

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

الإجابة النموذجية لمقياس نظرية و منهجية التدريب الرياضي سنة 2 ماستر

الجواب على السؤال الأول:
مقدمة 0.25 ن

تحقيق الانجاز الرياضي: 2 ن

- 1- محددات الإنجاز الرياضي: مع ذكرها **0.25**
- 2- خصائص التدريب الرياضي للمستويات العليا مع الشرح **0.25**
- 3- أسس ومبادئ الارتقاء بال نجاز الرياضي العالي: **1.5**
- 3-1- العلاقة الصحيحة بين العمل والراحة: مع الشرح **0.25**
- 3-2- العلاقة بين الحمل والتكيف: مع الشرح **0.25**
- 3-3- الاستمرارية في التدريب : مع الشرح **0.25**
- 3-4- التقدم بدرجة الحمل : مع الشرح **0.25**
- 5- الوحدة بين فترات الإعداد والتدريب : مع الشرح **0.25**
- 6- التقويم والمتابعة : مع الشرح **0.25**

تطبيق برنامج السنوي: 1 ن

يعني تقسيم الموسم الرياضي إلى فترات و مراحل بحمل و محتوى معين لغرض الحصول إلى فورمة رياضية لغرض تحقيق أحسن النتائج الرياضية في مرحلة المنافسات إن كل أنواع الأنشطة الرياضية لا تشترك في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة فهناك بجانب التقسيم أحادي لفترات التدريب إلى ثلاث فترات، يوجد هناك نوع آخر من التقسيم يطلق عليه "التقسيم المزدوج" لفترات التدريب مثل البطولة الصيفية و البطولة الشتوية في ألعاب القوى حيث تتباعد المنافسات الهامة عن بعضها و يصعب الاحتفاظ بالفورمة الرياضية طيلة الموسم كما نجد هذا النوع من التقسيم في بعض الرياضات التي تتطلب السرعة و القوة 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 و خاص) 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

-مراحل اكتساب الفورمة الرياضية : 1 ن

1- مرحلة إعداد و نمو المستوى : مع الشرح

2- مرحلة النضج و المحافظة على المستوى: مع الشرح

3- مرحلة هبوط المستوى : مع الشرح

خاتمة 0.25

الجواب على السؤال الثاني:

مقدمة 0.25

قبل المنافسة 1.5

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

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

ب. تحديد تاريخ المسابقة.

ج. مكان إجراء المسابقة (ملعب، صالة، مضمار، بساط).

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

ثانياً" معلومات عن المتنافسين :-

أ. أعمار اللاعبين.

ب. مستواهم البدني و المهارى والخطي.

ج. انجازاتهم الرياضية.

د. أفضل لاعبيهم وقياساتهم الجسمية وتحديد نقاط الضعف بدقة.

ثالثاً" تحديد الهدف من الاشتراك في المسابقة، بحيث يكون الهدف غير مغالى فيه وإنما يتناسب 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 يتصدر التعبئة الكاملة لأي ظرف متوقع.

- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين.

- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منهم تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر 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 ومرونة التفكير الحركي وغيرها في ضوء الاداء الحركي والخطي للاعب ضمن المنافسة الرياضية.

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

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

- إيقاف أي مناقشات أو أحاديث ثنائية او جماعية بين اللاعبين البدلاء يمكن ان تؤثر سلبا على تماسك الفريق.

بعد المنافسة :1

- في حالة الفوز حثهم على مواصلة النجاح والتفوق وحميتهم من الغرور والاستهانة بالبطولة والكاس

- في جل 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 وسواء 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 للإعداد النفسي في مرحلة ما بعد المنافسات وذلك في التعرف على سماته النفسية إذا كانت ضعيفة يتوجب على المدرب وضع برنامج للإعداد النفسي سواً 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 المتوترين والقلقين وبالتالي استبدالهم بلاعبين آخرين لا يمتلكون هذه الصفات النفسية.
- التأكيد على الالتزام التربوي والخلقي العالي من خلال الثبات المثالي للعمليات العقلية

خاتمة 0.25

الجواب على السؤال الثالث :

مقدمة : 0.25

الفرق بين تكيف وتأقلم: 0.75

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

التأقلم هو ذلك التغير المؤقت الحادث كرد فعل لتغيرات 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 تغير كلاً 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 لتغلب عمليات الهدم على عمليات البناء ، وبما يؤدي أيضاً 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 الحمل بل وخلال فترات الراحة المستحقة " الراحة البيئية " 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.

وضح الفرق بين التدريب الزائد والتدريب المفرط:

التدريب الزائد: 0.75

هو تعريض الرياضي إلى أحمال تدريجية وبدرجة فوق القصى 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 تراجعها 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 ولفترة طويلة نسبياً مما يؤدي إلى تراكم أثار التعب. وان عدم إعطاء الرياضي فترة الاستشفاء الكافية يؤدي إلى ظهور حالة الإجهاد فتظهر علامات انخفاض المستوى وعدم الثبات في الأداء وكثرة الإصابات والتراجع في القدرة على المنافسة واتخاذ القرار السليم وغيرها من الصفات الوظيفية والنفسية وهو بذلك يعد حالة غير صحية في التدريب الرياضي وبالعكس من التدريب الزائد.

الاسس التكيف البيولوجي وخطواته 0.5

- الثبات في درجة حرارة الجسم.
 - ثبات كمية السوائل في الجسم.
 - ثبات في قيمة الـ P H .
- مع شرحهم

خاتمة 0.25

الجواب على السؤال الرابع :

مقدمة : تعريف 0.25

انواع القوة :1ن

- القوة القصوى (العظمي): مع الشرح 0.25
- القوة المميزة بالسرعة:مع الشرح 0.25
- القوة الانفجارية: مع الشرح0.25
- تحمل القوة: مع الشرح 0.25

طرق تدريب القوة :1.5

1-التدريب الايزومتري: مع الشرح0.25

2- التدريب الايزوتوني: مع الشرح0.25

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

أ- الانقباض المتحرك المركزي مع الشرح:0.25

ب- الانقباض العضلي اللامركزي مع الشرح 0.25

3-التدريب الايزوكنيتك: مع الشرح0.25

4 -التدريب البلايومترك: مع الشرح 0.25

العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:1 ن

- كمية الألياف المثارة: ...
- مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء: ..
- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء: ..
- زاوية إنتاج القوة العضلية: ..
- طول وحالة العضلة او العضلات قبل الانقباض:..
- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي: ..
- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء: ...
- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية: ...

خاتمة 0.25

الجواب على السؤال الخامس :

مكونات الحمل التدريبي 2

- 1- شدة الحمل : شرح..... 0.25
- 2- حجم الحمل التدريبي . شرح..... 0.25
- دوام الحمل : شرح..... 0.25
- البعد الثاني : شرح..... 0.25
- 3- كثافة حمل التدريب . شرح..... 0.25
- 4- الراحة : شرح..... 025
- وتقسم فترة الراحة الى نوعين رئيسيين هما :
أ- الراحة السلبية: شرح..025
ب- الراحة الايجابية (النشطة) : شرح..025

2 وسائل وطرق قياس الحمل التدريبي 2 ن

1 - الشدة

أ - تحديد الشدة عن طريق الزمن : 0.25 ن
مقدار الجهد المطلوب (الشدة) = احسن رقم للرياضي × 100 / الشدة المختارة (%)

ب- تحديد الشدة عن طريقة المقاومة: 0.25

أحسن انجاز في كل تمرين × الشدة المطلوبة %100
الوزن المطلوب استخدامه عند شدة معينة =
100

ج - تحديد الشدة عن طريق المسافات : 0.25

مقدار المسافة المطلوبة (الشدة) = احسن رقم للرياضي × الشدة المختارة (%) / 100

د- حساب الشدة عن طريق النبض :

اذ يتم تحديد الشدة عن طريق قياس النبض وهناك عدة طرق لتحديد الشدة عن طريق النبض وهي

1- طريقة اقصى معدل النبض: مع شرح..... 025

2- طريقة عمر الرياضي : مع الشرح..... 025

3- طريقة كارفونين: مع شرح 0.25

2 - الحمل التدريبي: مع شرح 025

(حجم الحمل = عدد مرات او زمن اداء التمرين لأول مرة + عدد مرات أو زمن اداء التمرين لثاني مرة + عدد مرات أو زمن اداء التمرين الثالث مرة... الخ)

3 - الوسائل العلمية الحديثة لقياس ومراقبة حمولة التدريب: مع الشرح 0.25

جهاز ال gps : مع الشرح

- ساعة رصد ضربات القلب مع الشرح