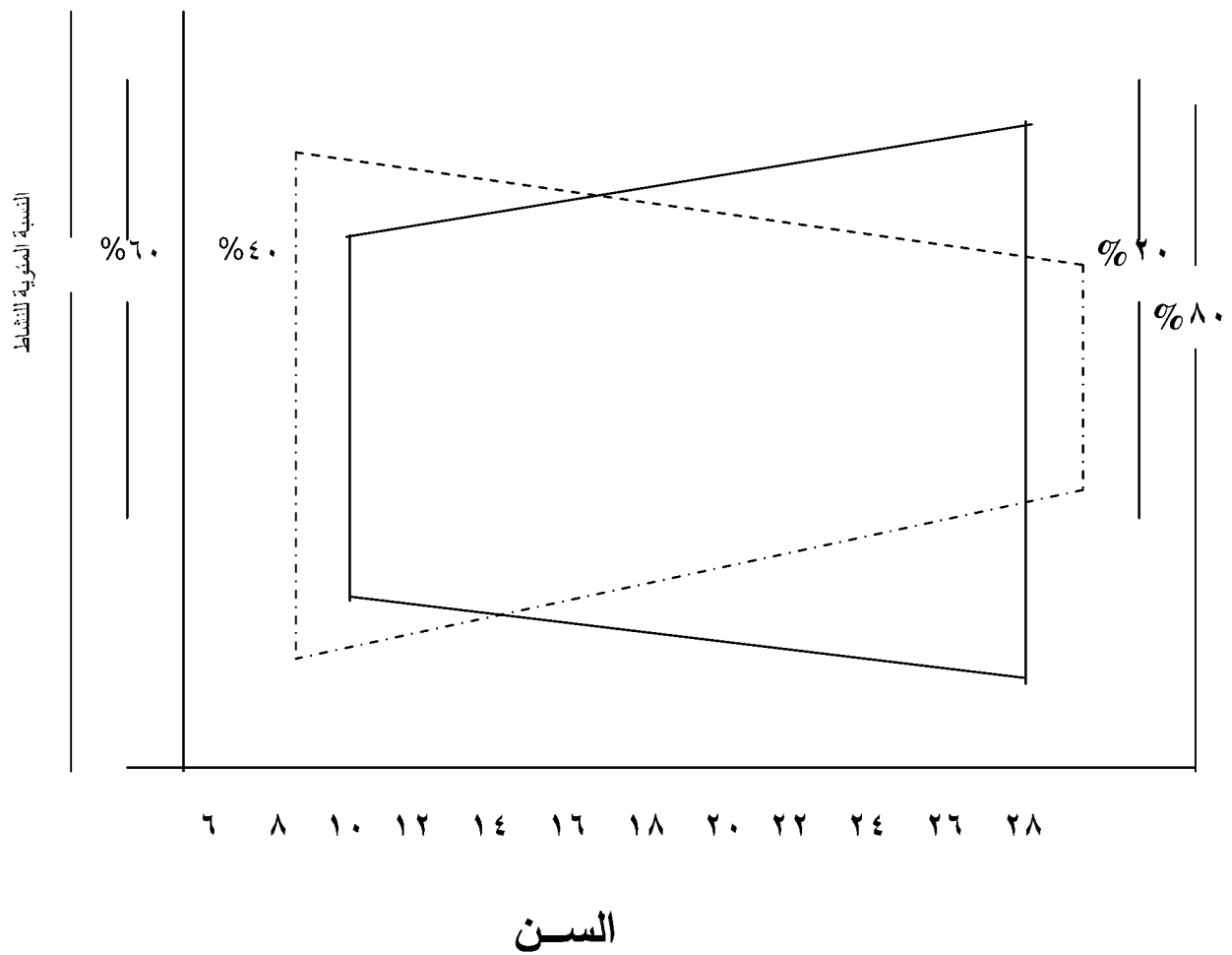
****** أكد معظم الرياضيين العالميين أن تحقق نجاحاتهم يرجع إلى تكوين القاعدة الأساسية المبنية على التدريب متعدد الجوانب، خلال مرحلة الطفولة والمرحلة الأعلى منها في السن.

****** كما أكدت هذه الدراسة على أن التدريب التخصصي يجب ألا يبدأ قبل سن 15 أو 16 سنة في معظم الرياضات.

وبالرغم من أهمية استخدام التدريب متعدد الجوانب خلال المرحلة العمرية الأولى من التطوير، فإنه أيضاً يجب اعتباره كجزء

مكمل لأسلوب التقدم بالرياضة في السنوات الأعلى، ويوضح شكل رقم (1) النسبة بين التطوير بالتدريب متعدد الجوانب والتدريب التخصصي لمختلف الأعمار.

فإنه لمن الهام أن يحتفظ الرياضيون وقاعدة عريضة متعددة الجوانب من القدرات الحركية والمهارية تكتسب خلال المراحل السنية الأولى في رياضتهم. فقد أطلعنا إحدى الدوريات العلمية بنتائج أجريت على إحدى لاعبات التنس (دراسة حالة) تدعى جان Jane بدأت ك لاعبة تنس في سن 12 سنة، ويحتوي برنامجها تدريبها على تنفيذ 10 ساعات لتدريب الجانب الفني للعبة التنس كل أسبوع، من 4-5 ساعات في التدريب متعدد الجوانب لقدراتها البدنية الأخرى مثل المرونة، القوة (استخدام القدرات الطبية والدومبلز) والرشاقة، وكان مدربها وأبوها يميلون بشدة إلى تدريب مهارات التنس حيث كانت تأخذ النصيب الأكبر من ساعات التدريب الأسبوعية، ومن خلال فترة قصيرة تفوقت جان في لعبة التنس إلى أن زيادة ساعات التدريب التخصصية كان على حساب التدريب متعدد الجوانب فأدى هذا إلى تناقص القدرات البدنية لديها مثل القوة، الرشاقة، المرونة على المدى البعيد.



..... التدريب متعدد الجوانب
 — التدريب التخصصي

شكل (٢) النسبة المئوية بين تطور بالتدريب متعدد الجوانب والتدريب التخصصي لمختلف الأعمار.

وعندما وصلت جان الى سن ١٨ سنة اظهرت نقصا في قدراتها البدنية _ مؤكدا ما سبق _ والذي بدوره أدى الى انخفاض مستواها في لعبة التنس وظهر ذلك جليا في ضعف ضربات الإرسال والاستقبال

ويوضح شكل (2) النسبة المئوية للتدريب طويل المدى بين التدريب التخصصي والتدريب متعدد الجوانب، ونقص (التدريب متعدد الجوانب) قد يسبب في انخفاض مستوى اللاعبين جان مع التقدم في السن، فإذا كانت جان وهي في العمر 12 سنة تتدرب 4-5 ساعات للتدريب متعدد الجوانب فإنه يجب عليها أن تتدرب عليها أن تتدرب من 3:4 ساعات عند وصولها إلى السن 16 سنة، وفي نفس الوقت تزيد من التدريب التخصصي (مهارات التنس) من 14-16 ساعة في الأسبوع.

ثالثا : التدريب التخصصي

ويحدث هذا التدريب بعد تطوير القاعدة الأساسية الناتجة عن التدريب متعدد الجوانب، بالدخول لتدريب النشاط المخصص أو المحبب للفرد، ويعتبر التدريب التخصصي ضرورة ملحة لتحقيق المستوى العالي من الأداء، في أي رياضة لأنه يقود أي التكيف للقدرات البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية المتطابقة للنشاط التخصصي الممارس. إنها عملية معقدة، بداية من وضع التدريبات التخصصية إلى إعداد الرياضي لتحميل الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم. وبمجرد حدوث التدريب التخصصي يجب ان يشتمل التدريب على التمرينات التي تدعم وتطور القدرات الخاصة بالنشاط الممارس وكذلك القدرات الحركية العامة إلا ان النسبة بين نوعي التدريب (المعتقد الجوانب والتخصصي) تختلف اختلافا كبيرا من رياضة إلى أخرى.

فعلى سبيل المثال، دعنا نلقي نظرة على الاختلاف بين لاعبين جري المسافات الطويلة ولاعبي الوثب العالي فإن حجم التدريب المستخدم في جري المسافات الطويلة معظمه يتكون من تدريبات وأنشطة جري مثل ركوب الدراجات والسباحة والتي تدعم التحمل الهوائي.بينما البرامج المعدة للاعبي الوثب العالي تتكون من 40% تقريبا تدريبات خاصة بمهارة الوثب العالي وتمارينها و 60% من التدريبات تتمثل في التدريبات البلومترية وتدريبات الأثقال لتطوير القدرات الحركية كقوة الرجلين والقدرة على الوثب.

ويشير الجدول رقم (2) الى السن المناسب لبداية تطور المهارات الخاصة في الرياضات المختلفة،منتهية بالمستويات السنية المناسبة للوصول للمستويات العالية.

جدول (2) الطريق إلى الخصوصية في التدريب

نوع الرياضة	من بداية الممارسة	من بداية التخصيص	من الوصول للأداء العالي
- الرماية	14-12	18-16	30-23

من الوصول للأداء العالي	من بداية التخصيص	من بداية الممارسة	نوع الرياضة
26-22	16-14	12-10	- مسابقات الميدان والمضمار
26-22	17-16	14-13	• العدو
28-25	19-17	16-14	• المسافات المتوسطة
25-22	18-16	14-12	• المسافات الطويلة
26-23	19-17	14-12	• الوثب
26-23	19-17	14-12	• الوثب الثلاثي
27-23	19-17	15-14	• الوثب الطويل
25-20	16-14	12-10	• الرمي
28-22	16-15	12-10	- كرة الريشة
28-22	16-14	12-10	- البيسبول (كرة القاعدة)
26-22	17-16	15-13	- كرة السلة
28-22	18-16	15-12	- الملاكمة
			- الدراجات
18-14	11-9	8-6	- الغطس
22-18	13-11	10-8	• أنثى
28-22	16-14	12-10	• ذكر
25-20	16-14	12-10	- الفروسية
25-20	16-14	13-11	- السلاح
25-18	13-11	9-7	- الهوكي
			- التزلج على الجليد
18-14	10-9	8-6	- الجمباز
			• أنثى

من الوصول للأداء العالي	من بداية التخصيص	من بداية الممارسة	نوع الرياضة
25-22	15-14	9-8	• ذكر
28-22	14-13	8-6	- هوك الجليد
25-21	16-15	10-8	- الجودو
25-21	16-14	13-11	- الخماسي الحديث
25-22	18-16	14-11	- التجديف
26-22	16-14	12-10	- كرة القدم
27-23	17-15	12-10	- الاسكواش
27-23	17-15	12-10	- كرة اليد
			- السباحة
22-18	13-11	9-7	أنثى
24-20	15-13	8-7	ذكر
25-22	14-13	9-8	- تنس الطاولة
26-23	14-12		- التنس الأرضي
25-17	13-11	8-7	أنثى
27-22	14-12	8-7	ذكر
26-22	16-15	12-10	- الكرة الطائرة
26-23	17-16	12-10	- كرة الماء
27-23	18-17	15-14	- رفع الأثقال
27-24	19-17	13-11	- المصارعة

إنه لمن الهام والمفيد أن نتفهم ذلك، ومن ناحية أخرى أنه خلال المرحلة التخصصية من التدريب يجب أن يتدرب اللاعب فقط ما بين 60: 80 % من زمن التدريب الكلي على الأداءات الحركية المتضمنة

للنشاط التخصصي، فيجب العمل على إيجاد التوازن في زمن التدريب بين التدريب متعدد الجوانب و التدريب التخصصي لتحسين القدرات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس.

وبمجرد تأهيل الرياضي إلى المرحلة التخصصية يجب أن يعد باستخدام الطرق التدريبية التخصصية لأجل الوصول للتكيف للمتطلبات البدنية والنفسية الخاصة بالنشاط المعين، وأيضاً تزداد المتطلبات ذات الأهمية في التدريب، كما يجب أن ينظم المدربون التدريب وفقاً لجدول ومواعيد المنافسات على مدار السنة.

والتدريبات التخصصية تحدث لمختلف الأعمار، وتعتمد في المقام الأول على نوع الرياضة المستخدمة. ففي الرياضات التي تحتاج إلى مهارات فنية عالية، مهارات حركية مركبة ومعقدة، درجة عالية من المرونة، مثل الجمباز، الغطس، التزلج على الجليد، فيجب الدخول إلى المرحلة التخصصية في سن مبكرة نسبياً، وكذلك الرياضات التي تسيطر عليها السرعة والقدرة مثل كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة، يبدأ اللاعب في تدريب الأداءات الفنية الأساسية في سن مبكر أيضاً، والتدريب التخصصي يجب أن يتم بمجرد أن يكون اللاعب قادراً على التكيف مع متطلبات التدريب عالي الشدة.

ففي معظم رياضات السرعة والقدرة يجب أن يتم التدريب التخصصي في نهاية مرحلة المراهقة وفي الرياضات الأخرى مثل جري المسافات الطويلة، اختراق الضاحية، الدراجات والتي يحتاج النجاح فيها إلى قدرات عالية من التحمل فيجب أن يتم التدريب التخصصي في

نفس الوقت، مع تدريب السرعة والقدرة، أو متأخرا قليلا، فبعض لاعبين التحمل قادرون على تحقيق الأداء المتميز في سن 30 سنة أو اكبر.

رابعا : تنوع التدريبات المساعدة

إن وصول اللاعب إلى المستويات العالية وإشراكه في البطولات المحلية والدولية يتطلب من الناشئ أو صغار الرياضيين قضاء آلاف من ساعات التدريب والتمرينات المعقدة لتطوير قدراتهم بما يسمح لإشراكهم في هذه البطولات، وإذا كانت برامج التدريب غير مرتبطة أو متنوعة، فكثير من الرياضيين يصعب عليهم التكيف البدني والنفسي ويقعون فريسة للضغوط البدنية والنفسية، كما يجب احتواء هذه البرامج على تدريبات تعمل على تطوير المهارات الحركية في مختلف المراحل، فعملية التطوير هذه ليست فقط تساعد اللاعب على تطوير قدرات جديدة لديه، ولكنها تعمل أيضا على منع الإصابات وتجنب الاحتراق المبكر.

ومعظم الفرق الرياضية تتعرض لطرق مختلفة من التدريب تهدف إلى بذل أقصى طاقة لدى اللاعب في الرياضة المعنية مثل الهوكي، كرة اليد، كرة السلة، فيجب على الرياضيين امتلاك عديد من المهارات والحركات تمكنهم من التنوع المؤثر خلال أداء المسابقة، وفي بعض الرياضات وخاصة الرياضات الفردية مثل السباحة وركوب الدراجات، يكون التنوع قليلا، فعلا سبيل المثال نادرا ما يشترك السباحون في أنشطة رياضية أخرى، وغالبا ما يؤدون نفس التدريبات، وعناصر الأداء الفني، ويتدربون من 2-3 ساعات يوميا، ومن 4-7

أيام في الأسبوع، ومن 45-50 أسبوع في السنة لفترة قد تصل إلى 20 سنة، وهذه الكمية من التكرارات التدريبية قد تقود إلى الإصابات المتكررة نتيجة الاستخدام الزائد، وأيضاً إلى المشاكل النفسية المصاحبة لرتابة الأداء والملل.

وللتغلب على هذه المشكلة، يجب على المدرب أن تكون لديه القدرة على دمج تمارين متنوعة في كل وحدة تدريبية، على أن تستخدم الحركات المشابهة لنموذج الأداء الفني من حيث الشكل، العضلات المستخدمة، المسار الزمني للقوة، ومن خلال التعرف على الأنشطة الأخرى يستطيع المدرب أن يكون قائمة من هذه التدريبات، كما يمكن أن تتضمن هذه التدريبات تطوير القدرات الحركية المرتبطة بالأداء الممارس مثل السرعة، القدرة، التحمل، فعلى سبيل المثال لاعبي المسافات المتوسطة الذين يتعرضون دائماً للإجهاد العضلي نتيجة الاستخدام الزائد للعضلات، أو تعرضهم للإصابة فيمكن الاستفادة من الجري في الوسط المائي أكثر من الجري على السطح الصلب المعتاد كالمضمار، وكذلك استخدام التزحلق على الجليد سوف يساعد أيضاً في تطوير صفة التحمل بدون وضع مزيد من التوتر على مفاصل الرجلين فالمدرّب المتميز المبتكر يستطيع أن يصمم من التدريبات التي يكون لها الأثر الجيد في تطوير قدرات لاعبيه باستخدام مجموعات متنوعة من التمارين داخل الوحدة التدريبية، وإذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية داخل الوسط سوف يزيد من مثيرات التدريب لدى صغار الرياضيين فيستطيع أن يضيف كثيراً من الدافعية وبالاستمتاع وبذلك يكسر الملل. ويستطيع أيضاً المدربون أن يخصصوا جزءاً من التدريب لأداء هذه التدريبات المتنوعة مثل الإحماء بادائه في أوساط

مختلفة، أو الإحماء بممارسة أنشطة مختلفة، فعلى سبيل المثال لاعبي كرة القدم يستطيعون أداء الإحماء مع لاعبي الجري في المضمار، أم بالنسبة للأنشطة التي تتميز بالرشاقة العالية مثل كرة السلة، يستطيع المدرب أن يؤدي الجزء الخاص بالإحماء مع لاعبي جري المسافات المتوسطة على النجيلة، حيث يمكن أن يؤدي التدريب الفترة على سبيل المثال 6*60 بشدة من 60 : 70% من السرعة القصوى وفترة من 4 : 5 ق راحة بينية، وبالمثل يمكن للاعبي كرة اليد أن يؤدي الإحماء مع لاعبي الرمي في الميدان باستخدام الكور الطبية. وأيضا يمكن أن يصمم المدرب خطة خلال نهاية الموسم لتشجيع الرياضيين على تدريب القدرات الحركية الخاصة، بواسطة اشتراكهم وممارستهم لألعاب أخرى، فمثلا يستطيع لاعبو المسافات المتوسطة أن يطوروا من صفة التحمل لديهم من خلال اشتراكهم _ مثلا _ في الترحلق على الجليد، ركوب الدراجات، السباحة.

فأداء التدريبات المتنوع يمكن ان تطور من العضلات أكثر من استخدام التدريبات المخصصة في الرياضة المختارة، كما أن استخدام التدريبات المخصصة بصورة مبالغ فيها تكون نتيجتها التعرض الى الإصابة، وأكثر من ذلك يمكن أن تؤدي إلى عدم التوازن بين المجموعات العضلية المستخدمة (العاملة) والعضلات المقابلة (المضادة للعضلات العاملة) ونتيجة لعدم التوازن بين هاتين المجموعتين من العضلات، تزداد قوة الشد لأحدها عن الأخرى، مما ينتج عنه الإصابة في الأوتار والنسيج العضلي للعضلات المضادة.

ولهذا تستخدم التدريبات المتنوعة لتدريب كثير من العضلات الجسم مما يسبب انخفاض نسبة الإصابات، وبالمثل فإن تنوع ف الحركات متضمنة ممارسة الرياضات الأخرى، سوف تحس من التوافق العضلي العصبي، الرشاقة، فاللاعب الذي يتميز بالقدرة علة التوافق والرشاقة يستطيع ان يتعلم المهارات التي تتميز بالصعوبة فيما بعد بسرعة وسهولة، فالمدرّب المتميز المبتكر الذي يستطيع أن يدمج تدريبات متنوعة ومختلفة، أن يستخدم الأوساط المتاحة في برنامج التدريب، سوف يحصد نتائج عمله، متمثلة في احتفاظ لاعبيه بمستوى عال من الدافعية، وفرصة أقل لاحتمال الإصابة.

