ثامناً: التنويع:-

**إن برامج التدريب لابد أن تتنوع وتختلف لتجنب الملل ، وللاحتفاظ بلهفة الرياضيين وعنايتهم ، ومبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسين في الجهد البدني المبذول** هما:**-**

* **العمل مقابل الراحة.**
* **والصعب مقابل السهل.**

**وتشير بعض المصادر العلمية الى ضرورة التنويع في ٱستخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها ، ويلحظ أنَّ من أكثر الأخطاء التدريبية انتشاراً بين المدربين هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية ، وظهرت نظريات عدة في هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي تتم على أساسها عمليات التغيير ومن** أهمها**:-**

**1-** الجدولة الفردية المتموجة:- **Undulating Periodization.**

**تعتمد هذه النظرية على التنويع بين أحمال حقيقية تؤدى لأكبر عدد من التكرارات** وتعرف **بتدريبات الحجم والاحمال العالية التي تؤدى بتكرارات منخفضة** وتعرف **بتدريبات الشدة ، ويتم التغيير كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.**

**2-** الجدولة الفردية الخطية**:- Model Linar Periodized.**

**تشير هذه النظرية الى أنه يمكن التدرج بٱستخدام أوزان أو أحمال قليلة بحجم كبير للوصول الى أحمال ثقيلة بحجم صغير وشدة عالية.**

**وفي الغالب أن التنوع في مجال عملية التدريب يعمل على تقليل الرتابة والروتين وتخفيض العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشديد ، 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 الرياضي والدافعية لاستمرارية الأداء ، كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة ، فضلاً عن مساعدة الرياضي على تجنب الإصابة التي قد تنتج عن كثرة ٱستخدام أجزاء أو مجموعات عضلية أو مفصل معين لمدة طويلة.**

**ويمكن تحقيق التنويع والتغيير في التدريب من خلال نقاط مهمة عدة** هي**:-**

* 1. **التنويع في زمن دوام وحدة(جرعة)التدريب.**
  2. **تغيير رتابة التدريب والتمرينات التي يحتويها.**
  3. **التنويع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.**
  4. **التنويع في شدة حمل الوحدات (الجرعات) التدريبية.**
  5. **التنويع في سرعة أداء التمرينات.**
  6. **التنويع في المسافات المقطوعة داخل مواقع التدريب وخارجها.**
  7. **ٱستخدام الألعاب الصغيرة.**

تاسعاً: مراعاة الأمن والسلامة:-

**عندما تتكرر حالات الألم والإصابة تؤدي الى تسرب العديد من الناشئين والابتعاد عن ممارسة الرياضة ، فضلاً عن أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم ، وقد تؤثر في ممارسة الحياة العادية مستقبلاً ، كما أن تكرار حالات الإصابة يمكن أيضاً أن تسبب للناشئين حالات نفسية سلبية ، وعلى هذا فإن مراعاة الأمن والسلامة تعد مبدأ مهماً لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين والمبتدئين بشكل عام ، وفيما يأتي عدد من** الإعتبارات **التي تسهم في توفير الأمن والسلامة خلال تدريب الناشئين.**

1. مراعاة الأمان عند ٱستخدام الأدوات والأجهزة:-

**هناك العديد من الأدوات والأجهزة التي تتطلب الحذر عند ٱستخدامها مع الناشئين ، وخاصة في المراحل العمرية المبكرة ، كما أن تأمين المقاومات خلال برامج التدريب عند ٱستخدام الأثقال ، فلابد من مساندة ومساعدة المتدرب من لدن الآخرين وأن ينال عناية مشددة.**

1. مراعاة إجراء الإحماء والتهدئة:-

**إنَّ الإحماء السليم لايؤدي فقط إلى الأداء الجيد والتهدئة إنما أيضاً يحمي الجسم من الإصابات المحتملة ويهيئ الناشئين نفسياً للنشاط الرياضي الممارس.**