أولاً: الإستجابة الفردية للتدريب(الفروق الفردية).

**وتعني الإستجابة الفردية وحدة الرياضي المنفردة في الإستجابة للتدريب ومن الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل العمرية الواحدة ، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب** منها**:-**

* **النضج- Maturity.**
* **الوراثة-Heredity.**
* **البيئة- Environment.**
* **التغذية-Nutrition.**

**ومن ثم فإن ٱستجابتهم وتقبلهم وإفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة ، ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الحديث عن أي نشاط رياضي أخر هو مراعاتها للفروق بين الرياضيين في النشاط الرياضي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها ، والفروق الفردية لا تراعي فقط في الألعاب الفردية ولكن ايضاً في أثناء تدريب الألعاب الجماعية ، ويشير عدد من الباحثين الى أن التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية ، ويتم في الجانب البدني بزيادة حمل التدريب أو نقصه بما يتوافق مع حالة كل رياضي على حدة وكذلكً في الجانب المهاري والخططي.**

**ويشير (واين ويستكوتWaynel – Westcott) الى أنَّ الإستجابة الفردية للتدريب تعود لأسباب عدة منها الاختلاف في كل من (النضج 0 الوراثة- تأثير البيئة – التغذية – النوم والراحة – مستوى اللياقة البدنية – الإصابة بالأمراض – والدوافع) ،** وفيمايأتي توضيح موجز لهذه الإستجابات الفردية للتدريب**.**

1. النضج- Maturity:-

**تشير المصادر العلمية أنَّه كلما زاد النضج كانت هناك فرص أفضل للمشاركة في التدريب والافادة منه ، فالجسم عندما ينضج يحتاج الى طاقة ومتطلبات أكثر للنضج والتطور وتكون ٱستجابته وتفاعله مع التدريب أقل ، لذا يجب على المدرب أن يراعي الرياضي صغير السن ويعطيه له حملاً يختلف من حيث (الشدة والحجم) عن الرياضي الأكبر سناً منه ، مع مراعاة أن الصغار يعطون حملاً ذا حجم كبير وشدة منخفضة.**

1. الوراثة-Heredity:-

**إنَّ أعضاء وأجهزة جسم الإنسان كافة تتحدد خصائصها من خلال الوراثة ، فحجم الرئة والقلب والألياف العضلية وغيرها من العناصر الأخرى التي تتأثر بالتدريب الرياضي تعد طبقاً للصفات الوراثية (25%) من التدريب الهوائي والتحمل تحدده الصفات الوراثية أما الـ (75%) الأخرى فتتأثر بالبيئة.**

1. تأثير البيئة- Environment:-

**في الغالب أنَّ المؤثرات النفسية والبدنية المحيطة بالناشئين والناشئات تؤثر بصورة مباشرة في تدريبهم ، الى جانب ذلك يجب مراعاة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الناشئ والناشئة ووضع ذلك في الاعتبار عند تخطيط برامج التدريب.**

1. التغذية-Nutrition:-

**يحدث التدريب الرياضي تغيرات في أنسجة الجسم وأعضائه للناشئين والناشئات وهو ما يتطلب عنصراً من البروتين وباقي عناصر الغذاء الأخرى كمادة أساسية خلال العملية التدريبية لهذه الفئة العمرية.**

5- الراحة والنوم- Sleep Restand:-

**إنَّ تدريب الصغار يتطلب مزيداً من الراحة والنوم عن البالغين ، لذا على المدرب مراقبة التعب والخمول والكسل لدى الرياضيين ، وتقديم النصح بساعات إضافية من النوم أو الراحة.**

