ثالثاً: 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 تدريجياً بالتدريب ، وعندما يعطي الحمل للرياضي يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحيتين الوظيفية والكيميائية ، وتغير فيها ، ويظهر ذلك بشكل تحسين في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة ، فضلاً عن تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل 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 لايساعد على حدوث التكيف ومن ثم لاينمي الوظائف الحيوية.**

واهم الإرشادات الخاصة بمبادئ التكيف لدى الناشئين من الجنسين هي**:-**

* 1. **أن تؤدى التمرينات الجديدة التي تقدم ملحوظة بالنسبة للمبتدئين عن الناشئين المتقدمين في المستوى.**
  2. **المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين بين(10-15)يوم.**
  3. **تناسب حمل التدريب لكل رياضي حتى يمكن التقدم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.**
  4. **عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المراحل الأولى يجب أن يميل (الحجم الى الكبر والشدة الى المتوسط) حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموهم.**
  5. **أن يتناسب عدد وحدات التدريب مع عمر الناشئ بحيث لايقل عن(3) وحدات ولايزيد عن(6) وحدات في الأسبوع حتى تحدث عملية التكيف بدرجة مناسبة.**
  6. **يراعى عدم إعطاء الناشئين مدد راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لاتفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه.**

ومن أهم مظاهر التكيف الناتج من التدريب المنتظم مايأتي:-

1. **التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.**
2. **التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.**
3. **التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.**

رابعاً: 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 ، إنَّ خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل العمرية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى من التدريب ومن الطبيعي أن يتحسن الأداء وبأفضل صورة إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وهناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الاعتبار** هي**:-**

1. **خصوصية نظم إنتاج الطاقة.**
2. **خصوصية النشاط الرياضي البدني.**
3. **خصوصية العضلات العاملة وٱتجاهات العمل العضلي.**

**إنَّ المراحل العمرية المبكرة بالتدريب يكون المحتوى التدريبي قد غلب عليه الشمولية وخصوصيته ، وهكذا إلى أن يأتي عمر الناشئين في المرحلة العمرية(11)سنة تقريباً ، إذ يكون هناك تساوي تقريباً بين شمولية التدريب وخصوصيته ، وبعد هذه المرحلة يبدأ محتوى التدريب وقد غلب عليه الخصوصية كلما تقدم الناشئون في العمر الى أن يصل الى مابعد(15)سنة، وتظهر خصوصية التدريب بشكل يكاد يكون مطلقاً مع مراعاة شمولية التدريب وخصوصيته ، خلال المراحل التدريبية للموسم الرياضي الذي يكون مأخوذاً في المراحل العمرية كافة التي لها منافسات ومباريات.**