

أسس ومبادئ تدريب الناشئين (١)

إعداد

أ.د/ خالد سعيد صيام

✘ **التدريب الرياضي يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي.**

✘ الناشئين أعمارهم ما بين (٦ إلى ١٤ عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (٧ إلى ١٠ سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخرة (١١ - ١٣ سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن ١٤ سنة.

✘ هناك عدة عوامل تؤثر في عمليات تدريب الناشئين منها:

- مراعاة الخصائص السنية للناشئ إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف والملائمة لمتطلبات المستويات العليا.
- مميزات النشاط الرياضي حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب..

- ✘ • بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العالية
مراعياً في ذلك النمو الطبيعي، التطور التدريجي لامكانيات
الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.
وتختلف طول فترة تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص
الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس

- ✘ إلى أن إعداد الناشئين هو تهيئة الناشئ للوصول إلى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه وقدرته على التلاؤم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية
- ✘ أن هناك العديد من العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار لضمان نجاح تدريب الناشئين هي:
 - ١ - الدافعية وفلسفة البرنامج:أي أن البرنامج يوفر البيئة لاجداث تدريب الصغار ويتطلب هذا تطوير فلسفة واستخدام أدوات البرنامج التي تشمل على اعتبارات الدافعية وبرنامج واقعي يقدم للنشء والذي يجب أن يعتمد على الفهم السيكولوجي والفسولوجي الواضح لاجتياجات وكفاءات النشء.

٢ × - وضع الأهداف والتمرينات المتوقعة والواقعية:
من الأهمية معرفة التمرينات المتوقعة والواقعية لبرنامج
التدريب التي يمكن انجازها حيث يعتمد التوقع المحدد على فهم
كيفية استجابة النشء في مختلف المراحل السنية لبرامج
التدريب المختلفة.

× العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين:

يتأثر هدف وواجبات والمحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاثة عوامل هي:

- ١ - التطور الذي تم التوصل إليه واتجاه التطور فيما يختص بتدريب المستويات العالية حيث تحددت متطلبات تدريب المستوى العالي وإتجاهات التطور المعروفة والمنتظر حدوثها في هذا المجال شكل وملامح تدريب الناشئين، وذلك إذا أراد المدرب تدريب الأطفال والصبان بصورة سليمة طبقا لطرق التدريب الحديثة والواجبات التي يمكن أن تلقى على عاتق الرياضيين عند وصولهم المستوى العالي.

- ✘ ٢ - خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان إذ تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على مقدرة الرياضي على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال والصبيان.
- ٣ - خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ: تشكل خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ الصفات المحددة للمستوى والتي بناء عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة إستمرار تدريب الناشئين.

- ✘ ويمكن توضيح الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين في عدة نقاط هي:
 - أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب.
 - ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين.
 - ثالثاً: التكيف.
 - رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته.
 - خامساً: برمجة تدريب الناشئين.
 - سادساً: الإحماء والتهدئة.
 - سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل.
 - ثامناً: التنوع
 - تاسعاً: الإحماء والتهدئة.

× أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):

الاستجابة الفردية هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب

من الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها:

التغذية Nutrition

الوراثة Heredity

البيئة Environment

النضج Maturity

وبالتالي فإن استجاباتهم وتقبلهم واستفادتهم من التمرين الواحد

تكون مختلفة.

✘ **ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الحديث عن أي نشاط رياضي آخر هو مراعاتها للفروق بين اللاعبين في النشاط الرياضي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها، والفروق الفردية لا تراعى فقط في الألعاب الفردية ولكن أيضا أثناء تدريب الألعاب الجماعية.**

وأن التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية، ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحمل التدريب بما يتوافق مع حالة كل لاعب على حدة وأيضا في الجانب المهاري والخططي.

- × ثانيا التدرج والتحكم فى درجة الحمل المقدمة للناشئين:
- × يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم.
- أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي.
- أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف.

- لإنجاز التكيف باستخدام مبدأ زيادة الحمل فإن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج وعندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة فإن الجسم لا يستطيع التكيف، بل يحدث له هبوط فى المستوى.
- حمل التدريب هو العبء البدني والعصبي الذي يقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف.
- حمل التدريب كمية التأثير المعينة الواقعة على أعضاء وأجهزة أجسام الناشئين عند ممارسة تمرين أو أداء بدني بشكل عام.

- ✘ ويعتمد التدرج فى شدة الحمل على عاملين هامين، الأول مستوى اللاعب، أما الثاني الفترة من الموسم الرياضي التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل.
- ✘ وحمل التدريب يشمل الحمل الداخلي والحمل الخارجي حيث الحمل الداخلي هو انعكاس لتأثير الحمل الخارجي على الجسم وأجهزته الداخلية وكذا حالته النفسية، أما الحمل الخارجي فإنه يشتمل على قوة ومدى المثير وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو جملة المثيرات. ويتناسب تأثير الحمل الخارجي طرديا مع تأثير الحمل الداخلي للاعب الناشئ. لذا فإنه كلما زاد الحمل الخارجي نتج عنه زيادة في التغيرات الوظيفية والكيمياء الحيوية والتغيرات النفسية لأجهزة جسم اللاعب الداخلية.

