الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

University Mohamed Boudiaf of M'sila
Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities

المستوى: السنة الثالثة ليسانس
التخصص: التدريب الرياضي التنافسي
قسم: التدريب الرياضي

مطبوعة محاضرات

مقياس ألعاب القوى

إعداد:
د/ شنـــافي ميلود
البريد المهني: miloud.chenafi@univ-msila.dz

السنة الجامعية: 2020/2019

المقياس: ألعاب القوى - محاضرات موجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس

المحاضرة (01): الجــري و المشـي

مبـــادئ الــجري

1 – مقدمــة

إن فعاليات الجري توصف على أنها أحيانا ليست تقنية ، تبعا لكونها حركة طبيعية بسيطة للانسان ،خلافا مثلا على مسابقة رمي المطرقة أو القفز بالزانة ،لكن في ألعاب القوى غالبا ما تكون الفعاليات و المسابقات غير بسيطة ، كون أن فعاليات الجري السريع مرتبطة مع مكعبات البدء و قوانين خاصة . كما أن الجري الطويل و النصف طويل مرتبط هو أيضا بالمسافة و ا لمداومة، و السرعة الخاصة التي على العداء مراعاة كل هذه المركبات ، وصولا إلى التتابع و حاصية الشاهد ، و منطقة التسليم و الاستلام و كذا اجتياز الحاجز و المانع .

كل هذا يخلف متطلبات تقنية يجب على العداء أن يحضر نفسه عليها .

2 – الاهـــداف

الهدف الرئيسي من جميع فعاليات الجري هو تحصيل أقصى معدلات السرعة ، خلال سيرورة ممارسة فعاليات ألعاب القوى .

ففي سباقات السرعة ، يهد العداء الوصول و الحفاظ على السرعة القوى الى أطول مدى ممكن .

سباقات الحواجز نفس هدف سباقات السرعة ، مع متطلبات اضافية خاصة ،حول اجتياز الحاجز .

في السباقات الطويلة المسافات ، توزيع المجهود و الاقتصاد فيه ، هي من أولويات العداء الني يجب عليه تحقيقها .

3 - العامل البيوميكانيكي للجـــري

سعة الجري لأي عداء تحدد ب سعة و ترداد الخطوة (طول و ترداد) . حيث ان سعة الخطوة الدنيا تحدد غالبا بالخصائص البدنية و القوة المحققة أثناء تحقيق أي خطوة .

لأنـه : كمية الحركة المحققة على الأرض ،تتأثر بالقوة ،و الاستطاعة ، و مرونة العداء .

ترداد الخـطوة الدنيا تتوقف على ميكانيزم الجري لدى العداء بمعنى آخر ، أي بتقنيته في الجري و رشاقته .

4 – البناء الحركي للجري

كل خطوة تتكون من :

الخطـوة ← مرحلة الارتكاز (phase d'appui) ← التماس (phase de contact)
الخطـوة ← الدفـع (phase de pousseé)
الخطـوة ← مرحلة الطيــران (phse d'envol)

مرحلة الارتكاز : ← رجل الارتكاز jambe d'appui
مرحلة الارتكاز : ← رجل الاستقبال jambe libre

لكل قسم من مرحلة الارتكاز نفس الأهمية

و يمكن تحسين المردود العام للجري ، عن طريق تربية الخطوة ، و ذللك بتحسين مركباتها ، و مراحلها ، عن طريق تمارين أبجديات الجري العامة .

5- التعليم التقني للجري

يمكن تعليم التقنية ، من خلال تحقيق الكفاءات المفتاحية ،المرتبطة بجميع العوامل المتعلقة بسباقات السرعة

رد الفعل réaction ← التسارع accélération ← السرعة ← القصوى و الحفاظ عليها

إلا أنه لا توجد أي طريقة للعمل ، على هذه العوامل في آن واحد . و تبقى التمارين التربوية و الخاصة ، أفضل وسيلة لتحقيق هذه العوامل .

5-1- النقاط التي يجب التركيز عليها :

تحقيق وقت رد الفعل (استعمال مختلف المنبهات و الوضعيات) .

1- تطوير و رفع ترداد الخطوة (العمل على الرفع العالي للركبة) .
2- تطوير و الرفع من سعة الخطوة (بالعمل على التمديد الكلي لرجل الارتكاز)
3- تمارين تربوية اضافية الى :
   - حركة الخدش griffier
   - التمديد الكلي للجسم
   - الحركة السريعة للذراع لكن بارتخاء
4- التنويع الموسع للألعاب فيما يتعلق بجري الحواجز .

5- 2 النقاط التي يجب تجنبها

- التكرار القليل للتمارين التربوية
- الجري بأقصى سرعة دون تغيير و تنويع المسافات
- الاجهاد خلال العمل على أقصى سرعة

ملاحظـــة : قدرات القوة و التحمل للناشئين ، لا تكون مطورة كليا ، و يجب أخذ الحذر بالنسبة لكمية ، و تمارين العمل ، كما اخذ بعين الاعتبار خصوصيات كل فرد .

وعلي يجيب تكييف العمل وفق ذلك .

المحاضرة (02): السباقات المتوسطة و الطويلة

وصـــف عـام

ان الهيكل و بناء الخطوة في السباقات الطويلة و المتوسطة ، نفسها بالنسبة لسباقات السرعة ، مع اختلافات نذكر منها :

- وضعية رجل الاستقبال تتنوع ، مع رتم الجري .
- الرجل الحرة تمد نحو الأمام ، بزاوية بالنسبة للركبة المفتوحة .
- تمديد الحوض للرجل و القدم أثناء مرحلة الدفع ، ويمكن أن تكون كلية (في المسافات المتوسطة) و غير كلية (في المسافات الطويلة) .
- رفع الركبة يكون ضعيف أو خفيف .
- حركة الذراعين أقل سرعة مع تمديد قليل للمرفق .

حســـاب نبـــض القلـــب

هناك ثلاث مواضع لقياس نبض للقلب :

1- في باطن المعصم لليد اليسرى ،و استعمال ثلاث أصابع لليد اليمنى .
2- تحت الذقن للجهة اليسرى ، باتجاه الشريان الأبهر.
3- في الجهة اليسرى بالصدر .

الهـــــدف :

حساب رتم نبض القلب ، للسماح بالتقييم الصحيح للعمل الهوائي

المميـزات التقنيـة :

- النبض يتمركز في المعصم أو الرقبة .
- السبابة أو الوسطى تستعمل في العملية لكن دون استعمال الابهام .

- دقات القلب تحسب في
  - 6 ثـــواني ×10 =
  - 10 ثـــواني ×6 =
  - 15 ثـــواني ×4 =

  للحصول عل النبض في 1 دقيقة

- يحسب نبض القلب مباشرة بعد نهاية العمل لتحديد طبيعته و لتقييم مدى تحقيق شدته .

تـدريب السبـــاقـات المتـــوسطة و الطويلة

مقدمة

من خلال البرنامج المقترح من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للشباب (13-15) سنة ، و الذي يجب أن تنمى المداومة القاعدية أو العامة ، و كذا المداومة الخاصة بالطاقة المخصصة ، للسباقات الطويلة و المتوسطة

- المداومة العامة هي : **المـداومة الهوائية** و التي تعني النظام الدوري التنفسي ، الذي يمول كل الأكسجين اللازم لكل تمرين .
- المداومة الخاصة للرياضي هي **مـركبة** بين المدوامة الهوائية و المداومة اللاهوائية ، أين يكون النظام الدوري التنفسي غير قادر على استقبال الأكسجين اللازم لكل تمرين

كلمـا كان الجري طويل ، **كلما** كانت أهمية المداومة الهوائية كبيرة .

في المداومة الخاصة بالرياضة : كلما كان الجري قصير كلما كان للمداومة اللاهوائية أهمية كبيرة .

أشكـــــال التدريب الأكثر أهمية لعدائي السباقات المتوسطة و الطويلة

العمـــل المستمر: الجري لسافات طويلة نوعيا ، بسرعة ثابتة دون راحة ، و هذا العمل يستعمل لتنمية المداومة القاعدية ، و من أجل الراحة .

التدريب الفتري : سلسلة جري أو مجهود أين يكون الرتم و المسافة و الراحة محددة ، و التدريب الفتري يمكن أن يقسم الى قسمين أساسين **فتري منخفض الشدة و فتري مرتفع الشدة .**

فعند العمل على تنمية المداومة القاعدية ، نستعمل الفتري منخفض الشدة .

أما عند تنمية المداومة الخاصة ، نستعمل الفتري المرتفع الشدة .

حمـــولات التدريب عموما تعرف بالمعالم التالية :

الـــرتم : أو سرعة الجري (م/ثا ، د/ كلم ، د/ مايل ....الخ)

الـــحجم : الذي يمكن تعريفه بالمسافة المقطوعة أثناء الجري (م ، كلم ، مايل) أو مدة الجري (ثا ، د ، سا) أو عدد تكرار السلاسل أو مرات العمل .

الـــراحة : أو الفاصل الموجودة بين تكرار. مختلف تكرار السلاسل أو المرات (ثا ، د) .

تنميـــة المداومـــة القاعدية

المداومة القاعدية تنمى في كل الحصص التدريبية ، بفضل شدة عمل ، ثابتة و منتظمة ، خلال كل مدة الحصة ، ويمكن اضافة عمل اجمالي كبير للمداومة القاعدية ، بالجري المتواصل و المستمر أو بفترات .وفي هذه الحالة مدة العمل ،لا تتعدى غالبا 20 دقيقة .

الســـرعة الهوائية و سرعة التدريب للمداومة العامة القاعدية

لتحديد السرعة (كمؤشر) للتدريب ، نمتلك عدة حلول و اختبارات ، تستعمل بطريقة دقيقة ، أثناء تدريب الجري للمسافات المتوسطة و الطويلة ، بدءا بسن 16 سنة .

⇐ **2000 م** يكون أفضل اختبار لتحديد السرعة الهوائية ، هذا يعني المسار الهوائي الأكثر استعمالا ، و بصورة قصوى . " هذه السرعة تكون مؤشر مفتاحيا للتدريب " .
ويمكن أن تدعم عند العدائيين ، بالتدرب من (6 الى 8) دقائق .

⇐ **اختباركوبر:** 12 دقيقة جري بوتيرة ثابتة (توفق مفهوم T12 ، يستعمل عند غالبية المدربين)
السرعة المتوسطة خلال الاختبار توافق مستوى 170 نبضة/دقيقة أو تقريبا 85 % من مداومة 2000 م.

اختبـــاركـــوبر Cooper test

يعد اختبار كوبر من اختبارات اللياقة البدنية ، و له ارتباط معنوي عالي مع القدرة الأوكسجينية القصوى للإنسان (VO2max) لقد صممه الطبيب الأمريكي كـوبر (cooper Kenneth h.) عام 1968 كأحد الاختبارات للاستخدامات العسكرية .
وينفذ الاختبار مبدئيا من قبل المختبرين لقطع أطول مسافة ممكنة بواسطة الجري – المشي في مدة أمدها 12 دقيقة . و الهدف من هذا الاختبار هو قياس مستوى اللياقة للفرد

جدول يوضح اختبار كوبر للرياضيين بشكل عام ، للأعمار المختلفة و للجنسين – مصطفى باهي 2013 ص165

العمر	الجنس	جيد جدا	جيد	مقبول	ضعيف	سيئ
14 - 13	ذكر أنثى	+2700م + 2000م	2700 -2400 2000 -1900	2390 -2200 1899 -1600	2199 -2100 1599-1500	2100 - 1500 -
16 -15	ذكر أنثى	2800 م+ 2100م +	2800- 2500 2100 - 2000	2499 – 2300 1999- 1700	2299 -2200 1699 -1600	2200 - 1600 -
20 – 17	ذكر أنثى	3000م + 2300م +	3000 - 2700 2300-2100	2699 -2500 2099 -1800	2499 -2300 1799 -1700	2300 - 1700 -
29 – 20	ذكر أنثى	2800م+ 2700م+	2800 -2400 2700-2200	2399 -2200 2199 -1800	2199 -1600 1799 -1500	1600 - 1500 -
39 – 30	ذكر أنثى	2700م+ 2500م+	2700 -2300 2500 -2000	2299 -1900 1999 -1700	1899 -1500 1699 -1400	1500 - 1400 -
49 – 40	ذكر أنثى	2500م+ 2300م+	2500 -2100 2300 -1900	2099 -1700 1899 -1500	1699 -1400 1499 -1200	1400 - 1200 -
50 فأكبر	ذكر أنثى	2400م+ 2200م+	2400 -2000 2200 -1700	1999 -1600 1699 -1400	1599 -1300 1399 -1100	1300 - 1100 -

و يمكن تكييف هذا الاختبار وفقا لطبيعة البيئة التي نشأ فيها الطفل حتى توافق خصاصه و قدراته الفردية بما يتماشى و الظروف الآنية لذلك الطفل و البيئة معا .

وبعد الحصول على الدرجات الخام لمستوى اللياقة البدنية و انطلاقا من السرعة الهوائية (كمؤشر) يمكن تطوير التدريب الصحيح للعدائيين الشباب غير المختصين بالأمثلة التالية :

مدة الجـري	شدة الجـري	شكل الجري	الراحـة	ملاحظـة
'15	85% سرعة كوبر	مستمر	نهاية المجهـود	وتيرة ثابتة
3 × '5	90 % سرعة كوبر	فترية	'3 بين المجهود	حساب النبض عند نهاية الراحة
2 × '5	90 % سرعة كوبر	فترية	'3 بين المجهود	حساب النبض عند نهاية الراحة
'7	90 % سرعة 2000م	مستمر	نهاية المجهود	وتيرة ثابتة
6 × '2	100 % سرعة 2000م	فتري	'1 بين المجهود	حساب النبض عند نهاية الراحة
2 × '10	90 % سرعة كوبر	متقطع	نهاية المجهود	وتيرة ثابتة
4 × '3	100 % سرعة 2000م	فتري	'2بين المجهود	العمل بالسرعة الخاصة ل 2000م

⟸ حمولات التدريب ستتوقف ، على شدة و مدة الحمولات المطلوبة ، وكذا عدد التكرارات و مدة الراحة بين المجهودات

⟸ رقابة التأثيرات على العدائين الشباب ، من خلال العمل المقترح ، يجب أن يكون دائم .

المحاضرة (03): (الــوثب الثــلاثي :

مبـــــادئ عـــامة حول الوثب و القفز

بالنسبة لكل انواع الوثب و القفز سرعة الطيران و زاويته هما المحددان لأي أنجاز أو نتيجة في هذا التخصص .

فمع زاوية طيران متطابقة مع زاوية افضل انجاز ، و الذي يترك الأرض بأكبر سرعة ، هو الذي سيحقق أعلى علو و ابعد مسافة .

و هذه السرعة الزاوية هي محصلة السرعة الأفقية (الركضة التقريبية) لحظة الارتقاء الذي يكون موجها للأعلى .

و اذا ما اراد الواثب أن يتحصل على زاوية طيران بين 45 ° الى 90 ° يجب أن تكون القوة العمودية أكبر من اللقوة الأفقية .

فإذا كان للواثب زاوية طيران اقل من 45 ° تكون القوة الأفقية أكبر من القوة العمودية .

فمثـــــلا : رياضي الوثب العالي تكون سرعة ركضه نسبيا ضعيفة و رياضي الوثب الطويل سرعته تكون تقريبا قصوى ,

الركضة التقريبية

طولها ، سرعتها ، الرتم ، تختلف حسب نوع الوثب و القفز

تتكون من :

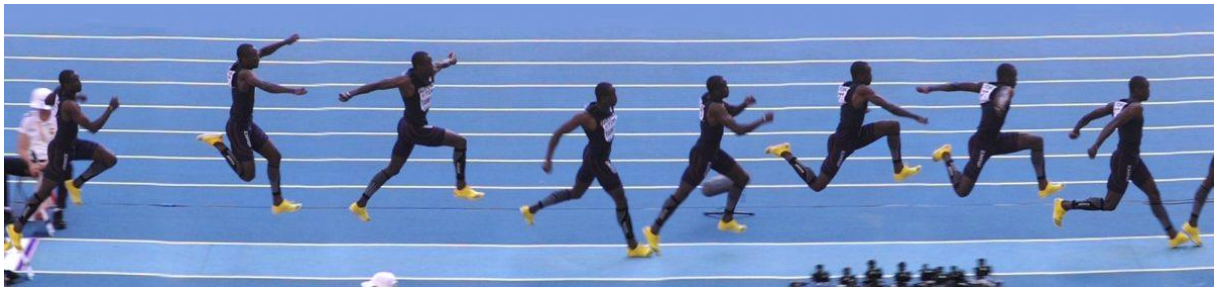
- مرحلة الشروع في الحركة
- مرحلة استمرار التسارع
- مرحلة تعديل في بنية و رتم الخطوات

الارتقاء :

مدة و اتجاه الارتقاء يتوقف عموما على شكل و مستوى الاعداد ، و سرعة الجري و استطاعة الدفع غي أغلب أنواع الوثب و القفز تكون بشة عالية و بأقصى درجة .

الهبوط :

الى أبعد مسافة ممكنة ، و بامتداد للأطراف السفلية



الوثب الثلاثي :

الوثبة الثلاثية من المسابقات المشوقة و المرغوبة ، الا أنها صعبة وشديدة التأثير على الأجهزة و المفاصل و العضلات .

كان يطلق على الوثبة الأولى الحجلة و الوثبة الثانية خطوة و الثالثة وثبة ، عبر هذه التسمية تغيرت و استبدلت باسم الوثبة الثلاثية ، تم تمثيل القفزة الثلاثية في الألعاب الأولمبية الحديثة منذ عام 1896

تؤدى هذه المسابقة بثلاث وثبات متتالية الوثبة الأولى و الثانية تؤدى برجل واحدة و تؤدى الثالثة بالقدمين معا حقق أول فائز بالميدالية الذهبية في الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896 م في أثينا 13،72 متر .

مرت فترة استبعدت فيها الوثبة الثلاثية و استبعد لاعبوها من المسابقات بدعوى خطورتها .

..... إن التجارب التي أجريت حول خطورة الوثب الثلاثي و كثرة الاصابات فيه برهنت أن السبب كان نقص الاعداد السليم ، و عدم مراعاة الاحماء الجيد و قواعد السلامة ، و بعد اخذ هذه العوامل بعين الاعتبار أضحت الوثبة الثلاثية أقل خطورة من المسابقات الأخرى في ألعاب القوى .

العوامل الضرورية للوصول الى مستوى جيد في الوثب الثلاثي :

1 – بنية جسمية مناسبة من حيث الطول و الوزن .

2 – الوصول الى سرعة ممكنة خلال مرحلة الاقتراب .

3 – الاستفادة الكاملة من قوة الارتقاء لكلتا الرجلين .

4 – الربط الجيد بين الوثبات الثلاث .

5 – الربط الحركي بين الوثبات الثلاث .

6 – المحافظة على توازن الجسم عند أداء الوثبات الثلاث و عند الهبوط.

7 – العمل على اخذ الجسم الوضع الأمثل في الهبوط الأخير في حفرة الوثب .

الاسس الميكانيكية في الوثب الثلاثي :

ان وجود ثلاث وثبات مختلفة الايقاع يعني اختلافا في تطبيق بعض الأسس الميكانيكية في كل وثبة مما يؤثر في مستوى انجاز هذه الوثبات الثلاث و هذه الأسس الميكيانيكية هي :

- سرعة طيران الجسم .
- زاوية طيران الجسم .
- ارتفاع طيران مركز الثقل .
- زاوية الارتقاء في الوثبات الثلاث .

