

التاريخ : الأربعاء 2024/05/22
المدة : ساعة ونصف.

المستوى الدراسي : سنة أولى جذع مشترك
جميع الأفواج

إختبار السداسي الثاني في مقياس مدخل إلى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السؤال الأول (8 ن) :

- إذا كانت شدة الحمل المطلوب التدرُّب عليها في أحد تمرينات التدريب الدائري هي 90% للاعب عمره 20 سنة، حيث معدل نبض الراحة لديه هو 60ن/د (نبضة في الدقيقة).
- 1/ ماذا نسمي الفرق بين أقصى معدل للنبض أثناء أداء الجهد البدني وأقصى معدل للنبض أثناء الراحة؟
أحسبه إذا علمت أن أقصى معدل لنبض القلب أثناء أداء هذا التمرين مرتبط بسنه؟
- 2/ بإستخدام قانون كارفونين، أحسب النبض المستهدف للتدريب الموافق لهذه الشدة؟
- 3/ إستنتج نوع الشدة ؟
- حقق هذا اللاعب أكبر تكرار له في أحد تمارين هذا التدريب حيث بلغ 40 تكرارا.
- كيف نحدّد التكرار المناسب لبقية اللاعبين؟
- كيف نحدّد التكرار المناسب لفئة الناشئين؟

السؤال الثالث (12ن): تختلف خطط التدريب الرياضي وفقا لعدة عوامل مثل فترة دوامها وأهدافها ومحتوياتها.

- 1/ أذكر فقط أشكال (أنواع) التخطيط في التدريب الرياضي؟
* تنقسم خطة التدريب السنوية إلى عدة أنواع.
- 2/ أذكر أنواع خطة التدريب السنوية؟
* أيًا كان عدد المواسم التنافسية المُكوّنة لخطة التدريب السنوية، فإن الموسم التنافسي الواحد يتكون من ثلاث فترات أساسية.
- 3/ أذكرها بالشرح؟

بالتوفيق

الإجابة النموذجية لإمتحان مقياس مدخل إلى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع الأول: (8 نقاط).

1/ نسمي الفرق بين أقصى معدل للنبض أثناء أداء الجهد البدني وأقصى معدل للنبض أثناء الراحة بالإحتياطي الأقصى لمعدل النبض. (1ن)

* حساب النبض الأقصى للاعب: لدينا: قانون النبض الأقصى = $220 - \text{عمر الانسان}$ (1ن)

وعليه: $220 - 20 = 200$ ن/د (0.5ن) وهو أقصى نبض لهذا اللاعب.

2/ حساب الإحتياطي الأقصى لمعدل النبض = أقصى معدل للنبض أثناء أداء الجهد - أقصى معدل للنبض أثناء الراحة (1ن)

$$= 200 - 60 = 140 \text{ ن/د. (0.5ن)}$$

حساب النبض المستهدف للتدريب، حسب قانون كارفونين، لهذا اللاعب والموافق لهذه الشدة (90%):

$$\text{معدل النبض المستهدف} = (\text{إحتياطي أقصى معدل للنبض} \times \frac{\text{النسبة المئوية}}{100\%}) + \text{أقصى معدل للنبض أثناء الراحة (1ن)}$$

$$= (140 \times \frac{90}{100} + 60) = 186 \text{ ن/د. (1ن)} \quad (\text{بما أن } 186 \text{ ن/د أكبر من } 180 \text{ ن/د}).$$

3/ إذا فالشدة قصوى. (1ن)

• بما أن اللاعب حقق أفضل تكرار له في أحد تمارين هذا التدريب حيث بلغ 40 تكراراً.

- نحدّد تكرار بقية اللاعبين بقسمة 40 على 2 (20 تكراراً)؟ (0.5ن)

- نحدّد تكرار فئة الناشئين بقسمة 40 على 3 أو 4؟ (0.5ن)

السؤال الأول: (12ن)

1/ الأشكال (الأنواع) الأساسية في التخطيط للتدريب الرياضي:

- جرعة التدريب (الوحدة التدريبية) (Unité d'entraînement) ؛
 - الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle) ؛
 - الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycle) ؛
 - الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle) ؛
 - الخطة السنوية (Annual Plan) ؛
 - خطط الأربع سنوات (quadrennial plan) ؛
 - الدورة التدريبية طويلة المدى (Megacycle) -
- $1.75 = 7 \times 0.25$

2/ أنواع خطة التدريب السنوية : (03ن)

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)

- 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 : (1.5ن)

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. وتتقسم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل هي :

- مرحلة الإعداد البدني العام (PPG).

- مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS).

- مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة).

أ- مرحلة الإعداد البدني العام (PPG) : وتهدف هذه المرحلة إلى : (01ن)

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهئية 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 : (01ن)

- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفيسيولوجية لتتلاءم 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 : (01ن)

- 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: (01.25ن)

- الوصول إلى أعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب ؛
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى آلية الأداء المهاري وتطويعه 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 التقييمية(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 التقييمية إلى ما يلي :

- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري والخططي ؛
 - إنعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل ورفع الروح المعنوية ؛
 - إجراء عمليات تقييمية رئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب ؛
- التركيز على علاج الإصابات إذا ما وجدت.(1.5ن)