



المملكة العربية السعودية  
وزارة الداخلية  
الأمن العام - شؤون التدريب

مَدِينَةُ تَدْرِيبِ الْأَمْنِ الْعَامِ بِمَنْطَقَةِ الْقَصِيمِ

## دليل التربية البدنية

بمدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم

١٤٤٦ هـ / ٢٠٢٤ م





المملكة العربية السعودية  
وزارة الداخلية  
الأمن العام / شؤون التدريب  
مدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم

## دليل التربية البدنية

### لإعداد

عقيد / عبدالمجيد بن عبدالله الخضر  
ملازم أول / فيصل بن علي أبا الخيل

### المتابعة والتصميم

عقيد / أمجد بن عبدالعزيز الدعيج

### الأشراف

عقيد . ركن / عبدالله بن جهجاه العتيبي  
قائد مدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم

نشرة القصيم

---

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نصرة القصير



ناصر القصبي

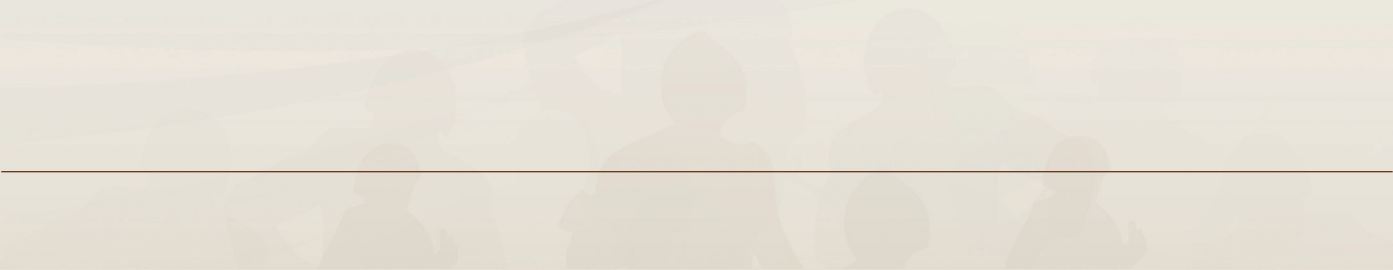
## المحتوى

( ٧ )	..... المقدمة
( ٨ )	..... تعريف التربية البدنية واللياقة
( ٨ )	..... الأهداف التدريبية
( ٩ )	..... قواعد تدريبية مهمة للتربية البدنية
( ١٠ )	..... اللياقة البدنية والمرونة العضلية
( ١١ )	..... قواعد وأساسيات التربية البدنية
( ١٢ )	..... مستويات اللياقة البدنية
( ١٣ )	..... الإصابات الرياضية
( ١٤ )	..... آلية التدريب والبرنامج المنفذ
( ١٧ )	..... الخاتمة





دار القصة



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين , والصلاة والسلام على خير المرسلين , وبعد ....

للرياضة أوجه عدة وأعمدة وركائز كلما تمكنت من استيفائها عادت عليك بنتائج مرجوة وملموسة تجني منها الثمار التي تجتهد في سقايتها .

فالرياضة تحافظ على صحة الإنسان وتمده بالنشاط على امتداد العمر وتغيرات الحياة .

وكلما تعاملت بالشكل الصحيح مع التمارين الرياضية وتمكنت من تطبيق أساسياتها وأدائها بالطرق الصحيحة لها , والتي تساعد العضلات بأخذ الانبساط والانقباض الكامل وإكسابها المرونة الصحيحة دون تحميلها إجهاداً عالياً يتسبب بعدها بإحداث إصابات ( لا قدر الله ) غير مرجوة .

فالإصابات الرياضية منها الشائعة ومنها نادرة الحدوث فلا بد من ممارسة التمارين الرياضية وأخذ التوعية الكاملة قبل أداء أي تمرين وذلك لتلافيها .

**وقد تم إنشاء هذا الدليل بمدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم ليشمل:**

تعريف التربية البدنية واللياقة , اللياقة البدنية والمرونة العضلية , قواعد وأساسيات التربية البدنية , مستويات اللياقة البدنية , الأهداف التدريبية , آلية التدريب والبرنامج المنفذ , الإصابات الرياضية أثناء التدريب , قواعد تدريبية مهمة للتربية البدنية .

والله الموفق .



## تعريف التربية البدنية :

هو عبارة عن أسلوب متكامل يراعي تطور الفرد الجسدي والعقلي والاجتماعي من خلال الأنشطة البدنية المختلفة التي تعتبر ضرورية لتعليم الأشخاص تبني أسلوب حياة يتسم بالصحة واللياقة .

## معايير اللياقة البدنية :

تقاس اللياقة البدنية بناءً على صحة القلب والجهاز التنفسي والدورة الدموية للجسم .

## الأهداف التدريبية :

تحرص مدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم على:

١. أن يتعلم المتدرب خلال إكمال البرنامج الأسس والقواعد المهمة لتنمية القوام السليم لتحقيق الكفاية البدنية وتطويرها .
٢. معرفة التمارين التخصصية من خلال حصة اللياقة البدنية والتي على إثرها يتمكن المتدرب من اكتساب المرونة العضلية وقوة البنية الجسدية .
٣. تطوير اللياقة الوظيفية ورفع القدرات الحركية لرجال الأمن.
٤. تحسين مستويات الأداء للأنشطة الرياضية التي يمارسها رجال الأمن .

## تذكر دائماً:

أن الرياضة جزء أساسي من حياة الإنسان فيها ينعم بالصحة العامة ويزيد من عمر أعضاء جسم الإنسان الافتراضية .

ناتقاص



**قواعد تدريبية مهمة للتربية البدنية :****فيما يخص المدرب :**

ما يجب على المدرب بميدان مدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم يشمل مجموعة من المسؤوليات والمهام لضمان فعالية التدريب والتطوير للمتدربين ومن ضمنها :

- أ) التأكد من سلامة موقع التدريب وخلوه من أي عوائق قبل البدء بتنفيذ البرنامج .
- ب) يجب على المدرب أن يكون ملم ومطلع باستمرار على التمارين الرياضية ومستجداتها .
- ج) التخطيط والتحضير وإعداد خطة تدريبية تشمل الأهداف والتمارين والجداول الزمنية .
- د) التوجيه والتعليم للمتدربين بشكل مباشر وتقديم تعليمات واضحة حول كيفية المهارات والتمارين .
- هـ) التشجيع والتحفيز لتعزيز الروح المعنوية والإيجابية لدى المتدربين ودفعهم لتحسين أدائهم .
- و) مراقبة الأداء والتقييم أثناء التدريب وتقييم تقدمهم .
- ز) السلامة والصحة والتأكد من سلامة المتدربين أثناء التدريب وضمان أن التمارين لا تعرضهم للخطر .

**فيما يخص المتدرب :**

- أ) الحضور باللباس المناسب للتدريب والتأكد من عدم وجود أجسام صلبة أو حادة فيه .
- ب) عدم لبس الساعات أو الخواتم أو النظارات والتي من أصلها التأثير على المدرب في حال التطبيق العملي والتي قد تسبب بإحداث الضرر .
- ج) تطبيق التمارين بالشكل الصحيح كما هو مطابق لشرح المدرب المتخصص منعاً لحدوث إصابات ( لا قدر الله ) .

**نصائح مهمة للمتدرب :**

- حافظ على الهدوء التام أثناء الشرح .
- التزم بتعليمات المدرب المتخصص بالمجال وذلك لتلافي حدوث الإصابات .
- كل ما ستتعلمه من معلومات تمت وفق دراسات وتطبيقات عملية منذ سنوات عديدة وتم تلخيصها واستخراج الأسس المهمة التي على إثرها تمكنك من الاستفادة الشخصية مستقبلاً .



## \*اللياقة البدنية والمرونة العضلية :

أولاً : يجب على المدرب الإفصاح قبل التدريب عن وجود أي إصابات مسبقة قبل تنفيذ أي حركة وذلك خلال التطبيق العملي لمنع تعرضه لضرر أكبر أثناء التدريبات التخصصية .

ثانياً : تطبيق تمارين الإحماء وتمارين التمدد العضلي والتمارين اللياقية بشكل صحيح لإعطاء الجسم المرونة الكاملة والتهيئة السليمة لمنع حدوث أي إصابات بعد تنفيذ التمارين (الشكل ١).



الشكل (١)

ثالثاً : تذكير المدرب دائماً بمتابعة شرح المدرب بدقة والمبادرة بالسؤال عند وجود أي إشكال في فهم أي إجراء ضمن تطبيق التمارين اللياقية أو تمارين المرونة أو تمارين القوة البدنية لإعطائه الاستفادة الكاملة .

## قواعد وأساسيات التربية البدنية :

لتربية البدنية قواعد وأساسيات مثلها كباقي التخصصات لما لها من أهمية بالغة ولعمق ودقة التخصص وهي كالتالي:

### ١/ النمو البدني :

- أ) تطوير اللياقة البدنية : يتضمن تحسين القدرات القلبية التنفسية ، القوة العضلية ، المرونة ، السرعة .  
 ب) التناسق الحركي : تعزيز القدرة على التحكم في الحركات مثل التوازن والسرعة والدقة .

### ٢/ التربية الحركية :

- أ) تعلم الحركات الأساسية : مثل الجري ، القفز ، الرمي ، القبض .  
 ب) تطوير المهارات الرياضية : التركيز على تعلم مهارات رياضية معينة مثل ( كرة القدم ، كرة الطائرة ، السباحة وغيرها (من الرياضات) .

### ٣/ التربية النفسية والاجتماعية :

- أ) تنمية العمل الجماعي : من خلال الألعاب الجماعية والأنشطة التي تتطلب التعاون .  
 ب) تعزيز الثقة بالنفس : من خلال تحقيق النجاح في التمارين والتحديات البدنية .  
 ج) تنمية الانضباط : من خلال احترام القواعد والالتزام بالتمارين .

### ٤/ السلامة والأمان :

- أ) مراعاة الحالة الصحية والتأكد من أن المدرب في حالة صحية جيدة لممارسة النشاط البدني .  
 ب) استخدام المعدات المناسبة : التأكد من استخدام المعدات الرياضية المناسبة وتجنب الأدوات التي قد تسبب إصابات .

### ٥/ تنمية العادات الرياضية :

- أ) الاستمرارية : تشجيع ممارسة الرياضة بشكل منتظم لتحسين الصحة العامة .  
 ب) التنوع : إدخال تنوع في الأنشطة الرياضية لتجنب الملل وتطوير جميع جوانب اللياقة .  
 . هذه الأساسيات تضمن أن يكون للتربية البدنية تأثير إيجابي ومستدام على الأفراد من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية .

## ملاحظات عامة :

- تذكر دائماً أن تطبيقك للتمرين الصحيح هو يعني المحافظة على سلامتك أولاً .
- عليك دائماً الاهتمام بالتدرج اللياقى حتى لا تكون عرضة للإصابات الرياضية .
- على المدرب الرياضي تشجيع المشاركة الفعالة والتعليم الموجه وبث روح التنافس والروح الرياضية بين المتدربين .
- على المدرب متابعة المتدربين بتقييمهم دورياً لتحديد تقدمهم وتعديل البرنامج التدريبي إذا لزم الأمر .
- تطوير مهارات الحياة وتشجيع العادات الصحية والتحفيز على الاستماع .

## مستويات اللياقة البدنية :

مستويات اللياقة البدنية تختلف بناءً على القدرات البدنية للأفراد وتحديد مدى قدرة الجسم على أداء الأنشطة البدنية وهي على النحو التالي :

### أولاً: اللياقة البدنية المنخفضة :

١. التحمل القلبي التنفسي : مستوى منخفض قد يشعر الشخص بالتعب بسرعة عند القيام بأي نشاط بدني مثل المشي السريع أول صعود السلالم .
٢. القوة العضلية : ضعف نسبي في القوة مما يجعل رفع الأوزان الخفيفة أو أداء التمارين الأساسية صعباً .
٣. المرونة : مرونة محدودة في العضلات والمفاصل مما يجعل الحركة غير سلسة وقد تكون مصحوبة بآلام .
٤. التنسيق الحركي : صعوبة في تنسيق الحركات المعقدة أو في أداء الأنشطة التي تتطلب التوازن والدقة .

### ثانياً : اللياقة البدنية المتوسطة :

١. التحمل القلبي التنفسي : قدرة جيدة على التحمل تمكن الشخص من القيام بنشاطات مثل ( الجري لمسافات قصيرة أو القيام بتمارين معتدلة الشدة دون تعب شديد ) .
٢. القوة العضلية : قوة عضلية جيدة تمكن الشخص من أداء معظم التمارين اليومية مثل ( رفع الأوزان المتوسطة والقيام بالأنشطة البدنية الروتينية ) .
٣. المرونة : مرونة معتدلة بحيث يكون الشخص قادراً على تنفيذ تمارين الإطالة بشكل جيد مع قدرة جيدة على الحركة بدون قيود.
٤. التنسيق الحركي: تنسيق جيد للحركات مع القدرة على أداء أنشطة تتطلب مهارات حركية مثل التمارين التي تعتمد التوافق العضلي العصبي والألعاب الرياضية .

### ثالثاً : اللياقة البدنية العالية :

١. التحمل القلبي التنفسي : مستوى عالٍ من التحمل يُمكن الشخص من القيام بممارسة الأنشطة الشاقة مثل ( الجري لمسافات طويلة أو السباحة أو ركوب الدراجة لمسافات طويلة دون الشعور بالتعب المفرط ) .
٢. القوة العضلية : عضلات قوية تمكن الشخص من رفع أوزان ثقيلة وأداء تمارين مقاومة صعبة و بسهولة.
٣. المرونة : مرونة عالية بحيث يكون الشخص قادراً على تنفيذ تمارين الإطالة بشكل مميز والقيام بحركات واسعة النطاق بدون صعوبة .
٤. التنسيق الحركي : قدرة عالية على التنسيق مع قدرة على أداء الحركات المعقدة بسرعة ودقة كما في الرياضات التي تتطلب مهارات حركية متقدمة .

## العوامل المؤثرة على مستويات اللياقة البدنية :

١. العمر : اللياقة البدنية يمكن أن تتأثر بالعمر حيث تنخفض القدرة البدنية مع التقدم في السن إذا لم يتم الحفاظ على مستوى من النشاط .
٢. التدريب : ممارسة التمارين بانتظام يمكن أن تحسن اللياقة البدنية بشكل كبير .
٣. النظام الغذائي : التغذية السليمة تلعب دوراً كبيراً في دعم وتحسين اللياقة البدنية .
٤. النوم والراحة : النوم الجيد والراحة الكافية ضروريان لتعافي الجسم والحفاظ على مستويات عالية من اللياقة .

## الإصابات الرياضية أثناء التدريب :

الإصابات الرياضية شائعة في مختلف الأنشطة البدنية والرياضات بعضها يكون خفيفاً ويمكن معالجته بسرعة , في أن البعض الآخر قد يكون أكثر خطورة ويحتاج إلى عناية طبية .

## ومن أمثلة الإصابات الرياضية الشائعة :

- التواء الكاحل .
- خلع الكتف .
- التواء مفصل الساعد .
- الإجهاد القلبي .
- الكسور .
- شد العضلات ( تمزق العضلات ) .
- وللإصابات الرياضية مسببات عدة ومن أهمها :
- ضعف العضلات والأربطة والأوتار .
- السقوط بشكل خاطئ .
- عكس حركة المفاصل الطبيعية .
- الجهد البدني العالي .
- عدم الإحماء بالشكل الصحيح قبل البدء بالتنفيذ .
- وجود إصابات أو مشاكل صحية سابقة .
- وللوقاية من هذه الإصابات ( بمشيئة الله ) لا بد من التسخين الجيد قبل التمرين واستخدام المعدات المناسبة الالتزام بالطريقة الصحيحة أثناء ممارسة الرياضة والاستماع إلى جسمك لتجنب الإجهاد الزائد ( الشكل ٢ ) .





## آلية التدريب والبرنامج المنفذ ( قواعد للمدرب ) :

أولاً : قبل البدء بالشرح النظري والتطبيق العملي يجب على المدرب نشر المتدربين بشكل مربع ناقص ضلع أو نصف دائرة وعلى ألا يكون أحدهم خلف المدرب أثناء الشرح والتأكد من أن الجميع بموقع يسمح لهم برؤية الحركة بالشكل الصحيح (الشكل ٣).



(الشكل ٣)

ثانياً : التأكيد على المتدربين بالالتزام بقواعد السلامة كافة وإطلاعهم عليها والتأكيد عليهم بأهميتها للحفاظ على سلامة الجميع .

ثالثاً : تكون بداية الشرح النظري تعريفية بمدى أهمية التعلم الشخصي لفنيات التربية البدنية وذلك عن طريق التعريف بالقواعد والأسس للتمارين اللياقية الصحيحة والسليمة .

رابعاً : بعد إتمام المتدرب بالقواعد النظرية ينتقل المدرب بتنفيذ التطبيق العملي للتمارين وفي بداية التطبيق يجب أن يقوم بها المدرب بنفسه شخصياً مع مساعدة أحد المتدربين لشرح التطبيق والتأكيد على عدم الاستعجال بتنفيذ الحركة .

وتنقسم آلية التدريب في تنفيذ البرنامج التدريبي إلى ٣ مراحل أثناء أداء الحصص التعليمية ( ساعة يومياً لمدة ٥ أسابيع ) وهي كالآتي :

وهنا نعرض نموذج لجدول توضيحي لتنفيذ البرنامج :

الأسبوع	نوع النشاط
الأسبوع الأول	تمارين رفع المعدل اللياقي الأساسية ( المشي ، الجري ، تمارين التمدد )
الأسبوع الثاني	تمارين مرونة عضلية ( الجري ، تمارين التمدد ، تمارين التحمل )
الأسبوع الثالث	تمارين القوة العضلية ( الجري المتوسط ، تمارين تمدد بتكرار عالي ، تمارين قوة عضلية )
الأسبوع الرابع	تمارين القوة العضلية ( الجري المتوسط ، تمارين تمدد بتكرار عالي ، تمارين قوة عضلية )
الأسبوع الخامس	تمارين القوة العضلية ( الجري المتوسط ، تمارين تمدد بتكرار عالي ، تمارين قوة عضلية )

ملاحظة : يتم التحكم بآلية تنفيذ البرنامج حسب مدة انعقاده وعليه يتم توزيع الشروحات والتمارين على إثره .

#### تعليمات هامة :

- احرص على التمارين الرياضية ورفع المعدل اللياقي البدني وتقليل الجهد للمتدرب وذلك منعاً لحدوث الإصابات مستقبلاً .
- لكل سؤال إجابة فلا تتردد بالبحث عن الإجابات وسماع أسئلة المتدربين التي تفتح آفاق أكبر للتعلم العميق وتطوير المهارات الشخصية دائماً.





دار الفقيه



## الخاتمة

تعلم التمارين الرياضية الصحيحة حيث أن لها الكثير من الفوائد على الصعيد الشخصي خاصة، فمنها يتعلم المرء الصبر وتهذيب النفس وضبطها ، ومنها يكتسب المرء توسع الفكر والتفكر وهي عامل رئيسي في جعل الإنسان يتمتع بصحة جيدة ( بمشيئة الله ) ، فلذلك تعتبر هي من أهم العادات والممارسات التي يجب تعلمها لجميع شرائح المجتمع فتفيد الصغير قبل الكبير لما لها من دور كبير صحياً وذهنياً حاضراً ومستقبلاً.

والله الموفق .





# مَدِينَةُ تَدْرِيبِ الْأَمْنِ الْعَامِّ بِمَنْطِقَةِ الْقَصِيمِ