ولتطبيق هذه الأسس يجب مراعاة ما يلي :

1 – في الاقتراب : الاحتفاظ بالسرعة و الايقاع الحركي الموزون و خصوصا في المرحلة الأخيرة منه .

2 – في وضع القدم للارتقاء : الحصول على الزاوية المناسبة سواء عند بداية وضع القدم على الأرض أو عند الدفع في مرحلة الارتقاء في الوثبات الثلاث .

3 – حصول مركز الثقل على أعلى سرعة طيران في نهاية الارتقاء .

4 – حصول مركز ثقل الجسم على انسب زاوية طيران في نهاية الارتقاء .

5 – وصول مركز الثقل الى أعلى ارتفاع طيران لتحقيق أطول مسافة ممكنة في مرحلة الطيران .

6 – احتفاظ الجسم بتوازنه خلال مراحل الطيران الثلاث .

مواصفات لاعب الوثب الثلاثي

يتميز لاعب الوثب الثلاثي بامتلاكه ما يلي :

1 – طول و وزن مناسبين : حيث ان متوسط أطوال ابطال الوثب الثلاثي هو 187سم و متوسط اوزانهم 68كغ

2 – مستوى عال من سرعة العدو لمسافة 50 متر .

3 – قوة ارتقاء و وثب عاليتي المستوى غي كلتا الرجلين .

4 – مرونة جيدة في مفصل الحوض .

5 – رشاقة جيدة تضمن الانتقال من حركة الى اخرى ، و تضمن التوازن في الوثبات الثلاث .

6 – تحمل قوة سرعة (تحمل قوة وثب) تضمن تحقيق مستويات في المسابقات التي تسمح ب 6 محاولات غير متتالية .

7 – إتقان تكنيك الوثب الجديد في كل مراحل الوثبة الثلاثية .

و اهم **خطواتها الفنية** هي : الاقتراب ، ثم الارتقاء لأداء الحجلة ، و المشي في الهواء لاداء الخطوة ، الارتقاء لأداء الوثبة ، و الهبوط .

تحسب للمتنافس في المسابقة أحسن وثبة من جميع وثباته .

المحاضرة (04): مراحل الأداء الفني (التكنيك)

لقد حددت قواعد الاتحاد الدولي أن يكون الوثب بقدم واحدة ، ككل مسابقات الوثب .

و تتألف حركة الوثب الثلاثي من المراحل التالية :

1 – الاقتـــــــراب

2 – الارتقـاء لأداء الحجلة : التي يكون الارتقاء و الهبوط فيها على القدم نفسها ، و مرحلة الطيران الأولى .

3 – الارتقاء لأداء الخطـوة : التي يكون الارتقاء فيها على القدم و الهبوط على القدم الأخرى ، ومرحلة الطيران الثانية .

4 – الارتقاء لأداء الوثبة : التي يكون الارتقاء فيها على قدم و الهبوط في الحفرة على القدمين و مرحلة الطيران الثالثة .

اختـــلاف الوثبات الثلاث : تختلف الوثبات الثلاث فيما بينها من حيث :

زاوية الطيـران – و مسافة الوثبة - و تـراجع السرعـة الأفقية .

اولا مـرحلة الاقتـــــراب

بداية المرحلة : تبدآ مرحلة الاقتراب مع أخذ اول خطوة في عدو الاقتراب .

نهـــاية المرحلة : تنتهي المرحلة مع بداية وضع القدم على اللوحة لأداء الحجلة .

ملاحظة : يشبه الاقتراب في الوثب الثلاثي الاقتراب في الوثب الطويل .

الغرض من المـرحلة :

1 – الوصول الى سرعة اقتراب أفقية عالية .

2 – الاعداد الجيد لأداء الارتقاء في الحجلة .

طـــــول مسافة الاقتراب و عدد الخطوات

- تتراوح مسافة الاقتراب لدى النخبة من لاعبي الوثب الثلاثي ما بين 35 – 41 متر ، و تقطع هذه المسافة في 18 – 22 خطوة عدو .

- و تكون مسافة الاقتراب لدى النخبة من النساء أقصر أي مابين 30 – 38 متر ، و تقطع في 16 – 20 خطوة .
- و تكون المسافة أقصر لدى الصغار و الناشئين و المبتدئين .
- ويبقى طول المسافة و عدد الخطوات مسألة تتعلق بالقدرات الفردية .
- ليس المهم في الاقتراب تحقيق سرعة عالية فقط ، و انما الوصول بهذه السرعة العالية خلال الخطوات الأخيرة الى لوحة الارتقاء بدقة .

تنقســـم مسافة الاقتراب الى قسمين :

1 – قســـم التسارع و يشكل الجزأ الأكبر من مسافة الاقتراب .

2 – قسم التوقيت للتمهيد للارتقاء و يشكل بقية مسافة الاقتراب .

1 - بداية الاقتـــراب وقســـم التســارع :

- يبدأ الاقتراب عادة من البدا العالي اذ أن هذا النوع من البدء يحقق دقة أفضل في الاقتراب .
- ويكون البدء من نقطة يحددها المتسابق بعد ضبط اقترابه ، و له الحق في وضع علامة ضابطة مقابلها خارج طريق الاقتراب ، و هذا ما نشاهده في البطولات الدولية .
- و قد يبدأ الاقتراب بخطوات تمهيدية بالمشي او الحجل أو أي شكل أخر حتى الوصول الى العلامة الضابطة المحددة التي يضعها المتسابق ،... ثم يبدا عندها الجري .
- يجري بعدها المتسابق بسرعة كاملة تتزايد تدريجيا ، و يزداد طول الخطوة و ترددها مع التقدم النشيط أماما .
- و تتصنف الخطوات بالقوة التي تنتج عن رفع ركبة الرجل الحرة ، و الهبوط النشيط على مشط القدم ، ودفع الأرض بقوة ، مع المحافظة على الاسترخاء و عدم التوتر في بقية أجزاء الجسم .
- يكون الاقتراب انسيابيا و يتم التسارع بالجري على مشطي القدمين ، و تدعم حركة و الذراعين القوية و غير المتوترة التقدم للأمام .
- أما الجذع فيميل قليلا الى الأمام و يبقى الرأس قائما على الكتفين باسترخاء و النظر الى الأمام .

العلامات الضابطة :

تستعمل في العادة علامتان ضابطتان لضمان دقة الاقتراب :

الأولى : توضع عند نقطة بداية جري الاقتراب السريع ، و تكون الى جانب طريق الاقتراب ، و يحدد مكانها المتسابق بعد إجراء ضبط الاقتراب الشخصي و تقنين الخطوات .

الثـانية : و توضع لدعم دقة الاقتراب على مسافة 6 – 8 خطوات قبل لوحة الارتقاء ، بحيث تقابل موطئ قدم الارتقاء عادة ، و تكون الى جانب طريق الاقتراب أيضا ، و يستطيع المتسابق إيقاف محاولته دون ارتكاب خطأ تجاوز اللوحة ، إذا أحس أن اقترابه لم يكن دقيقا .

2 – قسـم التوقيت للتمهيد للارتقاء :

في المرحلة الثانية من الاقتراب التي تبدأ مقابل العلامة الضابطة الثانية و على بعد من 10 – 14 متر قبل اللوحة بحيث تغير بسيط في ايقاع الجري عن طريق تقصير الخطوات و زيادة سرعتها أي (ترددها) ولضمان الاستفادة الجيدة من السرعة الأفقية المكتسبة في القسم الأول من الاقتراب في تحقيق ارتقاء جيد

- يتم احداث تغيير في أطوال الخطوات الثلاث الأخيرة ، بحيث ينخفض مركز الثقل في الخطوة قبل الأخيرة نتيجة زيادة طول هذه الخطوة قبل الأخيرة مقدار 20 – 30 سم عن كل من الخطوة السابقة لها و الخطوة الأخيرة ، مما يزيد المدى الذي يتسارع فيه مركز الثقل صعودا أثناء الارتقاء .
- اما الخطوة الأخيرة التي تنفذ بنشاط و سرعة فإنها تكون أقصر من سابقتها و يبدأ مركز الثقل أثناءها بالتحرك صعودا الى الأمام و الأعلى ممهدا للارتقاء ، بشكل سليم و بزاوية مناسبة .
- و تتحرك الرجل الحرة في خطوة الاقتراب الأخيرة أمام عاليا الى المستوى الأفقي و هي منثنية من الركبة بزاوية أقل من القائمة .
- و تمهيدا لوضع قدم الارتقاء على اللوحة للقيام بالارتقاء ، يبدأ ساقها بالامتداد الى الأمام مع خفض الفخذ الى الأسفل لتـطأ رجل الارتقاء شبه ممتدة لوحة الارتقاء على العقب أولا بقوة و نشاط .
- اما السرعة فإنها تستمر في هذه المرحلة في الزيادة أو يحافظ عليها حتى بلوغ اللوحة مع المبالغة في رفع ركبة الرجل الحرة ، و التركيز على امتداد مفاصل رجل الارتكاز .
- يعزى التحسن في نتائج الوثب الثلاثي بشكل عام في السنوات الأخيرة الى ارتفاع سرعة الاقتراب .

ثـانيـــا : الـوثبة الأولـــى (الـــحجلـة)

بداية المـــــرحلة : - تبدا المرحلة بوضع قدم الارتقاء على اللوحة .

- وتنتهي عند بداية الهبوط بنفس القدم على الأرض بعد الحجلة .

مهـام الحجلـــــة :

1 – امتصاص وزن الجسم المتسارع ، و من ثم الارتقاء الجيد النشيط ,

2 – تقليل الخسارة في السرعة الأفقية الى الحد الأدنى .

3 – الوصول الى تحقيق منحنى طيران لمركز ثقل الجسم بشكل مناسب .

4 – قطع المسافة المثلى المناسبة لهبوط نشيط و مناسب لاستمرار الوثبة التالية (الخطوة) .

5 – الاعداد للهبوط ، و الارتقاء التالي لأداء الوثبة التالية (الخطوة) .

6 – المحافظة على انسيابية الحركة و توازن الجسم .

الارتقـــــــاء :

- يبدأ الارتقاء مع ملامسة قدم الارتقاء اللوحة أو الأرض على عقبها أولا .
- و ينتهي مع مغادرة رأس قدم الارتقاء اللوحة او الأرض على مشطها .

و يتميز الارتقاء في الوثبة الثلاثية بسرعة أدائه و بقلة تاثير الفرملة فيه ما امكن أثناء الارتقاء .

و يتكون الارتقاء كما في الوثب الطويل من :

1 – وضع القدم غلى اللوحة بالعقب ,

2- مرحلة الخمود و الامتصاص ثقل الجسم المتسارع .

3 – مرحلة دفع الأرض و الامتداد النشيط .

<u>ملاحظـــة :</u> يجب ان يكون الارتقاء سريعا و قصير الزمن .

المحاضرة (05): (تابع) راحل الأداء الفني (التكنيك)

مرحلـــة الطيران الأولى :

- تبدأ مرحلة الطيران مع مغادرة قدم الارتقاء اللوحة .
- و تنتهي مع ملامسة القدم نفسها الأرض من جديد .
- تبلغ زاوية الطيران في الحجلة ما بين 14° - 16° درجة ، و يتم الارتقاء بسرعة مع التركيز على توجيه حركة الجسم الى الأمام .
- بعد مغادرة اللوحة و الوضع كما تم شرحه في نهاية مرحلة الامتداد ، و تتم في الهواء حركة تبادل وضع الرجلين بحيث :
  - إن رجل الارتقاء التي كانت ممتدة خلفا تثنى تدريجيا و تتحرك اماما عاليا الى المستوى الأفقي أمام الجسم .
  - بيمنا تنخفض الرجل الحرة في الوقت نفسه الى الأسفل و الخلف شبه ممتدة .
- يبقى الجذع قائما في كل الوثبات .
- تساعد حركات الذراعين الطبيعية في دعم الارتقاء ، و في توازن المتسابق و توجيهه في الهواء .
- و في هذه المرحلة يتم الاعداد للهبوط استعداد لأداء الخطوة الثانية .
- يؤدي بعض الواثبين حركة ذراع مزدوجة في الوثبات الثلاث أو في الوثبة الأخيرة .

ثـــــالثـــا : الـــــوثبة الثـانية (الخـــــطوة)

بداية و نهاية المرحلة : - تبدأ هذه المرحلة بملامسة قدم الارتقاء الأرض بعد الحجلة .

- وتنتهي بملامسة القدم الحرة الأرض بعد الخطوة .

أقســـام المرحلة :

1 – الارتقاء للمرة الثانية .

2 – الطيـران .

مهام الخطوة : هي نفس المهام المذكورة في الحجلة .

الخـطوة : هي أقصر الوثبات طولا لأنها تؤدى برجل إرتقاء الحجلة نفسها ، بعد أن يقع عليها وزن اللاعب بعد الحجلة ، و الذي يبلغ 6 اثال وزنه (عند الوثب لمسافة 16 متر) .

مـرحلة الارتقاء الثانية :

- تبدأ مع ملامسة قدم الارتقاء الأرض بعد الحجلة على العقب أولا .
- و تنتهي مع مغادرة مقدمة قدم الارتقاء الأرض لأداء الخطوة .
- يكون الهبوط فيها على رجل الارتقاء و هي شبه ممتدة ، و بعد حركة امتداد الساق الأمامية و هبوط الفخذ في التمهيد للهبوط .
- يكون الهبوط بحركة سريعة لتطأ القدم الأرض على بعد 1,5 قدم امام امتداد مسقط مركز الثقل ، مما يقلل من تأثيرات الفرملة و امتصاص وزن الجسم المتسارع ، و يساهم في دفع مركز الثقل الى الأمام ، و لتبدا القدم امتداد الارتقاء بنشاط على مقدمة مشط القدم .
- تتم كما في الحجلة حركات الامتداد للارتقاء و حركات الرجل الحرة و الذراعين متوافقة زمنيا .
- تتحرك الرجل الحرة مثنية أماما عاليا لتصل الى المستوى الأفقي . مع امتداد رجل الارتقاء بمفصلها امتدادا كاملا .

ملاحـــــــــــظة :

كلما كانت السرعة الأفقية عالية أمكن ان تكون الخطوة أطول .

مرحلة الطيــران الثانية :

- و تبدأ مع مغادرة مقدمة مشط قدم الارتقاء الأرض .
- و تنتهي مع ملامسة القدم الأخرى على العقب أولا .
- و يتم الاحتفاظ بالوضع النهائي لحركة الامتداد من بداية مرحلة طيران الخطوة الى قمة قوس الخطوة
- يبدأ الاعداد للهبوط بفرد الساق و هبوط فخذ الرجل الحرة حتى الوصول الى الأرض و الرجل شبه ممتدة على العقب .
- تساهم حركات الذراعين المتوافقة مع حركات الرجلين في دعم الحركة ، وفي تحقيق التوازن .
- و قد تكون حركات الذراعين تبادلية أو مزدوجة .

رابعـــا : الوثبـــــة الثالثة (الوثبـــــة) :

بداية و نهاية المرحلـــة : - تبدأ المرحلة بملامسة القدم الحرة الأرض بعد الخطوة بالعقب أولا .

- و تنتهي بالهبوط في حفرة الوثب .

مهـــــام الوثبة :

- هي نفس مهام الحجلة و الخطوة .
- اضافة الى حركات الطيران المناسبة للهبوط المناسبة للهبوط بالقدمين في منطقة الهبوط .

مرحلـــــة الارتقاء الثالثـــــة :

- وتبدأ من ملامسة القدم الرض بعد الخطوة على العقب .
- و تنتهي مع مغادرة رأس مشط القدم الأرض لأداء الوثبة .
- يتم الهبوط بعد الخطوة بنفس طريقة الهبوط بعد الحجلة .
- تتم حركة الامتصاص ثقل الجسم المتسارع بنفس الطريقة .
- تتم حركة الامتداد لأداء الوثبة بنفس الطريقة أيضا .
- تكون السرعة الأفقية برغم محاولة عدم انخفاضها بسبب الهبوط المتكرر .
- يجب في نهاية مرحلة الامتداد أن تمتد مفاصل رجل الارتقاء كاملا ، مع بقاء الجذع منتصبا .

مرحلـــــة الطيران الثالثـــــة :

- برغم انخفاض السرعة الافقية إلا أنه يمكن تنفيذ اشكال الطيران الواردة في الوثب الطويل .
- إن نقص السرعة الأفقية يمنع المتسابق من قطع مسافة تعادل مسافة الوثب الطويل
- على المتسابق ان يعوض عن ذلك النقص في السرعة بأخذ زاوية طيران أكبر ليحقق في الارتقاء سرعة عمودية أعلى ، و تزيد ارتفاع قوس طيران مركز الثقل .
- لا توجد بعد الارتقاء امكانية لتغيير منحنى مركز الثقل لعدم وجود تماس مع الأرض .
- كل الحركات التي تؤدي في الهواء تخدم الحفاظ على التوازن ة التمهيد لهبوط أمثل أي بأقل خسارة ممكنة .
- ان الاستفادة الممكنة هي في الفارق بين نقطة تلاقي منحنى مركز الثقل مع الأرض ، و مكان هبوط القدمين الذي يفترض أن يكون أمام مسقط مركز الثقل بمسافة تتعلق بدقة تنفيذ حركة الهبوط .

طـــــرق الطيران في الوثبة :

هناك ثلاث طرق للطيـــران هي :

1– طريقة الخطـوة (تطورت عن طريقة كانت تسمى سابقا طريقة التكور) .

2 – طريقة التعلق .

3– طريقة المشي (الجري) في الهواء .

الهبـــــــــــــوط

- و هو شبيه بالهبوط في الوثب الطويل ، ويجب ان يتم فيه أفضل استغلال لمنحنى طيران مركز ثقل الجسم ، و أن يسهل استقبال الجسم على الرمل .
- وهكذا تكون ملامسة القدمين لأرض منطقة الهبوط على العقبين امام أمام نقطة تلاقي المسقط النظري لمركز الثقل مع الأرض (منحنى الطيران لمركز الثقل) إن أمكن ذلك و حسب الطريقة المتبعة في الهبوط و حسب قدرات الواثب .

طرق الهبـوط في الرمل بشكل عام :

1 – عند وصول القدمين الى الرمل يثني المتسابق رجليه ، و يدفع ركبتيه و حوضه بقوة الى الأمام ليتجاوز منطقة هبوط القدمين ، قد يستطيع المتسابق امتصاص قوة اندفاعه فيثني ركبتيه ثم يقف دون سقوط على الرمل ، و لكن المتسابق يخسر بهذه الطريقة مسافة كان يمكن أن يكسبها لو سقط بجسمه في الرمل .

2 – يكون الهبوط بحركة الهبوط نشيطة للساقين لملاقاة الأرض بالقدمين الى الأسفل بحيث يندفع الجسم أماما بسرعة للسقوط على المقعدة غالبا بعد ملامسة القدمين الأرض ، و الشائع أن يكون هذا السقوط جانبيا .

طريقتا أداء الوثبة الثلاثية من حيث أطوال الخطوات و زوايا الطيران:

تبين لدى مراقبة النخبة من أبطال العالم وجود طريقتين رئيسيتين لأداء الوثبة الثلاثية من حيث أطوال الخطوات ، و زوايا الطيران هما :

الأولى : وتسمى طريقة الوثب المرتفع (و تناسب اللاعبين الذين يتمتعون بقوة وثب بارزة) و تتميز بحجلة عالية طويلة و بزاوية طيران فيها تكون كبيرة و تبلغ 15 °- 16 ° درجة و لكن مع خسارة اكبر في السرعة الأفقية ، و تكون الخطوة الثانية أقصر .

- و تكون حركة الذراعين فيها مزدوجة في الخطوة و الوثبة ، مع انثناء الجذع الى الأمام قليلا .
- و تكون قوة الفرملة كبيرة في كل وثبة .

- و تكون نسبة الخطوات المئوية بالتسلسل التالي (38 -29 – 33 %) من كامل مسافة الانجاز
- و هذه الطريقة يفضلها لاعبوا الوثب الذين يتمتعون بقوة وثب عالية أمثال داسيلفا البرازيلي .

الثـانية : و تسمى طريقة الوثب السريع المنخفض (و تناسب لاعبي السرعة) . و تتميز بالوثب بحجلة منخفضة أقصر قليلا من الحجلة في الطريقة السابقة ، و بزاوية طيران فيها تكون أصغر و تبلغ 13 ° درجة مع خسارة أقل في السرعة الأفقية لأن عوامل الفرملة أقل ، و تكون الخطوة الثانية فيها أطول قليلا من مثيلتها في الطريقة الأولى .

- و تكون حركة الذراعين فيها طبيعية تبادلية في الوثبات و تكون نسب الخطوات المئوية فيها بالتسلسل التالي (35 – 30 – 33) من مسافة النجاز .
- و هذه الطريقة يفضلها اللاعبون الذين يتمتعون بسرعة جري أفقية عالية مثل " شميدت " البولندي ، و يركز اللاعب فيها غلى أن تكون خسارته في الحجاة أفل ما يمكن .

المحاضرة (06): الخطوات التعليمية في الـوثب الثـــلاثي

يجب اولا اختيار بسيط لتحديد ارتقاء كل متدرب و ذلك منه أن يثب الى الحفرة من اقتراب قصير بالجري أكثر من مرة ، ثم يوزع الطلاب حسب أقدام ارتقائهم (يمنى أو يسرى) .

مـــــلاحظة : يفترض أن تكون الرجل اليسرى هي الأكثر استخداما لدى الطلاب ، لأنها الرجل المعاكسة للذراع اليمنى .

التمرينـــــات الأساسية لتعليـــم الوثب الثلاثي :

لقد ثبت أن تعليم الوثب الثلاثي يكون أفضل باستخدام **الطريقة الكلية** في كل مراحل التعليم .

و يهدف التعلم الأساسي بالطريقة الكلية الى :

1 – ادراك تسلسل الحركة الصحيح .

2 – ان يكون توقيت الخطوات قريبا من الصحة .

3 – امكان تنفيذ الحركة من اقتراب قصير دون جهد كبير .

وينصح لتحقيق ذلك بالتسلسل التالي :

التمرين الأول : أداء الوثبة الثلاثية بالتسلسل الصحيح من الوقوف خلف علامة أو خط عرضي مع وضع قدم الارتقاء أمام خلف الخط أو العلامة .

نقط الملاحظة : أداء تسلسل الحركة و اتقان الحركة بالتكرار . (3 – 5 مرات صحيحة) مع البدء بالحجل على رجل الارتقاء .

التمرين الثاني : المشي الى علامة أو خط محدد ، و تنفيذ الوثبة الثلاثية و الهبوط في حفرة الوثب .

نقط الملاحظة : صحة التسلسل – انسيابية الحركة - النسب المعقولة بين الوثبات – مرجحة الرجل الحرة عاليا . (3 – 5 وثبات صحيحة متتالية) .

التمرين الثالث : الوثب الثلاثي من منطقة ارتقاء محددة ، اعرض و أكبر من لوحة الارتقاء بعد 4 – 6 خطوات اقتراب بالجري الخفيف .

نقط الملاحظة : تقدير المسافة – انسيابية الحركة – نسب طول الوثبات – حركة الرجل الحرة (3 – 5 محاولات صحيحة) .

التمرين الرابع : وثبة ثلاثية من منطقة ارتقاء محددة كما في التمرين السابق بعد 6 – 8 خطوات اقتراب بالجري مع تحديد علامات لهبوط كل قدم .

نقط الملاحظة :

- التأكد على ان تكون الوثبة معقولة
- مرجحة الرجل الحرة صحيحة .

التمرين الخامس : الوثب الثلاثي من لوحة ارتقاء فعلية او من (علامة لها نفس عرض لوحة الارتقاء أي 20 سم) بعد اقتراب من 8 – 10 خطوات .

نقط الملاحظة :

- التركيز على الهبوط النشط على اللوحة بالعقب أولا ، و الارتقاء بزوايا معقولة
- التركيز على حركات الرجل الحرة
- التركيز على النسب بين الوثبات الثلاث . (5 – 6 محاولات) .

التمرين السادس : تنفيذ الوثبة الثلاثية بشروط المنافسة : أي بسرعة اقتراب كاملة (5 – 6 محاولات

نقط الملاحظة :

- تزاد المسافة تدريجيا .
- تضبط الخطوة لكل مسافة جديدة .
- تؤدى الحركة بالسرعة العالية

- يركز على النسب بين الوثبات .

بعد تعلم الوثبة الثلاثية بالطريقة الكلية هناك تمرينات لتحسين أجزاء من الحركة بغية تحسين مستوى الانجاز و تشمل هذه التمرينات مراحل الوثبة الثلاثية .

طريقة مقترحة لتعلم تسلسل الوثبة الثلاثية :

1 – الحجل برجل الارتقاء من الثبات بوضع قدم الارتقاء أماما ، من فوق كرة طبية أو من فوق كرة سلة مرتكزة على طوق صغير .

2 – تنفيذ التمرين السابق من المشي عدة خطوات تزداد تدريجيا .

3 - تنفيذ التمرين السابق من الجري الخفيف عدة خطوات تزداد تدريجيا .

4 – اداء الحجلة كالسابق مع أداء خطوة من فوق كرتين أمام بعضهما .

5 – أداء الحركة السابقة مع زيادة المسافة بين الكرتين تدريجيا لزيادة طول الخطوة و ارتفاعها .

6 – نفس التمرين السابق من الاقتراب بالجري ، ثم الهبوط على مرتبة طولانية عالية بوضع الجلوس طولا .

7 – التمرين السابق مع الهبوط على الرمل من فوق مرتبة عرضية أو مانع منخفض .

ملخـــــص مميزات الأداء الفني (التكنيك) للوثبة الثلاثية :

- ❖ الحصول على أعلى سرعة اقتراب ممكنة من خلال تطوير سرعة الجري و قوة الدفع بالرجلين (قوة السرعة) و تنفيذ الاقتراب بإيقاع جيد .
- ❖ دفع قوي برجل الارتقاء و امتداد كامل في مفاصل القدم و الركبة و الحوض أثناء الارتقاء في كل وثبة .
- ❖ مرجحة الرجل الحرة مثنية أماما عاليا لتصل الى المستوى الأفقي في نهاية الارتقاء .
- ❖ هبوط بالعقب أولا أمام مسقط مركز الثقل ب 1,5 قدم بعد الطيران .
- ❖ ربط الارتقاء الأول بالسرعة الأفقية ، و بالطيران التالي و كل من الارتقاء الثاني و الثالث بالطيران اللاحق .

- التوافق بين الرجلين و الذراعين للمساعدة في زيادة طول الوثبة ، و لتحقيق التوازن أثناء الطيران و للمساعدة في الهبوط .
- المحافظة على توازن الجسم في الوثبات الثلاث .
- تقنين مسافة الخطوات الثلاث و زوايا الطيران .
- الهبوط الأمثل في حفرة الوثب .

المحاضرة (07): الأخطاء الشائعة و تصحيحها

في الحجـــــــلة :

في الاقتراب :

الخطـــأ 1: عدم الدقة في الارتقاء من لوحة الارتقاء .

السبب : خلل في توقيت خطوات الاقتراب .

التصحيح :تقنين الخطوات من جديد و تثبيت العلامة الضابطة المناسبة .

الخطـــأ 2 : المبالغة في مد رجل الارتقاء أماما و هبوطها بعيدا أمام مسقط مركز الثقل .

السبب : الرغبة في أداء حجلة عالية .

التصحيح : شرح الحركة الصحيحة ، التدريب على أداء الحجلة من اقتراب قصير و بسرعة خفيفة ، ثم الزيادة تدريجيا ، الربط لبين حركة رجل الارتقاء و الرجل الحرة و مرجحة الذراعين .

فـــي الارتقـــــــاء :

الخطـــأ 1 : عدم رفع ركبة الجل الحرة الى المستوى الأفقي ، و الاسراع في تبادل وضع الرجلين .

السبب : تصور خاطئ للحركة – ضعف في عضلات الرجلين و البطن .

التصحيح : شرح الحركة و اظهارها ، تقوية عضلات الرجلين و البطن .

الخطـــأ 2 : عدم رفع ركبة رجل الارتقاء بعد تبادلها الوضع مع الرجل الحرة .

السبب : تصور خاطئ للحركة – ضعف في قوة عضلات الرجل و البطن .

التصحيح : توضيح الحركة و اظهارها ، تقوية عضلات الرجلين و البطن ، التدرب على الحجلة من فوق موانع منخفضة عدة حجلات متتالية .

فـــــــي الطيـــــران :

الخطـــأ : منحنى الطيران منخفض .

السبب : قوة ارتقاء ضعيفة – ضعف في عضلات البطن .

التصحيح : تحسين قوة الارتقاء تدريجيا – تقوية عضلات البطن – أداء الحجلات من فوق موانع منخفضة .

فـــــــي الهبـــــوط :

الخطـــأ :هبوط رجل الارتقاء بعيدا امام مسقط مركز الثقل في نهاية الحجلة .

السبب : حركة الهبوط غير نشيطة الى الأسفل و الخلف .

التصحيح : التدرب على أداء حجلات متتالية بنشاط ، و على أدائها لقطع أطول مسافة ممكنة .

فـــي الخطوة :

فـــي الطيران :

الخطـــأ : منحنى طيران منخفض .

السبب : نقص في قوة عضلات الرجلين و البطن – ميل الجذع الى الأمام – مرجحة ضعيفة بالرجل الحرة .

التصحيح : تحسين قوة الوثب ، تنفيذ الحركة من فوق مانع منخفض ، تحسين حركة الرجل الحرة و ربطها بالارتقاء .

فـــي الوثبة :

فـــي الطيران :

الخطـــأ : منحنى طيران منخفض .

السبب : ارتقاء ضعيف – نقص في مرجحة الرجل الحرة و الذراعين .

التصحيح : تقوية عضلات الرجلين و البطن ، الوثب من فوق موانع ، الوثب من ظهر صندوق منخفض .

فـــي الهبوط :

الخطـــأ : الاسراع في عملية الهبوط بالقدمين في الحفرة .

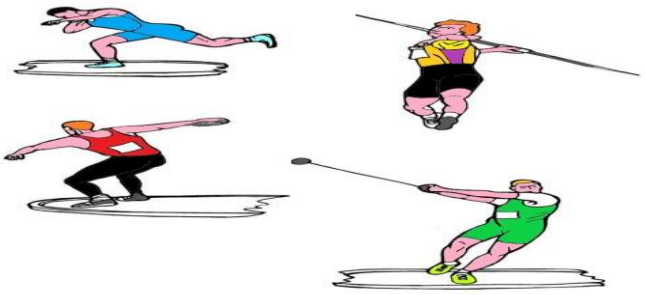
السبب : عدم رفع الرجلين و خفض الجذع ، نقص في قوة عضلات البطن

التصحيح : تقوية عضلات الرجلين و البطن ، التدرب على الهبوط على مراتب عالية في وضع الجلوس طولا .

مـــــلاحظة : إن الأخطاء الواردة في الحجلة تنطبق على الخطوة و على الوثبة .

المحاضرة (8): مدخـــــــل لـمـسابقات الرمي

هل رمـــــي ام دفـــــــع .....؟



نبدأ الموضوع " الرمي " بهذا التساؤل و بما يخص مسابقات الرمي الأربعة حيث نجد بعض الاختلافات في المصطلحات المستخدمة بالنسبة لكل مسابقة في المراجع العربية ، و بذلك تخص مسابقة " دفع الجلة " ، بالدفع أما بقية المسابقات الثلاث فهي رمي (القرص ، الرمح ، المطرقة) ، و قد تعودنا منذ زمن بأن نخص كل مسابقة من تلك المسابقات بمصطلح مختلف ، كقذف الجلة و رمي الرمح ، و اطاحة المطرقة و كل هذه المصطلحات تعني الرمي .....

و لا خطأ عند استخدام تلك المصطلحات ، أما الجلة فقد خصت قوانين و لوائح الاتحاد الدولي لألعاب القوى مسابقة دفع الجلة .... بأن تدفع الجلة و لا ترمى ، حيث حددت بذلك وضع الجلة عند الدفع ينبغي ان تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة و في الوقت الذي يأخذ فيه المتنافس وضع الدفع ، ينبغي أن تلامس الجلة الذقن أو أن تكون قريبة منه ، وذلك كمتطلبات الدفع قانونا.

و تسمى مسابقات الدفع الرمي بمسابقات القوة المميزة بالسرعة أو مسابقات القوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية لما تتطلبه تلك المسابقات عامة من عنصري القوة العظمى و سرعة الحركة بوجه خاص

وتختلف تلك المسابقات من حيث شكل الحركة و كذلك الأدوات المستخدمة و مكان الرمي .

القذف ام الدفع أم الرمي ؟

يطلق بشكل عم التعبير على المسابقات الأربع المعتمدة أولمبيا و عالميا ، و لكن لوحظ تميز في التعبير عن الحركة في الكرة المعدنية ، في اللغتين الانجليزية و الألمانية غلى الأقل باستخدام مصطلح أخر ، مما ادى الى استخدام تعبير الرمي لمصطلح الدفع و القذف ، و لما كانت الكرة هي القذيفة ، و كان المدفع يقذفها تم التفكير في تغيير قذف الكرة المعدنية .

و من مراقبة حركة الرمي و القوة المستخدمة بها ، نرى أن اليد و الذراع تقعان خلف المقذوف و هذا ينطبق على الدفع كما ينطبق على المقذوف .

و لكن لما كانت الحركة توصف بالقوة و السرعة فضلنا استخدام تعبير " القذف " بدل " الدفع " و ذلك لأن الدفع قد يتطلب القوة و لكنه لا يشترط السرعة ، بينما القذف يتطلب الصفتين معا .

ولأن الدفع لا يشترط ترك المدفوع ، بينما يشترط القذف ترك المقذوف .

أما في القرص و الرمح و المطرقة ، حيث تكون الحركة كرباجية ، فإن الكتف فيها تسبق الذراع في حركة الرمي ، كما تسبق الذراع بدورها اليد و الأداة ، فأطلق على حركتها مصطلح **الرمي** .

اما استخدام تعبير الكرة المعدنية بدل الكرة الحديدية فالسبب أن التعبير الثاني يحدد نوعية مادة الصنع و هي غير محددة من الناحية القانونية .

جدول مواصفات مسابقة الرمي

المواصفات	الجلة	الرمح	القرص	المطرقة
الوزن	7.62كغ رجال 4 كغ سيدات	800 غ رجال 600 غ سيدات	2 كغ رجال 1 كغ سيدات	7.62كغ رجال 4 كغ سيدات
قطر الدائرة	2.135 متر	من 30 – 36.5 متر	2.50 متر	2.135 متر
الطريقة	دفع بيد واحدة	رمي بيد واحدة	رمي بيد واحدة	رمي بالدين معا
اتجاه حركة الرمي	خط مستقيم	خط مستقيم	حركة دورانية	حركة دورانية
نصيب مرحلة الدفع و الرمي من سرعة الطيران المكتسبة	% 85 – 80	% 80 – 70	% 70 – 60	% 25 – 15

تاريخ دخول مسابقات الرمي للأولمبياد

الجلة : الدورة الأولمبية الأولى عام 1896 بأثينا

القرص : الدورة الأولمبية الأولى عام 1896 بأثينا

الرمح : الدورة الأولمبية الأولى عام 1896 بأثينا

المطرقة : الدورة الأولمبية الثانية عام 1900 بباريس

المحاضرة (09): رمـــــــــي القـــرص

تمهيد :

رمي القرص رياضة قديمة ، ومن المرجح ان أصلها يعود الى الألعاب اليونانية القديمة ، و قد كان رمي القرص أحد المسابقات الأساسية في تلك الألعاب .

إن تمثال " ديسكوبولو " اليوناني القديم يدل على أن الرمي كان يتم من فوق مصطبة ، و كان القرص في الغالب من الحجر

أو المعدن ، ولا يعرف وزنه بالتحديد .

دخلت مسابقات رمي القرص الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896 م في أثينا .و لم يستقر أسلوب المي الا في الدورة الأولمبية عام 1912 م و قد أصبح الرمي من دائرة قطرها 2.50 م .

أما الداء الفني فقط تطور تدريجيا من الرمي من الثبات الى البدء بالدوران من واجهة قطاع الرمي بالجانب ، ثم الى مواجهته بالظهر و هو الداء الفني الحالي .

وقد تدخل حديثا قذف القرص من الدوران ، و شاع استعماله في البطولات الكبرى ، وخاصة عند الرجال .

المميـــــزات البدنية الخاصة لرامـــــي القـــــرص :

- يجب أن يتمتع رامي القرص بالطول المناسب و الوزن المناسب لتحقيق النتائج الجيدة .

ويبلغ متوسط الطول لأبطال القرص 192 سم و متوسط الوزن 110 كغ .

و يبلغ متوسط الطول لبطلات القرص 174 سم و متوسط الوزن 85 كغ .

- يجب أن يتمتع رامي القرص بالقوة القصوى بدرجة عالية المستوى .
- يجب أن يتمتع رامي القرص بالقوة المميزة بالسرعة أي " بقوة السرعة " بدرجة عالية المستوى .
- يجب أن يتمتع رامي القرص بسرعة عالية المستوى لمسافة قصيرة ، و بالسرعة الحركية بشكل خاص .
- يجب أن يتمتع رامي القرص بالمرونة في مفاصله لزيادة مدى تسارع الأداة .

- يجب أن يتمتع رامي القرص بالرشاقة التي تسمح له بأداء الدوران و التوازن بكفاءة عالية و تتعلق بالسرعة الحركية .

الجوانب الميكانيكية في في رمي القرص :

- طول مسار تسارع القرص و هو مسار دوراني في رمي القرص .
- سرعة الطيران و هي سرعة انطلاق الأداة التي تنتج عن سرعة الحركة و قوة الرمي .
- زاوية انطلاق الأداة ز هي الزاوية التي يتحرك بها مركز ثقل القرص بالنسبة لسطح الأرض
- ارتفاع نقطة انطلاق الأداة من يد الرامي ، و لطول الرامي الدور الرئيسي في ذلك .

شروط تحقيـــق الجوانب الميكانيكية في رمي القرص :

- اتقان تكنيك الرمي من الدوران بالسرعة القصوى .
- امتلاك القوة القصوى و القوة الانفجارية .
- طول الرامي ووزنه و سرعته في أداء حركة الدوران .

الخطـــــــوات الفنيـــــــة لأداء حركـــة رمـــــي القـــــــرص

تتلخص الخطوات الفنية لرمي القرص ب :

1- مسك القرص و حمله .
2- وقفة الاستعداد .
3- المرجحة التمهيدية .
4- حركة الدوران على القدمين
5- الانتقال عبر الدائرة الى وضع الرمي .
6- وضع الرمي ، الوضع النهائي و التمهيد لحركة الرمي .
7- حركة الرمي .
8- الارسال و التخلص من القرص .
9- التغطية و التوازن .

أولا – مسك القرص و حمله :

مسك القرص :

يمسك القرص بوضع راحة اليد فوق سطح القرص و الأصابع متباعدة باسترخاء و ثني سلاميات الأصابع الأربعة (عدا الابهام) لتحيط بحافة القرص عند عقد مفاصلها الأولى ، بحيث يقع مركز ثقل القرص بين السبابة و الوسطى .

و يستقر الابهام على سطح القرص بارتخاء بعيدا نوعا ما عن لقية الأصابع .

و يكون معصم اليد ممتدا (يراعى أن لا يثنى) .

حمل القرص :

يحمل القرص بالذراع الممتدة الى جانب الجسم مستندا على السلاميات الأولى للأصابع الأربعة و تكون حافة القرص العليا ملامسة أسفل ساعد الرامي ، و يراعى عدم ثني معصم اليد .

و يجب ان يشعر الرامي بأنه يتحكم بالقرص جيدا .

المحاضرة (10): الخطـــــــوات الفنيـــــــة لأداء حركــة رمـــــي القـــــــرص

ثـــــانيا : وقفة الاستعـداد

يقف الرامي عند الحافة الخلفية للدائرة و قدماه متباعدان بعرض الكتفين أو أعرض قليلا .

يكون طهر الرامي باتجاه قطاع السقوط ، و تكون القدمان متوازيتين تقريبا ، و ومتجهتان عكس اتجاه قطاع الرمي

يكون النظر الى الأمام و الجسم معتدل الوقفة .

يحرك الرامي ذراعه الحاملة للقرص أماما و خلفا ليشعر بأنه يتحكم بالقرص .

ثـــــالثا – المرجحة التمهيدية :

الغرض : من المرجحة التمهيدية هو :

1 – تهيئة الرامي نفسيا بتركيز ذهنه على حركة الرمي .

2 - تهيئة الرامي بدنيا عبر تملك القرص و الاستعداد الجسمي و تحقيق التوتر العضلي البدئي المناسب .

3 – الوصول بالقرص خلفا الى وضع بدء ملائم يطيل مسار تسارع الأداة عند الرامي .

أداء المرجحة :

بعد اتخاذ وقفة الاستعداد و حمل القرص بالطريقة الصحيحة :

قد يحرك الرامي ذراعه اماما و خلفا حركة خفيفة قبل بدء حركة المرجحة الفعلية ، التي تجري بخفة كما يلي :

1 – الحركة التمهيدية :

ينقل الرامي القرص بمرجحة الذراع اليمنى يسارا غالبا باتجاه الكتف الأيسر ، ليستقبله براحة اليد اليسرى المتجهة للأعلى و التي تشير أصابعها الى الخارج و اليسار و ذلك فوق مستوى الكتف الأيسر و تدور القدمان قليلا على المشطين يسارا مع بقاء الرجلين شبه ممتدتين و ينتقل مركز الثقل الى الجانب الأيسر .

2 – المرجحة الفعلية :

تبدأ مرجحة الذراع اليمنى الحاملة للقرص ممتدة و كفها متجه ال الأسفل الى أقصى اليمين ليصبح القرص خلف الجسم عند النظر اليه من الجانب و يكون أخفض بقليل من مستوى الكتف الأيمن .

و تدور القدمان على المشطين نحو اليمين مع ثني خفيف في الركبتين لزيادة مدى الدوران و ينتقل ثقل الجسم الى الرجل اليمنى .

يدور محور الكتفين مع المرجحة الى اليمين و يدور محور الحوض بزاوية أقل من محور الكتفين .

عدد المرجحات :

يختلف عدد المرجحات من شخص الى أخر يكفي أداء 3 مرجحات بالنسبة للمبتدئين ، اما النخبة من أبطال الرمي فيرمون من مرجحة واحدة و المهم أن يشعر الرامي بالتحكم بالقرص أثناء المرجحة .

رابعـــــــــا – حركة الدوران :

أ – أثناء الارتكاز على القدمين :

في نهاية المرجحة التمهيدية و مع بقاء الوضع النهائي للذراع و الكتفين و الجزء الأعلى من الجذع كما هو ، تبدأ حركة الدوران بحيث :

1 – ينخفض مركز الثقل بشكل واضح نتيجة ثني الركبتين في نهاية مرجحة الذراع الى اليمين الى الحد الأقصى للمرجحة استعداد لبدء الدوران .

2 – ثم تبدأ القدمان بالدوران الى الجهة اليسرى على مشطيهما مع ثني الركبتين بشدة و ذلك بدوران مشط الرجل اليمنى الى اليسار و يلف عقب قدم الرجل اليسرى المرفوع قليلا عن الأرض الى اليسار أيضا باتجاه الحافة الخلفية للدائرة .

3 – يستمر مشط القدم اليسرى في الدوران حتى تصبح الرجل اليسرى في اتجاه الرمي أي باتجاه قطاع الرمي و يكون اللف على المشط مع ابقاء العقب منخفضا و ينتقل مركز ثقل الجسم ليصبح فوق القدم اليسرى .

ب – الحركة أثناء الارتكاز على قدم واحدة هي القدم اليسرى :

1 – ترفع القدم اليمنى بعد تأخر بسيط للانتقال الى مرحلة الارتكاز على قدم واحدة هي اليسرى دون خفض عقبها و تخدم هذه المرحلـــــــــة :

- في مواصلة تزايد سرعة الجملة المتحركة (الرامي و القرص) .
- و في التمهيد للانتقال عبر الدائرة .

2 – تصبح القدم اليسرى و الركبة اليسرى المنثنية بزاوية متجهة باتجاه قطاع الرمي .

3 – يدور الرامي باتجاه قطاع الرمي بجسمه مرتكزا على الرجل اليسرى المنثنية ليأخذ وضعا قريبا من وضع بدء الجري ، و تبقى الرجل اليمنى خلفا شبه ممتدة و النظر الى الأمام .

4 – تبقى الذراع اليمنى خلف جسم الرامي من أجل الابقاء على الوضع التفاف الجذع خلفا .

خـــــــــامسا – الانتقـــال عبر الدائرة :

أ – الانتقال عبر الدائرة :

1 – من أجل انتاج عزم دوراني قوي تؤرجح الرجل اليمنى بحركة و اسعة و منخفضة حول الجل اليسرى في البداية

2 - ثم تتقدم الركبة اليمنى منثنية أثناء مرجحة الرجل ، و بعد مرورها بالرجل اليسرى و مواجهة الرامي اتجاه الرمي تفرد الساق اليمنى بحركة نشيطة لأخذ خطوة منخفضة و طويلة عبر الدائرة الى الأمام باتجاه منتصف الدائرة

3 –تدفع الرجل اليسرى الأرض لأخذ خطوة وثب دورانية طويلة بالرجل اليمنى التي تبدأ بفترة طيران قصيرة ما امكن ، لأن التسارع معدوم أثناء الطيران لعدم وجود تماس مع الأرض .

4 – يتم تبديل الارتكاز بهبوط الرجل اليمنى على مشطها الذي يلتف نحو الداخل بسرعة لينزل في مركز دائرة الرمي أو بعده بقليل و هذا الالتفاف السريع في هبوط المشط يساهم في زيادة التعاكس الحاصل بين أسفل الجسم و محور الحوض من جهة و بين النصف العلى للجسم و محور الكتفين و ذراع الرامي من جهة أخرى .

5 – تبقى ذراع الرمي متخلفة خلف الجسم في حركته أثناء أخذ الخطوة لتبديل الارتكاز .

6 – إن سرعة الدوران العالية يمكن ان تتم عبر تقريب الأجزاء المتحركة في جسم الرامي من مركز الدوران وهي : الرجل اليمنى أثناء أخذها الخطوة و الرجل اليسرى أثناء عملية انتقالها و كذلك الذراع اليسرى المثنية أمام الصدر .

7 - إن سرعة انتقال الرامي و تقريب أجزاء جسمه من محور الدوران يقلل عزم القصور الذاتي للكتلة المتحركة مما يزيد السرعة الزاوية .

ب – مـــرحلة الانتقال الى الوضع النهائي :

1 – تبدأ مرحلة الانتقال بوضع الرجل اليمنى المثنية على الأرض و تنتهي بهبوط القدم اليسرى و تتلخص وظيفة هذه المرحلة في امتصاص وزن الجسم أثناء الهبوط على القدم اليمنى استعدادا للانتقال الى مرحلة الدفع بها بعد أخذ وضع المي الكامل .

2 – تواصل القدم اليمنى بعد ملامستها الأرض على مشطها التفافها نحو اتجاه الرمي الى أن تشكل زاوية مقدارها 110 – 130 ° درجة من اتجاه الرمي .

3 – يتم وضع الرجل اليسرى شبه الممتدة بعد وضع الرجل اليمنى على الأرض مباشرة عند طرف الدائرة الأمامي الى اليسار قليلا من محور الرمي على الجانب الداخلي لمشط قدمها .

4 – تبقى الذراع الرامية خلفا من أجل المحافظة على وضع الالتفاف ما بين نصف الجسم الأسفل و ما بين جذع و كتف و ذراع الرامي و تساعد الذراع اليسرى في ذلك عبر بقائها منثنية أمام الصدر .

المحاضرة (11): (تابع) الخطـــــــوات الفنيـــــــة لأداء حركــة رمـــــي القـــــــرص

ســـــــادسا – الوضع النهائي للـــــرمي و التمهيد لمرحلة التخلص من الأداة :

ان وضعية الرمي النهائية تشبه الى حد كبير وضعية الرمي من الثبات وفيها :

1 – تكون الرجل اليمنى مثنية من الركبة بزاوية قائمة و يقع عليها معظم وزن جسم الرامي و تكون القدم اليمنى أغلى المشط فوق خط الرمي في منتصف الدائرة تقريبا مشكلا زاوية مقدارها 110° - 130 ° درجة من اتجاه الرمي كما ذكرنا .

2 – يكون الطرف الأنسب من مشط القدم اليسرى بالقرب من الحافة الأمامية للدائرة و الى اليسار قليلا من خط الرمي .

3 – يبقى وزن الجسم فوق الرجل اليمنى أثناء وضع القدم اليسرى على الأرض و يبقى محور الكتفين و ذراع الرمي الى الخلف مما يسمح بان يكون مسار التسارع الزاوي للأداة بحدود 270 ° درجة .

4 – و في الوقت نفسه تكون اليد الرامية ما زالت خلف الجسم بالمنظر الجانبي و في مستوى منخفض قليلا عن مستوى الكتفين و الذراع اليسرى منثنية أمام الصدر مع محاولة ابقاء الرأس و النظر الى الخلف .

ســـــــابعا – بداية حركة الرمي :

وفيها يتحقق أخر دفع لزيادة سرعة القرص المتحرك مع دوران الجسم و ذلك من خلال :

1 – حركة مد و لف سريعة و قوية لجسم الرامي حول جانبه الأيسر الذي يشكل محور الدوران

2 – و بدء الحركة من مشط القدم اليمنى و ذلك بحركة مد و لف باتجاه الرمي ،تليها بتسلسل واضح مباشرة الركبة التي تبدأ بالامتداد .

3 – بقاء الجذع متخلفا و في وضع التفاف أطول مدة ممكنة و في الوقت الذي تشير ركبة الرجل اليمنى الى اتجاه الرمي و يشكل محور الحوض زاوية قائمة مع هذا الاتجاه ينبغي أن تبقى اليد الرامية مشيرة الى عكس اتجاه الرمي و تكون أسفل نقطة من مسار تسارع الأداة .

4 – تنحصر وظيفة الرجل اليسرى في البداية في الارتكاز و يعمل الجانب الأيسر عمل محور للدوران .

ثـــــامنا – الارســـال و التخلص من القـــرص :

1 – مع استكمال حركة المد و اللف بالقدم اليمنى التي يليها امتداد الركبة و الحوض باتجاه الرمي و مع بقاء الجانب الأيسر ثابتا و مشكلا محور دوران الى أن تصبح الركبة اليمنى شبه ممتدة ، تشارك الرجل اليسرى في عملية الامتداد ليرتفع مركز ثقل الجسم بالوقوف على أصابع القدمين و هما ملامستان الأرض .

2 – يتحرك جذع الرامي الى الأمام و الأعلى يليه كتف ذراع الرامي بحركة سريعة يدعمها حل وضع الالتفاف في الجزء العلوي من الجسم ثم تتبعه حركة ذراع الرامي التي تتم بطريقة كرباجية ليتم التخلص من القرص برميه من مستوى الكتف عندما يصل الرامي الى وضع يواجه فيه قطاع الرمي أي (يصبح محور الكتفين عموديا على خط الرمي

3 - يجب أن تتناسب درجة ميل مسار تسارع القرص مع اتجاه انطلاقه المقرر و هي 36 ° درجة و تعتبر زاوية 36° درجة أفضل زاوية لرمي القرص عند سكون الهواء

4 – تساهم السبابة و الوسطى في إكساب القرص حركة دورانية في الهواء باتجاه عقارب الساعة كأخر مؤثر على القرص .

5 – لابد من أن تكون سرعة انطلاق القرص في بحدود 24 – 27 م/ثا كي يكون مستوى الأداء منافسا على الصعيد العالمي .

تـــــــاسعا – التغطية و التوازن :

1 – عند أداء الرمية الجديدة يكون الرامي قد استخدم جملة من قواه البدنية لقذف القرص ، مما يتسبب في اندفاع جسم الرامي خلف القرص .

2 – و لتجنب تجاوز إطار الدائرة بعد الرمي يقوم المتسابق بعد ان تغادر قدماه الأرض و ذلك بعد انهاء عملية قذف القرص بنقل القدم اليمنى لتنزل مكان القدم اليسرى عند مقدمة الدائرة بعد لفها الى الداخل .

3 – و تثنى الركبة اليمنى لخفض مركز الثقل و لامتصاص وزن الجسم المندفع الى الأمام .

4 – و ترفع الرجل اليسرى ممتدة تقريبا خلفا تحقيقا للتوازن (وضع الميزان) .

5 – قد يدور المتسابق على قدمه اليمنى و قد ينقلها بالوثب بها عدة مرات لتناسب حركة الدوران الناتجة عن قذف القرص .

6 – تكبح الذراع اليسرى حركة دوران محور الكتفين لحظة وصول محوري الحوض و الكتفين الى وضع متواز و عمودي على اتجاه الرمي .

ملخـــــص مواصفـــــات تكنيـــــك رمي القـــــرص :

1 – مرجحة القرص مرجحة واسعة المدى يمينا و لف الكتفين مع ذراع الرمي ليعاكس محورهما محور الحوض لتحقيق مسار تيارع أقصى للقرص و يبقى هذا الوضع حتى مرحلة التخلص من الأداة .

2 – الدوران الصحيح على المشطين الى الجهة اليسرى لبدء حركة التوازن مع ثني الركبتين بشدة و نقل مركز الثقل الى الرجل اليسرى التي يلتف عقبها باتجاه الطوق ة تتجه ركبتها باتجاه الرمي و يتأخر قليلا رفع القدم اليمنى لبدء الدوران .

3 – اخذ وضع يشبه وضع الانطلاق في الجري بالارتكاز على الرجل اليسرى المثنية بزاوية شبه قائمة و بقاء الرجل اليمنى خلفا شبه ممتدة .

4 – أخذ خطوة دورانية سريعة و منخفضة لتبديل الارتكاز بحركة نشيطة بالرجل اليمنى باتجاه منتصف الدائرة و تكون حركتها قريبة من محور الدوران لزيادة السرعة الزاوية و تقليل عزم القصور الذاتي خلال تبديل الارتكاز بتقريب أجزاء الجسم من مركز الدوران .

5 – الهبوط على القدم اليمنى التي تلف بحركة سريعة الى الداخل لتساهم في أخذ الجسم وضعية الرمي الأخيرة و التي تهبط و تتابع الدوران على مشطها بزاوية مقدارها 125 ° درجة تقريبا مع اتجاه الرمي ، و مع ثني الركبة بزاوية شبه قائمة ، يرتكز عليها معظم وزن الجسم .

6 – انتقال الرجل اليسرى بسرعة لتهبط عند حافة الدائرة الامامية و الى اليسار قليلا من محور الرمي على الحافة الداخلية لمشطها و هي شبه ممتدة من الركبة .

7 – من وضعية الرمي تلك التي تشبه وضعية الرمي من الثبات ، تبدأ حركة الرمي التي تبدأ بدوران القدم اليمنى باتجاه الرمي على المشط مع الامتداد لرفع مركز الثقل يتبعها امتداد الركبة فالحوض مع ثبات الجانب الأيسر للجسم الذي يشكل محور دوران لبقية الجسم .

8 – و يتأخر النصف الأعلى من الجسم خلفا للمحافظة على وضع الالتفاف الضروري لحركة الرمي السريعة و القوية و تساهم الرجل اليسرى في حركة الامتداد أخيرا .

9 – تجري عملية حل الالتفاف بين النصف الدنى و النصف العلى للجسم بسرعة لأداء حركة الرمي بحركة كرباجية تبدأ بالجذع فالكتف ثم الذراع الرامية فاليد فالأصبع الوسطى و السبابة و يكون الرمي بزاوية 36 ° درجة .

10 – يقوم الرامي بعد الرمي بحركة تبديل القدمين لتحل القدم اليمنى محل القدم اليسرى و يثنى الجذع و ترفع الرجل اليسرى و يخفض مركز الثقل للتوازن .

11 – تقوم الذراع اليسرى المثنية بحركة كبح لدوران محور الكتفين بفتح الصدر مع لف الساعد و توجيهه نحو الأسفل .

المحاضرة (12): (تابع) الأخطـــاء الشائعة في رمـــــــي القـــرص

في المرجحـــة :

الخطـــــأ 1 : ثني الذراع الحامل للقرص من المرفق أثناء المرجحة التمهيدية

التصحيـــح : شرح الحركة و اظهارها – المرجحة اماما و خلفا - ثم الانتقال الى المرجحة الفعلية ,

الخطـــــأ 2 : فتح كف اليد الى أعلى خشية سقوط القرص أثناء المرجحة .

التصحيـــح : مرجحة القرص بسرعة للإحساس بالقوة النابذة التي تمنع القرص من السقوط مع تلقيه باليد الأخرى – العودة للمرجحة الفعلية بعد اتقان الحركة .

الخطـــــأ 3 : المرجحة غير كافية (المرجحة قصيرة) من حيث مدى الحركة .

التصحيـــح : التدريب على زيادة مدى الحركة مع سند القرص تدريجيا .

الخطـــــأ 4 : الحركة الموجية في ذراع الرمي نتيجة ثني و مد الركبتين .

التصحيـــح : شرح الحركة الصحيحة – اداء المرجحة ذهابا مع ثني الركبتين و عدم مدهما في منتصف الحركة .

في الدوران :

الخطـــــأ 1 : عدم بقاء الذراع الحاملة للقرص خلفا أثناء الدوران .

التصحيـــح : تقوية عضلات لوح الكتفين – إجراء الدورات و الذراع خلفا دون أداة – اجراء الدورات بأدوات خفيفة سهلة التثبيت حتى الوصول الى الأداء الصحيح بحمل القرص .

الخطـــــأ 2 : الوثب عاليا أثناء أخذ الخطوة عبر الدائرة

التصحيـــح : تأخير مغادرة القدم اليسرى الأرض حتى تكاد اليمنى تصل الى منتصف الدائرة دون استخدام القرص في البداية – ثم نفس الحركة باستخدامه .

الخطـــــأ 3 : قصر الوثبة في الدائرة .

