



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات الاولى / المرحلة الرابعة

ملخص الفصل الثاني – علم التدريب الرياضي – المرحلة الرابعة العام الدراسي 2025 - 2026

أ.د اسراء فؤاد صالح
تدريب رياضي – اللاعب القوى

2025م

1447هـ

مفهوم التدريب الرياضي

هو اعداد الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا باستخدام مجموعة تمرينات بطرائق واساليب متنوعة ومناسبة
ينفذها الفرد على وفق أسس ومبادئ علمية ولمدة زمنية من اجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول إلى المستويات
العليا أو تحقيق الأرقام القياسية .

أهمية التدريب

1. مظهر من مظاهر التقدم الحضاري ورفي الدول وتقدمها .
2. تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهمة بالرياضة ، ويعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب .
3. تقدم واستمرار البحث العلمي من اجل التعرف على إمكانيات وقدرات الإنسان في التغلب على مختلف
المقاومات والظروف الصعبة .

4. يعد جانباً ترويحياً مع كسب اللياقة الصحية وإشغال وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي .
5. تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه ، فضلا عن تنمية السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن .

نظام التدريب

نظام التدريب هو: منظومة متكاملة أو مزيج من عدة مكونات ومتغيرات مترابطة مع بعضها البعض ومتكاملة في عملها وهذه المكونات هي (قواعد وأسس ومبادئ وخصائص التدريب فضلا عن النظريات والوسائل والطرائق التدريب) المبنية على أسس علمية ونتائج الأبحاث وخبرات المدربين ووفقا للخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والإمكانيات المادية والإدارية والتنظيمية المتوافرة والتي تهدف إلى إعداد الفرد او مجموعة أفراد أعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لتحقيق الأرقام القياسية أو الانجازات العالية . وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والنتائج العلمية فضلا عن توافر ظروف خاصة للتدريب .

ظروف التدريب الرياضي

1. **الظروف الاجتماعية :** وتشمل وضع اللاعب في البيت والمدرسة والمؤسسات العملية .
2. **الظروف التربوية :** وتشمل تربية اللاعب على القواعد والأسس التربوية (الطاعة والاحترام المتبادل وتقدير الجهود المبذولة خلال العمل التدريبي).
3. **الظروف المادية :** وتشمل ضمان الناحية المعيشية والغذائية والصحية فضلا عن المشكلات المتعلقة بإعداد القاعات والملاعب والتجهيزات الرياضية .
4. **الظروف التنظيمية :** وتشمل إعداد مستلزمات التدريب وبضمنها توفير المدربين والمختصين بعلم الطب الرياضي والفلسفة وعلم النفس والحكام الإداريين .
5. **الظروف الطبيعية :** وتشمل التدريب في الهواء الطلق والاستفادة من أشعة الشمس ومراعاة ظروف التدريب عند ارتفاع أو الانخفاض عن سطح البحر والتدريب بالمرتفعات وتأثير ذلك على القدرات الوظيفية للأجهزة الداخلية للاعب .

أهداف التدريب

1. أعداد قدرات الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا .
2. رفع مستوى ودرجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
3. رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة .

واجبات التدريب

* الواجبات التعليمية

1. تعليم وتدريب النواحي الفنية وتكنيكية للمهارة وتثبيتها وإتقانها بشكل مفصل ودقيق .
2. التدريب على رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد .
3. تدريب وتطوير القدرات البدنية والحركية المهارات النفسية المميزة بالنشاط التخصصي .
4. رفع قيمة وقابلية المعرفة النظرية والخططية والتحليلية للنشاط الممارس .

* الواجبات التربوية

1. تنمية الولاء للوطن والجماعة تربية الفرد على وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع .
2. التدريب على التكيف الاجتماعي مع الأفراد والمجتمع .
3. تطوير السمات الخلقية للفرد وقوة الإرادة وتحمل المسؤولية ، مع اكتساب التفكير المنطقي والاعتماد على النفس في مواجهة المشاكل .
4. تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون .
5. تربية الإحساس الفني والذوق والقيم الجمالية .

* الواجبات الصحية

1. إكساب الفرد المناعة ضد الأمراض .
2. تقويم التشوهات القوامية .
3. إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة .

مميزات التدريب الرياضي

1. التخصص في نوع الفعالية .
2. وجود هدف محدد يسعى التدريب إلى تحقيقه .
3. التخطيط بعيد المدى والقيادة المنظمة .
4. التأكيد على النواحي التربوية ، وتنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب .
5. التقويم المستمر من خلال الاختبار والقياس .
6. الاعتماد على العلوم الأخرى .
7. توفير المدرب الفني بالأب التربوي والقيادي .

الإعداد الرياضي

نقصد بالإعداد الرياضي للفرد هو : تهيئته واستعداداته لأداء حمل من خلال تمرينات على وفق وحدات تدريبية مخطط لها، لتطوير قدراته البدنية والمهارية والخطئية والفكرية والنفسية، أي لجميع نواحي الأعداد الرياضي المتكامل لانجاز الفعالية المطلوبة .

ويجب الاهتمام بعناصر الأعداد الرياضي بشكل متسلسل ومترابط ومتناسق من اجل تحقيق حالة تدريبية مثالية للرياضي، يستطيع من خلالها أن يشارك في البطولات الرياضية بنجاح وتفوق وتحقيق الأرقام القياسية في كل مرحلة جديدة من مراحل النمو الرياضي .

وفيما يلي شرحاً مفصلاً لعناصر الأعداد الرياضي :

اولا : الإعداد البدني : هو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لانجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني ، مع قابليته في العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة . ويمكن أيجاز أهمية (الأعداد البدني) فيما يلي :

1. تطوير الكفاءة الوظيفية للفرد مع زيادة المحافظة على سلامة أعضاء الجسم .
2. إكساب الفرد الوعي الصحي السليم .
3. إكساب الفرد القوام الجيد المناسب .
4. تطوير اللياقة الحركية في الأنشطة المختلفة.

ويقسم الإعداد البدني إلى نوعين هما :

* إعداد بدني عام :

هو العملية التي يتم من خلالها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية بشكل متكامل ومتزنة. ويعمل الإعداد البدني العام على تحسين قدرة الرياضي وظيفياً وبدنياً وحركياً لتأهيل الجسم في تحقيق متطلبات الانجاز بدقة وانسيابية .

* إعداد بدني خاص :

هو العملية التي يتم عن طريقها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعب.

ثانيا : الإعداد المهاري : هو التدريب على تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الأداء المهاري للنشاط الرياضي، بتوافق ودقة وآلية، على وفق أسس الأداء الصحيح والمثالي والذي يتناسب مع مواقف المنافسة الحقيقية.

ثالثا : الإعداد الخططي : هو التدريب على تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة على وفق متطلبات المنافسة الحقيقية , مع مراعاة قانون اللعب وعدم الخروج عن المسار الصحيح للأداء المهاري للفعالية, والاستفادة من إمكاناته البدنية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لتنفيذ تلك الخطط والاستراتيجيات من أجل تحقيق الانجاز العالي والفوز.

رابعا : الإعداد الفكري : هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات الفكرية والذهنية والعقلية للرياضي من أجل الوصول إلى التفكير السليم والتصرف الخططي الصحيح والمناسب واتخاذ القرار وتحليل المواقف , إذ يجب أن يتدرب الرياضي ويطبق ما يأتي :

1. تحسين المعرفة الخططية والتصرف الخططي للفعالية المطلوبة .
2. تطوير القدرات الإبداعية .
3. اكتساب قواعد وقوانين اللعبة وطبيعتها .
4. تحسين المعلومات النظرية فيما يخص الأداء المهاري .
5. تحسين القدرة على تحليل المواقف وتفسيرها .
6. تحسين الذكاء الخططي والرياضي .

خامسا : الإعداد النفسي : هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوة الإرادة , عن طرق تحسين صفات تحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس والتعاون مع الجماعة وحب التنافس والتضحية والانتباه والتركيز الخ .

اللياقة البدنية

تعرف بأنها نتاج تفاعل كافة العناصر البدنية والفسولوجية التي تعكس كفاءة الأداء البدني والحركي للاعب . أن التعريف السابق للياقة البدنية يوضح لنا عدد العناصر التي تتكون منها اللياقة البدنية , وهي كما يلي :-

1. القوة العضلية 2. السرعة 3. التحمل 4. المرونة 5. الرشاقة 6. التوازن 7. التوافق
عناصر (مكونات) اللياقة البدنية

التقسيم الأول : يقسمها لارسون ويوكيم 1976 إلى عشرة عناصر كما يلي :

1. مقاومة المرض 2. المرونة 3. الجلد الدوري التنفسي 4. الرشاقة 5. التوازن
6. القدرة 7. القوة العضلية والجلد العضلي 8. السرعة 9. التوافق 10. الدقة
التقسيم الثاني : يقسمها (فليشمان) إلى أربعة مكونات تحتوي كل منها على بعض العناصر وكما يلي:

1. القوة العضلية : القوة المتفجرة , القوة الديناميكية , القوة الإستاتيكية .
2. المرونة والسرعة : المرونة الممتدة , المرونة الديناميكية , سرعة الجري, سرعة تغيير الاتجاه , سرعة حركة الأطراف .
3. التوازن : التوازن الثابت, التوازن المتحرك, موازنة الأشياء .
4. التوافق : التوافق المتعدد للأطراف , التوافق الكلي للجسم .
التقسيم الثالث : يقسمها محمد صبحي حسانين إلى ستة مكونات للياقة البدنية وهي :

1. القوة العضلية 2. الجلد الدوري التنفسي 3. الجلد العضلي 4. السرعة 5. المرونة
6. الرشاقة
التقسيم الرابع : يقسمها (كلارك) في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر حركية وكما يلي :

1. القدرة 2. التحمل الدوري التنفسي 3. الرشاقة 4. المرونة 5. القوة العضلية
6. السرعة 7. التحمل العضلي

التقسيم الخامس : القدرة الحركية العامة ، إذ ينظر إلى القدرة الحركية العامة = اللياقة الحركية + التوافق وكما يلي:

1. القدرة 2. التحمل الدوري التنفسي 3. الرشاقة 4. المرونة 5. القوة العضلية
6. السرعة 7. التحمل العضلي 8. التوافق

التقسيم السادس : يقسمها (هارسون كلارك) أيضاً إلى ثلاثة عناصر رئيسة وهي :

1. القوة العضلية 2. التحمل الدوري التنفسي 3. تحمل خاص (تحمل القوة + تحمل السرعة)
التقسيم السابع : يقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمس قدرات بدنية أساسية وكما يلي :

1. القوة العضلية 2. السرعة 3. التحمل 4. المرونة 5. الرشاقة
التقسيم الثامن : يقسمها خبراء المدرسة السوفيتية (الروسية) إلى ست قدرات بدنية أساسية وهي:
1. القوة العضلية 2. السرعة 3. التحمل 4. المرونة 5. الرشاقة 6. التوافق

التقسيم التاسع: ينظر (بيتر هاربر) من المدرسة الإنجليزية إلى مكونات اللياقة البدنية مضافاً إليها المهارة كعناصر ذات أهمية كبيرة عند وضع البرامج الخاصة بالتدريب الرياضي، وهذه العناصر خمسة، كلها تبدأ بالحرف (S) وكما يلي:

1. السرعة Speed
 2. القوة العضلية Strength
 3. تحمل القوة Stamina
 3. المرونة Suppleness
 4. المهارة Skill
- وبالنظر إلى تلك المدارس المختلفة سواء الأمريكية أو الألمانية أو السوفيتية (الروسية) فنراها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية وهي :-

1. القوة العضلية.
2. السرعة .
3. التحمل الدوري التنفسي.

المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية

هناك بعض المبادئ العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها حتى يتمكن من تنمية الصفات البدنية لأقصى مدى ممكن في أثناء عملية الإعداد البدني. ومن أهم المبادئ والأسس العامة لتنمية الصفات البدنية ما يلي :

اولا : التوقيت الصحيح لتكرار الحمل : أن قدرة الفرد على العمل والأداء في أثناء ممارسته للنشاط تمر في أربع مراحل هي :

- 1- مرحلة استنفاد الجهد : عند قيام الفرد بمجهود بدني فإنه يستنفذ طاقه وجهد فتتقص قدرته على العمل تدريجيا وتظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب.
 - 2- مرحلة استعاده الشفاء : عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فتره العمل إلى فترة الراحة فأنا نجد بان قدرة الفرد تعود تدريجيا إلى حالتها الأولى التي بدأت منها.
 - 3- مرحلة زيادة استعادة الشفاء : باستمرار فترة الراحة نجد أن الفرد يمر في مرحلة تزداد فيها قدرته مما كانت عليه في البداية وتعرف هذه الفترة بمرحلة (التعويض الزائد) أو مرحلة زيادة استعاده الشفاء .
 - 4- مرحلة العودة لنقطة البداية : إذا كانت فترة الراحة أكثر من اللازم فأن قدرة الفرد تعود مره ثانيه إلى حالتها الأولى .
- وتستغرق المراحل الثلاث الاخيره فتره معينه تتناسب مع شدة وحجم العمل في المرحلة الأولى وتختلف من فرد إلى آخر طبقا إلى مستوياته الوظيفية ونوع فترات الراحة.

ثانيا : الارتفاع التدريجي بدرجة العمل : أن استمرار تطوير وتنمية المستوى الوظيفي للفرد لا يتطلب تكرار نفس العمل ونفس الجهد في صورته دائمة في أثناء مرحلة زيادة استعادة الشفاء، إذ إن ذلك لم ينتج عنه سوى قدرة الفرد على التكيف لهذا المستوى من العمل فقط. لذا يجب عدم الاكتفاء بالتكرار الدائم لنفس الدرجة من العمل بل لابد من الارتفاع التدريجي بدرجة العمل حتى تدفع أعضاء وأجهزه الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي زيادة مستوى قدرة الفرد عما كانت عليه من قبل .

ويجب على المدرب الرياضي مراعاة، أن الارتفاع التدريجي بدرجة العمل يشكل ظاهره عامه تتضمنها كل الطرق المختلفة بالتدريب. ويمكن الارتفاع بدرجة العمل بواسطة التغيير المنظم في مكونات الحمل الرئيسية (الشدة والتكرار وفترات الراحة).

ثالثا : عامل الاستمرار في التدريب : أن التحسن في مستوى قدرات الفرد الناتج عن ممارسة النشاط البدني ما هو إلا تحسن وقتي قابل للزيادة والنقصان، ففي حالة الانقطاع عن التدريب وممارسة النشاط البدني فان قدرة المستوى الوظيفي للفرد تنخفض وتقل بدرجة التنمية السابق اكتسابها بالنسبة للصفات البدنية المختلفة، وقد أثبتت الدراسات أن الكثير من الصفات البدنية تنخفض درجتها في حالة الانقطاع عن الممارسة للنشاط البدني لمدة تتراوح ما بين (5-7) أيام، وتكون درجة الانخفاض بالمستوى الوظيفي في بداية مرحلة الانقطاع عن التدريب سريعة ثم تبطئ بعد ذلك .

ونتيجة لذلك يعد عامل الاستمرار في التدريب الرياضي من العوامل المهمة اللازمة لضمان الارتفاع بمستوى الصفات البدنية أو على الأقل ضمان الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل إليه الفرد.

رابعا : عامل التدرج في التنمية : أن الزيادة في مستوى الفرد لا تحدث إلا تدريجيا، فعامل الزمن أمر ضروري لتقدم الأعضاء في أدائها الوظيفي وتغيرها الشكلي (كزيادة حجم العضلات مثلا).

إذ أن تنميه القوة العضلية أو السرعة أو التحمل لا تحدث في يوم وليلة، بل يحتاج لوقت طويل، وبطبيعة الحال يختلف مقدار هذا الوقت طبقا لدرجة التنمية المطلوبة. فكلما تقدم المستوى تطلب الأمر المزيد من الوقت لزيادة تنمية الصفات البدنية.

خامسا : عامل التكامل بين الصفات البدنية : أن هذه الصفات البدنية المختلفة كالسرعة والقوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة ترتبط ارتباطا وثيقا بعضها البعض الآخر في أي عملية من عمليات التنمية والتطوير، لأن مختلف النواحي الوظيفية للفرد ما هي إلا وحدة متكاملة تعمل بارتباطها ببعض الآخر.