



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - تاسوست -

التصحيح النموذجي لامتحان السداسي الأول في مقياس نظريات ومنهجية التدريب الرياضي .

السنة أولى ماستر

- الجواب الأول : (06 نقاط) .

■ يعتمد التدريب الرياضي على ثلاث محاور أساسية :

❖ الأسس والمبادئ العلمية للعلوم المرتبطة بالعمليات التطبيقية والتي تؤثر فيه بشكل مباشر . 2 ن

يجب على المدرب أو المربي أن يكون على دراية واطلاع بالأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بالرياضة والتي تؤثر في التدريب بشكل مباشر على غرار علم التشريح وفيزيولوجيا الجهد البدني لمعرفة تأثير التدريب على الأعضاء وأجهزة الجسم

❖ أسس تخطيط التدريب الرياضي (الواقعية ، الشمولية ، المرونة ، العلمية ، تحقيق الهدف) ... 2 ن .

يجب على المدرب الأخذ بعين الاعتبار أسس تخطيط التدريب إذ يجب أن يكون التخطيط يتماشى مع الواقع المعمول فيه ، أن يكون شاملا لكل جوانب التفوق الرياضي ، أن يكون مرنا مع المعوقات أثناء عملية التدريب (الأمطار ، غياب العتاد) ، أن يكون التخطيط مستند على أسس علمية (الفروق الفردية ، التكيف ، التدرج) ، تسطير أهداف التخطيط المراد الوصول إليها من خلال المراقبة والمتابعة والتقييم .

❖ القيادة التطبيقية لعملياته 2 ن .

من الأمور المهمة في التدريب الرياضي هي مراعاة التسلسل المنطقي لموضوعاته وضرورة اقتران النظريات بالتطبيقات الميدانية فضلاً عن امتلاك المدرب والمختص مهارة توظيف المعلومات والتقنيات خدمة للعملية التدريبية والارتقاء بها إلى أعلى المستويات .

02 - الجواب الثاني : (05 نقاط) .

يؤكد مبدأ التكيف على أن الوظائف الفسيولوجية للجسم يمكنها خلال الفترة الزمنية التي يتكرر فيها أداء الحصة التدريبية ، أن تتكيف للأعباء البدنية المبذولة .

- تتمثل هذه التكيفات في مختلف الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي :

الجهاز التنفسي (التدريبات الهوائية)

* زيادة السعة الهوائية والحجم التنفسي .

* زيادة الحويصلات الرئوية وحجم التبادلات الغازية .

الجهاز القلبي الوعائي (التدريبات الهوائية + اللاهوائية) .

* زيادة الحجم القلبي .

* انخفاض النبض القلبي .

* زيادة حجم الدم والأوعية الدموية .

* زيادة كريات الدم الحمراء (الهيموغلوبين) المسؤولة عن نقل الأكسجين في الدم .

الجهاز العضلي (التدريبات اللاهوائية) .

* زيادة الحجم الكتلة العضلية .

* زيادة التوافق الداخلي للألياف العضلية .

بالإضافة إلى زيادة كفاءة إنزيمات الأكسدة الهوائية واللاهوائية والمنظمات الحيوية لمقاومة زيادة الحموضة في الدم .

03 - الجواب الثالث : (09 نقاط) .

* مميزات مرحلة التحضير البدني العام : 1.5 ن

- يحتل التحضير البدني 60 - 70 % من الإعداد العام .
- العمل التقني والتكتيكي 30 - 40 % من الإعداد العام .
- المتوسط أكثر من 02 أسابيع للعمل خلال هذه المرحلة .
- الحجم أكبر من الشدة (العمل يتميز بالكمية) .

■ أهداف مرحلة التحضير البدني العام : 1.5 ن

- السعة الهوائية **la capacité aérobie** + القدرة الهوائية **la puissance aérobie** .
- تقوية عضلية عامة للجزء العلوي من الجسم (التدريب الدائري في الميدان أو في قاعة التقوية) .
- التمديد العضلي (مرونة العضلات والأربطة ،وسعة المفاصل) .
- التقوية العضلية للجزء السفلي (**proprioception**) من خلال تمارين التوازن الثابتة والمتحركة ، القوة العضلية ، يكون بالتنسيق مع الطاقم الطبي .
- إختبارات تقييم السرعة الهوائية القصوى **La VMA** .
- الإسترجاع (النوم الجيد ،الغذاء الجيد كما ونوعا ، شرب الماء بكثرة ، الإستحمام) .

* مميزات مرحلة التحضير البدني الخاص : 1.5 ن

- يحتل التحضير البدني 40 - 50 % من الإعداد العام .
- العمل التقني والتكتيكي والمباريات الودية التحضيرية 50 - 60 % من الإعداد العام .
- المتوسط أكثر من 03 أسابيع للعمل خلال هذه المرحلة .
- الحجم أكبر من الشدة ثم الحجم يساوي الشدة (العمل يتميز بالخصوصية حسب متطلبات المنافسة) .

■ أهداف مرحلة التحضير البدني الخاص : 1.5 ن

- القدرة الهوائية **la puissance aérobie** .

- التقوية العضلية العامة للجزء العلوي والخاصة للجزء السفلي (بليومتريك ، قاعة التقوية) .
- **la vitesse et la vivacité** - الخفة
- **étirement musculaire** - التمديد العضلي
- إختبارات السرعة ،الإرتقاء ،القوة .
- الإسترجاع من خلال النوم الجيد ،الغذاء الجيد كما ونوعا ، شرب الماء بكثرة ، الإستحمام

* مميزات مرحلة ما قبل المنافسة : 1.5 ن

- يحتل التحضير البدني 20 - 30 % من الإعداد العام .
- العمل التقني والتكتيكي والاسترجاع 70 - 80 % من الإعداد العام .
- زمن هذه المرحلة هو أسبوع واحد قبل المنافسة .
- الشدة أكبر من الحجم (تدريبات نوعية) .

● إضافة بعض من مميزات هذه المرحلة :

- الإسترجاع نفسيا وبدنيا من حمولة التدريب .
- تمتاز هذه المرحلة بالشدة القصوى والحجم ضعيف جدا وكثافة العمل منخفضة .
- تسمح للمدرب بتحسين التعديلات التكتيكية الأخيرة .
- إستعادة اللاعبين الحيوية البدنية والعقلية .

■ أهداف مرحلة ما قبل المنافسة : 1.5..... ن

- السعة الهوائية **la capacité aérobie** (oxygénation après la période spécifique) .
- السرعة - الخفة **la vitesse et la vivacité** (temp de récupération très important) .
- التمديد العضلي **étirement** .
- الإسترجاع من خلال النوم الجيد ،الغذاء الجيد كما ونوعا ، شرب الماء بكثرة ، الإستحمام
- حصّة واحد يوميا .