☜ **تدريب الناشئين**:-

☜ الأسس العلمية لتدريب الناشئين:-

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

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

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

☜ العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين:-

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

1. **مراعاة الخصائص السنية (العمرية) للناشئ ، إذ تتأثر طرائق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف والملاءمة لمتطلبات المستويات العليا.**
2. **مميزات النشاط الرياضي إذ يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق أرتفاع المستوى المطلوب.**
3. **بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العليا مراعياً في ذلك النمو الطبيعي ، والتطور التدريجي لامكانيات الناشئ ومستواه وٱتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.**

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

**هناك العديد من العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار لضمان نجاح تدريب الناشئين** هي**:-**

1- الدافعية وفلسفة البرنامج:-

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

2- وضع الأهداف والتمرينات المتوقعة والواقعية:-

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

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

أولاً**: الإستجابة الفردية للتدريب(الفروق الفردية).**

ثانياً**: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين.**

ثالثاً**: التكيف.**

رابعاً**: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته.**

خامساً: **برمجة تدريب الناشئين.**

سادساً**: الإحماء والتهدئة.**

سابعاً**: التقدم المناسب بدرجة الحمل.**

ثامناً: **التنويع.**

تاسعاً: **مراعاة الأمن والسلامة.**