

# الفصل الأول تدريب الناشئين

## مقدمة

يعد التدريب من أفضل الطرق لضمان التطور المستمر وجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية وال نفسية.

كما أن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طريقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة.

ويقوم أيضاً على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة بتطبيقاتها بالمجال الرياضي.

ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنوية التي ينتمون إليها وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين.

ويعرف الناشئين بأنهم: هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦ إلى ١٤ عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (٧ إلى ١٠ سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخرة (١١-١٣ سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن ١٤ سنة.

### - العوامل التي تؤثر في عمليات تدريب الناشئين منها:

- مراعاة الخصائص السنوية للناشئ إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف والملائمة لمتطلبات المستويات العليا.
- مميزات النشاط الرياضي حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.
- بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العالية مراعيًا في ذلك النمو الطبيعي، التطور التدريجي لإمكانات الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.
- وتختلف طول فترة تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس.

حيث أن إعداد الناشئين هو تهيئة الناشئ للوصول إلى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه وقدرته على التلاؤم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية.

- العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار لضمان نجاح تدريب الناشئين هي:

#### ١-الدافعية وفلسفة البرنامج:

أي أن البرنامج يوفر البيئة لإحداث تدريب الصغار ويتطلب هذا تطوير فلسفة واستخدام أدوات البرنامج التي تشمل على اعتبارات الدافعية وبرنامج واقعي يقدم للنشء والذي يجب أن يعتمد على الفهم السيكولوجي والفسولوجي الواضح لاحتياجات وكفاءات النشء.

#### ٢-وضع الأهداف والتمرينات المتوقعة والواقعية:

من الأهمية معرفة التمرينات المتوقعة والواقعية لبرنامج التدريب التي يمكن إنجازها حيث يعتمد التوقع المحدد على فهم كيفية استجابة النشء في مختلف المراحل السنية لبرامج التدريب المختلفة.

وتعتبر مبادئ التدريب الرياضي هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل ويجب أن يلم بها المدرب حتى يستعين بها في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة وعدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضها البعض حيث تشكل فيما بينها وحدة واحدة.

#### - العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين:

يتأثر هدف وواجبات والمحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاثة عوامل هي:

١-التطور الذي تم التوصل إليه واتجاه التطور فيما يختص بتدريب المستويات العالية حيث تحددت متطلبات تدريب المستوى العالي واتجاهات التطور المعروفة والمنتظر حدوثها في هذا المجال شكل وملامح تدريب الناشئين، وذلك إذا أراد المدرب تدريب الأطفال والصبيان بصورة سليمة طبقاً لطرق التدريب الحديثة والواجبات التي يمكن أن تلقى على عاتق الرياضيين عند وصولهم المستوى العالي.

٢- خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان إذ تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على مقدرة الرياضي على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال والصبيان.

٣- خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ.  
تشكل خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ الصفات المحددة للمستوى والتي بناء عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة استمرار تدريب الناشئين.

#### - الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين:

- 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: التنوع
- تاسعاً: الإحماء والتهدئة.

- أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):  
الاستجابة الفردية هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب.  
من الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنوية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها:

التغذية Nutrition

البيئة Environment

الوراثة Heredity

النضج Maturity

وبالتالي فإن استجابتهم وتقبلهم واستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة. ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الحديث عن أي نشاط رياضي آخر هو مراعاتها للفروق بين اللاعبين في النشاط الرياضي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها، والفروق الفردية لا تراعى فقط في الألعاب الفردية ولكن أيضاً أثناء تدريب الألعاب الجماعية، وأن التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية، ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحمل التدريب بما يتوافق مع حالة كل لاعب على حدة وأيضاً في الجانب المهاري والخططي. وترجع الاستجابة الفردية للتدريب لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض، والدوافع.

#### ١- النضج: Maturity

كلما زاد النضج كانت هناك فرض أفضل للمشاركة في التدريب والاستفادة منه، فالجسم نضجاً يحتاج إلى طاقة ومتطلبات أكثر للنضج والتطور وتكون استجابته وتفاعله مع التدريب أقل. ويجب أن يراعى المدرب أن اللاعب صغير السن يعطي حملاً يختلف من حيث الشدة والحجم عن اللاعب الأكبر منه سناً مع مراعاة أن الصغار يعطون حملاً ذا حجم كبير وشدة منخفضة.

