

تدريب الناشئين والقدرات البدنية الخاصة بهم :-

أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعد مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها قد يتداخل فيها تدريب المبتدئين ، إذ ان استجابة الاطفال ليست كالبالغين فهم اقل معرفة واهتماما بحدود قدراتهم الحقيقية. والاطفال لايتنفسون ببطي وعمق مثل الكبار فالطفل في سن السادسة في المتوسط يتنفس 38 لترا من الهواء للحصول على لتر واحد من الاوكسجين، اما البالغين 18 سنة فيحتاج على 28 لتر من الهواء للحصول على لتر واحد من الاوكسجين. وهذا يعني انه كلما كان اللاعب صغيرا كلما كانت حاجة جسمه اكبر للعمل لكي يمد العضلات بالايوكسجين الذي تحتاجه.

مما تقدم يمكن تعريف الناشئين بانهم: الفئات العمرية 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.

مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين وكيفية تطويرها:-

حظيت عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية بالعناية الكاملة من قبل القائمين على عملية التدريب لهذا القطاع ومنها برامج الأعداد البدني ، غير أن وجهات النظر قد تعددت فيما يخص إدراج تلك البرامج البدنية ضمن محتوى خطة إعداد المبتدئين من عدمه:

➤ فمنها من يؤيد اتجاه عدم احتواء الخطة التدريبية للناشئين على الأعداد البدني مستندين في ذلك إلى خصائص مراحل النمو التي قد تتعرض للفرد من جراء تدريبات عناصر اللياقة البدنية ، إذ أنها غير متكاملة النمو خاصة الجهاز الدوري التنفسي والأجهزة الحيوية الوظيفية والجهاز الهيكلي .

➤ بينما يرى آخرون إدراج برامج الأعداد البدني ضمن خطة تدريب الناشئين لأهمية ذلك في المساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو قلة تطويرها على المدى البعيد ، ولكن دون أن تستند في ذلك على أسس ومبادئ تنفيذ تلك البرامج والتي تتلافى الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة وظيفياً وهيكلياً وتؤكد الاستفادة من تلك البرامج البدنية في تحسين العناصر البدنية.

➤ هنالك وجهة نظر ثالثة ترى اكتساب العناصر البدنية للناشئين من خلال أدائهم للبرامج مهارية وبطريقة غير مباشرة معارضين في ذلك إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية بدنية.

فقد أمكن تحديد العناصر البدنية ومكوناتها فعنصر **التحمل** تتحدد مكوناته في (تحمل السرعة، تحمل الأداء، التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز الدوري التنفسي لدى الناشئين، فإن تحمل كل من السرعة والقوة يصبح أمراً مستبعداً، ولأرتباط تحمل الأداء بالجانب المهاري والحركي المتعدد فإنه يقتصر على التحمل الدوري التنفسي وفق أسس معينة، أما عن مكونات عنصر **السرعة** فهي (السرعة الانتقالية، سرعة الأداء، سرعة الاستجابة) ولعدم اكتمال وظائف الجهاز العصبي والعضلي فإنه يقتصر الاهتمام على تحسين سرعة الانتقال والأداء.

وبخصوص عنصر **القوة** فهي (القوة العضلية والقدرة) ولعدم اكتمال الجهاز الهيكلي وخاصة عضاريف النمو فإن مكون القدرة هو الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية التي يؤديها الناشئين في تلك المرحلة العمرية، وفيما يخص قابلية **المرونة** فالناشئين بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار إلا أن استخدام الناشئين لتدريبات القوة وحدها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية في مرونة المفاصل، ولذا فالحاجة إلى تحسين هذه القابلية لدى الناشئين أمراً لا بد من التركيز عليه في برامج الأعداد البدني. أما قابلية **الرشاقة** فهو الأكثر ارتباطاً بالقدرة الحركية الأخرى في نواحي متعددة وخاصة **التوازن** ودقة الأداء **والتوافق** الحركي ، كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً أي إنها قدرة توافقية مركبة .

📌 التحمل الدوري التنفسي:-

مقدرة خلايا الجسم في استخدام اوكسجين الهواء الى اقصى درجة لتوليد الطاقة اللازمة لاداء الجهد البدني المبذول خلال النشاط الرياضي.

❖ أهميته:

- يعد التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لافترات زمنية طويلة.
- يرتبط بالعديد من العناصر والقابليات البدنية والحركية كالسرعة والرشاقة.
- يرتبط بالسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.
- يعد العنصر الاساس للياقة البدنية

❖ العوامل المؤثرة في التحمل الدوري التنفسي:

- الحالة التدريبية.
- الحالة الصحية .
- الحالة النفسية .

