

متطلبات المنظومة الرياضية فى صناعة الابطال

اختيار الرياضيين فى المراحل الأولى للتدريب طويل المدى

الحلقة التاسعة

اكاديمي / ريسان خريبط مجيد

academyrissan@hotmail.com

تنحصر أهمية هذه المرحلة فى كونها تمكن الطفل من ممارسة الرياضة مع مراعاة ميله واتجاهه وتفضيله لنوع من الأنواع الرياضية دون سواه كما تنتج لنا معرفة الأطفال الموهوبين لتوجيههم وتكوين الرغبة فى نفوسهم لممارسة الرياضة بانتظام وفى هذه المرحلة يجب أن تنظم التمارين الرياضية لتشمل اكبر عدد من الأطفال وذلك للأسباب التالية:

-ممارسة النشاطات الرياضية والبدنية ضرورية لجميع الأطفال ويتوقف عليها نضجهم ونموهم الصحيحان

- ضعف المستوى البدني عند الأطفال لا يعد سببا يحرمهم من التردد على الحصص الرياضية وعلينا أن نساعد الطفل فى اكتشاف الفعالية التي يكون مؤهلا لها وبإمكانه أن يحقق فيها نتائج مرضية أحسن من غيرها
- كلما كانت القاعدة الرياضية كبيرة كلما كان حضنا اوفر فى انتقاء الرياضيين الجيدين

فى اغلب الحالات لا يمكن الامتناع عن قبول ذلك الحدث الذي يزيد عمرة بعض الشيء عن الاعمار المذكورة ويمكن ان نتذكر بأن المتزلجين على الثلج من الرياضيين الروس على سبيل المثال هم ابطال اولمبيين بدأوا التدريب المنتظم فى عمر 20 سنة . أما البطلة الاولمبية بالتزلج على الجليد (ستينيانسكيا) فأنها بدأت التدريب بسن 17 سنة .

ولاعبوا الدراجات بعمر 17 سنة ، والرابعون أمثال (ألكسيف) بعمر 19 سنة .

وفى هذا الصدد ينبغى على المعلمين والمدربين والمتخصصين فى مجال الانتقاء الرياضي الذين يختارون الاطفال لألعاب السباحة والجمباز دون سن المدرسة .

وكذلك ألعاب التجديف ، والتزلج على الجليد ، والتزلج على الثلج ، وركوب الدراجات ، وألعاب القوى ، والمنازلات بعمر 8-10 سنوات ، ان يأخذوا بالحسبان أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضة بصورة مبكرة ، فأنهم سيتركونها ايضا

بصورة مبكرة غالبا دون أن يصلوا العمر النموذجي لأعلى النتائج

(أن الظروف الضرورية للبداية الفعالة للاختيار هي في إجرائها بعد دورة في التعليم الإلزامي في النوع المعين من الرياضة)

وتشير التجربة بأن الاختيار الذي يتم بعد إجراء 30-40 وحدة في المدارس الرياضية لا يؤمن فقط للأولاد أمكانية استيعاب وتعلم العادات الحركية المهمة وإنما يضاعف أيضا وبصورة كبيرة نوعية التطور في المستوى لأنه بأندام التعلم المكثف يمكن بسهولة ارتكاب الأخطا

أن مشاهدات المدربين والباحثين والمتخصصين على مدى سنوات أظهرت أن الأطفال ذو النتائج المنخفضة جدا عند بدء الاختبارات أصبحوا بعد مضي سنة أو سنتين من الوحدات التدريبية من بين الأقوياء وقد يحدث العكس فيفقد غالبية الرياضيين الأقوياء من الأطفال والأحداث مواقعهم المتقدمة عند بلوغ عمر الفتيان

ويبدو من المعقول جدا انه عند اختيار وتقويم إمكانات منظومة تامين الجسم بالطاقة ان يتم ذلك حيث تكمن أهمية في الأنواع الدورية من الرياضة وقد جرت دراسة التوائم في أغلب مختبرات العالم . ولقد تحدد أن الاستهلاك الأعظم للأوكسجين والمؤشرات التي تعكس ثبات الجسم إزاء هبوط الأوكسجين تستند لعوامل وراثية وبالتالي فهي مستقرة أي انه إذا كان ذلك يتواجد عند الفرد الذي يمارس أرياضه حديثا وانه يمتلك منظومة جيدة في تامين الجسم بالطاقة بمستوى عالي بالنسبة لعمرة (الطفولة) فانه وعند بلوغ النضوج سيكون عاليا أيضا وبموجب بيانات العديد من الباحثين فان كفاءة الأداء الاوكسجينية والتي كثيرا ما تحدد نتائج الجري في المسافات المتوسطة والطويلة وسباق التزلج على الثلج وسباقات الدراجات