#### ٢- 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، ٢٥٪ من التدريب الهوائي والتحمل تحدده الصفات الوراثية أما الـ ٧٥٪ الأخرى فهي تتأثر بالبيئة.

#### ٣- تأثير البيئة:

المؤثرات النفسية والبدنية المحيطة بالناشئين/الناشئات تؤثر بصورة مباشرة على تدريبهم، إلى جانب أنه يجب مراعاة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الناشئ والناشئة ووضع ذلك في الاعتبار عند تخطيط برامج التدريب.

#### ٤-التغذية: Nutrition

يحدث التدريب الرياضي تغيرات في أنسجة الجسم وأعضاء أجسام الناشئين/ الناشئات وهو ما يتطلب البروتين وباقي عناصر الغذاء الأخرى.

#### ٥-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.

#### ٦-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 تقريبا، ولكن المدرب الواعي يقوم بتدريب 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. حنفي ومفتي

#### ٧-المرض والإصابة: Illness and Injury

المرض والإصابة سوف تؤثر على مدى استجابة 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، وعلى المدربين التأكد من شفاء الإصابة أو المرض تماماً قبل إشراك الناشئ في التدريب أو المنافسة.

#### ٨-الدوافع: Motivation

الناشئين من الجنسين سوف يؤدون رياضياً وجززون 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 فإنهم سرعان ما يبتعدون عنه لأن ليس لهم دوافع تدفعهم للاستمرار في الممارسة.

ويتميز التدريب بالصيغة الفردية حيث يختلف تدريب البنين عن البنات في نواحي متعددة حتى في الفريق الجماعي الواحد، يتطلب ذلك كله اختيار طرق 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 المقدم للناشئين:

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم 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 حمل التدريب بأنه «هو العبء البدني والعصبي الذي يقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف».

ويعرف أيضاً «بأنه كمية التأثير المعينة الواقعة على أعضاء وأجهزة أجسام الناشئين عند ممارسة تمرين أو أداء بدني بشكل عام».

وحمل التدريب يشمل الحمل الداخلي والحمل الخارجي حيث 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 والكيميائية الحيوية والتغيرات النفسية لأجهزة جسم اللاعب الداخلية.

ويعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين هامين، الأول مستوى اللاعب، أما الثاني الفترة من الموسم الرياضي التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل.

وان مبدأ التدرج يعني أن الأحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجي مناسب بحيث تطابق الأحمال التدريبية مقدرة اللاعب الحيوية لحظة التدريب.

ويجب أن يوضع في الاعتبار مبدأ التدرج عند تصميم أي برنامج تدريبي حيث أن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدي إلى حدوث التدريب الزائد ويصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب (والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.

- من البسيط إلى المركب.

- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول.

ومن حقائق التدريب الرياضي أن اللاعب لا يستفيد من حمل التدريب إلا إذا كان هذا الحمل يصل إلى الحد الخارجي لمقدرته.

- التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال عدة أساليب كالآتي:

١-التغيير في سرعة الأداء.

٢-التغيير في صعوبة الأداء البدني.

٣-التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق.

وذلك على النحو التالي:

• التكرار – بزيادة عدد الفترات التدريبية.

• الشدة – بزيادة الحمل.

• الزمن – بزيادة الدوام (الاستمرارية).

كما يجب مراعاة عاملين أساسيين في هذا المبدأ هما التدرج بزيادة حمل التدريب واستمرار 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، بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتران في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل .

والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل

التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية.  
وأن التدريب الرياضي المقنن يحدث تغيرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين/ اللاتعبات للتكيف مع متطلباته.

- أهم الإرشادات الخاصة بمبادئ التكيف لدى الناشئين من الجنسين:  
١- أن تؤدي التمرينات الجديدة إلى تقدم ملحوظ بالنسبة للمبتدئين عن الناشئين المتقدمين في المستوى.
- ٢- المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين ما بين (١٠ إلى ١٥ يوم).
- ٣- تناسب حمل التدريب لكل لاعب حتى يمكن التقدم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.
- ٤- عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المراحل الأولى يجب أن يميل الحجم إلى الكبر والشدة إلى التوسط حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموهم.
- ٥- أن يتناسب عدد وحدات التدريب مع سن الناشئ بحيث لا يقل عن ٣ وحدات ولا يزيد عن ٦ وحدات في الأسبوع حتى تحدث عملية التكيف بدرجة مناسبة.
- ٦- يراعى عدم إعطاء الناشئين فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه.

وتعد عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة، فعند إعطاء حمل أثناء الوحدة التدريب اليومية فإن هذا الحمل مع تكراره يؤثر في أعضاء وأجهزة الجسم ويصل بها إلى مرحلة التعب المؤثر وهذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الجسم في عملية التكيف والتي تكتمل أثناء فترة الراحة (الاستشفاء) ويعقب هذه الفترة فترة زيادة استعادة الاستشفاء (التعويض الزائد) وفيها يرتفع أداء اللاعب، لذا يجب على المدرب أن يراعى مقدار الراحة المناسبة وتوقيتها عند تشكيله لحمل التدريب حتى لا يصل اللاعب إلى عدم القدرة على التكيف نتيجة قلة تأثير الأحمال التدريبية، أو المبالغة في زيادة حمل التدريب، الأمر الذي يصل به إلى مرحلة الإجهاد.

- أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:  
- 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:

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 لفترة طويلة.

والموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمرواد في المراحل السنية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى. كما أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وهناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الاعتبار وهي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.
- خصوصية النشاط الرياضي.
- خصوصية العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي.
- العلاقة بين خصوصية التدريب وشموليته خلال المراحل السنية المختلفة للناشئين.

أنه خلال المراحل السنية المبكرة، يكون المحتوى التدريبي يغلب عليه الشمولية وخصوصيته، وهكذا إلى أن يأتي عمر الناشئين في المرحلة السنية (١١ سنة تقريبا) حيث يكون هناك تساوي تقريبا بين شمولية التدريب وخصوصيته، وبعد هذه المرحلة يبدأ محتوى التدريب تغلب عليه الخصوصية كلما تقدم الناشئون في السن إلى أن يصلوا إلى ما بعد ١٥ سنة تظهر خصوصية التدريب بشكل يكاد يكون مطلقا هذا مع مراعاة شمولية التدريب وخصوصيته خلال الفترات التدريبية للموسم الرياضي الذي يكون مأخوذا في كافة المراحل السنية التي لها منافسات ومباريات .

- خامسا: برمجة تدريب الناشئين:

يعد برمجة تدريب الناشئين هي أن تنبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب

المنظم العلمي يضمن الارتقاء 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.

وأن السبب في استخدام مبدأ تشكيل الدورات هو

- إمكانية التكرار المنتظم للمكونات الأساسية والواجبات التدريبية يكون أسهل إذا ما تم خلال دورات تدريبية قصية أو متوسطة أو طويلة.
- إمكانية تحقيق الاستخدام الأفضل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيتات المناسبة.
- إمكانية تقنين حمل التدريب في شكل تموجات ما بين الارتفاع والانخفاض على مدار الدورات المختلفة.
- إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب ومقارنته بالمقاطع أو الأجزاء الأخرى.

#### - سادسا: الإحماء والتهدئة:

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية. فالمجهود الواقع على عضلات اللاعب/ اللاعببة عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية.

ويجب الالتزام في كل جرة تدريبية بتخصيص وقت للتسخين والإحماء في بداية جرة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:

- 1- إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.
- 2- زيادة معدل التنفس.

٣-زيادة معدل ضربات القلب.

٤-الوقاية من تمزق العضلات بتمرينات الإطالة.

كما يراعى إعطاء تمرينات التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية وذلك لأنها تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع.

ويجب تعليم الناشئين أهمية الإحماء وتمرينات التهدئة حتى يمكنهم القيام بها بمفردهم حتى لا يتعرضوا للإصابة أثناء الوحدة التدريبية الفردية. كما أنه من مسؤوليات المدرب تعليم اللاعبين/ اللاعبات أصول الإحماء والتهدئة، كما أنه من مسؤولياته عدم الإهمال في أجزاء أي منهما. والاهتمام بعملية الإحماء التي تسبق الوحدة التدريبية يفيد في تهيئة أعضاء وأجهزة الجسم لاستقبال العمل البدني العنيف داخل الوحدة التدريبية حيث يحسن من عمل الأنزيمات 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 بالعضلات والدم وينبغي أن يتضمن الإحماء تمرينات الإطالة، تمرينات الجمباز، أنشطة الرياضة التخصصية مع زيادة الشدة تدريجياً.

- سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل:

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

١. جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.

٢. مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي.

إن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما

تم اتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب إلى جانب مكونات حمل التدريب.

مكونات حمل التدريب

أ- شدة الحمل

ب- حجم الحمل

ج- فترات الراحة البيئية.

