

تدريب الأطفال والناشئة وانتقائهم: اعتبارات بدنية وفسولوجية

يخضع في وقتنا الحاضر نسبة محسوسة من الأطفال والناشئة في دول عديدة من العالم لبرامج تدريب بدني مكثف، عن طريق الانخراط في أندية رياضية رسمية أو أخرى غير رسمية. وعلى الرغم من أهمية ممارسة النشاط البدني (أو الرياضي) للناشئة كما أوضحنا ذلك سابقاً، إلا أن العديد من المختصين يبدون قلقاً حول عملية إخضاع هؤلاء الأطفال أو الناشئة لتدريبات بدنية شاقة منذ وقت مبكر في حياتهم، وتستمر لفترات طويلة من عمرهم، الأمر الذي جعل بعض هؤلاء المختصون يطالبون بأن تخضع البرامج التدريبية الموجهة للأطفال والناشئة إلى الإشراف العلمي والتربوي الذي يكفل سلامة هؤلاء الأطفال من النواحي العضوية والنفسية والاجتماعية على حد سواء.

وعادة ما يُنظر إلى الأطفال على أنهم كبار بأجسام صغيرة، على أن هذه النظرة غير صحيحة خاصة ما يتعلق بالنشاط والتدريب البدني. فالأطفال والناشئة يتميزون بخصائص جسمانية ووظائف فسيولوجية مختلفة إلى حد ما عن الراشدين، كما أن الأطفال يمرون بمراحل نمو متنوعة تتميز كل مرحلة بصفات مختلفة عن الأخرى. الأمر الذي يجعلهم مختلفين عن الكبار. وغني عن القول أن شريحة الأطفال والناشئة في المجتمعات العربية تمثل نسبة كبيرة من المجتمع، مما يجعل الاهتمام بهم استثمار في المستقبل.

في هذه المقالة سنقوم بالتطرق للأسس العلمية المتعلقة بتدريب الأطفال والناشئة التدريب البدني المكثف، والعوامل المرتبطة بانتقائهم والتنبؤ بأدائهم المستقبلي، كما سنتعرف على استجاباتهم الفسيولوجية للتدريب البدني، كما سنتطرق للعديد من الاعتبارات والجوانب التي ينبغي مراعاتها عند تدريب الأطفال والناشئة، والآثار المترتبة على انخراطهم في تدريبات بدنية شاقة، وهي اعتبارات تكتسب أهمية كبيرة للعاملين في رياضات الناشئين كافة، من أطباء وأخصائيي لياقة بدنية وعلاج طبيعي، ومدرّبين، وإداريين، مما يعينهم على تقديم أفضل الخدمات - ضمن برامج تدريب الناشئة - بصورة صحيحة وآمنة.

خصائص مراحل النمو والتطور الحركي:

من أجل الوصول إلى تدريب أفضل للأطفال والناشئة لا بد أولاً أن نتعرف على خصائصهم الجسمية والحركية وما يطرأ عليها من تغيرات خلال مراحل نموهم وتطورهم الحركي المختلفة، وسوف نقسم مراحل النمو والتطور الحركي كما هو متبعاً إلى أربع مراحل بدءاً

من مرحلة الطفولة المتوسطة (6- 9 سنوات) ثم مرحلة الطفولة المتأخرة (10- 12 سنة) فمرحلة المراهقة المبكرة (13- 15 سنة) وانتهاءً بمرحلة المراهقة المتأخرة (16- 18 سنة)، وطبقاً لرأي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP)، فإن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ليسوا جاهزين لممارسة الألعاب الرياضية مثل كرة القدم والسلة والطائرة وغيرها، ويعود السبب في ذلك إلى أن الأطفال في هذا العمر لم يتمكنوا بعد من الإلمام بالمهارات الحركية الأساسية، وبالتالي فإن عملية التعلم الناجمة عن الانخراط في الألعاب الرياضية لا تكون مكتملة في ظل عدم الإلمام التام بالمهارات الحركية الأساسية. كما أن هذه الألعاب الرياضية تتطلب حدة في الرؤية وتحكم حركي واتزان عال، شيء لم يمتلكه الأطفال في هذه المرحلة بالكامل. بالإضافة إلى ما سبق، فإن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة لا يمكنهم استيعاب قوانين اللعب وخطئه في هذه الرياضات بشكل كاف، كما أنهم قد لا يتمكنون من ضبط عواطفهم أثناء ممارسة هذه الألعاب الرياضية المنظمة. وفيما يلي عرضاً مختصراً لخصائص النمو والتطور الحركي:

