



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
الدراسات العليا / دكتوراه

## مدخل لتدريب المستويات العليا

محاضرة مقدمة الى طالبات الدكتوراه - تخصص تدريب المستويات

للعام الدراسي 2024 - 2025

أ.د اسراء فؤاد صالح

علم التدريب الرياضي - العاب القوى

2025 م

1446هـ

### أهداف تدريب المستويات العليا :

- ✚ محاولة رفع مستوى الرياضي أعلى ما يمكن في فعاليته أو لعبته التي يتخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول الى المستوى المطلوب .
- ✚ تنمية القابليات والصفات الحركية للرياضي .
- ✚ 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 تدريبيه تطور الصفات الخاصة للرياضي وربطها بالصفات العامة لتدريب المستويات العليا .

## الاحتمالات التي تساعد في الوصول الى المستويات العليا

- ✚ التدريب الجيد والاقتصادي.
- ✚ الطرائق والأساليب التدريبية الجيدة .
- ✚ 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 .
- ✚ بذل الطاقة القصوى والمثابرة من قبل اللاعب والمدرّب.
- ✚ تلعب الموهبة والممارسة الفعالة للنشاط الرياضي وخاصة الفعالية المختارة دورا أساسيا الوصول للمستويات العليا .
- ✚ العلاقة بين القياسات الجسمية كالطول والوزن وطول الأطراف وبين المستوى الرياضي العالي من أهم الاحتمالات في الوصول الى رياضة المستويات العليا .
- ✚ توثيق الصلة بين المدرب والرياضي .
- ✚ التوجه والرغبة نحو التدريب، وهي من أهم واجبات المدرب , إذ يتطلب منه أخراج التدريب بشكل يحقق السرور ويزيد الشوق لدى الرياضي .
- ✚ توضيح خطط المستقبل والانتصارات المتوقعة من قبل المدرب مع مساعدتهم على تجاوز الصعوبات وصولا الى تحقيق المستوى العالي .
- ✚ كما ينتظر الرياضي من المدرب 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 وتمثل في :

- ✚ هدوء ونوم ليلي كافي.
- ✚ توزيع منتظم للفعاليات اليومية.
- ✚ الابتعاد عن الكحول والتدخين.
- ✚ حياة جنسية منظمة.
- ✚ الاعتناء المنظم بالجسم.
- ✚ استغلال وقت الفراغ.

### ثانيا : أحوال المحيط وشروطه وتمثل في :

- ✚ حياة عائلية هادئة وخالية من المشكلات وفي محيط ذي هواء نقي.
- ✚ عائلة محبة للرياضة.
- ✚ أصدقاء جيدين.
- ✚ الانضمام لمجموعة الرياضيين.
- ✚ علاقة قوية بين الرياضيين والمدرّب وبين الرياضيين والطبيب الرياضي.

✚ الاقتناع بالعمل والتفوق في الدراسة وهدف واضح للمستقبل.

**ثالثا : الأدوات والملاعب وتتمثل في :**

✚ ملاعب رياضية ذات نوعية جيدة.

✚ ملابس رياضية جيدة.

✚ أدوات وأجهزة رياضية جيدة.

**العلاقة بين المدرب والرياضي كاساس لتحقيق المستويات العليا :**

لغرض وصول اللاعب الى المستويات العليا عليه ان :

✚ يكون المدرب محبا للرياضيين الذين هم تحت اشرافه وله اتجاهات ايجابية نحوهم ، يحترمهم ويشجعهم على

النقد والصراحة ، باستخدام اساليب ديمقراطية عادلة وحازمة معا .

✚ ان يزود الرياضيين بالمعارف الاساسية والعلوم التدريبية الحديثة .

✚ أن يربى فيهم الخصال الخلقية الحميدة كحب العمل واتقانه والتعاون ونكران الذات والقيادة وتحمل

المسؤولية ..... الخ .

✚ ان يدرك ان للرياضيين حقوقا اساسية لا يمكن انكارها عليه كمدرب ، لا أن يعترف بها فقط ، بل أن

يشجعهم على المطالبة بها وممارستها واهم هذه الحقوق هي :

✚ من حق الرياضيين ذوي المستويات العليا ان تسمع وجهات نظرهم في تدريبهم ودراساتهم .

✚ 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 .

✚ حق رياضي المستويات العليا في التدريب والتعلم بما يتناسب وقابلياته وقدراته ويتناسب مع أوضاعه بما

يحقق له التقدم في حياته عموما وفي حياته الرياضية خصوصا .

✚ حقهم في تنظيم حياتهم الاجتماعية والتمتع بكافة الحقوق التي يؤهلون لها كمواطنين.