وهناك إرشادات أخرى يجب على المدرّبين مراعاتها عند وضع خطة تدريب اللاعب :

1- تفاهم الخصائص الفردية :

تختلف شخصية كل رياضي عن الآخر، وتنفرد بخصائص تميزه عن باقي زملائه الرياضيين، كالخصائص البدنية، السلوك الاجتماعية، القدرات العقلية، وتحت الظروف الخاصة يظهر هذا النسق الفردي لسلوك اللاعبين بصورة موضوعية ولكي تصبح البرامج التدريبية ذات تأثير على الرياضيين، يجب ان تصمم مع الوضع في الاعتبار التفهم الواعي للفروق الفردية بين اللاعبين لكل متطلبات الأداء الممارس، فيجب على المدرّب ألا يتجاهل هذا المبدأ الأساسي في التدريب، وهو الفروق الفردية بين اللاعبين مثل حالة اللاعب التدريبية، مرحلة التطوير، خلفيات التدريب، الخبرة، الحالة الصحية، معدل الرجوع الى

الحالة الطبيعية (الاستشفاء) بين وحدات التدريب وبعد المنافسة (المسابقات) وكذلك الفروق الخاصة بالجنس.

كما أنه من الأسس الهامة أيضا التي يجب ان يضعها المدرب في الاعتبار أن يتعرف على الاحتياجات الغذائية الفردية الخاصة بكل رياضي، فقد أصبح من اللائق أو المقبول أن يتم تقسيم الناشئين الى فئات مبنية أساس على العمر الزمني، فقط يكون الأطفال في نفس السن ولكنهم قد يختلفون لسنوات عديدة في النضج التشريحي فيما بينهم فهناك ما يسمى بالعمر التشريحي، العمر البيولوجي، العمر التدريبي.

2- العمر التشريحي :

ويشير العمر التشريحي الى عديد من مراحل النمو التشريحي والذي يمكن أن نتعرف عليه من خلال الخصائص التشريحية المتعلقة بكل مرحلة بالرغم من ان هناك عديد من الفروق الفردية المتعلقة بهذه الخصائص ويشير الجدول رقم (3) الى تلخيص لتطوير المراحل الخاصة بالناشئين والشباب.

ويظهر العمر التشريحي بوضوح العمليات المعقدة لحالات النمو والتطور والذي يساعد حقيقة في شرح لماذا تطور المهارات لدى بعض الناشئين وقدراتها الحركية أسرع أو أبطأ من أقرانهم. فالناشئ الذي يتقدم في العمر التشريحي سوف يتعلم كثير من المهارات أسرع من الناشئ الأقل تقدما. بالرغم من أن كثيرا من الناشئين تتبع نفس شكل أنماط النمو، إلا أن هناك أيضا كثيرا من الاختلافات، فعلى سبيل

المثال : المناخ، المرتفعات، خط العرض، المنطقة (جبلية أو مسطحة) والبيئة (حضري أو ريفي) قد تكون لها تأثير معنوي على معدل النمو والتطور للناشئين، فعلى سبيل المثال: يصل الناشئين مبكرا الى مرحلة البلوغ وتتطور لديهم النواحي الانفعالية والبدنية في المناطق الحارة (مرتفعة الحارة) أسرع من أقرانهم في المناطق الباردة (منخفضة الحرارة) ونتيجة لذلك يمكن أن يزيد مستوى الأداء أسرع في سن من 14-18 سنة في المناطق الحارة عن المناطق الباردة، وبالمثل الناشئين ساكنو المرتفعات يتميزون في الألعاب التي تتصف بالتحمل أكثر من أقرانهم ساكنو المناطق المنخفضة، وكمثال على ذلك لاعبو الجري في كينيا، فهم المسيطرون على الفوز بمسابقات الجري في ألعاب القوة، فالحياة على المرتفعات من خصائصها انخفاض نسبة الأكسجين عن الأماكن في مستوى سطح البحر وهذا يعمل على تأهيل الأفراد على الاستجابة التكيف للعمل في ظروف نقص الأكسجين.

جدول (3) مراحل العمر التشريحي

مراحل النمو	العمر الزمني بالسنوات	المرحلة	السن	خصائص النمو
سن المدرسة		قبل المراهقة	11-6	نمو بطيء ومتزن في الكفاءة والوظيفية
			12-7	لبعض الأعضاء مع زيادة فعاليتها
			ذكور	

18-6 سنة	المراهقة المبكرة	13-11 إناث 14-12 ذكور	نمو سريع تطور في الطول الوزن مع زيادة الفاعلية في بعض الأعضاء : النضج الجنسي مع تغير في الاهتمامات والسلوك
	المراهقة المتأخرة	18-13 إناث -14 18 ذكور	نمو نسبي للنضج الوظيفي للأعضاء يتسم بالتوازن
سن الرشد (البلوغ)	25-19 سنة	مرحلة الرشد	25-19 سنة
			فترة البلوغ وتتم على نحو مضاعف باستكمال وإتمام كل من النواحي الوظيفية والسمات النفسية وتصبح في حالتها القصى

وكننتيجة لذلك يمتلكون جينات عالية للتحميل تمكنهم من
إستخدام الأكسجين بكفاءة عالية وهذا يمنحهم ميزة عن أقرانهم ساكني
المناطق المنخفضة.

ومن خلال منظور تطور الرياضي، تعتبر المرحلة الثالثة (16-
18 سنة) أهم المراحل فخلال هذه المرحلة يظهر الرياضيون كثيرا من
الإختلاف في المستوى وفي بعض الرياضات يمكن ان تتطور كثير من
المهارات والقدرات الحركية والتي تحقق أساس التطور في المستقبل،

وفي البعض الآخر من الرياضات مثل الجمباز يصل الرياضيون إلى القمة في الأداء وخلال الجزء الأخير من سنوات الدراسة للمرحلة الثانوية، كثير من الرياضيين تطور لديهم القاعدة الأساسية مما يدفع إلى التميز في ممارسة رياضاتهم، وتطور أيضا القدرات الخاصة والمرتبطة بالأنشطة الممارسة.

3- العمر البيولوجي :

يشير العمر البيولوجي الى التطور الفسيولوجي لأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك أنظمة الجسم والتي تساعد في تحديد الطاقات الفسيولوجية في كلتا الحالتين : التدريب او المناقشة للوصول الى مستويات أداء عالية. فعند تصنيف واختبار اللاعبين، يجب الوضع في الاعتبار العمر البيولوجي للرياضي، فإن التقسيم الجامد عن الطريق العمر الزمني كنظام سائد في الرياضة، سوف يؤدي الى الحكم الخاطئ، والتقييم الفاشل، واتخاذ القرارات الضعيفة فإذا فرضنا أن هناك اثنين من الرياضيين لهما نفس العمر الزمني التشريحي، ويبدو أنهما مستويان في الطول والوزن والنمو العقلي، وقد يكونان مختلفين في العمر البيولوجي، وقد يمتلكان قدرات مختلفة في الأداء أو التدريب لتنفيذ واجب حركي ما.

