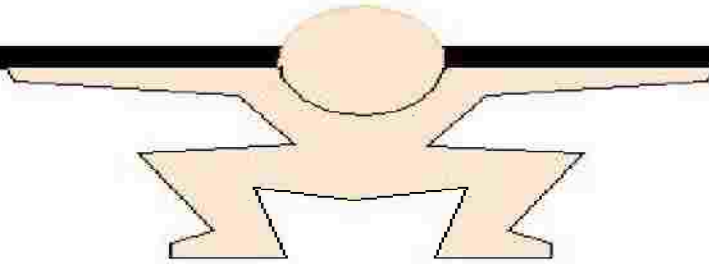


الفصل الثالث

المراحل السنوية لتطور حياة الرياضي



المراحل السنية لتطور حياة الرياضي :

يتفق العلماء والمتخصصون والمدربون في المجال الرياضي على تعريف الرياضي لأنه "هو الذي يتلقى الخبرة والتدريب المنظم في مرحلة الطفولة والشباب وبالتقدم التدريجي للبرامج حقق أفضل الأداءات والنتائج" والمدربون نافذوا الصبر والذين يضعون كثيرا من الضغوط على الناشئين لتحقيق النتائج السريعة، عادة ما يفشلون، وكثيرا من هؤلاء الصغار والرياضيين يعتزلون ويحترقون مبكرا قبل بلوغ النضج.

وبواسطة استخدام مبادئ التدريب الصحيحة والتي تم مناقشتها في الفصل الأول، وكذلك إتباع تقسيم مراحل التدريب للناشئين، والشباب، بناء على مراحل النمو والتطور، ومع وضوح الأهداف المحددة تزداد احتمالية إنتاج الرياضي المتميز البارز في مجال لعبته.

إنه لمن الهام أن نضع في الاعتبار أن تطور الناشئين يحدث بمعدلات مختلفة وأن معدل نمو العظام والعضلات، الأعضاء والجهاز العصبي يختلف من مرحلة إلى أخرى وهذه الاختلافات في النمو تؤثر بشكل كبير على القدرات الفسيولوجية والمهارية للفرد، وهذا يفسر لماذا يجب علينا أن نضع في الاعتبار مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين عند التدريب، وحتى الألعاب الجماعية نجد أن اللاعبين في سن 14 سنة مثلا يختلفون في ما بينهم وكذلك يمتد الاختلاف أيضا بينه وبين لاعبي الفريق الأكبر منهم (16) سنة وبين الأصغر منهم (12) سنة فيكون الاختلاف بينهم كبيرا، وأن إهمال مثل هذه الاختلافات الكبيرة

بين الفروق يؤدي إلى عدم تناسب الأحمال الموضوعة للتدريب، قد يكون الحمل الموضوع أعلى أو أقل من قدرات اللاعبين وفي كلتا الحالتين لم يتم التطوير.

إن البرامج المبنية على التدرج، وعدم التعرض للزيادة المفاجئة في شدة الأحمال، لها تأثيرها الإيجابي على القدرات الوظيفية للاعبين كما تقلل من الإحباط وفرص الإصابة وهذا ما سوف نطلق عليه بالدورة الفترية للتدريب طويل المدى.

إن مصطلح الدورة الفترية للتدريب طويل المدى، مشتق من كلمة فترة أو مدة، والتي تعني تحديد فترة زمنية معينة أو مرحلة تدريب، ونقصد نحن بهذا المصطلح في هذا المرجع بأنه " عملية تقسيم برامج التدريب لكل الرياضيين من المرحلة الأولى (المستوى الأولى) إلى المرحلة الأخيرة (مستوى الصفوة الممتازة من الرياضيين) حيث يتم التقسيم إلى فترات صغيرة من الزمن أو إلى مراحل قصيرة ليصبح التدريب أكثر تأثيراً"، كما يشير أيضاً مصطلح الدور الفترية للتدريب طويل المدى للتقدم المتعاقب التدريجي للقدرات الحركية الضرورية للرياضي لتمييزه في النشاط الرياضي المختار.

