

تدريب الناشئين للألعاب الرياضية

أ. د مصطفى حسن عبد الكريم

المحاضر

أ. د مصطفى حسن عبد الكريم

بعض المفاهيم الأساسية التي يجب فهمها قبل العمل بتدريب الناشئين (النمو، النضج، التطور)

النمو: هو النشاط البيولوجي ذو الدلالة خلال العشرين العام من عمر الفرد ويبدأ ذلك من بداية الحمل حتى البلوغ الكامل.

النضج: هو معدل التقدم نحو البلوغ الكامل للحالة القوامية او حالة البلوغ.

التطور: هو مفهوم اشمل من النمو والنضج ويشمل التمييز بين الانسجة سواء بيولوجيا او سلوكيا.

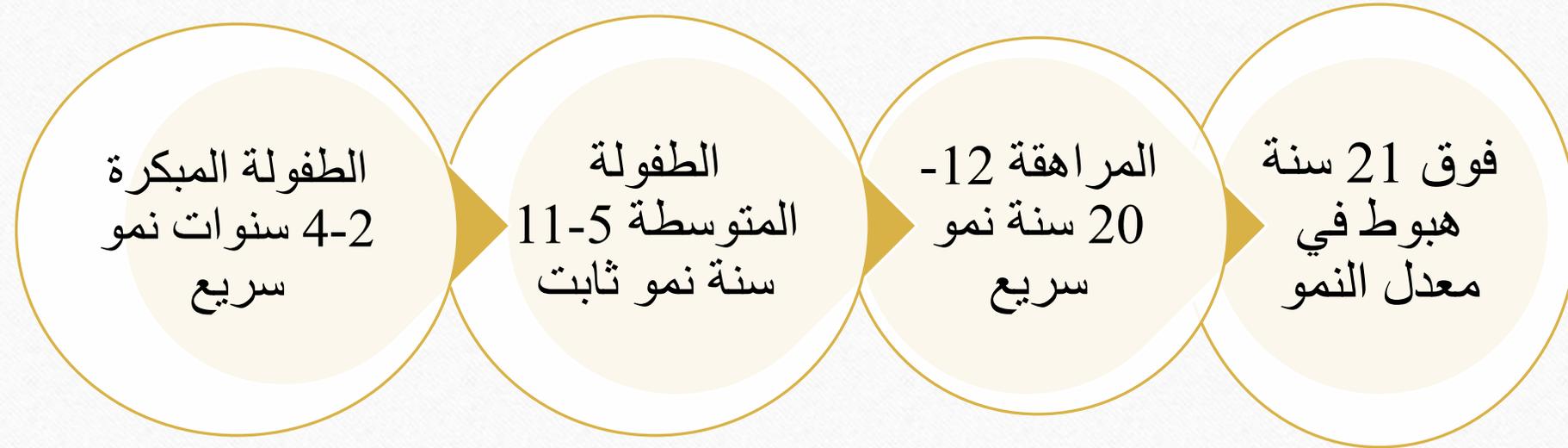
ماهي العلوم المرتبطة بتدريب الناشئين



من هم الناشئين:

- هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً) وتتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10 سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة (المتأخرة -11 إلى 13 سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة. او يمكن تعريف الناشئين هم الأولاد الأصغر من (13-15 سنة) بصفة عامة بالرغم من الاختلافات الفردية بينهم في سن البلوغ.

نموذج التطور البدني للنشآت



الصفات البدنية التي يجب ان تتميز بها الناشئات خلال مرحلة النمو

2-6 سنوات

المرونة

الرشاقة

السرعة

القدرة والقوة

التحمل

7-14 سنة

المرونة

الرشاقة

السرعة

القوة والقدرة

التحمل

15-18 سنة

المرونة

الرشاقة

السرعة

القوة والقدرة

التحمل

التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

- والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا 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.

