

تدريب الناشئين:-

👉 الأسس العلمية لتدريب الناشئين:-

يعد التدريب من أفضل الطرائق لضمان التطور المستمر ولجعل الرياضيين قادرين على الوصول الى المستويات الرياضية العليا ، من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.

إنَّ التدريب الرياضي لايتوقف على مستوى دون آخر وليس محدداً على إعداد المستويات العليا فقط ، فكل مستوى طرائقه وأساليبه التدريبية ، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقديم وتطوير مستمر لمستوى الرياضيين في المجالات الرياضية المختلفة ، كما يعتمد التدريب الرياضي على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبية والعلوم الإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي .. وغيرها من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي.

ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية (العمرية) التي ينتمون إليها ، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية ، وتعد مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين، ويعرف (مفتي ابراهيم حماد) الناشئين بأنهم (هم الصغار من الجنسين ، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6-14) عاماً ، وتتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7-10) سنوات تقريباً ، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-13) سنة تقريباً ، ومرحلة المراهقة حتى سن (14) سنة) ، وغالباً ما يوصف الناشئين بأنهم الأولاد الأصغر من (13-15) سنة بصفة عامة على الرغم من الاختلافات الفردية بينهم في سن البلوغ.

👉 العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين:-

عند تدريب الناشئين حددت بعض العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين ومنها الآتي:-

1- مراعاة الخصائص السنية (العمرية) للناشئ ، إذ تتأثر طرائق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف والملاءمة لمتطلبات المستويات العليا.

2- مميزات النشاط الرياضي إذ يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.

3- بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العليا مراعيًا في ذلك النمو الطبيعي ، والتطور التدريجي لامكانيات الناشئ ومستواه وأتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.

كما تختلف طول مدة تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص الفردية للرياضي ومميزات النشاط الرياضي الممارس المناسب للمرحلتين العمرية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه وقدرته على التلاهم والتكيف لمتطلبات المستويات العليا.

هناك العديد من العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار لضمان نجاح تدريب

الناشئين هي:-

1- الدافعية وفلسفة البرنامج:-

إنَّ أي برنامج يعد من البيئة لإحداث تدريب الصغار ويتطلب تطوير الفلسفة وأستخدام أدوات البرنامج التي تشتمل على اعتبارات الدافعية وأن يكون البرنامج واقعياً يقدم للناشئ الذي يجب أن يعتمد على الفهم السيكولوجي والفسيكولوجي الواضح لاحتياجاته وكفاياته الناشئ.

2- وضع الأهداف والتمرينات المتوقعة والواقعية:-

من الأهمية معرفة التمرينات المتوقعة والواقعية لبرنامج التدريب التي يمكن إنجازها إذ يعتمد التوقع المحدد على فهم كيفية استجابة الناشئ في مختلف المراحل العمرية لبرامج التدريب المختلفة ، وهنا يأتي دور المدرب الناجح ذي الخبرة في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة ، لذا من الضروري عدم النظر الى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضها البعض ، إذ تشكل فيما بينها وحدة واحدة.

ويمكن توضيح الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من

الجنسين في نقاط عدة هي:-

أولاً: الإستجابة الفردية للتدريب(الفروق الفردية).

ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين.

ثالثاً: التكيف.

رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته.

خامساً: برمجة تدريب الناشئين.

سادساً: الإحماء والتهئية.

سابعاً: التقدم المناسب بدرجة الحمل.

ثامناً: التنوع.

تاسعاً: مراعاة الأمن والسلامة.

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-Heredit.

- البيئة-Environment.

- التغذية-Nutrition.

ومن ثم فإن استجاباتهم وتقبلهم وإفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة ، ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الحديث عن أي نشاط رياضي آخر هو مراعاتها للفروق بين الرياضيين في النشاط الرياضي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها ، والفروق الفردية لا تراعي فقط في الألعاب الفردية ولكن أيضاً 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 وكذلك في الجانب المهاري والخططي. ويشير (واين ويستكوتWaynel – Westcott) الى أن 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) ، وفيما يأتي توضيح موجز لهذه الإستجابات الفردية للتدريب.

1- النضج-Maturity:-

تشير المصادر العلمية أنه كلما زاد النضج كانت هناك فرص أفضل للمشاركة في التدريب والافادة منه ، فالجسم عندما ينضج يحتاج الى طاقة ومتطلبات أكثر للنضج والتطور وتكون استجابته 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.

2- الوراثة-Heredit:-

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.

3- 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.

4- 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 لتمييز 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 اشتراك 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 ما شارك 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 اختيار طرائق وأساليب متعددة للتدريب الرياضي ، كما يتطلب الأمر التركيز على نواحي 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 ، وأنَّ التدرج في الحمل التدريبي يعد أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي ، إنَّ درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت طبقاً للقدرات والتكيف، ولكي تظهر عملية التكيف وتحقق إنجازها لابد من ضرورة استخدام مبدأ زيادة الحمل ، فإنَّ التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج وعندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة، فإنَّ الجسم لا يستطيع 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:-

أ- مستوى الرياضي:-

ب- 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:-

أ- التغير في سرعة الأداء.

ب- التغير في صعوبة الأداء البدني.

ج- التغير في عدد مسارات الركض والعوائق.

وذلك على النحو الآتي:-

- التكرار - زيادة عدد المدد التدريبية(حجم الحمل).

- الشدة - زيادة الحمل(صعوبة الحمل).

- الزمن - بزيادة الدوام (الاستمرارية).

إنَّ مبدأ التدرج لا يقتصر تطبيقه عند الارتقاء وتطوير الجوانب البدنية فقط ، بل يطبق أيضاً عند الارتقاء بالجوانب المهارية والخطئية.