

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

قسم التدريب الرياضي

جامعة محمد خيضر بسكرة

السنة: الثانية ليسانس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إمتحان في مقياس

نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

السؤال الأول:

الحصة التدريبية _ الوقت _ التخصص _ الشدة _ التكرارات _ الأساليب التدريبية _ الفئة العمرية _
الحجم التدريبي _ مكان التدريب _ الوسائل التدريبية _ الكثافة النسبية _ التوجيهات _ الصفات البدنية _
الجانب التكتيكي _ الراحة البينية _ المهارات _ التمارين _ الكثافة المطلقة _ الإسترجاع.

• قم بدمج النقاط المذكورة أعلاه مشكلا حصة تدريبية مراعي فيها دمج صفتين تدريبيتين على الأقل مع إختيار الأساليب التدريبية الموافقة لها.

ملاحظة: يجب تعريف كل من الصفات والأساليب التدريبية المختارة في الحصة التدريبية.

السؤال الثاني:

من الملاحظ في التدريب الرياضي إختلاف المدارس والمناهج والطرق والأساليب التدريبية المعمول بها لتطوير مختلف الجوانب البدنية و المهارية و التكتيكية و النفسية و طرق الإستشفاء.

• فيما تكمن هذه الإختلافات؟ برأيك كمدرّب بما يخدم هذا الإختلاف اللاعبين والمدرّب والمستوى الرياضي ككل؟

السؤال الثالث الإختياري: إختار الجزء الأول أو الثاني وأجب عنه

الجزء الأول:

• ماهي المراحل الرئيسية المكونة للتدريب الرياضي الدوري؟

Periodization training مع تعريف كل مرحلة منه؟

• وما هو الإختلاف الجوهرى بين التقسيمات الأخرى للموسم الرياضي.

الجزء الثاني:

• ما هو التصنيف الحديث للصفات أو لعناصر اللياقة البدنية مع تعريفها؟

• وهل تراه مناسبا مقارنة بالتصنيفات الأخرى؟ علل إجابتك.

good luck

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

قسم التدريب الرياضي

جامعة محمد خيضر بسكرة

السنة: الثانية ليسانس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الإجابة النموذجية لامتحان

نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

الجواب الأول: (10 نقاط)

الحركية - Mobility التحكم في القوة - Power السرعة - Speed القوة - Strength
التكيف - Conditioning الرشاقة - Agility التوازن - Balance
التوافق - Coordination التحمل - Endurance التضخم - Hypertrophy

الحصّة التدريبية: (6 نقاط)

القيام ببناء حصّة تدريبية باختيار أحد النماذج الثماني المقدمة مع مراعاة كل النقاط المذكورة أسفله

الوقت _ التخصص _ الشدة _ التكرارات _ الأساليب التدريبية _ الفئة العمرية _ مكان التدريب
الوسائل التدريبية _ الكثافة النسبية _ التوجيهات _ الصفات البدنية _ الجانب التكتيكي _ الراحة البينية
المهارات _ التمارين _ الاسترجاع.

• تعريف الصفات البدنية حسب الاختيار. (2 نقاط)

الحركية - Mobility التحكم في القوة - Power السرعة - Speed القوة - Strength
التكيف - Conditioning الرشاقة - Agility التوازن - Balance
التوافق - Coordination التحمل - Endurance التضخم - Hypertrophy

• تعريف الأساليب التدريبية حسب الاختيار. (2 نقاط)

- التدريب المستمر Continuous Training
- تدريب فارتليك Fartlek Training
- التدريب الدائري Circuit Training
- التدريب المتقطع Interval Training
- التدريب البليومتري Plyometric Training
- تدريب المرونة Flexibility Training
- تدريب الأثقال (تدريب المقاومة) Weight Training (Resistance Training)

الجواب الثاني: (5 نقاط)

من الملاحظ في التدريب الرياضي إختلاف المدارس والمناهج والطرق والأساليب التدريبية المعمول بها لتطوير مختلف الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية وطرق الاستشفاء.

