وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تدريب الناشئين

المحاضرة التدريب الرياضي

أ.م.د. حسن نوري طارش

2025

ثانيا: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين .

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات البيولوجية للجسم ، وأن التدرج في الحمل التدريبي بعد أحد العوامل السياسية عند تصميم أي برنامج تدريبي ، إن درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة ولكن يجب أن تبلغ حوالي الوقت طبقاً للقدرات والتكيف، ولكي تظهر عملية التكيف وتحقق إنجازها لابد من ضرورة استخدام 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. ولحمل التدريب تأثير بدني وعصبي يقع على أجهزة جسم الرياضي نتيجة المثير الحركي الهادف عند ممارسة تمرين أو أداء بدنى بشكل عام، ويعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين مهمين هما:

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

إن 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 الأتي :-

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

❖ **الشدة – زيادة الحمل (صعوبة الحمل).**

❖ **الزمن – بزيادة الدوام (الاستمرارية).**

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

ثالثا: التكيف:

تتفق عدد من المصادر العلمية أن التكيف هو الإجهاد المنتظم الناتج من التدريب ، ويؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم. فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه بشكل تدريجي بالتدريب، وعندما يعطى الحمل للرياضي يسبب إثارة لأجهزة الجسم الحيوية من الناحيتين الوظيفية والكيميائية ، ويتغير فيها ، ويتم ذلك بشكل تحسين في كفاءة الأعضاء الأجهزة المختلفة ، فضلا عن تميز الأداء بالاقتصاد فى الجهد نتيجة لاستمرار ارتفاع الحمل على الرغم من بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.

لذا فالتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى مدد زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال ، وهذا يأتي من خلال التدرج في مكونات حمل التدريب لمدة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف ومن ثم لا ينمي الوظائف الحيوية.

واهم المبادئ الخاصة بمبادئ التكيف لدى الناشئين من الجنسين هي :-

1- أن تؤدى التمارين الجديدة التي تقدم ملحوظة للمبتدئين عن الناشئين المتقدمين في المستوى.

2 – المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين بين (10 – 15) يومًا.

3- تناسب حمل التدريب لكل رياضي حتى يتمكن من التقدم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.

4- عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المرحلة الأولى يجب أن يميل الحجم إلى الكبر والشد إلى المتوسط حتى ينجح ذلك مع مراحل نموهم.

5- أن يتناسب عدد وحدات التدريب مع عمر الناشئ بحيث لايقل عن (3) وحدات ولا يزيد عن (6) وحدات في الأسبوع حتى نتحدث عن عملية التكيف بدرجة مناسبة.

6- يراعي عدم إعطاء الناشئين مدد راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه.

ومن أهم مظاهر التكيف الناتج من التدريب المنتظم ما يأتي:

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

رابعا الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته.

وتعني خصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية خاصة أكثر من غيرها ، وتعني شمولية التدريب عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية التخصصية أو التركيز على مهارات حركية خاصة لمدة طويلة.

والموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين ، إن خصوصية التدريب أمر وارد في المرحلة العمرية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى من

التدريب ومن الطبيعي أن يتحسن الأداء وأفضل صورة إذا كان التدريب خاصًا بنوع النشاط الممارس وهناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضح في الاعتبار هي:

- ❖ تخصص نظم إنتاج الطاقة.
- ❖ يتخصص النشاط الرياضي.
- ❖ تخصص العضلات العاملة وأتجاهات العمل العضلي.

أن المرحلة العمرية المبكرة بالتدريب يكون المحتوى التدريبي قد غلب عليه الشميولية وخصوصيته، وبذلك إلى أن يأتي عمر الناشئين في المرحلة العربية (11) سنة تقريبًا، إذ يكون هناك تساوي تقريبًا بين شمولية التدريب وخصوصيته، وبعد هذه المرحلة تبدأ محتوى التدريب وقد غلب عليه الخصوصية كلما تقدم الناشئين في العمر إلى أن يصل إلى ما بعد (15) سنة. وتكون خصوصية التدريب بشكل يكاد يكون مطلقًا مع شمولية التدريب وخصوصيته، خلال المراحل التدريبية الرياضية التي يكون مأخوذاً في المرحلة العمرية كافة التي لها منافسين ومباريات.

خامساُ: برمجة تدريب الناشئين

يطلق على هذا **المصطلح برمجة تدريب الناشئين** هي عندما تلبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم موسم التدريب إلى مدد ، وتقسم المحدد إلى مراحل ومراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية ، لأن العمل. بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن ، والتدريب الرياضي للجنسين ، يجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا لكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال ما يأتي:

- ❖ الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في المجالات الرياضية المختلفة.