وباختصار يمثل مصطلح الدورة الفترية للتدريب طويل المدى أسلوباً للتعامل لتطور الرياضة، متضمنة التدريب، العوامل السيكولوجية والاجتماعية وفهم أكثر لهذا المصطلح نضع أنماطاً عديدة، والرياضات عديدة في الفصل التالي من هذا المرجع. إنه لمن الهام والأساسي لدى فرد يتعامل مع تدريب الناشئين في أي رياضة ا يدمج أسلوب الدورة

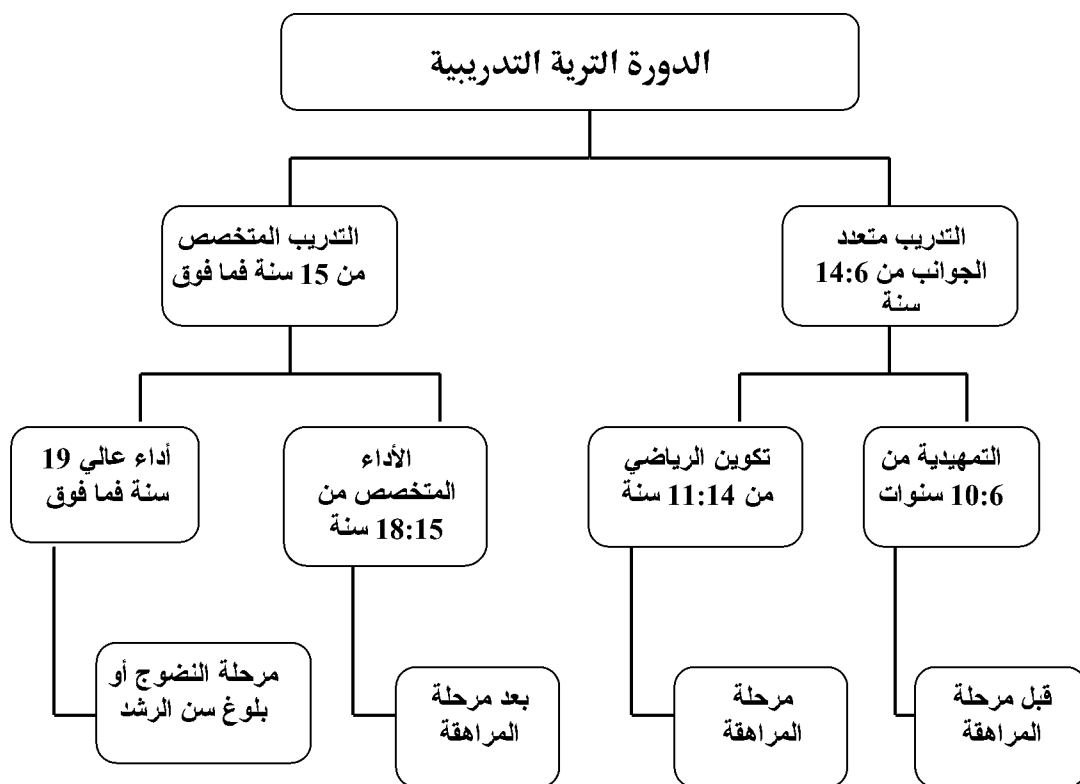
الفترة للتدريب طويل المدى ضمن برامج التدريب ويشير شكل رقم (2) إلى أنه إذا كان الهدف من التدريب ان يصل اللاعب إلى الأداء العالي يجب ان يشترك في مرحلة التدريب الشامل (متعدد الجوانب) ثم انتقاله إلى مرحلة التخصصية للتدريب.

