

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الإجابة النموذجية لمقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي سنة 2 ماستر

**الجواب على السؤال الأول:**

مقدمة 0.25

**قبل المنافسة 1.5**

"أولاً" ظروف المسابقة:- وتشمل (طبيعة المسابقة، أولمبية - عالمية - دولية - قارية )

أ. الفصل الذي تجري فيه المسابقة ( صيف، شتاء).

ب. تحديد تاريخ المسابقة.

ج. مكان أجراء المسابقة ( ملعب، صالة، مضمون، بساط ).

ويفضل اجراء وحدة تدريبية على الأقل في المكان التي تجري فيه المسابقة.

ثانياً" معلومات عن المتنافسين :-

أ. أعمار اللاعبين.

ب. مستوىهم البدني و المهاربوالخططي.

ج. إنجازاتهم الرياضية.

د. أفضل لاعبهم وقياساتهم الجسمية وتحديد نقاط الضعف بدقة.

"ثالثاً" تحديد الهدف من الاشتراك في المسابقة، بحيث يكون الهدف غير مغالي فيه وإنما يتاسب وقدرات اللاعبين.

ويعتمد الاعداد النفسي قبل المنافسة على شرطين هما:

1 - الأهداف المطلوبة من الاشتراك في المنافسة.

2 - توقع جميع المتغيرات التي تحدث في المنافسة.

- واجبات المدرب في اليوم الأخير من المباراة أن يتبع ما يلي:

- دور المدرب في يوم المنافسة الرياضية:

**أثناء المنافسة 1**

- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتتصدر التعبئة الكاملة لأي ظرف متوقع.

- بث روح الحماس والتقاول في نفسية اللاعبين.

- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منهم تقع عليه واجبات من دون ان يتضرر أن يرى غيره ماذا يفعل أي أن تكون المسؤولية مشتركة.

- على المدرب أن يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الاحساس والرغبة في الفوز.

- ملاحظة وتسجيل الاستجابات النفسية المصاحبة للأداء الحركي لكل لاعب في الفريق.

- تقييم مستوى بعض العمليات العقلية كالتصور الحركي والانتباه والتذكر الحركي ومرنة التفكير الحركي وغيرها في ضوء الاداء الحركي والخططي لللاعب ضمن المنافسة الرياضية.

- ملاحظة مظاهر التوافق الحركي والانسجام الخططي بين اللاعبين خلال اداء ادوارهم خلال المنافسة الرياضية.

- التدخل الفوري عند اصابة احد اللاعبين اصابة مؤثرة بغض النظر عن تدخل طبيب الفريق او اخصائي العلاج الطبيعي في علاج اللاعب المصاب.

- ايقاف أي مناقشات أو أحاديث ثانية أو جماعية بين اللاعبين البلاعيم يمكن ان تؤثر سلبا على تماسك الفريق.

### بعد المنافسة: 1

- في حالة الفوز حثهم على مواصلة النجاح والتقوّق وحمايتهم من الغرور والاستهانة بالبطولة والكأس

- في حال الخسارة حماية اللاعبين من الشعور بالإحباط والفشل وحثهم على العمل أكثر

- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة كيفية استبعاد عوامل القلق والخوف واستبدالها بعوامل الثقة بالنفس والشجاعة والتي تساهم وبشكل فاعل في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية وسواءً في التدريب والمنافسات الرياضية.

- ضرورة دمج الإعداد النفسي مع الإعداد المهارى للاعبين وذلك بتعليم اللاعبين الأساليب النفسية المحفزة والهادفة تهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسات الرياضية المقبلة.

- تهيئة اللاعب للأعداد النفسي في مرحلة ما بعد المنافسات وذلك في التعرف على سماته النفسية إذا كانت ضعيفة يتوجب على المدرب وضع برنامج للأعداد النفسي سواءً بمساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء ومساعدته في التغلب على المواقف الصعبة وتقبل نتيجة المنافسة بروح رياضية بعيدة عن الانفعالات السلبية.

- بعد المنافسة على المدرب مراقبة اللاعبين وتسجيل جميع الملاحظات الدقيقة عن كيفية طريقة لعبهم ودرجة تطبيق الخطط الفنية فضلاً عن ملاحظة اللاعبين المتورطين والقلين وبالتالي استبدالهم بلاعبين آخرين لا يمتلكون هذه الصفات النفسية.

- التأكيد على الالتزام التربوي والأخلاقي العالي من خلال الثبات المثالي للعمليات العقلية

خاتمة 0.25

الجواب على السؤال الثاني:

مقدمة 0.25

يُعد الإعداد الخططي جزءاً أساسياً من خطة التدريب السنوية، حيث يتم تنظيمه وتطويره تدريجياً عبر مراحل الموسم بما يتناسب مع أهداف كل فترة من فترات الإعداد والمنافسة. ينقسم التخطيط إلى

إعداد الخططي العام.....0.25

إعداد الخططي الخاص.....025

إعداد الخططي الفردي .....0.25

إعداد الخططي الجماعي .....0.25

### 1- المرحلة الإعدادية: 1

في هذه المرحلة يُركز المدرب على تأسيس المفاهيم الخططية العامة، وتعليم اللاعبين المبادئ الأساسية للهجوم والدفاع، وتنمية القدرات الذهنية والفكرية التي تساعدهم على فهم مواقف اللعب مع الشرح.....

الهدف: بناء قاعدة تكتيكية واسعة تُمكّن اللاعب من تطبيق المهارات في إطار منظم.

### 2- مرحلة المنافسات: 1 ن

يتم فيها تطبيق وتطوير الخطط الخاصة بالمباريات، من خلال إعداد خطط هجومية ودفاعية تتناسب مع طبيعة المنافسين والمباريات الرسمية. مع الشرح.....

**الهدف:** تحقيق الأداء الأمثل من خلال الاستخدام العملي للخطط أثناء المنافسة.

### - 3. المرحلة الانتقالية (بعد المنافسات): 1 ن

يُخصص فيها وقت لتحليل وتقدير الجوانب الخططية التي تم تطبيقها، وتحديد نقاط القوة والضعف في التفكير التكتيكي للفريق مع الشرح.....

**الهدف:** استخلاص الدروس لتطوير الخطط في الموسم التالي

خاتمة 0.25

**الجواب على السؤال الثالث :**

**مقدمة : 0.25**

**الفرق بين تكيف وتأقلم: 0.75 ن**

ويعتبر مصطلحا التكيف والتتأقلم مترادفين في الإشارة إلى التغيرات الحادثة في الجسم ، وأجهزة الحيوية الداخلية نتيجة التعرض لظروف متغيرات تتباين مع مثيلتها الطبيعية.

التتأقلم هو ذلك التغير المؤقت الحادث كرد فعل للتغيرات الجو والبيئة التي يعيش فيها الفرد ويعني ذلك أن عملية التعرض للتغيرات الفيزيائية الموجودة في المرتفعات (الأماكن المرتفعة عن سطح البحر بأكثر من 1500 متر )

أما عملية التعرض لهذه الظروف لفترات طويلة فتدخل تحت مفهوم (التكيف) بمعنى أن عملية الإقامة في المرتفعات مثلاً لفترات طويلة تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مرتبطة تدخل تحت مفهوم عمليات التكيف الميكانيكية.

أي أن الفرق بين المصطلحين ينحصر في الفترة الزمنية التي يتعرض لها الكائن الحي وأجهزته الحيوية الداخلية للتغيرات الفيزيائية وكذلك الفترة الزمنية التي تستمر فيها هذه التغيرات ويتطلب التأقلم هنا عدة أيام ، بينما يتطلب التكيف عدة أسابيع .

**التوازن بين عمليتي الهدم والبناء: 0.75 ن**

وتسمى في بعض الأحيان " حالة الاستدامة النسبية " التي تتحقق عن طريق مختلف النظم الميكانيكية التي تعمل على تغيير كلًا من العوامل الداخلية والخارجية للوصول لحالة الاتزان الداخلي

حيث أن عملية خضوع أجهزة الجسم للأحمال البدنية ذات الشدة العالية تؤدي إلى الإخلال بذلك التوازن ، مما يؤدي لتنقلب عمليات الهدم على عمليات البناء ، وبما يؤدي أيضًا إلى اختلال في وظائف أجهزة الجسم بما فيها وظائف الهرمونات والأنزيمات وحتى هيكل الخلايا والمواد المصدرة للطاقة كفسفات الكرياتين والجليكوجين .. إلخ

كما أن عمليات البناء تبدأ بعد انتهاء العمل بل وخلال فترات الراحة المستحبقة " الراحة البينية " بهدف إعادة التوازن مرة أخرى ، ثم الاستمرار في العمليات الفسيولوجية والبيوكيميائية الهادفة للعودة لحالة الطبيعية ، حتى بعد بلوغه نقطة البداية قبل الخضوع لمثيرات الحمل البدني ، حيث يتم سد النقص الحادث في أماكن تخزين الطاقة بكميات أكبر من التي كانت متوفرة قبل الحمل

**وضوح الفرق بين التدريب الزائد والتدريب المفرط:**

**التدريب الزائد: 0.75**

هو تعريض الرياضي إلى أحمال تدريبية وبدرجة فوق القصوى من حيث الحجم والشدة وعدد تكرار هذه الوحدة التدريبية خلال الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة يعمل خلالها المدرب على تحفيز الأجهزة الوظيفية للرياضي للعمل بالحدود العليا لها ودون الأضرار بها والوصول بالرياضي إلى حالة الإجهاد يهدف المدرب منها إلى كسر حالة رتابة التدريب وثباته والتي تؤدي إلى ثبات المستوى وحتى تراجعه في أكثر الأحيان وتعد بذلك حالة صحية في التدريب الرياضي .

**التدريب المفرط: 0.75**

أو الإفراط في التدريب فيعني هو تكرار التدريب الزائد خلال الدوائر التدريبية المختلفة وتعرض الرياضي إلى أحمال تدريبية فوق القصوى وبشكل متتالي ولفترات طويلة نسبياً مما يؤدي إلى تراكم أثار التعب. وان عدم أعطاء الرياضي فترة الاستشفاء الكافية يؤدي إلى ظهور حالة الإجهاد فتظهر علامات انخفاض المستوى وعدم الثبات في الأداء وكثرة الإصابات والتراجع في القراءة على المنافسة واتخاذ القرار السليم وغيرها من الصفات الوظيفية النفسية وهو بذلك بعد حالة غير صحية في التدريب الرياضي وبالعكس من التدريب الزائد.

**الاسس التكيف البيولوجي وخطواته 0.5**

## مع شرحهم

- ثبات في درجة حرارة الجسم.
- ثبات كمية السوائل في الجسم.
- ثبات في قيمة الـ  $P\ H$ .

خاتمة 0.25

الجواب على السؤال الرابع :  
مقدمة 0.25 ن

تحقيق الانجاز الرياضي: 2 ن

1- محددات الانجاز الرياضي: مع ذكرها 0.25

## تطبيق برنامج السنوي 1: ن

يعنى تقسيم الموسم الرياضي إلى فترات و مراحل بحمل ومحلى معين لغرض الحصول إلى فورمة رياضية لغرض تحقيق أحسن النتائج الرياضية في مرحلة المنافسات إن كل أنواع الأنشطة الرياضية لا تشتراك في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة فهناك بجانب التقسيم أحادي لفترات التدريب إلى ثلاثة فترات، يوجد هناك نوع آخر من التقسيم يطلق عليه "التقسيم المزدوج" لفترات التدريب مثل البطولة الصيفية والبطولة الشتوية في ألعاب القرى حيث تتبع المنشآت الهمة عن بعضها ويصعب الاحتفاظ بالفورمة الرياضية طيلة الموسم كما نجد هذا النوع من التقسيم في بعض الرياضات التي تتطلب السرعة والقوة يتم التخطيط على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة يمر فيها اللاعب بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية أولى ، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية (إعداد عام وخاصة) ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني ثم المرور بفترة استشفائية ثانية، بالإضافة إلى موسم تنافسي ثالث أو أكثر حسب نوع المنافسة في هذا النوع تتجلى صعوبة التحكم في فترات الحفاظ على الفورمة الرياضية

ـ مراحل اكتساب الفورمة الرياضية : 1 ن

ـ 1- مرحلة إعداد ونمو المستوى : مع الشرح

ـ 2- مرحلة النضج والمحافظة على المستوى: مع الشرح

ـ 3- مرحلة هبوط المستوى : مع الشرح

خاتمة 0.25

## الجواب على السؤال الخامس:

مقدمة : تعريف 0.25

طرق تدريب القوة: 2.5:

ـ 1- التدريب الايزومטרי: مع الشرح 0.25

ـ 2- التدريب الايزوتوني: مع الشرح 0.25

التدريب الايزوتوني يعني بالانقباض العضلي المتحرك ويمكن تقسيمه إلى نوعين هما:

ـ أ- الانقباض المتحرك المركزي مع الشرح

ـ ب- الانقباض العضلي اللامركزي مع الشرح

ـ 3- التدريب الايزوكنيني: مع الشرح

ـ 4- التدريب البلايومنترك: مع الشرح

كل نوع والقوة المستهدفة: 1 ن

خاتمة 0.25