



جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي



مدخل إلى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الأستاذ : منصور عبد الله



المحاضرة الأولى

المعد البدني



المحضر البدني في المجال العسكري
1950

المحضر البدني خريج التربية البدنية
والرياضية 1970

المحضر البدني المتخصص في
الرياضات الفردية 1980

المحضر البدني خريج معاهد
التربية البدنية 1990

المحضر البدني المختص 2000

المحضر البدني
العصري





واقع التكوين لمهنة محضر بدني في الجزائر

التكوين المهني

المدرسة العليا لعلوم
الرياضة
وتكنولوجياتها

الاتحاديات الجزائرية

التكوين الأكاديمي

معاهد

ع ن ن ب ر

04

سداسيات

التكوين
الأكاديمي

نظري

ضعف نوعية
التكوين

عام



التكوين غائب على
مستوى الاتحاديات
الأخرى

قليل المدة
شهر

التكوين المهني
الفاف

نوعي

غياب
الرسكلة

تجاري

مدرب أكثر
منه محضر بدني

التكوين المهني
م ع ع ر ت

عروض
التكوين؟

استحداث
تكوين جديد

غياب
الحدثة



غياب الوعي
بمهمة المحاضر
البدني

ضعف عروض
التكوين

الصعوبات التي
تواجه مهنة
المحاضر البدني

غياب الحوافز

عدم تحيين
النصوص
التشريعية

ضعف التسيير

ضعف
مستوى
الرياضة







من هو المعد البدني ؟

المعد البدني هو المنسق بين الطاقم الطبي والطاقم الفني

المعد البدني هو المسؤول المباشر عن تطوير الأداء البدني

المعد البدني هو المساعد الثاني للمدرب من جهة و الشخصية العلمية في

الميدان من جهة أخرى



مواصفات المعد البدني العصري

التجربة علمية
المستمرة



GPS



البحث العلمي
المستمر



PubMed
Google
Scholar



SCI-HUB

التكوين
المستمر



كفاءات المعد البدني العصري



القدرة على وضع اللاعبين في أحسن فورمة يوم المنافسة



المحافظة على روح المجموعة



القدرة على التخطيط والبرمجة



التحكم في استخدام التكنولوجيا الحديثة



المعد البدني



القدرة على الاتصال والتواصل



القدرة التعلم و اكتشاف مستجدات التخصص



الإعداد الخفي للاعبين



القدرة على تحليل كم هائل من البيانات

ac/v/et/vr/8qov

أنواع المعدين البدنيين في النوادي المحترفة

1- المعد البدني المسؤول عن تطوير الأداء البدني

2- المعد البدني المساعد في تطوير الأداء البدني

3- المعد البدني المكلف بتطوير القوة العضلية

4- المعد البدني المكلف بإعادة تأهيل المصابين

5- المعد البدني المكلف بتحليل الأداء البدني للمنافسة

6- المعد البدني المكلف بتحليل الأداء البدني للحصص التدريبية

7- المعد البدني المكلف بتخطيط الاحمال التدريبية

8- المعد البدني المكلف بالتخطيط للاسترجاع

9- المعد البدني الخاص بالفئات العمرية الشابة



مهام المعد البدني في النوادي الهاوية



✓ التخطيط للأحمال التدريبية



✓ تحليل الأداء البدني للمنافسة والتدريب



✓ تسيير الفوارق في المستوى البدني بين البدلاء واللاعبين الأساسيين



✓ تطوير الأداء البدني



✓ تكيف العملية التدريبية مع ظروف العمل



✓ الربط بين الطاقم الفني والطاقم الطبي



✓ التخطيط لعملية الاسترجاع





المخضرة الثانية : الحمل التدريبي



analyze.FieldWiz



powered by ASI

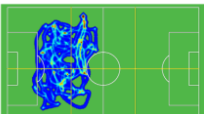


USM ANNABA
Player Statistics Report
USM ANNABA séance 01 22/09/2021
2021 / 09 / 22

