



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

## التمرين الرياضي بين الاستجابة والتكيف

محاضرة مقدمة الى طالبات الدكتوراه - تخصص تدريب المستويات العليا وهو جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة العام الدراسي 2023 - 2024

أ.د اسراء فؤاد صالح

علم التدريب الرياضي - العاب القوى

2024م

1445هـ

### مفهوم التمرين:

يعد التدريب الرياضي عملية تدريبية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف للوصول إلى أفضل مستوى ممكن في أي نوع من الألعاب والفعاليات الرياضية، وذلك من خلال الاستعانة بكل الوسائل الحديثة لتحقيق الاهداف المرسومة لها، وأن التمرين أحد المفاصل التدريبية المهمة، إذ يعد " أصغر وحدة تدريبية أو تعليمية"، وذلك

بدوره يمثل إحدى وسائل التعلم المهمة في التربية الرياضية فالتمرين هو "مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة"، فكل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين وعليه فهو " الوحدة الحركية للبرامج ويجب أن يخضع إلى الموضوعية لكي يمكن أن يحقق الهدف المرسوم.

إنّ الكثير من العلماء في العصر الحديث دفعوا إلى التوجه في آرائهم حول التمرينات البدنية التي تباينت في أهدافها وطرائق أدائها وتقسيمها وكل ما يتعلق بها وعليه إنّ التمرينات البدنية هي مجموعة من الحركات البدنية التي يؤديها أعضاء الجسم المختلفة على وفق مبادئ وأسس علمية تستند الى الأسس الفسيولوجية –التشريحية – والطبيعية وتكرر هذه التمرينات لمرة واحدة او عدد من المرات وعلى وفق إمكانية الفرد .ومن خلال ذلك يمكن تقسيم التمرينات البدنية الى عدد من التقسيمات الأكثر شيوعاً وهي كما يأتي :-

### 1- التقسيم من حيث التأثير الفسيولوجي :-

دلت الأبحاث والتجارب على أن التمرينات البدنية لها أثر فسيولوجي على أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة عند ممارسة تلك التمرينات في حالة استخدامها لمرة واحدة أو لمرات عدة (برنامج) وعليه يمكن تقسيم التمرينات من إذ التأثير الفسيولوجي الى ما يأتي :-

- أ- تمرينات الإطالة والمرونة .
- ب- تمرينات الرشاقة .
- ج- تمرينات التوازن .
- د- تمرينات التوافق العضلي العصبي .
- هـ- تمرينات السرعة .
- و- تمرينات القوة .
- ز- تمرينات التحمل .

### 2- التقسيم من حيث الغرض والهدف :-

ويشمل هذا التقسيم ما يأتي :-

#### أ- التمرينات البدنية الأساسية العامة :-

وهي أنواع التمرينات جميعها المأخوذة من غير الرياضية التخصصية التي يتم استخدامها لتحقيق الأهداف الآتية:-

- بناء أساس واسع من أجل الإنجاز الرياضي الخاص بالمسابقة أو الرياضة التخصصية.
- تنمية قابلية بذل الجهد عند الرياضي.
- تحسين الاقتصاد في عمل الأجهزة الوظيفية المشاركة في إنجاز التحمل عند قيام الرياضي بالمجهود البدني العالي جداً.

- تأهيل الرياضي للقيام بأنشطة رياضية أخرى لمدة طويلة.
  - عند استخدام التمرينات العامة يجب مراعاة ما يأتي:-
  - يجب على الرياضي أن يكون متقناً للمهارة المستخدمة في هذه التمارين(التكنيك).
  - يجب أن تكون بعيدة كل البعد عن المتطلبات الخاصة بالمباراة ، لأنها لا تنتمي لنوع الرياضة التخصصي.
  - لا تطور التمرينات العامة المجال الوظيفي إلا بدرجة قليلة.
- وتشكل هذه التمرينات مجموعة من التمارين وتعد الركيزة الأساسية في التربية الرياضية ونشاطاتها المختلفة وتؤدي هذه التمرينات بصورة متكررة مع إجراء بعض التعديل عليها من حيث (كمية تكرارها – المدة الزمنية – زيادة صعوبتها – إجراء بعض التعديلات مع مستوى تطور الفرد .... وغيرها) وتهدف التمرينات الأساسية الى ما يأتي :-

- غرض بنائي .
- غرض حركي (تعليمي) .

### ب- التمرينات البدنية الخاصة :-

وهي عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تكون اساساً في تحقيق هدف مقصود مثل (تمرينات تخدم وتساعد على تعلم مهارة من مهارات الجمباز)، كذلك هي عبارة عن التمرينات المشابهة لحركات الرياضة التخصصية او المسابقة من إذ هيكل متطلبات بذل الجهد والتركيب الحركي ويتم استخدام هذا النوع من التمرينات لتحقيق الأهداف الآتية:-

- لتنمية قدرة معينة من قدرات تحمل السرعة والقوة بشكل هادف.
  - إعداد الرياضي لتنفيذ متطلبات متعلقة بجوانب معينة من المهارة.
  - تساعد على عملية تطوير قدرة التحمل العام والقدرات الأخرى.
- عند استخدام التمرينات البدنية الخاصة يجب مراعات ما يأتي:-
- يجب أن لا تبتعد متطلبات تنفيذ التمرينات عن المتطلبات الخاصة بالمباراة كثيراً.
  - لا يتم بناء مستوى الإنجاز للتحمل بشكل منتظم من خلال التمارين الخاصة.

### ج- تمرينات المستوى العالي :-

وهي عبارة عن مجموعة متقدمة من التمارين ، الهدف منها الإتقان والأداء بصورة ممتازة من مجموعة من الأفراد في تشكيلات بطريقة فنية لإظهار جمال الحركة .

### د- تمرينات المسابقة أو المباراة:-

وهي التمرينات التي يتم تنفيذها حسبما تنمي عليه قواعد المباراة أو المتابعة.ويتم تنفيذ هذا النوع من التمارين لتحقيق الأهداف الآتية:-

- صقل أ استطاعة الرياضي الخاصة للمباراة بالإفادة من أنواع القدرات التي قد تم تنميتها بصورة مركزة.
- لغرض تطوير أنواع القدرات الخاصة بالمهارة.
- لصقل وإبراز الإنجاز الرياضي في الرياضة أو المسابقة التخصصية وعند استخدام تمارين المسابقة أو المباراة يجب مراعاة ما يأتي:-
- يجب أن تنفيذ طبقاً لأحكام المباراة أو المسابقة الرسمية.
- لا يمكن استخدامها إلا في حجم قليل نظراً لحاجة الرياضي الى زمن طويل نسبياً لاستعادة الإستشفاء بعد تنفيذ مثل هذه التمارين.
- لا تصلح هذه التمارين لتطوير مؤهلات الإنجاز بشكل منتظم.

### 3- التقسيم من حيث الأداة والأسلوب :

ويشمل هذا التقسيم ما يأتي :-

#### أ- التمارين الحرة :-

وهي عبارة عن مجموعة من التمارين التي يؤديها الفرد بدون استخدام الأدوات وقد تكون تمارين حرة (فردية أو زوجية أو جماعية) .

#### ب- التمارين بالأدوات :-

وهي مجموعة من التمارين تؤدي باستخدام الأدوات على أختلاف أشكالها وأنواعها مثل (الأطواق – الكرات الطبية مختلفة الأوزان – الأثقال ..... وغيرها) .

#### ج- التمارين بالأجهزة :-

وهي مجموعة من التمارين يؤديها الفرد على الجهاز وقد تكون أجهزة أساسية أو مساعدة . وفي ضوء ارتباطه بمبدأ الخصوصية أو النوعية فإن اللياقة البدنية تسعى الى تحقيق اتجاهين هما:-

### 1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :-

يتحقق هذا الإتجاه فإنه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالركض والسباحة والدراجات ..... وغيرها ، إذ تؤدي هذه الأنشطة الى حدوث تغيرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتتمية كفاية الجهاز الدوري التنفسي ونطلق عليه(اللياقة القلبية التنفسية) والمحافظة على وزن الجسم والتخلص من السمّة الزائدة التي يطلق عليها (لياقة التركيب الجسماني) .

أما (اللياقة العضلية الهيكلية) وتتمثل في القوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية . فضلاً عن استخدام المرونة ومن خلال ذلك يمكن تقسيم هذا الإتجاه الى:-

- أ- اللياقة القلبية التنفسية .
- ب- لياقة التركيب الجسماني .

ج- اللياقة العضلية الهيكلية .

## 2- اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري :-

وفضلاً عن الى العناصر المرتبطة بالصحة كالسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة .... وغيرها كعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات والألعاب الرياضية المختلفة ، ويتحقق هذا الإتجاه عن طريق وضع البرامج التي تهدف الى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جداً تجاه نوع معين من الأنشطة التي يتخصص فيها الفرد الرياضي ، فنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تختلف عنها للاعب رفع الأثقال ، وتختلف عنها للاعب التنس وهكذا .... . ويعد هذا الإتجاه من أهم أنواع اللياقة البدنية لأنه يرتبط بمستوى الإنجاز للفرد الرياضي.

لقد اتفق كل من (تيس وشنأيل وبومان) على أنّ اللياقة البدنية هي (الحالة التدريبية البدنية والنفسية للرياضي ، التي تحدد من خلال مستوى تطور كل من القوة والسرعة والتحمل الى جانب العوامل النفسية) ويضيف هؤلاء ان اللياقة البدنية عامل مهم للوصول الى المستويات العليا من البطولة ، كذلك القدرة على تحمل الحمل البدني والنفسي في التدريب والمسابقة . ومن خلال ذلك يتبين لنا أنّ اللياقة البدنية لها تأثيرها في عملية الأرتفاع بالمستوى الرياضي.

الاعتبارات الواجب مراعاتها قبل أداء التمرين وبعده

1. الدافعية للتدريب
2. تركيب الجسم وتشكيله
3. التمرين والتعب
4. أهداف التمرين والأداء الحركي
5. العلاقة بين الهدف والتدريب
6. مقدار التمرين

### فوائد التمرين:

1. توسيع عناصر الإدراك الحس – حركي للفرد
2. يشارك في بناء الجسم ورفع الكفاية الإنتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية
3. نقل إثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة للمهارة الأصلية
4. ثبات الأداء والوصول إلى الأوتوماتيكية
5. ربط أجزاء الحركة للوصول إلى الأداء المهاري الكلي.

### العوامل المؤثرة في التمرين:

- 1- التعليمات والإرشادات التي تخص طبيعة المهارة.
- 2- الأنموذج والعرض لتمرينات حركات المهارة.
- 3- الدوافع والتشجيع قبل بدء التمرين.
- 4- إعطاء المعرفة للمبادئ والمفاهيم الميكانيكية المتعلقة بالأداء.
- 5- ملاحظة حالات الإجهاد خلال التمرينات التعليمية.

## 6- التعرف على الحالات النفسية والاجتماعية.

### الشروط الواجب توافرها بالتمرينات في التدريب الرياضي:

- 1- أن تكون التمرينات مختلفة ومتنوعة لغرض التأثير الشامل على الجسم
- 2- أن يكون ترتيب التمرينات متدرجاً من البسيط إلى المعقد.
- 3- أن تعمل التمرينات على زيادة مرونة المفاصل والعضلات وإصلاح الجسم بما يتناسب والنمو الطبيعي
- 4- تحقق التمرينات الصفات الحميدة مثل الإرادة والمثابرة .

### التمرينات الخاصة

الخصوصية في التدريب الرياضي هي كل ما يتعلق بالمهارة أو اللعبة أو الفعالية من المبادئ المهمة التي تسهم في الارتقاء بالمستوى الرياضي، لذا فإن تدريب فعاليات الأركاض في الساحة و الميدان و فعاليات السباحة و كذلك الدرجات الهوائية قد تتشابه بالطريقة المستخدمة أو الأساليب لكن تختلف في التمرينات وألية الأداء حسب خصوصية كل فعالية على حدة ويشير محمد رضا الى ان "اداء تمارين خاصة بالعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة يؤدي الى حدوث تغيرات تشريحية وفسولوجية متعلقة بالمتطلبات الضرورية للفعالية أو اللعبة الممارسة".

اذ ان التمرينات الخاصة هي التمرينات التي تتكون من حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات وقابلية اللاعب وتعتمد على أجزاء معينة من عضلات الجسم تختص بفعالية أو لعبة معينة وتشمل حركات الفعالية أو اللعبة , ويطلق عليها التمرينات الخاصة إذا احتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية أو اللعبة مماثلة للحركة أو مقارنة لها (اتجاه الحركة وقوتها) التي تعمل فيها العضلات على وفق حركة المنافسة , لذا تخدم التمرينات الخاصة توجيهه تكامل مستوى مجموعة عناصر أو صفات بدنية معينة وقابلية الانسجام والترابط بينهما فنياً أو خططياً.

و التمرينات الخاصة (هي تلك التمرينات التي تحتوي على نوع التخصص على وفق الفعالية الرياضية المراد التدريب عليها، سواء كان ذلك التدريب ينصب على عضلة أو مجموعة من العضلات وبشكل مقارب من الظروف (الحركات) التي تحدث في أثناء السباق).

وتحتوي التمرينات الخاصة على جزء من مسار حركة الفعالية أو اللعبة وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركة المنافسة، أما فائدتها فتكمن في كونها تمرينات موجهة أي تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى , لذا يجب عدم النظر إليها بكونها ارتباطاً بل هي وسيلة فعالة ذات خاصة مع فترة المنافسة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور مهم في المدة التحضيرية (مرحلة الإعداد) لمختلف الفعاليات أو الألعاب الرياضية، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات المنافسة ، وان الوسائل التدريبية أو التمارين الخاصة المنفذة لتحقيق تأثير تدريبي يجب ان تكون تمارين مأخوذة من اللعبة أو الفعالية الرياضية التي يتخصص فيها الرياضي تعمل فيها مجموعة من العضلات بشكل مقارب الى سرعة، وقوة واتجاه الحركة التي تؤديها العضلات في حركة اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة، أو تمارين مستخدمة لتنمية القابليات الحركية .

### التمرينات المركبة:

تعد التمرينات المركبة احدى اهم تمرينات الألعاب الرياضية التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للعديد من الفعاليات والألعاب وخاصة الألعاب الفرعية كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف

المنافسات، وتجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي كذلك في مراحل الاعداد المختلفة فضلا عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصرى الرغبة والتشويق عند ممارستها.

وتعمل هذه التمرينات أساسا على تطوير القدرات الحركية وهي ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين ، وتعد هذه التمارين من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقا لشروط وقانون اللعبة ، كما أنها تعد الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال مدة الإعداد والمنافسات لكثير من الألعاب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالا وكاملا قياسا إلى وسائل التدريب الأخرى فبذلك تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره.

ان سلسلة التمرينات المركبة يمكن من خلالها استخدام أكثر من مهارة فنية أساسية او صفة بدنية في التمرين وان هذه التمرينات تدخل في ضمن سلسلة التمرينات التي تحكمها الكيفية في الاداء وبشكل دقيق وتثبيت حالات ومتطلبات تدريبية خاصة تخدم تنفيذ الاداء المطلوب في المباراة.

ان التمرينات المركبة هي الأساس في بناء المرحلة الأساسية في وحدة التدريب اليومية ويمكن تحديد مسافة وزمن الاداء لهذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

وتعرف التمرينات المركبة على انها " تلك التمرينات التي تحتوي على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة "

وتعرف ايضا " هي التي تحتوي على عدة تمرينات ، بغرض اكساب اللاعب اكثر من مهارة أو مقدره " .

وانها تلك التمارين " التي تحتوي على تمرينات عدة الغرض منها اكتساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدره "

### أهمية وفوائد التمارين المركبة:

ان للتمرين المركبة أهمية كبرى في الاعداد البدني العام والخاص ولالأعداد المهاري سواء كان للمبتدئين او للمستويات العليا بما يتميز به من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهارياً وبما يتناسب مع ذلك النشاط ، كما ويعود استخدامها بفوائد عدة منه:

1. تطوير الصفات البدنية والمبادئ الأساسية
2. تدريب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة
3. تنمية التوافق الحركي
4. اختصار الوقت التدريبي اذ يتمكن المدرب من اعطاء عدة مهارات في التمرين نفسه
5. انها مشابهة او قريبة الشبه لواجب اللعب الحقيقي
6. تفيد في حالة استخدامها في التدريبات حيث تشمل أكثر من مهارة وعنصر بدني
7. تنوع التمرينات ثبت انها من صالح الجهاز الوظيفي للاعب
8. تنوعها يزيد اللاعبى الرغبة في الممارسة

### اشكال التمرينات المركبة:

- تمرينات مركبة مهارية: وتشمل أكثر من مهارة أساسية ، مثلا الدرجة والمانولة معا.
- تمرينات مركبة بدنية : وتشمل أكثر من صفة بدنية ، مثلا القفز الزوجي من فوق الموانع ثم الانطلاق السريعة.

- **تمرينات مركبة مختلطة :** وتشمل مهارة أساسية أو أكثر مع صفة بدنية أو أكثر، مثلًا الدرجة بالكرة ثم المناولة إلى الزميل والانطلاق السريعة .

### التمرينات النوعية:

أشير حديثاً مصطلحاً في مجال التدريب الرياضي الا وهو التمرينات النوعية، والذي يقصد به التدريب المتعدد الأهداف بطابع تنافسي مشابهه الى حد كبير بطبيعة الأداء الخاص بالمهارة او الفعالية الرياضية. اما المصطلح الأجنبي هو (The Training Simultaneous)، أي بمعنى تمرينات المحاكي للأداء، أي انه التدريب الذي يحاكي واقع الأداء والمنافسة.

اذ ان ظهور هذا النوع من التمرينات لأجل تغطية مبدأ الخصوصية التي تعد من اهم مبادئ علم التدريب الرياضي، اذ تعد التمرينات النوعية هو اقصى درجات التخصص في عملية الاعداد المهاري المتكامل للاعبين من الناحية الكمية والنوعية و التوقيتيه، أي بمعنى اخر انه يتلاءم هذا النوع من التدريب مع الفعاليات والرياضات التي تتطلب أداءات لحظية للعضلات داخل الأداء المهاري او (يلعب الأداء اللحظي دوراً هاماً في تحقيق المثالية في الأداء) ، ليعد هذا النوع من أداء التمرينات عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي للأداءات. ويعرف انه (هو مجموعة من التمرينات التي تتضمن بطبيعتها عناصر هامة من النشاط الممارس (احدى المهارات الأساسية)، والتي تعمل المجاميع العضلية بالطريقة ذاتها او بطريقة تتشابه مع تلك الطريقة التي تعمل بها اثناء الأداء الحركي التنافسي من حيث اتجاه الحركة وقوة الأداء الحركي". بأنها تلك " التمرينات تؤدي بما يتفق مع طبيعة الأداء المهاري عن طريق استعمال المجاميع العضلية العامة المشتركة في المهارة نفسها وفق المسار الحركي الزماني والمكاني نفسه."

اذ يذكر العديد من المختصين في التدريب الرياضي ان أداء التمرينات النوعية تعد احدى القواعد التي يجب ان يستند عليها المدربون كونه يعد الوسيلة الرئيس للأعداد البدني- المهاري الخاص والدعامة الرئيسي الأولى التي يجب ان يركز عليها الرياضي لأجل الوصول الى اعلى المستويات من حالته التدريبية في الأداء الحركي للمهارة او الفعالية الرياضية، اذ يتم تطبيقها بشكل زوجي او فرقي بين اللاعبين.

ان التمرينات النوعية تختلف عن التمرينات الخاصة وهو ليس بالإمكان ان تستخدم فيه عضلات او تدريب مجاميع عضلية لا تستخدم لأداء المسارات الحركية المستخدمة اثناء المنافسة، لذا يجب ان تتطابق التمرينات النوعية في منحنى (الزمن والقوة والمسار الحركي) جزئياً مع تلك المسارات الحركية المستخدمة في اثناء المنافسة وتعمل على توجيه تلك المجاميع في القيام بالواجب الرئيس عند الأداء، ومن تلك التمرينات ما يعرف انها تمرينات المحاكاة والتي تستخدم بصورة شائعة في تدريب التكنيك وتشمل مقاطع مجزئة من الحركات فقط.

### الشروط الواجب توافرها في أداء التمرينات النوعية.

هنالك عدة شروط من الواجب اتباعها عن تشكيل التمرينات النوعية منها: -

- 1- إمكانية التحكم في درجة صعوبتها ومكوناتها التدريبية.
- 2- وجوب التدرج في أداء هذه التدريبات بسهولة وصولاً الى التدريبات التصعبية.
- 3- ان تهدف هذه التمرينات مشاركة العضلات العاملة وفق المسار الحركي الصحيح للمهارة او الفعالية الرياضية.
- 4- بالإمكان استعمال وسائل وأدوات تدريبية مساعدة عند تطبيقها.
- 5- ان تكون التمرينات منسجمة انسجاماً تاماً مع مستوى وقابلية الرياضيين.



6- ضرورة توافر الجانب التشويقي والتنافسي الفردي والفرقي عند الأداء.

### اغراض استعمال التدريب النوعي :

توجد عدة أغراض تستدعي الى استعمال التدريب النوعي منها

- 1- التثبيت الصحيح أسس التشكيل الحركي للمهارة من كافة الجوانب.
- 2- الوصول الى الحالة الأتوماتيكية بالأداء بأعلى مستوى وبأقل أخطاء.
- 3- ثبات الأداء عن طريق الاعداد الفني والخططي.
- 4- تدريباته تكون موجهة أي إمكانية توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التدريبات الأخرى.
- 5- يعمل على رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً في وقت قصير عن طريق تركيز المدرب في وضع تمرينات نوعية لمعالجة نواحي الضعف عندهم.