## - درجات حمل التدريب:

- أ-الحمل الأقصى.  
 ج-الحمل المتوسط.  
 هـ-الراحة الإيجابية.  
 ب-الحمل الأقل من الأقصى.  
 د-الحمل الخفيف.

## أ-الحمل الأقصى:

وهذا المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع الناشئون تحملها، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جداً، وكي يصل الناشئون إلى هذه الدرجة لا بد أن يكونوا في قمة تركيزهم، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة عليهم الأمر الذي يتطلب فترة راحة طويلة كي يستطيعوا العودة إلى حالتهم الطبيعية (استعادة الشفاء). وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من ٩٠ : ١٠٠٪ من أقصى ما يستطيع الناشئون أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين ١ : ٥ مرات ولفترات أداء قصيرة.

## ب-الحمل الأقل من الأقصى:

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى وبالتالي فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل منه. وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي ٧٥ : ٩٥٪ من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، أما عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح ما بين ٦ : ١٠ مرات.

## ج-الحمل المتوسط:

وتتميز هذه الدرجة من الحمل بالتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، ويشعر الناشئون بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب. وتقدر درجة الحمل المتوسط بحوالي من ٥٠ : ٧٥٪ من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبياً وتتراوح ما بين ١٠ : ١٥ مرة.

## د-الحمل الخفيف :

قل العبء البدني الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين في درجة الحمل هذه عن المتوسط وهو لا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد الناشئ لا يشعر بتعب بعد الأداء.

وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي من ٣٥: ٥٠٪ من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله،  
والتكرارات المناسبة في حالة التمرينات هي ما بين ١٥-٢٠ مرة.  
هـ- الراحة الإيجابية:

وفما يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلاً جداً ومعظم تماريناته من المشي أو الجري  
الخفيف أو المرجحات وغيرها.  
وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من ٣٥٪ ما يتحمله الناشئون والتكرارات المناسبة له  
تتراوح ما بين ٢٠-٣٠ مرة.

ويمكن التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة  
لرئيسية للحمل كما يلي:  
أ- 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.

ب- التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في  
حجمه.

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

- التغيير في فترة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه.
- التغيير في مجموع فترات دوام التمرين الواحد أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

ج- التحكم في درجات حمل التدريب من خلال فترات الراحة البينية:  
يمكن التحكم في درجات حمل التدريب من خلال التحكم في فترات الراحة البينية كما

يلي:

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

• التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات، فكلما قلت هذه الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات كلما زادت شدة الحمل.

ويجب عند تحديد جرعات الأحمال الرئيسية 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 ضرورياً بصفة خاصة بالنسبة للمراحل السنوية 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 بلهفة اللاعبين وعنايتهم، ومبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسيين في الجهد البدني المبذول: العمل مقابل الراحة، والصعب مقابل السهل.

حيث من الضرورة التنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشاراً بين المدربين هو إغفال 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 على التنوع بين أحمال حقيقية تؤدي لأكبر 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:

حيث يمكن التدرج باستخدام أوزان أو أحمال قليلة بحجم كبير للوصول إلى أحمال ثقيلة بحجم صغير وشدة عالية.

وأن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف 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 اللاعب والدافعية لاستمرارية الأداء، كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب على تجنب الإصابة التي قد تنتج عن كثرة استخدام أجزاء أو مجموعات عضلية أو مفصل معين لفترة طويلة.

ويمكن تحقيق تنوع وتغيير في التدريب من خلال عدة نقاط هي:

- التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.
- تغيير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها.
- التنوع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.
- التنوع في شدة حمل الوحدات (الجرعات) التدريبية.
- التنوع في سرعة أداء التمرينات.
- التنوع في المسافات المقطوعة.
- استخدام الألعاب الصغيرة.

#### - تاسعاً: مراعاة الأمن والسلامة:

إن اكتساب خبرات الألم والإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى 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 تعتبر مبدأ هام لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين بشكل عام، وفيما يلي عدد من الاعتبارات تسهم في توفير الأمن والسلامة خلال تدريب الناشئين.

#### ١- مراعاة الأمان عند استخدام الأدوات والأجهزة:

إن هناك العديد من الأدوات والأجهزة التي تتطلب الحذر عند استخدامها مع الناشئين، خاصة في المراحل السنوية المبكرة، كما أن تأمين المقاومات خلال برامج الأثقال واستخدام عمليات السند أمر لا بد أن ينال عناية قصوى.