❖ بمسار الحركي للأداء ويقصد به اختيار التمارين التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة في أثناء الأداء.

الا أن السبب في استخدام مبدأ تشكيل الدورات على وفق برمجة التدريب يعود الى:

أ- مكانية التكرار المنتظم للمكونات الأساسية والواجبات التدريبية ويكون أسهل إذا ما تم خلال دورات تدريبية قصيرة أو متوسطة أو طويلة.

ب إمكانية تحقيق الاستخدام الأفضل للتمرينات وطرائق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيتات المناسبة.

ج- إمكانية تقنين حمل التدريب بشكل تموجات مابين الارتفاع والانخفاض على مدار الدورات المختلفة.

د - إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب مقارنة بالمقاطع أو الأجزاء الأخرى.

سادسا: الإحماء والتهدئة.

إن المدرب الناجح عند التدريب عليه مراعاة تدريبات الإحماء وأن يتضمن البرنامج التدريبي تمرينات والسعة وذات هدف وتعطى هذه التمرينات على شكل تدريبات في بداية كل جرعة تدريبية ، فضلاً عن تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرعة تدريبية وقد تكون بين التكرارات أو بين المجاميع أو في نهاية القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

فالمجهود الواقع على عضلات الرياضي عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين ، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وكذلك زيادة الدورة الدموية، ومن الأفضل الالتزام في كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين

والإحماء باستخدام تمرينات الإطالة والتهدئة في بداية جرعة التدريب وبما يتناسب مع متطلبات مفردات البرنامج التدريبي من حيث الغرض والهدف وترجع أهمية الإحماء إلى ما يأتي :-

- ❖ إعداد الرياضي للمجهود التعنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.
- ❖ زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب.
- ❖ الوقاية من تمزق العضلات عند استخدام التمرينات ذات مجهود عالي الشدة.

كما يراعي إعطاء تمرينات التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية وذلك لأنها تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع، أو إعادة جزء بسيط وطبيعي الى وضع الليفة العضلية عند استخدام التدريبات العنيفة.

ومن خلال ذلك يجب على المدرب تعليم الناشئين أهمية ودور الإحماء وتمرينات التهدئة حتى يمكنهم القيام بها بمفردهم حتى لا يتعرضوا للإصابة في أثناء الوحدة التدريبية الفردية ، فضلاً عن ذلك تعليم المتدربين ولكلا الجنسين كيفية أصول عملية الإحماء والتهدئة ، وعدم الإهمال في أجزاء أي منهما عند التدريب، إن الاهتمام بعملية الإحماء التي تسبق الموحدة التدريبية يفيد في تهيئة أعضاء وأجهزة الجسم لاستقبال العمل البدني العنيف ذي الشدة القصوى داخل الوحدة التدريبية إذ يحسن من عمل الانزيمات وزيادة معدلات التمثيل الغذائي كما تساعد عمليات التهدئة في نهاية الوحدة التدريبية على تقليل معدلات وظائف أجهزة الجسم وتخليص الجسم من نفايات التمثيل الغذائي بصورة أفضل وأسرع مثل التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات والدم. وينبغي أن يتضمن الإحماء تمرينات الإطالة ، وبأنواعها ، وتمرينات الجمباز ، فضلاً عن استخدام أنشطة الرياضة التخصصية مع زيادة الشدة تدريجياً.

سابعا: التقدم المناسب بدرجات الحمل :-

إن حمل التدريب هو القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي ، ومفهوم حمل التدريب هو :

1- الأنشطة جميعها التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.

2- مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي.

أن الوصول إلى التكيف لجسم الرياضيين الناشئين يمكن تحقيقيه بأفضل صورة ممكنة أذا أتبتع التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب.

وكما نعلم أن مكونات حمل التدريب هي:

- ❖ شدة الحمل.
- ❖ حجم الحمل
- ❖ مدة الراحة البينية

أما درجات الحمل فهي:-

- ❖ **الحمل الاقصى.**
- ❖ **الحمل الاقل من الأقصى.**
- ❖ **الحمل المتوسط.**
- ❖ **الحمل الخفيف.**
- ❖ **الراحة الإيجابية.**

أ- **الحمل الأقصى:** ويعنى هذا المستوى من الحمل أقصى دجة يستطيع الناشئون تحملها ، إذ يتميز العبء الناتج من هذا العمل بشدة عالية جداً وكي يصل الناشئون الى هذه الدرجة لابد أن يكونوا في قمة تركيزهم ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة عليهم الأمر الذي يتطلب مدة راحة طويلة في يستطيعوا العودة الى حالتهم

الطبيعية (استعادة الاستشفاء) وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من (١٠٠%) من أقصى ما يستطيع الناشئون داده، وعدد التكرارات المناسبة لهذا العمل في حالة التمرينات تتراوح مابين (1- 5مرات) ولمدد أداء قصيرة .

ب-**الحمل الأقل من الأقصى:**- تقل درجة هذا الحمل بنسبة بسيطة من درجة الحمل الأقصى ومن ثم فإنها تحتاج إلى متطلبات كل منه ، ونظر درجة العمل الأكل من الأقصى بحدود (75-90%) من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله ، أما عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح مابين (6-10مرات).

ج- **الحمل المتوسط**: تحب هذه الدرجة من الحمل المتوسط من حيث العباء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ، يشعر الناشئونن بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب ، وتقدر درجة الحمل المتوسط بحدود (٥٠ - ٧٥٪) من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله وتنخفض التكرارات المناسبة في حالة التمارين الكبيرة وتتراوح بين (١٠-١٥ مرة).

د-الحمل الخفيف : يقلل العبء ثقافة الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين ودرجة الحمل هذه عن المتوسط ولا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد الناشئ لا يشعر بتعب بعد الأداء ، وتقدر درجة الحمل الخفيف بحدود (35-50٪) من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله ، وتنخفض التكرارات المناسبة في حالة التمارين بين (١٥-٢٠٪).

و- **الراحة الإيجابية** : وفيها يكون العبء البدنية الوظيفي ضئيلاُ جداً ومعظم تمريناته من المشي أو الركض الخفيف أو المرجحات. وغيرها. وتقدر درجة الحمل فيه أقل من (٣٥%) ما يتحمله الناشئونوتتراوح التكرارات المناسبة له بين (٢٠ - ٣٠ مرة).

ويمكن التحكم بدرجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة الرئيسية للحمل وفي كما يأتي :-

أ- التحكم فى درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في(شدته) وفي ما يأتي :-

- ❖ التغيير في سرعة الأداء.
- ❖ التغيير في صعوبة الأداء الروحي.
- ❖ التغيير في كمية المقاومة التي تواجه عضلات الناشئ.
- ❖ التغيير في عدد مسارات الركض والعوائق.

ب- التحكم بدرجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في(حجمه) وفي ما يأتي:

- ❖ التغيير في مدة دوام تمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه.
- ❖ التغير بالمدة مجموع مدد دوام تمرين الواحد أو عدد تكر تمرين الواحد.

ج -للتحكم بدرجات حمل التدريب من خلال (مدة الراحة البينية) ما يأتي :-

- التحكم بالمدة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين وعدد التمارين، فكلما قلت هذه المدة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمارين كلما زادت شدة الحمل.
- التحكم بالمدة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين كل تمرين والتمرين التالي له.

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

– للعمل مقابل الراحة.

–الصعب مقابل السهل.

وتشير بعض المصادر العلمية الى ضرورة التنويع فى استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها ، ويلحظ أن من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين لمدربين هو إغفال عملية التغيير فى الإثارة التدريبية ، وظهرت نظريات عدة في هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي تتم على أساسها عمليات التغيير ومن أهمها:

- **الجدولة الفردية المتموجة:** 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.
- **الجدولة الفردية الخطية:** تشير هذه النظرية الى أنه يمكن التدرج باستخدام 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 أسترخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سهل المنافسة. فالتنوع يجدد نشاط الرياضي والدافعية لاستمرارية الأداء ، كما يمنحه حرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة ، فضلاً عن ساعدة الرياضي على تجنب الإصابة التي قد تنتج عن كثرة استخدام أجزاء أو مجموعات عضلية أو مفصل معين لمدة طويلة.

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

- التنويع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.

- ❖ تغيير رتابة التدريب والتمرينات التي يحتويها.
- ❖ التنويع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.
- ❖ التنويع في شدة حمل الوحدات الجرعات) التدريبية. د
- ❖ التنويع في سرعة أداء التمرينات.
- ❖ التنويع في المسافات المقطوعة داخل مواقع التدريب وخارجها.
- ❖ استخدام الألعاب الصغيرة.

تاسعا: 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 ، بطريقة وعلى هذا فإن مراعاة الأمن والسلامة تعد مبدأ مهماً لأقصى درجة خلال المستوي التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين والمبتدئين بشكل عام ، وفيما يأتي عدد من الاعتبارات التي تسهم في توفير الأمن والسلامة خلال تدريب الناشئين.

1- مراعاة الأمان عند استخدام الأدوات والأجهزة .

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

2-مراعاة إجراء الإحماء والتهدئة.

إن الإحماء السليم لا يؤدي فقط إلى الأداء الجيد والتهدئة إنما أيضاً يحمى الجسم من الإصابات المحتملة ويهيئ الناشئين نفسياً للنشاط الرياضي الممارس.