فالطفل الطويل أو القوي ليس بالضرورة أن يكون الأسرع بين المتسابقين الآخرين وفي الرأي الآخر وخاصة في الألعاب الجماعية فإن الأفراد الأصغر سنا بالمقارن بباقي لاعبي الفريق يتميزون برشاقة الأداء أكثر من أقرانهم في نفس المراكز، فبينما نجد أن العمر الزمني

التشريحى هو المستخدم فعليا من قبل المدربين والمسؤولين، فلا نرى استخدام للعمر البيولوجى للنمو والتطور، فكفاءة وفعالية وعمل القلب، وفعالية استخدام الأكسجين فهذه المتغيرات لا ترى بالعين المجردة (محبوبة عن ملاحظتها بالعين) فإن فعالية بنية الجسم قد تخفى بعضا من قوته وكفاءة وفعالية القلب والتي تكون من الأهمية وخاصة في رياضات التحمل وهذا يوضح أهمية لماذا يجب على المدرب ان يقدر العمر البيولوجى من خلال اختبارات موضوعية للتعرف على الفروق الفردية بين صغار اللاعبين عند وضع وتقنين الأحمال التدريبية. فبدون أخذ العمر البيولوجى في إعتبار سيكون من الصعب تحديد ما إذا كان الطفل أو الناشئ يستطيع ان يؤدي المهارات المتخصصة. ولسوء الحظ في كثير من البرامج الرياضية، ما زال المدربون يستخدمون العمر الزمني التشريحى كمحدد رئيسي وأساسى في تقسيم وتصنيف اللاعبين، فعلى سبيل المثال قد أظهرت عديد من الدراسات أن الأطفال مواليد شهر ديسمبر يحتمل أن يكونوا أقل نجاحا لتنفيذ البرامج الرياضية عن أقرانهم مواليد شهر يناير لنفس العام ففي حالات عديدة، عندما يتم التقسيم وفقا للعمر الزمني التشريحى فإن الأطفال المولودين في نفس العام يصنفون في فئة واحدة، ونتيجة لذلك فإن الأطفال مواليد بداية العام يتساوون في التصنيف مع أطفال مواليد في نهاية العام، بالرغم من أن الأطفال مواليد بداية العام (يناير) يكونون أكثر ميزة في نمو قدراتهم التشريحية والبيولوجية عن أقرانهم مواليد نهاية العام (ديسمبر) .

4- العمر الرياضى

إن كثيرا من المدربين غالبا يحددون العمر الزمني التشريحي والعمر البيولوجي بطريقة ذاتية تقتصر إلى الموضوعية. بسبب صعوبة الحصول على اختبارات أو معايير دقيقة للتقدير وكنتيجة لذلك يكون من الصعوبة تحديد السن المناسبة للأطفال أو صغار الرياضيين للاشتراك في المنافسات عالية المستوى فكثيرا من الرياضيات القومية والدولية يتم تنظيمها وفقا للفحوص التي أشارت إليها البحوث العلمية فيما يتعلق أو يختص بالقدرات البيولوجية والمحددة عن طريق العمر البيولوجي. إلا أن الاختيار غالبا ما يعارض ذلك.

وفي جدول رقم (4) (سوف نقدم بعض الأعمار الصغيرة للمنافسات الدولية كبطولات العالم أو الألعاب الأولمبية).

العمر الرياضي. وخاصة الأعمار الصغيرة. الأعمار الخاصة بمستويات المنافسات العالية متضمنة أهمية تصميم خطة البرامج طويلة المدى. وقد ركزت البرامج التدريبية على البناء التشريحي للأطفال وصغار الرياضيين. وفي معظم الرياضات يكون التركيز على النمو الشامل وليس المراحل التخصصية المبكرة، وإذا تم التركيز على نمو الرياضيين لسنين عديدة، فسوف تكون النتيجة إنتاج بعض الرياضيين ذوي المستوى العالي للبطولات العالمية.

جدول (4) سن الاشتراك في المنافسات الدولية

نوع الرياضة	السن الصغيرة	الأحدث	الأكبر
الميدان والمضمار	14	18	أكبر من 19
الملاكمة	–	18	أكبر من 19

الغطس	14	-	-
الفروسية	-	18	أكبر من 19
السلاح	-	20	أكبر من 21
الجمباز	14		
* إناث	-	18	أكبر من 19
* ذكور	-	-	-
هوكي الجليد	-	18	أكبر من 21
الخماسي الحديث	16	19	أكبر من 20
التجديف	16	18	أكبر من 19
السباحة	-	15	أكبر من 16
الترحل	-	19	أكبر من 20
التنس	-	18	أكبر من 19
الكرة الطائرة	-	18	أكبر من 19
رفع الأثقال	16	19	أكبر من 20

5- الزيادة المناسبة لأحمال التدريب

إن الفهم الصحيح لطرق التدريب المستخدمة في زيادة الأحمال التدريبية هو الطريق والمعيار الأساسي في أي برنامج رياضي يتصف بالجودة، فمجموع الأطفال أو صغار الرياضيين سوف تتحسن لديهم القدرات البدنية في الرياضات الخاصة بهم كنتيجة مباشرة لكمية ونوعية العمل الذي يتم انجازه في التدريب من المراحل الأولى للتطور إلى

المستوى العالي من الأداء . على أن تتم زيادة حجم التدريب وشدته تدريجيا وبناء على الاحتياجات الفردية.

فالرياضي الذي تتطور قدرته تدريجيا، سوف يكون أكثر قدرة على الأداء لفترات طويلة فمن خلال التكيف لنوعية أحمال التدريب الخاصة، يستطيع الرياضي أن يزيد من قدراته البدنية والمهارية، وكذلك يزيد من قدرته في مواجهة الضغوط النفسية المتولدة من التدريب أو المنافسات، والتغلب عليها.

وتعتمد نسبة تطوير الرياضي لأدائه على الطريقة المستخدمة لإحداث الزيادة في أحمال التدريب . فإذا احتفظ اللاعب بدرجة الحمل القريبة من نفس مستواه لمدة طويلة من الوقت (حمل معياري) فسوف يؤدي ذلك إلى تحسين وتطوير الأداء بصورة واضحة . وإذا كانت هذه الزيادة في الأحمال أكثر من اللازم، فسوف تظهر بعض النتائج السريعة. ولكنها أيضا تزيد من احتمالية الإصابة ولهذا يجب أن يزيد حمل التدريب تدريجيا ويبطئ خاصة بالنسبة لصغار الرياضيين.