#### ٢- مراعاة إجراء الإحماء والتهدئة:

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

### - المبادئ التربوية لتدريب الناشئين من الجنسين:

أصبحت قيم التربية والثقافة من القيم التي تنشدها دول العالم أجمع وتطلع إلى تحقيقها، فلقد أصبحت التربية أداة التغير والإصلاح أكثر فعالية بين البشر، والتربية البدنية والرياضة نظام تربوي ابتدعته المجتمعات الإنسانية كي تواجه عوامل التدهور البدني والحركي الناجم عن نقص النشاط البدني.

كما أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين في الأنشطة الرياضية. ويعد أيضاً عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم، ناشئين، متقدمين) إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

وأن العديد من علماء الثقافة الرياضية يتفق على التعريف التالي للتدريب الرياضي على أنه عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات.

وإذا كان التدريب الرياضي عملية موجهة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى المستوى العالي بدنيا وفسولوجيا ومهاريا ونفسيا، إذا يجب أن تكون لهذه العملية بعض الخصائص التي تميزها.

### - الخصائص العامة للتدريب الرياضي:

- التدريب الرياضي عملية تعليم وتربية.
- التدريب الرياضي هدفه الأساسي تحقيق أفضل المستويات.
- التدريب الرياضي يتأسس على المبادئ العلمية.
- التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية.
- التدريب الرياضي يؤثر في تشكيل أسلوب حياة الفرد.
- التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية.
- التدريب الرياضي عملية تكاملية.
- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب.

ولعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معاً برباط وثيق يكونان وحدة واحدة أحدهما تعليمي والآخر تربوي، فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف إلى إكساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى إكساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف خدمة المجتمع بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن، والخلق الرياضي، والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم.

والاكتساب التربوي كنتيجة للتدريب الرياضي ينعكس في التزام اللاعب الرياضي بكل دقة وأمانة بالقوانين واللوائح نصاً وروحاً، وانتهاجه التصرف السليم تجاه الجمهور في كل الظروف، والاحتفاظ بضبط نفسه، ومحاولة شحذ قواه لتحقيق النصر مع محاولته تجنب الخذلان الذي قد يعقب الفشل أو الغرور الذي قد ينجم عن النجاح، والعديد من المدربين يركزون على الجانب التعليمي ويغفلون النواحي التربوية للتدريب الرياضي.

#### - الإعداد التربوي للنشء:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها وإتقانها وكذلك توجيه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة وأن هناك واجبات تربوية للنشء يسعى التدريب الرياضي إلى تحقيقها بطريقة غير مباشرة من وخلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي للوصول إلى المستويات العليا من أهمها:

- تدعيم الولاء بالانتماء إلى المجتمع والتطلع إلى حسن تمثله.
- التربية الأخلاقية للاعب بالافتناع بالمفاهيم وثقافة المجتمع.

- تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع أفراد المجتمع.
- اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والحركي.
- تطوير سمات الرياضي الشخصية وتشكيل عوامل الإرادة القوية لديه خلال عمليات التدريب والمنافسة مثل تطوير سمات المثابرة والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة وتحمل المسؤولية والإصرار على النصر.
- تطوير خصائص روح الفريق والعمل الجماعي لتحقيق الترابط والتآزر بينهم.

#### - المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

حيث يحاول المدرب إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الإيجابية للاعب الرياضي أو الفريق الرياضي كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

ينظر للتربية البدنية والرياضة على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية والرياضة للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه. ولكي تساهم التربية البدنية إسهاماً ذا معنى في تحقيق أهداف التربية العامة يجب أن تعمل على تقديم الخبرات التي ترقى من حركة الطفل التي تتضمن اشتراك عملياته العقلية والمشاركة الإيجابية في تنمية نظامه القيمي وتقديره لنفسه وللآخرين، ويساهم التدريب الرياضي في تحكّم الرياضي في تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه النفسية وكذلك تطوير سماته الشخصية والإرادية خلال عمليات التدريب والمنافسة كسمات المثابرة والثقة بالنفس والشجاعة والطموح وغيرها.

وبرامج التربية البدنية هي مجموعة أنشطة مصممة لأجل الفرد والمجتمع كخدمة مهنية للارتقاء قدما بالمستويات المرغوبة والمقبولة.

وأن هدف التدريب الرياضي الإعداد المتكامل للفرد بدنياً وحركياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.

