

مبادئ تدريب الناشئين

الفرقة الرابعة تدريب وتدریس



تابع مبادئ التدريب

استعادة الشفاء RECOVER

يتضمن التدريب الرياضي أو المنافسة حشد اللاعب لجميع مصادر الطاقة والتي تتناسب مع حالة اللاعب التدريبية ولتحقيق ذلك يجب أن يتوفر عاملان هما:

- الراحة بمفهوم التدريب الرياضي (الراحة الرياضية).

- مستوى عال من يقظة الجهاز العصبي المركزي.

فالراحة بمفهوم التدريب الرياضي تعني تخلص اللاعب من جميع مظاهر التعب الناتجة عن التدريب أو المنافسة بما يسمح بوصول الأجهزة الوظيفية للاعب لمرحلة الاستشفاء، وتظهر أهمية دور المدرب من خلال تقديم فترات الراحة المناسبة بعد المجهود حتى لا يتعرض الناشئ للإجهاد أو الإنهاك نتيجة التدريب أو الضغوط الزائدة؛ وفي واقع الأمر يجب أن ننظر إلى عودة الناشئ لحالته الطبيعية ليس فقط لمواجهة الأحمال التدريبية أيضا لمواجهة المتطلبات الأخرى للحياة كأعباء الدراسة وغيرها.

مبدأ الفروق الفردية INDIVIDUAL RESPONSE

من الطبيعي أن يكون الناشئين غير متشابهين في القدرات حتى في المرحلة السنية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب كالوراثة Heredity النضج Maturity البيئة Environment التي يعيشون فيها وبالتالي فإن استجاباتهم وتقبلهم واستفادتهم من التدريب تكون مختلفة وعند القيام بتدريب الناشئين يجب على المدرب أن يراعي فردية التدريب وإن كان ذلك يشكل درجة من الصعوبة وبخاصة في أنواع الرياضات والألعاب الجماعية فالفروق الفردية تعتبر ظاهرة من الظواهر الطبيعية في الحياة، ويجب عند التدريب مراعاتها حتى لو تقاربت نتائجهم التي حققوها إذ يركز التدريب على نواحي النقص لعلاجها والنظر المواطن القوة لزيادة فعاليتها، لذا لا بد أن يتمشى حمل التدريب مع إمكانات الرياضي وخصائصه الفردية من حيث العمر الزمني فمع الناشئ الصغير يجب ألا يصل معه إلى درجات الحمل العالية بسبب عدم الاكتمال للنواحي الجسمية (الجهاز العصبي، التوافق العضلي العصبي وغير ذلك...) بالإضافة إلى مراعاة النواحي النفسية وكذلك الأمر بالنسبة العمر التدريبي والحالة التدريبية والصحية والنمط والتكوين الجسماني.

مبدأ : الخصوصية SPECIFICITY

أثبتت الأبحاث العلمية والخبرات الميدانية أن الأداء يتحسن إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس، وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط وأن يتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعات الحركة وباستخدام نفس ممرات ومصادر الطاقة، ومنذ عدة سنوات كان من الشائع أن يتدرب اللاعبون على الجري لمسافات طويلة بغض النظر عن تنوع النشاط التخصصي ومتطلبات الطاقة اللازمة أو حتى العضلات العاملة في هذا النشاط.

ويمكن أن نحدد العناصر الثلاثة التالية لتحقيق مبدأ الخصوصية وهي:

تابع مبدأ الخصوصية

أ- التدريب على تحسين نظم الطاقة الخاصة: ويعني ذلك تحسين كفاءة أجهزة الجسم الإنتاج الطاقة المرتبطة بطبيعة نوع الرياضة، فهناك أنشطة تتطلب لياقة هوائية مثل الجري مسافات طويلة، الدرجات... وهناك أنشطة تتطلب نياقة لا هوائية مثل العدو والسباحة القصيرة والجودو و الجمباز ورفع الأثقال... وأنشطة تتطلب درجة متساوية تقريباً من كلا النظامين، وتعتبر هذه الجزئية غير مؤثرة بالنسبة للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ كما سبق وأشرنا، حيث لا يوجد دليل على وجود أي حد فاصل للتمييز بين العمل اللاهوائي والعمل الهوائي للناشئين في هذه المرحلة.

ب- التدريب على مهارات الأداء لنوع الرياضة: ويتحقق ذلك عندما تكون طبيعة التدريب والتمرينات المستخدمة في نفس طبيعة الأداء المهاري أثناء المنافسة؛ فالجري ليس هو الإعداد الأمثل لتنمية التحمل للسباح، كما أن تحمل السرعة من خلال المحاورة اللاعب كرة السلة أفضل من تدريبات تحمل السرعة بدون كرة، والخلاصة أن الأداء يتحسن إلى أقصى درجة عندما يكون التدريب مماثلاً لنوع النشاط الرياضي التخصصي.

ج- تدريب المجموعات العضلية العاملة واتجاهات العمل العضلي: ويعني ذلك استخدام التدريبات التي تأخذ شكل الحركات المستخدمة التي سوف يتخصص فيها الناشئ، ليس فقط من الناحية الشكلية ولكن أيضاً تستخدم نفس المقاومة، ونفس قوة وسرعة الانقباضات العضلية، ويتطلب ذلك ضرورة تحديد العضلات العاملة في كل مهارة وأسلوب عملها وتصميم أشكال التدريب التي تتلاءم مع كل منها.