■ مرحلة الطفولة المتوسطة (6- 9 سنوات):

- يكون النمو الجسمي لديهم بطيئاً.
- تتطور القدرتان الهوائية واللاهوائية لديهم ببطء.
- يمتلك معظمهم المهارات الحركية الأساسية، كالجري والقفز والرمي والوثب.
- تكون فترة انتباههم قصيرة وتركيزهم محدود، لذا ينبغي أن تكون الفترة المخصصة للتعليمات والإرشادات قصيرة قدر الإمكان.
- ينبغي التركيز معهم على إجادة المهارات الحركية الأساسية، وعدم الانشغال بلياقتهم البدنية كثيراً. كما لا ينبغي التركيز على المنافسات في هذه المرحلة العمرية.
- أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة هي: مبادئ كرة القدم، السباحة، الجمباز التعليمي، كرة التنس، الترحلق بالعجلات أو على الجليد، ألعاب الدفاع عن النفس، ركوب الدراجة.

■ مرحلة الطفولة المتأخرة (10- 12 سنة):

- تتطور المهارات الحركية الأساسية بصورة أفضل.
- يكون معظم الأطفال قادرين على إتقان المهارات الحركية المركبة.
- تزداد قدرتهم على التركيز، وتصبح فترة انتباههم أطول من ذي قبل.
- يكونون جاهزين لتعلم الخطط والتكتيكات.
- ينبغي على المدرب تشجيعهم والعمل على تطوير مهاراتهم وصقلها.

- أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة هي: كرة القدم، كرة السلة، السباحة، الجري، التنس، الجمباز.

■ مرحلة المراهقة المبكرة (13-15 سنة):

- تزداد كتلة العضلات لديهم وتحسن قوتهم العضلية.
- يتحسن التحمل الدوري التنفسي في هذه المرحلة العمرية.
- تزداد كتلة الشحوم، خاصة لدى البنات.
- يحدث فقدان للمرونة، وانخفاض مؤقت في التوافق والاتزان.
- يُلاحظ اختلاف فترة النضج (البلوغ) فيما بينهم.
- أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة (بالإضافة إلى الرياضات السابقة) هي: الهوكي، ألعاب القوى.

■ مرحلة المراهقة المتأخرة (16-18 سنة):

- يزداد حجم الجسم وكتلة العضلات لديهم وتحسن قوتهم العضلية وسرعتهم.
- تنخفض نسبة الشحوم لدى البنين، بينما تزداد نسبة الشحوم لدى البنات.
- يبلغ مستوى التحمل الدوري التنفسي مستواه في مرحلة الرشد.
- يلحق متأخرو النضج بأقرانهم مبكري النضج، فتتحسن قوتهم ويزداد طولهم.
- أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة هي: جميع الرياضات مناسبة لهم تبعاً لاستعدادهم وميولهم.

اعتبارات تتعلق بالنمو والنضج البيولوجي عند تدريب الناشئة:

لا بد عند تدريب الناشئة من الأخذ بالاعتبار بمستويات نموهم البدني ونضجهم البيولوجي (أي اقترابهم من مرحلة الرشد)، فالمعروف أن بعض من الناشئة يكون نضجهم مبكراً، والبعض الآخر يتأخر نضجهم البيولوجي، مما يعني اختلاف صفاتهم الجسمية والوظيفية على الرغم من كونهم يتساوون في العمر الزمني. ومن المعلوم أن مستوى النضج البيولوجي يؤثر بشكل ملحوظ على طول الجسم وكتلة العضلات والقوة العضلية والسرعة واكتمال نمو العظام لديهم، كما أن العديد من المتغيرات الفسيولوجية الأخرى مثل السعة الأكسجينية وتركيز الهرمونات في الدم تتأثر بمستوى النضج البيولوجي للناشئة، الأمر الذي يؤثر بشكل كبير في قدرتهم على التدريب والاستجابة له.