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

- 1- التغيير في سرعة الأداء.
- 2- التغيير في صعوبة الأداء البدني.
- 3- التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق.
- وذلك على النحو التالي:
- التكرار – بزيادة عدد الفترات التدريبية.
- الشدة – بزيادة الحمل.
- الزمن – بزيادة الدوام (الاستمرارية).
- ومبدأ التدرج لا يقتصر تطبيقه عند الارتقاء وتطوير الجوانب البدنية فقط، بل يطبق أيضا عند الارتقاء بالجوانب المهارية والخطية

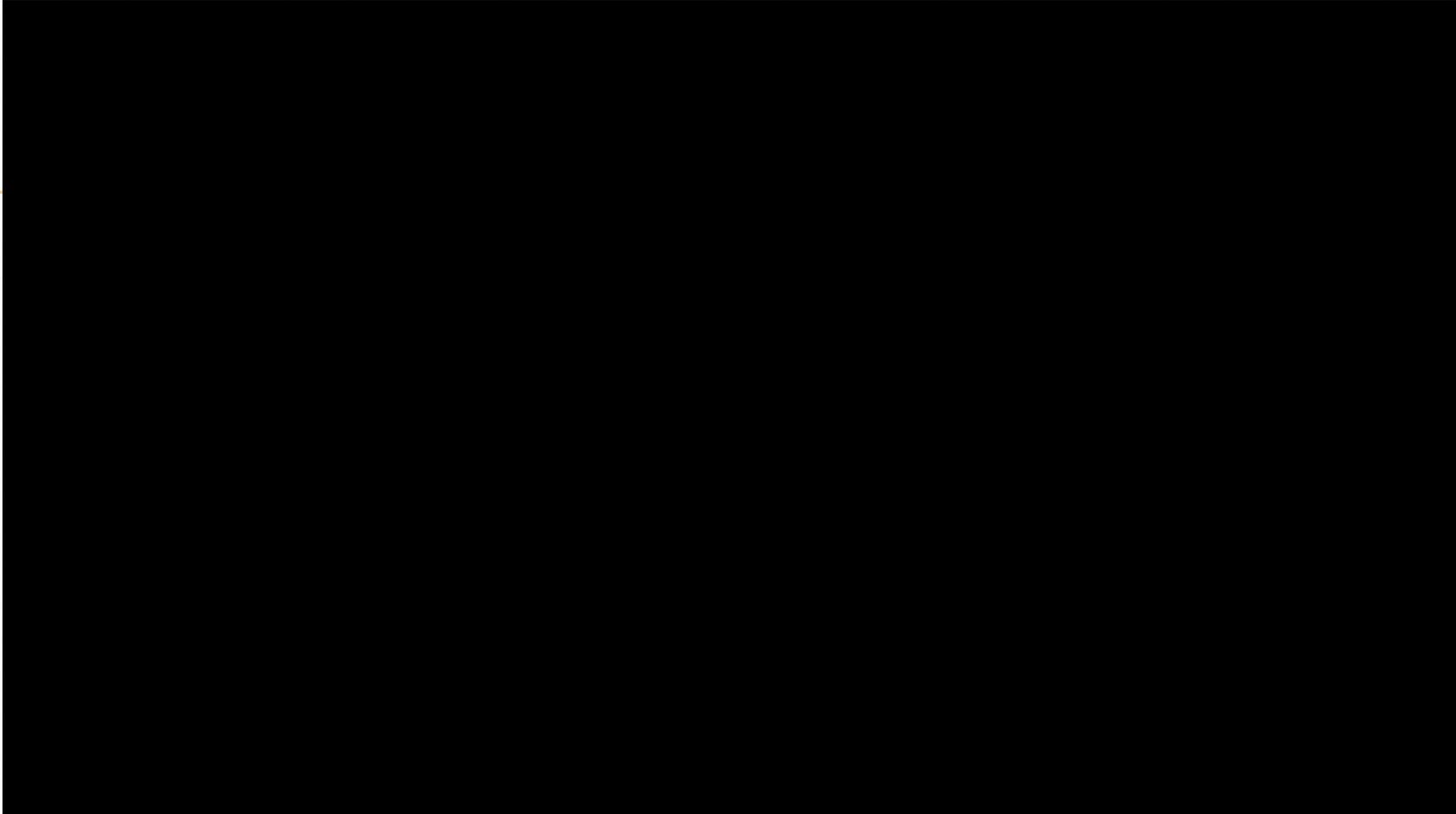
الزيادة المتدرجة في الاحمال التدريبية (اسلوب الخطوة)

الخطوة الرابعة	الخطوة الثالثة	الخطوة الثانية	الخطوة الاولى	مكونات التدريب
3 مرات في الاسبوع	4 مرات في الاسبوع	3 مرات في الاسبوع	2 – 3 في الاسبوع	زيادة عدد الموحديات التدريبية
1.15 – 1 ساعة	1.30 – 2 ساعة	1.30 ساعة	1.15 ساعة	زيادة عدد الساعات بالوحدة التدريبية
اعتيادية حسب الشدة المستعملة	راحة اقل	اعتيادية حسب الشدة المستعملة	اعتيادية حسب الشدة المستعملة	فترة زمن الراحة بين المجاميع في اداء المهارات او اداء التمارين البدنية

