



جمهورية مصر العربية
وزارة التعليم العالي

عدد الساعات التدريسية: ساعتان تدريسيتان اسبوعيا
السبت : 11/1/2014م
الفرقة: الرابعة : شعبة تدريب (نظام حديث)
الفترة الزمنية/ 12 - 14
الدرجة : 70 درجة
العام الجامعي: 2013/2014م
عدد الأسئلة (4) إجباري

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة
المقرر: التخطيط للتدريب الرياضي

اجابة السؤال الاول:

اذكر اجاه تطوير العملية التدريبية؟

التدريب الرياضى عملية تربوية تهدف الى الارتقاء بالمستوى الرياضى للوصول باللاعب او الفريق الى المستويات العالية. وخلال العملية التدريبية فان التطوير يتم فى ثلاث اتجاهات رئيسية:

الاتجاه البيولوجى

مნიۆدى التدريب (مع التركيز على النواحي الوراثية التى تراعى فى اختيار اللاعب) الى ان يمتلك اللاعب الحدود والمواصفات الخاصة بالنواحي الفسيولوجية والمروفولوجية (المكونات الجسمية)

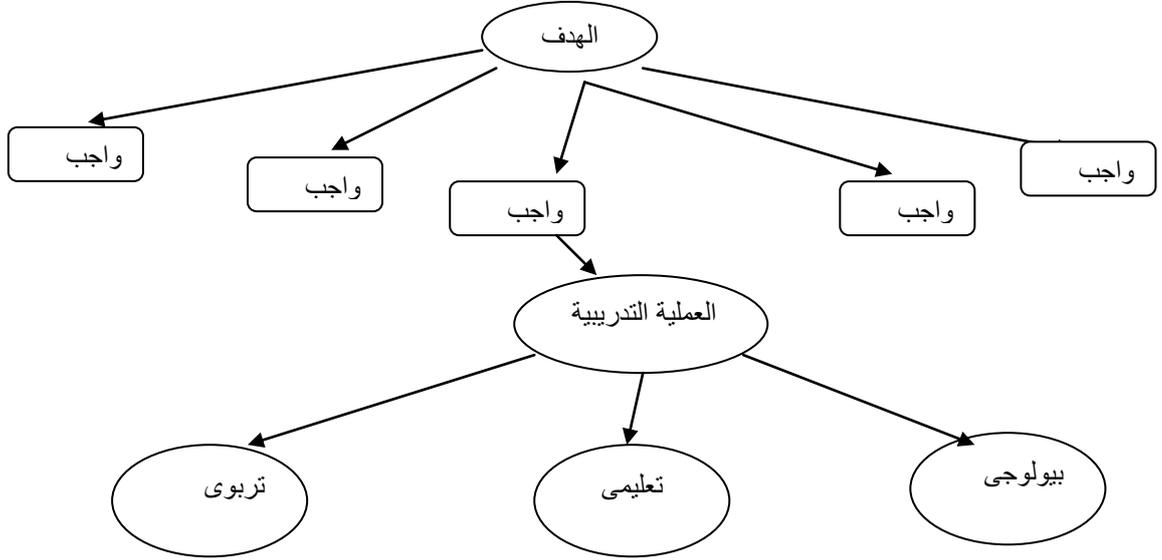
الاتجاه التعليمى

وهو جميع الجوانب التى يجب ان يتعلمها اللاعب مثل الجوانب المهارية والخطية سواء الدفاعية او الهجومية ، واكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالنشاط التخصصى حيث يمكن ان يصل باللاعب الى المستويات العليا الا اذا استطاع ان يتصل الى الابداع للفنون الخاصة بالعبة او الرياضية.

الاتجاه التربوى

خلال مرحلة التدريب المختلفة يكتسب اللاعب صفات سلوكية معينة ضرورية للمستويات العالية مثل : كيف يتصرف فى مواقف اللعب المختلفة داخل الملعب كيف يعيش خلال مراحل الاعداد والمباريات ، كيف يتفادى المرض او الاصابة.

اجابة السؤال الاول (ب)



اجابة السؤال الاول (ج)

اولاً تخطيط الاعداد طويل المدى (متعدد السنوات)

ثانياً : تخطيط الاعداد قصير المدى

1- تخطيط سنوي (الموسم التدريبي)

2- تخطيط جزئي / فترى (لفترة محددة)

3- تخطيط يومي (الجرعة اليومية)

اجابة السؤال الثاني (أ)

كرة السلة 20-25 سنة / السباحة 16-18 سنة

اجابة السؤال الثاني (ب)

تنقسم فترة الاعداد الرياضى طويل المدى الى خمس مراحل ، حيث يكون لكل مرحلة اهدافها وخصائصها :

- 1- مرحلة بداية الاعداد (الاعداد الاولى)
- 2- مرحلة الاعداد التمهيدي الاساسي (اعداد القاعدة الاولوية)
- 3- مرحلة الاعداد والتخصصي (اعداد المستويات التخصصية)
- 4- مرحلة تحقيق الحد الاقصى (اعلى المستويات الفردية)
- 5- مرحلة الاحتفاظ بالمستوى (المحافظة على المستوى العالى)

اجابة السؤال الثانى (ج)

- 1- الاعداد البدنى الشامل للرياضى يتشكل من الاعداد البدنى العام والخاص
- 2- حتى نضمن الارتقاء المسبق بالنسبة لاعداد الرياضى خلال التدريب متعدد السنوات فانه من الاهمية ان نخطط الاحمال التدريبية واحمال المسابقات بالشكل السليم
- 3- تحليل محتوى تدريب اقوى الرياضيين الناشئين
- 4- المراحل الزمنية الخاصة بانخفاض وارتفاع الاحمال يجب ان تحدد خلال الخطة التدريبية السنوية.
- 5- الاختلاف فى احمال التدريب خلال السنوات المتعددة بالنسبة للرياضيين الناشئين يجب ان يحدث بصورة مباشرة على حساب الارتقاء بالاحجام.
- 6- يجب مراعاة اهمية التدرج بالارتقاء بمستوى الاحمال التدريبية.
- 7- من الاهمية بمكان ان يتم التخطيط السليم للاعداد الخاص بالمسابقات للرياضيين الناشئين
- 8- من الضرورى ان يمر الرياضى بظروف الضغط المختلفة الخاصة بالمسابقة.
- 9- عند تخطيط المسابقات يجب ايضا ان يراعى ان يزداد تعدادها تدريجياً

اجابة السؤال الثالث:

(أ) مرحلة الفورمة الرياضية تتحدد فى ثلاث مراحل اساسية هى:

- 1- مرحلة اكتساب الفورمة
- 2- مرحلة ثبات الفورمة الرياضة
- 3- مرحلة فقدان الزمنى الفورمة الرياضة

اجابة السؤال الثالث(ب)

وبناءً على ذلك فانه يجب ان يتم تحديد بعض الاتجاهات والتي يجب الاسترشاد بها خلال تصعيد المراحل التدريبية المختلفة فى غضون التدريب متعددة السنوات للارتقاء بالمستويات الرياضية والتي يمكن سرد اهمها فيما يلى:

- 1- زيادة المجموع العام لحجم التدريب المؤدى خلال سنة تدريبية منفصلة او دورة تدريبية كبيرة.
- 2- ان يطابق التخصص الرياضى الدقيق فى حينه ، حدود مرحلة تحقيق اعلى المستويات .
- 3- زيادة المقدار العام للجرعات التدريبية داخل الدورات الصغيرة.
- 4- ان تزيد داخل الدورة التدريبية الصغيرة الجرعات ذات الاحمال المقصوى .
- 5- ان تزداد داخل العملية التدريبية مقادير الاحمال.
- 6- زيادة التوتر النفسى خلال عمليات التدريب ، وخلق الظروف المناخية للمسابقات والمنافسات.

اجابة السؤال الثالث (ج)

يجب توزيع مشتملات التدريب خلال الايام المختلفة بين المباريات بالشكل الامثل ، بحيث لا يعطى اى اتجاه او وسيلة من وسائل استعادة الشفاء الا فى اليوم او الوقت المناسب

- 1- بالنسبة لوسائل استعادة الاستشفاء فانه اذا تم استخدام السونا فان ذلك يمكن ان يكون فى اليوم الاول او صباح اليوم الثانى.
- 2- بالنسبة لكل من القوة العظمى وتحمل القوة وتحمل العام يمكن ان تستغرق فترة استعادة الاستشفاء منهم مدة طويلة (
- 3- اما كل من التدريب الفردى الخاص والمهارى الفردى والمباريات المصغرة فانه يمكن ان تستمر تدريباتهم حتى اليوم الرابع .
- 4- تدريبات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل السرعة من الممكن ان تستمر حتى يومين قبل المباراة.
- 5- التدريبات الخاصة بالناحية المهارية الفردية والخطى الفردى يمكن ان تستمر حتى صباح يوم الاربعاء.
- 6- تدريبات الخطى الجماعى والمباريات المختصرة والسرعة والتوافق يمكن ان تستمر حتى يوم الخميس .
- 7- التدريب الخاصة بكل من المرونة الايجابية والقسرية لا بد وان تستمر من اليوم الاول وحتى يوم المباراة.
- 8- التدريب البدنى والفردى يمكن ان يعطى حساب الاحتياج لكل لاعب
- 9- تدريبات الاسترخاء يمكن ان تكون مع بداية الاسبوع وحتى اليوم الثانى قبل المباراة.

السؤال الرابع:

- أ- الاحماء هو عبارة عن عملية الاعداد السريع التى تسبق المباراة / المسابقة مباشرة بهدف الاشتراك فى المباراة / المسابقة مع تحقيق مستوى عال من الاداء البدنى والمهارى والخطى منذ بداية الاشراف ، هذا مع عدم تعرض اللاعبين للاصابة.

المراحل هى

- 1- مرحلة التسخين
 - 2- مرحلة منع الاصابة
 - 3- مرحلة التيقظ
 - 4- مرحلة التفاعل
 - 5- مرحلة التركيز
- ب- فلكي يؤدي اللاعب المباراة بالمستوي المطلوب (أحسن مستوي يمكن إظهاره في حدود مواهبه و الحالة التدريبية التي هو عليها) فإنه يجب أن تتوفر عاملان هامين :
الاول : أن يكون اللاعب يوم المباراة ووقتها في أحسن حالة من الراحة.
الثاني : أن يكون اللاعب في يوم المباراة ووقتها في أحسن مستوي من اليقظة (أعلي نشاط للجهاز العصبي المركزي).
- ج- إجابة مفتوحة.

انتهت الاجابة

د/ تامر حسين الشتيحي

ت:01005402100

www.bu.edu.eg

www.bu.edu.eg/faculty/physics_edu.html

info@fped.bu.edu.eg

0133227399

Tamar.alshetaihy@fped.bu.edu.eg

عنوان الجامعة علي شبكة الانترنت
(نموذج الإجابة)

موقع الكلية

البريد الالكتروني

تليفون الكلية



جمهورية مصر العربية
وزارة التعليم العالي

السبت : 2014 / 1 / 11 م
الفترة الزمنية / 12-14
الدرجة : 70 درجة
عدد الأسئلة (4) إجباري

عدد الساعات التدريسية: ساعاتان تدريسيتان اسبوعيا
الفرقة الرابعة : شعبة تدريب (نظام حديث)
العام الجامعي: 2013/2014 م

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
المقرر: التخطيط للتدريب الرياضي

اسم الطالب الرباعي : رقم الجلوس

ملحوظات هامة : يجب قراءة هذه التعليمات بدقة قبل الإجابة علي أسئلة الامتحان

يهدف الامتحان الي :

- أ- قياس قدرة الطالب علي استيعاب ما جاء بالمحاضرات.
- ب- قياس قدرة الطالب علي استيعاب ما جاء بالمراجع الدراسية المقررة.
- للنظام والتنسيق وحسن الخط وعرض الإجابة أثر كبير في تقدير الدرجة .
- يراعي الزمن المقترح للإجابة علي كل سؤال بجوار السؤال.
- يراعي الإجابة عن فقرات كل سؤال في صفحات مستقلة .
- يمنع منعاً باتاً الإجابة علي فقرة تخص أحد أسئلة الامتحان داخل احد الأسئلة الاخرى
- لا تكتب إجابات من أي نوع علي ورق الأسئلة .
- ضرورة كتابة الاسم ورقم الجلوس علي جميع أوراق الأسئلة بالقلم الجاف .
- يتحمل الطالب المسؤولية الكاملة الناتجة عن مخالفة التعليمات السابقة .
- عدد الأوراق (1) , عدد صفحات الأسئلة (2) .

أجب عن الأسئلة الآتية في حدود الوقت المخصص للإجابة مع مراعاة توزيع الدرجات:
السؤال الأول : (وقت مقترح 25 دقيقة)
الدرجة (15 درجة)

- أ- أذكر اتجاه تطوير العملية التدريسية.
- ب- ارسم تصور شامل عن شكل العملية التدريسية و التركيب الخاص بها.
- ت- أذكر أنواع التخطيط للتدريب الرياضي.

السؤال الثاني : (وقت مقترح 25 دقيقة)
الدرجة (20 درجة)

- أ- ما هو سن الوصول إلي المستويات العليا في تخصصك؟
- ب- أذكر مراحل الإعداد طويل المدى؟
- ث- أذكر مرتكزات عملية الإعداد طويل المدى؟

السؤال الثالث : (وقت مقترح 30 دقيقة) الدرجة (15درجة)

- أ- أذكر مراحل اكتساب الفورمة الرياضية خلال الموسم التدريبي ؟
ب- تكلم في نقاط عن طرق تصعيب العملية التدريبية خلال الإعداد طويل المدى (متعدد السنوات) ؟
ت- أذكر في نقاط الأسس الهامة التي يجب أن تراعي عند التخطيط للإعداد للمباراة ؟

السؤال الرابع : (وقت مقترح 40 دقيقة) الدرجة (20درجة)

- أ- عرف الإحماء مع ذكر أقسام الإحماء فنيا من حيث طبيعة العمل ؟
ب- تكلم في نقاط عن الإعداد الطويل للمباراة أو المسابقة ؟
ت- قم بإعداد تخطيط لتدريب ناشئين في رياضتك التخصصية لمدة عام و يكون هدف الخطة الموضوعية هو الإعداد لبطولة الأمم الافريقية ؟

انتهت الاسئلة

ث- د/ تامر حسين الشتيحي
ج- ت: 01005402100

www.bu.edu.eg

www.bu.edu.eg/faculty/physics_edu.html

info@fped.bu.edu.eg

0133227399

ح- Tamar.alshetaihy@fped.bu.edu.eg

عنوان الجامعة علي شبكة الانترنت

(نموذج الإجابة)

موقع الكلية

البريد الالكتروني

تليفون الكلية