



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

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

أ.د اسراء فؤاد صالح
تدريب رياضي – العاب القوى

2025م

١٤٤٧هـ

مفهوم التدريب الرياضي

هو اعداد الفرد بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً باستخدام مجموعة تمرينات بطرائق واساليب متنوعة و المناسبة ينفذها الفرد على وفق أسس ومبادئ علمية ولمندة زمنية من اجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الأرقام القياسية .

أهمية التدريب

1. ظهر من مظاهر التقدم الحضاري ورقي الدول وتقدمها .
2. تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة 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 ترويجياً مع كسب اللياقة الصحية وإشغال وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي .
5. تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه ، فضلاً عن تنمية السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن .

نظام التدريب

نظام التدريب هو: منظومة متكاملة أو مزيج من عدة مكونات ومتغيرات متراقبة مع بعضها البعض ومتكلمة في عملها وهذه المكونات هي (قواعد وأسس ومبادئ وخصائص التدريب فضلاً عن النظريات والوسائل والطائق التدريب) المبنية على أساس علمية ونتائج الأبحاث وخبرات المدربين ووفقاً للخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والإمكانيات المادية والإدارية والتنظيمية المتوافرة والتي تهدف إلى إعداد الفرد او مجموعة إفراد أعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لتحقيق الأرقام القياسية أو الانجازات العالمية . وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والنتائج العلمية فضلاً 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 فضلاً عن المشكلات المتعلقة بإعداد القاعات والملعب والتجهيزات الرياضية .
4. **الظروف التنظيمية :** وتشمل إعداد مستلزمات التدريب وبضمها توفير المدربين والمختصين بعلم الطب الرياضي والفسلجة 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 بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً .
2. رفع مستوى درجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
3. رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة .

واجبات التدريب

* الواجبات التعليمية

1. تعليم وتدريب النواحي الفنية وتقنيكية للمهارة وتنبيتها وإنقاذها بشكل مفصل ودقيق .
2. التدريب على رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد .
3. تدريب وتطوير القدرات البدنية والحركية المهرات 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 الإفراد 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 الإمراض .
2. تقويم التشوّهات القوامية .
3. إكتساب 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 والخططية والفكرية والنفسية، أي لجميع نواحي الأعداد الرياضي المتكامل لإنجاز الفعالية المطلوبة .

ويجب الاهتمام بعناصر الأعداد الرياضي بشكل متسلسل ومتراـبط ومتناـسق من أجل تحقيق حالة تدريبية مثالية لـلرياضي، يستطيع من خلالها أن يشارك في البطولات الرياضية بنجاح وتفوق وتحقيق الأرقام القياسية في كل مرحلة جديدة من مراحل النمو الرياضي .

وفيما يلي شرحـا مفصلا لـعناصر الأعداد الرياضي :

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

1. تطوير الكفاءة الوظيفية للفرد مع زيادة المحافظة على سلامـة أعضـاء الجسم .
2. إكسابـ الفـرد الـوعـي الصـحي السـليم .
3. إكسابـ الفـرد القـوـام الجـيد المـنـاسـب .
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.

ثانياً : الإعداد المهاري : هو التدريب على تعلم وتنمية وإتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الأداء المهاري للنشاط الرياضي، بتواافق ودقة وآلية، على وفق أسس الأداء الصحيح والمثالي والذي يتاسب مع مواقف المنافسة الحقيقة .

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

رابعاً : 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 يتدرّب الرياضي ويطبق ما يأتي :

1. تحسين المعرفة الخططية والتصرف الخططي لفعالية 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 .

