

# متطلبات المنظومة الرياضية في صناعة الأبطال قوانين تطور المستوى الرياضي

## الحلقة الثانية

أكاديمي / ريسان خريبط

academyrissan@hotmail.com

التدريب الرياضي هو عبارة عن عملية طويلة المدى ( لسنوات ) ومن اجل تطور المستوى الرياضي لابد من معرفة قوانين تطور المراحل الزمنية ( العمر ) التي يمر بها الرياضي وبمعرفة هذه القوانين يتم تبني عملية التدريب الرياضي التي يمكن من خلالها ظهور الرياضيين ، مروراً بالمراحل اللاحقة من تطور المستوى الرياضي والزمني ( العمر ) .

ان القوانين المعلومة والثابتة والتي تلعب دوراً مهماً في تطوير المستوى الرياضي هو مرحلة بدء ممارسة النوع الرياضي المطلوب ( أي بأي عمر يمكن البدء في ممارسة هذه اللعبة أو تلك من الألعاب الرياضية ) ؟

ان عدم معرفة هذا القانون بالذات ، وعدم الإلمام به ، يؤدي الى عدم الاقتصادية في عمل المدرب ، وبالتالي الى عرقلة عملة وعدم حصوله على المستوى الرياضي المطلوب، وهناك اتجاه في الوقت الحاضر يقود الى محاولة البدء في عملية التدريب الرياضي في عمر مبكر ، ولكن هذا الاتجاه في التدريب الرياضي ليس خاصاً بجميع الألعاب الرياضية وإنما بلعبة دون غيرها من الألعاب وعلى سبيل المثال يتم ممارسة الألعاب الرياضية التالية بعمر مبكر : السباحة ، الجمباز الحديث ، جمباز الاجهزة ، المبارزة. اما الألعاب الرياضية الأخرى : المصارعة ، الملاكمة ، الاثقال ، سباق الدراجات ، وكرة السلة ان جميع هذه الألعاب يفضل ممارستها في عمر غير مبكر .

وعلى هذا الاساس ومن خلال تحليلنا للابطال الدوليين في السباحة نرى انهم بدأوا حياتهم الرياضية بعمر 9-10 سنوات وفي بعض الاحيان اقل من هذا العمر .

ولكننا حالياً نرى ان هناك كثير من المدربين وفي بقاع مختلفة من العالم يحاولون بدء تدريباتهم للسباحة بعمر 6-7 سنوات ، وربما اقل من هذا العمر ايضاً. ومن الناحية الفسلجية والرياضية لهذا الاتجاه فإنه غير واقعي ، وليس له افاق مستقبلية ، ففي هذا العمر لا توجد لدى الاطفال القابلية على استيعاب السباحة لنوع الرياضة ، ومن الناحية الأخرى فإن التدريب المستمر في مثل هذا العمر يقلل من حب الطفل للسباحة ، كما يؤدي الى ظهور التعب ، وعلى هذا الاساس نرى ان الكثير من الباحثين الروس والامريكان والاستراليين والصينيين حددوا العمر الذي يمكن ان يكون صالحاً للسباحة بالنسبة الى البنات هو 9 سنوات وللأولاد 10 سنوات

وكذلك تم تحديد عملية التدريب الرياضي حسب نوع السباحة، فمثلا بالنسبة لسباحة المسافات القصيرة يمكن البدء بعمر 8-10 سنوات اما لسباحي المسافات الطويلة فيجب ان لا يقل عن 10-13 سنة .

وفي الجمباز وكما هو معلوم بدأ اغلب الرياضيين الابطال حياتهم الرياضية تقريبا في عمر مبكر هو 10-11 سنة اما الفتيات فقد بدأن حياتهن الرياضية في عمر اقل هو 8-10 سنة.

أما بالنسبة لألعاب القوى فيختلف البدء في الممارسة اعتمادا على نوع الفعالية وكذلك نوع الجنس ، وعموما كقاعدة يمكن ان يقال ان عدائي المسافات القصيرة بألعاب القوى يبدوون بوقت مبكر بينما يبدأ عداؤا المسافات المتوسطة والطويلة وبالاخص الرجال في وقت متأخر .

