

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

قسم التدريب الرياضي

جامعة محمد خيضر بسكرة

السنة: الثانية ماستر

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الإجابة النموذجية لإمتحان

نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

**الجواب الأول: (5 نقاط)**

تتمثل المراحل الرئيسية المكونة للتدريب الرياضي الدوري أو ما يسمى بـ **Periodization training** ما يلي:

**1- المرحلة الإنتقال Transition Phase:**

تستخدم للانتقال من مرحلة إلى أخرى، مما يسمح للجسم بالتكيف مع التغيرات في كثافة التدريب وحجمه. عادة ما تستمر من أسبوع إلى أسبوعين.

**2- مرحلة الإعداد Preparation Phase:**

وتركز على بناء أساس قوي لدورات التدريب القادمة تتضمن تمارين منخفضة الكثافة لإعداد الجسم لمزيد من التدريب المكثف.

**3- مرحلة البناء Build Phase:**

تتضمن زيادة كثافة وحجم التدريب والعمل على مهارات محددة وإدخال تمارين أكثر صعوبة تدريجياً تم تصميمه لتحسين اللياقة البدنية والأداء العام للرياضي.

**4- مرحلة الذروة Peak Phase:**

هذه المرحلة هي الأعلى في الكثافة والحجم وعادة ما تحدث بالقرب من المنافسة تهدف إلى تعظيم أداء الرياضي من خلال زيادة كثافة التدريب.

**5- مرحلة التناقص Taper Phase:**

وتسمح هذه الفترة للجسم بالراحة والتعافي من التدريب المكثف. تستمر عادةً لمدة 1-2 أسابيع وتتضمن تقليل كثافة وحجم التدريب، مع التركيز على التعافي النشط والاستعداد العقلي للمسابقة القادمة.

**6- مرحلة المنافسة Competition Phase:**

تبدأ هذه المرحلة بمرحلة التناقص وتمتد من خلال المنافسة. ينصب التركيز على الحفاظ على مستويات أداء الرياضي والتأكد من استعداده عقلياً للمنافسة.

**الجواب الثاني: (5 نقاط)**

تمر الخطة السنوية التدريبية بأربعة مراحل هي: **Phases of training in a yearly plan:**

**مرحلة الانتقال: Transition**

تعد المرحلة الانتقالية في تدريب الرياضي خارج الموسم فترة حاسمة تعمل على إعداد الجسم للتدريب القادم تسمح بالتعافي الجسدي والعقلي، ويمكن أن تستمر من 2-4 أسابيع ولكن في بعض الحالات يجب أن تكون أطول إذا كان الرياضي يعاني من أعراض فرط التدريب. تم تصميم المرحلة الانتقالية لغرس

أساسيات التدريب السليمة، وإنشاء قاعدة للقوة والتحمل، وتعريف الرياضي ببرنامج تدريب جديد أو تجديد حجم التدريب وكثافته. وهي كذلك وقت الراحة النفسية والاسترخاء والتجديد البيولوجي مع الحفاظ على مستوى مقبول من التحضير البدني العام تشمل أهداف المرحلة الانتقالية بناء قاعدة عريضة من القوة والقدرة على التحمل وهي فرصة لتقييم ومعالجة أي نقاط ضعف قد تكون ظهرت بالإضافة إلى ذلك فإن المرحلة الانتقالية هي وقت للتجديد العضلي الكامل والواسع والتعافي العقلي.

### مرحلة الإنجاز: Realization

تعد مرحلة الإدراك جزءًا مهمًا من تدريب الرياضي خارج الموسم، حيث تركز على تنفيذ حركات محددة ذات أحمال عالية، عادةً بنسبة 90% من 1 RM أو أكثر، صممت هذه المرحلة لتجميع المهارات والتكيف والإعداد العقلي والثقة في المنافسة، تجرى هذه المرحلة بالقرب من المنافسة لضمان أن يكون الرياضي في المستوى الأمثل من الأداء، يجب أن يهدف الرياضيون إلى الإتجاه نحو التخصص مع التركيز على نقاط ضعف الرياضي وتحسين الأداء.

