



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم : التدريب الرياضي وعلوم الحركة

نموذج إجابة مادة: مدخل التدريب الرياضي

الفرقة : الثانية

(نظام حديث)

دور مايو

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣ م

تاريخ الامتحان : ٢٦ / ٥ / ٢٠١٣ م

الزمن : ساعتان

الدرجة (٧٠)

نموذج إجابة مادة : مدخل التدريب الرياضي إجابة السؤال الأول :

- مفهوم التدريب الرياضي :-

لقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك لمفهوم مصطلح التدريب الرياضي . حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤى الخاصة بكل مجال .

- مفهوم التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية :-

هو مجموعة التمرينات أو التأثيرات البدنية الموجهة والتي تساهم في إحداث تكيفات أو تغيرات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي .

أو

تقنين الأحمال التدريبية لتتلاءم مع قدرة الجسم الوظيفية للاستفادة من التأثيرات الايجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية .

- مفهوم التدريب من وجهة نظر علم النفس والتربية :-

هو التدريب الرياضي المبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس ، التربية ،) وذلك تهدف إلى :
تعديل سلوك أو حالة الفرد في التعامل مع الآخرين (عملية تربوية)

أو

هو عملية تربوية مخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي الممارس

- المفهوم الحديث للتدريب الرياضي :-

لم يعد التدريب الرياضي قاصرا على تدريب الفرق الرياضية أو رياضة المستويات العالية على حساب جوانب أخرى كثيرة (الصحة العامة - الرياضة المدرسية - الرياضة الترويحية) لذا فالمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بما يتناسب مع الاتجاهات الرياضية والثقافية العامة .

فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة بهدف تحسين اللياقة البدنية ولتفادي الأمراض . والبعض يمارسها رغبة منه لكسر روتين الحياة اليومية . والبعض الآخر يمارسها لتحقيق مستوى معين من اللياقة البدنية الخاصة بنشاط معين . والبعض يمارسها من أجل تحقيق أعلى مستوى ممكن في نشاط رياضي معين . هذا بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة من تلاميذ وطلاب المدارس والجامعات ودورها في تكوين الشخصية المتكاملة والمتوازنة .

ومن خلال كل ما سبق يتضح أن التدريب الرياضي يعمل على زيادة الإعداد الفني والبدني والنفسي والخططي في نوع معين من النشاط الرياضي . فالإعداد الفني يهدف إلى تحسين أداء المهارات الحركية . بينما يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية و(السرعة - التحمل - القوة - الرشاقة - المرونة) ويؤدي تنمية هذه الصفات البدنية إلى تغيرات بيولوجية في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة وفي الجهاز الحركي بصفة خاصة .

فالتدريب الرياضي إذا هو (عملية علمية تربوية تهدف للارتقاء بمستوى القدرات المميزة للفرد بشكل خاص لتحقيق أهداف معينة (رياضية - اجتماعية - صحية) .

- أسس التدريب الرياضي:

إن عملية التدريب الرياضي بأهدافها ومحتوياتها ووسائلها هي المجال التطبيقي الفعلي لكل النظريات التي وضعت لأجل استمرارية التطوير في مجال التدريب الرياضي؛ فإذا كان التدريب الرياضي هو الأساس في التربية البدنية والرياضية بشكل عام فإن عملية التدريب الرياضي هي الترجمة العملية لأسس ونظريات علم التدريب الرياضي بكل أبعادها المختلفة.

ومن هذا المنطلق فإن أهم أسس عملية التدريب الرياضي هي:-

أسس التدريب الرياضي

١. وضوح الهدف :

أن وضوح الهدف من عملية التدريب الرياضي يعتبر من أهم أساسيات هذه العملية لأنه كلما كان هدف عملية التدريب الرياضي واضح ومحدد كلما ساعد ذلك توجيه كل الضروريات والمتطلبات البدنية أثناء الساعة التدريبية لخدمة هذا الهدف . فالهدف من عملية التدريب الرياضي يختلف وفقا لطبيعة الممارسة الرياضية (رياضة جماهيرية - مدرسية - رياضة جامعات - رياضة التنافس العالي والمستويات العالية) . فكلما كان الهدف واضحا كلما كان المحتوى لعملية التدريب الرياضي مؤكد ومحقق لهذا الهدف .

٢. تحديد المحتوى :

إن محتوى عملية التدريب هو كل الضروريات والمتطلبات البدنية والعصبية التي يقوم بتنفيذها الفرد الرياضي أثناء الساعة التدريبية .

بمعنى أن هذا المحتوى يشمل الواجبات البدنية وكل الأمور والعمليات الخطئية والفنية وكذلك كل مفاهيم النظرية المرتبطة بتطبيق هذه الواجبات والعمليات بما يحقق مجموعة الأهداف الموضوعية للساعة التدريبية الواحدة كما أن تكامل هذا المحتوى واستمرارية هذا التكامل هو المحقق الرئيسي للهدف العام للتدريب الرياضي في اي نوع من أنواع النشاط الرياضي .

٣. الوسائل والطرق :

إن عملية التدريب الرياضي ككل العمليات التربوية المنظمة تستلزم لتنفيذها وسائل وطرق تربوية على مستوى عال لأنها الترجمة الحقيقية لمحتويات عملية التدريب لتحقيق الأهداف المرجوة وليست هناك اختلافات جوهرية بين محتوى عملية التدريب الرياضي وما يتم استخدامه من طرق ووسائل لتنفيذ هذا المحتوى بمعنى أن الوسيلة أو الطريقة هي أداة تنفيذ المحتوى وهي كذلك مكون أساسي من مكوناته وعلى ذلك فان :-

- تمارينات المسابقات
 - تمارينات الأعداد البدني الخاص
 - تمارينات الأعداد البدني العام
- يمكن اعتبار وسائل عملية التدريب من خلال التشكيل الأمثل لكل الواجبات البدنية وكل الأمور والعمليات الخطئية والفنية في شكل مكون أساسي من مكونات التمارينات السابقة .

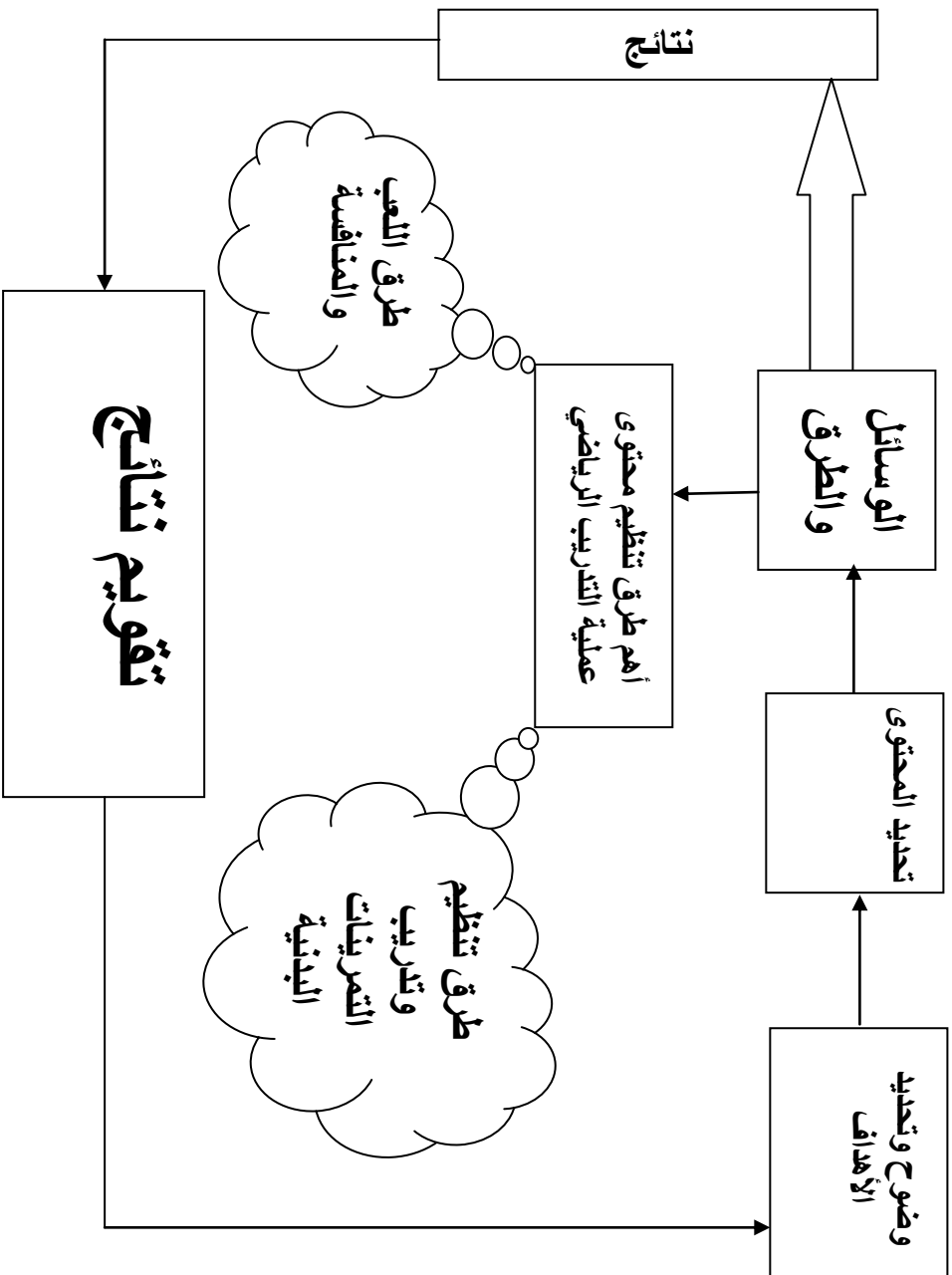
أهم طرق تنظيم محتوى عملية التدريب الرياضي :-

١. طرق تنظيم وتركيب التمارينات البدنية :

من حيث التكرار والتنفيذ والعلاقة بين مجموعة التمارينات والتمارين التي تليها .

٢. طرق اللعب والمنافسات :

تعنى عملية التدريب الرياضي هي التطبيق الفعلي لما يحدث أثناء المسابقات وكذلك ما يحدث في الملعب بالفعل وعلى ذلك فان طرق اللعب والمنافسات لا تقتصر على نقل قدرات اللاعبين وتطويرها بما يتلاءم مع طبيعة المنافسات الرياضية ولكنها يجب أن تعمل أيضا على تطوير قدرات اللاعب التنافسية كفرد وذلك لتحقيق طموحاته بالنسبة للنتائج الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه .



- الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي

إذا كان هدف التدريب الرياضي هو رفع مستوى الفرد الرياضي إلى أعلى ما يمكن لتحقيق النتائج الرياضية الموجودة فإن ذلك لا يتأتى إلا من جزاء وضع الحلول لواجبات التدريب الرياضي من خلال الربط أثناء التدريب بين عمليتي التربية والتعليم وعدم الفصل بينهما واستغلال علاقة التبادل هذه بصورة ميدانية

الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي :

هي جميع العوامل التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات الفرد الرياضي وهي تشمل :

- ١ . التنمية الشاملة المتعددة الجوانب للصفات البدنية الضرورية والأساسية لممارسة النشاط الرياضي
- ٢ . التنمية الخاصة للصفات والقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد . في نوع النشاط التخصصي
- ٣ . تعليم واتفاق وتكامل المهارات الحركية الأساسية في نوع محدد من أنواع الأنشطة الرياضية
- ٤ . تعلم وإتقان النواحي الفنية للأداء الحركي والخططي اللازمة للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي
- ٥ . اكتساب المعارف والمعلومات النظرية وكذلك القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية التي تحكم طبيعة الأداء الرياضي أثناء كل المنافسات

الواجبات التربوية للتدريب الرياضي :

هي كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية الإرادية وغيرها من الخصائص والملامح الأخرى المختلفة للشخصية وعلى ذلك فإن أهم الواجبات التربوية للتدريب الرياضي هي :

- ١ . تربية النشء والشباب على حب واحترام الرياضة باعتبارها إحدى القيم الهامة للمجتمع
- ٢ . تحقيق الدوافع والحاجات والميول الفردية والارتقاء بها بصورة تستهدف خدمة الوطن عن طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تسهم به رياضة المستويات العالية في هذا المجال
- ٣ . تربية وتطوير السمات الخلقية كحب الوطن والاعتماد على النفس وتقدير قيمة العمل الجماعي ومساعدة الآخرين واعتبار الخلق الرياضي احد محددات السلوك الاجتماعي
- ٤ . تطوير الشخصية الرياضية بما يتلاءم وتحقيق الأهداف القومية العليا للمجتمع على اعتبار ان التنافس الرياضي احد أهم مجالات التواصل بين أبناء الوطن العربي الكبير
- ٥ . تربية وتطوير السمات الإرادية كالمثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة وبعد الغرض السابق للواجبات التعليمية والتربية للتدريب الرياضي يمكن القول بان هناك أهداف تعليمية فقط وليست تربوية فقط ولكنها مزيج من هذه وتلك .

الدرجة (١٥ درجة)

إجابة السؤال الثاني :

ينبغي على المدرب مراعاة و إتباع المبادئ الفسيولوجية الهامة و ذلك من اجل رفع مستوى الأداء الرياضي و لكي تحقق الممارسة الرياضية أهدافها و من اجل الوقاية الصحية و عدم الإضرار بالفرد الرياضي يجب على المدرب دراسة هذه المبادئ بعناية لأنها من صميم مسؤولياته في العملية التدريبية و هذه المبادئ في الأصل مستمدة من المبادئ الأساسية لعلم وظائف الأعضاء للجسم البشرى و تعد من الأساسيات لضمان التقدم لمستوى الفرد الرياضي.

١- مبدأ: - الاستعداد **The principle of readiness**

٢- مبدأ/ التكيف **The principle of adaptation**

٣- مبدأ/ التدرج **The principle of progression**

٤- مبدأ /الفروق الفردية **The principle of individual**

differences

٥- التخصصية (مبدأ الخصوصية) **The principle of specificity**

٦- مبدأ التنوع (التنوع) **The principle of variety**

مبدأ التنوع (التنوع) **The principle of variety**

الوصول إلى المستويات الرياضية العليا يحتاج إلى الاستمرارية في العمل طوال السنة التدريبية، بالإضافة إلى الزيادة الهائلة في عدد الساعات التدريبية التي تراوحت ما بين ١٢٠ : ١٤٠ ساعة خلال السنة، لذا يجب على المدرب خلال الموسم التدريبي أن يتميز البرنامج الموضوع بالتنوع حتى لا يصاب اللاعب بأعراض تؤدي إلى هبوط مستواه ويمكن للمدرب التنوع من خلال التغيير على سبيل المثال في طرق التدريب ووسائل التدريب أو التنوع في نوع الراحة المعطاة للاعب.

وعلى سبيل المثال يمكن للاعب الجو دو أو المصارعة تطوير التحمل من خلال أداء تدريبات في الماء (السباحة مثلا)

مبدأ /الفروق الفردية **The principle of individual differences**

يختلف الأفراد فيما بينهم في جميع الخصائص الأمر الذي ينتج عنه اختلاف في الاستجابات لعملية التدريب لأسباب كثيرة منها الفردية في المقاييس الانثروبومترية كما إن هناك اختلاف في الخصائص الوظيفية تظهر هذه الفروق في معدل نمو الجسم و التمثيل الغذائي و التحكم العصبي و الهرموني وبناء على ذلك فإن استجابات الأفراد للتدريب لن تكون موحدة أو متشابهة فقد يستفيد رياضي من حمل تدريبي معين و يتحسن مستواه عند تنفيذ البرنامج التدريبي نفسه على رياضي آخر و يمكن أن مجمل الاستجابات لنفس التدريب لعوامل كثيرة منها (النضج- الوراثة - تأثير البيئة - التغذية - الراحة والنوم - مستوى اللياقة البدنية)

و يمكن أن نلخص أهم الفروق الفردية التي يجب وضعها في الاعتبار عند تطبيق البرامج التدريبية فيما يلي:-

- تحتاج العضلات كبيرة الحجم إلى فترة استشفاء أطول من العضلات صغيرة الحجم
- الألياف العضلية السريعة أسرع في عملية الاستشفاء من الألياف البطيئة
- تحتاج التدريبات المميزة بالقوة المتفجرة أو السرعة إلى فترة استشفاء أطول
- يحتاج الرياضيون الأكبر سناً لفترات استشفاء أطول من الرياضيين الأصغر سناً
- تحتاج الإناث بصفة عامة إلى فترات استشفاء أطول من الذكور
- يحتاج الجسم غالى فترة استشفاء أطول في حالة التدريب باستخدام أثقل وزناً

التخصصية (مبدأ الخصوصية) The principle of specificity

لكي يستطيع اللاعب الوصول إلى اعلي مستوى يجب التركيز على المتطلبات الخاصة سواء كانت بدنية مهارية الخاصة بكل رياضة هو المدخل الحقيقي و الصحيح لتحقيق المستويات المطلوبة .

من خلال التدريبات الخاصة يمكن تطوير الجانب الشكلي و الوظيفي المرتبطة بخصائص كل رياضة

ملاحظة : يجب الإشارة إلى أن خصوصية التدريب لا تقتصر على جوانب و إهمال الجوانب الأخرى و لكنها عملية شاملة متكاملة .