ومن خلال تحليلنا لحياة الرياضيين العالميين الابطال نرى ان القسم الاكبر منهم بدأوا حياتهم الرياضية في عمر 13-18 سنة .

ونعلق على ذلك بالقول ( ان فترة بداية ممارسة الالعاب الرياضية تؤثر تأثيرا كبيرا في اكتساب المهارة المعينة ، فالفتيان الذين يبدأون في وقت مبكر ممارسة الاثقال مثلا ، يستغرقون وقتا أطول في اكتساب المهارة ، بينما يكتسب المهارة بوقت اقصر فتیان كانوا يمارسون لعبة اخرى ثم بدأوا بممارسة الاثقال ، ويرجع السبب الى ان هؤلاء الفتیان وان تأخروا في ممارسة الأثقال الا انهم كانوا يمارسون العبا رياضية اخرى خلال الفترة السابقة )

ونعقب على ذلك بالقول ( ان الفتیان او الشبان الذين يبدأون لأول مرة في رفع الاثقال ، يستطيعون احراز تفوق يقارب 50-60% من السنيتين الأوليتين من بدء لعبة الاثقال ، وبعد ذلك يأخذ انجازهم بالانخفاض ) وعلى العموم فأن الفترة الزمنية المطلوبة من اجل الانتقال من مستوى رياضي الى اخر تتراوح ما بين 1- 2/5 سنة انظر الجدول التالي :

### الجدول يمثل الفترة الزمنية المطلوبة للانتقال من مستوى رياضي إلى اخر

نوع الرياضة	الفترة الزمنية للانتقال من مستوى إلى آخر					
	من الأشبال إلى الناشئين		من الناشئين إلى الشباب		من الشباب إلى المتقدمين	
	رجال	نساء	رجال	نساء	رجال	نساء
العاب القوى	1	2.1	5.1	5.1	7.1	3.1
السباحة	1	1.1	2.1	5.1	4.1	4.1
الجمباز	1	4.1	3.1	9.1	4.2	6.1
السلة	3.1	1	4.1	6.1	3.2	6.2
المبارزة	1	1	1	3.1	2	2
كرة اليد	1	1	2	2	9.2	4.2
القفز إلى الماء	3.1	7.1	2	2.2	4.2	1.2

كما ان الفترة الزمنية للانتقال من مستوى رياضي ادنى الى مستوى رياضي اعلى ليست واحدة ، بل يمكن القول ان الفترة الزمنية لأجل الانتقال من مرحلة الاشبال الى مرحلة الناشئين هي

ولقد ثبت علميا ان النساء تلتزم لهن فترة زمنية أقل من الرجال للحصول على المستوى الرياضي المطلوب .

يلاحظ في الوقت الحاضر ان هناك اتجاها نحو تطوير المستوى الرياضي وقصر الفترة الزمنية المطلوبة لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة . مثلا في عام 1991 ثبت علميا ان المعدل المتوسط للفترة الزمنية للوصول الى المستوى الرياضي العالمي في السباحة ، الجمباز والاثقال هو 7/3 ، 9/3 ، 8/3 سنة على التوالي .

اما في عام 2005 فقد ثبت بأن المعدل الوسطي للفترة الزمنية المطلوبة لتحقيق البطولة بنفس تلك الالعاب هي

5/3 ، 7/7 ، 6/9 سنة على التوالي .

ولتوضيح ذلك يمكن الاطلاع على الجدول التالي :

الجدول يمثل الفترة الزمنية المطلوبة للوصول إلى مستوى لقب بطل ( رياضي عالمي ) لبعض الألعاب الرياضية.

الفترة بالسنوات		نوع الرياضة
الرجال	النساء	
8.5	3.5	الملاكمة
7.5	-	المصارعة بأنواعها
6.7	7	كرة القدم
-	3.7	الجمباز الحديث
7.7	8.6	جمباز الأجهزة
8.5	5.5	ألعاب القوى
3.5	4.4	السباحة
9	3.7	التنس
9.6	4.6	الأثقال
6.7	2.7	المبارزة

وكما هو معروف فإن الرياضيين الموهوبين يستطيعون تحقيق النتائج الرياضية في فترة أقل نسبيا من الفترة المذكورة في الجدول المذكور اعلاه