وبالرغم من النتائج السريعة الفورية التي يمكن الحصول عليها كنتيجة مباشرة للتدريب مرتفع الشدة قصير المدى، إلا أنه يكون من الصعوبة تحقيق الهدف المنشود طويل المدى، وعليه يكون التدريب طويل المدى والمؤسس على زيادة الحمل بطريقة تدريجية أفضل بكثير لتحقيق الأهداف طويلة المدى.

وخلال المرحلة الأولى من النمو أو التطور يكون من الصعب مراقبة وضبط الأحمال التدريبية، لأن كثيرا من متطلبات الأداء مثل القوة، والسرعة، والتحمل لبعض الرياضيين الصغار يحتمل أن يكون تطورها وزيادتها يرجع إلى النمو أو التطور الطبيعي للفرد، إلا أنه يكون من المهم أن تتم زيادة الأحمال التدريبية ببطء، وتدرجيا خطوة بخطوة، وبسؤال أحد المدربين البارزين في لعبة كرة القدم للناشئين، عن فريق لكرة القدم يتراوح سن لاعبيه من 10 : 15 سنة، يتدربون مرتين في الأسبوع ويلعبون مباراة تنافسية نهاية كل أسبوع، وهذا يتم طوال الموسم (كحمل معياري) فقد أكد على أن لا يحتمل أن يكون هناك تحسن ذو دلالة معنوية في قدرات اللاعبين خلال الموسم كنتيجة مباشرة لهذا التدريب، وقد يرجع هذا التحسن غير المعنوي كنتيجة للنمو والتطور الطبيعي لديهم، ونحن نؤكد على أنه بدون زيادة حجم التدريب وشدته سوف يكون من الصعب مستقبلا تطوير مهارات كرة القدم، وكذلك القدرات الحركية الخاصة بها.

فيجب أن تزداد جرعات التدريب تدريجيا خلال أداء البرنامج المصمم لهؤلاء الصغار على مدى الموسم ويتبع كالاتي :

أ (فترة دوام أو استمرار التدريب :

يمكن زيادة طول كل فترة من فترات التدريب من بداية الموسم إلى نهايته، مثال : من ساعة واحدة إلى ساعتين أنظر جدول رقم(5) ولكي تتم هذه الزيادة يجب أن يحتفظ الناشئين بقابليتهم على التدريب. بأن يتضمن التدريب على مجموعات متنوعة ومشوقة للتمرينات

المستخدمة، حتى لا يفرض الملل سطوته على هؤلاء الصغار . ويجب أيضا أن يحتوي البرنامج على فترات راحة طويلة بين التكرارات، المجموعات، الوحدات التدريبية، حتى تعين اللاعب الصغير على مواجهة التعب والتغلب عليه .

ملحوظة يجب ألا تأخذ وحدة التدريب المنفذة في الجو الحار أو الرطب وقتا طويلا، حتى يصل الأطفال إلى مرحلة التعب.

ب) عدد التمرينات - عدد مرات تكرار التمرين :

وكجزء من الاستراتيجيات المنفذ لزيادة حمل التدريب تدريجيا يدخل حساب عدد التمرينات وعدد مرات تكرارها، والتدريبات المنفذة في الاعتبار، لكل مراحل الموسم الرياضي، فإن الزيادة في عدد مرات التكرار للتمرينات الفنية أو البدنية، سوف تعمل على تحسين وتطوير الأداء المهاري للاعب، ويجب أن نتذكر مرة ثانية أن نكون الزيادة سواء في عدد التمرينات أو عدد التكرارات متدرجة، مع الاهتمام بفترات الراحة البينية، فإن فترات الراحة سوف تمد الناشئين بمزيد من الطاقة لأداء المطلوب منهم على مدار الموسم الرياضي.

جدول (5) وحدات تدريبية متدرجة لفريق كرة القدم

الشهر	إبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس
فترات الدوام التدريبية بالساعات	1	1:15	1:30	1:30	راحة

ج) تكرار التدريب :

إن مبدئي التدرج والاستمرارية في مجال التدريب يمثلان التحدي بالنسبة للأجسام الرياضية الصغيرة في السن نحو تحسين الأداء المهاري، فلا بد أن تكون زيادة التطورات تدريجيا وكذلك عدد مرات التدريب في الأسبوع.

لأن تطور المهارات وارتفاع مستوى يتم خلال التدريب في الموسم الرياضي تدريجيا، وليس أثناء أداء المباريات والمنافسات.

إن النجاح في استمرار الرياضي صغير السن لتأدية المهارات الرئيسية في رياضته المعنية يتوقف على قدرته لتطوير إمكانياته وقدراته الحركية لكي يستطيع الاستمرار المستقبلي في المنافسة. فيجب عليه أن يخوض تدريبات مهارية وبدنية أكثر من خوضه للمباريات والمنافسات.

ولهذا يجب أن تكون نسبة التدريب إلى نسبة أداء المباريات من 4:2 تدريبات إلى مباراة واحدة، لأن اللاعب في هذه السن الصغيرة يحتاج إلى وقت أطول لتكوين قاعدة أساسية للمتطلبات البدنية والمهارية، والنفسية التي تتطلبها الرياضة الممارسة.

(د) أسابيع التدريب

إن المدربين الذين يعملون على إطالة فترات التدريب بزيادة أسابيع التدريب المخصصة لمرحلة الإعداد قبل بداية مرحلة المنافسات، يحتمل أن يؤدي ذلك إلى تحقيق نتائج، وهذا يعتبر صحيحا لكثير من الألعاب الفردية، مثل مسابقات الميدان والمضمار، السباحة، عن

الألعاب الجماعية مثل كرة القدم كرة اليد... الخ فتخصص لهم أسابيع قليلة من التدريب قبل بداية المباريات التي تستغرق الفترات الأطول.

فالتدريب المثالي لمعظم شهور السنة سوف يقود إلى التطوير الأفضل للمهارات والقدرات الحركية، فالمدربون يمكنهم أن يستفيدوا من المدة قبل الإعداد للعمل مع لاعبيهم لإكسابهم المهارات الفنية بعيدا عن جو الضغوط للمباريات والتي تبدأ مع موسم المنافسات، فإذا لم يستطيع المدرب تنفيذ ذلك، فيجب على الآباء مساعدة المدربين لتنفيذ هذه المهام وخاصة تدريب الصغار على المهارات الأساسية في اللعبة الممارسة، باستخدام المساحات الخالية مثل الجراجات، فناء المنزل، الحدائق العامة، الملاعب المفتوحة وكذلك التدريب على القدرات الحركية العامة كالقوة أو التحمل دون الدخول في النواحي الفنية أو القدرات المتخصصة.