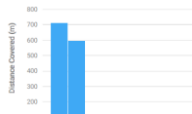
FieldWiz
an ASI brand
www.asi.com

	Time Played (minutes)	00:10:16	# Decelerations	0	HID Distance	0.19
	Distance (km)	1.32	# Decelerations	0	HID Distance	0.01
	# Accelerations	9	# Sprints	2	Max Acceleration	4.14
	# Accelerations	>3 m/s ²	# Sprints	>30 km/h		
HADIBLI Mohammed At.	# Accelerations	1	# Sprints	0		
PLAYER NO. 21	# Accelerations	0	Max Speed	21.49		
SENSOR NO. 07	# Accelerations	>3 m/s ²	Avg. Speed	7.60		
(Period 1)	# Decelerations	7				
	# Decelerations	>3 m/s ²				

Field Position Heat Map



Intensity vs. Time



Sleep

Very, very good

Very, very bad



Stress

Very, very low

Very, very high



Fatigue

Very, very low

Very, very high



Muscle Soreness

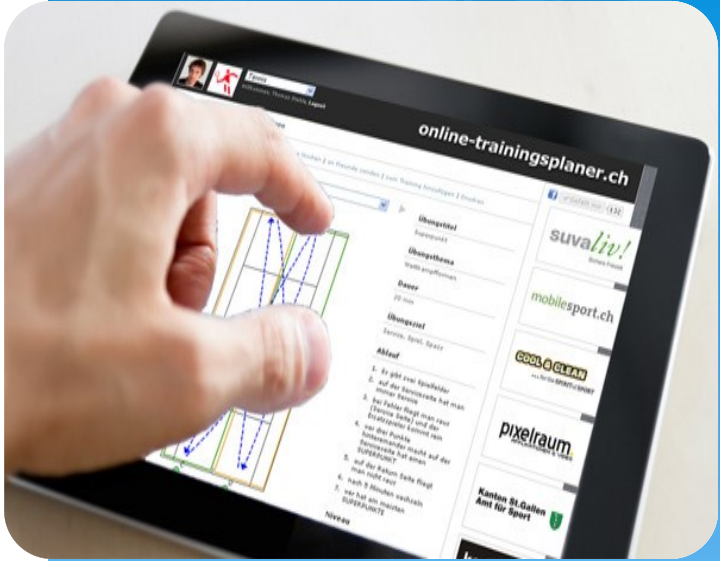
Very, very low

Very, very high

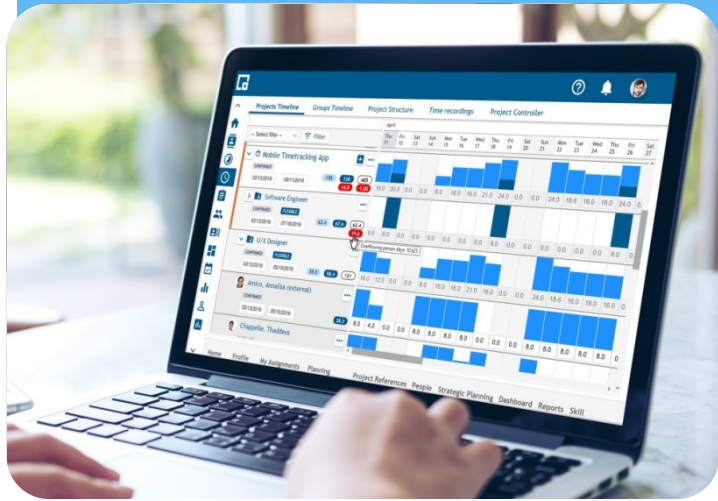


الحمل التدريبي

يمثل التأثير الايجابي المحكم والمتحكم فيه لمضمون التدريب أو المنافسة على الأجهزة الوظيفية و العضوية لجسم الرياضي



