

البرامج المصممة في هذا المرجع الى المراحل الثلاثة الأساسية للتطور فقط: مرحلة ما قبل المراهقة، مرحلة المراهقة، مرحلة ما بعد المراهقة، تاركين مرحلة النضج (مرحلة الأداء العالي) حيث تناولتها العديد من المراجع، لذا فقد اقتصرنا على هذه المراحل الثلاثة فقط.

وفي هذا المرجع اجتهدنا باستعراض التجارب الشخصية من بعض بحوثنا في هذا المجال، بالإضافة الى إنه قد تم الاستعانة بكتاب (تيدور بومبا Tudor Bompa لعام 2000) والذي كان له الفضل في الاهتمام إلى هذه الفكرة وأيضاً كيفية وضع وتصميم وتخطيط البرامج.

ويقع أهمية هذا المرجع الفريد في أنه هام وضروري لكل من يعمل في مجال تدريب الأطفال، مدربين، مدرسون، قائمون على الأنشطة، فهو يمدنا بالدروس المستفادة والنصائح والإرشادات والبرامج التدريبية، كما يتضمن أكثر من 300 تمرين، تمارين، آمنة، ومؤثرة إيجابياً لزيادة قدرات الرياضى الصغير. حيث يتناول الجزء الأول من هذا المرجع، الإرشادات التدريبية للناشئين، مراحل تطور حياة الرياضى، تدريبات المرونة، تدريبات المهارات الحركية.

وانطلاقاً من الإستراتيجية العامة لجمهورية مصر العربية وما قامت به وزارة الشباب ممثلة في وزيرها وجهاز الرياضة وقطاع البطولة واللجنة العليا للسياسات والتخطيط الرياضى بوزارة الشباب بمحاولة جادة لتطوير سياسة إكتشاف ورعاية المواهب الرياضية من الناشئين طبقاً لإمكانياتهم الفسيولوجية والبدنية والنفسية، واعتماداً على الأسس العلمية التى يمكن أن تكون قاعدة لتطوير أداء الناشئين البدنى، المهارى، تمهيداً للاحاقهم بالمنتخبات القومية والدخول فى مستويات المنافسة العالمية نهى هذا المرجع وأجزاء المختلفة للقارئ العربى: مدربين، مدرسون، وأخصائيون، لاعبين أمليين أن يكون هذا المرجع خطوة نحو تحقيق الميداليات الأولمبية والبطولات العالمية فى مختلف المسابقات الرياضية لمصرنا الحبيبة والوطن العربى.

والله ولي التوفيق

أ.د / خيرية إبراهيم السكرى

أ.د / محمد جابر بريقع

الفهرس

الصفحة

- 1 - مقدمة
- 7 - الفصل الأول: إرشادات تدريبية للناشئين
- 8 - أولاً : تطوير برامج التدريب طويلة المدى.
- 10 - ثانياً : التطوير في جميع الاتجاهات.
- 17 - ثالثاً : التدريب التخصصي.
- 21 - رابعاً : تنوع التدريبات المساعدة.
- 24 • تفهم الخصائص الفردية.
- 47 - الفصل الثاني: مراحل تطور حياة الرياضى
- 51 - المرحلة التمهيديّة (الأولى من 6 - 10 سنوات)
- 53 - مرحلة التكوين (التشكيل من 11 - 14 سنة)
- 56 - المرحلة المتخصصة من (15 - 18 سنة)
- 60 - مرحلة الأداء العالي من سن 19 فما فوق.
- 65 - الفصل الثالث: تدريب المرونة
- 66 - تطوير المرونة.
- 67 - طرق تدريب الاطالة.
- 69 - تصميم البرامج.
- 74 - نماذج لتدريبات المرونة.



الصفحة

89

- الفصل الرابع: تدريب المهارات الحركية

91

- اعتبارات تدريبية يجب مراعاتها في المرحلة التمهيدية.

92

- اعتبارات تدريبية يجب مراعاتها في مرحلة التكوين.

94

- اعتبارات تدريبية يجب مراعاتها في المرحلة المتخصصة.

94

- تصميم البرنامج

101

- التمرينات والمهارات.

الفصل الأول

إرشادات تدريبية للناشئين