

كلية التربية الرياضية بينها

نموذج اجابة مادة اسس ومبادئ التدريب الرياضى للناشئين
الفرقة الرابعة تدريب

دكتور – احمد محمد حيدر

قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

الفرقة الرابعة

٢٠١٤

السؤال الاول

ويرى محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٩٨م) أن هناك العديد من العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار لضمان نجاح تدريب الناشئين هي:

١/ الدافعية وفلسفة البرنامج:

أي أن البرنامج يوفر البيئة لحدوث 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 والفسيولوجي 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 السنوية لبرامج التدريب المختلفة (٢٣ : ٣١،٣٠) ويذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٦م) أن مبادئ التدريب الرياضي تعتبر هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل ويجب أن يلم بها المدرب حتى يستعين بها في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة (٢٥ : ٢٠٥) لذلك يؤكد أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) على ضرورة عدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضها البعض حيث تشكل فيما بينها وحدة واحدة (3: 97)

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 وإتجاهات التطور المعروفة والمنتهى 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 (١٠ : ٢٧٢)

ويمكن توضيح الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين في عدة نقاط هي:

- 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 (٢٧ : ٢٠٣) من الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنوية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها:

الوراثة Heredity التغذية Nutrition
النضج Maturity البيئة Environment

وبالتالي فإن استجاباتهم 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. (٢٥ : ٢٠٥، ٢٠٦)

ويذكر عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) نقلاً عن أبو العلا، وشعلان أن 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. (١٨ : ١٦٦)

ويشير واين ويستكوت (٢٠٠٨م) Wayne L. westcott (، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م)، حنفي مختار
(١٩٨٨م) إلى أن الاستجابة الفردية للتدريب ترجع 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 فرص أفضل للمشاركة في التدريب والاستفادة منه، فالجسم نضجاً يحتاج إلى
طاقة ومتطلبات أكثر للنضج والتطور وتكون استجابته وتفاعله مع التدريب أقل.

ويضيف حنفي مختار (١٩٨٨م) يجب 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 الرنة 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/الناشئة ووضع ذلك في الاعتبار عند تخطيط برامج
التدريب.

٤ / التغذية Nutrition :

يحدث التدريب الرياضي تغيرات في أنسجة الجسم وأعضاء اجسام الناشئين/الناشئات وهو ما يتطلب البروتين
وباقى 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 تقريباً، 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 ويحززون 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

(31-33 : 7) (48-45 : 26) (4-1 : 29)

ويؤكد ذلك محمد حسن علاوي في أن التدريب يتميز بالصبغة 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. (٢٢:٢٢)

ثانياً التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم (٢: ٤٣٨) ويذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي. (١٢: ٤٨)
ويؤكد ذلك مفتي إبراهيم (٢٠٠١م) في أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف. (٢٦: ٥٠)
وتؤكد نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين (٢٠٠٤م) أنه لإنجاز 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. (٢٧: ١٩٩)
ويشير يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٢م) نقلاً عن ماتيفيف بأن حمل التدريب هو العبء البدني والعصبي الذي يقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف. (٢٨: ١١٨)
ويعرفه مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) بأنه كمية التأثير المعينة الواقعة على أعضاء وأجهزة أجسام الناشئين عند ممارسة تمرين أو أداء بدني بشكل عام. (٢٥: ٢٠٦)
ويعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين هامين، الأول مستوى اللاعب، أما الثاني الفترة من الموسم الرياضي التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل 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. (٢٨: ١١٨، ١١٩)
ويرى الباحث أن مبدأ التدرج يعني أن الأحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجي مناسب بحيث تطبق الأحمال التدريبية مقدرة اللاعب الحيوية لحظة التدريب.
حيث يشير أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) على ضرورة 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
(3: 103)

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. (٢٠: ٦٢)
- ويذكر مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) ضرورة التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال عدة أساليب كالاتي:
- ١/ التغيير في سرعة الأداء.
- ٢/ التغيير في صعوبة الأداء البدني.
- ٣/ التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق. (٢٥: ١٩٥)
- وذلك على النحو التالي:
- التكرار – بزيادة عدد الفترات التدريبية.
- الشدة – بزيادة الحمل.
- الزمن – بزيادة الدوام (الاستمرارية). (٢٧: ١٩٩)

ويشير بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠١م) أنه 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. (٢٩ : ٦)

ومبدأ التدرج لا يقتصر تطبيقه عند الارتقاء وتطوير الجوانب البدنية فقط، بل يطبق أيضاً عند الارتقاء بالجوانب المهارية والخطية. (٢ : ٢٩)

ثالثاً: التكيف:

يعرف عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب (١٣ : ٢٩٨، ٢٩٧)

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 بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل (18: 163)

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 (٦ : ٢٨٨)

ويشير مفتي إبراهيم (٢٠٠١م) إلى أن التدريب الرياضي المقنن يحدث تغيرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين/اللاعبات للتكيف مع متطلباته. (٢٦ : ٤٤)

وأهم الإرشادات الخاصة بمبادئ التكيف لدى الناشئين من الجنسين هي:

- 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 توفيق 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. (٢٥ : ٢٠٧، ٢٠٨)

ويشير عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) إلى أن عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة، فعند إعطاء حمل أثناء وحدة 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. (١٨ : ١٦٣)

- ومن 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

(12: 191)

رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليتها

والمقصود بخصومية 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 وشموليتها واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل السنوية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى

(25: 216)

ويشير عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) 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 (١٢ : ١٨٩)

والشكل رقم (١) يوضح العلاقة بين خصوصية التدريب وشموليته خلال المراحل السنوية المختلفة للناشئين، ويتضح من الشكل أنه خلال المراحل السنوية المبكرة، يكون المحتوى التدريبي يغلب عليه الشمولية وخصوصيته، وهكذا إلى أن يأتي عمر الناشئين في المرحلة السنوية (١١ سنة تقريبا) حيث يكون هنالك 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، 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 مطلقاً هذا مع مراعاة شمولية التدريب وخصوصيته خلال الفترات التدريبية للموسم الرياضي الذي يكون مأخوذاً في كافة المراحل السنوية التي لها منافسات ومباريات

خامسا: برمجة تدريب الناشئين:

يذكر مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) أن 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 الإرتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن ٢١٨ التدريب الرياضي للجنسين. (٢٥ : ٨٧)

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 (٨ : ٧)

ويشير عماد الدين عباس (٢٠٠٦م) إلى ان السبب في استخدام مبدأ تشكيل الدورات هو

- إمكانية التكرار المنتظم للمكونات الأساسية والواجبات التدريبية يكون أسهل إذا ما تم خلال دورات تدريبية قصيرة أو متوسطة أو طويلة.

