

مراحل التدريب الرياضي

ان الوصول الى تحقيق الانجاز الرياضي العالي في كافة المجالات و الفعاليات يتطلب التخطيط العلمية و الادارة الواعية لتنفيذ هذه الخطط التنموية وهذا يتطلب السير في طريق طويل يكون مبني على اساس علمي وعملي من اجل النجاح في تحقيق الهدف الذي وضع من اجله عملية التدريب الرياضي الا وهو الوصول الى المستويات العالي وتحقيق الانجاز و الفوز بالبطولات و المنافسات المحلية او القارية او الدولية ، لذا فالطريق طويل ويحتاج الى فترة زمنية طويلة من اجل ترسيخ اساس البناء الصحيح لأعداد الرياضي اعدادا متكاملًا وحسب متطلبات الفعالية الرياضية . فكما هو معروف ان لكل فعالية رياضية متطلبات بدنية و مهارية حركية ونفسية خاصة بها بالإضافة الى عمر معين لبداية الاعداد للرياضي لهذه الفعالية فمنها من تتطلب البدء بأعمار صغيرة جدا كالجمناستك و السباحة وغيرها في حين نجد بعض الفعاليات تحتاج اعمار تكون فيها بعض القدرات البدنية متكاملة كالقوة العضلية والسرعة الخاصة وغيرها .

مما تقدم اعلاه نجد ان الاعداد الصحيح لتدريب الرياضي يحتاج الى عدة مراحل تتداخل في بينها بصورة انسيابية وتؤثر بعضها ببعض من اجل الوصول بالرياضي الى المستوى العالي وتحقيق الهدف من العملية التدريبية.

اولا – المرحلة الاولى لممارسة النشاط الرياضي:

تهدف هذه المرحلة الى الاعداد الشامل المتوازن لكافة عناصر اللياقة البدنية وتسمى هذه المرحلة بمرحلة (تدريب الناشئين) اي مرحلة الاهتمام بالناشئين من خلال وضع اساسيات التدريب الخاصة بتطوير عناصر اللياقة البدنية و التكنيكية والمعلومات التكنيكية ، الوصول بالناشئ الى المستويات العليا مع مراعاة الخصائص لمرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لى هذا الناشئ.

ويؤكد العلماء والمتخصصين في هذه المرحلة الابتعاد عن التدريب التخصصي كونه يؤثر على تطوير الناشئ من حيث كونه يمر بمرحلة التطوير الوظيفي لذا يحتاج هنا الى التمارين البنائية اكثر من التمارين التخصصية و التنافسية كونها تعتبر هذه المرحلة حجر الاساس لمرحلة التخصص الرياضي .

اهم واجبات هذه المرحلة هي:

١- تطوير اللياقة البدنية بصورة عامة :

تنمية وتطوير الصفات البدنية و الحركية بصورة عامة وشاملة (القوة العضلية – السرعة – التحمل – المرونة – التوازن – الرشاقة – التوافق) باستخدام اوضاع متنوعة ومتعددة من التمارين البدنية والأنشطة الرياضية حسب نوع الفعالية .

٢- الارتقاء بالمستوى التكتيكي (تعلم المهارات الحركية):

تهدف هذه المرحلة الى اىصال المعلومات من المدرب ويتم استقبالها من قبل الناشئ من خلال شرح المهارة بشكل شفوي في بداية الامر ثم القيام بعرض نموذج العملي عن تلك المهارة او من خلال استخدام وسائل اخرى كالصور التوضيحية او الفيديو وغيرها على ان تهدف هذه المرحلة الى الاكتساب التام وتثبيت الاداء الفني هذه المهارة لدى الناشئ بعد حصوله على المعلومات الخاصة بها، وانما تهدف الى غرض اساسي وهو اكتساب الناشئ القدرة على القيام بالحركات المختلفة بدرجة توافقية مقبولة اي قدرته على الاقتصاد بالجهد اثناء اداء هذه الحركات مع التأكيد على ضرورة ارتباط هذه الحركات بالمهارية بالتمارين البدنية التي تهدف الى التنمية والتطوير الشامل للصفات البدنية الاساسية.

٣- اكتساب المعارف النظرية:

تهدف الى تقديم بعض المعارف و المعلومات النظرية التي تتناسب مع مرحلة نمو الناشئ مستوى قدراته المختلفة في مختلف الموضوعات الاساسية للنواحي الرياضية المختلفة التي تسهل على الناشئ فهمها واستيعابها بما يخدم الهدف من هذه المرحلة للوصول الى التنمية المتزنة الشاملة عمليا ونظريا.

٤- تطوير القدرات النفسية :

لها من الاهمية القصوى خاصة مع اعمار اللاعبين الناشئين في جميع الفعاليات الرياضية الفردية و الفرقية سواء كانت الكتنيكية منها او التكتيكية ، من خلال حسن استخدام بعض الاختبارات التي يمكن من خلالها قياس الصفات البدنية الاساسية و المهارية الحركية المختلفة .

مرحلة التدريب الاولية لممارسة النشاط الرياضي يتم التدريب فيها بواقع:

- (٣-٢) وحدة تدريبية في الاسبوع .