التصحيـــح : رسم خط عرضي على بعد متر من موقع خط الوقوف ، للهبوط عليه بعد الوثبة الدورانية المنخفضة بالقدم اليمنى دون أداة – ثم أداء الحركة باستخدام أدوات خفيفة ثم باستخدام القرص .

الخطـــــأ 4 : الحركة عبر الدائرة لا يتم على خط مستقيم .

التصحيـــح : رسم خط طولي مستقيم امام القدم اليسرى للهبوط عليه بالقدم اليمنى بعد الوثبة دون استخدام أداة في البداية .- ثم أداء التمرين بعد الاتقان باستخدام القرص .

الخطـــــأ 5 : يتم الهبوط على القدم اليمنى في منتصف دون لفها الى الداخل

التصحيـــح : التدريب على حركة لف القدم اليمنى للداخل من خطوة مشي واسعة – ثم من خطوة وثب قصيرة – ثم من خطوة وثب قصيرة – ثم من خطوة وثب طويلة بعد الاتقان من دون أداة – ثم أداء الحركة باستخدام القرص .

في الرمـــــــي :

الخطـــــأ 1 : تأخر وصول الرجل اليسرى بعد اليمنى الى الأرض

التصحيـــح : التدريب على الحركة دون اداة بالعدد واحد ، اثنان – تقصير الزمن بين العدتين تدريجيا – إدخال استخدام القرص عند التمكن من اداء الحركة .

الخطـــــأ 2 : انتقال مركز الثقل ليقع على الرجلين و ليس على الرجل اليمنى

التصحيـــح : التنبيه الى اهمية وقوع مركز الثقل على الرجل اليمنى - اجراء حركة الوثب و الدوران دون أداة للهبوط على اليمين فقط – ثم الهبوط على القدم اليمنى فاليسرى .

الخطـــــأ : عدم هبوط القدمين في الأماكن المحددة و الزاويتين المطلوبتين

التصحيـــح : رسم موقع هبوط القدمين على خط مستقيم على شكل قدمين بالمسافة المناسبة و الزاويتين المناسبتين – أداء حركة الوثب على الموقعين بالزاويتين المطلوبتين دون اداة في البداية – ثم أداء الحركات باستخدام القرص .

المحاضرة (13): (تابع) الأخطـــاء الشائعة في رمـــــــي القـــرص

فـــــي حركة الــرمي :

الخطـــــأ 1 : عدم بدء الحركة من مشط القدم اليمنى و عدم امتداد مشطها .

التصحيــح : أداء الحجل مع ربع لفة للداخل على المشط بالرجل اليمنى – استخدام أدوات خفيفة في البداية مع أداء الحجلات – الرمي من الثبات مع الحركة الصحيحة .

الخطـــــأ 2 : عدم مشاركة الحوض في حركة الرمي .

التصحيــح : التدريب على حركة دفع الحوض من الوقوف اماما دون اداة – ثم من وضع الرمي دون اداة حتى يتم اتقان الحركة – أداء الحركة بأدوات خفيفة ثم بالقرص .

الخطـــــأ 3 : الاسراع في توجيه باتجاه الرمي مما يقلل من القوى المستخدمة في الرمي .

التصحيــح : التدريب دون ادوات على دوران مشط القدم ، لأداء حركة الرمي مع مسك يد الرامي لتأخير التوجه السريع باتجاه الرمي – أداء الحركة مع مقاومة (مثل حبل مطاط مربوط جانبا) .

الخطـــــأ 4 : عدم مد الرجلين في نهاية المرحلة وفقدان جزء هام من القوة .

التصحيــح : تقوية عضلات القدمين باستخدام الأوزان الاضافية – الدوران من وضع الرمي ربع دورة دون اداة للوثب عاليا – الانتقال الى استخدام القرص .

الخطـــــأ 5 : الرمي بعد حركة وثب بالقدمين أي بعد مغادرة القدمين الأرض .

التصحيــح :توضيح أهمية الرمي قبل مغادرة القدمين الأرض – الرمي بأدوات مساعدة كالقضبان و المواسير في البداية .

فـــــي الارســـال و اطلاق القرص :

الخطـــــأ 1 : افلات القرص من اليد قبل التحكم في رميه .

التصحيــح : زيادة المسافة بين السبابة و الوسطى – أداء الحركة الكرباجية التي يسبق فيها الكتف ذراع الرامي .

الخطـــــأ 2 : رمي القرص و هو في وضع قائم من مقاومة الهواء له .

التصحيـــح : التدريب على رمي أدوات مساعدة من وضع الكب في الساعد – رمي القرص و اليد الحاملة للقرص متجهة للأسفل .

الخطـــــأ 3 : عدم دوران القرص بالاتجاه الصحيح (أي مع عقارب الساعة) .

التصحيـــح : شرح الحركة و تمثيلها _ دحرجة القرص على الأرض – رمي القرص الى الأعلى – رمي القرص من الواجهة بالجانب الأيسر بهدوء ثم تزداد السرعة مع الاتقان .

الخطـــــأ 4 : ارتجاف القرص بعد انطلاقه مما يزيد مقاومة الهواء له .

التصحيـــح : التدرب على حركة تدوير القرص للخرج من وضع الوقوف و الكتف للأسفل من المواجهة ببطء – زيادة السرعة في الأداء – أداء التمرين بالمواجهة بالجانب الأيسر .

الخطـــــأ 5 : عدم رمي القرص من مستوى الكتفين عندما يواجه الصدر اتجاه الرمي .

التصحيـــح : التدريب على أداء الحركة بأداة مساعدة من الحوض الى الكتف من المواجهة بالجانب – الانتقال الى رمي القرص ببطء – زيادة السرعة مع الاتقان .

فـــــي التغطية و التوازن :

الخطـــــأ 1 : عدم اندفاع قوى الجسم خلف القرص عند الرمي .

التصحيـــح : تقوية عضلات الرجلين بأوزان اضافية – أداء الرمي بأدوات مساعدة خفيفة – الانتقال الى الرمي بأقراص أخف وزنا .

الخطـــــأ 2 : الاندفاع الزائد خلف القرص عند الرمي مما يتسبب بخروج الرامي خارج الدائرة

التصحيـــح : أداء الرمي من خلف حاجز يمنع الاندفاع أماما – الرمي من فوق عارضة عالية تضطر الرامي الى رفع جذعه و صدره

الخطـــــأ 3 : لا تساهم الذراع اليسرى في فتح الصدر في البداية و في كبح حركة الدوران عند الرمي .

التصحيـــح : التدريب على حركة الذراع اليسرى من وضع الوقوف المواجه – نفس التمرين باستخدام أداة مساعدة من وضع المواجهة بالجانب الأيسر – أداء الحركة الفعلية بأداة أخف وزنا حتى يتم اتقان الحركة .

المحاضرة (14): الأطفال و الشباب في ألعاب القوى Jurgen Schifferبقلم :يورجن شيفر

تهيد

ألعاب القوى لدى الأطفال والشباب هو موضوع واسع ومتعدد الجوانب .تتضمن الجوانب الرئيسية التي م تسليط الضوء عليها في السنوات الأخيرة ما يلي:

- التطور البدني والحركي
- المواهب، ما في ذلك الاختيار والاكتشاف والتطوير
- تدريب الأطفال والشباب
- مشكلة التسرب
- المسابقات الدولية لناشئ ألعاب القوى

يهدف هذا المقال إلى تقدم لمحة عامة من المعلومات الأساسية الرئيسية والتفكير الراهن فيما يتعلق بهذه المسائل كنقطة انطاق لدراسة ومناقشة أكثر تفصيلا وتوسعًا.

تعريفات الطفل و الشاب والمصطلحات ذات الصلة :

قبل التعامل مع هذه الجوانب بالتفصيل،

فمن المفيد النظر في بعض المسائل
الاصطلاحية .ووفقًا لمعجم و يبستر الدولي الثالث الجديد، يعني لفظ الطفل ((الناشئ))
من كلا اجنسن وخاصة ما بن مرحلتي ما «. الطفولة والشباب ، ومرة أخرى وطبقًا لما ورد في معجم ويبستر،

يُقصد بالطفل : « طفل في السنة الأولى من عمره »أو « طفل يبلغ عمره عدة سنوات» ويُقصد بالشاب « ناشئ يتراوح عمره بين سن المراهقة وسن النضج »

وسن المراهقة هو« فترة من الحياة تمتد من سن البلوغ الذي ينتهي قانونيًا عند الوصول إلى سن الرشد» جدير بالذكر أن التعريفات التي يقدمها معجم كولينز(الإنجليزي1998)

تتسم بأنها أكثر وضوحًا ، ففي هذا المعجم، يعرَف الطفل بأنه : « صبي أو فتاة بن سن الولادة وسن البلوغ» في حين يعرَف سن الشباب بأنه « الفترة ما بين الطفولة والنضج، وخاصةً سن المراهقة والبلوغ المبكر» ويعرف البالغ بأنه « الشخص الذي بلغ سن النضج» أو

«الشخص الذي بلغ سن الرشد القانونية (18) عامًا بالنسبة معظم الأغراض»نستنتج من هذه التعريفات أن الطفل هو كل شخص دون سن 14 عامًا في حين أن الشاب هو شخص يبلغ عمره ما بن سن14 و 18 عامًا

ومع ذلك، لا يوجد اتفاق عام على تعريف «الشاب»وعلى تحديد العمر الذي يعتبر الشخص فيه« شابًا» وبالتالي يكون مؤهلاً لتلقي معاملة خاصة، تختلف في جميع أنحاء العالم .على سبيل المثال وفقًا للجمعية العامة لأم المتحدة، فإن الشباب هم« الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بن 18 و 24 عامًا ما يشمل العامين أيضًا» و يتعامل برنامج الكومنولث للشباب حتى مع

«الشباب (الذين تتراوح أعمارهم ما بين15و 29 عامًا» (ويكيبيديا) ومع ذلك، يبدو أن المؤسسات الرياضية الدولية عليها أن تتفق مع تعريف « الشباب»الوارد في القواميس والمعاجم.

على سبيل امثال، سوف يشارك الرياضيون الذين تتراوح أعمارهم ما بن14 و 18 عامًا في دورة الألعاب الأولمبية للناشئين (YOG) التي أعلن المجلس التنفيذي في اللجنة الأولمبية الدولية(IOC) في 26 نيسان/أبريل 2008 على أنها سوف تجرى أول مرة في عام2010.

التطور البدني والحركي

الكتلة العضلية والتوازن والرشاقة والتو افق

تتزايد قوة العضلات بشكل مطرد مع زيادة الوزن منذ الولادة وحتى مرحلة المراهقة.

فعند الأولاد، تبلغ زيادة المعدل ذروتها عند سن البلوغ، وذلك عند حدوث زيادة كبيرة في إنتاج هرمون التستوستيرون .ولا تواجه الفتيات هذه الزيادة الحادة .وتحدث زيادة حجم العضات في المقام الأول نتيجة تضخم الألياف(زيادة في حجم الألياف العضلية)مع قليل من فرط التضخم

الكمي أو عدم وجوده (زيادة في عدد الألياف العضلية) وتصل قوة العضات إلى ذروتها

عند الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بن 16 و 20 عامًا وعند الأولاد الذين تتراوح أعمارهم ما بن 18 و 25 عامًا، على الرغم من إمكانية تزايد قوة العضات بشكل إضافي من خلال التمرين و/أو إتباع نظام غذائي. ويتحسن كل من التوازن والرشاقة والتنسيق مع حدوث تطور في الجهاز العصبي لدى الأطفال

القوة

تتحسن القوة البدنية بسبب زيادة الكتلة العضلية مع تقدم العمر. تعتمد المكاسب التي يتم تحقيقها في القوة مع النمو على النضج العصبي لأن التحكم العضلي العصبي محدود إلى حد كبير حتى يتم اكتمال التزود بالنخاع(وهي عملية اكتساب غمد النخاع حول الألياف العصبية) ، ويكون

عادةً حول النضج اجنسي .وتتحقق ذروة القوة عادةً عند سن 20 لدى السيدات وعند سن يتراوح ما بين 20 و 30 لدى الرجال. وتؤدي التغيرات الهرمونية التي تصاحب سن البلوغ إلى حدوث زيادات ملحوظة في القوة لدى الذكور البالغين بسبب قوة العضات المتزايدة والمشار إليها أعاه. وتواجه الفتيات زيادة تدريجية في القوة ولا يظهر أي تغير ملحوظ في معدل اكتساب القوة في سن البلوغ

وظائف الأوعية القلبية واجهاز التنفسي ونظام الأيض

وخلال التمارين دون الحد الأقصى وتمارين بالحد الأقصى، يؤدي صغر حجم قلب الطفل وأوعيته الدموية إلى تقليل حجم الدفعة بشكل أكثر ما يحدث مع البالغين. في التعويض الجزئي،

يبلغ معدل ضربات القلب لدى الطفل معداً أعلى من ضربات القلب عند الشخص البالغ لنفس المعدل عند العمل .وحتى مع زيادة معدل ضربات القلب، يبقى النتاج القلبي لدى الطفل أقل من النتاج القلبي لدى الشخص البالغ .وفي التمارين دون احد الأقصى، يؤدي الاختلاف في إجمالي الأكسجين الشرياني والوريدي المختلط إلى ضمان وصول ما يكفي من الأكسجين إلى العضات النشطة. ولكن في المعدات العمل القصوى، يؤدي وصول الأكسجين إلى الحد من الأداء في أنشطة غير تلك التي يحتاج فيها الطفل إلى مجرد تحريك كتلة جسمه أو جسمها، مثل ما يحدث في أنشطة العدو. تزيد أحجام الرئة حتى حدوث النضج البدني، ويرجع سبب ذلك في الأساس إلى زيادة حجم الجسم .وحتى الوصول إلى النضج البدني، يزداد الحد الأقصى لقدرات التهوية والحد الأقصى للتنفس الهوائي ما يتناسب مباشرةً مع الزيادة في حجم الجسم خلال ممارسة تمارين بالحد الأقصى. كما تتحسن وظائف الرئتين وأوعية القلب بمعدلات تطور مستمر، فإن القدرة الهوائية تتحسن تبعًا لذلك. ويبلغ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ذروته في الرجال الذين تتراوح أعمارهم بن 17 و 21 عامًا وفي السيدات الاتي تتراوح أعمارهن بن 12 و15 عامًا، وذلك بعد تناقص هذا الاستهلاك باطراد. ويؤدي انخفاض

قيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى الطفل(لتر/ دقيقة)إلى تقييد أداء التحمل ما لم يكن وزن اجسم هو المقاوم الرئيسي للحركة، كما هو احال في اجري مسافات طويلة. وعندما ينسب ذلك إلى وزن اجسم، تكون قيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى الطفل متشابهة مع مثيلتها لدى الشخص البالغ، ومع ذلك ففي أنشطة مثل اجري مسافات طويلة، يكون أداء الطفل أدنى بكثير من أداء الشخص البالغ. وأيضًا، يكون تنظيم الجري أقل لدى الأطفال عند مقارنته بتنظيم الجري لدى البالغين .

وذلك عندما يُعزى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى وزن اجسم .ومكن تفسير هذا الاختلاف بالفرق بين الأطفال والبالغين في مستوى تردد الخطوات لنفس مسافة الجري بالسرعة الثابتة. وتتسم قدرة الأطفال على أداء الأنشطة اللاهوائية بأنها محدودة.

"ويمتلك الطفل قدرات أقل من قدرات تحليل السكر، ربما يرجع ذلك إلى وجود كمية محدودة من إنزيم فوسفور كتكينيز أو إنزيم نازعة الهيدروجين اللاكتاتية. ويوجد لدى الأطفال نسب أقل من تركيزات اللاكتات في كل من الدم والعضلات في معدات العمل القصوى والقصوى للغاية

.ولا يستطيع الأطفال تحقيق معدلات تبادل تنفسية عالية خلال تمارين الحد الأقصى أو التمارين الشاملة، ما يشير إلى إنتاج كميات أقل من اللاكتات. وتكون مخرجات الطاقة اللاهوائية المتوسطة أو الأعلى أقل عند الأطفال منها عند البالغين، حتى عند العمل على ملاءمتها مع حجم كتلة الجسم

عمليات التكيف الفسيولوجي مع التدريبات التمرينية

إن التغيرات التي تحدث في تكوين الجسم والتي تنتج عن التدريب لدى الأطفال والمراهقين تتماثل وتتشابه مع التغيرات التي حدث لدى البالغين:

فقد في إجمالي وزن الجسم وكتلة الدهون وزيادة نسبة الكتلة الخالية من الدهون .ومكن أن يؤدي التدريب على المقاومة خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة إلى تكون عظام أقوى وأعرض وأكثر كثافة. ويرجع اكتساب القوة الذي يتحقق من التدريب على المقاومة عند الأطفال في المقام الأول إلى المضي قدمًا في تحسين تناسق المهارات الحركية وزيادة تنشيط الوحدات الحركية وغيرها من عمليات التكيف العصبية .وعلى خلاف البالغين، يواجه الأطفال حدوث تغيرات قليلة في حجم العضات نتيجة تدريبات القوة. ورغم أن أداء الأطفال في سباقات التحمل تأخذ في التحسين مع مواصلة خوض التدريبات الهوائية، ولا يعمل مثل هذا التدريب على تغيير قيمة احد الأقصى استهلاك الأكسجين بالقدر المتوقع من حافز التدريب، ورما يرجع ذلك إلى أن قيمة

"احد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعتمد على حجم القلب. وتتزايد القدرة اللاهوائية لدى الطفل مع خوض التدريب اللاهوائي

تنمية القدرات الحركية والأداء البدني

تتزايد القدرة الحركية بصفة عامة في مرحلة الثمانية عشر عامًا الأولى من عمر الفرد.

ومع ذلك، تتجه القدرة الحركية لدى الفتيات إلى الاستقرار النسبي في المرحلة العمرية ما حول سن البلوغ. وقد يعزى هذا الاستقرار النسبي إلى زيادة مستويات هرمون الأستروجين، والذي يشجع على زيادة ترسب الدهون وتقليل قوة العضلات.

ويساعد إدراك حساسية الفئة العمرية التي يتم العمل خلالها من أجل تطوير عوامل الأداء البدنية في الحصول على أفضل نتائج التدريب .واستنادا إلى دراسة أجريت لتحديد أنسب الفترات لتطوير القوة والطاقة وقدرات السرعة لدى الأولاد والفتيات في الفئة العمرية التي تتراوح بين 10 و 18 عامًا، فقد توصل الباحث (لوكو وآخرون إلى الاستنتاجات التالية1996) :

- تقع الفترة الحساسة التي يجري العمل فيها على تنمية القوة الثابتة في الفئة العمرية التي تتراوح بن 13 و 16 عامًا لدى الأولاد مع حقيق أكبر زيادة في القوة(% 23.4) في الفترة ما بن 14 و 15 عامًا.

  في حن تقع أكثر الفترات حساسيةً لدى الفتيات في الفئة العمرية التي تتراوح ما بن 11 و 13 عامًا بنسبة إجمالي تحسن تبلغ (39.7 %) .

- تقع أكثر مراحل تطوير قوة الساق من حيث الحساسية لدى الأولاد في الفئة العمرية التي تتراوح بن 12 و 17 عامًا مع تسجيل أفضل النتائج في الفئة العمرية التي تتراوح بن 13 و 16 عامًا. ومن ناحية أخرى، ولدى الفتيات، تقع الفترة الأكثر حساسية فيما يخص تطوير قوة الساق من سن 10 - 12 عامًا.

وخلال هذين العامين (10 - 11 و11 - 12) ، تشهد مسابقات الوثب الطويل القائمة تحسنًا بنسبة81.8% والقفز العمودي بنسبة % 77.2 من إجمالي ما تحقق خلال سبع سنوات."

- تقع الفترة الأكثر حساسيةً فيما يتعلق بتنمية قوة الذراع لدى الأولاد في الفئة العمرية التي تتراوح بن 13 و 17 عامًا،

"في حين تسجل الفتيات أفضل النتائج لديهن في الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 10 -13 عامًا.

- ❖ تقع الفترة الحساسة لتطوير سرعة الجري لدى الأولاد خلال الفئة العمرية التي تتراوح بين 12 - 17عامًا، بينما تحقق الفتيات أفضل النتائج لديهن فيما يتعلق بهذا الأمر خلال السنوات العمرية المبكرة التي تتراوح بين 10-13عامًا.

بصفة عامة، تتركز الفترات الحساسة التي يجري خلالها تطوير قدرات الأداء البدني في الفئة العمرية التي تتراوح بين 12-17 عامًا لدى الأولاد والفئة العمرية 10 - 13 عامًا لدى الفتيات.

(ويشير سوسلوف 2002) إلى أنه على الرغم من أن معظم قدرات الأداء البدني تشهد تحسنًا بشكل سريع خلال« طفرة النمو »في الفئة العمرية التي تتراوح بين 12 -16 عامًا، فإنه ينبغي على المدربين ألا يغفلوا ضرورة تطوير هذه القدرات أيضًا أثناء الفترات العمرية غير الحساسة.

وينبغي أيضًا أن نضع في الاعتبار عدم حدوث أكبر زيادة في قدرات الأداء البدني دون انقطاع خلال الفئات العمرية المعينة ولكن لا تحدث زيادة القدرات البدنية في كثير من الأحيان إلا مرة كل سنتن.

الأطفال والإجهاد احراري

يتصف الأطفال بأنهم أكثر عرضة لإصابات أو امرض نتيجة الإجهاد الحراري. فلدى الأطفال قدرة أقل على فقدان الحرارة عن طريق التبخر ، بنسبة أقل من البالغين أنهم يتصببون عرقًا بنسب أقل من البالغين .ويكون التكيف الحراري أيضًا أبطأ في الأطفال عن البالغين .وفي البيئات الباردة، يتعرض الأطفال لمخاطر أكبر عند انخفاض حرارة اجسم، ويرجع سبب ذلك

إلى أنهم يفقدون حرارة توصيلية أكبر من البالغين)

المحاضرة (14): (تابع) الأطفال و الشباب في ألعاب القوى

المواهب

الاختيار والاكتشاف

في استعراضه للحالة الراهنة لأمور التي تخص تعريف الموهبة وأفضل طريقة اكتشافها وتطويرها،) يؤكد (ترانكل 2004) عدم وجود تعريف واضح ومعترف به على نطاق واسع للموهبة.

وقد أدى هذا الغياب إلى الاستخدام العرضي والمضلل للكلمة في كثير من الأحيان .ومنذ أن تم استخدام كلمة موهبة في وصف المواد اخام وكذلك المنتج النهائي من عملية التطوير، فقد تم تقديم اقتراح يدعو إلى التمييز بن المعنين. ونتج عن ذلك أنه تم وصف المواد الخام على أنها عبارة عن موهبة وتم تعريفها على أنها حيازة واستخدام القدرات الطبيعية غير الموجهة بشكل تلقائي ((يُطلق عليها مؤهلات أو مواهب)،في نطاق قدرة واحد على الأقل، وإلى الدرجة التي تضع الأطفال على الأقل بين أعلى ٪ 10 مقارنةً بأقرانه أو أقرانها من نفس الفئة العمرية.

وعلى الطرف الآخر من الطيف، قد م توصيف المنتج النهائي لعملية التطوير بأنها عبارة عن المواهب، التي يتم تعريفها على أنها أعلى مستوى من كفاءة الأداء لقدرات التطوير بشكل منتظم

أو (المهارات)والمعارف في مجال واحد على الأقل من الأنشطة البشرية إلى احد الذي يضع إنجازات الأطفال على الأقل ضمن أعلى10 % من أقرانهم من نفس الفئة العمرية، الذين يمارسون أنشطة في هذا المجال أو المجالات

ورغم أن هذا الأمر يلقى قبولاً كبيرًا لدى الأوساط التعليمية، يحظى هذا التميز بتقدير أقل في مجال الرياضة. بدلاً من التعريفات وقضاء الوقت في صياغتها، يولي الرياضيون والمدربون اهتمامًا أكبر بالنظر إلى الطرق التي تعمل على حقيق أقصى استفادة من المواهب في حياة اللاعبين .وعلى ذلك فلا يفرق الوسط الرياضي في العادة بين المواهب الفطرية والمواهب المكتسبة ولكنهم بدأ من ذلك يركزون جل اهتماماتهم على النقاط التالية:

- اكتشاف الموهبة = أي اكتشاف القدرات الكامنة للموهبين الذين لا يمارسون في الوقت الحالي هذه الرياضة محل الدراسة)،
- التعرف على الموهبة أي =(عملية التعرف على المشاركين الحالين مع ما يمتلكونه من قدرات كامنة تؤهلهم أن يكونوا من صفوة اللاعبين)
- تطوير المواهب =(أي تزويد اللاعبين ببيئة تعلم مناسبة بحيث تتاح لهم الفرصة للتعرف على قدراتهم).

"في ندوة علمية حول مشكلات المواهب الرياضية، وقد أوضحت هذه الندوة أنه لا توجد أية طرق صاحة علميًا اكتشاف المواهب وأن رأي المدربين هو الحل الأفضل لاكتشاف المواهب والتعرف عليها. ومكن اعتبار البيان التالي الصادر من قِبل (كوزل، الذي استشهد به على أنه موجز للرأي السائد في الوقت الحالي حول هذه المسألة:

الموهبة هي سمة شديدة التعقيد محددة ور اثيًا ومعقدة البنية وخاضعة للظروف البيئية.

وهذا هو السبب في أنه لا يوجد إجماع في الرأي، على الصعيد الوطني أو الدولي، بشأن نظرية ومنهجية التعرف على المواهب واختيارها والتدريب في مجال الرياضة

[... .]وبصفة عامة، لا تزال عين المدرب ورأي الخبير هي الحكم الفصل والحاسم في مراقبة المواهب وعملية الاختيار.

تطوير المواهب

بقدر الاهتمام المنصب على تطوير المواهب، يمكن تمييز المراحل التالية،(كوت،1999 ، استشهد به)

- سنوات أخذ العينات التي تقع عادةً للاعبن الذي تتراوح أعمارهم بين 6 و13 عامًا .وخلال هذا الوقت، يمارس الأطفال متعة وإثارة من خلال مجموعة من الأنشطة غير المنهجية .ويمكن أن نطلق على هذه الأنشطة أيضا اسم« ممارسة مقصودة»والتي يمكن وصفها على أنها ، أعمال طوعية وتتسم بالمتعة وتوفر الإشباع الفوري وتعمل على تطوير الحوافز الجوهرية
- خلال سنوات التخصص، يميل الأطفال إلى تضييق تركيز مشاركاتهم .وتحدث هذه المرحلة عادةً ما بين سن 13 و 15.وعلى الرغم من أن المتعة والإثارة تبقى العناصر المركزية في مشاركة الأطفال، تزداد أهمية تنمية المهارات الخاصة بالرياضة.
- خلال سنوات الاستثمار، والتي تبدأ من حوالي سن 15 عامًا، م تركيز مزيد من الاهتمام على جوانب تطوير الرياضة الاستراتيجية والتنافسية و المهارية، إلى جانب الالتزام الشديد والمكثف للغاية وقدر هائل من الممارسة.
- سنوات الاستثما ر حتى حوالي سن18 عامًا)،وتليها سنوات الحفاظ، والتي تنطوي على تحقيق المثالية والمحافظة على الموهبة، التي م تطويرها خال سنوات الاستثمار.

تم تقديم نموذج يختلف اختلافًا طفيفًا لتطوير المواهب، وقدمه الباحث (دمبستر2005) :

المرحلة الأساسية : المرحلة العمرية (8 : 12) ، العمر التدريبي (0) :

تتميز هذه المرحلة بالمتعة والمشاركة أولاً وقبل كل شيء. لا يتم فيها إجراء أية وحدات تدريبية رسمية. فيما يلي عرض

للميزات الإضافية التي تتسم بها هذه المرحلة:

- التنمية الشاملة والعامة اساسيات رياضة ألعاب القوى(الرشاقة والتوازن و التوافق والسرعة)
- تقدم اساليب بسيطة
- تطوير مستوى السرعة والقوة والتحمل خلال الألعاب الترفيهية
- تقدم أساليب رياضات اجري والقفز والرمي
- التعامل مع وزن اجسم لتطوير القوة بالإضافة إلى الكرة الطبية والكرة المطاطية
- المسابقات الترفيهية المعدلة، مع التأكيد على إعطاء كل شخص فرصة للمشاركة
- دورات مبنية جيدًا، و بدون التقسيم إلى فترات
- ممارسة ألعاب القوى مرتن في الأسبوع، مع ترك المزيد من الوقت للممارسة الرياضات الأخرى

المرحلة الثانية « التدرب للتدريب » المرحلة العمرية (13 : 16) ، العمر التدريبي : في سن (1 – 4)

ينصب التركيز في هذه المرحلة على القيام تدريجيا بإدخال مفهوم التدريب بدلاً من اللعب.

ولا تزال تنطوي هذه المرحلة على الترفيه، ولكن يتم تنظيم الأنشطة وعرضها في أكثر من

«.وحدة تدريبية حقيقية » فيما يلي عرض للميزات الإضافية التي تتسم بها هذه المرحلة:

- إجراء التهيئة البدنية العامة
- التطوير المستمر للمهارات الفنية الأساسية إلى مهارات محددة متعددة في نهاية هذه المرحلة
- "الأسس الخاصة بالتحضير التكتيكي
- المشاركة في الرياضات التي تتشابه نظم انتاج الطاقة وأنماط الحركة
- التدرج بشكل فردي في اللياقة البدنية والتدريب التقني
- أسس، «القدرات الإضافية» المتمثلة في الإحماء والاسترخاء والمرونة والإطالة والراحة، إلخ
- التقسيم إلى فترات تاريخية مفردة
- التحرر من التدريبات المتعلقة بالمسابقات مدة أربعة مرات أسبوعيًا مع المشاركة في رياضات أخرى

المرحلة 3 « التدريب للفوز»مرحلة العمرية (21 – 24) العمر التدريبي (9- 12)

في هذه المرحلة، يتم توجيه كافة الأمور نحو الأداء. يجب المحافظة على القدرة على التعامل مع الأحمال التدريبية الثقيلة خلال هذه المرحلة ولكن جدير بالذكر أنه لم يتم حتى الآن الوصول إلى هذه القدرة الكاملة على التعامل مع ذلك .

فيما يلي عرض للميزات الأساسية لهذه المرحلة:

- ❖ حقيق الحد الأقصى من التحسن في القدرات البدنية
- ❖ تطوير إضافي للمهارات التقنية والتكتيكية والميدانية في اللعب
- ❖ عمل نماذج جوانب التدريب والأداء
- ❖ فترات الراحة الوقائية المتكررة
- ❖ الفردية في كافة جوانب التدريب
- ❖ تحسين نواحي «القدرات الإضافية» والقدرات الخاصة بالمنافسات
- ❖ التقسيم إلى فترات تاريخية مزدوجة/ متعددة

وفقا لهذا النموذج، فما زال لاعب العاب القوى في مرحلة التطوير حتى يصل هو أو هي إلى منتصف العشرينات من عمر الاعب.

العوامل المؤثرة على تطوير المواهب

هناك عامل مهم جدًا في تطوير الموهبة يتمثل في تأثير المعلم أو المدرب على الاعب.

ومع ذلك، فمن النادر للغاية أن ينتقل نفس المعلم أو المدرب مع الفرد في جميع مراحل تطوير الموهبة لديه نظرًا للمتطلبات المختلفة التي يجب توفرها لدى الاعب في كل مرحلة من مراحل تطوير المواهب

هذا أن يتم تشجيع لاعبي ألعاب القوى على التنقل بن مدربين مختلفين كلما تقدموا في مراحل تطوير موهبتهم ويتطلب هذا وجود مزيد من الإرشادات والتعليمات من المتخصصين أو من الخبراء في هذا اجال

وبالإضافة إلى تأثير المعلمين في تنمية المواهب وتطورها، فإن هناك تأثيرًا أكبر وأعظم أهمية يتمثل في ذلك التأثير النابع من الأسرة خلال مرحلة الطفولة. ويأتي الموهوبون غالبًا من ما يطلق عليه «الأسر المركبة>> التي تتميز بأنها أسر ، متكاملة ومتمايزة على حد سواء .ويشير

معنى التكامل هنا إلى أن هذه الأسر تتميز باستقرار الأوضاع بن أفراد الأسرة، في الوقت الذي يشعر فيه الأطفال بنوع من الدعم والاتساق .ويشير التمايز إلى فكرة أنه يتم تشجيع أفراد الأسرة على تطوير ملكاتهم الفردية عن طريق البحث عن التحديات والفرص الجديدة .

(ميهالي تشيكزينتميهالي وآخرون، 1996) وقد م تناول هذا اجانب أيضًا من قِبل(أوجليف 1981) ، الذي تناول مسألة كيف يمكن للوالدين أن يلعبا دورًا داعمًا ومساندًا في حياة الطفل الطامح إلى تحقيق ذاته. وفي رأي أوجليف، سيكون من

المثالي أن مثل الوالدين دور الضيف في حياة الطفل. ومن شأن ذلك أن يتيح للطفل البقاء تحت السيطرة ويتيح له فرصة دعوة الوالد إلى مشاركة فيما يعن له من أمور في الحياة على أساس احاجة الشخصية .يجب أن يكون المتنافسين الأطفال حت السيطرة فيما يتعلق بسلوكه الشخصي في الحياة ويجب أن يتمتع مبدأ المسؤولية الكاملة عن تقييم خبراته في الحياة فيما يخص خبراته الشخصية.

برامج تطوير المواهب

بقدر الاهتمام الكبير المنصب على برامج تطوير المواهب في مختلف البلدان المعنية، فإنه يجب التمييز والتفريق بين البرامج والأنظمة التي تسيطر عليها الدولة والتي يتم تنظيمها على أعلى مستوى وتتبناها " " دول الكتلة الشرقية السابقة وبين تلك البرامج والأنظمة التي تتسم بأنها أقل من حيث سيطرة الدولة والتي تقام غالبًا في مؤسسات أو في أندية رياضية وفي بعض

الأحيان تكون عبارة عن برامج غير مدروسة يتم انتهاجها في التعرف على المواهب وتطويرها في الدول الغربية.

وقد م تقدم نظرة عامة مفيدة جدًا حول نظام الكتلة الشرقية المتبع في تطوير المواهب وذلك بواسطة كل من (ريوردان وشانبرجر 1987)

يتميز أساس النجاح الرياضي في الدول الشرقية بأنه مبني على أساس جيد من التخطيط الذي يهدف إلى تطوير الرياضة .وتتلقى هذه البرامج دعمًا كبيرًا من جميع جوانبها من الدولة، التي عملت بإيجابية للغاية في سياق تشجيع رياضات الأطفال والشباب. ويتم البحث عن المواهب في أوروبا الشرقية عادةً من خلال إطار مخطط مركزيًا من أجل اختيار وتقييم وفحص على مدى

فترة طويلة من الزمن .وتبلغ العلاقة بين المدرب إلى الناشئين نسبة . 1:10 ويتم اختيار المواهب بالتعاون مع مدرسي التربية البدنية في المدارس .فمن العام الدراسي الأول، تعتبر الفصول الدراسية في مادة التربية البدنية في غاية الأهمية. ويعتمد النهج العام للتعرف على المواهب على تأسيس النموذج لكل نوع من أنواع الرياضات وكل مسابقة من المسابقات .

ويتكون هذا النموذج من البيانات الإحصائية الواردة من عدد كبير من اللاعبين في الداخل واخارج على مستوى العالم في رياضة بعينها .ويتضمن هذا النموذج معلومات حول الأداء في مختلف الأعمار ومعدل التقدم ونوعية الخصائص المورفولوجية المثالية وغير ذلك من الأمور التي تخص اللاعبين .ومع أخذ السن البيولوجي في الاعتبار، يمكن المخططون على وضع معايير تقريبية ما يمكن توقعه من اللاعب الموهوب من قدرات كامنة في سنٍ معينة .وقد تم في ألمانيا الشرقية إعداد تحليل يستند إلى الكمبيوتر للفرد على أساس سجلات التدريب .وقد تم تخزين بيانات التدريب الحالي وطويل الأجل، ومن ثمَ يتمكن المخططون من التدخل مباشرةً في عملية التدريب .

تتضمن البيانات التي تمت مراعاتها ما يلي:

- القياسات الجسمية(الطول والوزن وطول الذراع)
- الأداء البدني العام(السرعة والقوة والطاقة والتحمل والتنقل والرشاقة)
- مستويات الأداء في رياضة معينة (اجري والوثب الطويل وغير ذلك)
- قدرات الأداء في مسابقة رياضية معينة (مثلاً، في ألعاب القوى 100 :و 200متر

تحمل السرعة 400 و 1000 متر، التحمل الهوائي والاهوائي، من 3000 إلى 10000متر

التحمل الهوائي والحواجز ، السرعة وحمل السرعة والتنقل والرشاقة والقفز ، القوة والسرعة والرمي ، الطاقة والقوة)

- معدل التقدم المحرز في مؤشرات الاختبار

بمجرد أن يتم إنشاء النموذج إحدى الرياضات، يتم استخدام المعايير ذات الصلة ومعدل التقدم المتوقع من اختيار المواهب ذات القدرات العالية في ثلاث مراحل رئيسية على

مدى4 - 5سنوات :

- الاختيار الأساسي
- الاختيار الأولي
- الاختيار النهائي

عندما يتم تحديد شخص ما على أنه يمتلك موهبة محتملة، يتم غالبًا توفير مكان في المدرسة الرياضية الداخلية لهذا اللاعب أو اللاعبة .وبالنسبة معظم لاعبي ألعاب القوى المتنافسين، يمر طريق انطلاقهم إلى أعلى عبر دورة ألعاب

الأوليمبية .ويبدأ التدريب النظامي بأعلى مستوى للناشئين في أي رياضة من سن 10 سنوات مع الحصول على قسط من التدريب الأساسي العام .وقد استمر تدريب أكثر الأطفال من حيث الموهبة من النوادي الرياضية والمدارس والمجموعات الرياضية في أقسام DTSB في جمهورية أمانيا الدمقراطية وذلك في مراكز تدريب، تتسم، كقاعدة عامة، بوجود مدرب واحد أو أكثر في كل مقاطعة من مقاطعات البلاد .ويحدث هذا في الأساس عند سن 10 - 12 - 13سنة .وتحت إشراف المدربين من ذوي الخبرة، بدأ التدريب الرياضي النظامي الموجه في هذه المرحلة بهدف التعرف على المواهب .وعلى أساس المبادئ

والأساليب العلمية والتربوية، م بصفة عامة إعداد تدريبات متعددة لكي يخوضها اللاعبين المتوقع تمتعهم مستوى أداء رفيع في المستقبل وتمت إتاحة الفرصة أمام " "التعرف على مؤهلاتهم وإمكاناتهم واختيار اللاعبين الموهوبين من بينهم . وفي سن 14و 15 عامًا، تم تحديد أكثر الطرق ملائمةً لكل لاعب ألعاب القوى

إلى حد بعيد .ومع ذلك، وعلى عكس الاعتقاد الشائع، فإنه لم يتم جربة نظام التعرف على المواهب المتبع في شرق أوروبا واختباره من البداية وحتى النهاية .وتتسم الكثير من الاختبارات بأنها بدائية نوعًا ما، وتبقى عن المدرب أو معلم التربية البدنية في كثير من الأحيان هي الأكثر استعدادًا لتقدم معلومات مفيدة في هذا السياق.

المحاضرة (15): التدريب لدى الأطفال والشباب

التخصص المبكر مقابل التدريب الأساسي

كما هو موضح أعاه، يختلف الأطفال عن البالغين في العديد من استجاباتهم الجسدية تجاه النشاط البدني القوي، فالطفل ليس مجرد « بالغ ضئيل »من الناحية الفسيولوجية(جونز، 1993) وتجدر الإشارة إلى أن الأطفال مجهزين كما ينبغي للتعامل مع الأنشطة التي تتطلب بذل جهد لفترة بسيطة ولكن على نحو مكثف(نظام تقسيم الفوسفات)أو المزيد من الفترات الممتدة لبذل جهد معتدل(النظام الهوائي.)فالأطفال ليسوا مجهزين بصورة كافية للتعامل مع التدريب الذي يتطلب

إسهامًا كبيرًا من نظام اللاكتاسيد .ومن ثمَ، يجب تأجيل تدريب نظام اللاكتاسيد بصورة عامة حتى يبلغ الأطفال مرحلة طفرة النمو .وبالمثل، يتجاوب الأطفال مع تدريب التحمل العضلي، ولكن يجب تجنب التدريب باستخدام الأوزان الثقيلة حتى يكتمل البلوغ

هذا وسوف يكون أنظمة التدريب التي يتم القيام بها في الوقت المناسب خلال مرحلة نمو الطفل دورًا هامًا في إحداث تغيرات إيجابية في التركيب الفسيولوجي للطفل بالقدر المتوقع حدوثه عند البالغين.

وتجدر الإشارة إلى أن الانقطاع عن التدريب يؤدي إلى تلاشي هذه التغيرات الفسيولوجية تدريجيًا .ولا يوجد دليل قوي يدعم الاقتراح القائل أنه يجب بدء التدريب في مرحلة مبكرة حتى يتسنى حقيق النجاح عند الوصول إلى مرحلة البلوغ. علاوة على أن التخصص المبكر يعد أمرًا منافيًا ومناقضًا لمبدأ الإنتاجية .وينبغي أن

يتجاوب المدربون مع حقيقية أن الأداء في مرحلة الطفولة يرتبط غالبًا معدل النضج ، حيث أن الأولاد الذين وصلوا إلى مرحلة النضوج مبكرًا لديهم ميزة واضحة في معظم الألعاب الرياضية بخلاف الفتيات حيث أن النجاح يتحقق غالبًا عند الفتيات التي تأخر النضج لديهن .هذا ويجب تشجيع الأطفال حتى يكون لديهم حافر داخلي تجاه التدريب ومن ثم لا يكون زوال التحفيز الخارجي للمدرب سببا « في توقفهم عن التدريب »

ووفقًا لما ذكره ديك (1980) فإنه من الضروري لتحقيق تطور في الأداء التنافسي على الأمد البعيد أن يتمتع لاعب ألعاب القوى بنموذج فني سليم ومن ثم مكن من خلاله تطوير البنية الجسدية مع وجود خلفية بالقدرات العامة الأساسية والقدرة على التنقل والتحمل .وهذا هو السبب وراء حتمية منح الأولوية لتطوير النموذج الفني عند تدريب لاعب ألعاب القوى صغير السن

8-15 عامًا بالنسبة للفتيات وبالنسبة لأولاد في الفترة العمرية (8 - 17عامًا .)

هذا وتتيح هذه النطاقات العمرية تعريض الفتيات والأولاد للعديد من الأساليب الفنية وذلك في السن التي تتراوح ما بين 8 – 11عامًا بالنسبة للفتيات وبالنسبة لأولاد من 8 - 13عامًا،

على أن يعقب ذلك فترة يتم فيها ترسيخ الأساليب الفنية المتخصصة .ويفهم ضمنيًا من هذا أن النجاح التنافسي لا يمثل أولويةً في هذه المرحلة العمرية أثناء تطوير قدرات لاعب ألعاب القوى.

ويشدد (جامبيتا1986) أيضًا أنه يجب أن ترتكز الخبرات المبكرة في رياضة ألعاب القوى بالنسبة للاعب ألعاب القوى الناشئ على العناصر الأساسية التي تمكن من إرساء أساس سليم لتحقيق مزيد من التقدم والتطور.

ونظرًا أن الهدف التدريبي لناشئي ألعاب القوى هو إعدادهم بالصورة التي يمكن معها حقيق أفضل أداء مكن لدى وصولهم مرحلة البلوغ، فإن المنهج التدريبي الصحيح الذي ينبغي اتباعه خلال سنوات النمو هو أحد أهم العوامل التي تكفل تحقيق النجاح في المستقبل .وبصورة خاصة، فإن"

" أحد العناصر الأساسية على وجه الإطلاق التي ينبغي أن يكون المدربون على دراية بها، هي أوجه الخطر التي تصاحب التخصص المبكر، والتي تتمثل بصورة واضحة في معاملة الأطفال

باعتبارهم بالغين صغار السن (أرينز، دي، 1983 ، أرينز، أو، 1983 ، جونز،1993). وقد **كشفت الدراسات التي أجراها كل من لوكتيفن وماكاروفا (1993)**

أن العديد من ناشئي ألعاب القوى قد أخفقوا في الارتقاء بأدائهم إلى مستوى أكثر تقدمًا وذلك نظرًا معاناتهم من الأعباء التنافسية المبالغ فيها .وقد لوحظ ذلك بصورة خاصة بين أوساط النشء الموهوبين من قرروا غالبًا ترك اللعبة بعد موسمين من خوض السباقات المنهكة .وقد توصل هذان الباحثان في ختام بحثهما إلى أنه لا يجب أن تكون المنافسات التي تقام في سن صغيرة مثابة اختبارات قاسية وعنيفة، ولكن يمكن حدوث ذلك في مناسبات خاصة لاستمتاع بالحركة دون التشديد المبالغ فيه على حقيق الفوز.

يجدر الإشارة إلى أن الحفاظ على ممارسة الأنشطة الرياضية في جو يتسم بالمرح والتنوع خال فترة النشء يعد أمرًا ضروريًا، على أن يبدأ التدريب القوي المتخصص عندما يصل الاعب إلى مرحلة النضج الكامل، وقد يختلف هذا التوقيت بصورة كبيرة من طفل لآخر (لويس، 2005)

ويدعم (ماركوس1976) أيضًا وجهة النظر القائلة أنه يجب استغلال المرحلة العمرية التي تتراوح ما بين 13- 18 عامًا لتعليم مهارات جديدة بجانب إضفاء جو يتسم بالمرح.

وقد تنبأ بوقوع مشكلات خطيرة عند القيام بالتدريب المكثف والمتخصص خلال المرحلة العمرية التي تتراوح ما بين – 12 16عامًا.

ووفقًا ما أورده (مكسترافيتش1990) ، فيجب وضع النقاط التالية في الاعتبار عند دراسة المحتوى و الإستراتيجية المتعلقين بتدريب الأطفال في سن الدراسة على ألعاب القوى:

- ❖ يجب أن يتمتع المشاركون بخبرة كافية
- ❖ يجب إعداد خطة للتدريب
- ❖ يجب وضع البرامج التي من شأنها تحقيق النجاح
- ❖ يجب أن يكون اللعب عنصرًا هامًا من الأنشطة

هذا ومن الضروري تنظيم المنافسة بالنسبة لأطفال في سن الدراسة ومن ثم نكفل حصول كافة التلاميذ على خبرة عملية.

هذا ويتعين عدم وضع التلاميذ الذين تأخر تطورهم في موقف تنافسي مع غيرهم من تطور أداؤهم مبكرًا حيث ستتاح لهم فرصة اكتساح المنافسة وهو ما سيصبح بمثابة تجربة مزعجة .

يُوصي مكسترافيك بخوض منافسات بين أفراد المجموعة/الفريق ومنافسات المسابقات المجمعة(حيث يرتبط الأداء بإحراز النقاط)وذلك نظرًا أن ذلك يوفر فرصًا رائعة للتركيز على تطوير الذات أكثر من التركيز على الفوز والخسارة.

وبقدر الاهتمام المُنصب على شكل سير التدريب بالنسبة لناشئي ألعاب القوى، يقترح جوريزما (1980)

تقسيم التدريب إلى المراحل الأربع التالية:

- ❖ تدريب اللعب (7 - 10 أعوام)
- ❖ التدريب الأساسي (11 - 13عامًا)
- ❖ التدريب البنائي (14 - 16عامًا)
- ❖ التدريب المتخصص(يبدأ من 17 عام)

ووفقًا ما أورده ثام (1982 - 1987) يجب تنظيم التدريب طويل المدى بالنسبة للشباب والأطفال وفقًا ما يلي:

- التدريب الأساسي 9 – 14عامًا:

ويهدف إلى تطوير الوعي بالحركات العامة في العديد من الألعاب الرياضية هذا بجانب تعليم الطبيعة القاسية لأساليب المتبعة في جميع الفعاليات الميدانية والمنافسات داخل المضمار

- التدريب البنائي 15 – 19عامًا :

ويهدف إلى التطوير التدريجي للنواحي التنافسية الفردية المعينة أو التخصص في العديد من الفعاليات(منافسات العشاري والسباعي.)

- التدريب على الأداء العالي 20عامًا:

ويهدف إلى الاستغلال الكامل للقدرات البدنية والنفسية للاعبين.

تدريب القوة

شغل موضوع مزايا وعيوب تدريب القوة بالنسبة لأطفال والشباب مساحات النقاش بصورة كبيرة في السنوات الأخيرة. وقد كانت هناك قناعة مدة طويلة لدى الأطباء والفسيولوجيين أن تدريب الاثقال " "لا يترتب عليه تحقيق مكاسب كبيرة من ناحية القوة خال الفترة التي تسبق مرحلة البلوغ(دودا، 1986) وقد تم اعتبار الأندروجينات الدوارة غير الكافية لدى الأطفال باعتبارها قيد شامل تجاه تحقيق مكاسب من ناحية القوة.

وبالإضافة إلى ذلك، فقد كانت مخاوف السلامة فيما يتعلق بسلامة العظام واتصال المفاصل وخطورة الإصابة كانت من الأمور الشائعة .ومع ذلك، دعمت الاستطلاعات الأخيرة على نحو ساحق من تحقيق مكاسب من ناحية القوة كنتيجة لتدريب الاثقال وذلك في المرحلة السابقة للبلوغ .وعلاوة على ذلك، فإنه وفقًا للنتائج الأخيرة ذات الصلة بتدريب الاثقال في مرحلة ما قبل البلوغ على المدى القصير، فلم يتم الإبلاغ عن أي إصابات في العظام أو المفاصل أو أنسجة النمو أو العضلات(جاكوبسن وكولينج، 1989)

وتظهر خطورة الإصابة أيضًا بصورة منخفضة خلال المشاركة في برنامج التدريب على المقاومة، ويتم تقليل هذه الخطورة من خلال الإشراف وتقدم التعليمات على نحو ملائم .وعلاوة على ذلك، فمع وقوع الإصابة في الألعاب الرياضية للشباب، فقد يوفر أي برنامج تدريب على المقاومة ميزة دفاعية خلال إعداد الفرد للمشاركة في الألعاب الرياضية(كرامر وآخرون.)

ووفقًا لكرامر وآخرين، يلزم لتقديم تعليمات بشأن التدريب على المقاومة بالنسبة للسكان الأصغر سنًا تغيير عدد معين من البرامج المختلفة من منظورات البالغين.

وتعد الفردية أمرًا هامًا، نظرًا أن معدل النضوج الفسيولوجي له تأثير على عمليات التكيف التي حدث. ويكمن الخلاف الرئيسي في البرامج الخاصة بالأطفال في استخدام الأحمال الأخف وزنًا

(على سبيل المثال 6 < من احد الأقصى لأحمال RM).

كما يبدو أن البرامج التي تستمر لفترة أطول(من 10 - 20 أسبوعًا على سبيل المثال)هي الأفضل لمراقبة عمليات التكيف على التدريب. وقد يرجع سبب ذلك إلى حقيقة أن هذه البرامج تتطلب المزيد من الممارسة لتحفيز آليات التكيف ذات الصلة بأداء القوة والتي تذهب وراء نطاق معدات النمو الطبيعية .

وفيما يلي الإرشادات المقدمة من الجمعية الوطنية للقوة والتكييف NSCA حول

تنظيم تدريب القوة بالنسبة لناشئي ألعاب القوى (فايجنباوم وآخرين، 1996)

(منقول) :

- تشتمل وحدة التدريب على تدريبات إحماء واسترخاء تتراوح ما بين 5 – 10دقائق

(على سبيل امثال، التدريب الهوائي قليل الكثافة والإطالة.)

- ينبغي بدء التدريب مجموعة واحدة ومن 6 - 8 تدريبات لأجزاء الجسم .ينبغي استخدام أحمال خفيفة في البداية(من 12 إلى 15 كحد أقصى لأحمال RM)

للسماح بإتمام التهيئة بصورة مناسبة.

- ينبغي زيادة المقاومة بصورة تدريجية مع ظهور تحسن في القوة .هذا وتعد زيادة الحمل الإجمالي من5 - 10 % أمرًا مناسبًا لمعظم الأطفال

وقد يتم أيضًا تحقيق تقدم من خلال الزيادة التدريجية في عدد المجموعات والتمرينات والوحدات التدريبية كل أسبوع(مثل، حجم التدريب.)وكإرشادات عامة، يوصى بالقيام بمجموعات تتراوح ما بين 1 – 3 مجموعة ومن 6 - 15 تكرار لعدد من التدريبات تتراوح ما بين 8 - 10 تدريبات على مدا ر من 2 - 3 أيام غير متتالية كل أسبوع.

- وبعد القيام بتدريب المقاومة العامة بعد مدة تتراوح ما بين 8 - 6أسبوع، يمكن إدخال التدريبات البنائية المفصلية المتخصصة (الدفع باليدين من على المقعد وتمرين القرفصاء والدفع بالساق)إلى البرنامج وفقًا لاحتياجات والكفاءات الفردية.

ينبغي بدء التدريبات الجديدة باستخدام أوزان خفيفة نسبيًا(أو حتى

باستخدام عصا المكنسة)وذلك للتركيز على تعليم الأسلوب الصحيح في الوقت الذي يتم فيه الحد من آلام العضات.

❖ وبعد القيام بتدريب المقاومة لعدة أشهر، فيمكن دمج التدريبات البنائية المفصلية المتقدمة(مثل، التدريب على النوع الأوليمبي من رفع الأثقال والرفع والسحب والدفع)في البرنامج بشرط استخدام الأحمال المناسبة ويظل التركيز على الشكل المناسب .ويجب أن يكون الهدف من تعليم الأطفال القيام بعمليات الرفع المفصلية المتقدمة هو تطوير التنسيق

العصبي العضلي فضاً عن الأسلوب الفني امهاري .يجب جنب الحركات العنيفة

مع المقاومة الشديدة خال مرحلة ما قبل

" البلوغ ولكن يمكن إدراجها مع الحرص خلال مرحلة المراهقة.

❖ ويجب دمج مفهوم التقسيم إلى فترات في برنامج تدريب الطفل من خلال التنوع بصورة منتظمة لتدريب المقاومة على مدار العام

المحاضرة (16): (تابع) التدريب لدى الأطفال والشباب

مشكلة التسرب

لا ينبغي أن يقتصر ما يتم القيام به تجاه ناشئ ألعاب القوى هو تحديدهم وتطوير مستواهم بل يجب أيضًا الحفاظ عليهم .ومثال ذلك، ما يحدث في الولايات المتحدة الأمريكية حيث ينسحب

35 % من المشاركين في البرامج الرياضية لأطفال كل عام .بينما ينتقل البعض إلى ألعاب رياضية أخرى، في الوقت الذي ينسحب فيه البعض تمامًا(ريفالد، 2003 .)ومن ثم فإن منع التسرب يعد أيضًا مهمة كبيرة ينبغي اضطلاع مؤسسات ألعاب القوى بها.

وتُعرف عمليات التسرب بوسمان (1999) :

بأنها إقدام اعبي ألعاب القوى على إنهاء مسيرتهم الرياضية مبكرًا، أي قبل الوصول أعلى أداء لهم .كما حدد العوامل التالية بأنها حاسمة في إنهاء مسيرة أي شخص–والعكس بالعكس–

مواصلة المسيرة الاحترافية له .الضغط والإجهاد في المدرسة والعمل والإصابات وافتقاد الفراغ

الزمني هذا فضلاً عن النزاعات التي تحدث في بيئة ألعاب القوى :مع المدربين والنادي ومجموعة التدريب والمسئولين والافتقار إلى دعم الأسرة وغياب التحفيز أو عدم كفايته وضعف التعبئة الاجتماعية هذا بجانب الموقف النقدي تجاه الرياضة التنافسية.

ويمكن خفض معدلات التسرب، من وجهة نظرها، من خلال:

- مراعاة الظروف بعيدًا عن الإطار الرياضي،(مثل المدرسة والتعليم الوظيفي/امهني)

في تخطيط مسيرة احتراف الفرد .

- تدعيم لاعب ألعاب القوى في التغلب على ما يلحق به من إصابات
- مناقشة وحل التضارب بين النشاط الرياضي التنافسي والأنشطة التي يتم مزاولتها في وقت الفراغ
- توفير مناخ اجتماعي داعم ومنسجم في النادي وفي مجموعة التدريب .
- ضمان تمتع اعب ألعاب القوى بدعم الأسرة

❖ ضمان تمتع المدربين الرياضين بالمعرفة الأساسية بعوامل تحفيز الأداء بصورة عامة وتحفيز لاعبي ألعاب القوى القائمين على تدريبهم بصورة خاصة .

❖ دعم الموقف والتعبئة الاجتماعية للاعب ألعاب القوى تجاه الرياضة التنافسية.

ويشير كل من لي وأوين (1984) أنه يمكن أيضًا تخفيض معدات التسرب عن طريق التشجيع بتوفير جو من الترفيه والتعبير عن الاهتمامات الفطرية بالإضافة إلى وضع أهداف فردية.

يؤكد ريوالد (2003) بصورة خاصة على عامل الترفيه كما أنه قام بإدراج الإستراتيجيات التالية حتم يتم إضفاء الترفيه في بيئة الألعاب الرياضية للناشئين:

- إدخال المزيد من سباقات التتابعات في الألعاب الرياضية للناشئين.
- تنظيم منافسات ذات مجالات متعددة، بحيث يقوم كل لاعب ألعاب القوى بالتنافس في فعاليات الرمي والقفز والعدو.
- السماح أو إتاحة فرص للتفاعل مع الأصدقاء.
- وباعتبارك مدربًا، احرص على التعرف على اللاعبين الرياضين كأشخاص.
- احرص على التواصل/تقديم ملاحظات لكل اعب رياضي بصورة منتظمة.
- احرص أن تكون مبدعًا عند تسجيل النقاط حتى يتسنى للعديد من الاعبين ال المرور بالمشاعر الإيجابية للنجاح.

