



قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي
Dept. of Biomechanics & Motor Behavior

كيف يمكن إدارة أحمال التدريب تحسين الأداء الرياضي للصغار الناشئين؟

د. منصور الصويان

استاذ التدريب الرياضي المساعد

قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي – كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود

يتعرض الرياضيون الصغار اليوم لضغوط ومنافسة أكثر من أي وقت مضى. ويمكن أن يؤدي التدريب على مدار العام واللعب المتكرر والبطولات إلى الإرهاق والإصابة. الفرق بالنسبة للرياضيين الأصغر سناً هو أنه من خلال طفرات النمو والتطور البدني يمر الجسم بتغيير مستمر في الحجم والشكل ووظائف الأعضاء (الهرمونات، الغدد، الجهاز العصبي، الجهاز الدوري.... الخ) وكذلك نفسياً وذهنياً وغيرها من التغييرات المصاحبة للنمو.

من الصعب إدارة الضغط والتدريب على الرياضيين الصغار في ظل أن الاستمتاع بممارسة الرياضة يتغير بسرعة في السنوات الأخيرة خاصة مع وجود الجداول المرهقة والإصابات المتكررة نحو رياضة المنافسات، وعندما يحدث ذلك ، فقد حان الوقت لإعادة تقييم كيفية تدريب الرياضيين الصغار والناشئين؟

أحد الحلول المهمة للحفاظ على الرياضيين الصغار لمواجهة ضغوط المنافسة هو إدارة الأحمال التدريبية..!

ما هي إدارة الأحمال؟

إدارة الأحمال تراقب مقدار تدريب الرياضيين وأدائهم وراحتهم وتتأكد من أن توازن كل منها مناسب لسن ومستوى وقدرات الرياضيين. مع الأخذ في الاعتبار مقدار حجم تدريب الرياضي في رياضته على مدار الموسم، ومقدار الوقت الذي يقضيه في المنافسة خاصة في المواقف عالية الضغط. بصورة أخرى "إدارة الأحمال عبارة عن تخفيض متعمد ومؤقت للضغوط الفسيولوجية والنفسية الخارجية بهدف تحسين استرداد الرياضي وأدائه، من خلال تقليل مقدار التدريب والمنافسة التي يتعرض لها الرياضي ، فهذا يساعده على الاسترداد وتقليل عوامل خطر الإصابة وتحقيق أداء أفضل على المدى الطويل.

إدارة الأحمال هي مجرد جزء واحد من نهج شامل للتدريب، و يحتاج الرياضيون إلى الراحة والاسترداد تمامًا كما يحتاجون إلى تغذية مناسبة وترطيب كافٍ لأداء أفضل ما لديهم.

ما مقدار المنافسة الشديدة على الرياضيين الصغار والناشئين؟

يجب ألا يتدرب الرياضيون الصغار أو يتنافسوا لساعات أسبوعية أكثر من أعمارهم. على سبيل المثال ، لا ينبغي للرياضي البالغ من العمر (12) عامًا والمشارك في أكاديمية للتدريب أن يمارس رياضته الأساسية لأكثر من (10-12) ساعة في الأسبوع وبالتالي فإن حجم التدريب هنا لا يتجاوز الحد المطلوب، ولكن لو شارك نفس الرياضي في فريق المدرسة أو الحي فهذا سوف يزيد من حجم الحمل وبالتالي يتجاوز الحد الأعلى. وعلى مستوى الفرق الرياضية تتراكم الساعات بسرعة عندما تتجه الفرق إلى بطولات نهاية الأسبوع أو يشارك الرياضيون مع فريقين في وقت واحد ، مثل فريق المدرسة وفريق النادي أو الأكاديمية.

إن الضغط المستمر باللعب في المنافسات يؤثر سلبيًا على هؤلاء اللاعبين، و من المثير للقلق وبحسب معهد جامعة ميشيغان للشؤون الاجتماعية والأبحاث أن حوالي (70-80%) من الرياضيين الصغار سيتركون الرياضة المنظمة في سن (14) بسبب

الإرهاق أو الإصابة أو الاثنتين معاً وأن(3 إلى 4) من كل (10) سيتسربون قبل الموسم التالي. كما تساعد إدارة الأحمال في تخفيف العبء على الجسم والذهن حتى يشعر الرياضيون بالانتعاش وإعادة الطاقة والتركيز في وقت المباراة أو المنافسة.