- إمكانية تحقيق الاستخدام الأفضل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيات 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. (١٨ : ١٧٠)

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 (١٨ : ١٦٧)

فالمجهود الواقع على عضلات اللاعب/ اللاعبة عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية. (٢٦ : ٢٣١)

ويؤكد أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) على أنه يجب الالتزام في كل جرة تدريب بتخصيص وقت للتسخين

والإحماء في بداية جرة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:

١/ إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم

٢/ زيادة معدل التنفس.

٣/ زيادة معدل ضربات القلب.

٤/ الوقاية من تمزق العضلات بتمرينات الإطالة.
كما يراعى إعطاء تمرينات التهدئة فى نهاية الجرعة التدريبية وذلك لأنها تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائى بصورة أسرع. (٣ : ١٠٧)
ويرى الباحث أنه يجب تعليم الناشئين أهمية الإحماء وتمرينات التهدئة حتى يمكنهم القيام بها بمفردهم حتى لا يتعرضوا للإصابة أثناء الوحدة التدريبية الفردية.
حيث يشير مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) أنه من مسئوليات المدرب تعليم اللاعبين/ اللاعبات أصول الإحماء والتهدئة، كما أنه من مسئولياته عدم الإهمال فى أجزاء أى منهما! (٢٦ : ٢٢١)
والاهتمام بعملية الإحماء التى تسبق الوحدة التدريبية يفيد فى تهيئة أعضاء وأجزاء الجسم لاستقبال العمل البدنى العنيف داخل الوحدة التدريبية حيث يحسن من عمل الإنزيمات وزيادة معدلات التمثيل الغذائى كما تساعد عمليات التهدئة فى نهاية الوحدة التدريبية على تقليل معدلات وظائف أجهزة الجسم وتخليص الجسم من نفايات التمثيل الغذائى بصورة أفضل وأسرع مثل التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلات والدم (٢٨٨، ٢٨٩ : ٦)
وينبغى أن يتضمن الإحماء تمرينات الإطالة، تمرينات الجمباز، أنشطة الرياضة التخصصية مع زيادة الشدة تدريجياً. (٢٧ : ٢٠٢)

سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل:

يشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) إلى أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضى، ومفهوم حمل التدريب هو
١/ جميع الأنشطة التى يمارسها الرياضى فى التدريب والمنافسة
٢/ مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضى. (١ : ٤٣)
إن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم اتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب لذا كان لزاماً على الباحث أن يتطرق إلى جانب مكونات ودرجات حمل التدريب.

مكونات حمل التدريب

أ- شدة الحمل ب- حجم الحمل ج- فترات الراحة البينية
درجات حمل التدريب:
أ- الحمل الأقصى.
ب- الحمل الأقل من الأقصى.
ج- الحمل المتوسط.
د- الحمل الخفيف.
هـ- الراحة الإيجابية. (٢٥ : ٢١٠)

أ- الحمل الأقصى:

وهذا المستوى من الحمل تعنى أقصى درجة يستطيع الناشئون تحملها، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جداً، وكى يصل الناشئون إلى هذه الدرجة لابد أن يكونوا فى قمة تركيزهم، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة عليهم الأمر الذى 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 فى 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 بحوالى 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
يقال 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:
وفيها يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلاً جداً ومعظم تمارينه 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. (٢١٠-٢١٢)

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 (٢٨ : ٢١٢-٢١٤)

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 (١٩ : ١٥٥)

ثامناً: التنوع
إن برامج التدريب لابد وأن تتنوع وتختلف لتجنب الملل والسأم، وللاحتفاظ بلهفة اللاعبين وعنايتهم، ومبدأ التنوع يشمل نقضين أساسيين في الجهد البدني المبذول: العمل مقابل الراحة، والصعب مقابل السهل (١٢ : ١٩٥)

ويشير طلحة نقلا عن بولكين إلى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث أنه يرى أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشاراً بين المدربين هو اغفال 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 لأكثر 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. (١١ : ٥٢، ٥٣)

وتشير نبيلة عبد الرحمن، وسلوى عز الدين (٢٠٠٤) أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي للمصاحب للتدريب العالي الشد، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا 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 (٢٠٠٠، ٢٠١ : ٢٧)

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. (١٨ : ١٦٦)

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

- التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.
- تغيير رتابة 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. (٢٦ : ٥٤)

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 السنية المبكرة، كما أن تأمين المقاومات خلال برامج الأثقال واستخدام عمليات السند امر 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. (٢٥ : ٢١٨، ٢١٩)

المبادئ التربوية لتدريب الناشئين من الجنسين

أصبحت قيم التربية والثقافة من القيم التي تنشدها دول العالم أجمع ونتطلع إلى تحقيقها، فلقد أصبحت التربية أداة التغيير والإصلاح أكثر فعالية بين البشر، والتربية البدنية والرياضة نظام تربوي ابتدعه المجتمعات الإنسانية كي تواجه عوامل التدهور البدني والحركي الناجم عن نقص النشاط البدني (٢٤ : ٣٢)

ويرى أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) 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 (١ : ١٣)

ويرى الباحث أن التدريب الرياضي يعتبر عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم، ناشئين، متقدمين) إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن

حيث يذكر محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) أن 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

(20: 26)

وإذا كان التدريب الرياضي عملية موجهة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى المستوى العالي بدنياً وفسولوجياً ومهارياً ونفسياً، إذاً يجب أن تكون لهذه العملية بعض الخصائص التي تميزها

حيث يلخص محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) أهم الخصائص العامة للتدريب الرياضي على النحو التالي:

- ١/ التدريب الرياضي عملية تعليم وتربية.
- ٢/ التدريب الرياضي هدفه الأساسي تحقيق أفضل المستويات.
- ٣/ التدريب الرياضي يتأسس على المبادئ العلمية.
- ٤/ التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية.
- ٥/ التدريب الرياضي يؤثر في تشكيل أسلوب حياة الفرد.
- ٦/ التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية.
- ٧/ التدريب الرياضي عملية تكاملية.
- ٨/ التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب (٢٢: ١٨، ١٩)

ويرى الباحث أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية والتعليمية التي تخضع لقوانين ومبادئ العديد من العوامل مثل فسيولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي، غيرها من العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة.