6- مستوى اللياقة البدنية Level of Physical Fitness:-

 **يحدد مستوى اللياقة البدنية الذي يكون عليه الناشئ معدل تطور المستوى، ويحث دائماً أن يكون لدى المدرب رياضيان في سن واحد وعمرهما الرياضي واحد ومستوى أدائهما واحد تقريباً ، لكن المدرب الواعي يقوم بتدريب كل منهما بطريقة مختلفة ، نظراً لاختلاف طريقة الأداء لتميز كل منهما بقدرات حركية تختلف في الشكل العام لأداء المهارات ،ومن هنا كان الواجب على المدرب تطوير القدرات الضعيفة لكل رياضي حتى في الفرق الجماعية عن طريق التدريب الفردي لغرض تحقيق المستوى عند الفرد الرياضي.**

7- المرض والإصابة ILLness and Lnjury:-

**سيؤثر كل من المرض والإصابة في مدى إستجابة الرياضيين للتدريب، والأفضل هو تفادي المشكلة قبل استفحالها ، والعديد من المشاكل الصحية والعجز يحدث خلال تنفيذ المجهود الشديد خلال التدريب الرياضي ، لذا فعلى المدربين تفادي المشاكل التي يتوقع حدوثها ، وعليهم التأكد من شفاء الإصابة أو المرض تماماً قبل ٱشتراك الناشئ في التدريب أو المنافسة.**

8- الدوافع Motivation:-

**إنَّ الناشئين من الجنسين سيؤدون واجباتهم الرياضية ويحرزون تقدماً إذا كانت لديهم الدوافع لذلك ، وستكون الدوافع أكثر تأثيراً إذا ما كانت مرتبطة بتحقيق أهدافهم الشخصية ، وإذا ماشارك الناشئ في التدريب تبعاً لرغبة الوالدين فإنهم سرعان ما يبتعدون عنه لأن ليس لهم دوافع تدفعهم للاستمرار في الممارسة والتدريب لغرض تحقيق المستوى الرياضي.**

**إنَّ التدريب يتميز بالصيغة الفردية إذ يختلف تدريب الولد عن البنت في نواحي متعددة حتى في الفريق الجماعي الواحد ، ويتطلب ذلك كله ٱختيار طرائق وأساليب متعددة للتدريب الرياضي ، كما يتطلب الأمر التركيز على نواحي بدنية ونفسية معينة وٱستخدام وسائل مختلفة للرعاية والتوجيه والإرشاد.**

ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:-

 **يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم ، وأنَّ التدرج في الحمل التدريبي يعد أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي ، إنَّ درجة الحمل يجب أن لاتكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت طبقاً للقدرات والتكيف، ولكي تظهر عملية التكيف وتحقق إنجازها لابد من ضرورة ٱستخدام مبدأ زيادة الحمل ، فإن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج وعندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة، فإن الجسم لايستطيع التكيف ، بل يحدث له هبوط في المستوى.**

**ولحمل التدريب تأثير بدني وعصبي يقع على أجهزة جسم الرياضي نتيجة المثير الحركي الهادف عند ممارسة تمرين أو أداء بدني بشكل عام ، ويعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين** مهمين هما**:-**

1. **مستوى الرياضي:-**
2. **المدة من الموسم الرياضي التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل.**

**إنَّ الأحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجي مناسب تطابق مقدرة الرياضي الحيوية لخطة التدريب ، ومن حقائق التدريب الرياضي أن الرياضي لا يفيد من حمل التدريب إلا إذا كان هذا الحمل يصل الى الحد الخارجي لمقدرته ، لذا من الضروري التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال أساليب عدة** هي**:-**

1. **التغير في سرعة الأداء.**
2. **التغير في صعوبة الأداء البدني.**

**ج- التغير في عدد مسارات الركض والعوائق.**

وذلك على النحو الأتي:-

* **التكرار – زيادة عدد المدد التدريبية(حجم الحمل).**
* **الشدة – زيادة الحمل(صعوبة الحمل).**
* **الزمن- بزيادة الدوام (الاستمرارية).**

**إنَّ مبدأ التدرج لايقتصر تطبيقه عند الارتقاء وتطوير الجوانب البدنية فقط ، بل يطبق أيضاً عند الارتقاء بالجوانب المهارية والخططية.**