

متطلبات المنظومة الرياضية في صناعة الأبطال

- النمو -

الحلقة الخامسة
أكاديمي / ريسان خريبط
academyrissan@hotmail.com

العمر والقوة

القوة هي قدرة الإنسان للتغلب على مقاومة خارجية ولو بحثنا في موضوع القوة وخاصة الفروق في مستوى القوة القصوى بين الذكور والإناث في اصغر عمر مدرسي نلاحظ ما يلي:

زيادة سريعة للقوة عند الإناث من الأطفال بعمر 7-12 سنة حيث تصل هذه الزيادة إلى 36% أما عند الذكور من الأطفال لنفس العمر تصل النسبة إلى 11% وبعد سن 12-13 سنة تزداد القوة القصوى المطلقة عند الذكور بعمر 12-13 سنة بصورة أسرع وعند بلوغ سن 18 سنة يصل الفرق في مستوى القوة عند الفتيان والفتيات إلى 40% لصالح الفتيان وان الحد الأعلى لنمو القوة المطلقة يكون في عمر 18-20 سنة للأولاد أما عند البنات فيلاحظ ذلك في عمر 15-17 سنة بالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النسبية عند البنات في سن 13-14 سنة أما عند الأولاد في عمر 16-17 سنة أما نمو مستوى القوة الانفجارية والذي تظهر فيه كفاءة الإنسان في التغلب على مقاومة بسرعة عالية للتقلص العضلي كما في بعض فعاليات ألعاب القوى (القفز_الوثب_القذف) وكذلك قوة الضربة في الملاكمة وضربة الكرة في الألعاب الرياضية وفعاليات الانطلاق والاستدارة في بعض الفعاليات الرياضية كالسباحة مثلا.

فنلاحظ أن نمو مستوى القوة الانفجارية يستمر إلى سن 13-14 سنة للبنات أما الأولاد فيستمر نمو هذه الصفة إلى سن 16-17 سنة إما بالنسبة لتحمل القوة فتظهر هذه القوة عند الفتيان بأعمار 14 سنة أي ما يعادل 70% مقارنة بالكبار وعند بلوغ 16 سنة فتشكل هذه الصفة (تحمل القوة) نسبة وقدراها 80% بالنسبة للكبار .

على المدرب أن يتوخى الحذر عند إعداد الرياضيين الفتيان وخاصة عند تدريب القوة القصوى ولا يجوز نسيان أن الجهاز العظمي وجهاز الرباط المفصلي للأطفال والإحداث لم يستعد بعد للتوترات العظمى فهو يتعرض بسهولة لإصابات ممكنة الحدوث وعند اختيار وسائل وطرق لتدريب القوة بالنسبة للإحداث والفتيان فإنه يجب التحكم بضرورة التطور المنتظم المختلف المجاميع العضلية مع حساب الاختلافات في سرعة الزيادة الطبيعية في قوة المجاميع العضلية المختلفة فمثلا تزداد قوة الساقين بشكل أسرع من

قوة اليدين وقوة اغلب العضلات الباسطة تزداد أسرع من ازدياد العضلات القابضة.

وينبغي على المدرب عند الشروع باستخدام تمارين الأثقال من الوقوف أن يتوخى الحذر وخاصة عند التدريب ابتداء من عمر 12-14 سنة لان البدء باستخدام تمارين الأثقال يمكن أن تؤدي إلى تغيرات في العمود الفقري والفقرات كما يزداد سمك الصفائح العظمية ويفضل عند اختيار الرياضي التدريب القوة والتخصص فيها من الضروري عمل فحوصات بالأشعة السينية وإذا طرأ أي تغيير عندئذ يجب تقليص استخدام التمارين مع الأثقال وأدائها من وضع الاستلقاء.

العمر والسرعة

وهي مجموعة الخواص الوظيفية التي تمون أداء الفعاليات الحركية في اقصر مدة زمنية وترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية ومستوى التناسق العصبي العضلي ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق العضلي

يقتررب زمن رد الفعل الحركي في عمر الأحداث من مستوى الكبار بعمر 8-12 سنة أما بالنسبة لتردد الحركات وسرعة الحركة الواحدة فان مستواها يأتي بعمر 16-17 سنة.

