



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers3
Sport and Physical Education Institute

جامعة الجزائر 3
معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة محاضرات مقياس مدخل التدريب الرياضي

المستوى : طلبة السنة أولى ليسانس

إعداد الأستاذ: د.

البريد الإلكتروني المهني: d@univ-alger3.dz

السنة الجامعية: 2019 / 2020

معهد التربية البدنية والرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي إبراهيم-الجزائر
البريد الإلكتروني : ieps@univ-alger3.dz الموقع الإلكتروني www.univ-alger3.dz/ieps



1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: استكشافية

المقياس : علم التشريح

نوع الدرس: أعمال موجبة محاضرة سداسي سنوي

المعامل: 1 الرصيد: 1

المدة الزمنية: 14 أسبوع -21 ساعة

الفئة المستهدفة : السنة الأولى ليسانس جذع مشترك

أهداف التعلم

❖ المعارف الأساسية و المعارف النظرية و التطبيقية المرتبطة.

❖ الرفع من المستوى المعرفي للطالب في الميدان وربطه بالتخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

✓ معرفة القواعد الأساسية للتخصص ومجالات استخدامه في الميدان الرياضي

✓ الاطلاع على النظريات و طرق التدريب المختلفة.

طريقة التقييم : امتحان كتابي

-كيفية تقييم التعلم:

-تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق اليه و مناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي

طلب منكم الاطلاع عليها و التي تمت مناقشتها. ويتضمن التقييم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط.

والعلامة تكون 100٪ من المعدل العام.

2-معلومات عن الأستاذ

الجامعة : الجزائر3-دالي ابراهيم

المعهد : التربية البدنية والرياضية

الأستا

الرتبة: أستاذ محاضر ب

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الاتصال عبر البريد الالكتروني: outlook.com.

البريد الالكتروني المهني للأستاذ: univ-alger3.dz.

توقيت المحاضرة:الخميس 09:30-11:00 سا المدرج F01



3-محتوى المقياس

- المحاضرة الأولى : مدخل عام لعلم التدريب الرياضي(حصة واحدة 01)
- المحاضرة الثانية: مبادئ و اسس التدريب الرياضي(حصة واحدة 01)
- المحاضرة الثالثة : حمل التدريب الرياضي (حصتين 02)
- المحاضرة الرابعة : علم التدريب الرياضي و الصفات البدنية(حصتين 02)
- المحاضرة الخامسة: طرق و مناهج التدريب الرياضي (حصتين 02)
- المحاضرة السادسة :الاسترجاع في التدريب الرياضي(حصة واحدة 01)
- المحاضرة السابعة : التخطيط و البرمجة في التدريب الرياضي(حصتين 02)
- المحاضرة الثامنة :وسائل التدريب الرياضي(حصة واحدة 01)
- المحاضرة التاسعة: مجالات علم التدريب الرياضي(حصة واحدة 01)

4-قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية :

- البشتاوي, مهند حسين. إسماعيل, أحمد محمود (2006). فسيولوجيا التدريب البدني. دار وائل للنشر, الأردن
- علاوي محمد حسن , عبد الفتاح أبو العلا . فسيولوجيا التدريب الرياضي 1984. دار الفكر العربي , القاهرة.
- سلامة, بهاء الدين (1999). التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي, القاهرة, دار الكتاب.
- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي (تدريب و فسيولوجيا التحمل) , مطبعة الشباب الحر , القاهرة , 1992م.

- 1- zatsiorski, l'entrainement de la force ; vigot, 1990
- 2-platonov, la planification de l'entrainement, vigot, 1995
- 3-weineck, l'entrainement sportif, vigot, 2000

**المحاضرة الأولى (حصة واحدة 01): مدخل عام لعلم التدريب الرياضي****1- مفهوم التدريب الرياضي :**

لقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك لمفهوم مصطلح التدريب الرياضي، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه. ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤى الخاصة بكل مجال .

مفهوم التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية: هو مجموعة التمرينات أو التأثيرات البدنية الموجهة والتي تساهم في إحداث تكيفات أو تغيرات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي .
أو تقنين الأعمال التدريبية لتتلاءم مع قدرة الجسم الوظيفية للاستفادة من التأثيرات الايجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية .

مفهوم التدريب من وجهة نظر علم النفس والتربية: هو التدريب الرياضي المبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس , التربية ,) وذلك تهدف إلى تعديل سلوك أو حالة الفرد في التعامل مع الآخرين (عملية تربوية) . أو هو عملية تربوية مخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارة والخطوية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي الممارس

2- المفهوم الحديث للتدريب الرياضي :

لم يعد التدريب الرياضي قاصرا على تدريب الفرق الرياضية أو رياضة المستويات العالية على حساب جوانب أخرى كثيرة (الصحة العامة .الرياضة المدرسية .الرياضة الترويحية) لذا فالمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بما يتناسب مع الاتجاهات الرياضية والثقافية العامة .
فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة بهدف تحسين اللياقة البدنية ولتفادي الأمراض . والبعض يمارسها رغبة منه لكسر روتين الحياة اليومية . والبعض الأخر يمارسها لتحقيق مستوى معين من اللياقة البدنية الخاصة بنشاط معين .
والبعض يمارسها من اجل تحقيق أعلى مستوى ممكن في نشاط رياضي معين . هذا بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة من تلاميذ وطلاب المدارس والجامعات ودورها في تكوين الشخصية المتكاملة والمتوازنة .
ومن خلال كل ما سبق يتضح ان التدريب الرياضي يعمل على زيادة الإعداد الفني والبدني والنفسي والخططي في نوع معين من النشاط الرياضي . فالإعداد الفني يهدف الى تحسين أداء المهارات الحركية . بينما يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية (والسرعة . التحمل . القوة . الرشاقة . المرونة) ويؤدي تنمية هذه الصفات البدنية إلى تغيرات بيولوجية في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة وفي الجهاز الحركي بصفة خاصة .
فالتدريب الرياضي إذا هو عملية علمية تربوية تهدف للارتقاء بمستوى القدرات المميزة للفرد بشكل خاص لتحقيق أهداف معينة (رياضية . اجتماعية .. صحية)