- (٦٠-٣٠) دقيقة فترة الوحدة التدريبية .

- حجم التدريب السنوية من (١٥٠-١٠٠) ساعة .

- يرتبط حجم التدريب السنوي بطول سنوات هذه المرحلة وكذلك عمر الناشئ فعندما يكون عمر ممارسة النشاط الرياضي من ٦- ٧ سنوات فان الفترة الكلية لهذه المرحلة تكون (٣ سنوات) توزع خلالها الاحجام لواقع (٨٠ ساعة) للسنة الاولى و (١٠٠ ساعة) للسنة الثانية و (١٠٢ ساعة) للسنة الثالثة .

- اما في حالة يكون عمر البداية من (٩- ١٠) سنوات فان هذه المرحلة تختصر من سنة و نصف الى سنتين ويبلغ حجم التدريب السنوي ما بين (٢٠٠- ٢٠٥٠) ساعة

اما نسب الاعداد فتقسم الى نصفين من المرحلة التي تمر بها وهما :

- النصف الاول تبلغ النسب (٨٥% اعداد عام ، ١٠% اعداد متوسط ، ٥% اعداد خاص) .

- النصف الثاني تبلغ النسب (٧٥% اعداد عام ، ١٥% اعداد متوسط ، ١٠% اعداد خاص) .

وهناك خصائص للأعداد البدني (البدني ، المهاري ، الخططي، النفسي).

ثانيا - مرحلة التدريب التخصصي:

تهدف هذه المرحلة الى تنمية وتطوير القدرات و الصفات البدنية و المهارات الحركية للرياضي حسب نوع النشاط الرياضي التخصصي المختار من قبل الرياضي لو المدرب او الكشاف الرياضي كخطوة تمهيدية من اجل الوصول الى المستويات العليا في ذلك النشاط الرياضي وهنا يتحول شكل التدريب ومواصفاته من الشكل العام الى الشكل الخاص (التركيز على النواحي التخصصية للنشاط) اذ تعتبر هذه المرحلة مرحلية تمهيدية و تحضيرية للدخول في مرحلة قادمة اكثر تخصصا . ويأخذ التدريب في هذه المرحلة طابعا بنائيا عاما وشاملا لنوع النشاط التخصصي. فتصبح مرحلة الاعداد اكثر تخصصا وهنا ينمو هدف التخصص للرياضي المقبل فمثلا يتخصص راكبي الدرجات الهوائية للمسافات القصيرة في البداية بالمسافات الطويلة ومتسابقو المارثون يتخصصون في البداية بسباقات

المسافات القصيرة ، ويجب ان تزداد تدريجيا التمارين ويتم تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية في طابع تخصصي واضح.

اهم واجبات هذه المرحلة هي:

١- تنمية الصفات البدنية :

تهدف هذه المرحلة الى اكمال عملية البناء للقدرات البدنية و المهارات الحركية الي بدأت في المرحلة الاولى مع التركيز هنا على القدرات البدنية و المهارات الحركية ذات العلاقة المباشرة بنوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يهدف رفع المستوى في ذلك النشاط ، مع الانتباه الى عدم اغفال الصفات البدنية الأساسية الاخرى بشكل تام ، ويؤكد هنا على التركيز على التمارين في السنوات الاولى الاهتمام

بمختلف التمارين البنائية العامة للقوة العضلية و السرعة مما يسمح ذلك بتجنب زيادة الحمل الواقع على كاهل الرياضي نظرا لما يقوم به عامل التغير و التنوع من دور مهم بالنسبة لإعطاء قسط كبير من الراحة والاستشفاء لمختلف الاعضاء و الاجهزة الحيوية للرياضي.

٢- تعلم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية:

يتم في هذه المرحلة التركيز على تعلم المهارات الحركية و النواحي و القدرات الخططية والاتجاه التخصصي الصحيح لنوع النشاط الرياضي من خلال استخدام التمارين الخاصة و التنافسية لتنمية و تطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية الرياضية لنوع النشاط الرياضي التخصصي كما يمكن استخدام التمارين و القدرات الخططية الخاصة لأنشطة رياضية اخرى مشابهة للنشاط التخصصي وذلك لسد بعض اوجه النقص و لاكتساب خبرات متعددة ومتكاملة .

٣- اكتساب المعارف و المعلومات النظرية :

يقوم المدرب بشرح القوانين الرياضية المهمة حسب الانشطة الرياضية التخصصية واعطاء بعض المعلومات الاساسية عن مختلف الادوات والاجهزة المستخدمة في المنافسات وطرق العناية بها وصيانتها وايضاح بعض النقاط البسيطة لطرق ونظريات التدريب الرياضي .

٤- الاشتراك في المنافسات :

في هذه المرحلة يقوم الرياضي بالاشتراك بالمنافسة الرياضية المختلفة لانواع متعددة من النشاط الرياضي بهدف العمل على صيانة لياقته العامة وذلك في غضون فترة الاعداد كما يشترك الرياضي في منافسات عدة في نوع النشاط التخصصي .