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

✚ ان يعمل المدرب مع المدربين الآخرين ضمن اللجنة المكونة او الفعالية او اللعبة الرياضية بما يحقق أهدافهم

ويطورها ويوسع قاعدة المدربين .

✚ أن يبني علاقته مع زملائه المدربين على أساس من الثقة والاحترام التام لشخصياتهم وعلى أسس ديمقراطية

تعاونية علمية .

✚ ان يلتزم باداب مهنته ويحترم تقاليدھا .

✚ 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 .

## مفهوم ومكونات حمل التدريب

يعد حمل التدريب الاسلوب الرئيسي لاحداث التغيرات البيولوجية والوظيفية والكيميائية والنفسية بالجسم . فهو التأثير الناتج من عملية التدريب الرياضي . يظهر التدريب آثار وتغييرات بصورة متسلسلة وكما يلي:

- تأثيرات حادة Acute Effect وهي تغييرات أنية كأزدياد النبض وسرعة التنفس .
- تأثيرات جزئية Partial Effect وهي تحدث بعد تنفيذ تمرين لمنطقة معينة.
- تأثيرات فورية Immediate Effect وهذه تحدث نتيجة تنفيذ وحدة تدريبية.
- تأثيرات متأخرة Delayed Effect وهذه تحدث نتيجة تنفيذ برنامج تدريبي يمتد لشهر تقريبا.
- تأثيرات متراكمة Cumulative Effect وهذه تحدث نتيجة تنفيذ وحدات تدريبية تصل الى موسم كامل.
- تأثيرات متبقية Residual Effect وهذه التغيرات تحدث بعد الاستمرار في تنفيذ برنامج تدريبي يؤدي الى التكيف الذي يحقق التطور والتحسين ضمن العملية التدريبية.

ويعرف حمل التدريب بانه (المجهود البدني والعصبي الواقع على جسم الفرد نتيجة المثير الهادف للنشاط الرياضي) . وكذلك هو ( مجموعة مؤثرات على الاجهزة والاعضاء باستخدام تمرينات وفعاليات وحركات رياضية مختلفة بالاجهزة والادوات أو بدونها) فهو ( المجهود البدني والنفسي المبذول من قبل الرياضي خلال الوحدة التدريبية ) .

### انواع حمل التدريب

يختلف تقسيم حمل التدريب حسب :

1. **الهدف:** مثل تنمية صفة بدنية منفردة كالسرعة أو التحمل أو تنمية مجموعة من الصفات كتطوير الكفاءة الهوائية واللاهوائية .
2. **التخصص:** حمل عام أو حمل خاص .
3. **الدرجة:** حمل أقصى – اقل من أقصى – متوسط – بسيط – راحة نشطة – راحة خاملة .
4. **الفترة:** حسب مكونات كل جرعة تدريبية مثل أحمال أيام التدريب أو مجموعة أحمال دورة تدريبية ( صغيرة / متوسطة / طويلة ) .
5. **التاثير:** ويقسم إلى :

1. **حمل خارجي:** وهو كل المؤثرات التي تحدث تغييرات في جسم الرياضي من خلال تنفيذ مكونات الحمل التدريبي من حجم وشدة وراحة وكثافة. اي كل التمرينات التي ينفذها الرياضي خلال تدريبيه او تطبيقه للمنهاج التدريبي .
2. **حمل داخلي:** وهو جميع المتغيرات الوظيفية والكيميائية التي تحدث في الاجهزة والاعضاء نتيجة ممارسة التدريب او نتيجة الحمل الخارجي .
3. **الحمل النفسي:** هو المواقف الانفعالية التي تزداد في المنافسة عند زيادة العبء الواقع على اجهزة الجسم ويتضح الحمل النفسي من خلال:

- فارق الجهد المبذول
- الضغط النفسي خلال المنافسات

- تأثير الضوضاء الخارجي مثل الجمهور، الصحافة
- الاحساس بالمسؤولية واختلاف متطلبات الموقف أثناء المباريات.
- يظهر الحمل النفسي بشكل واضح عند حساسية المنافسة واهميتها حيث تزداد الضغوط النفسية على اللاعب ويرتبط ذلك بقدرته على التفكير واتخاذ القرار وخاصة في المواقف التنافسية.

