

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

المبادئ والأسس العلمية لتدريب الناشئين:-

أولاً/ الاستجابة الفردية للتدريب:- من الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنية الواحدة.

ثانياً/ التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:- أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف.

ثالثاً/ التكيف:- ان التكيف يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب.

رابعاً/ الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:- المقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة.

خامساً/ الإحماء والتهدئة:- يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية.

سادساً/ التنوع:- إن برامج التدريب لابد وأن تتنوع وتختلف لتجنب الملل والسأم، وللاحتفاظ بلهفة اللاعبين وعنايتهم.

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

خصائص مدرب الناشئين:-

- ١- أن يكون قدوة ومثالا يقتدا به.
- ٢- تربية لاعبيه على الولاء والانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.
- ٣- تشكيل دوافع الفرد وميوله للاستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.
- ٤- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية كتحمل المسؤولية والمثابرة والثقة وضبط النفس والالتزان النفسي والطموح.
- ٥- العمل على أن يحب اللاعب لعبته للاقتصاد في بذل الجهد والوقت.

الأهداف الرئيسية لمدرب الناشئين:-

- ١- تحقيق الإحساس بالراحة والمتعة من خلال العمل مع الناشئين .
- ٢- الرغبة في مساعدة الناشئين في الارتقاء بمستواهم الرياضي خلال الرياضة التخصصية .
- ٣- الرغبة في البقاء في مجال الرياضة التخصصية .
- ٤- الرغبة في تحقيق الفوز من خلال الناشئين.