هـ) شهور التدريب

قد يحتمل أن ينفذ الأطفال صغار الرياضيين شهورا قليلة في ممارسة الرياضات المتخصصة، وغالبا ما تؤدي هذه الشهور في فترة المنافسات وبعد أن يصبح هؤلاء الصغار من الرياضيين أكثر نضجا وسنا وخبرة، يجب عليهم أن يقضوا شهورا أكثر للتدريب التخصصي في رياضاتهم إذا أرادوا أن يصلوا إلى المستويات العالية. وهذا يتطلب قضاء عشرة شهور أو أكثر في السنة الواحدة في التدريب الجاد لتحقيق الهدف.

وتستطيع أن نقترح هنا كيفية التقدم داخل هذه الفترة، فيجب أن تتم زيادة فترة ودوام التدريب من مرتين في الأسبوع لمدة ساعة إلى مرتين في الأسبوع لمدة ساعة وربع، ثم مرتين في الأسبوع لمدة ساعة ونصف الساعة، وإذا شعر المدرب أن هذه المدة من التدريب غير مناسبة لمستوى قدرات لاعبيه يمكنه زيادة عدد مرات التدريب في الأسبوع من مرتين بزمّن من ساعة ونصف إلى ثلاث مرات بزمّن ساعة ونصف أيضا، وفي المراحل الأخيرة من نمو قدرات الرياضيين يمكن زيادة عدد مرات التدريب لتصل من 4 إلى 5 وحدات تدريبية في الأسبوع وفي بعض الرياضات تحتاج إلى زيادة هذا العدد.

وتحدث الزيادة في الحمل على مدار السنة في الفترة الإعدادية وخاصة المرحلة الأولى منها أولا في حجم الحمل ثم يعقب ذلك الزيادة

في الشدة حتى تصل إلى أقصاها في فترة المنافسات، مع مراعاة العلاقة العكسية بين الحجم والشدة.

وعند وصول عدد مرات التدريب للحد الأعلى (بمعنى 3مرات بزمان ساعة ونصف) ولرفع الحمل يمكن زيادة عدد تمرينات أو تكرار التمرين داخل الوحدة التدريبية وهناك طريقتان لتنفيذ ذلك :

زيادة مرات تكرار التدريب الأسبوعية، حتى تصل إلى التدريب يوميا.

زيادة عدد التمرينات مع ثبات فترات الراحة البينية بوحدة التدريب (من مجموعة واحدة إلى 8 مجموعات أو من مجموعة واحدة إلى 10 أو 12 أو 14 مجموعة).

الإقلال من فترات الراحة البينية في وحدة التدريب بين المجموعات بمعنى من 2 دقيقة إلى 1.5 دقيقة إلى 1دقيقة فيما بعد.

(و) خطوات الحمل :

انه لمن الهام أن يكون هناك زيادة تدريجية للأحمال التدريبية المنفذة، لأن اللاعب الذي يتدرب بحمل ثابت حتى ولو كان صغير السن سوف لا تتطور قدراته بل تقف عند حد معين، فيجب ان يكون الحمل في تزايد متدرج مستمر، بزيادة متطلبات التدرجات، في الحمل الثابت يفقد بالتدرج تأثيره التدريبي ولا يؤدي إلى التطور المطلوب، سواء في القدرات البدنية أو المهارية، فإذا حدث التكيف مع هذا الحمل، ثبت مستوى اللاعب، ولذلك فإن الاستمرار بزيادة متطلبات الحمل

يعتبر من أهم أسس التدريب، وهذا لا ينطبق فقط على صغار الرياضيين بل أيضا على الأبطال ذوي المستوى العالي.

وأفضل طريقة مؤثرة في زيادة أحمال التدريب هي طريقة الخطوة خطوة (التدريب المتدرج) ففي هذه الطريقة، يتم زيادة الحمل من 3:2 أسابيع، ثم يتم الهبوط بمنحنى الحمل لمدة أسبوع ليُسمح للقسم بإعادة حشد الطاقة أو الرجوع إلى الحالة الطبيعية / ويبين الشكل رقم (3)، ورقم (4) اختيارين ونوصي نحن بأن يكون الاختيار الأول خاصا بالأطفال، أما الاختيار الثاني فهو لرياضيين فوق سن العاشرة، أو صغار الرياضيين الذين حققوا مستويات عالية خلال نشاطهم الممارس، وكلا النموذجين يشيران إلى أسابيع التدريب قبل الدخول في موسم المنافسات.

يشير شكل رقم (3) إلى زيادة حمل التدريب تدريجيا خلال أول خطوتين والتي تمثل كل منها أسبوعا، مع مراعاة أن تكون الزيادة في الحمل حسب مقدرة اللاعب وحالته التدريبية بصورة فردية، وزيادة الأحمال تمثل تحديا لصغار الرياضيين والتعود على أداء جرعات كبيرة من التدريب حتى الوصول إلى مرحلة التعب وليس الإجهاد، و ببطء، يتم انخفاض الحمل في الأسبوع الثالث للوصول إلى مرحلة التكيف والتثبيت للحمل بعملية سرعة الرجوع إلى الحالة الطبيعية (حشد الطاقة) قبل البدء في زيادة الحمل مرة أخرى.

1	2	3 تكيف وتشبث الحمل
زيادة متدرجة		إعداد حشد

شكل (3) دورة زيادة حمل التدريب لفترة ثلاثة أسابيع

1	2	3	4 تكيف وتشبث الحمل
زيادة متدرجة			إعداد حشد الطاقة

شكل (4) دورة زيادة حمل التدريب لفترة أربعة أسابيع

ويشير شكل رقم (4) والذي نقترح تنفيذه على صغار الرياضيين فوق سن العاشرة، والمميزين عن أقرانهم في هذا السن، حيث يبذل هؤلاء الرياضيون الصغار مزيدا من التحدي خلال تدريباتهم، فخلال

الثلاث أسابيع الأولى من التدريب تتم الزيادة في الحمل تدريجياً من أسبوع إلى أسبوع والتي تقود إلى مستوى عالٍ من التكيف والذي يصل مداه في نهاية الخطوة الثالثة (الأسبوع الثالث) حيث يرتفع مستوى التعب إلى درجة عالية ومرة أخرى يتم الهبوط الطفيف بمستوى الحمل للوصول لمرحلة التكيف والتثبيت في الخطوة الرابعة للسماح للجسم للرجوع للحالة الطبيعية له، فإذا تم استمرار زيادة الحمل بعد الأسبوع الثالث سيؤدي ذلك إلى درجة عالية من التعب والدخول في مرحلة الإجهاد، حيث تقود هذه الحالة الحرجة من الإجهاد إلى ظاهرة الحمل الزائد إذا لم يتم تم إدماج المرحلة الرابعة لإعادة حشد طاقة اللاعب، وبذلك يمكن تجنب الإصابات والأخطار الناجمة عن ظاهرة الحمل الزائد.

