



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: السنة الثانية ليسانس التخصص: برمجة و تخطيط التدريب الرياضي السداسي الرابع

مدة الإختبار: ساعتين

التاريخ الأربعاء 13 / 05 / 2026

امتحان السداسي الرابع في مقياس: برمجة و تخطيط التدريب الرياضي

السؤال الأول: (6 نقاط)

عرف مفهوم و أهداف البرمجة و التخطيط في عالم الرياضة مع ذكر مختلف العوامل و المقومات الأولية و الأساسية التي تبنى عليهما ؟

السؤال الثاني: (4 نقاط)

أذكر العوامل التي تبنى على مخطط الروزنامة السنوية للتدريب ؟

السؤال الثالث: (6 نقاط)

ما هي المراحل و الفترات المكونة للمخطط السنوي للتدريب مع سرد بعض الخصوصيات لكل منهما ؟

السؤال الرابع: (4 نقاط)

أشرح عملية برمجة الحجم و الشدة لحمل التدريب بتدرج خلال فترات مرحلة الإعداد للمخطط السنوي للتدريب ؟

أستاذة(ة) المادة:

زين الدين عزوزة

بالتوفيق للجميع

الإجابة عن أسئلة الامتحان

الإجابة عن السؤال الأول: (6 نقاط)

عرف مفهوم و أهداف البرمجة و التخطيط في عالم الرياضة مع ذكر مختلف العوامل و المقومات الأولية و الأساسية التي تبني عليهما ؟

- مفهوم البرمجة و التخطيط في عالم الرياضة:
التخطيط والبرمجة في الرياضة هما حجر الزاوية للوصول إلى قمة الأداء البدني. التخطيط هو "البوصلة" التي تحدد الأهداف المستقبلية والاستراتيجيات، بينما البرمجة هي "الأداة التنفيذية" التي تترجم تلك الخطط إلى جداول تدريبية يومية وأسبوعية دقيقة].
بمعنى آخر التخطيط هو عملية علمية استشرافية تهدف إلى رسم مسار رياضي للوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الأداء (الفورمة الرياضية) في وقت ومكان محددين.
- أنواع التخطيط حسب المدى الزمني:
طويل المدى: يمتد من 2 إلى 4 أو 5 سنوات (مثل الإعداد لدورات الألعاب الأولمبية). متوسط المدى: يمتد لعدة أشهر أو فترات ضمن الموسم الرياضي الواحد. قصير المدى: يتضمن الدورات التدريبية اليومية والأسبوعية.
- أهداف البرمجة و التخطيط في عالم الرياضة:
a. الترجمة العملية والفنية للخطة على الواقعية.
b. صياغة "الجرعات" والوحدات التدريبية بشكل دقيق ومفصل.
c. تحديد محتوى التمرين (نوع التدريب)، حجمه (المدة أو التكرار)، شدته (درجة المجهود)، وفترات الراحة بينها.
d. تحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة.
- العوامل و المقومات الأولية و الأساسية التي تبني على البرمجة و التخطيط في عالم الرياضة:
a. تحديد المحتوى: اختيار التمارين المناسبة للمهارة أو القدرة البدنية المستهدفة.
b. بناء التوازن بين (الحمل والراحة) لتجنب الإصابات والوصول لأقصى استفادة.
c. التقييم والواقعية والشمولية والاستمرارية والمرونة و التكامل.
d. تحديد أنسب أنواع التدريب .
e. تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.
f. تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
g. تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

الإجابة عن السؤال الثاني: (4 نقاط)

أذكر العوامل التي تبني على مخطط الروزنامة السنوية للتدريب ؟

- a. جدول المنافسات الرسمية.
- b. الأهداف المسطرة.
- c. البرامج التدريب.
- d. أيام الراحة.
- e. برنامج التمدد.
- f. أيام الأعياد السنوية.
- g. المنافسات الودية و الدورات الرياضية.
- h. أيام الاختبارات.
- i. أيام التدريب.
- j. البنية التحتية.
- k. فترات التبرعات.