- العادات الشخصية وقوة الإرادة .
- التغذية .
- الاجهاد العضلي.
- العوامل المناخية والبيئية.

❖ أنواع التحمل:

- **التحمل العام:** - وهو القدرة في أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا علي خصائص الجهازين العصبي والعضلي والاعتماد علي هذه الخصائص طول مدة الأداء.
- **التحمل الخاص:**- هو التحمل الذي يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة اذ أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لافترات طويلة نسبيا ويشتمل على (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الاداء).

❖ طرائق واساليب تدريب التحمل :

- طريقة التدريب المستمر باساليبه (المستمر ، المتقطع ، الفارتك) .
- طريقة التدريب المتواتر (الفتري) منخفض الكثافة .

🚩 القوة العضلية:-

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة في استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة ،أو قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها .
وبخصوص مكونات القوة فهي (القوة العضلية والقدرة) ولعدم اكتمال الجهاز الهيكلي وخاصة غضاريف النمو فإن مكون القدرة هو الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية التي يؤديها الناشئين في تلك المرحلة العمرية.

❖ أهمية القوة العضلية:-

- تعد القوة العضلية احد اهم مكونات اللياقة البدنية الصحية والانجازية .
- تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية.
- الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.
- تعطى الشكل الجميل للجسم .
- تعد مطلبا مهما لاداء اغلب المهارات الحركية والرياضية .

- تحافظ على الجسم من الاصابات والكسور .
- تساعد في القيام بالواجبات الحياتية بكفاءة .

❖ العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

- مساحة المقطع الفسيولوجي.
- زوايا الشد العضلي .
- العمر الزمني والتغذية والراحة .
- الوراثة .
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- مدة الانقباض العضلي .
- اتجاه الألياف العضلية.

❖ أنواع القوة العضلية:

- القوة العظمى: - هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة ولا تستخدم مع الناشئين كونها تشكل عبئا كبيرا على الجهاز العصبي والعضلي للناشئ.
- القوة المميزة بالسرعة: - هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة وهي ملائمة مع تدريبات الناشئين بشكل كبير كونها تتناغم مع تكوينهم العقلي العضلي.
- تحمل القوة: - هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل . وهي ملائمة جدا مع تدريبات التحمل العضلي التي مر ذكرها.

❖ طرائق تطوير وتنمية القوة العضلية:

- طريقة التدريب المتواتر (الفتري) منخفض الكثافة لتطوير تحمل القوة .
- طريقة التدريب المتواتر (الفتري) مرتفع الكثافة لتطوير القوة المميزة بالسرعة .
- طريقة التدريب التكراري لتطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة.

السرعة: قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

❖ أنواع السرعة :

- سرعة الاستجابة .
- السرعة الحركية .
- السرعة الانتقالية .

❖ أهمية السرعة :

- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة والسباحة وألعاب القوى.
- احدى اهم مكونات اللياقة الانجازية .
- ترتبط ارتباطا وثيقا بالقابليات الحركية كالرشاقة والتوافق

❖ العوامل المؤثرة في السرعة :

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي للفرد.
- القدرة علي الاسترخاء.
- القوة العضلية .
- قوة الإرادة .

❖ طرائق تطوير السرعة :

- الحركات المتكررة.
- الطرق البديلة كالمنحدرات والمرتفعات .
- طرائق استخدام المقاومات المعوقة كاستخدام الثقالات والبرشوت.
- التتابعات والالعاب الجماعية .

