

-جامعة محمد خيضر بسكرة

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-السنة الثانية ماستر: التدريب الرياضي -السداسي الأول 2021/2020.

الإجابة النموذجية لاختبار مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

-السؤال الأول: ان الاعداد المهاري عملية بالغة الأهمية، تمر بمراحل.

-تكلم عن مراحل التعلم الحركي وخواصها. (10)ن.

مراحل التعلم الحركي وتشمل ما يلي:

1 / مرحلة اكتساب التوافق الاولى (الخام) للمهارة الحركية: وهي مرحلة تقديم المهارة الحركية(عرضها, التقديم

المركبي) أي أداء نموذج المهارة الحركية او شرح ووصف هذه المهارة الحركية (التقديم السمعي) ثم يطبق

اللاعب ما عرضه المدرب من (عرض او شرح) وذلك بالأداء الحركي كتجربة أولية لاكتساب الإحساس

الحركي بها . ومن خواصها :

ا- زيادة في الجهد .

ب- استعمال عضلات كثيرة غير ضرورية لهذه المهارة.

ج- الشعور بالتعب .

د- الافتقار الى دقة وانسيابية الحركة (الرداءة).

2 / مرحلة اكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية : وهي المرحلة التي يقوم بها المدرب بالتوجيه والإرشاد

والتصحيح أداء اللاعب ...في حين يقوم اللاعب بتكرار الأداء ومحاولة إتقان الارتقاء بالحركة حتى يستطيع

اكتساب الأداء التوافقي الجيد والدقيق ومن خواصها :

ا- استخدام طريقة أو أكثر من الطرائق في تعلم المهارات (الطريقة الجزئية - الطريقة الكلية-الطريقة المختلطة).

ب- تقديم التغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء .

ج- تستنفذ وقتا أطول من المرحلة الأولى من خلال التطبيق .

3 / مرحلة إتقان المهارة الحركية والياتها : يقوم اللاعب بالتدريب على أداء المهارات تحت مختلف الظروف

والطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع اللاعب إتقان وأداء هذه المهارات بصورة الالية ..ومن

خواصها :

ا- إتقان المهارات الحركية تحت الظروف البسيطة والثابتة .

ب- تثبيت المهارات بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة .

ج- تثبيت المهارات الحركية مع التغير في الشروط والعوامل الخارجية .

د- تثبيت المهارات الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة .

هـ- اختيار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية.

-السؤال الثاني: تصنف التغذية الراجعة تبعا لمصدر المعلومات الى مصادر:

-حدد هذه المصادر مع التوضيح. (03)ن.

تتقسم تبعا لمصدرين اساسين هما:



أ-مصادر داخلية: وتحتوي على مصدرين أساسيين:
-ملاحظة الناشئ لأدائه.

-التغذية الراجعة الصادرة عن الاحساسات المختلفة.

ب-مصادر خارجية: وهي تتنوع الى اربع مصادر:

-التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب.

- التغذية الراجعة الصادرة عن اشخاص اخرين غير المدرب كالزميل.

- التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة نتائج الأداء.

- التغذية الراجعة المشتقة عن أفلام التي سجلت الأداء(كالفيديو).

-السؤال الثالث: يسعى الاعداد النفسي قصير المدى الى اعداد اللاعب للتنافس بأعلى مستوى.

-ما هو دور المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة؟ (03)ن.

-دور المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة ان يتبع ما يلي:

1-يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير أكبر قدر من الثقة لدى اللاعب

2-معرفة اللاعب او الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل .

3-استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة .

4-تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين .

5-إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.

6-العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء.

-السؤال الرابع: يعد الاحماء مرحلة مهمة في التدريب الرياضي:

-ما هي العوامل التي يجب مراعاتها عند تصميم برنامج الاحماء؟ (03.5)ن.

- العوامل التي يجب مراعاتها عند تصميم برامج الإحماء:

1- أن يتماشى الإحماء مع نوعية وطبيعة النشاط الممارس ، وأن يتناسب مع الفروق الفردية بين الأفراد، وأن يراعي المرحلة السنوية.

2- التنوع في استخدام بعض الوسائل المساعدة مثل بعض أنواع التدليك أو المراهم وإذا استدعي الأمر بحيث

يكون الإحماء مختلفاً من حيث الشكل والوتيرة لضمان التشويق والترغيب وجذب الانتباه.

3- تسلسل تمريناته بحيث تعمل المجموعات العضلية الكبيرة ثم الصغيرة والعمل العضلي التخصصي وذلك

باستخدام تمارين سهلة ثم أكثر صعوبة.

4- تخصيص زمن الإحماء الفردي إذا ما بدء الإحماء جماعياً وأن يتناسب الزمن مع حالة الطقس وكذلك

بالنسبة للملابس مع مراعاة فترات الراحة بين التمرينات.

5- يجب أن تختار تمرينات الإحماء بحيث تتناسب مع الهدف الرئيسي من الوحدة.

6- يفضل البدء بالتمرينات السهلة ثم التدرج في صعوبة التمرينات .

7- يجب أن لا يؤدي الإحماء إلى إجهاد اللاعبين وشعورهم بالتعب وبذلك لا يحقق الهدف منه.

11 مارس 2021