تحقيق مبدأ الخصوصية يتضمن عناصر عديدة منها

- خصوصية نظم الطاقة
- خصوصية العضلات العاملة والعمل العضلي
- خصوصية المهارات في النشاط الممارس

مثال :- لاعب المسافات الطويلة يتدرب بتدريبات التحمل التي تمثل الأساس الأول لانجاز الأرقام في هذه السباقات بينما لاعب الوثب العالي يتدرب على الخصائص البدنية كالقوة السريعة قوة عضلات الرجلين و يعتمد على ٤٠% فقط من تدريباته اعتماداً على التحمل

الدرجة (١٠ درجة)

إجابة السؤال الثالث :

١. تقسم درجات (مستويات) حمل التدريب طبقاً لعاملتي الشدة ، الحجم .
٢. One repetition maximum مصطلح يعني واحد أقصى تكرار .
٣. الحمل الأقل من الأقصى تتراوح شدته ما بين ٧٥% إلى أقل قليلاً من ٩٠% .
٤. أسس التدريب الرياضي تتمثل في تحديد الهدف ، المحتوى ، الوسائل والطرق .
٥. كثافة الحمل . هي النسبة الزمنية بين فترات الحمل و فترات الراحة داخل الوحدة التدريبية .
٦. شدة الحمل . يقصد بها مدى التأثير الواقع على الناحية الحيوية نتيجة أداء تمرين بدني واحد .
٧. من أهم العوامل المؤثرة في القوة العضلية زوايا الشد العضلي ، المقطع الفسيولوجي للعضلة ، فترة الانقباض .

٨. من أنواع حمل التدريب من حيث التأثير حمل خارجي ، حمل داخلي
٩. العمل العضلي المتحرك يحدث عندما يزداد توتر العضلة مع تغير في طولها .
١٠. من درجات (مستويات) حمل التدريب المؤثرة الأقصى ، الأقل من الأقصى .
١١. المرونة تعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع .
١٢. من أنواع السرعة السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة ، سرعة الأداء
١٣. مصدر إنتاج الطاقة في نظام (الجلوكزة اللاهوائية) هو الجليكوجين
١٤. التدريب الذائد هو عبارة عن الجهد العصبي والبدني الذي يزيد بدرجة كبيرة عما يستطيع الفرد الرياضي تحمله .
١٥. تتحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدّة الحمل وحجم الحمل
١٦. الراحة الايجابية هي عبارة عن مزيج من الحمل والراحة .
١٧. حمل التدريب . هو عبارة عن العبء العصبي والبدني الواقع على أجهزة الجسم المختلفة نتيجة ممارسة أنشطة بدنية مقصودة
١٨. من الوسائل التي يستطيع المدرب من خلالها تقييم حمل التدريب الملاحظة الخارجية ، الملاحظة الداخلية تقرير الفرد الرياضي .
١٩. التحكم في مستويات حمل التدريب من خلال التغير في حجم الحمل عن طريق التغير في فترة دوام التمرين ، وعدد مرات التكرار .
٢٠. يتكون حمل التدريب الشدة ، الحجم ، الكثافة .

الدرجة (٢٠ درجة)

إجابة السؤال الرابع :

رقم العبارة	نوع السرعة	التعريف
١	سرعة الأداء	هي سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة
٢	سرعة انتقالية	هي محاولة الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة
٣	سرعة استجابة	هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن

الدرجة (٩ درجة)

إجابة السؤال الخامس :

١- المجموعة التدريبية الآتية لعداء (١٠٠ م)

$$\frac{١٢ \times (١٣ \text{ ث} \times ٥٠ \text{ م})}{٢ \text{ ق}}$$

١- مكونات الحمل في تلك المجموعة :

شدة الحمل = (١٣ ث)
حجم الحمل = (٥٠ م) ، (التكرار ١٢ مرة)
كثافة الحمل = (٢ ق)

٢- نموذج تدريبي لهذا العداء مراعيًا فيه زيادة صعوبة الأداء :

$$\frac{١٢ \times (١٢ \text{ ث} \times ٥٠ \text{ م})}{١ \text{ ق}}$$

الدرجة (٨ درجات)

٢- لاعب وثب طويل رقمه (٨ م) وهذا يدل على الشدة القصوى (١٠٠ %)

$$\text{الشدة عند } ٧٥ \% = \frac{٧٥ \times ٨}{١٠٠} = ٦ \text{ م}$$

$$\text{الشدة عند } ٩٠ \% = \frac{٩٠ \times ٨}{١٠٠} = ٧.٢ \text{ م}$$

الدرجة (٤ درجات)

٣ - عداء قطع مسافة (٤٠٠ م) في زمن قدره (٥٠ ث)

$$\text{الشدة عند } ٦٥ \% = \frac{١٠٠ \times ٥٠}{٦٥} = ٧٦.٩ \text{ ث}$$

$$\text{الشدة عند } ٨٠ \% = \frac{١٠٠ \times ٥٠}{٨٠} = ٦٢.٥ \text{ ث}$$

الدرجة (٤ درجات)

أستاذ المادة

١. د محمد الشامي

٤. د / تامل حماد درويش