القدرات (القابليات) الحركية :-

القدرة الحركية بالألعاب الرياضية أدوار متعددة , ففي العديد من الفعاليات والألعاب الرياضية التركيبية تتعلق وتعتمد تطبيقات الرياضي للقدرة الحركية على الأداء الحركي الكلي للمنافسة نفسها كما في (رياضة الجمباز , التزلج الفني على الجليد , الأكروباتيك) , وفي فعاليات أخرى كثيرة تعتمد على مستوى القدرة الحركية الخاصة لأجل الإرتقاء بالمستوى الفني وتحقيق المستوى الإنجازي المثالي للفعالية أو المسابقة كما في (مسابقة الحواجز , سباحة الدولفين). لقد ذكر شنابل بأن تنمية وتطوير القدرة الحركية للرياضي في معظم الفعاليات والألعاب الرياضية يساعد في تنفيذ الأداء الحركي بإقتصادية عالية مع مخزون كبير ومتوفر عند الطلب للقدرة الحركية وهذا يعني بأن الأداء الرياضي سوف لا ينفذ بأقصى مديات حركية ممكنة دائماً بل بزوايا وبمرجحات مثالية كافية للقيام بتلك الحركات بقوة وإقتصادية عالية مع الإحتفاض بالمخزون المطلوب لحركات لاحقة أخرى وبدون تعب كبير , ولهذا السبب تصبح عملية تنمية وتطوير القدرات الحركية من أهم الأهداف التدريبية في معظم عمليات التدريب ولمختلف الألعاب الرياضية . فضلاً عن ذلك يجب أن تصبح تدريبات وتمارين القدرات الحركية جزءاً دائماً وضروري للرياضي في برامج الإحماء للألعاب الرياضية كافة , إذ تأخذ مكانها وسط هذه البرامج أي مابين تمارين الإطالة والمطاطية العامة , وتمارين الإحماء الخاصة بتلك الفعالية الرياضية. ومن أهم القدرات الحركية للناشئين هي المرونة ، التوافق والرشاقة.

المرونة:-

المرونة تعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل . إذ يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي بالمرونة ، ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه . وتعني قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة. أو هي المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة علي أداء الحركات لمدى واسع.

❖ أنواع المرونة:

- المرونة العامة :- وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- المرونة الخاصة :- تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

❖ طرائق تطوير المرونة:

- الطريقة الإيجابية.
- الطريقة السلبية.
- الطريقة المركبة.

❖ العوامل المؤثرة في المرونة:

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الممارسة الرياضية
- نوع المفصل وتركيبية.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.
- نوع النشاط المهني خارج التدريب.
- الحالة النفسية للاعب.

❖ أهمية المرونة:

- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.
- تساعد علي تأخير ظهور التعب.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.
- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.
- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة.

📌 التوافق:

يعد التوافق من القدرات الحركية المركبة والذي يرتبط بالقدرات البدنية والقابليات الحركية الأخرى وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق على اللاعب الذي لديه توافق من استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في ان واحد .

ويعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد. أو قدرة الفرد في التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

❖ أنواع التوافق:

- التوافق العام: - وهو قدرة الفرد في الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص.
- التوافق الخاص: - ويعني قدرة اللاعب على الإستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

❖ أهمية التوافق:

- يعد التوافق من القدرات والقابليات الحركية التي تدخل في العديد من الأنشطة الرياضية.
- يساعد في اتقان الأداء الفني والخططي.
- تساعد اللاعب في تجنب الأخطاء المتوقعة.
- يساعده في الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- يشكل التوافق أهمية خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في ايقاع الحركة.
- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء على الترمولين.

❖ العوامل المؤثرة في التوافق:

- التفكير.
- القدرة في إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم.
- الخبرة الحركية.
- مستوى القدرات البدنية.

❖ **طرائق تطوير التوافق:**

- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- أداء المهارات بالطرف المعاكس.
- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- الأداء في ظروف غير طبيعية.

❖ **الرشاقة:-**

هي القدرة في التوافق الجيد للحركات التي يعمد اليها الرياضي سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه . والرشاقة قابلية مركبة وان التدريبات الخاصة بها يتم التركيز فيها عند مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من القابليات البدنية والحركية الأخرى اذ أن التدريبات الخاصة بها سوف تحوي العناصر والقابليات التي تجنب تعريض اللاعب للإصابة إذا لم يكن قد اعد جيد. ويحتاج اللاعب إلى الرشاقة للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في جميع الألعاب الجماعية . وعلى ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه القابلية سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة ، والقوة ، وتغير الاتجاه ، والتوافق ، والدقة ، والمرونة والعديد من القدرات البدنية والحركية وتكسب الرشاقة الفرد القدرة في الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات –المقدرة علي رد الفعل الحركي.

❖ **مكونات الرشاقة تبعال (بيتر هرتز):**

- المقدرة علي التوجيه الحركي.
- المقدرة علي التوازن الحركي.
- المقدرة علي التنسيق والتناسق الحركي.
- المقدرة علي الاستعداد الحركي.
- خفة الحركة.

❖ أنواع الرشاقة :

- الرشاقة العامة:- وهي مقدرة الفرد في أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- الرشاقة الخاصة:- وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الرياضي .

❖ أهمية الرشاقة:

- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
- تضم خليطاً من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي وغيره.