والسباحة تكون مستندة وراثيا بنسبة 66-93% أما فيما يخص القابلية في تنفيذ التمارين البدنية في ظروف الدين الاوكسجيني (كفاءة الأداء الاوكسجينية) فأنها تشكل نسبة 70-99% وراثيا

كما يمكن للمدربين أن يقوموا بعملية التقويم من خلال بعض الاختبارات كما هو الحال في الاختيار من اجل تحديد الحبس الاختياري الطويل للتنفس الذي يعكس ثبات الجسم بالنسبة لهبوط الأوكسجين

إن حبس التنفس للأطفال بعمر 10-12 سنة لفترة 70 ثانية يعتبر عاملاً مضموناً لتقويم التقدم في تلك الأنواع من الرياضة حيث يتحقق النشاط التنافسي عند مستوى عالٍ من العجز الأوكسجيني (سباحة 100م, 200م, جري 400م, 1500م, تجديف 500م, التزلج على الجليد مسافة 500م _ 1500م)

ويجوز إن تكون صورة الاختبار الأولى بالشكل التالي يقسم المدرب الأطفال إلى مجموعتين ويوضع لهما الواجب (عند أعطاء المناولات حاولوا أن ترموا الكرة في السلة ولكن لا تتركوا الخصم يفعل ذلك)

ومن ثم فهو سيراقب اللعب ويؤشر الملاحظات لنفسه..... هذا يجري أسرع وأشجع وذلك أدق من الآخرين ... الخ

ويقرر المدرب بأن يأخذ هؤلاء ولكن يبدو أن هذا الاختيار منطقياً ومن ثم سيظهر فجأة بأن هذين الشخصين كانا قد لعبا في الفرق المدرسية وأنهما يعرفان بعض الشيء عن اللعبة

ويبدوا أن المدرب قد أختار القادرين وليس الموهوبين

وليس بالغريب انه بانقضاء شيء من الوقت سيتميز عنهما بجميع المؤشرات أولئك الذين لم يكن يحسب المدرب حساباً لهم

وتعتبر عملية التقويم الذاتية لحالة الأطفال والفتيان الصحي هم عنصر في الاختيار الأولى ومن المهم التذكر أن الانحراف مهما كان طفيفاً يمكن أن يتحول إلى معوق في التكنيك الرياضي لذا فان تسجيل الطفل في المدرسة الرياضية يجب أن يسبقه فحص طبي دقيق أن ظهور الأمراض والإصابات عند الأطفال يعتبر معوقاً مباشراً في ممارسة الرياضة وينبغي الاهتمام بمقارنة العمر والعمر البيولوجي للأطفال والفتيان فمن المعلوم أن وتيرة النضوج الجنسي يحددها مجال عريض 3-4 سنوات لمستوى بيولوجي مختلف للأطفال وفتيان في عمر واحد فالأطفال والفتيان الذين يتمتعون بوتيرة سريعة في النضوج الجنسي يتفوقون بغالبية المؤشرات البدنية عن الأطفال والفتيان الذين يتمتعون بوتيرة اعتيادية أو بطيئة في النضوج البيولوجي وإذا لم يؤخذ هذا الاعتبار فانه من السهولة أن ترتكب الأخطاء أثناء الاختيار وينبغي الاسترشاد بان أكثر من نصف الرياضيين الذين يصلون بصورة مبكرة إلى

مستوى الدرجة الأولى ودرجة البطولة في غالبية أنواع الرياضة يتمتعون بمواصفات نمو بيولوجي سريع أما بين الإبطال الرياضيين الدوليين فان النمو البيولوجي السريع بينهم لن يتجاوز 20%

وبختام الحديث عن الاختيار الأولي نشير أن عدم تطابق المستوى الحقيقي لتنمية بعض المواصفات البدنية مع ما يفترض أن تكون عليه لا يشكل عارضا حادا في وجه الاختيار لان النجاح الذي يتحقق في النشاطات المختلفة بما في ذلك النشاط الرياضي يتجدد في ضوء مجموعة من المزايا وهناك أمثلة كثيرة تشير إلى انه حتى الإعراض التي لا يؤثر وهناك أمثلة كثيرة تشير إلى انه حتى الإعراض التي لا تؤثر ايجابيا على النتائج الرياضية يمكن تعويضها بتنمية كبيرة لمزايا أخرى ويكفي أن نتذكر انه حتى قصر طول الجسم عند السباحين الذي يعتبر ميزة سلبية لم يشكل عائقا للإبطال الاولمبيين الذين لم يتجاوز طول أجسامهم 173سم من تحقيق النجاح وعليه فأن القرار النهائي في اختيار الأطفال والفتيان لنوع الرياضة المحددة سيكون في ضوء جملة تقويمات موضوعية ولعل اعتماد هذا المبدأ في الاختيار يعود إلى أن النتيجة الرياضية لا تعكس تقدم هذا الطفل أو الحدث

وهناك موضوع آخر لا يقل أهمية عما ذكر في عملية الاختيار الأولي فكما هو معروف أن الأطفال والفتيان عندما يجربون قواهم في احد أنواع الرياضة ثم في النوع الأخر ويصادفهم الفشل يفقدون الأمل في إمكانية أن يصبحوا رياضيين ويعانون في الوقت نفسه خيبة أمل كبيرة تنعكس في بناء شخصيتهم وقد حدث ذلك كثيرا ويمكن تصحيح هذا الوضع من خلال توجيه الرياضي إلى نوع الرياضة المحدد بالاعتماد على الاختبارات المكثفة لجميع الأطفال والفتيان الصالحين لممارسة الرياضة ولعل المبدأ الإنساني هو أهم ما يمكن في هذه الطريقة من الاختيار

حيث لا ينتخب الطفل أو الفتى لنوع الرياضة المعين وإنما ينتخب نوع الرياضة للطفل أو الفتى المعين بحيث يكون متوافقا إلى حد كبير مع مواهبه وتحقيق هذا المبدأ يحتاج بالطبع إلى معالجة مواضيع تنظيمية عديدة وسندرج فيما يلي الملامح التي تصف المعايير الأساسية للاختيار الأولى في عدد من الأنواع الرياضية.

معايير اختيار الرياضيين في عدو المسافات القصيرة (السريعة)

عند اختيار الأطفال والفتيان في عدو المسافات القصيرة يفضل إعطاء الأولوية لمتوسطي الأطوال وأيضا فوق المتوسط وبتركيب بدني متناسق والجدول التالي يمثل معايير الأطول للأطفال والفتيان في عدو المسافات القصيرة

متوسط مؤشرات الطول لرياضيي جري المسافات القصيرة بألعاب القوى

العمر						
12-11 سنة			10-9 سنة			
الجنس	متوسط	طويل	قصير	متوسط	طويل	الطول
ذكور	143-139	148-134	146-142	141-137	136-132	الطول
إناث	144-140	139-135	147-143	142-138	137-133	الطول

وبالإضافة إلى الأطول فإنه عند الاختيار يجب أن يؤخذ بالحسبان مستوى السرعة وزمن رد الفعل كما يمكن الاستعانة بالبيانات الواردة في الجدول التالي عند اختيار لاعبي المسافات القصيرة بألعاب القوى

مؤشرات الحد الأدنى لاختيار الفتيان في عدو المسافات القصيرة بألعاب القوى

العمر				
التمارين	ذكور	إناث	ذكور	إناث
الجري 30م من الحركة / ثا	3.8	4	3.8	3.8
الجري 60م من بداية عالية / ثا	8.5	8.7	8.5	8.5
الجري 300م / ثا	52	55	52	51
الوثب الطويل من الثبات / سم	190	180	190	196
الانحناء نحو الامام / سم	7	9	7	10

جري المسافات المتوسطة والطويلة

أن تقويم تقدم الفتيان بموجب مؤشرات مقياس جسم الإنسان يستند بالدرجة الأساسية إلى أولئك الأفراد الذين يتمتعون بعلاقة وزن طول غير كبيرة ومن المهم أيضا

إيجاد السعة الحيوية النسبية للرتتين ويعتبر المؤشر 65 – 70 وحدة فأكثر مؤشرا جيدا للفتيان من الذكور بعمر 11-13 سنة, 55-60 فأكثر للبنات في مثل هذا العمر

ومن الضروري إيجاد زمن الحبس الاختياري للتنفس عند الشهيق الذي يعكس الثبات المهم إزاء نقص الأوكسجين

ان الفتيان بعمر 11-12 سنة القادرين على حبس التنفس لفترة 70 ثانية فأطول يمتلكون مؤشرا جيدا للثبات إزاء هبوط أوكسجين الأنسجة

ويعتبر الاختبار الفعال في هذا المجال هو 20 دقيقة جري ونورد هنا المعايير والقواعد لاختيار العدائين في جري المسافات المتوسطة

جدول يمثل الحدود الدنيا لمعايير اختيار الفتيان في جري المسافات المتوسطة بألعاب القوى

العمر				التمارين
12 سنة		11 سنة		
الاناث	الذكور	الاناث	الذكور	
4.1	3.9	4.3	4.1	الجري 30 م من الحركة /ثانية
9.1	8.5	9.2	8.7	الجري 60 م من البداية السريعة
49	46	51	48	الجري 300 م /ثانية
1.58	1.50	2	1.54	الجري 600 م / دق/ ثانية
2.34	2.25	2.43	2.35	الجري 800 م / دق/ ثانية
180	190	175	180	الوثب الطويل من الثبات /سم
2200	2400	2000	2200	السعة الحيوية للرتتين /سم ³
2.5	2.8	2.2	2.5	الإنتاجية الاوكسجينية العظمى ل/ دق
70	75	60	65	حبس التنفس / ثا

اختيار الرياضيين في السباحة

عند اختيار الأطفال والفتيان في رياضة السباحة يجب النظر في المقام الأول إلى طول القامة وبوزن غير كبير للجسم

وكذلك عضلات ناعمة (غير بارزه) كما يجب ان ينظر إلى كعب ورسغ رقيق وتكون أبعاد القدم واليد كبيرة ولا بد هنا من تركيز الانتباه لتقويم الحركة في المفاصل ويتم التقويم من خلال عدد كبير من المؤشرات والتي تصف قبل كل شيء الحركة في المفاصل العضدية والسيقان ويمكن الاستعانة بالبيانات الواردة في الجدول التالي

جدول يمثل الحدود الدنيا لاختيار الأطفال والفتيان بأعمار 10 - 12 سنة لرياضة السباحة

الجنس		المؤشر
البنات	الأولاد	
173.3 - 162.2	174.4 - 161.4	طول الجسم / سم
91.0 - 84.1	91.9 - 184.4	محيط القفص الصدري / سم
51.5 - 44.3	52.4 - 44.5	وزن الجسم / كغم
166-144	163-147	الحركة في المفاصل / بالدرجات
205-174	205-175	أ. العضدين
11-8.8	10.5 - 8.3	ب. الساقين
		طول الانزلاق / م

وعند الاختيار الأولي للسباحين يستطيع المدرب أن يقوم بتقييم الحركة التخصصية للأطفال الموهوبين حيث يتميز الأطفال الموهوبين بحركة طبيعية ناعمة في الماء وانسائية جيدة وجسم عائم ومترن وليس من الصعب تقويم هذه الصفات بالنسبة لمدرّب مجرب وخلال بضع دقائق يمكن مراقبة السباح المبتدئ ويمكن ان يوصي المدرّب كمؤشر إضافي للاختيار هو مؤشرات طول الانزلاق من حافة الحوض وعمق الغطس في الماء

ويتناسب العوم الممتاز مع ذلك الغطس الذي تتواجد فيه المفاصل الكوعية عند مستوى سطح الماء ولا يغطس السباح أكثر من ذلك وفي النقطة النهائية للغطس تبرز راحة اليد فوق سطح الماء ويعتبر العوم سيئا عندما يكون الغطس كاملا بالنسبة للسباح الجديد الذي يكون طول الجسم والجذع عنده أطول وعرض الكتف أعرض وانتشار اليدين أوسع وينبغي أن يمتلك السباحين الفتيان منظومة كفاءة لتأمين الجسم بالطاقة وينبغي أن تكون مؤشرات السعة الحيوية للرتنين بمستوى عالي وكذلك أن تكون قيمة (الاستهلاك الأعظم للأوكسجين) عالية.

الوثب والقفز بألعاب القوى

عند اختيار الفتيان للوثب الطويل ينبغي إعطاء الأولوية إلى طول الجسم والوزن المنخفض نسبياً ويعتبر الطول 155 سم وأكثر هو طول مناسب بأعمار 11-12 سنة وكذلك 40 كغم وقل للوزن إما بالنسبة إلى أعمار 13-14 سنة فيكونان 178 سم للطول و50 كغم للوزن

وفيما يلي بعض المؤشرات البدنية لاختيار الأولاد بأعمار 11-12 سنة

الألعاب التي تحتاج إلى قوة مميزة بالرغبة

(وثب طويل _ قفز عالي _ القفز بالعصا (الزانة)

الألعاب التي تحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة (وثب طويل, قفز عالي , القفز بالعصا - الزانه)

12 سنة		11 سنة		المؤشرات البدنية
البنات	الأولاد	البنات	الأولاد	
3.9	3.7	4.1	3.9	الجري 30 م من الثبات / ثا
195	205	190	200	الوثب الطويل من الثبات / سم
6.2	6.8	5.8	6.5	القفزة الثلاثية / م
42	46	38	42	القفز الى الاعلى من الثبات / سم
12	10	10	8	الانحناء نحو الامام / سم
40	45	35	40	رفع الجذع من وضع الاستلقاء الى وضع الجلوس (عدد المرات)