ويشير جدول رقم (6) والخاص بعناصر التدريب التي يمكن استخدامها عند زيادة الحمل خطوة أو انخفاضه للتكيف والتثبيت لإعادة شحن اللاعب بمزيد من الطاقة في دورة الأربع أسابيع، وفي هذا الجدول لم تتم معالجة كل عناصر التدريب، فعلى سبيل المثال، يجب أن تشمل زيادة الأحمال عناصر أخرى مثل المسافة، السرعة، عدد التدريبات المنفذة أو عدد التكرارات، فيجب أن نضعها في الاعتبار وتطبيقها بنفس الشكل التالي.

جدول (6) كيفية زيادة عناصر التدريب بطريقة الخطوة خطوة

عناصر التدريب	الخطوات			
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
عدد وحدات التدريب	3/2	3	4	3
عدد الساعات في الوحدة التدريبية	1:15	1:30	-1:15 2:-	-1:15 1:30
فترة الراحة بين المجموعات أو التدريبات	راحة (معيارية)	راحة (معمارية)	راحة (قصيرة)	راحة (قصيرة)

ونلاحظ من الجدول رقم (6) أن عدد فترات التدريب في الخطوة الثالثة يساوي 4 بينما نجد في النموذج شكل رقم (3) أن الزيادة تتمثل في الخطوة الأولى والثانية وينطبق هذا أيضا على عدد ساعات الوحدة التدريبية وبنفس الأسلوب، أما بالنسبة لفترات الراحة إننا نعني بكلمة معياري نفس الفترة الزمنية العادية التي يستخدمها المدربون كراحة بين المجموعات أو التكرارات، وبعد الخطوة الثالثة (الأسبوع الثالث) في شكل رقم (4) والخطوة الثانية (الأسبوع الثاني) في شكل رقم (3) قم بتغيير فترة الراحة خفيفا، فهذا يساعد الرياضيين على بذل مزيد من

التحدي خلال أداء التمرين، أما بالنسبة للخطوة الرابعة (مرحلة التكيف والتثبيت) أو ما تسمى بإسبوع إعادة حشد طاقة اللاعب فهي تعتبر عمود وأساس هذه الخطوات، فعند الوصول إلى قمة الخطوة الثالثة التي تسبق هذه الخطوة يصاب الرياضي بحالة من التعب، وأن استمراره بالأداء في نفس المستوى سوف يؤدي به إلى الوقوع في الأخطاء، ولكن يصل صغار الرياضيين إلى الاستفادة الكاملة يجب أن ينخفض حمل التدريب خلال هذا الأسبوع، فيساعد على إزالة التعب من الجسم، راحة الجهاز العصبي، ويزود الجسم بالطاقة التي تمكنه من الاستمرار فيما بعد، وفي نهاية هذا الأسبوع سوف يشعر الرياضي بالراحة الجسمية وحالة عالية من المزاج الشخصي ليبدأ زيادة الحمل، ويتم تطبيق هذه الدورة مرة أخرى مع رفع متطلبات التدريب قليلا، ففي البداية وقبل مرحلة بداية الموسم يمكن استخدام زيادة قدرها من 5 - 10 % من الحمل المؤدي، وعندما يتكيف الرياضي على هذا الحمل وخاصة في الجزء الثاني من مرحلة بداية الموسم يزداد الحمل خطوة من 10-20 % .

وكما سبق أن أوضحنا، أن استخدام نموذج الخطوة هو الطريق الفعالة للتدريب وتؤدي خلال مرحلة بداية الموسم قبل الدخول لمرحلة المنافسات، ولكن استخدامه يصبح غير مؤثر أو فعال أثناء فترة المنافسات، وخاصة في الألعاب الجماعية عندما يكون موعد المنافسات في نهاية الأسبوع، فخلال الموسم يكون حمل التدريب في الأسبوع ثابت، وبعد تنظيم فترة إعادة حشد الطاقة يزول التعب سريعا متبوعا بالمنافسة، فيجب أن يتدرب الرياضي على الأداء الممارس خلال

منتصف الأسبوع، ويجب وحدة تدريبية خفيفة لمدة يوم واحد (وبحد أقصى يومين) قبل بداية المباراة للتدريب على النواحي المهارية والخطئية ولهذا لا يتعرض اللاعب إلى ظاهرة التعب التي من شأنها إفساد وانخفاض مستوى الأداء.

جدول (7) تخطيط مقترح للتدريب الإيسبوعي خلال الموسم الرياضي

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين
راحة	مباراة	حمل خفيف	حمل عالي	حمل عالي	حمل خفيف	راحة

وبالتأكيد هناك اختيارات أو تنظيمات أخرى تستخدم للتخطيط للبرامج الأسبوعية، فقد يعمل المدرب على تنظيم برنامجه الأسبوعي للتدريب يومين فقط في الأسبوع مثال يومي الأربعاء، والخميس وكلاهما يتميز بالحمل العالي. أو تؤدي هاتين الوحدتين من التدريب بحمل أقل من الأقصى (الأعلى) إذا بدأ ظهور التعب على لاعبيه تذكر دائما أن الراحة تؤدي إلى الأداء الجيد خلال المباريات وكذلك تؤدي إلى تفعيل دور الأداء أثناء المباريات.

ونود أن نؤكد هنا بأنه يجب أن يوضع في الاعتبار الهدف طويل المدى عند تدريب صغار الرياضيين، حيث تتم زيادة الأحمال التدريبية للقدرات البدنية والمهارية والخطئية والمتطلبات الأخرى النفسية للأداء تدريجيا خلال مراحل النمو والتطور، بوضع الأساسيات من

خلال التدريب متعدد الجوانب لهذه المرحلة الطفولية بدلا من التدريب التخصصي (ذي الاتجاه الواحد) فيعمل ذلك على توسيع قاعدة الهرم لمتطلبات الأداء الممارس وبالتالي يتم الوصول إلى قمة المستويات العالية، إن التغير في أساليب التدريب المبني على مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين والتخطيط المناسب للتدرج في زيادة الحمل من مرحلة إلى أخرى سوف تكون نتيجته أيضا الوصول إلى قمة المستويات العالية، وفي الفصل التالي، سوف نرى كيف نطبق هذه المفاهيم التي تعلمناها من هذا الفصل بالنسبة للمرحلتين والخاصة بتطور صغار الرياضيين _ المرحلة التمهيدية، مرحلة تكوين الرياضي للخصائص البدنية والانفعالية لكل مرحلة، وكذلك العوامل الأخرى التي تؤخذ في الاعتبار عند تقويم برامج التدريب لصغار الرياضيين.