



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

ملخص المحاضرة الاولى - علم التدريب الرياضي - المرحلة الرابعة

العام الدراسي 2023 - 2024

أ.د اسراء فؤاد صالح

تدريب رياضي - العاب القوى

2023م

1445هـ

أهداف تدريب المستويات العليا :

1. محاولة رفع مستوى الرياضي أعلى ما يمكن في فعاليته أو لعبته التي يتخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول الى المستوى المطلوب .
2. تنمية القابليات والصفات الحركية للرياضي .
3. يأخذ تدريب اللياقة البدنية طابعا بنائيا عاما وشاملا وتزداد بالتدرج تدريبات اللياقة الخاصة , فالتركيز في تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات التكتيكية في الفعالية التي يتخصص فيها تعد أهم أهداف هذه المرحلة .

أن المبدأ الأساسي في تدريب رياضي المستويات العليا هو التدريب الخاص لكل رياضي باستخدام طرائق تدريبية تطور الصفات الخاصة للرياضي وربطها بالصفات العامة لتدريب المستويات العليا .

### الاحتمالات التي تساعد في الوصول الى المستويات العليا

1. التدريب الجيد والاقتصادي.
2. الطرائق والأساليب التدريبية الجيدة .
3. العلاقة مناسبة بين مكونات حمل التدريب من شدة وحجم وراحة ، اي استخدام كميات حمل واقعية ومناسبة لعمر الرياضي البيولوجي والتدريبي ومناسبة لفترات الاعداد وفئة اللاعب .
4. بذل الطاقة القصوى والمثابرة من قبل اللاعب والمدرّب.
5. تلعب الموهبة والممارسة الفعالة للنشاط الرياضي وخاصة الفعالية المختارة دورا أساسيا الوصول للمستويات العليا .
6. العلاقة بين القياسات الجسمية كالطول والوزن وطول الأطراف وبين المستوى الرياضي العالي من أهم الاحتمالات في الوصول الى رياضة المستويات العليا .
7. توثيق الصلة بين المدرّب والرياضي .
8. التوجه والرغبة نحو التدريب, وهي من أهم واجبات المدرّب , إذ يتطلب منه أخراج التدريب بشكل يحقق السرور ويزيد الشوق لدى الرياضي .
9. توضيح خطط المستقبل والانتصارات المتوقعة من قبل المدرّب مع مساعدتهم على تجاوز الصعوبات وصولا الى تحقيق المستوى العالي .
10. كما ينتظر الرياضي من المدرّب احدث المعلومات والتجارب العلمية من اجل الحصول على نتيجة رياضية ناجحة إذ انه يطلب تقريرا دقيقا عن مستواه وقابليته .

شروط وعناصر خارجية تؤدي دورها في تحقيق المستوى العالي للرياضي

اولا : أسلوب وطريقة الحياة وتتمثل في :

1. هدوء ونوم ليلي كافي.
2. توزيع منتظم للفعاليات اليومية.
3. الابتعاد عن الكحول والتدخين.
4. حياة جنسية منظمة.
5. الاعتناء المنظم بالجسم.
6. استغلال وقت الفراغ.

### ثانيا : أحوال المحيط وشروطه وتتمثل في :

1. حياة عائلية هادئة وخالية من المشكلات وفي محيط ذي هواء نقي.
2. عائلة محبة للرياضة.
3. أصدقاء جيدين.
4. الانضمام لمجموعة الرياضيين.
5. علاقة قوية بين الرياضيين والمدرّب وبين الرياضيين والطبيب الرياضي.
6. الاقتناع بالعمل والتفوق في الدراسة وهدف واضح للمستقبل.

### ثالثا : الأدوات والملاعب وتتمثل في :

1. ملاعب رياضية ذات نوعية جيدة.
2. ملابس رياضية جيدة.
3. أدوات وأجهزة رياضية جيدة.

## العلاقة بين المدرّب والرياضي كاساس لتحقيق المستويات العليا :

لغرض وصول اللاعب الى المستويات العليا عليه ان :

1. يكون المدرّب محبا للرياضيين الذين هم تحت اشرافه وله اتجاهات ايجابية نحوهم ، يحترمهم ويشجعهم على النقد والصراحة ، باستخدام اساليب ديمقراطية عادلة وحازمة معا .
2. ان يزود الرياضيين بالمعارف الاساسية والعلوم التدريبية الحديثة .
3. أن يربى فيهم الخصال الخلقية الحميدة كحب العمل واثقانه والتعاون ونكران الذات والقيادة وتحمل المسؤولية ..... الخ .
4. ان يدرك ان للرياضيين حقوقا اساسية لا يمكن انكارها عليه كمدرّب ، لا أن يعترف بها فقط ، بل أن يشجعهم على المطالبة بها وممارستها واهم هذه الحقوق هي :
5. من حق الرياضيين ذوي المستويات العليا ان تسمع وجهات نظرهم في تدريبهم ودراساتهم .
6. كما من حقهم أن يجابوا على استفساراتهم ثم من حقهم يقدموا ما يرون من اقتراحات وحلول حول أي اجراء تربوي يؤثر في تدريبهم وحياتهم عموما .

7. حق رياضي المستويات العليا في التدريب والتعلم بما يتناسب وقابلياته وقدراته ويتناسب مع أوضاعه بما يحقق له التقدم في حياته عموماً وفي حياته الرياضية خصوصاً .
8. حقهم في تنظيم حياتهم الاجتماعية والتمتع بكافة الحقوق التي يؤهلون لها كمواطنين.

### العلاقة بين المدربين انفسهم كاساس لتحقيق المستويات العليا :

1. ان يعمل المدرب مع المدربين الآخرين ضمن اللجنة المكونة او الفعالية او اللعبة الرياضية بما يحقق أهدافهم ويطورها ويوسع قاعدة المدربين .
2. أن يبني علاقته مع زملائه المدربين على أساس من الثقة والاحترام التام لشخصياتهم وعلى أسس ديمقراطية تعاونية علمية .
3. ان يلتزم باداب مهنته ويحترم تقاليدھا .
4. ان يضع خبرته ومعارفه في خدمة زملائه ويعمل ما بوسعه لتسهيل اعمالهم التدريبية والتربوية وخاصة الجدد منهم ويتجه الى تبادل الخبرات معهم وزجهم في بحوث جماعية لمصلحة التدريب والمؤسسات الرياضية .

### إمكانات اختيار الرياضيين المناسبين :

أن معرفة ما ياتي تقلل المشكلات التي قد تقع فيها المدرب بعد اشتراك الرياضي الفعلي في عملية التدريب :

1. معرفة المستوى العلمي للرياضي عن طريق الاتصال بإدارة المدرسة .
2. ملاحظة استعداداته ورغباته للتربية الرياضية بصورة عامة .
3. اخذ رأي الوالدين بالنسبة للتدريب الرياضي (عدد الوحدات التدريبية التي يسمح للرياضي خلال الأسبوع التدريب عليها ثم عدد ساعات التدريب اليومية) .
4. معرفة حال الرياضي الصحية العامة ( ترسل ملاحظات الطبيب الرياضي ) كالذكاء وقدرته على التفكير وقابلية الانجاز الجسمية ,(إذ أن عملية التقييم تتم عن طريق معلم أو مدرس التربية الرياضية أو مرشد الصف) .
5. علامات البناء الجسمية لدى الرياضيين في إثناء الاختيار .

وبناء على ما تقدم يمكن التحقق ما ذكر سابقاً من خلال الآتي :

1. حصر وتثبيت حالة التطور الآنية ومعرفة مستوى الانجاز .
2. إجراء مقارنة بين مستوى الانجاز في إثناء الاختيار ومستواه بعد فترة زمنية معينة .
3. تقييم مستوى الانجاز ومقارنة ذلك بالمستويات التي توصل إليها الرياضيون الآخريين في الدول الأخرى .

## الانتقاء لرياضة المستويات العليا

**الانتقاء في المجال الرياضي هو :** استخدام الاساليب العلمية الموضوعية والابتعاد عن العشوائية والتحيز في اختيار الفرد لممارسة النشاط المناسب له منذ الطفولة وصولا الى المستويات العليا, والتنبؤ بمستوى الانجاز في المستقبل .

**وتهدف عملية الانتقاء الرياضي عموما إلى** الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية والمواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمورفولوجية التي يمكن التنبؤ بها للمستقبل, على ضوء خصائص كل نشاط رياضي, لإمكانية توجيه الطفل لنوع معين من الانشطة الرياضية .

