



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الجامعة المستنصرية
الدراسات العليا - ماجستير

التدريب الرياضي المحاضرة الاولى مفهوم التدريب الرياضي

أعداد
أ.د حسام سعيد المؤمن

2024

مفهوم التدريب الرياضي

يُعد التدريب الرياضي أحد الأسس الرئيسية التي تقوم عليها تحقيق النجاحات في المجال الرياضي، سواء على مستوى الهواة أو المحترفين. فالتدريب لا يقتصر فقط على تحسين الأداء البدني للاعبين، بل يمتد ليشمل جوانب أخرى مثل الإعداد النفسي، الفني، الخططي. يُعتبر التدريب الرياضي عملية تعليمية منظمة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين، وذلك من خلال تطبيق خطط تدريبية علمية مبنية على أسس فسيولوجية، بيوميكانيكية ونفسية.

تتمثل أهمية التدريب الرياضي فيما يلي:

1. **تحسين القدرات البدنية:** التدريب الرياضي يساعد في تطوير القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والتوازن، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي بشكل عام.
2. **رفع الأداء الفني (المهاري ، والخططي) :** من خلال التدريب يتم تحسين مستوى المهارات الفنية والخططية للرياضيين، مما يساعدهم على التفوق في المنافسات.
3. **الوقاية من الإصابات:** يساعد التدريب الجيد في تقوية العضلات والمفاصل، مما يقلل من فرص التعرض للإصابات.
4. **الإعداد النفسي:** يسهم التدريب في تحسين الاستعداد النفسي للرياضيين، مما يعزز قدرتهم على مواجهة التحديات وضغط المنافسات.

أهداف التدريب الرياضي

يهدف التدريب إلى تحقيق مجموعة من الأهداف وبتجاهات مختلفة :

أ- الأهداف التطويرية (تعليمية – تدريبية) :

1. تنمية القدرات البدنية العامة و التي تستند عليها العملية التدريبية و تشمل القوة و التحمل و السرعة فضلاً عن المرونة المرتبطة بالأداء الحركي مع التوافق و الرشاقة.
2. تنمية و تطوير القدرات البدنية الخاصة بكل لعبة او فعالية رياضية إذ ان لكل نشاط متطلبات بدنية خاصة تختلف عن بقية الأنشطة.
3. تطوير القدرات الحركية .
4. رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد .
5. تحسين و تطوير الأداء الفني (التكنيك) لكل لعبة او مهارة حتى الوصول للأداء المثالي .
6. تحسين و تطوير الجانب الخططي لكل فعالية جماعية او فردية وصولاً لمرحلة الاتقان .

ب- الاهداف التربوية :

1. تربية الفرد بما يناسب فلسفة الدولة و المجتمع و تقاليده الاجتماعية و الدينية و مستوى الثقافة
2. العمل على تنمية الولاء للوطن و العمل من اجل مصلحته
3. تطوير السمات الخلقية و الإرادية و التربوية عن طريق العمل على تحقيق التعاون و المحبة و الطاقة و الاحترام و الشجاعة .
4. رفع مستوى الإعداد النفسي و تهيئتهم لمواصلة التدريب و الاجتهاد فيه بشكل متواصل
5. و تطوير قدراتهم على خوض المنافسات بثقة عالية و امكانية مواجهة الظروف الصعبة
6. الإعداد المعرفي للرياضي من خلال توفير معلومات نظرية عن اللعبة و تدريبها و قواعدها و وعلم النفس و الاختبارات قوانينها مع الاطلاع على المعلومات المختلفة للعلوم السائدة كعلم الفسلجة و البيوميكانيك .

ث - الاهداف الصحية

1. كسب اللياقة الصحية للأفراد و زيادة المناعة للأمراض .
2. تحقيق الرعاية الصحية للرياضيين من خلال الفحوصات الطبية الدورية و الكشف عن الامراض و الاصابات.
3. اكساب الرياضي الوعي الصحي

أسس ومبادئ التدريب الرياضي

تتطلب العملية التدريبية في الرياضة تنظيمًا دقيقًا يعتمد على مجموعة من الأسس والمبادئ العلمية التي تضمن تحقيق النتائج المطلوبة بأفضل شكل ممكن. تعتمد هذه المبادئ على طبيعة الجسم البشري وكيفية استجابته للتدريب البدني والنفسي على المدى الطويل.

1- مبدأ التدرج

يُعد مبدأ التدرج من المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي، حيث يتم تطبيق زيادة الحمل التدريبي بشكل متدرج ومنظم. الهدف من هذا المبدأ هو تطوير الأداء الرياضي دون التسبب في إرهاق أو إصابة للرياضي. إذ يجب على المدرب أن يراعي الزيادة التدريجية في شدة التدريبات وعدد الجلسات التدريبية بما يتناسب مع مستوى اللياقة البدنية للرياضيين.

أهميته:

- يساعد على تجنب الإصابات الناجمة عن الأحمال الزائدة.
- يسمح للجسم بالتكيف التدريجي مع التغيرات في الحمل التدريبي.
- يحفز على التحسن المستمر في الأداء البدني والمهاري.

2- مبدأ الخصوصية

يقوم هذا المبدأ على مفهوم أن التدريب يجب أن يكون مرتبطًا بطبيعة الرياضة التي يمارسها الرياضي. بمعنى آخر، يجب أن يكون التدريب موجهًا لتحسين القدرات البدنية والمهارات المحددة التي يحتاجها الرياضي في رياضته.

أهميته:

- يساعد على تطوير المهارات المحددة المطلوبة في الرياضة المعنية.
- يضمن توجيه التدريب نحو تحسين الأداء الفعلي للرياضي في المنافسات.
- يُحسن من قدرة الرياضي على التعامل مع مواقف اللعب المختلفة الخاصة برياضته.

3- مبدأ التكيف

يشير مبدأ التكيف إلى قدرة الجسم على الاستجابة للحمل التدريبي والتأقلم معه بمرور الوقت. فمع تكرار التدريبات وزيادة شدة التمرينات، يبدأ الجسم في التكيف مع الأحمال الجديدة، مما يؤدي إلى تحسين الأداء البدني والقدرة على التحمل.

أهميته:

- يسهم في تحسين مستوى اللياقة البدنية بمرور الوقت.
- يجعل الجسم أكثر قدرة على مواجهة التحديات المتزايدة في التدريب.
- يساعد على تحقيق تقدم تدريجي في الأداء الرياضي.

4- مبدأ التكرار والاستمرارية

الاستمرارية في التدريب والتكرار المستمر للجلسات التدريبية هما أساس تحقيق التحسن في الأداء. يجب أن يكون التدريب منظمًا ومستمرًا، حيث أن الانقطاعات الطويلة في التدريب تؤدي إلى فقدان ما تم تحقيقه من تحسينات في الأداء البدني والفني.

أهميته:

- يضمن الحفاظ على المكتسبات البدنية والمهارية المحققة.
- يؤدي إلى تعزيز التحسين التدريجي في الأداء الرياضي.
- يقلل من مخاطر العودة إلى مستوى بدني أقل بعد التوقف عن التدريب.

أنواع وبرامج التدريب الرياضي

تختلف أنواع التدريب الرياضي بناءً على الأهداف المرجوة والمجالات التي يسعى الرياضي لتطويرها. يتم تصميم برامج التدريب الرياضي لتحقيق تطور شامل ومتوازن، يشمل مختلف عناصر اللياقة البدنية مثل القدرة الهوائية، التحمل، القوة، المرونة، والرشاقة. فيما يلي تفصيل لأبرز أنواع التدريب الرياضي وبرامجه:

1. التدريب الهوائي واللاهوائي

التدريب الهوائي

يعتمد التدريب الهوائي على استخدام الأكسجين كمصدر أساسي للطاقة خلال أداء التمارين البدنية. يتميز هذا النوع من التدريب بالتمارين طويلة المدى التي تحفز الجهازين القلبي والرئوي، مثل الجري، السباحة، وركوب الدراجات.

أهم فوائده:

- تحسين كفاءة الجهاز القلبي الوعائي.
- تعزيز القدرة على التحمل الطويل.
- حرق السعرات الحرارية وزيادة اللياقة البدنية العامة.

برنامج تدريب هوائي:

- الجري لمدة 30-60 دقيقة بوتيرة متوسطة.
- ركوب الدراجة لمدة 45 دقيقة إلى ساعة بوتيرة معتدلة.
- ممارسة السباحة لمدة 30-45 دقيقة.

التدريب اللاهوائي

يتميز التدريب اللاهوائي بالتمارين التي تعتمد على طاقة الجسم المخزونة في العضلات ولا تستخدم الأكسجين بشكل رئيسي. هذا النوع من التدريب يتمثل في الجهد القصير والمكثف مثل تمارين السرعة والتمارين الانفجارية.

أهم فوائده:

- تحسين القوة العضلية والسرعة.
- تطوير الأداء في الأنشطة التي تتطلب جهداً عالياً في فترة قصيرة.
- تعزيز قوة التحمل العضلي وتحسين القدرة على تحمل الجهد العالي.

برنامج تدريب لاهوائي:

- الجري السريع لمدة 20-30 ثانية مع فترات راحة طويلة.
- تمارين البليومتركس مثل القفزات العالية والانفجارية.
- تمارين رفع الأثقال بتكرارات قليلة وشدة عالية.

2. تدريب القوة والتحمل**تدريب القوة**

يهدف تدريب القوة إلى تحسين القوة العضلية عن طريق تمارين المقاومة مثل رفع الأثقال، وتمارين الجسم يتميز هذا التدريب بتطوير كتلة العضلات وقوتها وقدرتها على التحمل.

أهم فوائده:

- زيادة القوة العضلية والحجم العضلي.
- تحسين التوازن والاستقرار العضلي.
- تعزيز قوة العظام والوقاية من الإصابات.

برنامج تدريب القوة:

- رفع الأثقال بتمارين متعددة العضلات ، لمدة 3-5 مجموعات بوزن ثقيل.
- تمارين المقاومة للجسم مثل تمرين الضغط والسكوات.

تدريب التحمل

يركز تدريب التحمل على تحسين قدرة الجسم على مواصلة العمل لفترات طويلة. يشمل التدريب تمارين تستهدف العضلات والجهاز القلبي الوعائي لتحسين القدرة على التحمل.

أهم فوائده:

- تحسين قدرة الجسم على تحمل الجهد البدني لفترات طويلة.
- تعزيز الصحة العامة للجهاز القلبي الوعائي.
- تقليل نسبة التعب وزيادة القدرة على الأداء المستمر.

برنامج تدريب التحمل:

- تمارين القلب مثل الجري لمسافات طويلة أو ركوب الدراجة لمدة 60-90 دقيقة.
- تمارين المقاومة بوزن منخفض وتكرارات عالية لزيادة قدرة التحمل العضلي.

3. تدريب المرونة والرشاقة

تدريب المرونة

يركز هذا النوع من التدريب على تحسين مدى حركة المفاصل وتقليل التيبس العضلي. يشمل تمارين الإطالة الثابتة والديناميكية لتحسين مرونة الجسم.

أهم فوائده:

- زيادة مدى حركة المفاصل.
- تقليل مخاطر الإصابات.
- تحسين الأداء البدني والتوازن الحركي.

برنامج تدريب المرونة:

- تمارين الإطالة الثابتة لمدة 15-30 ثانية لكل عضلة.
- تمارين الإطالة الديناميكية مثل الاندفاعات الأمامية والإطالات الجانبية.

تدريب الرشاقة

يهدف تدريب الرشاقة إلى تحسين القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة ودقة. يشمل التمارين التي تطور التنسيق الحركي وسرعة رد الفعل، مثل الجري المتعرج وتدريبات السلم.

أهم فوائده:

- تحسين سرعة التفاعل والقدرة على التغيير السريع للاتجاه.
- تعزيز التنسيق بين العضلات والجهاز العصبي.
- تطوير القدرة على الأداء في الرياضات التي تتطلب حركات سريعة ومتغيرة.

برنامج تدريب الرشاقة:

- تمارين السلم لتطوير سرعة الحركة ودقة التحكم.
- تمارين الجري المتعرج لتطوير السرعة والرشاقة.
- تمارين القفزات الجانبية لتحسين التوازن والتحكم في الجسم.

مكونات التدريب الرياضي

تُعد مكونات التدريب الرياضي من العناصر الأساسية التي تساعد في تحسين الأداء البدني والمهاري للرياضيين. ضمن هذه المكونات، هناك ثلاثة عوامل رئيسية تؤثر بشكل كبير على عملية التدريب: **الحمل التدريبي، الاستشفاء، والتكيف مع التمارين**. لكل من هذه العوامل دور حيوي في تحسين الأداء البدني وتطوير قدرات الرياضيين.

1. الحمل التدريبي

هو مقدار الجهد البدني الذي يتعرض له الجسم خلال التدريب. يشمل هذا المكون جميع الأنشطة التي يقوم بها الرياضي والتي تؤدي إلى تحسين أدائه البدني والمهاري. يتم تحديد الحمل التدريبي بناءً على عدة عوامل مثل شدة التمرين، حجمه، وتكراره.

مكونات الحمل التدريبي:

- **شدة التمرين:** وهي مدى القوة المطلوبة لأداء التمرين، مثل الجري بسرعة عالية أو رفع أوزان ثقيلة.
- **حجم التمرين:** يتمثل في عدد التكرارات أو مدة التمرين أو المسافة المقطوعة في الأنشطة البدنية.
- **تكرار التمرين:** عدد المرات التي يتم فيها تكرار التمرين خلال جلسات التدريب.

أهمية التحكم في الحمل التدريبي:

- **تحسين الأداء البدني:** زيادة الحمل التدريجي يؤدي إلى تحسين القدرات البدنية.
- **تجنب الإصابات:** يجب أن يكون الحمل التدريبي ملائمًا لقدرات الرياضي لتجنب الإصابات الناتجة عن الجهد الزائد.
- **التكيف والتطور:** الجسم يتكيف مع الأحمال الجديدة من خلال تحسين الأداء البدني مع مرور الوقت.

2. الاستشفاء

هو العملية التي يتعافى فيها الجسم بعد الجهد البدني الناتج عن التمارين الرياضية. يلعب الاستشفاء دورًا مهمًا في الحفاظ على الأداء البدني على المدى الطويل، ويساهم في تجنب الإرهاق والإصابات.

أنواع الاستشفاء:

- **الاستشفاء النشط:** يشمل الأنشطة الخفيفة التي تساعد على تعزيز الدورة الدموية مثل المشي أو السباحة الخفيفة بعد التمرين.
- **الاستشفاء السلبي:** يتمثل في الراحة التامة والنوم لاستعادة الطاقة وإصلاح الأنسجة العضلية.
- **الاستشفاء الغذائي:** يعتمد على تناول العناصر الغذائية المهمة مثل البروتينات والكربوهيدرات للمساعدة في إعادة بناء العضلات وتعويض الطاقة.

أهمية الاستشفاء:

- إصلاح العضلات: خلال التمرين، تتعرض العضلات لضغط يؤدي إلى تمزقات دقيقة، ويتطلب الاستشفاء لإصلاح هذه التمزقات.
- استعادة الطاقة: يساعد الاستشفاء على استعادة مستويات الطاقة وتحسين الأداء في الجلسات التالية.
- تجنب الإرهاق: يساعد الاستشفاء الجيد على تقليل مخاطر الإرهاق والإصابة الناتجة عن التمرين المكثف.

3. التكيف مع التمارين

هو عملية استجابة الجسم للحمل التدريبي المتزايد بمرور الوقت، بحيث يصبح أكثر قدرة على أداء نفس التمارين بكفاءة أعلى. هذه العملية تشمل تطوير القدرات البدنية مثل القوة، التحمل، والسرعة.

مراحل التكيف:

- المرحلة الأولية: في هذه المرحلة، يواجه الجسم تحديًا كبيرًا من التمرين الجديد ويشعر الرياضي بالإرهاق.
- مرحلة التحسن: بعد التعافي من التمارين، يصبح الجسم أكثر قدرة على التعامل مع الحمل التدريبي، وتبدأ القدرات البدنية بالتحسن.
- مرحلة الاستقرار: مع استمرار التدريب، يصل الجسم إلى مستوى من التكيف يجعل الأداء البدني أكثر استقرارًا وفعالية.

أهمية التكيف:

- تحسين الأداء البدني: التكيف التدريجي مع التمارين يؤدي إلى زيادة القوة، التحمل، والقدرة على التحمل البدني.
- تجنب الإفراط في التدريب: بدون التكيف المناسب، قد يعاني الرياضي من إرهاق وإصابات ناتجة عن الإفراط في التدريب.
- تحقيق الأهداف الرياضية: التكيف الجيد يساعد الرياضيين على تحقيق أهدافهم من خلال تحسين أدائهم البدني والمهاري.

العوامل المؤثرة في عملية التدريب الرياضي

تتأثر عملية التدريب الرياضي بمجموعة من العوامل التي تؤثر على أداء الرياضيين وتقدمهم. تشمل هذه العوامل الجوانب الفسيولوجية، النفسية، والاجتماعية والبيئية، التي تعمل جميعها معًا لتشكل تجربة التدريب وتؤثر في نتائجه. فيما يلي تفصيل لهذه العوامل:

1. العوامل الفسيولوجية

تشمل العوامل الفسيولوجية جميع الجوانب المتعلقة بجسم الرياضي من حيث التركيب البدني، الوظائف العضلية، الجهاز القلبي الوعائي، والجهاز العصبي. هذه العوامل تحدد قدرة الرياضي على الاستجابة للتدريب وتحقيق التحسينات المطلوبة في الأداء.

2. العوامل النفسية

تشير العوامل النفسية إلى الجوانب المتعلقة بحالة الرياضي النفسية والعاطفية، والتي تؤثر بشكل مباشر على القدرة على التدريب والمنافسة. الثقة بالنفس، التركيز، التحكم في التوتر، والتحفيز هي جوانب نفسية تؤثر بشكل كبير على أداء الرياضي.

3. العوامل الاجتماعية والبيئية

تشمل العوامل الاجتماعية والبيئية التأثيرات الخارجية التي تؤثر على عملية التدريب الرياضي مثل الدعم الاجتماعي، البيئة المحيطة، البنية التحتية، والمناخ. هذه العوامل تلعب دورًا هامًا في توفير البيئة المثلى للتدريب.

مفهوم التكيف في التدريب الرياضي

التكيف في التدريب الرياضي هو عملية ديناميكية يستجيب فيها جسم الرياضي للحمل التدريبي عبر تحسين القدرات البدنية والوظائف الفسيولوجية، مما يمكنه من التكيف مع الجهد البدني المستمر والمتزايد. يحدث التكيف عندما يتعرض الجسم لحمل تدريبي بشكل متكرر، مما يؤدي إلى تطور القوة، التحمل، والمهارات الرياضية بشكل عام.

التكيف الرياضي هو قدرة الجسم على التغيير استجابةً للحمل التدريبي المنتظم والمتزايد. يشمل هذا التكيف التحسينات التي تحدث على مستوى العضلات، الجهاز العصبي، الجهاز القلبي الوعائي، والأجهزة الأخرى في الجسم. التكيف لا يحدث على الفور، بل يتطلب وقتًا ومتابعة مستمرة، وهو أساس تحسين الأداء الرياضي على المدى الطويل.

خصائص التكيف الرياضي:

- تحسين القدرات البدنية: التكيف يؤدي إلى زيادة القوة، السرعة، التحمل، والمرونة.
- تعزيز الفعالية الفسيولوجية: الجسم يتعلم استخدام الطاقة بشكل أكثر كفاءة.
- تقليل التعب: الرياضيون المتكيفون يمكنهم التحمل لفترات أطول دون الشعور بالإرهاق.

مراحل التكيف وكيفية تحقيقها

تتضمن عملية التكيف في التدريب الرياضي عدة مراحل، حيث يستجيب الجسم تدريجيًا للحمل التدريبي. وفيما يلي تفصيل لهذه المراحل:

1. مرحلة الصدمة أو الإجهاد

في البداية، يتعرض الجسم لصدمة نتيجة للحمل التدريبي الجديد أو الزيادة في كثافة التدريب. في هذه المرحلة، قد يشعر الرياضي بالإرهاق أو التعب نتيجة للضغط البدني. هذه المرحلة تعتبر ضرورية لأنها تشكل الخطوة الأولى نحو التكيف.

2. مرحلة المقاومة أو التكيف

في هذه المرحلة، يبدأ الجسم في التأقلم مع الحمل التدريبي الجديد. يتم تحسين الأداء تدريجيًا، وتبدأ القدرات البدنية في التحسن مع استمرار التدريب. في هذه المرحلة، يتم إصلاح العضلات وتحسين الأداء القلبي الوعائي لتلبية متطلبات الجهد البدني المتزايد.

3. مرحلة الاستقرار

بعد التكيف مع الحمل التدريبي، يصل الجسم إلى مرحلة الاستقرار، حيث يصبح الرياضي قادرًا على التعامل مع نفس المستوى من التدريب بسهولة أكبر. تتحسن القدرات البدنية بشكل ملحوظ في هذه المرحلة.

4. مرحلة التراجع أو الهبوط

إذا لم يتم زيادة الحمل التدريبي بعد فترة من الاستقرار، فقد يحدث تراجع في مستوى الأداء. عدم الاستمرار في تحدي الجسم بحمل تدريبي جديد يؤدي إلى فقدان المكاسب التي تم تحقيقها سابقًا. لهذا السبب، يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي زيادات تدريجية مستمرة في الشدة.

كيفية تحقيق التكيف

- **التدرج في الحمل التدريبي:** لزيادة كفاءة التكيف، يجب تطبيق زيادة تدريجية في الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم والتكرار.
- **التنوع في التمارين:** تنوع التمارين يساعد في تحفيز الجسم على التكيف مع أنواع مختلفة من الضغوط البدنية.
- **الاستمرارية:** التدريب المنتظم والمتواصل هو عامل حاسم لتحقيق التكيف.
- **التقييم الدوري:** يجب تقييم تقدم الرياضي بانتظام لضمان التكيف مع الحمل التدريبي وضبط البرنامج التدريبي حسب الحاجة.

التحديات في التدريب الرياضي

1. التكنولوجيا المفرطة في التدريب

التقدم التكنولوجي أتاح للمدربين والرياضيين استخدام تقنيات متقدمة لتحليل الأداء وتحسين التدريبات. ومع ذلك، فإن الاعتماد المفرط على التكنولوجيا قد يكون تحديًا، قد يؤدي إلى تشتت الرياضيين أو تقليل الاعتماد على المهارات الحسية الطبيعية.

1. التوازن بين الحمل التدريبي والاستشفاء

يواجه المدربون تحديًا في تحديد مستوى الحمل التدريبي المثالي وتوفير الاستشفاء المناسب. قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى الإرهاق والإصابات، بينما يمكن أن يتسبب الاستشفاء الزائد في عدم تحقيق التكيف المطلوب.

2. إصابات الإفراط في التدريب

مع زيادة التركيز على المنافسة والنجاح، تتراد حالات الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب، مما يتطلب توفير برامج أكثر توازنًا لتجنب الضغط الزائد على الرياضيين.

5. التحديات النفسية

الضغوط النفسية الكبيرة التي يتعرض لها الرياضيون من أجل التفوق تشكل تحديًا كبيرًا. القلق، التوتر، والضغط العالي لتحقيق النتائج قد يؤثر سلبًا على الأداء الرياضي، ويتطلب تدخلًا نفسيًا متقدمًا لدعم الرياضيين في مواجهة هذه التحديات.

6. التغذية الرياضية المعقدة

تحديات التغذية تشمل تصميم برامج غذائية متخصصة لكل رياضي بناءً على متطلباته البدنية وأهدافه. الاختلافات في التمثيل الغذائي، الحساسيات الغذائية، واحتياجات الرياضيين تجعل من التغذية الرياضية مجالًا معقدًا يتطلب معرفة عميقة.

7. التكيف مع التغيرات المناخية والبيئية

تتطلب بعض الرياضات التدريب في ظروف مناخية متنوعة مثل الحرارة العالية أو البرودة الشديدة. تكيف الرياضيين مع هذه الظروف يمثل تحديًا كبيرًا ويحتاج إلى برامج خاصة لضمان الأداء المثالي.