❖ طرائق تطوير الرشاقة:

- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات.
- تصنيع موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رملية او مبللة.
- التغيير في السرعة وتوقيت الحركات مع تغيير الاتجاهات.

🇸🇦 هناك العديد من العوامل التي يجب أن توضع في الحسبان لضمان نجاح تدريب الناشئين هي:

- الدافعية وفلسفة البرنامج:- أي أن البرنامج يوفر البيئة لاجداث تدريب الصغار ويتطلب هذا تطوير فلسفة واستخدام أدوات البرنامج التي تشمل على جوانب الدافعية وبرنامج واقعي يقدم للناشئ والذي يجب أن يعتمد على الفهم السيكولوجي والفسولوجي الواضح لاحتياجات وكفاءات الناشئ.
- وضع الأهداف والتمرينات المتوقعة والواقعية:- من الأهمية معرفة التمرينات المتوقعة والواقعية لبرنامج التدريب التي يمكن انجازها اذ يعتمد التوقع المحدد على فهم كيفية استجابة الناشئ في مختلف المراحل السنية لبرامج التدريب المختلفة.
- وأن مبادئ التدريب الرياضي تعد هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل

ويجب أن يلم بها المدرب حتى يستفيد بها في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة. لذلك من الضرورة عدم هذه المبادئ في أنها منفصلة عن بعضها البعض كونها تشكل فيما بينها وحدة واحدة.

- **شكل وملامح تدريب الناشئين:-** ان اتجاه التطور فيما يختص الناشئين يتأثر بتدريب المستويات العالية اذ تحدد متطلبات تدريب المستوى العالي وإتجاهات التطور المعروفة والمنتظر حدوثها في هذا المجال شكل وملامح تدريب الناشئين، وذلك إذا أراد المدرب تدريب الأطفال والصبيان بصورة سليمة تبعاً لطرائق التدريب الحديثة والواجبات التي يمكن أن تلقى في عاتق الرياضيين عند وصولهم المستوى العالي.
- **خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان:-** تتأثر طرائق تطوير المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على مقدرة الرياضي في أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال والصبيان.
- **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 مدة استمرار تدريب الناشئين.

❖ الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين:-

هنالك عدة اسس ومبادئ علمية يعتمد عليها عند تدريب الناشئين ولكلا الجنسين هي:

➤ أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب.

➤ ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين.

➤ ثالثاً: التكيف.

➤ رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته.

➤ خامساً: برمجة تدريب الناشئين.

➤ سادساً: الإحماء والتهدئة.

➤ سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل.

➤ ثامناً: التنويع.

➤ تاسعاً: الإحماء والتهدئة.

➤

❖ **الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):** - الاستجابة الفردية هي قدرة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب ومن الطبيعي أن يكون الناشئين غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها:

➤ **النضج Maturity :-** كلما زاد النضج كانت هناك فرض أفضل للمشاركة في التدريب والإستفادة منه، فنضوج الجسم يحتاج إلى طاقة ومتطلبات أكثر للنضج والتطور وتكون استجابته وتفاعله مع التدريب أقل .

ويجب أن يراعي المدرب أن اللاعب الصغير بالسن يعطي حملاً يختلف في طبيعته من الشدة والحجم عن اللاعب الأكبر منه سناً، مع مراعاة أن الصغار يعطون حملاً ذا حجم كبير وشدة منخفضة.

➤ **الوراثة Heredity :-** كافة أعضاء وأجهزة جسم الإنسان تتحدد خصائصها من خلال الوراثة، فحجم الرئة والقلب والألياف العضلية وغيرها من العناصر الأخرى التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقاً للصفات الوراثية، 25% من التدريب الهوائي والتحمل تحدده الصفات الوراثية أما الـ75% الأخرى فهي تتأثر بالبيئة.

➤ **تأثير البيئة Environment:-** المؤثرات النفسية والبدنية المحيطة بالناشئين / الناشئات تؤثر بصورة مباشرة على تدريبهم، إلى جانب أنه يجب مراعاة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الناشئ/الناشئة ووضع ذلك في الحسبان عند تخطيط برامج التدريب.

➤ **التغذية Nutrition :-** يحدث التدريب الرياضي تغيرات في أنسجة الجسم وأعضاء اجسام الناشئين/الناشئات وهو ما يتطلب البروتين وباقي عناصر الغذاء الأخرى .

➤ **الراحة والنوم Rest and Sleep :-** تدريب الصغار يتطلب مزيداً من الراحة والنوم عن البالغين، على المدرب مراقبة التعب والخمول والكسل لدى اللاعبين، وتقديم النصح بساعات إضافية من النوم أو الراحة.

➤ **مستوى اللياقة البدنية Level of physical fitness :-** يحدد مستوى اللياقة البدنية الذي يكون عليه الناشئ معدل تطور المستوى، يحدث أن يكون لدى المدرب لاعبان في سن واحد وعمرهما الرياضي واحد ومستوى أدائهما واحد تقريباً، ولكن المدرب الواعي يعتمد على تدريب كلا منهما بطريقة مختلفة نظراً لاختلاف طريقة

الأداء لتمييز كلا منهما بقدرات حركية تختلف في الشكل العام لأداء المهارات. ومن هنا كان الواجب على المدرب تطوير القدرات الضعيفة لكل لاعب حتى في الفرق الجماعية عن طريق التدريب الفردي.

➤ **المرض والإصابة Illness and Injury :-** المرض والإصابة سوف تؤثر في مدى إستجابة الرياضيين للتدريب، والأفضل هو تقادي المشكلة قبل استفحالها، والعديد من المشاكل الصحية والعجز يحدث خلال تنفيذ المجهود الشديد خلال التدريب الرياضي، لذا فعلى المدربين تقادي المشاكل التي يتوقع حدوثها، وعلى المدربين التأكد من شفاء الإصابة أو المرض تماماً قبل إشراك الناشئ في التدريب أو المنافسة.

➤ **الدوافع Motivation :-** الناشئين الرياضيين من الجنسين سوف يؤدون ويحرزون تقدماً إذا كانت لديهم الدوافع لذلك، وسوف تكون الدوافع أكثر تأثيراً إذا ما كانت مرتبطة بتحقيق أهدافهم الشخصية، إذا ما شارك الناشئ في التدريب تبعاً لرغبة الوالدين دون رغبتهم فإنهم سرعان ما يبتعدون عنه لأن ليس لهم دوافع تدفعهم للاستمرار في الممارسة. أن التدريب يتميز بالصبغة الفردية إذ يختلف تدريب البنين عن البنات في نواحي متعددة حتى في الفريق الجماعي الواحد، يتطلب ذلك كله اختيار طرائق وأساليب متعددة للتدريب الرياضي كما يتطلب الأمر التركيز على نواح بدنية ونفسية معينة واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والتوجيه والإرشاد.

❖ **ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:-** يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم كما وأن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي، وأن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف. ولإنجاز التكيف باستخدام مبدأ زيادة الحمل فإن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج وعندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة فإن الجسم لا يستطيع التكيف، بل يحدث له هبوط في المستوى. ويعرف الحمل التدريبي للناشئين بأنه كمية التأثيرات المعينة الواقعة على أعضاء وأجهزة

أجسام الناشئين عند ممارسة تمرين أو أداء بدني بشكل عام. ويعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين هامين:

➤ الأول مستوى اللاعب.

➤ أما الثاني المدة من الموسم الرياضي التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل.

وحمل التدريب يشمل الحمل الداخلي والحمل الخارجي إذ ان الحمل الداخلي هو انعكاس لتأثير الحمل الخارجي على الجسم وأجهزته الداخلية وكذا حالته النفسية، أما الحمل الخارجي فإنه يشتمل على قوة ومدى المثير وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو جملة المثيرات. ويتناسب تأثير الحمل الخارجي طردياً مع تأثير الحمل الداخلي للاعب الناشئ. لذا فإنه كلما زاد الحمل الخارجي نتج عنه زيادة في التغيرات الوظيفية والكيمياء الحيوية والتغيرات النفسية لأجهزة جسم اللاعب الداخلية.

والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً إلى :

➤ من السهل إلى الصعب.

➤ من البسيط إلى المركب.

➤ من القريب إلى البعيد.

➤ من المعلوم إلى المجهول.

كما يجب مراعاة عاملين أساسيين في هذا المبدأ هما:

➤ التدرج بزيادة حمل التدريب .

➤ استمرار التدريب .

وطبقاً لذلك فإن نجاح البرنامج التدريبي يتوقف على تطبيق هذا المبدأ عند الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى أكثر تقدماً. ومبدأ التدرج لا يقتصر تطبيقه عند الارتقاء وتطوير الجوانب البدنية فقط، بل يطبق أيضاً عند الارتقاء بالجوانب المهارية والخطئية.

