

أسس ومبادئ تدريب الناشئين (٢)

إعداد

أ.د/ خالد سعيد صيام

✘ مكونات حمل التدريب

أ - شدة الحمل

✘ ب - حجم الحمل

✘ ج - فترات الراحة البينية

× درجات حمل التدريب:

- أ - الحمل الأقصى.
- ب - الحمل الأقل من الأقصى.
- ج - الحمل المتوسط.
- د - الحمل الخفيف.
- هـ - الراحة الإيجابية.



أ - الحمل الأقصى:

وهذا المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع الناشئون تحملها، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جداً، وكي يصل الناشئون إلى هذه الدرجة لابد أن يكونوا في قمة تركيزهم، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة عليهم الأمر الذي يتطلب فترة راحة طويلة كي يستطيعوا العودة إلى حالتهم الطبيعية (استعادة الشفاء). وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من ٩٠ : ١٠٠٪ من أقصى ما يستطيع الناشئون أداءه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين ١ : ٥ مرات ولفترات أداء قصيرة.

× ب - الحمل الأقل من الأقصى:

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى وبالتالي فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل منه. وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي ٧٥ : ٩٥% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، أما عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح ما بين ٦ : ١٠ مرات.

✘ ج - الحمل المتوسط:

وتتميز هذه الدرجة من الحمل بالتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، ويشعر الناشئون بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب. وتقدر درجة الحمل المتوسط بحوالي من ٥٠ : ٧٥٪ من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبياً وتتراوح ما بين ١٠ : ١٥ مرة.

× د - الحمل الخفيف

يقل العبء البدني الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين في درجة الحمل هذه عن المتوسط وهو لا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد الناشئ لا يشعر بتعب بعد الأداء. وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي من ٣٥ : ٥٠% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، والتكرارات المناسبة في حالة التمرينات هي ما بين ١٥ - ٢٠ مرة.

× هـ -الراحة الإيجابية:

وفيها يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلا جدا ومعظم تماريناته من المشي أو الجري الخفيف أو المرجحات وغيرها.
وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من ٣٥% ما يتحمله الناشئون والتكرارات المناسبة له تتراوح ما بين ٢٠ - ٣٠ مرة

✘ ويمكن التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة لرئيسية للحمل كما يلي:

أ - التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في شدته كما يلي:

- التغيير في سرعة الأداء.
- التغيير في صعوبة الأداء البدني.
- التغيير في مقدار المقاومة التي تواجه عضلات الناشئين.
- التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق.

- ✘ ب - التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه:
- يمكن التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه كما يلي:
- التغيير في فترة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه.
- التغيير في مجموع فترات دوام التمرين الواحد أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد.



**ج - التحكم في درجات حمل التدريب من خلال فترات الراحة
البينية:**

**يمكن التحكم في درجات حمل التدريب من خلال التحكم في فترات
الراحة البينية كما يلي:**

• **التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو
إيجابية بين كل تمرين والتمرين التالي له.**

• **التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو
إيجابية بين عدد التمرينات، فكلما قلت هذه الفترة الزمنية التي
تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات كلما زادت
شدة الحمل.**

✘ **ويجب عند تحديد جرعات الأحمال الرئيسية لكافة مراحل الإعداد البدني أن تتناسب مع القدرات البدنية للأعضاء الداخلية لأجسام الناشئين، مع مراعاة اختلاف القدرات والمستويات بين البنين والبنات وبما يضمن حدوث ردود أفعال إيجابية، وهذا الأمر يعتبر ضروريا بصفة خاصة بالنسبة للمراحل السنوية التي تظهر فيها اختلافات ملحوظة في مستويات الناشئين نتيجة للنمو المبكر أو النمو المتأخر لدى البعض.**

× ثامناً : التنوع

إن برامج التدريب لابد وأن تتنوع وتختلف لتجنب الملل والسأم، وللاحتفاظ بلهفة اللاعبين وعنايتهم، ومبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسيين في الجهد البدني المبذول: العمل مقابل الراحة، والصعب مقابل السهل.

- ونرى ضرورة التنوع فى استخدام التمرينات نفسها أو فى أسلوب أدائها حيث أنه يرى أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربين هو اغفال عملية التغيير فى الإثارة التدريبية وقد ظهرت عدة نظريات فى هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي يتم على أساسها عمليات التغيير ومن أهمها:

✘ **الجدولة الفردية المتموجة : Undulating Periodization**
تعتمد هذه النظرية على التنوع بين أحمال حقيقية تؤدي لأكثر عدد من التكرارات وتعرف بتدريبات الحجم والأحمال العالية التي تؤدي بتكرارات منخفضة وتعرف بتدريبات الشدة ويتم التغيير كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

الجدولة الفردية الخطية : Linar Periodized Model
حيث يمكن التدرج بإستخدام أوزان أو أحمال قليلة بحجم كبير للوصول إلى أحمال ثقيلة بحجم صغير وشدة عالية.



ونرى أن التنوع يستخدم لتقليل الرقابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشدید، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سهل المنافسة.

✘ **فالتنوع يجدد نشاط اللاعب والدافعية لاستمرارية الأداء، كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب على تجنب الإصابة التي قد تنتج عن كثرة استخدام أجزاء أو مجموعات عضلية أو مفصل معين لفترة طويلة.**

- ويمكن تحقيق تنوع وتغيير فى التدريب من خلال عدة نقاط هي:
- التنوع فى زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.
 - تغيير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها.
 - التنوع فى الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.
 - التنوع فى شدة حمل الوحدات (الجرعات) التدريبية.
 - التنوع فى سرعة أداء التمرينات.
 - التنوع فى المسافات المقطوعة.
 - إستخدام الألعاب الصغيرة.

تاسعاً : مراعاة الأمن والسلامة

إن اكتساب خبرات الأتم والإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم، وقد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلاً، كما أن خبرات الإصابة يمكن أيضاً أن تسبب للناشئين خبرات نفسية سلبية، وعلى هذا فإن مراعاة الأمن والسلامة تعتبر مبدأ هام لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين بشكل عام، وفيما يلي عدد من الاعتبارات تسهم في توفير الأمن والسلامة خلال تدريب الناشئين.

- ١ - مراعاة الأمان عند استخدام الأدوات والأجهزة:
إن هناك العديد من الأدوات والأجهزة التي تتطلب الحذر عند استخدامها مع الناشئين، خاصة في المراحل السنية المبكرة، كما أن تأمين المقاومات خلال برامج الأثقال واستخدام عمليات السند امر لابد أن ينال عناية قصوى.
- ٢ - مراعاة إجراء الإحماء والتهدئة:
إن الإحماء السليم لا يؤدي فقط إلى الأداء الجيد والتهدئة وإنما أيضا يقي من الإصابات المحتملة ويهيئ الناشئين نفسياً للنشاط الرياضي الممارس.

تم بحمد الله
شكرا لحسن استماعكم