

ا. د مصطفى حسن عبد الكريم

تدريب الناشئين

تدريب الناشئين:

■ أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين، إذ إن استجابة الأطفال ليست كالبالغين فهم أقل معرفة واهتماماً بحدود قدراتهم الحقيقية.

■ والأطفال لا يتنفسون ببطي وعمق مثل الكبار فالطفل في سن السادسة في المتوسط يتنفس 38 لتراً من الهواء للحصول على لتر واحد من الأوكسجين، أما البالغين 18 سنة فيحتاج على 28 لتر من الهواء للحصول على لتر واحد من الأوكسجين. وهذا يعني أنه كلما كان اللاعب صغيراً كلما كانت حاجة جسمه أكبر للعمل لكي يمد العضلات بالأوكسجين الذي تحتاجه.

تعريف الناشئين:

- مما تقدم يمكن تعريف الناشئين بانهم: هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10 سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة (المتأخرة 11-13 سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة. او يمكن تعريف الناشئين هم الأولاد الأصغر من (13-15 سنة) بصفة عامة بالرغم من الاختلافات الفردية بينهم في سن البلوغ.
- ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية وال نفسية، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين.

العوامل التي تؤثر في عمليات تدريب الناشئين منها:

- 1- التطور الذي تم التوصل إليه واتجاه التطور فيما يختص بتدريب المستويات العالية حيث تحددت متطلبات تدريب المستوى العالي واتجاهات التطور المعروفة والمنتظر حدوثها في هذا المجال شكل وملامح تدريب الناشئين، وذلك إذا أراد المدرب تدريب الأطفال والصبيان بصورة سليمة طبقا لطرق التدريب الحديثة والواجبات التي يمكن أن تلقى على عاتق الرياضيين عند وصولهم المستوى العالي.
- 2- خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان إذ تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على مقدرة الرياضي على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال والصبيان.
- 3- خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ: تشكل خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ الصفات المحددة للمستوى والتي بناء عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة استمرار تدريب الناشئين

العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار لضمان نجاح تدريب الناشئين هي:

1- الدافعية وفلسفة البرنامج:

أي أن البرنامج يوفر البيئة لأحداث تدريب الصغار ويتطلب هذا تطوير فلسفة واستخدام أدوات البرنامج التي تشمل على اعتبارات الدافعية وبرنامج واقعي يقدم للناشئ والذي يجب أن يعتمد على الفهم السيكولوجي والفسولوجي الواضح لاحتياجات وكفاءات الناشئ.

2- وضع الأهداف والتمرينات المتوقعة والواقعية:

من الأهمية معرفة التمرينات المتوقعة والواقعية لبرنامج التدريب التي يمكن إنجازها حيث يعتمد التوقع المحدد على فهم كيفية استجابة النشء في مختلف المراحل السنوية لبرامج التدريب المختلفة.

وأن مبادئ التدريب الرياضي تعتبر هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل ويجب أن يلم بها المدرب حتى يستعين بها في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة.

لذلك من الضرورة عدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضها البعض حيث تشكل فيما بينها وحدة واحدة.

4- **شكل وملامح تدريب الناشئين:** ان اتجاه التطور فيما يختص الناشئين يتأثر بتدريب المستويات العالية حيث تحدد متطلبات تدريب المستوى العالي واتجاهات التطور المعروفة والمنتظر حدوثها في هذا المجال شكل وملامح تدريب الناشئين، وذلك إذا أراد المدرب تدريب الأطفال والصبيان بصورة سليمة طبقاً لطرق التدريب الحديثة والواجبات التي يمكن أن تلقى على عاتق الرياضيين عند وصولهم المستوى العالي.

5- **خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان:** تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على مقدرة الرياضي على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال والصبيان.

6- **خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ:** تشكل خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ الصفات المحددة للمستوى والتي يتم البناء عليها في تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة استمرار تدريب الناشئين.

المبادئ التربوية لتدريب الناشئين:

- أصبحت قيم التربية والثقافة من القيم التي تنشدها دول العالم أجمع ونتطلع إلى تحقيقها، فلقد أصبحت التربية أداة التغيير والإصلاح أكثر فعالية بين البشر، والتربية البدنية والرياضة نظام تربوي ابتدعته المجتمعات الإنسانية كي تواجه عوامل التدهور البدني والحركي الناجم عن نقص النشاط البدني.
- أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية.
- أن العديد من علماء الثقافة الرياضية يتفق على التعريف التالي للتدريب الرياضي على أنه عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات

الإعداد التربوي للناشئين

- يهدف الإعداد التربوي إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها وإتقانها وكذلك توجيه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.
- أن هناك واجبات تربوية للناشئ يسعى التدريب الرياضي إلى تحقيقها بطريقة غير مباشرة من وخلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي للوصول إلى المستويات العليا من أهمها:
 - 1- تدعيم الولاء بالانتماء إلى المجتمع والتطلع إلى حسن تمثله
 - 2- التربية الأخلاقية للاعب بالاقتناع بالمفاهيم وثقافة المجتمع.
 - 3- تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع أفراد المجتمع.
 - 4- اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والحركي.
 - 5- تطوير سمات الرياضي الشخصية وتشكيل عوامل الإرادة القوية لديه خلال عمليات التدريب والمنافسة مثل تطوير سمات المثابرة والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة وتحمل المسؤولية والإصرار على النصر.
 - 6- تطوير خصائص روح الفريق والعمل الجماعي لتحقيق الترابط والتآزر بينهم.

المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

- حيث يحاول المدرب إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الإيجابية للاعب الرياضي أو الفريق الرياضي كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.
- ينظر للتربية البدنية والرياضة على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية والرياضة للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه.
- ويساهم التدريب الرياضي في تحكم الرياضي في تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه النفسية وكذلك تطوير سماته الشخصية والإرادية خلال عمليات التدريب والمنافسة كسمات المثابرة والثقة بالنفس والشجاعة والطموح وغيرها.
- وبرامج التربية البدنية هي مجموعة أنشطة مصممة لأجل الفرد والمجتمع كخدمة مهنية للإرتقاء قدما بالمستويات المرغوبة والمقبولة.
- أن تدريب الناشئين يهدف إلى إعداد الصغار من الرياضيين للوصول إلى أعلى المستويات عند بلوغهم سن البطولة إعداداً شاملاً منسقا إلى جانب تنمية قاعدة عريضة لمستوى رياضي (مقدرة فسيولوجية - مهارات تكتيكية- مقدرة تكتيكية- صفات نفسية وخلقية).

وهناك العديد من الأسس والمبادئ للتوجيه والإرشاد التربوي للناشئ الرياضي من بين هذه المبادئ:

1- مبدأ استعداد اللاعب للتوجيه:

فالأخصائي التربوي الرياضي لا يستطيع مساعدة الناشئ الذي لا يشعر أنه في حاجة إلى المساعدة، فينبغي على الأخصائي التربوي الرياضي الإسهام بصورة إيجابية في محاولة استثارة اللاعبين وحفزهم للإفادة من خدماته التوجيهية والإرشادية من خلال عدة طرق مثل:

- استخدام طريق الدعوة.
- العلاقة الشخصية الطيبة.
- تنمية الرغبة في التوجيه.
- تهيئة الجو المناسب.

2- حق اللاعب فى تقرير مصيره بنفسه:

يعنى هذا المبدأ أن القرار النهائى فى عملية التوجيه والإرشاد للناشئ ينبغى أن يكون صادراً من اللاعب الناشئ نفسه ويجب أن يلاحظ الموجه الرياضى التربوي أنه لا توجد شخصيتان متماثلتان فى تكوينهما وفى أنواع المشاكل التى يعانيان منها حتى لو بدا بوضوح أن المشاكل واحدة أو متشابهة، إذ لا بد أنها ترجع لأسباب مختلفة وعلى ذلك فإن التوجيه والإرشاد الذى قد يفيد ناشئاً / ناشئاً قد لا يفيد مع ناشئاً / ناشئاً أخرى.

3- التقبل:

المقصود من التقبل هنا هو التقبل المتبادل أى تقبل اللاعب الناشئ للموجه الرياضى التربوي وكذلك تقبل الموجه للاعب.

4- اعتبار التوجيه عملية تعلم:

إن عملية التوجيه عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيماً وأنماطاً سلوكية جديدة ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الفريق الذى ينتمى إليه ونحو المبادئ والأشياء ويتعلم طرقاً جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات بدلاً من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداعية.

■ 5- الاهتمام باللاعب الناشئ كعضو في جماعة:

يتم التوجيه للناشئ من حيث أنه فرد يختلف عن غيره من اللاعبين في سمات شخصيته وكما يهتم أيضا من حيث أنه عضو في جماعات مختلفة كالفريق الرياضي، والتوجيه عملية تتضمن خدمات لكل اللاعبين على السواء فخدمات التوجيه وقائية وارتقائية كما أنها خدمات تشخيصية وعلاجية.

■ 6- استمرارية التوجيه:

إن عملية التوجيه تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للاعب أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط، والاتجاه الحديث السائد هو أن التوجيه عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية