**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعه بغداد**

**قسم / الدراسات العليا**

**التمرينات الرياضية بين الاستجابة والتكيف وتأثير التدريب الرياضي على اجهزة الجسم**

**محاضرة معدة من قبل**

 **أ. د لقاءعبد الله**

1446هـ 2024

# التمرينات

# تعريف التمرينات

# اختلف المفكرون وعلماء التربية في وضع تعريف ثابت وشامل يوضح المعنى ومفهوم التمرينات الرياضية وذلك بسبب ان كل صاحب تعريف ينظر اليه بمنظوره الشخصي فمنهم من اهتم بالناحية الفسيولوجية في التعريف ومنهم من اهتم بالناحية النفسية والتربوية ومنهم من اقتصر على الناحية التشريحية.

# عرفه عطیات خطاب

# التمرينات هي الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن من الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة

# أهداف التمرينات

# في المجال التدريبي قد تقسم التمرينات حسب أهدافها التدريبية لتطوير عنصر تدريبي معين الى تمرينات اعدادية عامة وتمرينات اعدادية خاصة، اذ تستخدم التمرينات الاعدادية العامة والتي هي تمرينات تحضيرية عامة أي انها القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية وتستمد من تلك الفعاليات الرياضية المختلفة وتهدف إلى تطوير متطلبات الاداء الرياضي العام بالنمو المتكامل لقدراته. ويختلف تشكيل التمرينات الاعدادية العامة وتكوينها عن حركات الفعالية الرياضية الممارسة . وكذلك فان وظيفة التمرينات الخاصة تتمثل في تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالفعالية الممارسة. والإتقان للأداء الحركي للفعالية الممارسة وتطبيقها في أشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارية أو ( مهارية - خططية ) لتلك الفعالية الممارسة، بالإضافة الى التمرينات الخاصة والمرتبطة بمتطلبات وظروف المنافسة الرياضية والتي تكون وظيفتها ربط مكونات الحالة التدريبية لإعداد الرياضي تحت ظروف خاصة بالتدريب التي تقارب أو تعتبر هي نفسها شروط المنافسة (٤) ، ويمكن القول انه تتنوع الأهداف التي توضع التمرينات وتطبق بتنوع المتغيرات المرافقة للممارسة الرياضية وأهدافها العامة والخاصة

#

# وعليه فان للتمرينات أهدافا متعددة منها:

# رفع مستوى الصفات البدنية والحركية

# وسيلة لتطور الإرادة والصبر.

# ربط الأجزاء للتوصل الى الأداء الكلي للمهارة

# ثبات شكل الحرة وذلك من خلال مسارها وزمانها

# فوائد التمرينات

# هناك عدة فوائد للتمرين يمكن اجمالها بماياتي

# لا تحتاج الى ملاعب كبيرة ومساحات واسعة

# تعود اللاعب على النظام والدقة.

# وسيلة للراحة الايجابية والنمو المكتسب للاعب .

# تناسب كافة الاشخاص بغض النظر عن العمر والجنس .

# رفع القابلية البدنية ووسيلة علاجية .

# اقسام التمرينات

# تعددت الآراء في تقسيم التمرينات إلى عدة أنواع فهناك وجهات نظر متعددة في هذا المجال ولكل مبرراته نحوالاعتقاد بصحة ودقة التقسيم فصنفت بحسب المرحلة التدريبية تمرينات إعداد عام وخاص ومنافسات وصنفت حسب الأدوات المساعدة تمرينات بدون أدوات وتمرينات باستخدام أدوات وتمرينات بمساعدة الأجهزة كما صنفت بحسب ديناميكية الحركة تمرينات إطالة وتمرينات ارتخاء وهكذا وذهب فريق إلى تصنيفها بحسب هدف التمرين تمرينات نظامية وبنائية وعلاجية وآخرون قسموها إلى نوع عناصر اللياقة البدنية (تمرينات سرعة وقوة ومطاولة ومرونة ورشاقة.

# وتذكر ليلى زهران يمكن أن تقسيم التمرينات إلى ثلاث وجهات أساسية هي :

# **أولا: التمرينات من حيث المادة**.

# تمرينات حرة.

# تمرينات بالأدوات.

# تمرينات على الاجهزة.

# **ثانيا: التمرينات من حيث التأثير.**

# تمرينات الارتخاء

# تمرينات الإطالة

# تمرينات القوة.

# تمرينات التحمل

# تمرينات الرشاقة.

# تمرينات التوازن.

# **ثالثا: التمرينات من حيث إغراضها**

# التمرينات الأساسية العامة.

# التمرينات الغرضية الخاصة.

# التمرينات المسابقات.

# **الاستجابة**

# وتعني استجابة اجسام اللاعبين للتدريب ويكون امر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب . فعلا سبيل المثال اذا قدمنا لعدد من اللاعبين جرعة تدريبية معينة فأن اجسام كل منهم تستجيب مختلفة عن الآخر وترجع هذه الاستجابة لعدة اسباب اهمها

# النضج : اي كلما زاد النضج كانت هناك فرص افضل للمشاركة في التدريب والاستفادة منه

# 1ـ الوراثة:اي ان الاجهزة المختلفة لجسم الانسان تتأثر بعاما الوراثة من اهمها كفاءة الرئة والقلب والالياف العضلية وغيرها

# 2ـ تأثير البيئة : اي ان الحراراة والبرودة والمرتفعات وتلوث الهواء من العناصر البيئية المؤثرة في العملية التدريبية وايضا الضغوط الانفعالية في حياة اللاعبين تؤثر ليهم مثل تلك الناتجة عن المدرسة والمنزل

# 3ـ التغذية ان التغيرات التي تحدث في انسجة واعضاء الجسم للاعبين تتطلب البروتين وباقي عناصر التغذية الأخرى لغرض الحصول على الطاقة الكافية لأنتاج العمل العضلي المطلوب

# 4ـ الراحة والنوم : معدل نوم الرياضيين ٨ ساعات اواكثر وان تدريب الصغار يحتاج ساعات اكثر من النوم تفوق ساعات الكبار.

# 5- مستوى اللياقة البدنية: ان اللاعب الذي يكون مستوى لياقته عاليا فأن مستوى تحسنه خلالالتدريب يكون سريعا عكس اللاعبين الذين يصلون الى درجة التعب بسرعة المرض والاصابات المرض والاصابة تؤثر على مدى استجابة الرياضيين للتدريب

# **مفهوم التكيف**:

# ان العمل التدريبي وفقاً لمتطلبات الحمل السليم يؤدي الى حصول حالة التكيف, والتقدم الذي يحدث في مستوى انجاز الاعضاء والاجهزة الداخلية للجسم نتيجة اداء احمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى عتبة الاثارة, وتؤدي هذه الاثارة الى هدم مواد في داخل الجسم يتم تعويضها اثناء مرحلة استعادة واستجماع القوى بمستوى يتخطى المستوى الاصلي, ويكمن احد اهم قوانين الطبيعة في قدرة الكائن الحي على التكيف مع الظروف البيئة المختلفة وامكانية هذه القدرات للاعضاء الداخلية على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة

والتكيف هو عبارة عن التغيرات التي تطرأ على كل هذه اجهزة الجسم نتيجة لتأثير الحمل الذي وقع عليها خلال عملية التدريب وأدى الى رفع مستواها وقدراتها والعمل على استغلال هذا التطور لرفع مستوى الانجاز ، بحيث يصل اللاعب بعد وقوع الحمل وبعد تعرض أجزاء الجسم لحالة التعب ثم الراحة الى ان يصل الى حالة جديدة وهي ما نسميها بالتعويض الزائد ، والذي يعرف بأنه عبارة عن زيادة القدرة الانجازية عن مستواها السابق نتيجة للمجهود

**انواع التكيف :**

1. **من الناحية الفسيولوجية : تشمل التقدم الذي يحدث في مقدرة الاجهزة الوظيفية وعمليات الطاقة والدفع القلبي وغيرها وحجم القلب والشعيرات الدموية ومقاييس الجسم والعضلات .**
2. **من الناحية التدريبية : نتيجة اعباء الاحمال يحصل تكيف بيولوجي ايجابي , وتكيف بيولوجي سلبي , فعند استخدام مثيرات بصورة مثالية كماً ونوعاً يحصل تحسن في مستوى الانجاز (تكيف ايجابي) , اما اذا استخدمت مثيرات اكثر من قدرة الاجهزة والاعضاء سيؤدي ذلك الى الاضرار بكل او بعض الجوانب فيطلق عليه (تكيف سلبي) .**
3. **من الناحية الزمنية : فيتم التفريق بين الاجهزة والاعضاء يحدث فيها تكيف سريع (العضلات) الجهاز الحركي الايجابي , اما الاجهزة التي يحدث فيها تكيف بطئ فهو الجهاز الحركي السلبي (العظام , الاربطة , الاوتار) .**

# **الاهداف العامة للتكيف الرياضي**

#  ــ تحسين وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية.

# ــ من اهداف التكيف هو الاقتصادية في العمل العضلي.

# ــ تحسين القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي.

# ــ زيادة كفاءة عمل العضلات والاربطة والعظام.

# **تأثير التدريب الرياضي على اجهزة الجسم**

# تأثير التدريب الرياضي والتكيفات في الجهاز العضلي التدريب الرياضي يرتبط باداء نشاط عضلي تختلف شدته وحجمه من تمرين الى اخر وهو دائما بحاجه الى طاقه للتغلب على الجهد وان هذه الطاقه هي ميكانيكيه ناتجه عن تحول انواع اخرى من الطاقه ان ممارسه النشاط العضلي تسببه في احداث تغيرات كيمياويه في العضله وان النشاط البدني المنتظم سوف يحدث سلسله من التغييرات البايوكيميائيه في المايوسين والاكتو مايوسين وجميع المواد الاساسيه الداخله في عمليه الانقباض العضلي كما تستثمرجميع مصادر الطاقه لانتاج الشغل وينتج عن ذلك عده تغييرات بنائيه وبايو كيميائيه تحصل في العضله نتيجه التدريب

# **تأثير التدريب الرياضي على الجهاز التنفسي:**

# اولا : زياده السعه الحيويه وخاصه في الالعاب التي تتطلب كفاءه الجهاز الدوري التنفسي كما في السباحه والعدو لمسافات طويله وكره القدم وتزداد السعه الحيويه حسب انواع النشاط الرياضي في التدريب المنتظم

# **ثانيا**: الاقتصاديه في عمليه التنفس وزياده امتصاص الاكسجين من قبل جدران الحويصلات الهوائيه وان معدل سرعه التنفس للرياضيين الممارسين وخاصه رياضات المطاوله تتصف ببطء التنفس مقارنه بغير الرياضيين

# ثالثا: تحسن القابلية القصوى لاستهلاك الاوكسجين

# رابعا: تحسن القابليه الاوكسجينيه وخاصه في التدريبات القصيرة ( القوة في السرعة)

# **تأثير التدريب على الجهاز الدوري والتنفسي**

# انتظام ضربات القلب

# زيادة الدفع القلبي

# تسريع ازاله حامض اللا كتيك المتجمع في العضلات

# زيادة حجم الضربة

# ارتفاع الضغط الانقباضي وانخفاض الضغط الانبساطي

# زياده الدين الاوكسجيني

# زياده عدد مرات التنفس

# انخفاض تركيز الجلوكوز في الدم

# تغير نسبه حموضه الدم والتي يصعب مقاومتها لدى غيرالرياضيين.

# **تأثير التدريب الرياضي على جهاز العصبي**

# تحسين قابليه الترابط والتوافق الحركي.

# تقصير زمن رد الفعل ثالثا تقليل زمن العبء الجهد).

# زیاده سرعه الاستشارة (سرعه توصيل للاشارات العصبيه ( مما يؤدي الى تحسين التوافق الحركي والعمل المنظم في كل عضلة

# **المصادر**

# أبو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ احمد يوسف متعب الحسناوي : مهارات التدريب الرياضي, ط, عمان, دار صفاء للنشر والتوزيع, ٢٠١٤.

# إسراء فؤاد الويس، سهاد قاسم سعيد الموسوي: أبعاد التدريب الرياضي بين الحداثة والتنفيذ الدار المنهجية للنشر والتوزيع عمانالأردن 2012اسراء فواد صالح الويس و

# سهاد قاسم سعيد الموسوي : ابعاد التدريب الرياضي بين الحداثة والتنفيذ ، ط 1 ، بغداد ، الجزيرة للطباعة والنشر ، ٢٠١٦ ، ص ۹۰-۹۱ .

# سعاد عبد حسين وسهاد قاسم سعيد وهدى بدوي شبيب : التدريب الرياضي و الجهد البدني ٢٠١٥

# سعاد عبد حسين وسهاد قاسم سعيد وهدى بدوي شبيب : التدريب الرياضي والجهد البدني ٢٠١٥ سميعه خلیل محمد امین مبادىء الفسيولوجيا الرياضيه: ۲۰۰۸م

# عطیات محمد خطاب التمرينات للبنات ) دار المعارف ) ، القاهرة ، ۱۹۹۷ . على فهمي البيك واخرون : طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية, طا, الاسكندرية, منشأة المعارف. ٢٠٠٩

# قاسم لزام موضوعات في التعلم الحركي، ط .. بغداد: دار البراق للطباعة ۲۰۱۲، ص ۱۱۲

# ليث إبراهيم جاسم التدريب الرياضي أساسيات منهجية . جامعة ديالى المطبعة المركزية لجامعة ديالى ۲۰۱۰ ، ص ١٥٤-١٥٧

# كمال جميل الريضي : التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع, ٢٠٠٤

# لیلی زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ) دار الفكر العربي ) ، القاهرة ، ۱۹۹۷

# منصور جميل العنبكي : التدريب الرياضي وافاق المستقبل, ط, عمان, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ۲۰۱۳

# موسى فهمي ابراهيم التمرينات والعروض الرياضية مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، بيروت ، ۲۰۰۰ .

# مؤيد عبد علي الطائي : اسس الفسلجة الرياضية, بابل, مؤسسة دار الصادق الثقافية، ۲۰۱۷ ١٦. ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي 1 الدار المنهجية للطبع والتوزيع (٢٠١٦) ص ۱۲۷

# أبو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار ا

# منصور جميل العنبكي : التدريب الرياضي وافاق المستقبل , ط1 , عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2013 .

# مؤيد عبد علي الطائي : اسس الفسلجة الرياضية , بابل , مؤسسة دار الصادق الثقافية , 2017 .

# http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm