

متطلبات المنظومة الرياضية فى صناعة الابطال

الآراء العلمية حول بداية ممارسة الرياضة

الحلقة الثامنة

اكاديمي / ريسان خريبط مجيد

academyrissan@hotmail.com

توجد آراء علمية مختلفة حول بداية ممارسة أي نوع من الأنواع الرياضية وفي أي عمر وهناك آراء متعددة تخص تحديد السن الأدنى

وفي بعض الأنواع الرياضية يتم الانتقال والتخصص من سن مبكر ويحقق الأطفال نتائج رياضية تفوق أحيانا الأرقام القياسية ونلاحظ كذلك أن عدد الرياضيين المتقدمين في السن الذين يشاركون في المباريات العالمية يرتفع من حين لآخر وتجدر الإشارة إلى أن النتائج الرياضية العالمية التي يحققها الرياضيون الصغار ليست شرطا قطعيا لقدرتهم على التدرج وتحقيق نتائج مماثلة في السنوات اللاحقة وقد لاحظنا الكثير من الحالات التي حقق فيها رياضيون كثيرون نتائج رغم أنهم بدأوا ممارسة الرياضة في سن متأخرة

والسؤال الذي يطرح نفسه هو هل من الضروري التخصص المبكر ؟

ولا نجد إجابة محددة عن هذا السؤال حيث يعتمد بعض الاختصاصيين أن على الأطفال لتحقيق نتائج عالية أن يتخصصوا في سن متأخرة مثل الكبار ويعتقد قسم آخر أن لا ضرورة لتخصص بل ينبغي أن تنمي المهارات البدنية عند الأطفال قبل كل شيء وأما البعض الآخر فيقررون التخصص المبكر إلا أنهم يتفقون في شيء واحد وهو طريقة التدريب وتنظيم الحمل والشدة والحصص التدريبية التي يجب أن تراعي القدرات العضلية العصبية وخصائص نمو الطفل والجدير بالذكر أن التخصص الرياضي المبكر قد لا يكون موجبا لان المستوى الحركي عند الطفل لا يبلغ المستوى المطلوب إلا بعد سن 12-13 سنة

ونذكر على سبيل المثال الأعمار المحددة لممارسة الفعاليات الرياضية التالية حسب تجارب العلماء في الرياضة

7 سنوات الجمباز الرياضي، الإيقاعي، القفز في الماء، 9 سنوات عدو المسافات القصيرة، القفز، الرمي

10 سنوات أنواع الرياضة التي تعتمد على التحمل _ السباحة _ الدراجات _ التجديف _ جري المسافات الطويلة

8-10 سنوات _ الألعاب الرياضية الجماعية _ كرة القدم _ كرة اليد _ كرة السلة _ كرة الطائرة _ وكذلك التنس

14 سنة الجو دو _ المصارعة بأنواعها _ الملاكمة _ رفع الإثقال

وتشير التجارب والبيانات الإحصائية التي تم الوصول لنتائجها حتى الآن إلى المؤشرات التالية

- أنشطة رياضية تعتمد على التحمل مثل الجري لمسافات طويلة والتجديف .. يزداد متوسط عمر الفرد مع استمرار طول زمن أداء النشاط يبدأ تدريب المبتدئ في عمر يتراوح بين 10-12 سنة . يبدأ تدريب المتقدم في عمر يتراوح بين 14-18 سنة . ومتوسط العمر المناسب للانتقاء إلى المستويات العالية 21-24 سنة ونجد السن للعداء في سباق 1500 م 25 سنة وللعداء في سباق 10000 م 28 سنة وللعداء في سباق الماراتون 32 سنة

2- أنشطة رياضية تعتمد على القوة المميزة بالسرعة مثل العدو والوثب والرمي وكذلك الملاكمة والمبارزة والجو دو وبعض الألعاب الفرعية

-يبدأ تدريب المبتدئ في عمر يتراوح بين 10-12 سنة . يبدأ تدريب المتقدم في عمر يتراوح بين 14 -16 سنة وحتى 17-18 سنة

ومتوسط العمر المناسب للانتقال للمستويات العالية 18-22 سنة

3- أنشطة رياضية تحتاج إلى رشاقة مثل التمرينات الفنية والقفز في الماء وجمباز الأجهزة والتعبير الحركي

يبدأ تدريب المبتدئ في عمر يتراوح بين 5-7 سنوات ، يبدأ تدريب المتقدم في عمر يتراوح بين 10-15 سنة ، ومتوسط العمر المناسب للانتقال إلى المستويات العالية 18 سنة

4- وفي السباحة تدريب المبتدئ في سن 6 سنوات ، وتدريب المتقدم من 9 سنوات إلى 13 أو 14 سنة

والعمر المناسب للانتقال إلى المستويات العالية 14-19 سنة

وعند البدء في عملية الانتقاء ينبغي على المدرب أن يأخذ الأمور التالية بعين الاعتبار

- عدد الأطفال المتقدمين للاختيار

-كيف ومتى يتم الاختيار

- الطرق المتبعة في الاختيار

-مستوى الصفات البدنية (القوة_ السرعة_ التحمل_ التوافق الحركي)

- المواصفات الفسيولوجية والبيولوجية (الاستهلاك الأقصى للأوكسجين _السعة الرئوية_ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة_ نسبة الكريات الحمراء في الدم)

- سرعة نمو الطفل وانتقاله من مرحلة عمرية إلى أخرى

(حيث يوجد من يتأخر ومن يتصف بطفرات سريعة في النمو)

-سرعة تطوير النتائج الرياضية ثباتها في المراحل الأولى والأخيرة للتدريب الرياضي