والمدرّب الرياضي في قيامه بالعمل التربوي يسعى بشكل صحيح إلى تربية جميع الصفات (النفسية واللاإرادية والبدنية والمهارية) في لاعبيه هذا مع ضرورة التأكيد على جميع الإنجازات الكبرى التي يحققها الناشئون في رياضتهم، فالمدرّب من خلال المشاركة

الدائمة والاتصالات المستمرة مع اللاعبين في وقت التدريب أو المسابقات يستطيع أن يقوم بالتأثير التربوي عليهم بالاشتراك مع أولياء الأمور والمدرسين. وأن تدريب الناشئين يهدف إلى إعداد الصغار من الرياضيين للوصول إلى أعلى المستويات عند بلوغهم سن البطولة إعداداً شاملاً منسقا إلى جانب تنمية قاعدة عريضة لمستوى رياضي (مقدرة فسيولوجية-مهارات تكتيكية-مقدرة تكتيكية-صفات نفسية وخلقية).

#### - واجبات المدرب الرياضي التربوي:

وإذا تحدثنا عن المبادئ التربوية لتدريب الناشئين فإننا لا يجب أن نغفل جانباً هاماً وهو واجبات المدرب الرياضي الذي تقع على مسؤوليته تخطيط وتنفيذ وتقويم عملية التدريب إلى جانب تربية ورعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين.

أهم النواحي التربوية التي يجب أن يتصف بها المدرب الرياضي هي:

- أن يكون قدوة ومثالا يحتذى به كل من حوله.
  - تربية لاعبيه على الولاء والانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.
  - تشكيل دوافع الفرد وميوله للاستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.
  - تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية كتحمل المسؤولية والمثابرة والثقة وضبط النفس والاتزان النفسي والطموح.
  - العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً للاقتصاد في بذل الجهد والوقت.
- وهناك العديد من الأسس والمبادئ للتوجيه والإرشاد التربوي للناشئ الرياضي من بين هذه المبادئ:

• مبدأ استعداد اللاعب للتوجيه:

فالأخصائي التربوي الرياضي لا يستطيع مساعدة الناشئ الذي لا يشعر أنه في حاجة إلى المساعدة، فينبغي على الأخصائي التربوي الرياضي الإسهام بصورة إيجابية في محاولة استثارة اللاعبين وحفزهم للإفادة من خدماته التوجيهية والإرشادية من خلال عدة طرق مثل:

- استخدام طريق الدعوة.
- العلاقة الشخصية الطيبة.
- تنمية الرغبة في التوجيه.
- تهيئة الجو المناسب.

• **حق اللاعب في تقرير مصيره بنفسه:**  
يعني هذا المبدأ أن القرار النهائي في عملية التوجيه والإرشاد للناشئ ينبغي أن يكون صادراً من اللاعب الناشئ نفسه ويجب أن يلاحظ الموجه الرياضي التربوي أنه لا توجد شخصيتان متماثلتان في تكوينهما وفي أنواع المشاكل التي يعانين منها حتى لو بدا بوضوح أن المشاكل واحدة أو متشابهة، إذ لا بد منها ترجع لأسباب مختلفة وعلى ذلك فإن التوجيه والإرشاد الذي قد يفيد ناشئ/ ناشئة قد لا يفيد مع ناشئ/ ناشئة أخرى.

• **التقبل:**  
المقصود من التقبل هنا هو التقبل المتبادل أي تقبل اللاعب الناشئ للموجه الرياضي التربوي وكذلك تقبل الموجه للاعب.

• **اعتبار التوجيه عملية تعلم:**  
إن عملية التوجيه عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيماً وأنماطاً سلوكية جديدة ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الفريق الذي ينتمي إليه ونحو المبادئ والأشياء ويتعلم طرقاً جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات بدلاً من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداعية.

• **الاهتمام باللاعب الناشئ كعضو في جماعة:**  
يتم التوجيه للناشئ من حيث أنه فرد يختلف عن غيره من اللاعبين في سمات شخصيته وكما يهتم أيضاً من حيث أنه عضو في جماعات مختلفة كالفريق الرياضي، والتوجيه عملية تتضمن خدمات لكل اللاعبين على السواء فخدمات التوجيه وقائية وارتقائية كما أنها خدمات تشخيصية وعلاجية.

• **استمرارية التوجيه:**  
إن عملية التوجيه تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للاعب أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط، والاتجاه الحديث السائد هو أن التوجيه عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.