ويراد بعملية دمج «الترفيه» في الألعاب الرياضية أنه ينبغي إدخال تعديات في الألعاب الرياضية التي يمارسها الأطفال (فري،1992.) يجب أن يكون برنامج الألعاب الرياضية المتناسب الذي تم إعداده للطلاب متعدد الجوانب فضلا عن كونه مدعوما عن طريق عن علم النفس الدافعي .هذا وينبغي ألا يكون حجم التدريب ومعدل تكراره وعدد المنافسات مجرد نسخة منخفضة نسبيًا من برامج التدريب التي يتم إعدادها للبالغين .ويجدر الإشارة إلى أن وجود مجموعة متنوعة من المواقف المختلفة يجعل المشاركة في الألعاب الرياضية تجربة أكثر جاذبية وهو ما ينعكس بدوره على تخفيض معدلات التسرب

وقد جُعل مفهوم الترفيه في الألعاب الرياضية جذابًا بصورة خاصة وذلك بنقل المنافسات، التي تقام في فصول الخريف والشتاء والربيع، إلى قاعات داخلية .وهذا الأمر يجعل من الممكن توفير بيئة مختلفة للفعاليات الجديدة التي تقام كمنافسات فرق .وقد تم التأكيد على جهد الفريق، ما يرسخ الحاجة إلى قيام كل أعضاء الفريق بأداء دورهم حتى إذا كان عليهم الاصطفاف في فعاليات ليست مفضلة بالنسبة لهم. ويساعد هذا النهج في تجنب التخصص المبكر .وبرغم تطبيق

عدد معن من قواعد المنافسة على الفعاليات التي تتسم بالمرح، إلا أنه يتم جنب إجراءات الاستبعاد كلما أمكن من أجل إقرار كل مستويات الأداء .

تتألف مجموعات المسابقة الرباعية ما يلي:

- ✓ اجري(ذهابًا وإيابًا وسباقات التتابع
- ✓ القفز(الوثب الطويل من الوقوف والوثب السريع والقفز العمودي والوثب الثلاثي والقفز العالي بطريقة المقص)
- ✓ لرمي(رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس ورمي الرمح من وضع الوقوف)
- ✓ سباق الجائزة الكبرى« جراند بريكس » يشارك كل أعضاء الفريق، وتتم الانطلاقة بصورة مشابهة لسباق الجائزة الكبرى فورميولا 1 للسيارات، ويجب على اللاعبين الرياضين الدوران لاجتياز النفق السفلي والعلوي قبل الانتقال إلى الأجهزة الأخرى والتي يمكن وضعها في ترتيب عشوائي للحصول على مسار دائري ,

وفي ربيع عام 2001 ، قامت مجموعة عمل الاتحاد الدولي لألعاب القوى بتطوير مفهوم مشاركة الأطفال، ومن ثم دعت لإطلاق مسابقة ألعاب قوى للأطفال تحت رعاية الاحاد الدولي ألعاب القوى في شكل مسابقات ألعاب قوى ترفيهية لأطفال بحيث تختلف اختلافًا بارزًا عن النموذج البالغين المتبع في ألعاب القوى .وفي عام 2005، أنشأ الاحاد الدولي ألعاب القوى سياسة عالمية لألعاب القوى للشباب ما بين 7 إلى 15 عام .هذا ويوجد هدفان لهذه السياسة :

- العمل على جعل ألعاب القوى الحدث الفردي الأكثر ممارسة في المدارس في العالم كله
- تمكين الأطفال لإعداد مستقبلهم في ألعاب القوى على نحو يتسم بالفعالية

ويتوقف هذا المنهج على نماذج من المنافسات التي تناسب كافة الفئات العمرية وعلى المؤسسات التي تقوم على تنفيذ هذا البرنامج.

تجدر الإشارة إلى أن هذه المنافسات تعد الهياكل التنظيمية لممارسة الأطفال لألعاب القوى وتدريب اللاعبين والمدربين واحكام وغير ذلك .وهناك تصميم على إضفاء طابع الإثارة خلال ممارسة منافسات ألعاب القوى لأطفال التي ينظمها الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

وسوف تعمل الفعاليات الجديدة والتنظيم الابتكاري على تمكين الأطفال من اكتشاف أنشطة أساسية :العدو السريع والتحمل واجري والقفز والرمي في أي مكان .وسوف تعمل منافسات ألعاب القوى على منح الفرصة لأطفال ممارسة ألعاب القوى مع أكبر قدر من الاستفادة وذلك فيما يتعلق بالصحة والتعليم والانجاز الشخصي .

المحاضرة (17): (تابع) التدريب لدى الأطفال والشباب

المنافسات الدولية لناشئي ألعاب القوى

على الصعيد الدولي، تشتمل أهم بطولات ألعاب القوى الخاصة بناشئي ألعاب القوى على:

- تقام بطولات ألعاب القوى العالمية للناشئين التي ينظمها الاتحاد الدولي لألعاب القوى(لاعبن الرياضين الذين تبلغ أعمارهم 18 أو 19 عامًا في 31 ديسمبر في العام الذي تقام فيه المنافسة، مرة كل عامين وذلك منذ عام 1986)
- تقام البطولات العالمية ألعاب القوى للشباب التي ينظمها الاتحاد الدولي لألعاب القوى(للمنافسين الذين تبلغ أعمارهم 17 عامًا أو أقل من ذلك، مرة كل عامين منذ عام1999
- بطولات ألعاب القوى الأوروبية للناشئين(والتي أقيمت للمرة الأولى عام 1970 ، وتقام مرة واحدة كل عامين منذ عام 1973)
- بطولات ألعاب القوى الأوروبية تحت 23 عام(الخاصة بلاعبي ألعاب القوى تحت سن23 عام، وتقام مرة كل عامين منذ عام 1997)

ولم تحظى عملية إدراج البطولات الدولية لناشئي ألعاب القوى بالموافقة الجماعية . فعلى سبيل المثال، تم التنويه خلال مناقشات الدائرة المستديرة التي تناولت بطولات الشباب العالمية الأولى(تشيمير وآخرين، 2000)

" إلى أن الخطر الرئيسي الذي يواجهه الاتحاد الدولي ألعاب القوى في تنظيم البطولات العالمية يمكن لبعض المدربين البدء في تخصيص للشباب أنه لاعبي ألعاب القوى لديهم من مجرد المشاركة بطولة واحدة، أو أنهم قد يركزون في تدريبهم على تحسين الأداء مهما كلف الأمر وذلك بغرض حقيق نتائج جيدة في البطولات.وقد يؤدي هذا إلى حدوث العديد من المشاكل وهو ما مكن أن يؤدي إلى عرقلة تطوير قدرات لاعبي ألعاب القوى في المستقبل .وقد كان من المستحسن قيام الاتحاد الدولي لألعاب القوى بتحديد عمر لاعب القوى بحيث يكون ما بين 16 -17 عامًا، بحيث يتم عدم السماح للاعبي ألعاب القوى من هم أقل سنًا من المشاركة في البطولات .

وقد تم أيضًا تناول هذا الجانب الخاص بالبطولات الدولية بالنسبة لناشئي ألعاب القوى في مقالة رائعة جدًا لباومان ومالو (1998) ففي تحليلهما لموقف الأداء في سباقات المسافات المتوسطة والطويلة للناشئين بألمانيا، فقد

توصلا أن العدائين الناشئين للمسافات المتوسطة والطويلة يتدربون بصورة عنيفة دون تقدم أداء أفضل يتوافق مع ذلك في سنوات احترافهم.

ويرجع السبب في ذلك إلى حقيقية أن الهدف الطموح الذي يسعى ناشئو اليوم إلى تحقيقه هو المشاركة في البطولات الأوروبية والعالمية للناشئين، هذا بالإضافة إلى التركيز المبكر للغاية على
تدريب الجري وتجاهل المنافسات التي تقوم على طول المسافة أو قصرها وسباقات اختراق الضاحية .

وخلال فترة السبعينات والثمانينات، عندما كان عداؤو المسافات الأمان أكثر جاحًا، لم تكن بطولات العامية للناشئين قد ظهرت بعد وكان من المتعارف عليه أن سباق اختراق الضاحية كان إلزاميًا على عدائي المسافات المتوسطة وكان يراد بنطاق عريض من المناهج الخاصة بتطوير الأداء القيام بالسباقات في المنافسات التي تقوم على طول المسافة أو قصرها .
وقد كان فارتلك معروفًا للغاية بين عدائي المسافات الألمان والذي خاض تدريبات كثيرة على طرق البلاد المتقاطعة والمتعرجة .وقد أدى هذا إلى تعزيز التطوير بصورة طبيعية للعامل الهام لقوة التحمل .وبصورة عامة، اتسمت سنوات التدريب الأولى لعدائي المسافات الطويلة المتميزين ببساطة ممتعة.

فقد تعلموا كيفية توجيه أنفسهم وكيفية التعامل بكل مرونة مع خطة التدريب. ونظرًا لهذه البساطة المقرونة بالتلقائية، فقد كان التدريب يتميز بعدم التعقيد وهو ما ترتب عليه تحوله إلى نشاط ممتع

هذا ولا يشارك شولز (2006) والذي قام بإجراء تحليل على فعاليات الرمي خلال بطولات الناشئين العالمية التي ينظمها الاتحاد الدولي لألعاب القوى، في وجهة النظر السلبية المتعلقة بتأثير المنافسات الدولية التي تقام من أجل لاعبي ألعاب القوى صغار السن على سباقات العدو الألمانية .

فقد توصل إلى أن البطولات تمثل نقطة الانطلاق للدخول ضمن فئة الصفوة .فهو حتى يشدد أنه من المفترض مستقبليًا عدم نجاح لاعبي ألعاب القوى، الذين لا يتمتعون بخبرات دولية ضمن قطاع الناشئين، في الفعاليات الكبرى(مثل، الألعاب الأوليمبية والبطولات العالمية داخل الصالات وغير ذلك) .

إلا في حالات استثنائية .إذ تثبت الخبرات بالإضافة إلى الإحصائيات أن بطولات الناشئين العالمية تعد مثابة خطوة هامة ل « النجوم صغار السن »ومع ذلك، فإن إحراز لقب في هذا المستوى لا يكفل حقيق الفوز في المستويات المتقدمة جدًا للمحترفين.

تجدر الإشارة أن نتائج الدراسة التي أجراها كل من جروند وريتزدورف (2006) على تطور أداء اللاعبين الذين بلغوا الأدوار النهائية خلال بطولة العالم للشباب عام1999 والتي قام بتنظيمها الاتحاد الدولي لألعاب القوى، تماثل تلك النتائج التي توصل إليها شولز .حيث توصلا، ضمن جملة أمور أخرى، إلى أن % 90 من لاعبي الأدوار النهائية(البالغ عددهم 266)

خلال بطولة العالم للشباب الأولى قد استمروا في تطوير مستواهم خال السنوات اللاحقة، بينما احتل 88 % منهم أفضل ترتيب على صعيد المراكز ال 100 الأولى .وقد كان ما توصلا إليه أنه نظرًا لتأهل 21 % من المجموعة إلى البطولات العالمية لألعاب القوى التي ينظمها الاتحاد الدولي ألعاب القوى و/أو الألعاب الأوليمبية ما بين 2000 و 2004 ،

فإنه وفقًا لذلك لا يوجد أساس يمكن الاستناد إليه حتى يتم إنكار أن البطولات العالمية للشباب تمثل عاملا ذو قيمة في لائحة المنافسات العالمية .

المحاضرة (18): (تابع) التدريب لدى الأطفال والشباب

المشكلات التي تواجه تنمية الاعبين الناشئين حاليًا

في مرحلة التطوير الحالية لألعاب القوى ذات الأداء العالي والتي تتميز بالاحترافية والمتاجرة والعولمة، هناك بعض المشكلات التي تحتاج إلى حلول منهجية ومنظمة .

وبالتأكيد تزيد هذه الحقيقة من ضغوط المسئولية الواقعة على عاتق المدربين والمتخصصين الآخرين لتدارك الموقف والبحث عن حلول بديلة وفعالة من خلال إضفاء مزيد من التحسينات على نظام التطوير طويل المدى الذي يحول اللاعبين المبتدئين إلى لاعبن متميزين .

وتواجه معظم الدول الأوربية ما في ذلك روسيا صعوبات جديدة في تطوير الشباب القادرين على حقيق نتائج رائعة في المسابقات .وتتضح أكثر هذه المشكلات في التغييرات الد موغرافية وتغييرات مستوى المعيشة .وفي واقع الأمر من المعلوم للجميع أن عدد الأطفال آخذ في التناقص خاصة عدد تلاميذ المدارس الابتدائية .وبالإضافة لذلك، فإن للتغييرات التي حدثت في عادات تناول الأطعمة والأنشطة الترفيهية عميق الأثر على الأطفال ما زاد من صعوبة تميز الأطفال الذين لديهم القدرة والرغبة في تنمية المهارات الرياضية لديهم .مع قلة عدد المواهب المتوافرة، تتزايد المنافسة فيما بين الرياضات المختلفة لاجتذاب ما تبقى من الأفراد الموهوبين.

وكرد فعل لهذه المشكلة اتجهت بعض الدول إلى محاولة الحفاظ على مستويات تفوقها عالميًا من خلال تجنيس الموهوبين من الدول الأخرى وخاصة من المستعمرات السابقة في أفريقيا ودول الكاريبي بالإضافة إلى زيادة الاهتمام بأطفال هذه المجتمعات في دولهم كمزرعة لتفريخ المواهب .وفي الوقت احاضر، مكن أن يؤدي هذا الاتجاه إلى إحلال كامل لاعبين من الأصول الأوروبية في بعض المنتخبات الوطنية المشاركة في الألعاب الأوليمبية والبطولات العالمية والبطولات الأوروبية.

ومن ردود الأفعال الأخرى ما قام به بعض المدربين ببدء تنظيم برامج تدريبية للأطفال في مرحلة عمرية مبكرة عما يوصي به المتخصصون في مجال الطب الرياضي.

وقد نتج عن هذا الاتجاه تكثيف عملية التدريب في مراحله الأولى .

وهنا يجب أن نسأل ما هي النتائج السلبية التي تترتب على هذا التحول من البداية المبكرة إلى التدريب الجاد بالنسبة لاعبي ألعاب القوى صغار السن؟

ففي كلتا الحالتين، من الواضح وجود جوانب بيولوجية مهمة .ولم تأخذ هذه الجوانب البيولوجية حقها من المناقشة على الرغم من أنها تتضمن موضوعات تتعلق بالتدريب وعلم النفس الرياضي نظام المنافسة وإدارة المواهب.

وتهدف هذه المقالة إلى مناقشة هذه الموضوعات وبالتالي المساهمة في فهم عملية تنمية لاعبي ألعاب القوى الناشئين في ميدان الرياضة الحالي.

حقائق جديدة في تنمية لاعبي ألعاب القوى

يتراوح السن المثالي لبدء التدريب على ألعاب القوى ما بن 9 إلى 10 سنوات حيث يتم البدء بأنشطة تشبه التدريبات العامة ثم يتبعها الانتقال إلى مرحلة التدريب المتخصص في سن 12 إلى 13 وذلك وفقًا لما ذكره المتخصصون في هذه الرياضة

وبالرغم من ذلك ففي الواقع عادة ما نري أن الأنشطة الجسمانية الطبيعية والمتنوعة التي تتم مارستها في العائلة وفي الحضانة وفي المدرسة وفي صالات الجمباز وغيرها من الأنشطة قد حل محلها مرحلة التدريب المكثف بشدة في منهج أو مجموعة من مناهج ألعاب القوى ذات الصلة في مرحلة عمرية مبكرة.

وفي واقع الأمر، يعطينا هذا الاتجاه نتائج مخالفة تمامًا للهدف المرجو منها ويضع بعض القيود على المسار الرياضي للاعب القوى ويقلص نتائجه المحتملة .

ومن المعروف أنه كلما صغر سن الطفل، صعبت عملية التنبؤ بإمكانية تحقيقه لأعلى النتائج .

وفقًا لرأي العديد من المؤلفين، تقدر القيمة والدقة الإعلامية اختبار الأطفال الذين يدخلون المدارس الرياضية في سن 9 إلى 10 سنوات ما بين 5 و10 % أما في الأطفال الأكبر سنًا، فإن دقة مؤشرات الاحتمالية تتزايد .

ويرجع ذلك جزئيًا على الأقل إلى اختلاف القدرات البدنية والقدرة على الأداء بن أطفال السن الواحد بالإضافة لصعوبة تحديد العمليات البيولوجية غير المرتبطة مامًا بالمرحلة العمرية .

هذا وينطوي الأمر أيضًا على بعد نفسي. فالطفل الذي يبلغ من العمر إلى 8 سنوات لا يمتلك القدرة على اختيار نوع الرياضة التي مارسها مفرده .وعلى الرغم من مساعدة الآباء والمدرسين، لا يتمكن الأطفال من إدراك مبدأ الوعي في التدريب والتعليم ولا يشعرون بأي رضا أو راحة نفسية مقابل الجهود الذين يبذلونه.

وتكون النتيجة إقناعهم عن الاستمرار في ألعاب القوى خلال وقت قصير .وقد أثبتت التجربة في روسيا أن المدارس الرياضية تفقد لاعبي ألعاب القوى الناشئين بمعدل ثابت :فنسبة 67.7 % من لاعبي ألعاب القوى يحضرون مجموعات المبتدئين في المدارس الرياضية (9 إلى 11 سنة)و 31% يحضرون مجموعات التعليم والتدريب (12 إلى 15 سنة)، و 0.8 % يحضرون مجموعات النضج الرياضي (15 إلى 17 سنة)و0.5 % فقط يحضرون مجموعات المهارات المتقدمة(أكبر من 17 سنة.)

لوحظ أن أكبر عدد من التسرب كان في المجموعات الأصغر سنًا .وتكمن الأهمية هنا في أن ندرك أن هذا ليس بسبب نتائج لاعبي ألعاب القوى فقط بل أيضًا نتيجة للتوجيه النفسي للطلاب .

وبصفة عامة، أثبتت تجارب لاعبي ألعاب القوى المؤهلين لدرجة عالية أنه كلما بدأ الطفل التدريب من سن مبكرة في أي نوع من الرياضة، كانت مسيرة احترافه لهذه الرياضة قصيرًا.

وخير مثال على ذلك الرياضيات التي تتطلب مهارات تنسيق معقدة. بالإضافة لذلك، كلما بدأ الطفل مرحلة التدريب المتخصص مبكرًا، كانت الفترة التي يحقق خلالها أفضل النتائج قصيرة ويقل مستوى نتائجه عن المستوى المتوقع له وفقًا للنوع العرقي لهذا الشخص .

- قائمة المراجع:

أولا: المراجع باللغة العربية:

1- د.مصطفى حسين باهي ،مقدمة في الاختبارات و القاييس في المجال الرياضي ،مكتبة الأنجلو المصرية ،2013

2 – نوار مدادة ، 2018– 2019 ، ألعاب القوى 3 ، جامعة حماه ،كلية التربية الرياضية ، جمهورية سورية العربية

3 - الاتحاد الدولي لألعاب القوى IAAF ، 2008 / 3 مجلة دراسات حديثة في ألعاب القوى ، IAAF، الترجمة للعربية مركز التنمية الاقليمي – القاهرة ،

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

1 -IAAF – SFC-E. la base de la théorie de l'entraiment -2000

2- Morice HOUVION ,Régie PROST et hugues RAFFIN PEYLOZ , 1982 ,Traité d'athlétisme **LES SAUTS** (2em édition) ,édition VIGOT

www.rdccairo.org RDC –Cairo