وقد نوقش هذا والآن يجب ان نقوم بتطبيق خصائص القدرات البدنية، والصفات العقلية لكل مرحلة من مراحل التطوير، التي سوف نناقشها من خلال هذا الشكل. وتتعلق أهمية تأثيرات برامج التدريب وتخطيطت الأحمال التدريبية على مراعاة هذه الخصائص بدقة، حيث تعتمد قدرة وطاقته الناشئ بصورة شديدة على تطوير الناحية البدنية، والعقلية لديهم، كما يعني إهمال هذه الخصائص. .، الإجهاد، الضغوط، عدم التقدم، زيادة احتمال الإصابة.

وداخل مرحلة التدريب الشامل (متعدد الجوانب) يتقدم الرياضي تدريجيا نحو التدريب المتخصص " كمرحلة تمهيدية " مع التقدم التدريجي لموهبة الرياضي يصل إلى مرحلة التكوين " التشكيل " وعليه نرى أن الهدف الأساسي من مرحلة التدريب الشامل " متعدد الجوانب " هو بناء قاعدة أساسية قوية من القدرات الحركية المركبة والتي تمكن من الانتقال بسهولة ويسير إلى المرحلة المتخصصة.

وتتقسم المرحلة المتخصصة داخليا إلى مرحلتين : الأولى منها ويطلق عليها (الأداء المتخصص) والثانية (الأداء العالي)، وخلال

مرحلة الأداء المتخصص يختار اللاعب نوع الرياضة التي يرغب في ممارستها تدريجياً، وبمجرد أن يصبح الرياضي في هذه المرحلة تزداد تبعاً لذلك شدة وحجم التدريبات ويميل التدريب إلى الناحية الفردية، حيث تصمم البرامج بأسلوب فردي بقدر الإمكان، جماعي بقدر الحاجة، ويتم التركيز في المرحلة الثانية على تدريب متطلبات الأداء العالي في الرياضة المختارة.



شكل (5) الدورة الفترية للتدريب طويل المدى

ويتضح أيضاً من شكل رقم (5) الخطوط العريضة للسن المصاحبة لكل مرحلة وأنه لمن الهام أن نعي جيداً هذا النموذج

وإمكانية تغييره أو تعديله بناءً على نوع الرياضة الممارسة، فعلى سبيل المثال في رياضة الجمباز والغطس للسيدات يعدل السن حيث يقل السن من 2 : 4 في كل مرحلة، وأيضاً يجب أن نفهم جيداً أن معدل التطور عند الأطفال يتميز بالتغير السريع فيجب أن نضع في الاعتبار اختلافات النضج لكل رياضي.

والبرامج التدريبية في هذا المرجع وضعت على متوسطات معدلات النمو والتطور النموذجي للرياضيين الصغار، وبالرغم من أن الإرشادات التدريبية و البرامج المقترحة تعزي إلى العمر الزمني فإنه يجب أن يطبق بناءً على الخصائص الفردية لكل رياضي وبمعنى آخر عند وضع البرامج التدريبية لمجموعة من الناشئين يجب أن يوضع في الاعتبار حالة استعداد كل ناشئ ونوع العمل بدلاً من العمر الزمني ويضبط ويقنن التدريب والمنافسات وفقاً لذلك. مع الإلمام بالخصائص البدنية والذهنية " العقلية " والاجتماعية للرياضي منذ المرحلة التمهيدية (الأولية) مروراً بمرحلة التكوين (التشكيل) حتى الوصول إلى المرحلة المتخصصة حيث تصمم البرامج لتدعيم تطور الرياضيين للوصول إلى مرحلة الأداء العالي.

(المرحلة التمهيدية الأولية من 6 : 10 سنوات)

يجب ان يشترك الأطفال في هذه المرحلة _ المرحلة التمهيدية _ في برامج تدريب تتسم بالشدة المنخفضة حيث تميل البرامج إلى الترويح والمرح أكثر منها إلى التدريب، فمعظم الأطفال الصغار لا يمتلكون القدرة البدنية أو الفسيولوجية المطلوبة للتدريبات عالية الشدة، أداء المباريات أو المسابقات بصفة دورية ومنتظمة.

فيجب أن تكون البرامج التدريبية لهذه المرحلة شاملة تركز على تطوير الطفل في جميع النواحي وليست للأداء المتخصص وفي هذه المرحلة ينمو الجسم بمعدلات ثابتة كما تنمو المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بمعدل أسرع من العضلات الصغيرة ويتطور الجهاز الدوري والتنفسي وتتطور السعة الهوائية بحيث تلائم معظم الأنشطة بينما السعة اللاهوائية تكون محدودة في هذه المرحلة حيث يمتلك الأطفال قدرة احتمال منخفضة لتراكم حمض اللاكتيك، أنسجة الجسم سريعة التأثير وقابلة للإصابة، الأربطة تصبح قوية، نهايات العضلات ما تزال غضروفية ومتكلسة، مدى الانتباه قصير في هذه المرحلة فالأطفال كثيرو الحركة ولهذا لا يستطيعون الجلوس لفترات طويلة للاستماع، وعليه يجب أن نراعي وبصفة خاصة عند تدريب الأطفال في هذه المرحلة لم تكون التمرينات متنوعة ومبتكرة وتؤدي في صورة تتابعات لتشويق والترويح.

فسوف نسوق بعض الإرشادات التي قد تساعد عند تصميم برامج لصغار الرياضيين في هذه المرحلة :

♦ التركيز على التطوير الشامل المتعدد الجوانب، وذلك بالتدريب على أنواع مختلفة من المهارات والتمرينات متضمنة الجري، الوثب، الرمي، اللقف، الضرب، الركل، الاتزان، التعلق، التسلق، الدحرجات.

♦ إمداد كل طفل بالوقت الكافي لتطوير مهاراته وكذلك إمداده بوقت مساوي للعب وممارسة الأنشطة.

♦ التدعيم الإيجابي للأطفال الواعدين، وتدريبهم على الثقة وضبط النفس.

♦ تشجيع وحث الأطفال على تطوير المرونة والتوافق والاتزان لديهم.

♦ تشجيع وحث الأطفال على تطوير مختلف القدرات الحركية في أوساط منخفضة الشدة مثل : السباحة والتي تعتبر وسطا ممتازا لتطوير الجهاز الدوري والتنفسي بدون وضع ضغوط عالية على المفاصل والأربطة والأنسجة الضامة.

♦ اختيار عدد التكرارات المناسبة لكل مهارة أو تمرين مع تشجيع الأطفال على الأداء الفني الصحيح.

♦ التأكيد والتشدد على غرس النواحي التربوية : كالأخلاق، اللعب النظيف، الروح الرياضية العالية، التعاون، الأمانة والصدق.

♦ إتاحة الفرصة لاشتراك البنين والبنات معا في التدريب.

♦ يجب التأكد من أن الألعاب والتمرينات تتميز بالمرح والتشويق.

♦ تشجيع الأطفال على الاشتراك في عديد من الرياضات.

مرحلة التكوين (التشكيل من 11 – 14 سنة).

إنه لمن المناسب أن تزداد شدة التدريب باعتدال وعدم مغالاة في هذه المرحلة من التطور، بالرغم من أن معظم الرياضيين ما زالوا سريعى التأثير للإصابات، الأجسام والقدرات تتطور سريعاً، الجهاز الدوري والتنفسى مستمر فى التطور كما تتحسن لديهم القدرة على تحمل تراكم حمض اللاكتيك تدريجياً.

إنه لمن الهام أن نعي الاختلافات فى الأداء لهذه المرحلة، وربما يكون ناتجاً عن الاختلافات فى النمو، فبعض الأطفال يتعرضون لطفرة فى النمو (نمو سريع)، وهذا يفسر افتقارهم للتوافق العضلى العصبى عند الاشتراك فى التدريب وعليه يجب أن نؤكد فى هذه المرحلة على تطوير المهارات والقدرات الحركية ولاسيما على الأداء والفوز.

وسوف نسوق بعض الإرشادات التى قد تساعد عند تصميم برامج تدريب مناسبة لهذه المرحلة (مرحلة التكوين).