في نهاية عرض انواع الحمل فهي ليست منفصلة عن بعضها حيث تتم جميعها في موقف واحد فالنشاط البدني هو(حمل خارجي) وما يرافقه من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة و ردود فعل الاجهزة الوظيفية من نبض وحامض اللاكتيك وهي (حمل داخلي) ويرتبط تنفيذ هذا النشاط بالمواقف الانفعالية (وهي ضغوط نفسية)

## درجات حمل التدريب

### العوامل التي تحدد اتجاه الحمل

- 1 الغرض المراد تحقيقه أو هدف التدريب كتطوير قدرة بدنية أو خطة لعب أو اصلاح اخطاء فنية .
- 2 حالة الرياضي التدريبية . وذلك بمراعاة الفروق الفردية للاعبين كونه ناشيء او متقدم وكذلك العمر التدريبي.
- 3 المرحلة التدريبية ، حيث تقسم السنة الى ثلاثة مراحل (اعداد عام وخاص ومنافسات وانتقالية ) .
- 4 خصوصية النشاط الممارس ومتطلباته .

### مفهوم درجات حمل التدريب :-

تعرف درجات حمل التدريب بأنها " درجة تشير الى تأثير مكونات حمل التدريب ( الشدة – الحجم – الكثافة) في الفرد الرياضي ، وتمثل نسبة مئوية من اقصى ما يستطيع تحمله " .

تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعة معا بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بادائها الفرد الرياضي . فكلما زادت الشدة والكثافة وقلة الحجم زادت الدرجة الكلية له , وبالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب والعكس صحيح .

لسهولة تحديد درجات حمل التدريب كان لا بد من وجود معيار تنسب اليه هذه الدرجة .اتفق على ان يكون المعيار الاساسي هو " الحد الاقصى الذي يستطيع الفرد الرياضي تحمله تنفيذه للحمل "مايستطيع فرد رياضي تحمل ( الحد الاقصى لدرجة حمل التدريب ) يختلف من فرد رياضي الى آخر .

## درجات حمل التدريب الرئيسية :

جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب خلال كافة الدورات التدريبية ، اذ ان التغيير في درجات الحمل المقدم طبقا لاعتبارات محددة يعتبر امرا ضروريا ، حيث ان لكل منها دورها الهام والفعال في رفع مستوى اللاعب .ولكي يمكن ان نتعرف بسهولة على درجات حمل التدريب كان لابد من وجود درجات رئيسية يمكن ان ينسب اليها .فدرجات حمل التدريب الرئيسية المتفق عليها كما يلي :

### الدرجة الاولى - الحمل الاقصى :

هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار في الاداء العبد الناتج عن الحمل الاقصى يؤدي الى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الاداء ويجعله يبدي الرغبة لاشعوريا في توقفه عنه . تتراوح درجات الحمل الاقصمايين 100: 90 من اقصى مايستطيع الفرد الرياضي ( اللاعب ) تحمل ادائه .يتراوح عدد المرات التي يستطيع فيعا اللاعب تكرار الحمل الاقصى ما بين 1:5 مرات . لما كان التعب الذي يحل بالفرد الرياضي بعد ادائه للحمل الاقصى شديدا جدا فانه يتطلب فترة راحة اطول من أي فترة راحة في أي درجة من درجات الحمل الاخرى حتى يتمكن من استعادة شفافته ، وتستغرق عادة ما بين 5:4 دقائق كمعدل ، وتزداد وتقل طبقا للهدف من الحمل .

### اهميته واستخداماته :

يحقق الحمل الاقصى هدفا هاما في التدريب الرياضي حيث تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بمستوى اللاعب وخاصة في تمارين التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي وتمارين القوة العضلية .

### نصائح تراعى عند استخدام الحمل الاقصى:

- ✚ ينصح بعدم استخدام الحمل الاقصى قبل المنافسات مباشرة ( يوما او يومين على الاقل ) حتى تتمكن الاجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي من
- ✚ ينصح بعدم استخدامه بعد المشاركة في المنافسة مباشرة ( اليوم التالي لها).
- ✚ عدم الافراط حينما يكون الفرد الرياضي مجهدا او مريضا ولا يستخدم في حالات الطمث عند الفتيات .
- ✚ يجب ان يتوقف الفرد الرياضي عن ادائه اذا ما شعر بالالام .
- ✚ لا يستخدم في مرحلة الانتقال .

### الدرجة الثانية - الحمل الاقل من الاقصى

**هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى .** بما ان الحمل الاقل من الاقصى لايقبل كثيرا عن الحمل الاقصى فان الاجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عال ايضا لكن ليس بالدرجة القصوى . تتراوح درجات الحمل الاقل من القصوى بنسبة مئوية ما بين 75:90% من اقصى مايستطيع اللاعب تحمل ادائه . يتراوح عدد المرات التي يستطيع اللاعب تكراره خلال الحمل الاقصى ما بين 6:10 مرات . يتطلب اداء الحمل الاقل من الاقصى فترة راحة طويلة نسبيا لكنها اقل من تلك الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الاقصى ، وتبلغ ما بين 4:2 دقائق كمعدل ، وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل .

### اهميته واستخداماته:

- ✚ يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي اقصى على الفرد الرياضي .
- ✚ يستخدم في تطوير بعض انواع الاداء البدني المرتبط بالاداء الحركي ( المهاري او الخططي ) مثل حالة التدريب على المهارات والخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة .
- ✚ تنمية وتحسين كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية بالجسم .
- ✚ يستعاض به عن الحمل الاقصى في كثير من الاحيان وخاصة حينما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى .

### نصائح تراعى عند استخدام الحمل الاقل من الاقصى:

- ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسات بيوم، وفي احيان كثيرة ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسة بيومين .
- ينصح بعدم استخدامه في فترة الانتقال .

### الدرجة الثالثة - الحمل المتوسط :

**هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الاجهزة الوظيفية لجسم اللاعب .** يقل فيه الاحساس بالتعب عن الحملين الاقصى والاقل من الاقصى ، ومن ثم فان اللاعب يستطيع اوتستطيع الاستمرار في ادائه بدرجة مرضية دون ما تظهر اعراض للارهاق . تقدر درجة الحمل المتوسط بنسبة مئوية تتراوح ما بين 75:50% من اقصى مايستطيع الفرد الرياضي تحمل ادائه . يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها للحمل المتوسط ما بين 11:20 مرة . يحتاج الفرد الرياضي في هذا الحمل لزمان يتراوح ما بين 2:1 دقيقة كمعدل وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل .

### اهميته واستخدامه :

- يستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام أي من الحملين الاقصى او الاقل من الاقصى .
- يستخدم بمدى واسع في تحقيق اهداف تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب والارتقاء بمستوياتها .
- يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد فترة المنافسات .
- يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة او بعدها مباشرة .

### نصائح تراعى عند استخدام الحمل المتوسط:

- ✚ الاحتراس من عدم التراخي في تنفيذه حتى لاتنخفض درجة الحمل وتصل الى الحمل الاقل وهو الحمل الخفيف ( الاقل من المتوسط)
- ✚ ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني .

## الدرجة الرابعة - الحمل الخفيف ( الاقل من المتوسط)

هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط . يؤدي الى تنشيط الاجهزة الحيوية لجسم الفرد الرياضي مع عدم الفاء اعباء كبيرة عليها ، وبالتالي فانه لا يشعر خلاله بالتعب . تقدر درجاته بنسبة مئوية تتراوح ما بين 35:50% من اقصى ما يستطيع الفرد الرياضي ان يتحمل اداءه . يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي ان يكررها خلال ادائه للحمل الخفيف ( الاقل من المتوسط ) 16:30 مرة . وبما ان هذا الحمل لايشكل اويحدث اعباء كبيرة على الاجهزة الحيوية للفرد الرياضي فان الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء منه تتراوح ما بين 1 ق:45ثا وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل .

**اهميته واستخداماته :**

- ✚ يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على اللاعب نتيجة اداء الاحمال القصوى والاقل من القصوى .
- ✚ يستخدم في المراحل الاولى لتعلم المهارات الحركية وكذلك في مراجعة بعضها التي تتطلب عبئا بدنيا خفيفا
- ✚ يستخدم في تمرينات الاحماء والتهدة خلال وحدة التدريب اليومية .
- ✚ يستخدم على نطاق واسع في فترة الانتقال .
- ✚ يستخدم بهدف اضعاف روح المرح والسرور والاستمتاع خلال وحدة التدريب.

**نصائح تراعى عند استخدام الحمل الخفيف ( الاقل المتوسط ):**

- ✚ لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية .
- ✚ عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لاتشعر اللاعبون بالملل منه .

## الدرجة الخامسة -الراحة الايجابية

هو اقل درجات الاحمال التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب .لاتكون هناك أي اعباء تذكر على الاجهزة الوظيفية للاعب خلال الممارسة الرياضية ، بل على العكس فقد اثبتت الدراسات . ان التعرض لمثل هذه الدرجة من الحمل تؤدي الى سرعة استعادة الفرد الرياضي لشفائه من الاحمال السابقة .يستطيع المخطط او المدرب الرياضي تشكيل الحمل والتحكم فيه وضبطه من خلال التغيير بالزيادة والنقصان في أي مكوناته ( الشدة - الحجم - الكثافة) والتغيير في أي مكون من هذه المكونات .