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 الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى إكساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة. (٩: ١٣٤)

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 والإرتقاء 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 والاكتمال التربوي كنتيجة للتدريب الرياضي يعكس 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 (19، 20: 22)

الإعداد التربوي للنشء

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها وإتقانها وكذلك توجيه وإرشاده ورعايته بصورة تساهم 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 (٢٢: ٢٥) (١٠: ٢٣٣)

ويشير عصام عبد الخالق ٢٠٠٣ إلى أن هناك واجبات تربوية للنشء يسعى التدريب الرياضي إلى تحقيقها بطريقة غير مباشرة من خلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي للوصول إلى المستويات العليا من أهمها:

- ١/ تدعيم الولاء بالانتماء إلى المجتمع والتطلع إلى حسن تمثله.
- ٢/ التربية الأخلاقية للاعب بالافتتاع بالمفاهيم وثقافة المجتمع.
- ٣/ تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع أفراد المجتمع.
- ٤/ إقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والحركي.
- ٥/ 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.
- ٦/ تطوير خصائص روح الفريق والعمل الجماعي لتحقيق الترابط والتأزر بينهم.

(14، 15: 17)

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 يكتسبها برنامج التربية البدنية والرياضة للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه. (٢٤: ٣٠)

ويشير أمين الخولي نقلا عن Logsdon أنه لكي 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 (٤ : ٣٥٣)

ويساهم التدريب الرياضي في تحكم الرياضي في تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه النفسية وكذلك تطوير سماته الشخصية والإرادية خلال عمليات التدريب والمنافسة كسمات المثابرة والثقة بالنفس والشجاعة والطموح وغيرها. (١٧ : ٧)

وبرامج التربية البدنية هي مجموعة أنشطة مصممة لأجل الفرد والمجتمع كخدمة مهنية للإرتقاء كما بالمستويات المرغوبة والمقبولة. (٢٤ : ٣٦٠)

ويرى الباحث أن هدف التدريب الرياضي الإعداد المتكامل للفرد بدنياً وحرورياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس^٨

والمدرّب الرياضي في قيامه بالعمل التربوي يسعى بشكل صحيح إلى تربية جميع الصفات (النفسية والارادية والبدنية والمهارية) في لاعبيه هذا مع ضرورة التأكيد على جميع الانجازات 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 بالإشتراك مع اولياء الأمور والمدرسين

(14: 107)

ويشير زكي محمد حسن (٢٠٠٦م) إلى أن 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 تقنية- مقدرة تكتيكية- صفات نفسية وخلفية). (١٠ : ٢٧٠)

واجبات المدرّب الرياضي التربوي

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

حيث يشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) إلى أن أهم النواحي التربوية التي يجب أن يتصف بها المدرّب الرياضي هي:

- ١/ أن يكون قدوة ومثالا يحتذّب به كل من حوله.
 - ٢/ تربية لاعبيه على الولاء والانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.
 - ٣/ تشكيل دوافع الفرد وميوله للإستمرار في التدريب لتحقيق الهدف
 - ٤/ تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية كتحمل المسؤولية والمثابرة والثقة وضبط النفس والإتزان النفسي والطموح.
 - ٥/ العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً للإقتصاد في بذل الجهد والوقت.
- (17: 20)

وهناك العديد من الأسس والمبادئ للتوجيه والإرشاد التربوي للناشئ الرياضي من بين هذه المبادئ

- 1- 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.

٢/ 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 أنها ترجع

لأسباب مختلفة وعلى ذلك فإن التوجيه والإرشاد الذي قد يفيد ناشئ/ ناشئة قد لا يفيد مع ناشئ/ ناشئة أخرى.

٣/التقبل:

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

٤/ اعتبار التوجيه عملية تعلم:

إن عملية التوجيه عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيما 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

٥/ 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

٦/ 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 (٢٢ : ١١٠-١١٤)

(الاعداد المتكامل للبراعم والاشبال)

المبادئ العامة للاعداد البدني للصغار:

تخصص المرحلة العمرية من ٩_١٢ سنة:

ويذكر مؤلف الكتاب الاسس والمبادئ لتحسين عناصر اللياقة البدنية فيما يلي:

عنصر التحمل: يتم التركيز على تحمل الاداء الحركي والمهاري مع تزايد مسافات وسرعة الجري بالكرة ويدونها مع تبادل بذل الجهد وفترات الراحة على ان تكون فترات الراحة ايجابية مع تحديد التكرارات

عنصر القوة: يتم التركيز على تحسين القوة العضلية والقدرة وان تكون المقاومات الخاصة بالتمارين من خلال مقاومة الزميل او مقاومة ثقل الجسم نفية او باستخدام كرات طبية تزن ٣-٥ كيلو جرام وتكرار التمرين عشر مرات والمجموعات من ٣-٤ مجموعات وفترات الراحة ٣ق بين المجموعات

عنصر السرعة: يقتصر على تدريب السرعة الحركية وسرعة الانطلاق للعدو لمسافات قصيرة مع ضرورة التهينة الجيدة والتدرج في المسافات والاداء الحركي المتنوع والمختلف لاوضاع الجسم بالكرة وبدونها وبفترات راحة سلبية من ١-٢ق حتى يعود الشبل للحالة الطبيعية

الرشاقة: يتم التركيز على تنمية الرشاقة من خلال تغير الاتجاهات بسرعة ومسارات الجري ولف الجسم حول محاور مختلفة والارتقاء والمروق والجري بين الموانع واختلاف ظروف ومواقف الاداء

المرونة: يراعى التنسيق بين التمرينات المرنة والقوة وان يكون الاداء ثابت ومتحرك في اتجاهات المفاصل الى المدى الطبيعي من خلال المهارات الاساسية في كرة القدم

القواعد الخطية للبراعم والاشبال

- وتحدد تلك القواعد فيما يلي:
- ١- الجرى والتحرك للكرة القادمة الى اللاعب وعدم انتظارها
 - ٢- التحرك بالجرى مباشرة بعد لعب الكرة
 - ٣- اللعب المباشر للكرة
 - ٤- الضغط المستمر على اللاعب المستحوذ على الكرة
 - ٥- الكفاح وتكرار المحاولة لاستحواذ الكرة
 - ٦- الميل لمساعدة الزميل
 - ٧- عدم الاندفاع لاستخلاص الكرة
 - ٨- الهروب من المدافع واتخاذ مواقع ملائمة للتمرير والتصويب
 - ٩- عدم اللعب على خط واحد مع الزميل
 - ١٠- متابعة الكرة عند التصويب على المرمى

خصائص مكونات اللياقة البدنية لمرحلة الطفولة المتأخرة:

- ١/ يستطيع طفل هذه المرحلة اداء الانشطة الهوائية (المشى-الجرى لمسافات طويلة نسبيا بجهد متوسط طالما يتمتع بصحة جيدة
- ٢/تقل فترة استعادة الشفاء بعد اداء المجهود لتلك المرحلة..ويستطيع الطفل بذل المجهود مع ارتفاع معدلات نبض القلب
- ٣/يفضل قياس لياقة الجهاز الدورى التنفسى من خلال اختبارات الجرى..المشى لمسافة محددة واحد ميل...او زمن قدرة ((٩))دقائق
- ٤/يكون تقدم نمو القوة العضلية افضل لدى المجموعات للاطراف السفلى..مقارنة بالمجموعات العضلية الخاصة بعضلات الذراعين والجذع
- ٥/يفضل قياس نمو القوة العضلية باختبارات القوة الثابتة مثل اختبار الديناموميتر لعضلات الرجلين والظهر وقوة القبضة
- ٦/يتأثر تطور نمو المرونة الحركية لمفاصل الجسم وفقا لفرص الممارسة للنشاط البدنى والحركى للشبل
- ٧/تتحسن السرعة للجرى وكذلك سرعة رد الفعل مع تقدم العمر لهذه المرحلة السنوية ويسير معدل السرعة بصورة منتظمة وبدرجة كبيرة
- ٨/يخقق الاشبال نمو محدود فى الرشاقة مقارنة بالمكونات البدنية الاخرى حيث تلعب الوراثة دورا هام فى تطور الرشاقة
- ٩/يعتبر اختبار الاداء الحركى المكوكى (٤*٩متر) ادق اختبار لقياس الرشاقة لتلك المرحلة
- ١٠/ينحس التوازن من عام لآخر خلال تلك المرحلة الا انه يقل نسبيا فى سن ١١ سنة عن سنوات العمر الاخرى

خصائص النمو العقلى-المعرفى

- *يحدث تحسن تدريجى فى المقدرة على التركيز والانتباه ونزداد فى نهاية المرحلة العمرية
- *بقلل اعتماد الشبل على الصورة البصرية ويحل محلها الالفاظ والكلمات
- *تخييلات الشبل تتميز بالواقعية ويبتعد عن اللعب الابهامى
- *نمو مطرد سريع فى المقدرة على التذكر ويبدأ عنصر الفهم يدخل كأحد العوامل التى تساعد على التذكر
- *زيادة حب الاستطلاع ولاستكشاف الحركى والرغبة لمعرفة ما يدور حوله
- *زيادة المحصول اللغوى نتيجة ما يسمعه الشبل من مفردات ومصطلحات من المدرب بالنادى او المدرسة

توجيهات عملية التدريب للبراعم والاشبال فى ضوء خصائص النمو:

*يحتاج الشبل الى النشاط الزائد ويفضل ممارسة الانشطة اللتي تتميز بالحيوية والنشاط
 *يتم التركيز على تنمية المهارت الحركية الاساسية بالكرة وبدونها في رياضة كرة القدم
 *يراعى استخدام المجموعات العضلية الدقيقة الصغيرة لكل من اليدين والرسغ والقدمين
 *يجب مراعاة ان تتيح الوحدة اكتساب المهارات الاساسية في كرة القدم على اختلاف درجاتها ومستوياتها
 *يجب استخدام الاسلوب المتقطع المستمر عند تنمية التحمل للاداء الحركى والمهارى
 *يجب ان تشمل عملية التدريب على الجانب المعرفى-العقلى وذلك من خلال التعرف على مواد القانون
 للناشئين
 *لابد ان تحتوى الوحدات التدريبية على مفاهيم الادراك

اسس وضع برنامج الاعداد المهارى والفنى:

*ان يبدأ العمل التدريبى بأداء المهارات الاساسية والتأكد من اتقانها دون مؤثرات خارجية على طريقة الاداء
 *ان تتدرج ترمينات تطوير الاداء المهارى فى درة الصعوبة حيث العمل مع الزميل ثم زيادة المسافات ومع
 زيادة ارسعة والقوة
 *ان تشتمل على مرحلة الاداء الفنى لمهارات اللعبة بادخال العوامل اوثثة وظروف مواقف اللعب
 *ان يتلائم محتوى البرنامج مع خصائص مرحلة النمو للناشئين
 *سهولة وتوفير الامكانيات والادوات المستخدمة والمساعدة فى تعلم واداء المهارت الاساسية
 *مرونة البرنامج وقبولة للتطبيق الملى
 *ضرورة ارتباط الاداء المهارى للتمرينات بالبرنامج بالحركات الاساسية
 *ان يحتوى البرنامج على تمرينات تحسين نوعية الحركة من خلال تنوع الاداء واختلافة
 *تطبيق الاسس العلمية والتطبيقية لعملية التدريب عند بناء التمرينات اللتي تتضمنها البرنامج
 *التركيبو على احتوار البرنامج لكل متطلبات اللعب الحديث

اسس وضع برامج الاعداد البدنى:

