

أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية لدى ناشئي كرة القدم

اعداد الدكتور

عدي جاسب حسن

dyhasan@yahoo.com

موضوع منشور في

المنتدى الرياضي للاكاديمية الرياضية العراقية

آب 2008

تهتم المؤسسات الرياضية والأندية على كافة مستوياتها بتأسيس القاعدة من النشء في كرة القدم وبما يبني أجيالاً مستقبلية ذات مستوى متكامل ومتوازن لعناصر اللعبة ويعتبر الأعداد البدني من أهم عناصر أعداد لاعبي كرة القدم كونه يعد أساساً لتطوير الأداء المهاري والفني والخططي والنفسي.

وأن مستوى اللياقة البدنية يعتمد على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني ، وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حالياً أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات .

ولذا حظيت عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية بالعناية الكاملة من قبل القائمين على عملية التدريب لهذا القطاع ومنها برامج الأعداد البدني ، غير أن وجهات النظر قد تعدت فيما يخص أدراج تلك البرامج البدنية ضمن محتوى خطة إعداد المبتدئين من عدمه، فمنها من يؤيد اتجاه عدم احتواء الخطة التدريبية للناشئين على الأعداد البدني مستنديين في ذلك إلى خصائص مراحل النمو التي قد تتعرض للفرد من جراء تدريبات عناصر اللياقة البدنية ، حيث أنها غير متكاملة النمو خاصة الجهاز العصبي والأجهزة الحيوية الوظيفية والجهاز الهيكلي.

بينما يرى آخرون إدراج برامج الأعداد البدني ضمن خطة تدريب الناشئين لأهمية ذلك في المساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو قلة تطويرها على المدى البعيد ، ولكن دون أن تستند في ذلك على أسس ومبادئ تنفيذ تلك البرامج والتي تتلافى الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة وظيفياً وعصبياً وهيكلياً وتؤكد الاستفادة من تلك البرامج البدنية في تحسين العناصر البدنية بلعبة كرة القدم . وهناك وجهة نظر ثالثة ترى اكتساب العناصر البدنية للناشئين من خلال أدائهم للبرامج المهارية وبطريقة غير مباشرة معارضين في ذلك إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية بدنية. فقد أمكن تحديد العناصر البدنية ومكوناتها فعنصر التحمل تتحدد مكوناته في (تحمل السرعة، تحمل الأداء، التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي المركزي والجهاز الدوري التنفسي لدى الناشئين، فإن تحمل كل من السرعة والقوة يصبح أمراً مستبعداً، ولارتباط تحمل الأداء بالجانب المهاري والحركي المتعدد فإنه يقتصر على التحمل الدوري التنفسي وفق أسس معينة، أما عن مكونات عنصر السرعة فهي (السرعة الانتقالية، سرعة الأداء، سرعة الاستجابة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي والعضلي فإنه يقتصر الاهتمام على تحسين سرعة الانتقال والأداء. وبخصوص مكونات القوة فهي (القوة العضلية والقدرة) ولعدم اكتمال الجهاز الهيكلي وخاصة غضاريف النمو فإن مكون القدرة هو الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية

التي يؤديها الناشئين في تلك المرحلة العمرية، وفيما يخص عنصر المرونة فالناشئين بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار ألا أن استخدام الناشئين لتدريبات القوة وحدها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على مرونة المفاصل، ولذا فالحاجة إلى تحسين هذا العنصر لدى الناشئين أمراً لا بد من التركيز عليه في برامج الأعداد البدني.

أما عنصر الرشاقة فهو الأكثر ارتباطاً بالعناصر البدنية الأخرى في نواحي متعددة وخاصة التوازن ودقة الأداء والتوافق الحركي، كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً أي إنها قدرة توافقية مركبة.

من هنا يمكن تحديد مكونات العناصر البدنية التي يمكن إدراجها في برامج الأعداد البدني للناشئين هي (التحمل الدوري التنفسي، القدرة، السرعة الانتقال والأداء الحركي، المرونة، الرشاقة).

لذا فعند إعداد ناشئي كرة القدم يجب إن تحتوي وحدة التدريب اليومية على جزء الأعداد البدني بزمان قدرة (20-25) دقيقة ومن (3-4) وحدات أسبوعياً ولمدة (20) أسبوعاً كذلك يجب إن تشمل تمارين الأعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والمكونات التي تتوافق مع خصائص مرحلة النمو للناشئين وفقاً لتأثيرها على درجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكلية والجهاز الدوري التنفسي ويتجنب الإضرار بتلك الأجهزة أو تعرض الناشئي للأصابات البسيطة أو المزممة أو حالات التشوه الجسمية أو المرض، كذلك يجب إن تأخذ شكل التدريبات مختلف العناصر البدنية طبيعة الأداء الحركي للمرحلة السنوية أي الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأداء) وبما يرتبط بمتطلبات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم. ويجب استخدام أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فيما يخص تدريب الناشئين بدنياً وكذلك إتباع أسس جديدة مستمدة من طبيعة الأداء الحركي ومن خصائص مرحلة النمو وظيفياً وفسولوجياً.

أما عن الأسس العامة لتدريب الناشئين فيجب إن يستخدم الآتي لتنمية العناصر البدنية:

التحمل : التدرج في سرعة الجري ثم تنوعه بالكرة ودونها (الطريقة المتغيرة) لتحسين القدرة الهوائية وكذلك استخدام فترات الراحة البينية الايجابية بين التدريبات من (30-45) ثانية وفي شكل العاب بسيطة.