**ويمكن تحديد اسس انتقاء المستويات العليا بالاتي :**

### اولا : القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية)

وتتمثل هذه القياسات في أطوال وأوزان الجسم وعلاقة كل منهما بالأخر, وتعد نتائج البحوث العلمية في مجال البايوميكانك اكبر دلالة على ذلك بوجود ارتباطات بين القياسات الانثروبومترية ومستويات الأداء في الأنشطة المختلفة, وعلى سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمناستيك, في حين طوال القامة لرياضة السلة والطائرة واليد والرمي والوثب أيضا, وقد توصل (هافيسك) في العام 1977 إلى المعادلة ذات درجة ثبات عاليه التنبؤ في المستقبل في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الأمر الذي يشير إلى أهمية الوراثة.

الطول بالنسبة للولد = طول الولد + طول والده  $\times 1,08 / 2$

طول بالنسبة للبنات = طول البنات  $\times 0,923 +$  طول والدها  $/ 2$

### ثانيا : المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي

تشير القياسات الفسيولوجية إلى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي عن طريق نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل : النبض و عدد مرات التنفس, وكذلك القدرة على امتصاص الأوكسجين والسعة الحيوية , حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبويه لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل .

كما تجدر الاشاره إلى أهمية العمر البيولوجي ( البلوغ او النضج ) كأحد العوامل المساعدة في انتقاء المواهب ورعايتها أو المساعدة في وصول الطفل إلى المستويات العليا في المستقبل .

### ثالثا : السن المناسب للاختيار ( العمر الزمني).

يعد تحديد السن المناسب للانتقاء عملية مهمة , وقد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضي , إذ يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره من الانشطه نظرا للمتطلبات

الخاصة بكل نشاط , وقد أجمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين في تحديد السن المناسب للانتقاء :

1. تحديد سن الطفولة لكل نشاط (وهو الفترة الزمنية التي يصل خلالها اللاعب أفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية في النشاط التخصصي) ومن ثم تحديد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة .
2. معرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط .

#### رابعا : القدرات البدنية والحركية.

مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والعناصر الحركية والمرونة والرشاقة . والقدرات البدنية والحركية كالسرعة الحركية والقدرة الانفجارية وتحمل القوة والقوة السريعة .... الخ .

#### خامسا : القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية

يعد مستوى الذكاء والإدراك معيارا مهما للتنبؤ بالمستوى في المستقبل , وفي عملية الانتقاء يمكن الاستدلال بنتائج اختبارات (الذكاء والإدراك) فضلا عن عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل في أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية , ومدى الاستجابة لتغيرات الموقف .

كما أن نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق تعد معيارا صادقا لعملية الانتقاء , وأن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل الواجب مراعاتها أيضا في عملية الانتقاء لمساهمة كل منهما في الانتظام والاستمرار بالتدريب .

#### سادسا : الاستعداد للأداء الرياضي.

يدل الاستعداد على قدرة مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق مستوى من الثبات النفسي والانجاز الرياضي , وعن طريق عملية الملاحظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن الاستدلال بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي, وكذلك مدى الاستجابة والتقدم في المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي ويعكس ذلك القدرات الكامنة وامكانية التنبؤ بمستوى اللاعب مستقبلا .

#### متطلبات التدريب الرياضي بشكل عام

1. تحسين قدرات اللاعبين البدنية من قوة عضلية وسرعة وتحمل الحركية كالرشاقة والمرونة , مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم .

2. اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة .
3. شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوس اللاعبين .
4. إمكانية الرياضيين في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار, للعيش بصحة في حياة متزنة هادئة .
5. ينفذ المدربون المؤهلون الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة, هذا فضلا عن توافر الإمكانيات المادية من ملاعب وأدوات مع رعاية شاملة للاعبين .

## متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا

### اولا : اللاعب الموهوب

يجب ان ينتقى لاعب المستويات العليا انتقاء خاصاً بدنياً ومهارياً وفسولوجياً ونفسياً, إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس. فالبطل يولد ولا يصنع , ويعمل المدربون جاهدين لصنع بطل , ولا يمكنهم ذلك ما لم تتوفر فيه خصائص البطل . وبذلك يجب ان يكون اللاعب موهوباً أي يتصف بتلك المواصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس , وإن تحسن مستوى اللاعب في أثناء التدريب لا يعني صنع البطل, فالتدريب عملية هدفها تحسن المستوى إلى الأحسن فالأحسن .

ولذلك فمن أهم اهداف عمليات التدريب المبكرة : هو انتقاء اللاعبين وتوجيههم نحو فعاليتهم وألعابهم المناسبة بعد إجراء الاختبارات الخاصة والمقننة لذلك , ويساعد في ذلك عمليات التنبؤ والوصول بأسرع وقت وأقل جهد وأقل تكلفة الى الانجاز العالي .

### ثانيا : المدرب بمواصفات خاصة

ان المدرب المثقف والدارس والمتطور دائماً, والذي يقف عند أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور جوانبها تكتيكا وتكتيكا , فضلا عن تمتعه بشخصية قيادية قوية .. هو المدرب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع الابطال .

إن دراسة اللاعبين ذوي المستويات العليا دراسة نفسية من الأهمية بالنسبة لمدربيهم , فالمدرب الذي ينسى أو يتناسى إعداد لاعبيه نفسياً يفقد بذلك عنصراً مهماً من عناصر إعدادهم .. فكم من لاعب دولي وأولمبي فقد ميدالية ثمينة , وذلك لعلم إعداده إعداداً نفسياً من قبل مدربه وعلى مدار السنة التدريبية .

### ثالثا : التخطيط على مستوى عال

التخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود, والمستوى الرياضي المنشود بالنسبة لرياضة المستويات العليا يحتاج بذلك إلى مستوى عالٍ من التخطيط .

وبذلك فالتخطيط للمستويات الرياضية العليا , يعد أولى الخطوات التنفيذية المهمة في بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجاباً في مستوى الإنجاز الرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً , وهناك بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدرباً أو أدارياً إن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة , والتي يمكن إيجازها فيما يلي :

1. يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
  2. الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير .
  3. اشتراك المعنيين في العملية التدريبية واخذ آرائهم عند وضع الخطة التدريبية .
  4. الابتعاد عن التخمين ما أمكن, والاعتماد على التفكير العلمي السليم وإن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ, بل على أساليب مختلفة والتي تتشكل وتتكيف حسب الأحوال الجديدة التي قد تفرض نفسها على عملية التخطيط .
  5. إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عدة عوامل , وهذه العوامل يمكن حصرها فيما يلي :
- أ. عوامل فنية : والتي تتمثل في البحث والدراسة , دور الخبراء , دراسة مجتمع اللاعبين, مراعاة الفروق الفردية, مراعاة حمل التدريب , التقويم والقياس .
  - ب. عوامل إدارية : والتي تتمثل في دراسة الإمكانيات , وضوح الهدف , التنظيم في مجال التدريب , القيادة في مجال التدريب .

#### رابعا : الإمكانيات المتطورة

ان تدريب المستويات العليا يتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة , فضلا عن ملاعب بمواصفات خاصة ملائمة, حتى تناسب متطلبات التدريب المتطورة , وعلى ذلك يجب دراسة الإمكانيات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها , وتكون مناسبة للإمكانيات سواء كانت مادية أم بشرية أم فنية , فلا يطلب من لاعب أو مدرب أو أداري تحقيق مستوى أعلى من قدراته .. وما أتاحت له من إمكانيات.

#### خامسا : رعاية من نوع خاص

1. الرعاية الصحية : ويقصد به فحص دوري على جميع وظائف أجهزة الجسم, وتسجيل ذلك في كراسة التدريب , إذ يسجل فيها كل ما يتعلق بتاريخ اللاعب الصحي, الأمراض



والعمليات الجراحية التي تعرض لها طوال حياته, معدل النبض الطبيعي, مستوى ضغط الدم, نسبة السكر والكوليسترول في الدم .

2. الرعاية الاجتماعية : فتمثل في توفير الأمان للاعب معيشياً واقتصادياً, بتأمين السكن والملبس والمأكل والعمل المناسب.. إذا كان عاملاً . وتأمين الحالة الدراسية ومتطلباتها إذا كان طالباً .. في المدرسة أو في الجامعة , وبذلك يطمئن اللاعب على يومه وغده , إذ يؤثر ذلك أما سلباً أو إيجاباً في حالة اللاعب النفسية والتي تؤثر بدورها في مستوى أدائه وتقدمه , فكثير من اللاعبين ذوي المستويات المتقدمة فقدوا ميداليات ثمينة بسبب سوء أحوالهم الاجتماعية والمعيشية.