- ١ - يراعى احتواء وحدة التدريب اليومية على جزء الاعداد البدنى بزمن قدرة ٢٥-٣٥ ق.....و٥ وحدات اسبوعيا ولمدة ٢٠ اسبوع
 - ٢ - تشتمل التدريبات بمحتوى جزء الاعداد البدنى على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم مع توافها للمرحلة السنوية
 - ٣ - لا بد من تقنين الاحمال التدريجية من حيث تكرار الاداء للتدريب او زمن الاداء
 - ٤ - ضرورة تحديد مرات الراحة البينية بين كل تمرين وخر وبين كل مجموعة وخرى
 - ٥ - تختص تلك المراحل العمرية باساليب وطرق تدريجية دون غيرها من المراحل الاخرى
 - ٦ - عند البدء فى تنفيذ البرنامج يراعى تطبيق الاختبارات القبليبة لتحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية
 - ٧ - مبدأ الفروق الفردية هو الاساس الذى تنبى عليه برامج الاعداد البدنى
- تجنب الاداء التنافسى عند تنفيذ تمرينات الاعداد البدنى فى تلك المرحلة العمرية حرصا على سلامة الجهاز العصبى المركزى

التدريب المؤثر مع الوالدين

Effectively Training With The Parents

بعض المدربين يظنون ان عملية التدريب حبيسة الملعب وان الملعب هو جوهر عملية التدريب وهذا خطأ فادح ، خاصة ان هؤلاء المدرب هم الاكثر شكوى من المشاكل فى المنازل والمدرسة الخ

عملية التدريب تعتمد بشكل أساسي على قراءة كل لاعب بشكل فردي (فروق فردية) ومعرفة كل ما يؤثر عليه سلبيا وإيجابيا وهذا من صميم عمل المدرب لأن كفاءة قرارات المدرب تحتاج الى دراية كاملة وكلما كانت عميقة كلما أصابت القرارات وحققت فائدتها

وهذا هو الفرق بين المدرب المهمش الذى يرزق من التدريب ولكنه لا يربى وسرعان ما ينتهى تأثيره بمجرد خروج الناشئ من الملعب وبين المدرب الأمثل والقدوة الذى يزيد تأثيره ويمتد من ٢ ساعتين فى اليوم الى ٢٤ ساعة ومن ٦ ساعات أسبوعيا الى ١٦٨ ساعة فى الشارع فى المدرسة فى المنزل مع الاصدقاء وطبعا بعض على الجانب الاخر بعض الاباء بعدم أدراكهم ووعيهم بوضعهم من نتائج التدريب للمدرب والسؤال هنا هو كيف يمكننى كمدرب أنا أستفيد أعظم استفادة من الوالدين لتحقيق أفضل النتائج لبرنامجى التدريبى؟ يصيغة أخرى كيف يمكننى تقليل أضرار الوالدين أو عدم ادراكهم وسلبياتهم؟ الإجابة هنا تنحصر فى اربع محاور :

ان يعلم الوالدين اهدافك من البرنامج
ان يتفهما مسؤولياتك ودورك نحو اولادهم
ان يقدرو ما سيعود على اولادهم من نجاح البرنامج أو فشله
ان تبصرهما بمسؤوليتهما نحو نجاح البرنامج

الاجتماع التوجيهى للوالدين
من خلال هذه المحاور الاربعة تستطيع أن توظفها فى شكل قاعدة سهلة وبسيطة الا وهى الاجتماع التوجيهى لأولياء الامور
ومن خلال الأعداد الجيد لهذا الاجتماع تستطيع ان تجيب على الكثير من أسئلة اولياء الامور دفعة واحدة

- بعض المعلومات التى يجب ان تعلمها الأسر:

- ١- الغياب وما مدى تأثيره على الناشئ
- ٢- وضع الناشئ فى الفريق ودوره
- ٣- كيف يملك تحفيز اللاعب فى المنزل وما هى الحوافز التى يقدمها النادى وعمل قاسم مشترك وما هو رد الفعل تجاه الحصول على هذه الحوافز
مواجهة الإصابات وتلافيها:
يجب أن يعرف الآباء والأمهات الإجراءات والعادات التى يمكن أتمنع إصابة أبنائهم فى الحياة بشكل عام ،
ما مدى تأثير الإصابة على مستوى الناشئ والبراعم حتى يعملوا على ألا يتعرض أبنائهم لخطأ الإصابة
الناتجة عن العشوائية وكذلك أيضا دورهم فى حالة حدوث إصابة وما هو رد الفعل المناسب وكيفية التعامل معها كذلك تقديم العلاج

*اسس تنظيم البرامج فى كرة القدم :

يقصد بتنظيم البرامج ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لاهداف واغراض الخطة اي يكون هناك اتصال واستمرار فيها يتم التدريب على داخل وحدات التدريب المتتالية وتهدف عملية التنظيم الى تحقيق اعلى مستوى ممكن من الاداء لدى اللاعبين وعلى اسس علمية وايضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لها تهدف اليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوى .

*لكى يتم النجاح للبرنامج يجب ان يراعى الاتى :

- ١- يجب ان ينتمى لدى الناشئين والبراعم والاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وان يكون لديهم الثقة فيما يبذلون من جهد خلال التعليم والتدريب
- ٢- يجب ان يتعود البراعم على التركيز الكامل فى الاداء اثناء التدريب .
- ٣- يجب ان يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والالعاب التى تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من اقبالهم على الاداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم .
- ٤- لابد وان يحتوى البرنامج على وسائل القيس التى توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين .
- ٥- يجب ان تحدد المهرجانات والمباريات واماكن التدريب وعدد اللاعبين والادوات ووسائل القياس والسجلات الخاصة بالكشف الطبى والدورى والاصابات وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعه فى اطار خطة التدريب السنوية .
- ٦- يجب ان يتسم البرنامج بالبراعم بالمرونة وقابلية للتعديل وفقا للظروف الطارئة التى تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة .
- ٧- يجب ان يراعى عند التخطيط للبرامج الاعداد المتكامل للبراعم لكل من الجوانب البدنية والمهوية والخطية والنفسية والذهنية .
- ٨- يجب ان يتناسب البرامج مع المراحل العمرية الذى خطط من اجلها .
- ٩- ان يتلاءم البرنامج مع الامكانات والادوات والملاعب المتاحة .
- ١٠- يجب الا تقل عدد مرات التدريب عن ٤ مرات اسبوعيا .
- ١١- يجب ان تتصف وحدة التدريب بالشمولية وان يضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة التى يجدها البراعم فى اللعب الحر خارج النادى مع اقرانه .
- ١٢- يجب ان يزيد جمالا لالعاب الصغيرة فى محتوى البرنامج .
- ١٣- يجب ان يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الاساسية فى بداية تدريب البراعم والتركيز عليها قبل البدء فى تعليم مهارات كرة القدم .

*الاحتياطات التى يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياطات والاجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضى :

● ضرورة اجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين فى البرنامج .

- الاهتمام بالاحماء قبل بدء اى تمرين .
- مراعاة التدرج فى حمل التدريب .
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين اثناء عملية التنفيذ .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية فى التدريب .
- تجنب الاسراع غير المدروس فى عملية تطبيق البرنامج او جزئيات التدريب .
- مراعاة عوامل الامن والسلامة فى تعليم البراعم للمهارات ذات الصعوبة

*خطوات تصميم البرنامج للبراعم والناشئين :

- ١- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج .
 - ٢- اجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين .
 - ٣- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم .
 - ٤- تحضير الادوات المساعدة .
 - ٥- تحديد اسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج .
 - ٦- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل .
 - ٧- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج :
- (الحمل الاقصى ، الحمل العالى ، الحمل المتوسط ، وتوزيع الزمن على الاعداد المختلف) .
- تقسيم ازمنة كل اعداد على المحتوى الفنى للبرنامج وفق ما يراة المدرب

الجزء الخاص بـ

الموهوبين

مقدمة عامة:

الموهوبين هم الثروة القومية والطاقة الدافعة والمحركة نحو الحضارة والتقدم والبناء وهم ذخيرة الوطن ومنابع سعادته ورفاهيته وثروته وهم عدة المستقبل فى شتى الميادين والمجالات لذلك يكون من الضرورى لتحقيق تقدم الوطن ورفاهيته التطلع لعقول الموهوبين والسعى بكافة السبل والطرق لاكتشافهم فى سن مبكر وتعددهم بالرعاية والتنمية

الطفل الموهوب : هو الطفل الذى يتصف بالامتياز المستمر فى اى ميدان هام من ميادين الحياة ويكون قادر على ان يحقق مالا تتوقعة عادة ممن هم فى نفس عمرة

فئة الموهوبين : كل من الاطفال الذين لديهم قدرات عالية فى التحصيل الدراسى الى جانب الاطفال ذوى القدرات الابتكارية العالية ومن يكشفون عن مواهب متميزة وابتكارية فى مختلف مجالات الفنون والادب وبعض مجالات الانجاز المرغوبة اجتماعياً

اما الطفل الموهوب رياضياً:

فهو الطفل الذى تتوفر لديه الاستعدادات والقدرات الخاصة التى تساعد على جعل ادائه الرياضى اداء متفوق متميز عن الاطفال العاديين نفس عمرة ومن ثم يستطيع ان يحقق فى هذا المجال مالا يستطيع رفاقة من الاطفال العاديين تحقيقه .

خصائص وسمات الاطفال الموهوبين

- ١- الخصائص الجسمية والنمو الجسمي للموهوبين:
الطفل الموهوب يفوق الطفل العادي في كافة الجوانب الجسمية فهو (اكثر طولاً واقوى بنية واوفى صحة) من بقية زملائه كما انه يفوق الاطفال العاديين في (تحكمة وسيطرته على عضلاته).
اقل انتشار العيوب الجسمية مثل التقوس الارجل و.....
الاطفال الموهوبين اكثر وسامة واجمل شكلاً من زملائه العاديين
 - ٢- التحصيل الدراسي للموهوبين:
الموهوبين اكثر قدرة على القيام بكافة الاعمال المدرسية واكثر تفوقاً وتقدماً في دراستهم عن زملائهم العاديين وقد اثبتوا امتيازهم في جميع المواد الدراسية والوصول للقمّة في القراءة والحساب واستخدام اللغة والفنون .
 - ٣- اللغة والميول عند الموهوبين:
كان النمو اللغوي عند الموهوبين واضح وملمس من الصغّر ولديهم ميلاً شديداً للقراءة من وقت مبكر جداً من حياتهم وتعلم معظمهم القراءة قبل الالتحاق بالمدرسة
والاكبر عمراً كان لديهم اهتمام بالغا بالموسوعات والاطلس والمعجم كما كانوا يميلون لقراءة كتب السير والعلوم المختلفة.
 - ٤- شخصيات الموهوبين وسماتهم:
اتصف الاطفال الموهوبين بالتواضع رغم تفوقهم كما كان لديهم كثير من القيم الحميدة مثل العشق وقول الصدق وسلوكهم الاجتماعي اكثر سلامة واستقامة كما كانوا اكثر اتزاناً من الناحية الانفعالية واكثر توافقاً عن سائر زملائهم.
 - ٥- المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي والثقافي لاسر الموهوبين :
دلت النتائج ان الاطفال الموهوبين ينتمون لاسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي وتعليمي وثقافي مرتفع.
اتصفت منازل الموهوبين بالنظافة واتساع الحجم وقلة عدد الاطفال والاشراف الدقيق للوالدين بصورة تفوق مستوى الاسر العادية .
 - اهم ما اكتشف عن نمو الموهوبين ومدى دوام الموهبة لديهم:
 - ١-نسبة الوفيات والاتجاه للادمان والانحراف السلوكي اقل من غيرهم
 - ٢-نسبة من تزوجوا وكونوا اسر تزيد زيادة كبيرة
 - ٣-عدد من احتل الصفوف الاولى والمراكز العليا والقيادة من هذه المجموعة اكبر بكثير من غيرهم من الاطفال العاديين
 - ٤-اكثر اشتراكاً ومساهمة من زملائهم في الالوان المختلفة للنشاط الحر
 - ٥-لم يحدث اي اخفاض في نسبة الذكاء لدى الموهوبين مع تقدم السن
- ****الخصائص المشتركة بين الاطفال الموهوبين متمثلة في:
- أ-التعلم اسرع من معدل الطفل العادي
 - ب-قده على التفكير تفوق الطفل العادي
 - ج-قدرة ابتكارية عالية
 - د-قدرة لغوية اوسع مما تتوفر مع الطفل العادي
 - ه-مدى واسع من المعلومات
 - و-درجة عالية من حب الاستطلاع
 - ز-قدرة عالية على الملاحظة
 - ح-مستوى عالي من دافعية الانجاز وطموح عالي
 - ط-التمتع با لقدرة على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والكلّي والاعتماد على الذات
 - ي-وهناك سمات غير مرغوبة مثل السيطرة والعدوان الى جانب السمات الاخرى المقبولة اجتماعياً مثل الثقة بالنفس والاستقلال الذاتي وتكوين صور ايجابية عن الذات.

الجزء الخاص بـ

اسس تنظيم وحدات التدريب اليومية

الوحدة التدريبية اليومية:

تعتبر الوحدة التدريبية هي حجر الزاوية في نجاح العملية التدريبية.
مايجب مراعاته عند التخطيط للوحدة التدريبية:

- ١ - ان يكون للوحدة التدريبية هدف رئيسي
- ٢ - ان تكون الوحدة ذاتمحتوى منظم ومعدة اعداد جيد في ضوء الامكانيات المتاحة
- ٣ - ان تكون مكونات التدريب قليلة لاتحتوى على اهداف كثيرة وتتمتع الوحدة بالهرونة
- ٤ - يجب ان تتميز الوحدة التدريبية بالنشاط والنظام وتصحيح الاخطاء بشكل فردى وملاحظات المدرب تكون قصيرة للتمرينات الخاصة (تمرينات اليقظه).
- ٥ - لا يجب ان يسير التدريب على وتيرة واحدة
- ٦ - مناسبة فترات الراحة للاحمال التدريبية
- ٧ - يجب ان تؤدي الوحدة التدريبية كامله لذلك يلزم الاتكون مرهقه او ممله
- ٨ - تقدير نتائج الوحدة في نهايتها
- ٩ - تجنب الاحماء البرازيلي لانه لا يصل بالعضله او انفصل الى نهايتها في الحركة
- ١٠ يجب تجميع الادوات قبل تنفيذ الوحدة
- ١١ يجب ان يكون ظهر الاعبين للشمس اذا كان التدريب خارج صاله
- ١٢ يجب ان تكون المسافه مناسبة بين المدرب والاعبين ووضوح الصوت

منهاج الوحدة التدريبية:

يتضمن منهاج الوحدة التدريبية اهداف ومهام الوحدات والوسائل التدريبية المراد ان تستخدم فيها وملاحظاتحول الحمل التدريبي وكل ما هو خاص بالوحدة والادوات والوسائل المستخدمة.

اساسيات تنظيم الوحدة التدريبية اليومية للبراعم:

- ١ - تحديد اهداف الوحدة
- ٢ - اختيا التمرينات المناسبة
- ٣ - الاشكال التنظيمية والطرق التدريبية المراد استخدامها
- ٤ - مشاركة البراعم في تحديد اهدا الوحدة
- ٥ - اصلاح الاخطاء داخل الوحدة
- ٦ - زمن الوحدة للبراعم من ٦٠ الى ١١٠ ق ويختلف ذلك وفقا لكل نشاط رياضى
- ٧ - يجب الاتزيد التمرينات عن ٣ اشكال جديدة على البراعم كما لا تزيد عن ٥ تمرينات
- ٨ - يجب ان تنتهى التمرينة بتقسيمة او بلعبه صغيرة (حسب نوع النشاط الرياضى)
- ٩ - الاهتمام بالجزء النظرى
- ١٠ يجب ان تكون التعليمات واضحة
- ١١ غالبية الوحدةتكون في الجزء المهارى ثم الخططى ثم البنى
- ١٢ يجب الاهتمام بالتنظيم والقواعد والاخلاق
- ١٣ الاهتمام ببداية ونهاية الوحدة
- ١٤ تقييم الوحدة التدريبية

يتحدد منهاج الوحدة التدريبية على حسب الفترة الى تتم فيها الوحدة وكلما كانت المهام محددة وواضحه كلما كانت المقدرة للمدرب في التطبيق الصحيح للوحدة

مكونات الوحدة التدريبية:

تتكون من ٣ اجزاء

- التهيئه
- الرئيسى
- التهدئه

من الجوانب الاساسية التى يجب مراعاتها عند التخطيط للبراعم هى الاهتمام بالجزء الادارى... توضيح اهداف وواجبات الوحدة ويوجه الانتظار الساهم هذه الاهداف

❖ الاحماء:-

- ينبغى على المدرب قبل الدخول الى التمرينة التركيز على الاحماء والذى يلعب دور هام داخل الوحدة التدريبية فالاحماء يزيد من عمليه المينابوليزم ويعد الجسم ويدخله داخل النشاط سهوله ويقلل من الاصابة وخاصة للبراعم نظرا للحماس الزائد.
- العوامل التى تؤى تؤثر وتتحكم فى زمن الاحماء ونوعيه التمرينات التى تعطى لبراعم مايلئ
- درجة حرارة الجو
 - غالبا مايتراوح من ١٠ الى ٢٠ ق
 - اهداف الوحدة التدريبية

اهداف الاحماء:

- ينتقل الاحماء بالبراعم من حاله العادية حتى يصل الى ١٢٠ نبضة فى الدقيقة تقريبا ويهد الاحماء للتهيئة والاعداد ومنع الاصابة .
- لواجباتالتي يهدف اليها الجزء الاعدادى:
- ١ - الاسترخاء
 - ٢ - الاحماء
 - ٣ - التنظيم الحركى
 - ٤ - الناحيه النفسيه والذهنيه

❖ الاعداد العام:-

استعداد وتهيئةالاجهزة للمارسه وغالبا ما يستخدم فيه تمرينات المشى والجري مع ارتباطها بالتمرينات البنائيه ويجب علالمدرّب تنظيم البراعم لكى يستطيع مشاهدتهم وملاحظتهم جيدا وتقسيمهم الى مجموعات زوجيه وثلاثية ويجب الاتستمر اكثر من ٨ ق باى حال مع مراعه التدرج

❖ الاحماء الخاص:-

يهدف الى اعداد اللاعب للواجبات التى سوف يؤديها فى بداية الجزء الرئيسى ويستخدم التمرينات الخاصه وتمرينات المنافسه والتدرج بالحمل

الجزء الرئيسى:-

- يحتوى على الواجباتالتدريبية التى سوف يؤديها اللاعب وتسهم فى تنمية حالته البدنيه ويجب ان يبدأ بتمرينات التى تتطلب أقصى جهد وانتباه.
- كذلك يكون النبض قد استقر الى ١٢٠ نبضة.
- فى حاله الوحدة التدريبية التى تتكون من عدة واجبات واهداف متعددة يحسن مراعه الترتيب التالى فى محتويات الجزء الرئيسى:
- ١ - البدء بالتعليم عقب الجزء الاعدادى مباره
 - ٢ - تمرينات السرعة قبل الارهاق
 - ٣ - تمرينات القوة او التحمل فى نهاية الجزء الرئيسى

الجزء الختامى:-

يهدف هذا الجزء الى تهدئة الجسم والعودة به الى حاله التى كان عليها قبل المنافسه بقدر الامكان وبهذا ينخفض مقدار الحمل تدريجيا وفى معظم الاحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفصالى السار الناتج عن ممارسةالالعاب الصغيره بالاضافه الى تمرينات الاسترخاء المختلفه عموما وفى نهاية الجزء يمكن ابداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحده.

نماذج لوحدة التدريب المستخدمة في البرنامج السنوي للبراعم تحت " ٩ ، ١٠ " سنوات

- زمن الوحدة : ٦٥ دقيقة .
- أهداف الوحدة : مهاري : ركل الكرة بباطن القدم – استلام الكرة .
- خطوات التدريب : في ظروف سهلة .
- طرق التدريب : احساس – فني اجباري .
- أنواع التمرينات : فردي وزوجي .
- أهداف فرعية : بدني : مرونة ورشاقة عامة – تحمل عام .
- ألعاب صغيرة : بغرض مهاري وترويجي .

ملاحظات	التمرين	الهدف	الزمن	الجزء
قبل هذا يتم اخذ الغياب .. الخ ويشرف المدرب على تخطيط الملعب ووضع الادوات لا يدخل هذا الزمن ضمن زمن الوحدة	- يشرح المدرب بعد الاستهلال بايجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص به	الاعداد النظرى والادارى	٢٥ ق	الجزء الادارى
	- يشرح الوحدة المعطاة على السبورة او فى الملعب ويتعرض بداية لاهمية المهارة المعطاة والتكرار .. وسير الوحدة .. الخ	اعداد ذهنى ونفسى	١٠ ق	
	- انظر جزء الاحماء فى اسس وضع وحدة التدريب للبراعم	الجزء الاول البدنى تنطيط الكرة	٨ ق ٧ ق	المقدمة (الاحماء)
كل لاعبان متقابلان بينهما مسافة ٣ امتار يحافظا عليها تقريبا	- يشرح المدرب بايجاز طريقة الاداء للمهارة ويقوم كل برعم بادائها	تعليم طريقة الاداء	٢ ق	الجزء الاساسى
بالقدم اليمنى واليسرى	- يركل اللاعب (أ) الكرة بباطن القدم يوقفها (ب) ويرجع (ب) للخلف ويمشى (أ) ليركلها وهكذا ويكرر العكس كل لاعب معه كرة ويمكن كل مجموعة خلف بعضها أمام حائط صد يركل اللاعب الكرة باستمرار ويلاحظ أن يوقف البرعم الكرة أولا وينفذ الركل من الوقف .	الاحساس	٥ ق	
التركيز وتوجيهات المدرب على طريقة الاداء	- نفس التمرين السابق ولكن يوقفها ويقترب بالمشى ثم بالجرى بالقدم اليمنى .		٥ ق	
	- نفس التمرين السابق بالقدم اليسرى		٥ ق	
	- كل برعمان متقابلان بينهما مسافة مقبولة يتم لعب الكرة الى الزميل ويؤدى الزميل ايقاف الكرة باسفل القدم باعتبارها اسهل للسيطرات	السيطرة على الكرة	٢ ق	
	- أداء نفس التمرين من الحركة بالقدم اليمنى		٣ ق	
	- أداء نفس التمرين من الحركة بالقدم اليسرى		٣ ق	
	- يتم تقسيم البراعم الى فريقين أو أربعة فرق فى ربع ملعب كل فريق يمرر الكرة بباطن القدم ويتم استقبالها باليد نصف عالية وتحتسب الاهداف بعدد التمريرات	لعبة صغيرة	٥ ق	
	- برعمان متقابلان يتم تمرير الكرة واستقبالها بينهما باستمرار مرة بالقدم اليمنى ومرة بالقدم اليسرى	التمرير	٥ ق	

<p>يشجع المدرب الأداء الصحيح</p>	<p>- تقسيمة بالاقدام</p> <p>- يجرى البراعم وعند سماع الاشارة يتم الدوران حول انفسهم وهكذا ثم يعودون جرى خفيف</p> <p>- نفس التمرين والجلوس والقيام مع الاشارة</p> <p>- الجرى بعرض الملعب لمدة دقيقتين ونصف</p>	<p>اطالات ومرونات رشاقة عامة</p> <p>التحمل العام</p> <p>تنطيط الكرات</p>	<p>ق ٥</p> <p>ق ٤</p> <p>ق ٣</p> <p>ق ٢,٥</p> <p>ق ١</p>	
<p>يكرر ذلك مرة اخرى</p>	<p>- الجرى حول مربع مرسوم طول ضلعه ٣٠ م</p> <p>- يتم أداء ذلك داخل المربع</p>	<p>التحمل تنطيط الكرات</p> <p>تهدنة واسترخاء</p> <p>تقسيمة</p>	<p>ق ٢,٥</p> <p>ق ١</p> <p>ق ٢,٥</p> <p>ق ٥</p>	
<p>يمكن التجاوز عن شروط الهدف لأن الهدف من اللعبة ترويحى</p>	<p>- بالايدي فى نصف ملعب وتوضع الكرة كهدف فى المرمى بباطن القدم</p>		<p>ق ٥</p>	

د احمد حيدر