توفير بيئة التدريب المناسبة للنشآت



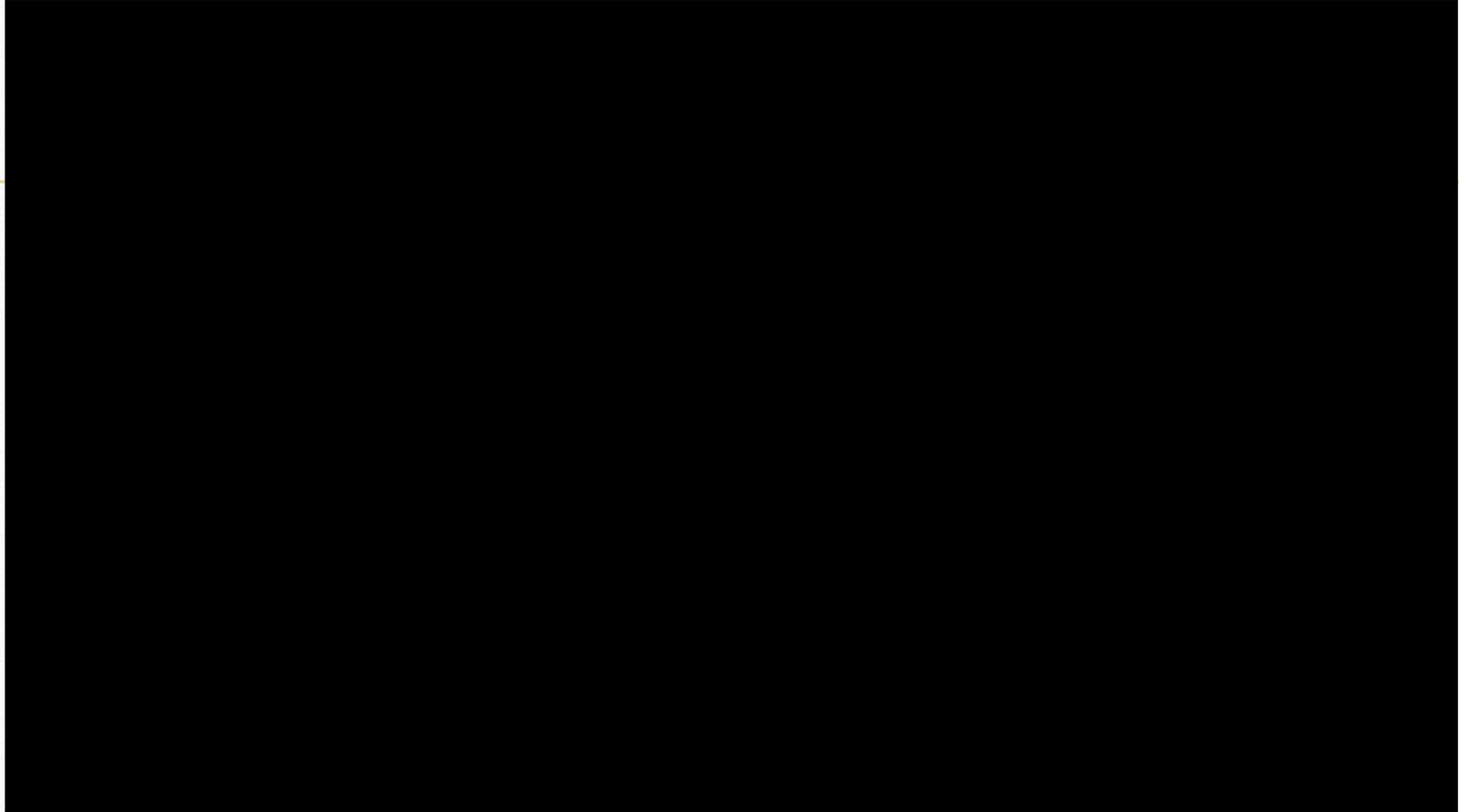
نموذج لوحدة تدريبيّة مصغرة



تمارين المرونة



فديو يوضح بعض تمارين الرشاقة



شكرا لإصغائكم ارجو ان تكونوا قد استمتعتم بالمحاضرة



ا. د مصطفى حسن عبد الكريم

www.Sport.Ta4a.Net
المكتبة الرياضية الشاملة