وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات العليا \ الماجستير

الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي

إعداد الطالبات الماجستير

بإشراف :

ا.د. : سهاد قاسم سعيد الموسوي

١٤٤٤هـ ٢٠٢٢م

((الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد الرياضي))

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.

_ فان مبدأ الفروق الفردية حيث لا يمكن أن يصل جميع اللاعبين إلى مستوى إنجاز رياضي موحد كما أن استخدام برنامج تدريبى موحد لا يحقق نفس مستوى الإنجاز لكل الرياضيين فهناك بالقطع فروق فردية تحدد الحد الاقصى الذي يمكن أن يحققه كل لاعب لذا لابد أن يتمشى حمل التدريب مع إمكانات اللاعب وخصائصه الفردية من حيث :- .

- **المراحل السنية (العمر الزمنى)** : فكل مرحله من مراحل النمو تتميز بخصائص بدنية وحركية وإنفعاليه وعقلية - وكذا مراعاة عدم ا اكتمال عنصر التوافق العضلي العصبي في مرحلة الطفوله المبكرة.

- **العمر التدريبى للرياضى** : فكلما زادت عدد سنوات تدريبه وانتظامه فيها زادت متطلبات الحمل للوصول لمستوى أعلى.

- **حاله اللاعب التدريبية** : فكل لاعب يختلف عن الآخر في حالته البدنية والمهارية والخططية والنفسية رغم أنهما قد يكونا على نفس المستوى المهارى وهذا يتطلب توجيه الحمل ليتناسب مع إمكانات كل منهما.

- **حالة اللاعب الصحية** : فليس من المعقول أن يندمج لاعب في مجموعته بعد شفاءه من الإصابة أو الراحة الإجبارية للشفاء ولكن يجب مراعاة التدرج بالحمل التدريبي حتى يسترد لياقته الطبية والصحية تماما.

- **متطلبات خارج وحده التدريب** : قد تؤثر على اللاعب مثل نوع العمل (بدنى - مكتبى- مذاكرة - امتحانات... الخ) بالإضافة إلى مراعاه الأعباء العائلية والاجتماعية وغيرها حتى لا تؤدى للحمل الزائد.

- **النمط والتكوين الجسماني** : فلكل لعبه أنماطها الجسمية الخاصة التي * تحدد شخصية اللاعب وإمكاناته وقدراته وحمل التدريب المناسب له وتلعب الوراثة دوراً هاما في هذا المجال.

- **اختلاف الجنس** : ويظهر هذا الاختلاف بين البنين والبنات بوضوح بعد * سن البلوغ - ولذلك يجب أن تختلف طرق وأساليب التدريب بشكل فإذا أنت يتناسب مع النواحى التكوينية والوظيفية والنفسية لكل منهما.

وفيما يلي اهم انواع التدريب التي تدخل ضمن هذه الاتجاهات

١- التدريب الباليستي

٢- التدريب المتباين

٣- التدريب البليومتري

٤- التدريب المكثف

٥- التدريب باستخدام التنبيه الكهربي للعضلات

٦-تدريب الرؤية

٧-التقنية البايلوجية في المجال الرياضي

٨- أستخدام الساونا كوسيلة للاحماء

٩- طريقة التدريب بالاثقال