كيفية ممارسة إدارة الأحمال بشكل فعال؟

إدارة الأحمال لا تعني الجلوس (الراحة السلبية) وعدم القيام بأي نشاط ولكن يتعلق الأمر بالاهتمام بالنشاط والعثور على الأنشطة التي تمنح الرياضيين استراحة من ضغوط رياضتهم والتخصصية ومنافساتها ويمكن مراقبة الأحمال بالاستراتيجيات التالية:

- 1) يجب أن يحتفظ المدرب بسجل للتدريب، يعطي سجل التدريب نظرة موضوعية واضحة على عدد الرياضيين المشاركين في الألعاب الرياضية خلال الأسبوع، ويتم تخصيص ملف "بروفيل" لكل رياضي. وتحتفظ الفرق الرياضية المحترفة لرياضيها بقاعدة بيانات مركزية. حيث يقوم الرياضي بتحميل بيانات محددة عبر الإنترنت ، والتي يتم تحليلها من قبل الجهاز الفني أو المساعد لحساب الأحمال المثلى للرياضيين بشكل فردي. أما بالنسبة للرياضيين المبتدئين أو الهواة فيمكن إجراء مراقبة الحمل على أساس يومي في مذكرات (الرياضيين ، أو المدربين)، أو على التقويم اليومي ، أو على تطبيقات الهواتف الذكية.
- 2) التواصل بانتظام بين الآباء والمدربين والرياضيين مع بعضهم البعض لمعرفة كيف تسير الممارسة(التدريب) والمنافسة ولتحديد العلامات التحذيرية للإصابة أو الإرهاق. قد يكون إيجاد التوازن بين النشاط والاسترداد أمراً صعباً ويتطلب التواصل فعالاً بين الرياضي والجهاز الطبي والمدرب وأولياء الأمور. إيجاد التوازن بين النشاط والاسترداد يتطلب التواصل الإيجابي بين الطبيب الممارس والمدرب والآباء والرياضيين أنفسهم.
- 3) استخدام أحد مقاييس الجهد المحسوس لقياس الحمل الداخلي، مثل مقياس (RPE) ليسجل الرياضيون على المقياس (من 1 إلى 10) على مدى شعورهم بالمجهود خلال جلسة التدريب. وإذا تم القيام بذلك بدقة وخلال النصف ساعة الأولى بعد التدريب فإنه يبني قاعدة صحية للرياضي لمعرفة الحمل ويحسن القدرة على التحمل ويقلل من مخاطر الإصابة. ويمكن أن يؤدي تكرار التدريب مع نسبة عالية من RPE مقياس (8/10) أو أكثر ولفترات طويلة إلى الانهك والإصابة.
- 4) يمكن حساب الحمل الخارجي كذلك وهو حجم التدريب (عدد الساعات) وإدارة هذا إلى الحمل مقابل المزمّن.
- 5) قياس مؤشرات الأداء الرئيسية (KPI) وهي قياسات ذاتية وموضوعية محددة لمهارة الرياضي وعبء العمل والاستجابة للعمل. ويمكن أن يحدد قياس مؤشرات الأداء الرئيسية العلامات المبكرة للإصابة وفرص تحسين مناطق الضعف والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى أداء أفضل. ومن أمثلة مؤشرات الأداء الرئيسية استخدام مؤشرات(الصحة والعافية، السرعة والقوة، جودة الحركة والمرونة... وغيرها).
- 6) قياس معدل ضربات القلب أثناء الراحة ويعتبر مؤشر فسيولوجي جيد لمعرفة تأثيرات الحمل على الرياضي ومدى كفاءة عمليات الاسترداد.
- 7) يمكن استخدام النوم وجودته حيث يعد الاهتمام بالنوم المناسب وجودته أمراً بالغ الأهمية. أثناء النوم ، يطلق الدماغ إشاراتاً للهرمونات التي تحفز نمو الأنسجة وإصلاحها. وتحتاج أجسام الصغار النامية إلى مزيد من الوقت للراحة والاسترداد أكثر من الشخص البالغ. ويوصي بأن يحصل المراهق على ما بين (8 و 11) ساعة من النوم في الليلة.
- 8) تشجيع المشاركة الرياضية المتعددة حيث يمكن أن يؤدي التخصص المبكر في رياضة واحدة إلى زيادة العبء عن طريق الضغط باستمرار على نفس العضلات وبنفس المهارات، وقد أثبتت الأبحاث أن الرياضيين الذين يمارسون أكثر من رياضة واحدة يمكنهم تحسين أدائهم ومهاراتهم كما تقل لديهم نسبة الاصابات.

المراجع:

Charissa .F (2016) How to help young athletes manage training load, Managing load to avoid injury and burn out is essential for young athletes.

Andrew .Gordon(2019) KPIs: What They Are and Why They Matter for Athletes .

McGuigan. M(2017) Monitoring training and performance in athletes , Human Kinetics.