العمر والرشاقة

يمكن تعريف الرشاقة بانها كفاءة الانسان على حل المسائل الحركية بشكل ملائم واقتصادي وخاصة المسائل الصعبة والتي تظهر مفاجئة فان تطور صفة الرشاقة يكون في الفترة من 6-12 سنة وبعد ذلك ينتظم المستوى الذي تم الحصول عليه اي بعد هذا العمر يمكن الحفاظ على صفة الرشاقة فعند البنات يكتمل تطور الرشاقة في عمر 12-13 سنة وعند الاولاد في عمر 13-14 سنة حيث يبلغ البنات والاولاد اعلى مراحل تطور الرشاقة في تلك الاعمار اما بعد هذه الاعمار فلا يكون هناك تطور للرشاقة وانما يمكن الحفاظ عليها من خلال مواصلة التدريب ويجب على المدرب معرفة مراحل تطور صفة الرشاقة للبنات والاولاد والاعمار التي تتطور فيها وكذلك الاعمار التي يحافظ عليها لصفة الرشاقة عند ممارسة التدريب الالعاب الرياضية على سبيل المثال رياضة القفز والالعاب الرياضية كرة القدم وكرة

السلة وكرة اليد وكرة الطائرة .. الخ حيث يكون التناسق من اهم الشروط للوصول الى النجاح.

العمر والتحمل

إن المستوى العالي لتطوير صفة التحمل مشروط بثبات العمليات العصبية وبمستوى مثالي لنشاط جهاز القلب الوعائي والجهاز التنفسي وثبات نفسي تجاه الإحساس الكبير بالتعب ويتم بلوغ هذا المستوى بعد بلوغ المستوى الأقصى للسرعة والرشاقة والمرونة ويجب فرز نوعين من التحمل هما

التحمل العام والتحمل الخاص ونلاحظ أن توقف الزيادة في التحمل العام عند البنات يسبق توقفه عند البنين وذلك من سن 12-13 سنة , 16-17 سنة على التوالي ويجب على المدرب أن يعرف جيدا أن ممارسة اللاعب لهذه الصفة هو لغرض التطوير العام لكنه مفيد جدا في نقل اللاعب إي نقل التدريب في الأنواع الغير تخصصية للنشاط إلى الأنواع التخصصية

تلعب المصادر الاوكسجينية الاسيدية دورا كبيرا في تزويد عملية الجري في المسافات المتوسطة واغلب فعاليات السباحة والمصارعة والملاكمة ورياضة الدراجات سباقات السرعة 1000 م

في الملاعب وسباقات التتابع وتلعب مصادر الطاقة الاوكسجينية دورا كبيرا في تزويد عملية رياضة الدراجات والسباحة لمسافة 800-1500 م والجري لمسافات 5000-10000 م وجري الماراثون وسباقات التزلج على الثلج وسباقات التزلج على الجليد لمسافات 5000 – 10000م

أن للمصادر الاوكسجينية بالاشترار مع المصادر الاوكسجينية تأثيرا كبيرا في المنافسات الفردية والألعاب الرياضية التي تتصف بصعوبة التنسيق ويقترب مستوى الإمكانات الاوكسجينية في عمر الأحداث من مؤشرات الكبار أما مستوى الإمكانات الاوكسجينية فيقترب من الحد الأعلى فقط لعمر

الفتيان بالإضافة إلى ذلك فإن الرياضيين الفتيان يتجاوزون العمل الاوكسجيني المؤقت بشكل أسوأ بكثير من اجتيازهم لعمل منتظم طويل ينفذ في ظروف اوكسجينية .

ويجب حساب هذا الأمر إضافة إلى ما سبق ذكره بدقة تامة خلال عملية الإعداد البدني في المراحل الأولى لاكتمال الرياضي بعد عدة سنوات ويجب الأخذ بالحسبان الاختلافات الجنسية.

العمر والمرونة

يفهم من المرونة بانها الصفات التي تحدد مدى حركة الرياضي وهنا يتم تحديد نوعين من المرونة مرونة ايجابية ومرونة سلبية فالمرونة الايجابية تعني القدرة على اداء حركات ذات مدى واسع على حساب عمل العضلات اما المرونة السلبية فهي القدرة في الوصول الاكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير قوى خارجية (مساعدة الزميل مثلا) وتكون مؤشرات المرونة السلبية افضل من مؤشرات المرونة الايجابية (عند قياس المرونة) ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية التحرك للمفاصل والاربطة وبدون تدريب هادف للمرونة فانها تقل في مفصل الفخذ والعمود الفقري اثناء الانحناء عند بلوغ سن 11-13 سنة وفي مفصل المنكب والعمود الفقري عند الانبساط تقل عند بلوغ سن 13-14 سنة وكذلك هو الحال في اكثر المفاصل الاخرى.

وان فعالية العمل الموجه لتطور المرونة عند الاحداث يقل بمرتين مما هو عليه في اصغر عمر مدرسي 6-7 سنوات.