

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة السادسة

تدريب الناشئين:-

أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وأن مفهوم الناشئين هم الأولاد الأصغر من ١٣-١٥ سنة بصفة عامة بالرغم من الاختلافات الفردية بينهم في سن البلوغ.

اهم العوامل التي تؤثر في عمليات تدريب الناشئين منها:-

- ١- مراعاة الخصائص السنية للناشئ إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف.
- ٢- مميزات النشاط الرياضي حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.
- ٣- بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العليا مراعيًا في ذلك النمو الطبيعي.