تراعى النقاط الآتية:

- توضيح الاختلافات بين المدارس الأوروبية والأمريكية في المناهج التدريبية والأساليب المتبعة.
- توضيح وجهة نظرك كمدرّب التي تكون مبنية على أسس علمية تدريبية بحة.

الجواب الثالث الإختياري: (5 نقاط)

اختر الجزء الأول أو الثاني وأجب عنه

الجزء الأول:

المراحل الرئيسية المكونة للتدريب الرياضي الدوري **Periodization training** :

• مرحلة الإنتقالية Transition Phase

تستخدم هذه المرحلة للانتقال من مرحلة إلى أخرى، مما يسمح للجسم بالتكيف مع التغيرات في كثافة التدريب وحجمه. عادة ما يستمر 1-2 أسابيع.

• مرحلة الإعداد Preparation Phase

تعرف هذه المرحلة أيضاً باسم المرحلة الأساسية، وتركز على بناء أساس قوي لدورات التدريب القادمة. يتضمن تمارين منخفضة الكثافة، مثل الركض والتمدد الخفيف، لإعداد الجسم لمزيد من التدريب المكثف.

• مرحلة البناء Build Phase

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

• مرحلة الذروة Peak Phase

هذه المرحلة هي الأعلى في الكثافة والحجم، وعادة ما تحدث بالقرب من المنافسة أو الحدث. يهدف إلى تعظيم أداء الرياضي من خلال زيادة كثافة التدريب وتنفيذ التمارين الخاصة بالاستراتيجية.

• مرحلة التناقص Taper Phase

تعرف أيضاً باسم مرحلة الاسترداد، 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.

• مرحلة المنافسة Competition Phase

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

• يتم توضيح الاختلاف بين التقسيم الدوري والتقسيم المراحل التدريبية الكلاسيكية.
الجـزء الثاني:

• التصنيف الحديث للصفات أو لعناصر اللياقة البدنية:

• الحركية Mobility:

القدرة على الحركة بحرية وتحكم، وهو أمر ضروري لأداء الحركات والتقنيات المختلفة في الرياضة.

• التحكم في القوة Power :

القدرة على توليد وامتصاص أقصى قدر من القوة، وهو أمر مهم للحركات الانفجارية، مثل القفز أو الرمي أو ضرب الكرة.

• السرعة Speed:

القدرة على تغطية المسافة بسرعة وكفاءة تغطية الأرض في فترة زمنية قصيرة.

• القوة Strength

القدرة على رفع وحمل ودعم الأحمال الثقيلة، وهو أمر ضروري للحفاظ على التوازن والاستقرار أثناء الأنشطة الرياضية

• التكيف Conditioning

القدرة على الأداء بكثافة عالية لفترات طويلة، وهو أمر بالغ الأهمية للرياضات التي تعتمد على التحمل والحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء طوال المباراة أو المنافسة

• الرشاقة Agility

القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة ودقة، وهو أمر مهم للتهرب من الخصوم، أو التقاط الكرات، أو تجاوز العوائق في الرياضات المختلفة

• التوازن Balance

القدرة على الحفاظ على التوازن على جسم متحرك أو ثابت، وهو أمر بالغ الأهمية للحفاظ على السيطرة والاستقرار أثناء الأنشطة الرياضية

• التوافق Coordination

القدرة على أداء الحركات المعقدة بسلاسة ودقة، وهو أمر ضروري لتنفيذ المهارات والتقنيات الخاصة بالرياضة

• التحمل Endurance

القدرة على تحمل الجهد البدني لفترات طويلة، وهو أمر مهم للحفاظ على مستويات الأداء طوال مدة اللعبة أو المنافسة

• التضخم Hypertrophy

زيادة حجم وكتلة العضلات والأنسجة الضامة، مما قد يعزز قوة الرياضي وقوته وقدرته على التحمل.

- ذكر التصنيفات الأخرى مثلا تصنيف الصفات البدنية للمدارس الأوروبية ومقارنتها.

- توضيح وجهة نظرك كمدرّب التي تكون مبنية على أسس علمية تدريبية بحة.