

الإجابة النموذجية لمقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي
السنة الجامعية: 2024-2023

التمرين الأول:.....(12ن)

1) خصائص التدريب الرياضي:

- التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية أي أن له جانبان يرتبطان ارتباطا وثيقا, جانب تربوي وآخر تعليمي, الجانب التعليمي يتضمن جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات الرياضي(إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي ومعرفي) أما الجانب التربوي يستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية ومختلف الخصائص الشخصية.....(0.5)

- التدريب الرياضي عملية تخضع للأسس والمبادئ العلمية فهو يقوم على المعارف والمعلومات والميادئ المستمدة من العديد من العلوم البيولوجية والإنسانية (الطب الرياضي, الفزيولوجيا, علم النفس, علم الاجتماع.....)(0.5) كما تبنى العمليّة التدريسية على عدة مبادئ تتناسب مع خصائصها وتحدد العلاقة بين مكوناتها وهي عبارة عن مبادئ منهجية تلعب دور كبير في هيكلة وتخطيط وتنفيذ العملية التدريسية.....(05)

- التدريب الرياضي يهدف إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا من جميع الجوانب أي ان التكامل بين الإعداد المهاري والبدني والخططي والنفسي والمعرفي ضروري من أجل نجاح العملية التدريسية.....(0.25)

- يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع من أنواع النشاط الرياضي التخصصي فهو يشكل اساس لما يسمى رياضة النخبة اي ممارسة النشاط الرياضي بغرض الوصول إلى احسن ما يمكن من مستوى رياضي في المنافسات الرياضية.....(0.25)

2) الحالة التدريسية: هي مدى استعداد وكفاءة الفرد من جميع الجوانب (البدنية والنفسية والمهارية والخططية...)(1ن)

مكونات الحالة التدريسية هي:

- الحالة البدنية: درجة تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية.....(0.25)
- الحالة المهارية: درجة تنمية وتطوير الأداء المهاري..... (0.25)
- الحالة الخططية: درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية..... (0.25)
- الحالة المعرفية والنفسية: مستوى المعلومات المرتبطة بالنشاط الرياضي ودرجة تطور السمات الخلقية والإرادية..... (0.25)

3) قدرة الإنجاز الرياضي القصوى: هي أعلى ما يستطيع الرياضي إنجازه خلال فترة زمنية محددة وهي أعلى مستوى بدني ومهاري وخططي ونفسي ومعرفي يمكن أن يصل إليه الرياضي خلال فترة زمنية محددة.....(0.75)

عناصر ومتطلبات قدرة الإنجاز الرياضي: (انظر الدرس مخطط محددات قدرة الإنجاز الرياضي).....(ن3.25)

4) حمل التدريب : هو العبء البدني والعصبي الواقع على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسة النشاط البدني.....(0.75)

يتكون حمل التدريب من: (الشدة, الحجم, الكثافة).....(0.75)

أشكاله : شكل خارجي وشكل داخلي(0.5)

5) يتم التحكم في درجة حمل التدريب من خلال التغيير في مكونات حمل التدريب أي :

- التغيير في الشدة)- التغيير في الحجم.- التغيير في الكثافة.....(ن1)

6) تشكيل حمل التدريب هو الأسلوب الذي توزع به مجموعة من الأحمال التدريبية وبالتحديد العلاقة بين الأحمال التدريبية المتتالية من حيث الارتفاع والانخفاض خلال دورات الحمل المختلفة.....(0.5)

العوامل الواجب مراعاتها عند تشكيله :

علاقة الأحمال بأهدافها و علاقة الأحمال ببعضها البعض.....0.5

التمرين الثاني :(ن8)

(1)

المرحلة رقم (1): الحمل التدريبي (مرحلة التعب).....(0.25)

المرحلة رقم (2): الراحة (مرحلة الإستشفاء)(0.25)

المرحلة رقم (3): مرحلة التعويض الزائد.....(0.25)

المرحلة رقم (4): مرحلة فقدان التعويض الزائد (الرجوع إلى الحالة الأولية)(0.25)

التدريب الرياضي يحدث تغييرات في الأجهزة الوظيفية للرياضي للتكيف مع متطلباته وهو ما يسمى بعملية التكيف, إن عملية التكيف لا تعيد الرياضي إلى مستواه الأولي فقط بل إلى مستوى أفضل وتتنم استجابة الأجهزة الوظيفية للرياضي وتكيفه مع حمل التدريب حسب التدرج التالي:

المرحلة(1) : مرحلة تطبيق الحمل (مرحلة التعب والهبوط في المستوى) المرحلة(2)الراحة (مرحلة الإستشفاء)

المرحلة(3): مرحلة التعويض الزائد ←مرحلة(4): مرحلة فقدان التعويض الزائدالرجوع إلى الحالة

الأولية).....(ن1)

(2)

- أنسب مرحلة من أجل تكرار الحمل الموالي هي المرحلة رقم (3).....(0.5)

- التعليل:

- تكرار الحمل خلال المرحلة رقم (2) أي خلال مرحلة الإستشفاء أي أن وقت الراحة قصير وقبل الوصول إلى مرحلة التعويض الزائد يؤدي على انخفاض المستوى الوظيفي وظهور التعب والإجهاد.....(0.5)

- تكرار الحمل خلال المرحلة رقم (4) أي عند العودة إلى المستوى الأولي أي بعد اختفاء الآثار التي تركها الحمل السابق وتكون النتيجة محاولة البدء من جديد مما يؤدي إلى عدم حدوث تطور وزيادة في مستوى الرياضي.....(0.5)

- تكرار الحمل خلال المرحلة رقم (3) أي في مرحلة التعويض الزائد وقبل اختفاء الآثار التي تركها الحمل السابق حيث تكون هناك كفاءة عالية لأجهزة الجسم الوظيفية لبدل جهد في هاته الفترة ومن ثم الإرتقاء بالمستوى الوظيفي للرياضي.....(0.5)

(3)

- لا يستمر مستوى الرياضي في الإرتقاء في حالة تكرار نفس درجة الحمل بصورة دائمة.....(0.5)

- التعليل:

درجة حمل التدريب لا يجب ان تكون ثابتة باستمرار ولكن يجب ان تزداد تدريجيا بمرور الوقت وطبقا لقدرات الرياضي وتكيفه, إن تكرار نفس درجة الحمل بصورة دائمة خلال مرحلة التعويض الزائد لن ينتج عنه سوى قدرة الفرد على التكيف مع هذا المستوى ومنه يجب عدم الإكتفاء بذلك بل لا بد من الإرتقاء التدريجي بدرجة الحمل حتى ندفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى التكيف مع الحمل الأكبر ومنه تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي زيادة قدرات الفرد عما كانت عليه.....(1.5)

(4)

- الرياضي (أ): حمل التدريب (ح) يتخطى مستوى عتبة الشدة المؤثرة بالنسبة للرياضي كما أنه مناسب لمستوى قدراته وبالتالي حدوث استجابة وردود فعل تكيفية مثالية من طرف الأجهزة الوظيفية للرياضي (أ) بصورة طبيعية.....(0.5)

- الرياضي (ب) : حمل التدريب (ح) لم يتخطى مستوى عتبة الشدة المؤثرة أي أن الحمل غير فعال بالنسبة لهذا الرياضي وبالتالي لم تحدث استجابة وردود فعل تكيفية مثالية من طرف الأجهزة الوظيفية للرياضي (ب).....(0.5)

- الرياضي (ج): حمل التدريب (ح) كبير جدا ويفوق بكثير مستوى قدرات الرياضي وبالتالي تسبب في حدوث تعب كبير وصعوبة في عملية الإستشفاء مما تسبب في تدهور مستوى الرياضي(ب) وعدم قدرته على العودة إلى مستواه الأولي.....(0.5)

- تفسير الإختلاف في استجابة الأجهزة الوظيفية للرياضيين الثلاثة:

يرجع الإختلاف في استجابة الأجهزة الوظيفية للرياضيين الثلاثة برغم أن الحمل المطبق عليهم هو نفسه (ح) إلى الفروق الفردية بينهم (مستوى مكونات الحالة التدريبية, العمر التدريبي, الخصائص النفسية, الإختلافات البيولوجية والتكوينية,.....إلخ).....(0.5)

