خامساً: برمجة تدريب الناشئين:-

**يطلق على هذا** المصطلح **(برمجة تدريب الناشئين) هي عندما تنبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى مدد ، وتقسم المدد إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية ، لان العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن ، والتدريب الرياضي للجنسين ، يجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا لكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال** مايأتي**:-**

1. **الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في المجالات الرياضية المختلفة.**
2. **المسار الحركي للأداء ويقصد به ٱختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة في أثناء الأداء.**

**الأ أنَّ السبب في ٱستخدام مبدأ تشكيل الدورات على وفق برمجة التدريب** يعود الى**:-**

1. **إمكانية التكرار المنتظم للمكونات الأساسية والواجبات التدريبية ويكون أسهل إذا ما تم خلال دورات تدريبية قصيرة أو متوسطة أو طويلة.**
2. **إمكانية تحقيق الإستخدام الأفضل للتمرينات وطرائق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيتات المناسبة.**
3. **إمكانية تقنين حمل التدريب بشكل تموجات مابين الارتفاع والانخفاض على مدار الدورات المختلفة.**
4. **إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب مقارنة بالمقاطع أو الأجزاء الأخرى.**

سادساً: الإحماء والتهدئة:-

**إنَّ المدرب الناجح عند التدريب عليه مراعاة تدريبات الإحماء وأن يتضمن البرنامج التدريبي تمرينات واسعة وذات هدف وتعطى هذه التمرينات على شكل تدريبات في بداية كل جرعة تدريبية ، فضلاً عن تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرعة تدريبية وقد تكون بين التكرارات أو بين المجاميع أو في نهاية القسم الرئيس للوحدة التدريبية.**

**فالمجهود الواقع على عضلات الرياضي عند القيام بالجهد البدني يتطلب ٱستخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين ، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وكذلك زيادة الدورة الدموية ، ومن الأفضل الالتزام في كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين والإحماء بٱستخدام تمرينات الإطالة والتهدئة في بداية جرعة التدريب وبما يتناسب مع متطلبات مفردات البرنامج التدريبي من حيث الغرض والهدف وترجع أهمية الإحماء** الى مايأتي**:-**

* 1. **إعداد الرياضي للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.**
  2. **زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب.**
  3. **الوقاية من تمزق العضلات عند ٱستخدام التمرينات ذات مجهود عالي الشدة.**

**كما يراعى إعطاء تمرينات التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية وذلك لأنها تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع، أو إعادة جزء بسيط وطبيعي الى وضع الليفة العضلية عند ٱستخدام التدريبات العنيفة.**

**ومن خلال ذلك يجب على المدرب تعليم الناشئين أهمية ودور الإحماء وتمرينات التهدئة حتى يمكنهم القيام بها بمفردهم حتى لايتعرضوا للإصابة في أثناء الوحدة التدريبية الفردية ، فضلاً عن ذلك تعليم المتدربين ولكلا الجنسين كيفية أصول عملية الإحماء والتهدئة ، وعدم الإهمال في أجزاء أي منهما عند التدريب، إنَّ الاهتمام بعملية الإحماء التي تسبق الوحدة التدريبية يفيد في تهيئة أعضاء وأجهزة الجسم لاستقبال العمل البدني العنيف ذي الشدة القصوى داخل الوحدة التدريبية إذ يحسن من عمل الانزيمات وزيادة معدلات التمثيل الغذائي، كما تساعد عمليات التهدئة في نهاية الوحدة التدريبية على تقليل معدلات وظائف أجهزة الجسم وتخليص الجسم من نفايات التمثيل الغذائي بصورة أفضل وأسرع مثل التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات والدم.**

**وينبغي أن يتضمن الإحماء تمرينات الإطالة ، وبأنواعها ، وتمرينات الجمباز ، فضلاً عن ٱستخدام أنشطة الرياضة التخصصية مع زيادة الشدة تدريجياً.**