❖ **ثالثاً: التكيف :-** يعرف التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب. إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، فضلاً عن تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل. والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى اوقات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف مع هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لمدة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد في حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية. أن التدريب الرياضي المقتن يحدث تغيرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين/اللاعبات للتكيف مع متطلباته.

ومن أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:

- التطور في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.
- التطور في التحمل العضلي والقوة والقدرة.
- التطور في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.

❖ **رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:-** والمقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لمدة طويلة. والموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل السنية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى. أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وهناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الحسبان وهي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.
- خصوصية النشاط الرياضي.
- خصوصية العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي.

❖ **خامسا: برمجة تدريب الناشئين:-** أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تنبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى اوقات، وتقسم الاوقات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الإرتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن ويجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال:

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

❖ **سادسا: الإحماء والتهدئة:-** يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، فضلا عن تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية. فالمجهود الواقع على عضلات اللاعب/ اللاعبه عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية.

❖ سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل:-

أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب هو:

➤ جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.

➤ مقدار تأثير هذه الأنشطة في جسم الرياضي.

ويمكن التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة الرئيسة للحمل كما يلي:

■ التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في شدته كما يلي:

➤ التغيير في سرعة الأداء.

➤ التغيير في صعوبة الأداء البدني.

➤ التغيير في مقدار المقاومة التي تواجه عضلات الناشئين.

➤ التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق.

■ التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه كما يلي:

➤ التغيير في مدة دوام التمرين الواحد، أو عدد مرات أداء الحركات فيه.

➤ التغيير في مجموع اوقات دوام التمرين الواحد، أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

➤ التحكم في درجات حمل التدريب من خلال اوقات الراحة البيئية ويتم ذلك:

• التحكم في المدة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين كل تمرين والتمرين التالي له.

• التحكم في المدة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات،

فكلما قلت هذه المدة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات

كلما زادت درجة الحمل التدريبي.

ويجب عند تحديد جرعات الأحمال الرئيسة لكافة مراحل الإعداد البدني أن تتناسب مع القدرات البدنية للأعضاء الداخلية لأجسام الناشئين، مع مراعاة اختلاف القدرات والمستويات بين البنين والبنات وبما يضمن حدوث ردود أفعال إيجابية، وهذا الأمر يعتبر ضروريا بصفة خاصة بالنسبة للمراحل السنية التي تظهر فيها اختلافات ملحوظة في مستويات الناشئين نتيجة للنمو المبكر أو النمو المتأخر لدى البعض.

❖ **ثامناً: التنوع:-** إن برامج التدريب لا بد وأن تتنوع وتختلف لتجنب الملل والسأم، وللاحتفاظ باثارة اللاعبين وعنايتهم، ومبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسيين في الجهد البدني المبذول:

➤ العمل مقابل الراحة.

➤ والصعب مقابل السهل.

ويجب ضرورة التنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها إذ أنه يرى أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشاراً بين المدربين هو اغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية وقد ظهرت عدة نظريات في هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي يتم على أساسها عمليات التغيير ومن أهمها:

➤ **الجدولة الفردية المتموجة: Undulating Periodization:** - تعتمد هذه

النظرية في التنوع بين أحمال حقيقية تؤدي لأكثر عدد من التكرارات وتعرف بتدريبات الحجم والأحمال العالية التي تؤدي بتكرارات منخفضة وتعرف بتدريبات الشدة ويتم التغيير كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

➤ **الجدولة الفردية الخطية: Linar Periodized Model:** - إذ يمكن التدرج

بإستخدام أوزان أو أحمال قليلة بحجم كبير للوصول إلى أحمال ثقيلة بحجم صغير وشدة عالية.

أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشد، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعاً بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سهل المنافسة. فالتنوع يجدد نشاط اللاعب والدافعية لاستمرارية الأداء، كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة، فضلاً عن مساعدة اللاعب في تجنب الإصابة التي قد تنتج عن كثرة استخدام أجزاء أو مجموعات عضلية أو مفصل معين لمدة طويلة.

❖ **تاسعاً: مراعاة الأمن والسلامة:-** إن اكتساب خبرات الألم والإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة، فضلاً عن أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم، وقد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلاً، كما أن خبرات الإصابة يمكن أيضاً أن تسبب للناشئين خبرات نفسية سلبية، وعلى هذا فإن مراعاة الأمن والسلامة تعد مبدأ هام لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين بشكل عام.