

محاضرة رقم (6)
علم التدريب الرياضي
المرحلة الثانية

مجالات التدريب الرياضي

لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية " قطاع البطولة " فقط ، سواء في مجال الفئات العمرية أو المتقدمين بل يتعدى إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي نتيجة كونه عملية تربية لإعداد اللاعبين بدنياً و مهارياً ونفسياً وخلقياً إلى المستوى العالي فالأعلى.

و على ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

مجال الرياضة المدرسية

مجال الرياضة الجماهيرية

مجال الرياضة العلاجية

مجال رياضة المعاقين

مجال رياضة المستويات العليا

المجال الأول : مجال الرياضة المدرسية

يلعب التدريب الرياضي دوراً ليس فقط بالنسبة للرياضة المدرسية، بل يتعدى ذلك إلى ما قبل المدرسة في " رياض الأطفال " وبذلك يعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي، وبذلك فهي عملية في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود، باستمرار الإنسان وحياته، وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصباً وذا تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وفسولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين:

1. تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ.

2. المساعدة في تعلم المهارات الرياضية.

فبالنسبة لتحسين النواحي الوظيفية ينمي عند التلاميذ القدرات الهوائية واللاهوائية وما لذلك من تأثيرات وظيفية إيجابية هامة كزيادة نسبة استهلاك الأوكسجين، هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة ... الخ تلك الخصائص الوظيفية الهامة والتي تعمل على تحسين الصحة العامة للتلاميذ، وبالنسبة لأهمية تنمية القدرات البدنية الخاصة عند تعلم المهارات الرياضية، يلعب ذلك دوراً إيجابياً في سرعة تعلم التلاميذ للمهارات الرياضية بصفة خاصة ، حيث يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة ،

فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارات الوثب لا جدوى من التعلم ما لم تنمى عند التلاميذ القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية للعضلات العاملة في الوثب، وكذلك لاعبوا الرمي والتنس الأرضي وجميع الألعاب والفعاليات الأخرى وهذا ليس فقط على المستوى المدرسي بل على جميع المستويات الرياضية، وهنا يطرح التساؤل دائماً... هل درس التربية البدنية درس هدفه التعليم أم التدريب ؟ وللإجابة على هذا التساؤل يجب أن نعي جيداً بأن درس التربية البدنية درس لتعليم المهارات الرياضية وتنمية القدرات البدنية ، وتنمية القدرات البدنية تحتاج إلى طرق تدريب خاصة لتحسين المستوى ، أي أنه مزيج من التعليم والتدريب حيث إنها وجهان لعملة واحدة " التعلم الحركي للمهارات الرياضية " ، وبذلك فأحسن طريقة للتعليم ... التدريب ويعتبر درس التربية البدنية القاعدة للوصول إلى رياضة المستويات (قطاع البطولة) حيث إعداد المتميزين من التلاميذ بدنياً و مهارياً لقطاع البطولة، ومنذ المراحل الرياضية الدراسية الأولى فتعلم السباحة مثلاً ... يبدأ من عمر الثالثة ... والجمباز في الرابعة وبذلك كان لتجربة المدارس الرياضية دور إيجابي في انتقاء وإعداد الموهوبين من التلاميذ ووضع البرامج التدريبية والتي تؤهلهم للاشتراك في البطولات العالمية والأولمبية في سن مبكرة ، وما نشاهده اليوم بالنسبة للمشاركة الأولمبية والدولية بالنسبة لمستوى الأعمار شيء فاق كل وصف.

وتعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية " خارج درس التربية البدنية " والتي تتمثل في تدريب الفرق المدرسية نشاطاً تدريبياً هاماً وذا تأثير كبير على تقدم مستوى الفئات العمرية، فالاهتمام بمثل تلك الأنشطة الرياضية بتأمين كل ما هو متطلب للعملية التدريبية من مدربين مؤهلين وملاعب وأدوات و أجهزة ، هذا بالإضافة إلى استخدام طرق وأساليب التدريب الحديثة ، يعمل ذلك على خلق قاعدة عريضة لأبطال الغد والتي يعدهم بذلك مجال الرياضة المدرسية.

المجال الثاني: مجال الرياضة الجماهيرية

إن الرياضة الجماهيرية " رياضة كل الناس " لا تعرف صغيراً ولا كبيراً، قوياً ولا ضعيفاً، رجلاً ولا امرأة، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية و المهارية والوظيفية ليس بغرض بطولة أو اشتراك في منافسة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية و مهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يومياً.

وتعتبر الرياضة الجماهيرية رياضة جميع الفئات المحرومين من مزاولة الأنشطة الرياضية المقننة، كما هو في الرياضة المدرسية أو الجامعية أو رياضة المستويات والتي تتميز بالبرامج التدريبية المقننة.

وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات أخرى: كالرياضة للجميع، حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس، وبذلك تختلف مزاولة الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني و المهاري بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجاباً على الصحة العامة للممارس بلوغاً لحياة متزنة من جميع الوجوه.

وتلعب لاختبارات والقياس في مجال الرياضة الجماهيرية ما تلعبه في مجالات الرياضة الأخرى وخصوصاً في عملية التصنيف للممارسين لأنشطة تلك الرياضة وذلك إلى مجموعات متقاربة ومتجانسة في المستوى والجنس حتى لا تحدث أضرار نتيجة لعدم تقارب المستوى، وبذلك يمكن للتدريبات الخاصة بالإسهام بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنياً و مهارياً و نفسياً وصحياً حيث تلعب الأندية الرياضية والساحات الشعبية دوراً إيجابياً في إمكانية ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية المختلفة بإعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والأدوات الرياضية الخاصة بذلك.