### مرحلة التحويل: Transmutation

تركز على تكثيف التدريب وإعداد الرياضي للمنافسة، تتضمن هذه المرحلة عادةً تمارين محددة بأحمال أكبر، تتكون من 75-90% من 1 RM، الحجم الإجمالي للتدريب أقل مما كان عليه خلال مرحلة التراكم.

### مرحلة البنائية أو التراكمية: Accumulation

حيث تركز على زيادة قدرة الرياضي من خلال بناء القدرة على العمل وكتلة العضلات تتضمن عادةً كميات أكبر من التمارين التي يتم إجراؤها بنسبة 50-70%، يمكن أن تستمر مرحلة التراكم من 2-6 أسابيع، اعتمادًا على التاريخ تدريبي لرياضي والوقت المتاح قبل الموسم التنافسي خلال مرحلة التراكم يجب أن يهدف الرياضيون إلى:

- بناء القدرة على العمل - إنشاء أساس - إدخال تحركات المساعدة.

### الجواب الثالث: (6 نقاط)

نقاط التي نعتمد عليها عند بناء الحصة التدريبية للفئات الصغرى.

#### • عوامل السلامة Safety

يجب التحقق من محيط الممارسة الى الأدوات المستعملة وصولا الى اللاعب.

#### • التقديم للحصة Session Introduction

تقديم لمحة عامة عن مجريات الحصة التدريبية للاعبين قبل البدء.

#### • الإحماء Warm-up

إدراج أنشطة وتمارين لإعداد اللاعبين بدنياً وعقلياً للجزء الرئيسي.

#### • الجانب المهاري والعمل البدني Skill and Fitness Activities

إختيار تمارين لتطوير الجانب المهاري والبدني باستخدام الألعاب الشبه رياضية وتمارين مقارنة لوضعيات المنافسة.

#### • التهدئة Cool-down

تخصيص وقتاً للأنشطة التي تساعد اللاعبين على استرخاء العضلات والتعافي من الحصة التدريبية، مثل الجري الخفيف أو التمديدات أو الحمامات الباردة.

### • التغذية الراجعة Review and Reflection

مناقشة الأداء ككل وتقديم توجيهات وإتاحة الوقت للاعبين للتفكير في أدائهم والحصة التدريبية ككل. أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تقديم الحصة التدريبية للفئات الصغرى:

- تشجيع على المتعة والمرح والتشجيع.
- تقديم أهداف الحصة التدريبية على شكل ألعاب شبه رياضية لجلب إنتباه اللاعب الناشئ.
- عدم التعقيد في تعليم المهارات.
- بدء من السهل إلى الصعب ثم من البسيط إلى المعقد.
- الاهتمام بالجانب البدني للناشئ.

### الجواب الرابع: (4 نقاط)

المصطلحات المحددة للحجم التدريبي هي:

- تكرار التمرين أو المثير: ويتمثل في عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد.
- فترة دوام التمرين أو المثير: ويقصد بها استمرار أداء التمرين الواحد وتحدد من خلال الآتي:  
زمن أداء التمرين: يتمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين.  
مسافة التمرين: وهي المسافة التي يقطعها اللاعب في تدريبات مثلاً الجري أو السباحة.

طرق حساب الشدة الحمل البدني:

- ← TSS : درجة إجهاد التدريب.
- ← RPE : معدل الجهد المبذول.
- ← تحسب بالنسبة المئوية:
  - سرعة أداء التمرين.
  - مقدار المقاومة.
  - مسافة الأداء.
  - سرعة تردد الحركة.
- ← طريقة إستعمال النبض:
  - أقصى معدل لضربات القلب عند أداء التمرين.
  - معدل النبض وقت الراحة (الحد الأدنى) ومعدل النبض الأقصى في تمرين.
  - عن طريق معدل ضربات القلب على أساس عمر الرياضي بالسنين.