القوة: ويتم التركيز على تحسين مكون (القدرة) أي القوة المميزة بالسرعة وأن تتميز التدريبات بسرعة الانقباضات العضلية وان تكون من خلال مقاومات بسيطة 40% من أقصى ما يستطيع الناشئي تحمله وتكرار التدريب في حدود (10) مرات والمجموعات من(3-4) مجاميع وفترات الراحة في حدود (3) دقائق بين المجموعات وبراغي التركيز على تنمية عضلات الجذع الأمامية والخلفية حيث أنها تشكل الحزام العضلي الذي يحمي العمود الفقري المتعرض لخطر الإصابة في تلك المرحلة السنوية.

السرعة: ويقتصر على تدريب السرعة الحركية وسرعة العدو لمسافات قصيرة تتراوح(10-30) م وان يكون التدريب دون كرة وان يتخلله فترات راحة بين تدريب وآخر(1-2)دقيقة حتى يعود الناشئي لحالته الطبيعية.

الرشاقة : ويتم التركيز على تنميتها من خلال تغيير الاتجاهات بسرعة ومسارات الجري ولف الجسم حول محاور مختلفة والارتقاء والتوازن والتحكم في أوضاع الجسم ودقة الحركة والتوقف وبراغي مبدأ التدرج من البسيط الى المركب والأداء العكسي للتمرين وتغيير الحدود المكانية.

المرونة: يراعى التنسيق بين تمارين المرونة والقوة حيث إن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى وخاصة القوة كما يراعى إن تكون اتجاهات التمارين في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم. لذلك فعلى الرغم من أن الناشئ تظهر لديه نقاط التعظم لعظام الفخذ والقدم التي تتصل بالعضلات العاملة وتسطح القفص الصدري مما يحدد عمل القلب والرئتين وإن نمو الجهاز الدوري التنفسي ضعيف ويصل معدل النبض إلى 90 نبضة بالدقيقة كذلك إن المفاصل لينة والعضلات ضعيفة إضافة إلى قدرة الناشئ على سرعة استعادة الشفاء بدرجة تفوق البالغين ولكن رغم كل ذلك أمكن التوصل إلى أسس ومبادئ لتنمية وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم للناشئين وبما يتلافى الإضرار بخصائص هذه المرحلة السنية بل والاستفادة من بعضها إذا ما روعي الآتي:

1- نظراً لأن الناشئين لا يخضعون لأنشطة تهدف إلى تنمية التحمل ونظراً لضعف نمو الجهاز الدوري التنفسي إلا أنه يمكن تحسين عنصر التحمل وفق الأسس الآتية:
- إعداد التدريبات بطريقة مقننة تراعى التوازن بين الحمل والراحة أي من خلال الجهد أو الأداء المتقطع والذي يسمح باستثمار خاصية سرعة استعادة الشفاء عقب المجهود والذي يعد من خصائص مرحلة النمو للناشئين .

2- يقتصر على مكون القدرة من مكونات القوة لهذه المرحلة ويتم تحسينها وفق الأسس التالية:

- مقدار المقاومة: تكون بوزن الجسم نفسه أو أحد أجزائه أو أداة ذات ثقل بسيط من خلال التعامل معها.

- دوام المقاومة: يراعى عدم استمرار الحمل أو الثقل أو المقاومة أثناء الأداء ولكن يتم بصورة متقطعة.

- اتجاه العمل العضلي: إلا يكون ضد مقاومة رأسية لتجنب الضغط على المفاصل ومراعاة تأثير الجاذبية الأرضية في زيادة المقاومة وتأثر ذلك على الجهاز العضلي والهيكلية.

- المجموعة العضلية العاملة: إلا تكون المقاومة عبئاً على مجموعات عضلية واحدة ولكن بإشراك أكثر من مجموعة عضلية في الأداء لتلافى زيادة قوة العضلة بمعدل أسرع من النمو في قوة الهيكل العظمي مما يعرض الناشئ للإصابات لذلك لأبد من تأخذ التمارين شكل الأداء المتحرك.

3- رغم أن المرونة طبيعية لتلك المرحلة السنية إلا أنه لا بد من المحافظة عليها وتحسينها من خلال أداء تمارين الانثناء لمفاصل الجسم ومن خلال العمل الديناميكي وللمدى المناسب لنوعية المفاصل وألا سيتعرض مستقبلاً بفقد تلك المرونة ولقصر الألياف للعضلات المحيطة بالمفاصل أي فقد مطاطية وإطالة العضلات.

4- عند تنمية السرعة يكون التركيز في هذه المرحلة السنية على تدريبات السرعة الحركية المتمثلة في (سرعة البدء، الوقوف من الجلوس والرقود والانبطاح، سرعة الجلوس طويلاً فتحاً والعودة للوقوف... الخ) وأن يكون معدل السرعة الانتقالية (4م/ثا-5م/ثا) ولمسافات قصيرة من (10-30)م.

5- مكن تحسين الرشاقة من خلال التركيز على تمارين تغيير الاتجاه والمسار والتدرج والتنوع لها والتركيز على تحسين عنصر التوافق والتوازن ودقة الأداء الحركي لارتباط تلك بتحسين الرشاقة.