الإجابة عن السؤال الثالث: (6 نقاط)

ما هي المراحل و الفترات المكونة للمخطط السنوي للتدريب مع سرد بعض الخصائص لكل منهما ؟

مراحل المخطط السنوي للتدريب:

1. مرحلة الإعداد :

مدتها تتراوح في كرة القدم من 6 الى 8 اسابيع. كما المنقسمة إلى ثلاث فترات و هي:
وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام و الخاص، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والقدرات البدنية و الخطيطة و النفسية للاعبين.

- **فترة الإعداد العام:** لإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها من حيث جاهزية الصفات البدنية و قدرات التحمل القاعدي خصوصا بالاستعمال la méthode extensive ..

● **فترة الإعداد الخاص:**

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفرمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية. كما تهدف إلى الإعداد المهاري للوصول إلى آلية تنفيذ الأداء التكتيكي ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها. كما تكون جرة التحضير النفسي و الذهني لهذه الفترة مهمة جدا. يكون التدريب بالطريقة المعتمدة عن الشدة القريبة إلى méthode intensive أجواء المنافسة .

● **فترة ما قبل المنافسة.**

يكون التدريب بهذه الفترة بإيقاع عالي و القريب للمنافسة الرسمية مع التركيز علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري و التكتيكي والنفسي و الذهني و البدني. تتراوح هذه الفترة من أسبوعين إلى ثلاث أسابيع. كما يتم بهذه الفترة تهيئة اللاعب كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا و تكتيكيا و فنيا.

2. مرحلة المنافسات و المنقسمة إلى فترتين و هي:

3. فترة الذهاب.

4. فترة الإياب.

تعتبر هذه المرحلة المحطة الختامية لتخطيط التدريب، حيث تهدف إلى إظهار أعلى مستوى للأداء، تطبيق المهارات المكتسبة، تقييم فاعلية الإعداد البدني والنفسي، وتتطلب توظيف القدرات لأقصى حد ممكن . كما تتميز هذه المرحلة بخصائص محددة تنعكس على الجوانب البدنية والنفسية والتنظيمية:

الخصائص البدنية والمهارية

- تثبيت المهارات :الاعتماد على الآلية الحركية (الأداء التلقائي) دون الحاجة للتركيز الواعي على التفاصيل التقنية.
- الوصول للذروة :توظيف عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الممارس (مثل القوة الانفجارية، التحمل، أو السرعة) بأقصى طاقة ممكنة.
- الاستشفاء السريع :التركيز على استعادة طاقة الرياضي بين المنافسات لضمان عدم الهبوط المفاجئ في الأداء .

2.الخصائص النفسية والعقلية

- الضغط والتوتر :ارتفاع مستويات القلق والتوتر الإيجابي (الاستثارة) اللازم لتعبئة طاقة الجسم.
- اليقظة والتركيز :تتطلب المنافسات تركيزاً ذهنياً عالياً، استجابة سريعة، وقدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط (المواقف التكتيكية).
- التحفز والدافعية :تبرز فيها دوافع الإنجاز، الرغبة في الفوز، وتمثيل الفريق أو البلد .

3.الخصائص التنظيمية والبيئية

- الالتزام بالقواعد :تخضع المنافسة لقوانين صارمة ومحددة مسبقاً تنظم اللعبة ويجب على الجميع.
- تكافؤ الفرص :تسعى المنافسة العادلة إلى تقارب مستويات القوة بين المتنافسين.
- التأثير الخارجي :تتأثر هذه المرحلة بعوامل خارجية قد تزيد من الضغط مثل حضور الجماهير، الضغط الإعلامي، والتحكيم.

4.الخصائص التقويمية

- قياس مستوى الإعداد :تعتبر المنافسة المحك الحقيقي الذي يقيم نجاح أو فشل التدريب السابق
- التغذية الراجعة :توفر بيانات دقيقة للمدربين حول نقاط الضعف والقوة لتعديل البرامج .

5. المرحلة الانتقالية.

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء أجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصيب والبدن الشديد للمحال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ بالنسيب الحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي . وجيب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبني من حيث المجال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي يكون شكل اجتهات مختلفة تؤدي الى الحفاظ بمستوى الصفات البدنية و تطوير الصفات الحركية حيث يسمح للاعبين بالاستشفاء ويستخدم المدرب.

الإجابة عن السؤال الرابع: 4 نقاط

أشرح عملية برمجة الحجم و الشدة لحمل التدريب بتدرج خلال فترات مرحلة الإعداد للمخطط السنوي للتدريب ؟

L'intensité et le volume de travail varient au sein de la planification :

- Phase Générale : Volume élevé et intensité modérée pour construire les bases physiques.
- Phase Spécifique : Augmentation de l'intensité et rapprochement des efforts avec les exigences réelles du sport.
- Phase Compétitive : Réduction du volume global (affûtage) pour maximiser la fraîcheur et l'expression de la pointe de vitesse ou de $\dot{V}_{O_2}$ de puissance.
- $\square$ Phase de Transition : Période de récupération active et de régénération psychologique.

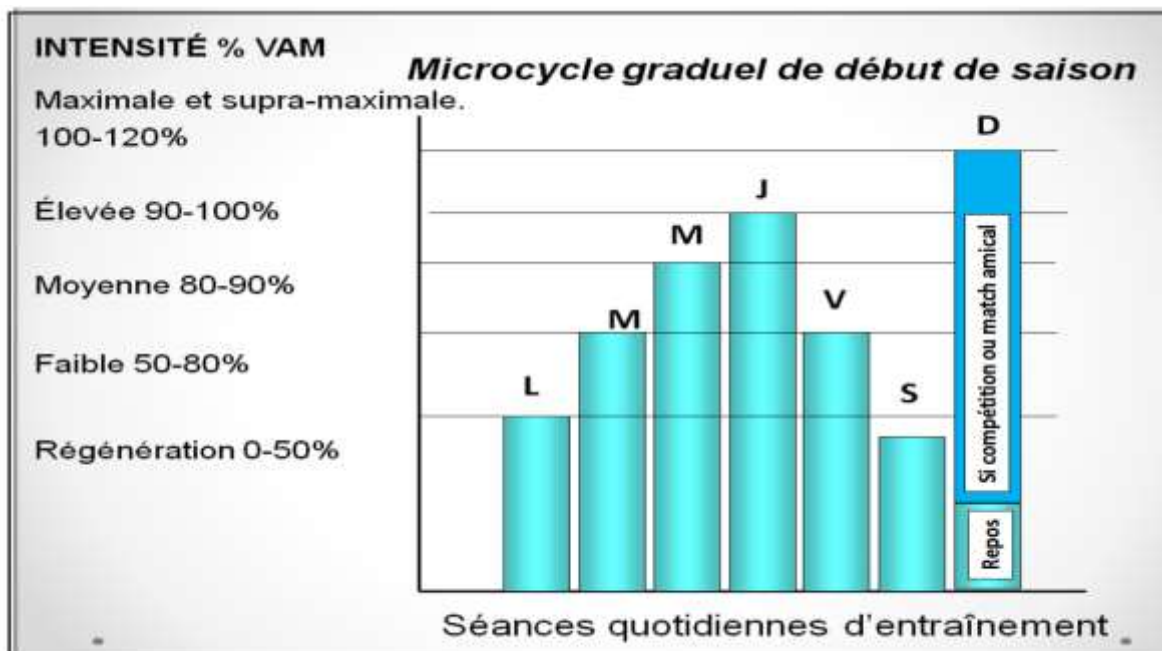
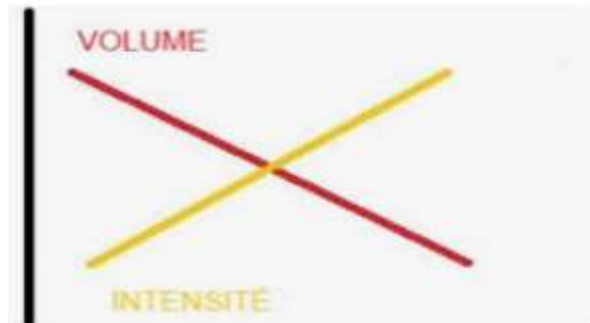


Figure 8 : Exemple de l'organisation des contenus d'un microcycle de début de saison.

أستاذ المادة

زين الدين عزوزة