

## المحاضرة رقم 10

### الاتجاهات العالمية الحديثة الإيديولوجيا الأنشطة الرياضية التربوية والتدريب الرياضي

#### الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي:

من الواجب ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة إذ إن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية التي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي وفي عصرنا الحالي يتميز بزيادة شعبية الرياضة التنافسية وزيادة رقيتها على المستوى العالمي ، ويدل على ذلك زيادة أعداد البطولات العالمية على مدار العام وزيادة أعداد الدول المتنافسة في الألعاب الأولمبية دورة بعد دورة أخرى ، وأرتفع مستوى الأداء الرياضي و الإنجازات الرياضية و تزداد عدد الأرقام العالمية التي تتحقق عام بعد عام.

تعرف الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي بأنها:

العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة واعداد اللاعبين أو اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. أي هي استراتيجيات التدريب الرياضي التي توضع من قبل خبراء ومتخصصين لتدريب اللاعبين أو اللاعبين أو الفرق مع توافر المواهب والمدرب الكفاء وأدوات حديثة لغرض الوصول إلى أعلى المستويات ضمن الإعداد الخاص لأي منافسة معينة.

#### واجبات التدريب الرياضي الحديث:

1-الواجبات التربوية:

وتشمل ما يلي:

- تربية الناشئ على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساس للاعب .

- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن.

- تربية وتطوير السمات الخلقية كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية تطوير الخصائص والسمات الارادية

**الواجبات التعليمية:**

وتشمل ما يلي:

- التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية للرياضة التخصصية.
- تعلم واتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية.
- تعلم واتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضة التخصصية.

**-الواجبات التنموية:**

ويقصد بها التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

دور المدرب وصفاته في التدريب الرياضي الحديث:

إن دور المدرب هو الشخصية الذي يقع على عاتقه التخطيط والقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.

ويعتبر المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات وأيضا يقوم بالتوجيه والإرشاد النفسي وغيرها... الخ

وأما صفاته:

- حسن المظهر والصحة الجيدة.
- القدرة على قيادة الفرق الرياضية.
- الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية والقدرة على تطبيقها.
- حسن التصرف.
- التمسك بمعايير الأخلاق الأمانة، العدل ، الشرف ، المثابرة، الولاء ، المسئولية، الصدق
- التمتع بالسمات الشخصية كالثبات الانفعالي، البساطة، الصلابة ، التحكم الذاتي، الاجتماعية.

## - الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي :

### 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 (1700 - 2000) ساعة في السنة خلال فترة (340 - 360) يوماً للتدريب والمنافسات. وقد اتضح إن هذا الحجم لم يتم التوصل حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (1100 - 1400) ساعة خلال (300 - 320) يوماً في السنة.

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

### الاتجاه الثاني: زيادة الاتجاه التخصصي:

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي، وبناء على ذلك ازد حجم تمارين الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

### الاتجاه الثالث: زيادة حجم تدريبات المنافسة:

إن الزيادة التدريجية المستمرة لتدريبات المنافسة تعتبر وسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفي واستثارة عمليات التكيف، ويظهر في شكل زيادة عدد المنافسات وزيادة استمرارية قبل المنافسات وعدد المحاولات والمباريات والمنافسات التجريبية.

### 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 الراجعة ووسائل الاستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة.

الاتجاه الخامس: انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية:

أزداد انتشار الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات، وكذلك استخدام التنبيه الكهربائي لزيادة مستوى القوة العضلية، واستخدام وسائل الاستشفاء المختلفة.

الاتجاه السادس: التدريب على طبيعة أسلوب التنافسي:

أصبح حالياً من الضروري للمدرب التعرف على طبيعة 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 بالرياضة وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها، لكي يقوم بتوجيه نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته، ووضع البرنامج الذي تكفل رفع المستوى ولأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي.