

# مبادئ تدريب الناشئين

الفرقة الرابعة تدريب وتدریس



## التدريب الرياضي:

تختلف النظرة إلى التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات والاتجاهات والثقافات التي ينتمي إليها أفراد المجتمعات فالتدريب الرياضي يؤثر بصورة مباشرة في تشكيل أسلوب حياة الفرد إيجابيا، فهو عملية تعليمية تربوية تتأسس على مبادئ وأسس علمية لتحقيق أعلى مستوى رياضي تخصصي وعلى هذا سوف نتناول باختصار فيما يلي بعضا من المفاهيم الخاصة بالتدريب الرياضي عامة وتدريب الناشئين خاصة.

## مفهوم التدريب الرياضي:

تعددت مفاهيم التدريب الرياضي حيث أخذت في التطور على أساس كل ما هو جديد ومستحدث يوافق عصر العلم والتقنيات شديد السرعة الذي أصبح سمة العصر الحالي، فقد تمكن علم التدريب الرياضي بارتباطه الوثيق بأصول العلوم التي استقى منها نظرياته ومبادئه العلمية التطبيقية من تحقيق طفرة هائلة في الارتقاء بالمستويات الرياضية.

فيعرف كل من شنابل وهارا Shnabel & Harra (١٩٩٧) "بأنه مجموعة الأنشطة الهادفة والمصاغة اعتمادا على نظريات علمية مختلفة تعمل على استغلال أقصى ما يمكن من خصائص وقدرات الفرد تجاه نشاط معين بغرض الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في هذا النشاط الرياضي".

## تعريف التدريب الرياضي للناشئين

ويعرفه العالم الرياضي الفرنسي "جوان دييوا" Debwa Jeoan (٢٠٠٩م) التدريب الرياضي للناشئين بأنه "عملية مقننة شاملة تهدف إلى تهيئة وإعداد الناشئ للتقدم بمستواه وفقا لخصائص المرحلة السنية التي ينتمي إليها، وتنمية وتطوير قدراته البدنية والبيولوجية والنفسية وتكيفه وظيفيا".

## وفيما يلي يمكن صياغة أهم أهداف التدريب الرياضي للناشئين على النحو التالي:

تنمية القدرات التوافقية المختلفة للجهازين العصبي والعضلي بما يتناسب مع المهارات الحركية الخاصة بالأداء المهارى.

تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة وفقا لمتطلبات الأداء الحركي.

تنمية قوة الإرادة والدافعية نحو النشاط الحركي الممارس.

توافر المعلومات الخاصة بنوع الرياضة التخصصية بصورة واضحة ومشوقة.

إكساب الفرد تناسق في الأداء من خلال التنمية الشاملة للمتطلبات وعناصر الأداء الرياضي في المرحلة المتقدمة للناشئ.

الاهتمام بالتركيز على الأبعاد الأساسية والفنية للأداء الحركي بحيث يؤدي الناشئ المهارة بالألية من خلال التوصل إلى الأداء المثالي الصحيح.