✘ ونرى أن مبدأ التدرج يعني أن الأحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجي مناسب بحيث تطابق الأحمال التدريبية مقدرة اللاعب الحيوية لحظة التدريب.

✘ و ضرورة أن يوضع فى الاعتبار مبدأ التدرج عند تصميم أي برنامج تدريبي حيث أن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدي إلى حدوث التدريب الزائد ويصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب .

✘ والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.

-من البسيط إلى المركب.

- من القريب إلى البعيد.

-من المعلوم إلى المجهول.

ومن حقائق التدريب الرياضي أن اللاعب لا يستفيد من حمل التدريب إلا إذا كان هذا الحمل يصل إلى الحد الخارجي لمقدرته.

✘ ضرورة التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال عدة أساليب كالآتي:

- ١ - التغيير في سرعة الأداء.
- ٢ - التغيير في صعوبة البدني.
- ٣ - التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق. وذلك على النحو

التالي:

- التكرار - بزيادة عدد الفترات التدريبية.
- الشدة - بزيادة الحمل.
- الزمن - بزيادة الدوام (الاستمرارية).

× ثالثاً: التكيف:

التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب.

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.

✘ والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية.

✘ وأهم الإرشادات الخاصة بمبادئ التكيف لدى الناشئين من الجنسين هي:

- ١ - أن تؤدي التمرينات الجديدة إلى تقدم ملحوظ بالنسبة للمبتدئين عن الناشئين المتقدمين في المستوى.
- ٢ - المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين ما بين (١٠ إلى ١٥ يوم).
- ٣ - تناسب حمل التدريب لكل لاعب حتى يمكن التقدم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.
- ٤ - عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المراحل الأولى يجب أن يميل الحجم إلى الكبر والشدة إلى التوسط حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموهم.

✘ ٦ - يراعى عدم إعطاء الناشئين فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه.

✘ أن عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة، فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدريب اليومية فإن هذا الحمل مع تكراره يؤثر في أعضاء وأجهزة الجسم ويصل بها إلى مرحلة التعب المؤثر وهذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الجسم في عملية التكيف والتي تكتمل أثناء فترة الراحة (الاستشفاء) ويعقب هذه الفترة فترة زيادة استعادة الاستشفاء (التعويض الزائد) وفيها يرتفع أداء اللاعب، لذا يجب على المدرب أن يراعى مقدار الراحة المناسبة وتوقيتها عند تشكيله لحمل التدريب حتى لا يصل اللاعب إلى عدم القدرة على التكيف نتيجة

- ✘ **ومن أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:**
- **التحسين في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.**
 - **التحسين في التحمل العضلي والقوة والقدرة.**
 - **التحسين في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة .**

- × رابعا: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:
- × والمقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة .
- × والموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل السنوية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى.

- ✘ أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وهناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الاعتبار وهي:
- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.
 - خصوصية النشاط الرياضي.
 - خصوصية العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي.

✘ خامسا : برمجة تدريب الناشئين:

أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تنبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الإرتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.

- ✘ **ويجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال:**
 - **الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في المجالات الرياضية المختلفة.**
 - **المسار الحركي للأداء ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء.**

- ✘ ان السبب فى استخدام مبدأ تشكيل الدورات هو
- إمكانية التكرار المنتظم للمكونات الأساسية والواجبات التدريبية يكون أسهل إذا ما تم خلال دورات تدريبية قصية أو متوسطة أو طويلة.
- إمكانية تحقيق الإستخدام الأفضل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة فى التوقيتات المناسبة.
- إمكانية تقنين حمل التدريب فى شكل تموجات ما بين الارتفاع والانخفاض على مدار الدورات المختلفة.
- إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب ومقارنته بالمقاطع أو الأجزاء الأخرى.

✘ **سادسا: الإحماء والتهدئة:**

✘ **يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى فى بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى فى نهاية كل جرعة تدريبية.**

✘ **فالمجهود الواقع على عضلات اللاعب/ اللاعبه عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية.**

× على أنه يجب الالتزام في كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين

والإحماء في بداية جرعة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:

١ - إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.

٢ - زيادة معدل التنفس.

٣ - زيادة معدل ضربات القلب.

٤ - الوقاية من تمزق العضلات بتمارين الإطالة.

كما يراعى إعطاء تمارين التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية وذلك لأنها

تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع.

ونرى أنه يجب تعليم الناشئين أهمية الإحماء وتمارين التهدئة حتى يمكنهم القيام بها بمفردهم حتى لا يتعرضوا للإصابة أثناء الوحدة التدريبية الفردية.

× سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل:

× أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي،

ومفهوم حمل التدريب هو

- ١ - جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.
- ٢ - مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي.

× إن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم اتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب.

× لذا كان لزاماً أن نتطرق إلى جانب مكونات ودرجات حمل التدريب.

تم بحمد الله
شكرا لحسن استماعكم