

المحاضرة العاشرة (حصة واحدة): النمو و التدريب الرياضي

* تمهيد:

ينشأ مفهوم التدريب الرياضي على عدة محاولات يقوم بها المدرب الرياضي أو المدرس الرياضي، التي تتصف بطبيعة الاستمرار، حيث أن ذلك للعمل على إثارة استعدادات الفرد الرياضي، و بالإضافة إلى تطوير قدراته المرتبطة بنوع النشاط الرياضي الممارس ليحقق أفضل إنجاز رياضي ممكن. و إن عملية إثارة الفرد الرياضي مع ما يمتلك من استعدادات، و تنمية و تطوير ما لديه من قدرات و ميول، تتوقف في المكان الأول على حدود هذه الاستعدادات و القدرات، و ذلك لتحديد الأساليب و الإجراءات الملائمة لإظهارها، و عليه فإن عملية تخطيط التدريب الرياضي و تنفيذه داخل الملاعب الرياضية تعتمد على مستوى النمو الذي يكون عليه الفرد الرياضي اللاعب للأنشطة الرياضية، كما أن نتائج التدريب الرياضي و التدريب البدني الحركي من جهة أخرى تعتبر متغيرات تابعة لمجموعة أخرى من المتغيرات المستقلة من بينها مستوى النمو الرياضي.

1- عوامل متعلقة بالنمو و التدريب الرياضي:

أ- تتوقف عملية كسب كل مجموعة من المهارات الحركية الرياضية على مستوى نمو الأجهزة البدنية و الأجهزة الحركية، و الوظائف العقلية و الوظائف الاجتماعية و الوظائف الإنفعالية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد الرياضي لهذه النوعيات من المهارات الرياضية، حيث أن لكل نشاط رياضي مهارات حركية خاصة، أي بمعنى أنها تتطلب قدرات حركية ذات طبيعة، كما أن من أصعب أنواع الخطأ محاولة كسب الفرد الرياضي أو تطوير قدرته على أداء ممارسة مهارات معينة في حالة لم يكن مستوى نموه يسمح له بذلك.

ب- إن فترة التدريب الرياضي التي تلزم لكسب و تنمية و تطوير المهارات الحركية الرياضية و البدنية و خطط اللعب الحركي تنقص كلما كان الفرد الرياضي على مستوى النمو الملائم لهذه المهارات و الخطط.

ج- كلما كان موضوع التدريب الرياضي بعيداً كل البعد عن مستوى النمو كلما قلت طبيعته، و أيضاً العكس صحيح، فعلى سبيل المثال قيام المدرب الرياضي بتدريب طفل عمره تسعة سنوات على مهارات الوثب الطويل التي لها متطلبات تتمثل في قدرات حركية معينة، لا تتوافر إلا لمن بلغ سن الخامسة عشر لا يؤدي إلى نتائج مرضية، و العكس من ذلك أن تدريب هذا اللاعب على مهارات لعبة كرة القدم أو مهارات كرة اليد يؤدي إلى نتائج أفضل و أحسن.

د- إن التدريب على مهارات رياضية محددة قبل وصول اللاعب إلى مستوى النمو الملائم لها قد يعيق أداء نفس المهارات الحركية في المستقبل، أي بمعنى أن الفشل الذي يصاحب هذا الأداء يضل قريباً من ذاكرة اللاعب و لا ينساه بكل سهولة و يسر، حيث أنه يبقى يخاف من الموقف الرياضي المرتبط بهذا الأداء الممارس في حالة تعرض له مرة ثانية، حتى فيما لو بلغ مستوى النمو الملائم له.

هـ- كلما نشأ التدريب الرياضي بالعوامل الفردية بعيداً عن العوامل الجماعية كلما أصبح أكثر فعالية و تأثير، حيث أن ذلك بسبب تأثر النمو الخاص باللاعب بعامل البيئة و عامل الوراثة، و بالإضافة إلى الفروق التي تنشأ بين الأفراد الرياضيين اللاعبين داخل مظاهر النمو المختلفة، حيث يسرع النمو ببعض الأفراد الرياضيين، أي بمعنى أنهم يتميزون بالاستعداد لأداء حركات معينة قد لا يستطيع أقرانهم من نفس السن أداؤها.

2- أهمية دراسة النمو في التدريب الرياضي:

يعتبر النمو داخل الملاعب الرياضية من أهم الموضوعات الأساسية التي يجب أن يهتم بها المدرب الرياضي و المدير الرياضي و المدرس الرياضي، حيث أن المعرفة العلمية بخصائص النمو الرياضي

تساعده على أداء أفضل و إنتاج متميز و فريد من نوعه، حيث أن ذلك للأسباب التالية:

1- تعمل الدراسة الاجتماعية و العلمية للنمو في الملاعب الرياضية إلى التعرف على المعايير الملائمة

لكل جانب من جوانبه، سواءاً كانت جوانب بدنية أو جوانب عقلية أو جوانب انفعالية أو جوانب

اجتماعية، حيث أن ذلك في كل مرحلة عمرية، و نسبةً إلى ذلك يتم التعرف على نوع النمو سواءاً كان

نمو بطيء أو نمو سريع.

2- إن معرفة عوامل النمو في الملاعب الرياضية تساعد المدرب على زيادة فهم العمليات بمختلف

أنواعها، سواءاً كانت حركية أو عقلية أو انفعالية أو اجتماعية، و بالإضافة إلى مراحل تطورها منذ سن

الطفولة حتى سن الرشد، و مدى العلاقة بين القدرات المختلفة للفرد الرياضي اللاعب في كل مرحلة من

مراحل النمو.

3- تعمل دراسة النمو داخل الملاعب الرياضية إلى أصناف مختلفة و متعددة من البحوث المقارنة بين

نمو الفرد الرياضي و نمو الفرد غير الرياضي، و بين الفرد الرياضي الذي يحقق أنواع مختلفة من

الإنجاز عن زميله اللاعب غير القادر على ذلك.

4- تعمل دراسة النمو على وضع البرامج الحركية و تحديد أدوات و أساليب التدريب المناسبة و الملائمة

لكل مرحلة عمرية، حيث أن ذلك يساعد على تحقيق أحسن المستويات الرياضية.