المجال الثالث: مجال الرياضة العلاجية

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة أو الطارئة في الآونة الأخيرة ... أهمية كبيرة حيث أنشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يؤمها الكثير من المرضى بهدف الاستشفاء.

وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دوراً إيجابياً في ذلك وخصوصاً بعد الشفاء من الكسور، حيث تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في الجبس كفترة ضمور عضلات وبذلك يستوجب إعادة تأهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية، والتي يعمل التدريب الرياضي دوراً إيجابياً بإعادة مستوى تلك المجموعات العضلية إلى حالتها الطبيعية من قوة وحركة، السباحة إحدى الرياضات العلاجية.

كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسين حالتهم الصحية كمرضى القلب والدورة الدموية وبعض الحالات المرضية الأخرى والتي تسهم التمرينات البدنية في علاجها ، كنقص نسبة الكوليسترول في الدم وذلك عند ممارسة الأنشطة البدنية ولفترة طويلة (الأنشطة الهوائية).

وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدوها في فترة الحمل، كما أن بعض التمرينات البدنية الخفيفة والمناسبة أيضاً أثناء " الحمل " تعمل على تفادي كثير من المخاطر قد تتعرض لها النساء الحوامل وخصوصاً في فترة ما قبل الولادة، وذلك بوضع البرامج التدريبية الخاصة والمتمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل والتي تسهل عملية الولادة.

المجال الرابع: مجال المعوقين

الإعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الأسوياء وبذلك يلعب التدريب الرياضي دوراً إيجابياً في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته.

إن مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقصورة على فئة أو قطاع من فئات وقطاعات المجتمع أو طبقة من طبقاته، ولذلك يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كباراً وصغاراً، رجالاً ونساءً أسوياء ومعوقين كل قدر حاجته وإمكاناته، هذا ما يعضده ميثاق اليونسكو في أحقية مزاولة الأنشطة الرياضية كحق أساسي للجميع، ففي الفقرة الثالثة من المادة الأولى من الميثاق ما يلي: ينبغي توفير ظروف خاصة للناشئ بمن فيهم من الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضة الملائمة لاحتياجاتهم، وبذلك أصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها والاتحاد الدولي أو اللجنة البارالمبية الدولية.

التنس الأرضي ... إحدى رياضات المعوقين لرياضة ، وبذلك أقيمت الدورات الأولمبية الخاصة بهم والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبة لإعاقتهم، مساواة بذلك في حقوقهم مع زملائهم الرياضيين الأسوياء والمعوقون يمثلون 10 % من حجم المجتمع مع تفاوت تلك النسبة من بلد لآخر، وعلى اختلاف تصنيفاتهم سواء من يعانون إعاقة بدنية أو حسية أو عقلية أو عاطفية، وهم يمثلون فئة هامة من فئات المجتمع حيث يتطلّبون عوناً خاصاً وحتى لا يشعرون بحرمان في إحدى روافد حياتهم،

ومن هنا جاءت أهمية المتخصصين كل في مجال تخصصه بالاهتمام بهم بدنياً ونفسياً واجتماعياً بما يسمح لهم باستثمار طاقاتهم حتى يحققوا ذاتهم أولاً ويقدمون لأنفسهم ومجتمعاتهم خدمات أفضل، وبذلك يصبحون أفراداً أسوياء في المجتمع الذي يتعايشون فيه ولا يشعرون بنقص أو تقصير من المجتمع كفئة هامة من فئاته وحتى تأخذ تلك الفئة حقها الطبيعي في الرعاية والتوجيه والتأهيل حياة أفضل، والتي تمكنهم من العيش في سعادة وفق إمكانياتهم وقدراتهم مع إسداء المساعدات التي يقدمها المجتمع لهم.

إن مجال الاشتراك الأولمبي للمعوقين خلق لهم مجالاً كبيراً لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة، كل حسب حالته والتي تحددها نوع الإعاقة ، وبذلك أخذ مجال تدريب المعوقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفاً جديداً ومنحني صاعداً نحو مستويات بدنية و مهارية متميزة، ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على فضل التدريب المتواصل.

المجال الخامس : مجال رياضة المستويات العليا

أخذت رياضة المستويات العليا في الآونة الأخيرة شأنا كبيراً في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذت المستويات والأرقام في تقدم واضح من بطولة لأخرى ومن دورة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

كما هو الحال في لعبة كرة القدم و كرة السلة و الملاكمةالخ.

أخذ مصطلح " رياضة المستويات " في التداول كمرادف للتدريب من أجل البطولة، وبذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضية على اختلاف أعمارهم، وما تقابله هذه الأعمار من مستويات وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحلة معينة من مراحل العمر، بل تشمل جميع مراحل أعمار الرياضيين ذوي القابليات البدنية و المهارية والنفسية العالية.

هناك تقسيمات كثيرة ومتعددة لتصنيف تلك الفئة من الرياضيين حيث لا يعتمد التصنيف على المستوى فقط بل على الأعمار ، فهناك الفئات العمرية والمتقدمون من الرياضيين والفئات العمرية قد يبدأ تصنيفهم من سن أقل من 14 سنة، ويسمون بالبراعم ثم أقل من 16 سنة ويسمون ناشئين، وأقل من 18 سنة ويسمون الشباب، ثم متقدمون أقل من 21 سنة الراشدين أو العمر الأولمبي والكبار فوق 21 سنة، كل تلك التصنيفات في الأعمار تعمل على أن لا يتخطى لاعب حدود عمره في المنافسة ومع وجود تلك التصنيفات إلا أننا وجدنا إعجازاً في قدرات الموهوبين من الرياضيين وخصوصاً في السباحة والجمباز حيث حققوا مستويات أولمبية متقدمة وهم دون الثانية عشرة والرابعة عشر من العمر. إن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظها كل من المدرب والإداري ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمار مخالف لمستوى أعمار لاعبيه.