



الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان : ١/٦/٢٠١٣ م
الزمن : ساعتان
الدرجة (٨٠)

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة
طرق التدريب (نظام قديم)
الفرقة : الثالثة

نموذج اجابة ماده

الفرقة الثالثة

(طرق التدريب (نظام قديم)

دكتور / احمد محمد حامد حيدر

السؤال الأول :
تعتمد تطوير البرامج التدريبية بناء على تحديد قائمة من الكفايات لكل برنامج تدريبي يجب إتقانها من قبل المتدربين قبل الانخراط في سوق العمل.
في ضوء هذه تكلم عن الاتي
-الواجبات العلمية للتدريب الرياضي

يمكننا تخلص واجبات التدريب الرياضي لأربع عمليات محدودة كل منها تحقق

هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي :

١. الإعداد البدني

يهدف الاعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

٢. الإعداد المهاري والخططي

يهدف الإعداد المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث انهما يكونان وحدة واحدة.

٣. الإعداد المعرفي (النظري)

يهدف الإعداد المعرفي إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها :

. المعارف والمعلومات الصحية

. النواحي الخاصة بالتغذية

. المعارف الخاصة باسس الاداء الحركي

. المعارف الخاصة بقانون اللعبة

هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة

كبيرة .

٤. الإعداد التربوي النفسي

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومنتزعة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع اعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن اهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من امكانياته فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف باشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

مبادئ تخطيط التدريب الرياضي

يرى مسعد على محمود أن المبادئ الآتية لابد وأن يشتمل عليها أي خطة تدريب وهي :-

- * يجب أن تتسم الخطة بالشمول وتتضمن الجوانب المختلفة لأعداد الرياضي وتهدف للوصول إلى العالمية.
- * يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من خلاصة الأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة.
- * أن تستنير الخطة بالمبادئ الديمقراطية التي تكفل الحرية والمساحة والتعبير عن النفس.

- * تحديد المستوى المبدئي أو الراهن للاعبين عند بداية البرنامج.
- * أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد الذي يظهر نتيجة للتطبيق.
- * وضع نظام شامل لتقويم الخطة التدريبية بما يكفل معرفة الحصائل والنتائج. (٤ : ٣٠٢)

كما يذكر محمد علاوى أن القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضى هي :-

* خضوع الخطة للمهدف العام للدولة.

* بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.

* تحديد أهم الواجبات الخاصة بالتدريب الرياضي واستيعابها وترتيبها.

* مرونة الخطة.

* الارتباط والتقويم. (٣ : ٢٨٦).

ويرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٣ م) أن المبادئ الأساسية لتخطيط التدريب

الرياضي يمكن أن تشمل على :-

١- أن تخدم الخطة اتجاهات المجتمع : يجب أن يتمشى هدف وأغراض الخطة مع

متطلبات المجتمع وفلسفته وأمانيه فبجانب تحقيق التخطيط لرياضة المستويات

العالية ، نجد أن هناك عدة أهداف منها إعلاء ورفع مكانة الدولة بين دول العالم

وإعداد شخصية المواطن الإيجابي المؤمن بقيم وأيدلوجية مجتمعه ولذا يجب مراعاة

ذلك عند وضع الخطة التي تكفل وصول الرياضيين إلى هذه المستويات القمية.

٢- بناء الخطة على الأسس العلمية الحديثة : وهذا يتطلب البحث عن النظريات

والطرق الحديثة في مجال العلوم الإنسانية والطبيعية وكذلك الاستفادة بنتائج البحوث

الميدانية على المجالين القومي والعالمي وتقويم ذلك ثم تطبيق ما يتناسب مع

إمكانات المتوفرة على أساس علمي حديث.

٣- ترتيب الواجبات الرئيسية للخطة وترابطها : تستغرق عملية التدريب فترة طويلة

للوصول إلى المستويات العالية وخلال تلك الفترة لا بد وأن يكون هناك توزيع

للواجبات الرئيسية على فترات أصغر (سنة ، فترة ، مرحلة) مع مراعاة أهمية

تتابعها وترابطها لتحقيق الهدف العام من خطة التدريب.

٤- مرونة الخطة : يعنى التخطيط التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل ولذا فليس من

السهولة أن تحدد مراحل وخطوات الخطة بدقة وذلك لعدم إمكانية التحكم في جميع

العوامل المحيطة بعملية التنفيذ لذا يجب أن تتميز الخطة بالمرونة وقابليتها للتعديل

للاستجابة للمتغيرات للاستفادة من العوامل التي قد تحدث أثناء عملية التدريب.

٥- الخطة والتقويم كوحدة واحدة : يجب أن ترتبط التخطيط والتقويم لإدراك مدى

التقدم للحالة التدريبية للفرد وإظهار مواطن الضعف لإمكان تصحيحه والخطة التي

تمتاز بالمرونة بناءً على التقويم السليم والتي تكون مبنية على التسجيل الدقيق من

المدرّب ومن الرياضي نفسه إذ أن العمل المشترك بين المدرّب والرياضي عند وضع

الخطة وتقويمها له أهميته إذ يحاول الرياضي بكل قواه على تحقيق الهدف الذي

الحمل الزائد واسبابه

اولا : مفهوم الحمل الزائد :

يعرف الحمل الزائد بأنه (حالة هبوط فى مستوى اللاعب تكون مصحوبة بأعراض نفسية و فسيولوجية ناتجة من سوء تخطيط درجات حمل التدريب)

يعرف حمل التدريب الرياضي ايضا بأنه (الحالة التي تنتج عن زيادة درجات حمل التدريب الرياضي للاعب بسرعة و اغفال مبادي التدريب الرياضي)

ثانيا : تأثيرات حمل التدريب الزائد على اللاعبين :

ظاهرة الحمل الزائد تؤدي الي عدد من الظواهر السلبية كما يلي

- * يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مثله مثل كاهه الاجهزة الحيوية مما يقلل من كفاءة الاداء الحركي بدنيا و مهاريا و خططيا .
- * تقليل فاعلية برامج التدريب .
- * التعرض للاصابة .

تأثير حمل التدريب الزائد على اللاعبين :

- * يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يقلل من كفاءة الاداء الحركي .
- * يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يقلل من فاعلية برنامج التدريب
- * يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يعرض للاصابة .

ثالثا : اسباب الزيادة فى حمل التدريب .

١_ اسباب الزيادة فى حمل التدريب الناتجة عن سوء تخطيط

الحمل التدريبي :

*سوء استخدام ساعات موجات حمل التدريب الرياضي .

* تكرار استخدام الحمل الاقصى لعدد كبير من المرات لا يتناسب مع

قدرات اللاعب .

*الارتفاع المفاجى بدرجات حمل التدريب بعد فترة توقف طويلة للاعب .

* استخدام فترات الراحة فى محاوله الارتقاء بمستوى اللاعب .

*زيادة احجام التدريب مما يزيد زمن الوحدات التدريبية بدرجة مغالي فيها

*حث اللاعب على بذل اقصى الجهود بصورة مغالي فيها .

٢_ اسباب الحمل الزائد الناتجة عن اضطراب اسلوب حياة

اللاعب :

*يبني البرنامج التدريبي ويخطط انطلاقا من عدة مسلمات منها ان اللاعب

يعيش حياة تنفق مع ما يتطلبه البرنامج التدريبي من راحة وتغذية وهدوء نفسي

ومن ثم فان اي تأثير سلبي لحياة اللاعب علي البرنامج التدريبي سوف يكون

من شأنه القاء اعباء اضافية على الاجهزة الحيوية له وبالتالي احداث خلل فى

التأثيرات الايجابية له .

*من الاسباب التي يمكن ان تسبب الحمل الزائد للاعبين وتتعلق

باضطراب حياتهم خارج بيئة التدريب ما يلي :

_حياة يومية وغذائية غير منظمة .

_علاقات اسرية سيئة .

_النوم غير الكافي .

_حياة جنسية غير منظمة .

_مستقبل مهني غير واضح .

_بذل جهود اضافية خلال الحياة اليومية .

_السكن غير الصحي .

_كثرة المشاحنات .

_التدخين .

_تعاطي المشروبات الكحولية .

_ التعرض للكوارث

_ تعاطي المنشطات .
المفاجئة .

*مدرجات خاطئة في الحمل التدريبي الزائد واسبابه :

- ١_ لا خوف من تعرض اللاعب للحمل الزائد من جراء الارتفاع المفاجي بدرجات الحمل .
- ٢_ تضيق فترات الراحة او اهمالها كليا يرفع من مستوى اللاعب .
- ٣_ اشراك اللاعب في المنافسات بصورة متكررة بدلا من التدريب يرفع من مستوى اللاعب .
- ٤_ مادام يتدرب اللاعب بشكل منتظم فلا خوف عالية وهو حر فيها يفعلها خارج التدريب .
- ٥_ التدخين والمشروبات الكحولية ليس لها علاقة بالتدريب ولا بحاله اللاعب الفنية .

اعراض الحمل التدريبي الزائد وخصائصها ودور المدرب
تجاهه

اولا : مفهوم اعراض الحمل التدريبي الزائد :
يقصد بأعراض الحمل الزائد (تلك التغيرات التي تطرأ على حالة اللاعب الطبيعية نتيجة اصابته بالحمل الزائد)

ثانيا : انواع اعراض الحمل التدريبي الزائد :
*يمكن تقسيم اعراض الحمل الزائد الي مجموعات رئيسية هي كل من الاعراض البدنية والنفسية والفسولوجية .

*تظهر اعراض الحمل الزائد بدرجات متباينة لدى اللاعب الواحد .

*اعراض الحمل الزائد يمكن ان يلاحظها المدرب بسهولة سواء في

الملعب او خاروجة .

*يمكن للاخرين ملاحظة مرور اللاعب بالحمل الزائد من خلال

ملاحظة التغيرات التي تطرأ على تعامله معهم .

*متابعة المدرب للاعب بكل دقة امر مهم ليس فقط فيما يتعلق بالتدريب ولكن بكافة جوانب حياته فاذا ما لاحظ بدء ظهور بعض اعراض الحمل الزائد على اللاعب فعليه اتخاذ الاجراءات التى تكفل التأكد مما اذا كان يمر بحالة الحمل الزائد ام لا .

*انواع اعراض الحمل التدريبي

١_ اعراض بدنية .

٢_ اعراض نفسية .

٣_ اعراض فسيولوجية .

١_ الاعراض البدنية للحمل الزائد :

*هبوط فى درجة مستويات انواع التحمل لدى اللاعب .

*هبوط فى مستوى انواع سرعة اللاعب .

*هبوط قوة مستوى القوة العضلية للاعب .

٢_ الاعراض النفسية للحمل الزائد :

*حساسية زائدة لدى اللاعب خاصة فيما يتعلق بنقد المدرب له .

*ارتفاع درجة توتر اللاعب وعدم استقراره .

*سهولة استثارة اللاعب

*انخفاض فى الروح المعنوية .

*محاولة اللاعب تحاشي اللقاء مع المدرب .

*انخفاض مستوى الدافعية لدى اللاعب .

*الحكم على بعض قرارات الادارة والتحكم والمدرب على انها قرارات

متحدية

*الرغبة فى عدم الارتباط بالمواعيد .

*انخفاض درجة التركيز خلال الاداء عامة .

٣_ الاعراض الفسيولوجية للحمل الزائد :

*توهم المرض .

*ارتباك مواعيد النوم والاستيقاظ .

*هزال عام واحساس بالضعف .

*نقص فى القدرة على تجمع قوى الجسم لاداء الوظائف المعتادة .

*نقص فى درجة الشهية للطعام .

*الاحساس بضيق التنفس .

*الشعور ببرودة الجو بدرجة مغالي فيها .

ثالثا :خصائص اعراض الحمل التدريبي الزائد :

١_ التسلسل فى الظهور :

تظهر اعراض الحمل الزائد بصورة متسلسلة فمثلا تظهر الاعراض

البدنية قبل كافة الاعراض الاخرى ثم يلي ذلك الاعراض النفسية .

الاعراض النفسية للحمل الزائد								
اسية لدى عب	ع درجة اللاعب	استثارة عب	ض فى المعنوية	ة اللاعب اللقاء مع درب	باض توى ية لدى عب	م على قرارات متحدية	ة فى عدم رتباط بواعيد	ن درجة بذ خلال لاداء

٢_ التدرج فى ظهور درجة الاعراض :

تظهر الاعراض بصورة متدرجة ولا تظهر بصورة مفاجئة .

٣_ الكمون :

كثيرا من الاعراض تكون كامنة وغير ظاهرة ولا تظهر الا حينما تستثار

بمواقف معينة مثال ذلك كثيرا الاعراض النفسية والخطئية .

*خصائص اعراض الحمل التدريبي الزائد :

١_ التسلسل فى الظهور .

٢_ التدرج فى الظهور .

٣_ الكمون .

رابعا :اضطرابات الاداء الحركي الناتجة عن الاعراض البدنية
والنفسية و الفسيولوجية للحمل التدريبي الزائد :
نتيجة الاعراض البدنية و النفسية و الفسيولوجية تظهر توابع تظهر
فى شكل اضطراب فى الاداء المهارى و الخططى كما يلى :
١_ اضطراب الاداء الحركي المهارى :
*حدوث اخطاء غير متوقع حدوثها فى الاداء المهارى وتكرارها .
*مقابلة صعوبات فى اصلاح اخطاء الاداء المهارى .
*نقص فى معدل سرعة تنفيذ الاداءات المهارية
*ظهور شوائب حركية لم تكن موجودة فى الفترة السابقة لاصابة اللاعب
بالحمل الزائد.
*نقص فى درجة اسيابية الاداء .

٢_ اضطرابات الاداء الخططى :
*نقص فى درجة ادراك العلاقات بين المتغيرات المتاحة ل لاعب فى تنفيذ
الواجب الخططى .
*نقص فى درجة كفاءة الاختيار بين البدائل الخططية المتاحة .
*نقص فى درجة الالتزام بتطبيق بعض الارشادات الخططية المتفق عليها سلفا
مع المدرب و الزملاء .
*نقص فى استخدام المعارف و المعلومات المكتسبة فى الاداء الخططى بصورة
مغالي فيها .
*ضعف فى استغلال القدرات الخططية التي يتميز بها اللاعب .

*اضطرابات الاداء الحركي الناتجة عن الاعراض البدنية و النفسية
و الفسيولوجية للحمل التدريبي الزائد تنقسم الي :
١_ اضطراب الاداء الحركي المهارى
٢_ اضطرابات الاداء الخططى

خامسا : دور المدرب فى التعامل مع الحمل الزائد :

يمكننا تحديد ادوار المدرب فى التعامل مع ظاهرة الحمل الزائد فى ثلاثة ادوار وهى :

*الدور الوقائي والتتبعي والعلاجي .

١_ دور المدرب الوقائي تجاه الحمل الزائد :

لا يجب ان ينتظر المدرب حدوث ظاهرة الحمل الزائد للاعب ثم بعد ذلك يسعى لعلاجها بل ان الامر الصحيح هو ان يخطط لتلافيها حتى لا يحدث وهو ما نسمية الدور الوقائي للمدرب وهو يتلخص فى تنفيذ عدد من الاجراءات الوقائية مثل :

*تعويد اللاعبين على القياس الذاتي لعدد ضربات القلب .

فاذا ما كان معدل ضربات القلب فوق المعدل الطبيعي فهذا يعني ان هناك شكا فى اصابة اللاعب بالحمل الزائد .