



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

الفرقة الرابعة

تخصص رياضات القسم التطبيقي (كونغ فو)

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩-٢٠٢٠م

إعداد

أ.م.د / هيثم أحمد إبراهيم

الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد الرياضي

يتميز العصر الحالي بزيادة شعبية الرياضة التنافسية وزيادة رقتها على المستوى العالمي، ويدل على ذلك زيادة أعداد البطولات العالمية على مدار العام وزيادة أعداد الدول المتنافسة في الألعاب الأولمبية دورة بعد أخرى، كما ارتفع المستوى الرياضي والإنجازات الرياضية، وزاد عدد الأرقام العالمية التي تتحقق عاماً بعد عام، وبناءً على نتائج الدراسات التي أجريت بهدف تحليل الإعداد الرياضي في مختلف دول العالم المتقدمة، يذكر (بيلاتونف: ١٩٨٦) عدة اتجاهات تلخصها فيما يلي:

•الاتجاه الأول/الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية:

حيث تضاعفت الأحجام التدريبية من فترة الستينات إلى فترة الثمانينات، حتى وصل الأمر إلى التنبؤ بإمكانية وصول حجم الحمل التدريبي إلى (١٧٠٠-٢٠٠٠) ساعة في السنة خلال فترة (٣٤٠-٣٦٠) يوماً للتدريب والمنافسات.

وقد اتضح أن هذا الحجم لم يتم التوصل حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (١١٠٠-١٤٠٠) ساعة خلال (٣٢٠-٣٠٠) يوماً في السنة.

وبالرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاهًا مضاداً، يؤكد أن الأحجام التدريبية قد وصلت إلى الحدود القصوى لها، وأن أية زيادة أخرى في الأحجام التدريبية لا تؤدي إلى ارتفاع المستوى بل إلى العكس يمكن أن تؤدي إلى حالات الإجهاد، كما تؤدي إلى قصر العمر التدريبي للرياضي.

•الاتجاه الثاني/زيادة الاتجاه التخصصي:

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية (Specific) بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي، وبناءً على ذلك زاد حجم تمارين الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

•الاتجاه الثالث/زيادة حجم التدريب على المنافسة:

لوحظ إن هناك أنواعاً في الزيادة التدريجية المستمرة في التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف، ويظهر في شكل زيادة عدد المنافسات وزيادة استمرارية فترة المنافسات وعدد المحاولات التجريبية والمباريات والمنازلات.

•الاتجاه الرابع/زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة:

ازداد الاتجاه إلى مشابهة أو تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة من حيث مكونات حمل التدريب، وكذلك التغذية ووسائل الاستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة، وزيادة وسائل استثارة الكفاءة البدنية.

•الاتجاه الخامس/انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية:

ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستشفاء من الإمكانات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات، وكذلك استخدام التنبيه الكهربائي لزيادة مستوى القوة العضلية.

•الاتجاه السادس/التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي:

أصبح حالياً من المفيد للمدرب التعرف على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان.

•الاتجاه السابع/تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية:

ازدياد الاتجاه بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها لتوجيه إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته، ووضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي.