

## الإجابة النموذجية لامتحان مقياس نظريات ومناهج التدريب الرياضي

### الجواب الأول : 10 نقاط المرحلة التحضيرية (الإعدادية)

المرحلة التحضيرية من أهم المراحل المكونة للمخطط التدريبي السنوي بصفة عامة حيث تمثل القاعدة الأساسية لبناء الفورمة الرياضية للاعبين و تبدأ هذه المرحلة بنهاية مرحلة الانتقالية (période transitoire) للموسم الفارط و تنتهي بأول منافسة (مباراة) رسمية للموسم التنافسي الجاري..... 02 ن

#### \* مرحلة التحضير البدني العام

تسعى هذه المرحلة إلى الرفع من المستوى البدني العام للقدرات الوظيفية للجسم و ضمان للتطور متعدد الأشكال للصفات البدنية العامة كالقوة (force) و السرعة (vitesse) و المقاومة (endurance) و الرشاقة (souplesse) و المرونة و التي يتم تنميتها بشكل متساوي إلى حد كبير ..... 01 ن.

و يراعى عند تخطيط التدريب خلال هذه المرحلة الزيادة في حجم الحمل (volume de la charge) و الخفض من شدته مع استعمال فترات راحة طويلة نسبيا و كلما اقتربنا من نهاية هذه المرحلة وبداية المرحلة الموالية (PPS) قل حجم التدريب و زادت شدته تدريجياً..... 01 ن

ومن الأساليب التدريبية المستعملة في مرحلة التدريب الدائري و الفارتك (fart lek) جرى التلال و التدريب بالأنقال و هي الأساليب التي تحقق أهداف هذه المرحلة و عليه فان طريقة التدريب المستمر (méthode de durée) هي الطريقة التدريبية التي يغلب استعمالها خلال هذه المرحلة..... 01 ن

#### مرحلة التحضير البدني الخاص

تبدأ هذه المرحلة عندما يصبح التحضير البدني الخاص أهم بمرتين من التحضير البدني العام و توقف هذه المرحلة إلى الرفع من مستوى الإعداد البدني الخاص و تحسين كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية لتلائم مع الأداء الخاص برياضة التخصصية حيث يتم التركيز في التدريب خلال هذه المرحلة على تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس و التي تمثل بشكل أساسي في القوى المميزة بالسرعة (force-vitesse) والقوى القصوى (force maximale) وتحمل القوى (endurance de force maximale) و تحمل السرعة (endurance de vitesse) و تحمل القوة القصوى (endurance de force maximale) و السرعة القصوى (vitesse maximale) ..... 02 ن

كما تتضمن هذه المرحلة التحضيرية التحضير التقني (technique) والتكتيكي (tactique) من خلال :

- تطور الإعداد المهاري و الوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية و خطط اللعب

- تعلم الخطط الجيدة ( الإعداد الخططي) وفي الرياضات الجماعية يتم التركيز أيضا على أنظمة اللعب (system de jeu).....01 ن

-إضافة إلى التحضير النفسي الذي يجب أن يرافق هذا النوعين من التحضير (التقني و التكتيكي) حتى يتسنى للاعب الفريق التكيف مع حمولة التدريبات و ربطه بالمواقف التنافسية.....01 ن

القاعدة العامة للتدريب خلال هذه المرحلة تتمثل في التخفيض من حجم الحمل , والرفع أ الزيادة في الشدة مع التقليل تدريجيا من تمارين التحضير البدني العام.....01 ن

### الجواب الثاني: 10 نقاط (الوحدة) الحصة التدريبية

تعتبر الحجر الأساسي لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يتعدى ذلك إلى الدورات المتوسطة والطويلة , وعليه فان نجاح المخطط التدريبي السنوي يتوقف على التشكيل الجيد للحصص التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب.....01 ن

وقد تؤدي الحصة التدريبية مرة واحدة في اليوم أو مرتين, وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب كنوع النشاط الرياضي الممارس, والموسم التدريبي , إضافة إلى الهدف من كل حصة والتي قد يكون تدريبيًا , تعليميًا , إستراتيجيًا , وترتبط كل حصة تدريبية بالحصص السابقة واللاحقة لها .....01 ن

وهي تتميز بـ:

- الترابط العقلاني بين الأنواع المختلفة من التحضيرات ( التحضير البدني , التقني , التكتيكي , النفسي ...) .....01 ن

- التركيز الصحيح بين مختلف مكونات الحمل (الحجم' الشدة, الكثافة).....01 ن

\* بنية الحصة التدريبية:

تتكون الحصة التدريبية من ثلاثة مراحل رئيسية، ترتبط هذه المراحل بالهدف العام للحصة وهي :

\* المرحلة التحضيرية

وهي مدخل الحصة التدريبية، وتنقسم بدورها إلى جانبين : الجانب التمهيدي وفيه يتم مراقبة الأمور الادارية الخاصة باللاعبين من حضور و غياب و تأمين الجوانب التربوية و البيداغوجية الخاصة بالحصة التدريبية ، الى جانب التحضير النفسي من خلال التحدث الى اللاعبين وشرح هدف الحصة ، جانب إعدادي و فيه يتم تحضير اللاعبين أو الرياضيين تحضيراً بدنياً و وظيفياً و نفسياً عن طريق : ..... 0.5 ن

التسخين العام : وذلك باستخدام تمارين ذات شدة قليلة و متوسطة تشمل جميع اجزاء الجسم ..... 0.5 ن

لتنشيط الأجهزة الوظيفية ، و الحركية المختلفة بالجسم كما يستعمل في ذلك أيضا الألعاب الشبه رياضية البسيطة.

التسخين الخاص: وتستخدم فيه تمارين ذات شدة متوسطة و فوق المتوسطة، والتي تتناسب مع النشاط الرياضي الممارس ..... 0.5 ن

ويكون التسخين حسب مستوى اللاعب أو الرياضي ، نمطه ، والهدف العام من الحصة التدريبية إضافة الى درجة حرارة الجو ..... 0.5 ن.

\* المرحلة الرئيسية

تمثل أساس تشكيل الحصة التدريبية ، فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنوع و شكل كل حصة ، حيث يتم تكييف و تشكيل حمل التدريب بمكوناته ( الحجم ، الشدة ، الكثافة) للتمارين خلال هذه المرحلة حسب شكل و نوع كل حصة ( حصة تدريبية، حصة تقويمية، تعليمية، استرجاعية ...). ..... 02 ن

\* المرحلة الختامية

وفيها يتم التخفيض التدريجي لشدة التدريب بالشكل الذي يسمح لجسم الرياضي او اللاعب بالعودة الى الحالة الطبيعية، بالتخلص المتراكم على مستوى العضلات من حمض اللبن..... 02 ن