ويجب الوضع في الاعتبار أن مبدأ الخصوصية لا يعني تجنب تدريب المجموعات العضلية المقابلة أو المساعدة وإنما من الأهمية أن يسمح لمثل هذه العضلات بالتدريب لتجنب حدوث النمو غير المتوازن ومن ثم تجنب حدوث الإصابة.

مبدأ النتيجة العكسية (الارتداد)

REVERSIBILITY

إن أغلب حالات التكيف سرعان ما تنقلب إلى العكس بسهولة عندما يتم الانقطاع عن التدريب، حيث يتم فقد المتطلبات الفسيولوجية اللازمة للأداء الرياضي تدريجياً، إن مبدأ النتيجة العكسية (الارتداد) يعني حدوث هبوط أو انخفاض في المستوى عند التوقف عن التدريب أو حتى عند إغفال الاستمرارية في تنمية صفة معينة خلال الموسم التدريبي، كما أن الفترة الانتقالية تعتبر هي أهم الفترات التي يجب التخطيط لها حيث تزداد فيها فرصة التعرض لحدوث الارتداد والهبوط في مستوى اللياقة البدنية والمهارية، لذا يجب المحافظة على تأثيرات التدريب Maintenance Of Training Effect حيث أن الانقطاع عن التدريب يفقد الفرد العديد من التكيفات التي تحققت خلال الخضوع لبرنامج تدريبي مقنن، وللمحافظة على هذه المكتسبات لا بد من الاستمرار في ممارسة التدريب. وبالنظر لمفهوم ومحتوي هذا المبدأ نجده يتفق مع مبدأ تكثيف واستمرارية عملية التدريب حيث يهدف تطبيق هذا الأساس في عملية التدريب إلى أن يتدرب الرياضي بأسلوب يؤدي إلى ثبات المستوي، ولا يعني ثبات المستوى مجرد القدرات والمهارات والمعلومات التي سبق اكتسابها بأي شكل من الأشكال بل أيضاً إمكانية أدائها بطريقة خلاقة تحت ظروف المنافسة، كما تحتم القوانين الثلاثة التالية ضرورة اتخاذ الاستمرارية كمبدأ أساسي لعملية التدريب في النشاط الرياضي:

- يتم بناء التدريب الرياضي على شكل أحمال تدريبية طوال العام وتمتد لعدة سنوات بصورة تضمن تحقيق أكبر أثر في نوع النشاط الممارس.
- يتم تأمين الربط بين عناصر هذه العملية على أساس تتابع مستمر ولا ينقطع لآثار التدريب المباشرة والمتبقية والمتجمعة.
- يتم الحفاظ على الفترات بين الوحدات التدريبية في الحدود التي تضمن حدوث تطور مستمر في الحالة التدريبية.

النقاط التالية نقاط تطبيقية يجب مراعاتها لاستمرارية التدريب:

- أن تؤدي الوحدة التدريبية قبل زوال تأثير الوحدة التدريبية السابقة.
- ارتباط رفع مستوى مكونات الحالة التدريبية بمتطلبات وشروط تحت الظروف المختلفة للمنافسات مما يؤدي إلى بناء وثبات المستوى الرياضي.
- بناء عملية التدريب على أساس أنها عملية تخصصية لعدة أعوام لتحقيق متطلبات هذا النشاط.
- وجود فترات للراحة الإيجابية تعطي لاستعادة الشفاء وفي حدود مقدرة الفرد مع مراعاة تلافى وجود فترات خاملة بالانقطاع عن التدريب.

مبدأ : الشكل التموجي لحمل التدريب

المقصود بهذا المبدأ هو الارتفاع والانخفاض عند التخطيط لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد مع اختلاف نوع أو فترة تموجات حمل التدريب على مدار الموسم، فهناك موجات عديدة ذات درجات مختلفة في عملية التدريب وهذه الموجات هي:

١- موجات صغيرة تمثل ديناميكية الحمل أثناء الدورات التدريبية الصغيرة التي تستمر من يومين إلى سبعة أيام حسب الظروف.

٢- موجات متوسطة تعكس الاتجاه العام للحمل أثناء عدة موجات صغيرة (من موجتين إلى ستة موجات) أثناء مراحل التدريب.

-موجات كبيرة تعكس الاتجاه الأساسي للدورات الكبيرة أثناء فترة التدريب.

ويعتبر الارتفاع والانخفاض في حمل التدريب من المتطلبات الضرورية لتحقيق أهداف العملية التدريبية من خلال إتاحة الفرصة لعمليات الاستشفاء والتخلص من نواتج التعب باستمرار، ويرتبط الارتفاع والانخفاض في مكونات الحمل بحالة الرياضي سواء اليومية أو الأسبوعية حيث يرتبط ذلك أيضا بنمط الإيقاع الحيوي للاعب.

مع تهنيتي بالتوفيق والنجاح أبنائي
أحمد / أحمد محمد كامل جودة