♦ التشجيع والحث على الاشتراك فى مختلف التمرينات فى النشاط التخصصى وفى رياضات أخرى، والتى سوف تساعد على تحسين القاعدة الشاملة متعددة الجوانب وتعد المباريات والمنافسات فى النشاط التخصصى ومع التقدم التدريجى يزداد حجم وشدة التدريب.

❖ تصميم التدريبات التي تعمل على إمداد الرياضي بأساسيات النواحي الخططية والاستراتيجيات المستخدمة في المباريات وتدعم في نفس الوقت تطوير المهارات.

❖ مساعدة الرياضي على صقل المهارات الأساسية والوصول بها إلى مرحلة الآلية والتي تم اكتسابها من المرحلة التمهيدية مع تعليم بعض المهارات المركبة والتي تتميز نسبيا بالصعوبة.

❖ التأكيد والتشديد على تحسين المرونة، التوافق، الاتزان.

❖ التأكيد والتشديد على النواحي التربوية كالأخلاق التربوية، اللعب النظيف والروح الرياضية العالية خلال المنافسات.

❖ الحث على تطوير روح التحدي باشتراكهم في تدريبات مصممة للارتفاع بمستوى التحدي.

❖ تصميم التدريبات التي تسهم في تطوير صفة القوة العامة، والتي تعتبر الأساس في تطوير كل من القوة المطلقة، القدرة، تحمل القوة، كما يجب التركيز على تدريب عضلات أجزاء الجسم المختلفة وخاصة عضلات مفصل الفخذ، أسفل الظهر، البطن بالإضافة إلى عضلات الذراعين، الكتفين، الرجلين، يجب استخدام وزن الجسم كمقاومة عند أداء التمرينات وكذلك استخدام أثقال خارجية إضافية أو أجهزة ومعدات مثل الدامبلز، البار، الكرات الطبية. ... الخ.

♦ الاستمرار في تطوير السعة الهوائية التي تعتبر البنية الأساسية للتحمل والتي تمكن الرياضي من أداء متطلبات التدريب بكفاءة عالية وكذلك أداء المباريات في مرحلة متخصصة.

♦ لا يجب على الرياضي أن ينافس، بأن يشترك في المباريات التي تتميز بالضغوط العالية والتي تتطلب استخدام الطاقة اللاهوائية (نظام حمض اللاكتيك) مثل عدو 200م 400م في ألعاب القوة، ولكننا نفضل عدو المسافات القصيرة أقل من 80م والأطول منها، فإنها اختبار حقيقي للسعة الهوائية.

♦ يجب أن نتجنب الاشتراك في المنافسات والتي تضع ضغطا كبيرا على جسم اللاعب تشريحيا، على سبيل المثال معظم صغار الرياضيين في هذه المرحلة لا يمتلكون التطوير الكافي للعضلات لأداء الوثب الثلاثي بطريقة صحيحة ونتيجة لذلك كثير منهم يصابون بإصابة بالغة نتيجة للصدمات التي يتعرضون لها أثناء الوثب وعدم قدرتهم على امتصاص هذه الصدمات.

♦ العمل على تحسين عمليات التركيز لدى اللاعب، لتقديم التدريبات المركبة وكذلك حثهم وتشجيعهم لتطوير التصور الحركي، الانتباه، الإحساس والإدراك الحركي وتقديم التدريبات العقلية.

♦ تقديم مختلف المواقف التنافسية والتي تسمح للرياضي بتنفيذ مختلف المهارات الحركية والنواحي الخطئية.

♦ فإن صغار الرياضيين في هذه المرحلة يحبون التنافس فيجب أن تؤدي التمرينات المختارة بهذه الكيفية مع تدعيم تطوير المهارات الحركية وغرس حب الفوز فعلى سبيل المثال يمكن أداء مسابقة لرمي الرمح مع التأكيد على الدقة والأداء الفني أكثر من التركيز على مسافة الرمي.

♦ إتاحة الوقت الكافي لتكوين العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين.