

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التاريخ : الثلاثاء 2024/01/16
المدة : ساعة ونصف.

المستوى الدراسي : سنة أولى ماستر
تدريب رياضي نخبوي

إختبار السداسي الأول في مقياس تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي

السؤال الأول (05 ن): التخطيط عملية تنبؤيه تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين، ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي مراعاة قواعد أساسية محدّدة.
✍️ أذكر، مع شرح موجز، القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي.

السؤال الثاني (09 ن): تختلف خطط التدريب الرياضي وفقا لعدة عوامل مثل فترة دوامها وأهدافها ومحتوياتها.

1/ أذكر فقط الأشكال (الأنواع) الأساسية في التخطيط للتدريب الرياضي؟

* تنقسم خطة التدريب السنوية إلى عدة أنواع.

2/ أذكر أنواع خطة التدريب السنوية؟

* أيّا كان عدد المواسم التنافسية المُكوّنة لخطة التدريب السنوية، فإن الموسم التنافسي الواحد يُهيكل أو يتكون من ثلاث فترات أساسية.

3/ أذكرها بالشرح؟

السؤال الثالث (06 ن) :

1/ ماذا نقصد بالجرعة التدريبية؟

2/ أذكر مراحلها بإيجاز؟

بالتوفيق

الإجابة النموذجية في مقياس تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي

السؤال الأول (05 ن): القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي: لضمان عامل نجاح التخطيط

الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية: (01 ن × 5)

1- خضوع الخطة للهدف العام للدولة: ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات

المجتمع، فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية في الجزائر إلى الوصول بالرياضي إلى

المنافسات الرسمية العالمية والقارية والعمل على رفع سمعة الحركة الرياضية الوطنية من خلال تكوين

رياضيي النخبة، ولذلك يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة إلى الهدف العام للدولة.

2- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة: إن التدريب الرياضي كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية

يستمد مادته من علم الرياضة، وعلم الرياضة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية التي يمكن تطبيقها

في مجال التربية البدنية والرياضية.

ولذلك وجب استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب

الرياضي الحديث.

3- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها: إن التدريب الرياضي طويل المدى عملية مركبة

ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة

واحدة، ومن هنا تظهر أهمية تحديد أهم الواجبات وتوزيعها على مراحل أصغر (سنة، نصف سنة،

ثلاث شهور ... إلخ).

فعلى سبيل المثال يجب مراعاة، في غضون عملية التدريب الرياضي، أن يسبق الإعداد البدني العام الإعداد

البدني الخاص، وكذلك يكون أهم الواجبات في مرحلة معينة والعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية، وفي

مرحلة أخرى محاولة تنمية السرعة وهكذا. لذا ينبغي مراعاة تحديد أسبقيات الواجبات الهامة للتدريب

الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها.

4- مرونة الخطة: في كثير من الأحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة

عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي، ولذلك يجب أن يتميز التخطيط بالمرونة، بحيث

يسمح في غضون عملية التطوير والإرتقاء من مجابهة كل أنواع الإحتمالات أو معظمها وفقا لما يُستجد من مختلف انواع الظروف.

5- الإرتباط والتقييم : يجب أن يرتبط التخطيط بعمليات التقييم وهذا لمعرفة مدى النجاح أو الفشل، ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط، كما أن التقييم يساعد على التأكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة، بالإضافة إلى ذلك فإن التقييم يسهم بقدر كبير عند الحاجة إلى تعديل الخطة.

السؤال الثاني(09ن):

1/ الأشكال الأساسية في التخطيط للتدريب الرياضي : تختلف خطط التدريب الرياضي وفقا لعدة عوامل مثل فترة دوامها وأهدافها ومحتوياتها، ويستخدم المدرب الأنماط التالية :

- 1- جرعة التدريب (الوحدة التدريبية) (Training Lesson / Unité d'entraînement) ؛
- 2- الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle) ؛
- 3- الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycle) ؛ $1.75 = (7 \times 0.25)$
- 4- الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle) ؛
- 5- الخطة السنوية (Annual Plan) ؛
- 6- خطط الأربع سنوات (quadrennial plan) ؛
- 7- الدورة التدريبية طويلة المدى (Megacycle).

2/ أنواع خطة التدريب السنوية : وتنقسم خطة التدريب السنوية إلى :

أ- خطة تدريبية سنوية أحادية الموسم التنافسي : ويتم تخطيط التدريب خلالها على أساس أن المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو الحال في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. أي على أساس أن السنة الواحدة تحتوي على موسم تنافسي واحد. (01ن)

ب- خطة تدريبية سنوية ثنائية الموسم التنافسي :

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس أن السنة تحتوي على موسمين تنافسيين يمر خلالها اللاعب بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات في السداسي الأول، ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني وبعدها المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية. (01ن)

ج- خطة تدريب سنوية متعددة المواسم التنافسية :

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة، ويتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي بالإضافة إلى موسم تنافسي ثالث أو أكثر. (01ن)

3/- هيكله وتكوين الموسم التنافسي (التدريبي) :

أيًا كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية، فإن الموسم التنافسي الواحد يُهيكل ويتكون من 03 فترات أساسية كما يلي :

1- فترة الإعداد : (0.5ن)

وهي الفترة التي يُعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي، وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع أول وحدة تدريبية، وتنتهي بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي. وتنقسم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل هي :

أ- مرحلة الإعداد البدني العام (PPG) : وتهدف هذه المرحلة إلى : (0.5ن)

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية لأجهزة الجسم ؛
- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المكتسبة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات؛
- يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وإنخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا؛ وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص قلّ حجم التدريب وزادت شدته.

ب- مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS) : وتهدف هذه المرحلة إلى : (0.5ن)

- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفيسيولوجية لتلائم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية ؛

• تطوير الإعداد المهاري والوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب ؛

• تعلم الخطط الجديدة وإجادة المتعلم منها سابقا في إطار الإعداد الخططي ؛

• ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض في إطار كل متكامل.

ج- مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة) : تهدف إلى ما يلي : (0.5ن)

• الإرتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية؛

• الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب في المنافسات الرسمية ؛

• الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي والخلقي.

2- فترة المنافسات : هي الفترة التي تقام خلالها مباريات للموسم التنافسي وتبدأ مع أول مباراة رسمية وتنتهي بآخر مباراة رسمية. ويهدف التخطيط لفترة المنافسات إلى الإحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة، ويمكن تفصيل أهداف هذه الفترة فيما يلي :

(01ن)

- الوصول إلى أعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب ؛
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى آلية الأداء المهاري وتطويره ليتلاءم مع طبيعة المباريات؛
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى الأداء الخططي وإستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة؛

- الوصول إلى أعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة ؛

- التجانس والتناغم لكافة أنواع الإعداد ليخرج أداء اللاعب متوافقا مع أداء الفريق في الرياضة الجماعية.

3- الفترة الإستشفائية التقويمية (مرحلة الانتقال) : هي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة، وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي، وتنتهي بأول وحدة تدريبية في فترة الإعداد البدني للموسم التنافسي الموالي، ويهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقويمية إلى ما يلي :

(01.25ن)

- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري والخططي ؛
- إنعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل ورفع الروح المعنوية ؛
- إجراء عمليات تقويمية رئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب؛

التركيز على علاج الإصابات إذا ما وجدت.

السؤال الثالث(06ن):

1/ الجرعة (الوحدة) التدريبية: تعد جرعة التدريب الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تكون في صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، وبناء على ذلك تعتبر جرعة التدريب حجر الأساس للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرعة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، وينبغي ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الجرعات (الوحدات) التدريبية وأهدافها الرئيسية، وتقنين الأحمال المختلفة خلالها، وأنواع الجرعات التدريبية وتأثيراتها الفيسيولوجية المختلفة.(1.5ن)

2/ نقصد بظاهرة الحمل الزائد: الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن مقدار ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله، ويُنظر إلى الحمل الزائد على أنه ظاهرة معيقة للنشاط البدني والعصبي للفرد، ويُؤدي إلى هبوط مستوى كفايته وفاعليته، وغالبا ما تحدث ظاهرة الحمل الزائد كنتيجة لعدة عوامل من أهمها سوء تشكيل الاحمال التدريبية وعوامل خارجية أخرى متمثلة في أسلوب حياة الفرد وظروف بيئية تحيط بالفرد. (1.5ن)

أعراض الحمل الزائد : من بين أعراضه نجد:

أ- أعراض نفسية : (1ن)

- إرتفاع درجة التوتر والإستثارة والميل للهستيرية ؛
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة ؛
- زيادة الحساسية عند النقد ؛
- ضعف العلاقة بين المدرب واللاعب أو بين اللاعب وبقية الزلاء ؛
- ضعف الدافعية و إنخفاض الحماس ؛
- إنخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة الإرادة ؛
- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.

ب- أعراض مرتبطة بمستوى قدرات الفرد: وتتمثل في التغيرات المرتبطة بمستوى الأداء المهاري

ومستوى القدرات أو الصفات البدنية للفرد وكذلك مستوى الفرد أثناء المنافسة الرياضية (1ن)

ج- أعراض وظيفية وجسمية : كالأرق والسهاد، فقد الشهية للطعام، مغص معوي أو معدي،

الإحساس بالدوار، طول فترة استعادة الإستشفاء، نقص السعة الحيوية للرئتين ...إلخ. (1ن)