خامساً : الإعداد النفسي : هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوة الإرادة ، عن طريق 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 والفيزيولوجية 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.القوه العضلية 2. السرعة 3. التحمل . 4. المرونة 5. الرشاقة 6. التوازن 7. التوافق
عناصر (مكونات) اللياقه البدنيه

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

1. مقاومة المرض 2. المرونة 3. الجلد الدوري التنفسى 4. الرشاقة 5. التوازن
6. القدرة 7. القوه العضلية والجلد العضلي 8. السرعة 9. التوافق 10. الدقه

ال التقسيم الثاني : يقسمها (فليشمان) إلى أربعة مكونات تحتوي كل منها على بعض العناصر وكما يلي:

1. القوه العضلية : القوه المتقدجه , القوه الديناميكية , القوه الإستاتيكية .
2. المرونة والسرعه : المرونة الممتده , المرونة الديناميكية , سرعة الجري, سرعة تعغير الاتجاه , سرعة حركة الأطراف .

3. التوازن : التوازن الثابت, التوازن المتحرك, موازنة الأشياء .

4. التوافق : التوافق المتعدد للأطراف , التوافق الكلي للجسم .

ال التقسيم الثالث : يقسمها محمد صبحي حسانين إلى ستة مكونات للياقه البدنيه وهي :

1. القوه العضلية 2. الجلد الدوري التنفسى 3. الجلد العضلي 4. السرعة 5. المرونة
5. الرشاقة

ال التقسيم الرابع : يقسمها (كلارك) في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر حرکية وكما يلي :

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

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

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

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

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

1. القوه العضلية 2. السرعة 3. التحمل 4. المرونة 5. الرشاقة

ال التقسيم الثامن : يقسمها خبراء المدرسة السوفيتية (الروسية) إلى ست قدرات بدنية أساسية وهي:

1. القوه 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:

3. تحمل القوة Stamina	2. القوة العضلية Strength	1. السرعة Speed
4. المهارة Skill	3. المرونة Suppleness	

وبالنظر إلى تلك المدارس المختلفة سواء الأمريكية أو الألمانية أو السوفيتية (الروسية) فنراها متتفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية وهي :-

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

المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية

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

أولاً : التوقيت الصحيح لトレرب الحمل : أن قدرة الفرد على العمل والأداء في أثناء ممارسته للنشاط تمر في أربع مراحل هي :

- 1- مرحلة استنفاد الجهد : عند قيام الفرد بجهود بدنية فإنه يستنفذ طاقته وجهد فتنقص قدرته على العمل تدريجياً وتظهر عليه الإعراض المختلفة للتعب.
- 2- مرحلة استعادة الشفاء : عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فترة العمل إلى فترة الراحة فأنتا نجد بأن قدرة الفرد تعود تدريجياً 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 استعادة الشفاء .
- 4- مرحلة العودة لنقطة البداية : إذا كانت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى .

وتسعرق المراحل الثلاث الأخيرة فتره معينه تتناسب مع شده وحجم العمل في المرحلة الأولى وتحتفل من فرد إلى آخر طبقاً إلى مستوياته الوظيفية ونوع فترات الراحة.

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

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

ثالثاً : عامل الاستمرار في التدريب : أن التحسن في مستوى قدرات الفرد الناتج عن ممارسة النشاط البدني ما هو إلا تحسن وقتياً قبل للزيادة والنقصان، وفي حالة الانقطاع عن التدريب وممارسة النشاط البدني فإن قدرة المستوى الوظيفي للفرد تنخفض وتقل بدرجة التنمية السابقة 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.

رابعاً : عامل التدرج في التنمية : أن الزيادة في مستوى الفرد لا تحدث إلا تدريجياً، فعامل الزمن أمر ضروري لتقدم الأعضاء في أدائها الوظيفي وتغيرها الشكلي (كزبادة حجم العضلات مثلاً).

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

خامساً : عامل التكامل بين الصفات البدنية : أن هذه الصفات البدنية المختلفة كالسرعة والقوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرنة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعضها بالبعض الآخر في أي عملية من عمليات التنمية والتطوير، لأن مختلف النواحي الوظيفية للفرد ما هي إلا وحدة متكاملة تعمل بارتباطها بالبعض الآخر.