

جامعة محمد خيضر بسكرة.

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-السنة الثانية ليسانس: التدريب الرياضي

-السداسي الثاني 2024/2023.

## امتحان في مقياس تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي

-السؤال الأول (05.00 ن):

تعد الدائرة التدريبية المحور الذي تدور حوله حركة الاحمال التدريبية، ومن خلالها يمكن التلاعب بمتطلبات الحمل البدني بغية تحقيق المستوى الرياضي الافضل.

-المطلوب:

ا-اذكر أنواع الدورات التدريبية الأسبوعية.

ب-ضع نموذج يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين.

-السؤال الثاني: (07.00ن).

تختلف الدورات المتوسطة بشكلها على وفق الهدف الذي وضعت من اجله، اذ يرتبط ذلك بأهداف مواسم او مراحل التدريب .

-المطلوب:

ا-تكلم عن خصائص الدورة التمهيدية، ومتى يمكن استخدامها؟

ب-ارسم مخطط يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة الاعداد العام لأربعة أشهر.

-السؤال الثالث (07.00ن).

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة. ويمكن ان تحتوي السنة التدريبية على عدة قمم:

-المطلوب:

-حدد قمم الدورة التدريبية السنوية.

- ماهي مميزات الدائرة التدريبية الكبرى؟

جامعة محمد خيضر بسكرة.

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-السنة الثانية ليسانس: التدريب الرياضي

-السداسي الثاني 2024/2023.

**الإجابة النموذجية: مقياس تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي**

**-السؤال الأول (05.00 ن):**

تعد الدائرة التدريبية المحور الذي تدور حوله حركة الاحمال التدريبية، ومن خلالها يمكن التلاعب بمتطلبات الحمل البدني بغية تحقيق المستوى الرياضي الافضل.

-المطلوب:

ا-اذكر أشكال الدورات التدريبية الأسبوعية.

ب-ضع نموذج يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين.

-اشكال الدورات الصغرى :

1- دورة تمهيدية ( مدخلية ) :

2- دورة اساسية ( بنائية ) :

3- الدورة الموصله :

4- دورة المنافسة ( المباريات ):

5- دورة استعادة الاستشفاء:

ب-وضع نموذج يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين:

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
	*			*			عالي
		*			*		متوسط
			*			*	منخفض
*							راحة

**-السؤال الثاني: (07.00 ن).**

تختلف الدورات المتوسطة بشكلها على وفق الهدف الذي وضعت من اجله، اذ يرتبط ذلك بأهداف مواسم او مراحل التدريب.

-المطلوب:

ا-تكلم عن خصائص الدورة التمهيدية، ومتى يمكن استخدامها؟

ب-ارسم مخطط يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة الاعداد العام لأربعة أشهر.

- الدورة التمهيدية:

تهدف الدورة التمهيدية الى التدرج في مستوى اللاعبين لأداء احجام تدريبيه عالية لرفع قدراتهم للانتقال من الاعداد البدني العام الاعداد البدني الخاص، وهذا يتحقق باستخدام التدريبات نحو تطوير التحمل اثناء العمل الهوائي، ورفع امكانيات الجهاز الدوري والتنفسي.

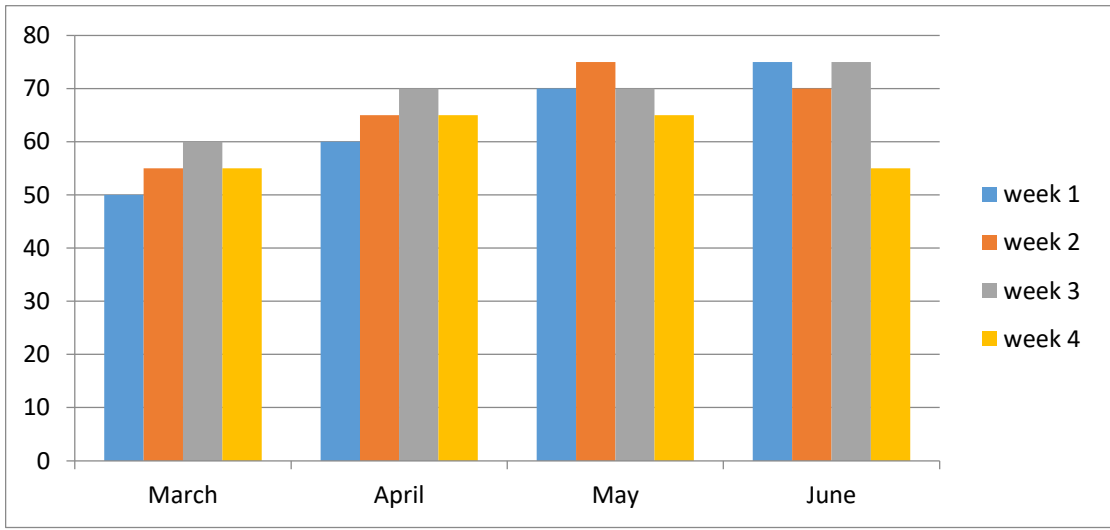
تشكل هذه الدورة من (2-3) دورات اعدادية صغيرة اذ تهدف الى استكمال التدريبات خاصة فيما يتعلق بالنواحي الوظيفية في الجسم والمتمثلة بعنصر التحمل سواء تحمل السرعة او القوة مع الارتقاء بمستوى كل من المرونة والقوة المميزة بالسرعة، فضلاً عن رفع مستوى المهارات الخاصة للرياضي وحسب نوع اللعبة. وتستخدم لها الشدة المتوسطة ويمكن رفعها الى فوق المتوسطة مع الناشئين، اما المستويات العليا تكون اقل من القصوى. ومن خلال ذلك يمكن استخدامها في الحالات الآتية:

عند بدء اعداد الرياضي في موسم الاعداد العام.

عند عودة الرياضي الى التدريب بعد الاصابة او مرض لمدة من الزمن.

عند عودة الرياضي الى التدريب بعد انتهاء موسم مسابقات مكثف.

ب-مخطط يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة الاعداد العام لأربعة أشهر:



-السؤال الثالث (07.00ن).

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة. ويمكن ان تحتوي السنة التدريبية على عدة قمم:

-المطلوب:

-حدد قمم الدورة التدريبية السنوية.

- ماهي مميزات الدائرة التدريبية الكبرى؟

-ايمكن ان تحتوي السنة التدريبية على عدة قمم وفق التقسيم الآتي:

1-الدورة التدريبية ذات القمة الواحدة: ويكون فترة الاعداد (6-7) اشهر وفترة المنافسات (3-4) اشهر والفترة الانتقالية (1.5-2.5) شهر، ويكون هنا طابع الملل موجود، لكثرة فترة الاعداد العام والتحميل العالي

من خلال التدريبات والتي تتعد كثيراً عن المنافسات. وتبنى قاعدة للإعداد العام على حساب الاعداد الخاص. مما قد يسبب نتائج عكسية.

**2-الدورة التدريبية ذات القمتين:** وتم خلاله تقسم السنة التدريبية الى قسمين مثل الموسم الشتوي والصيفي، وتكون نسبة مرحلة التحضير للمنافسات هي (1-2) ، اي ثلثين الزمن للتحضير وثلث الاخير للمنافسات.

**3-الدورة التدريبية ذات الثلاث قمم:** وتقسم السنة التدريبية الى ثلاث مواسم، وتكون الدائرة الواحدة من (16) اسبوع حيث كل دائرة تقسم الى مرحلة تحضيرية ومرحلة منافسات وتكون فترة التحضير (9) اسابيع اما فترة المنافسات (7) اسابيع، وهنا يجب ان تكون الدائرة الاولى تأسيسية اما الثانية الثالثة تكون صقل للرياضي جراء التدريب المستمر يتم التقليل من التمارين العامة الى حساب الخاصة وتمارين المنافسات.

**4-الدورة التدريبية ذات الاربع قمم:** تقسم السنة الى اربع قمم وتنتهي كل واحدة منها في المشاركة في البطولة العامة حيث الموسم الواحد يتكون من (12) اسبوعاً، مقسمة الى مرحلتين تحضيرية (8) اسبوع، ومرحلة منافسات (4) اسبوع، ولذلك نلاحظ ان الرياضي يصل الى الفورمة الرياضية خلال السنة اكثر من مرة.

**5-الدورة التدريبية ذات الخمس قمم:** وتعتمد على تقسيم السنة الى خمس مواسم كل موسم يتراوح بين (8-12) اسبوع وينتهي بفترة منافسة تستمر الى (3) اسابيع.

ب-مميزات الدائرة التدريبية الكبرى:

تتميز الدائرة التدريبية الكبرى بعدد من الميزات المهمة وهي كالآتي:

1. يجب ان تبدأ وتنتهي بمستوى من الاحمال اعلى منه في السنة القادمة.
2. الانتظام في تصاعد الاحمال من خلال التدرج الدقيق لأحجام وشدات التدريب بالارتباط مع مدة الدورة.
3. تحديد ارتفاع وانخفاض الاحمال انطلاقاً من مستوى الرياضي واهداف التدريب.
4. الحدود النهائية التي يجب ان يتلقاها الرياضي.
5. العمر الزمني المناسب لتحقيق الانجاز.