الحمل التدريبي يمثل العلاقة الموجودة بين المتغيرات الثلاث : الشدة، الحجم و التواتر

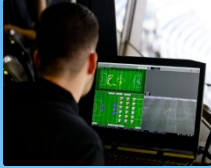




أنواع الاحمال التدريبية



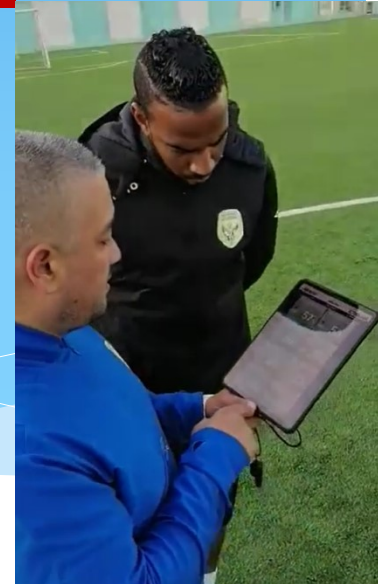
الحمل الداخلي



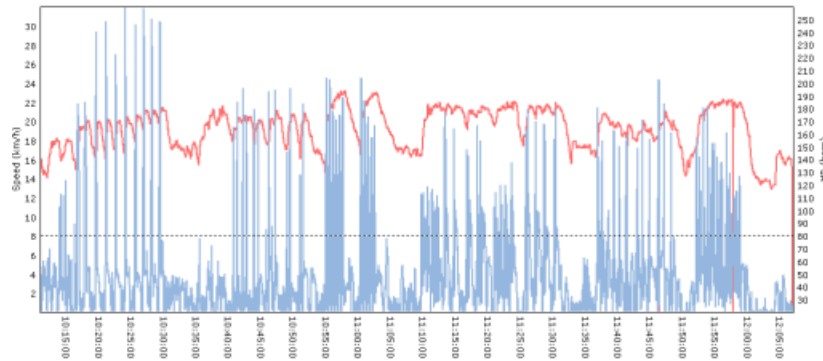
الحمل الخارجي



حمل المنافسة



الحمل الداخلي



DR, MANSOURI ABDALLAH

الحمل الخارجي

تتمثل في استجابات الجهاز
الحركي مع المتطلبات الحقيقية
للمنافسة ومضامين التدريب



حمل المنافسة



* يتمثل في كل من الضغط النفسي والذهني المسلط على الرياضي نتيجة لكثافة المنافسة أو زيادة درجة صعوبتها

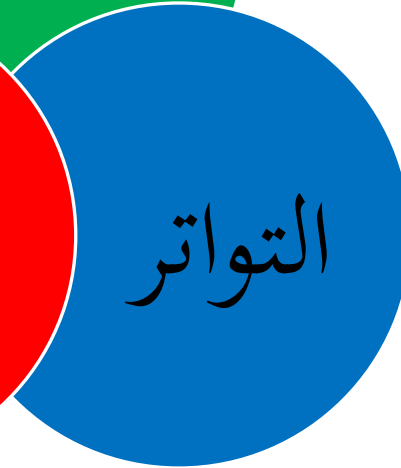
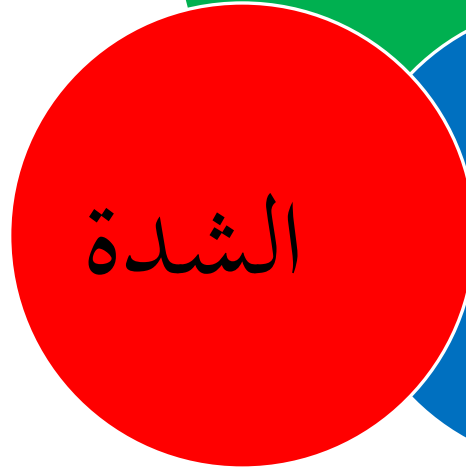
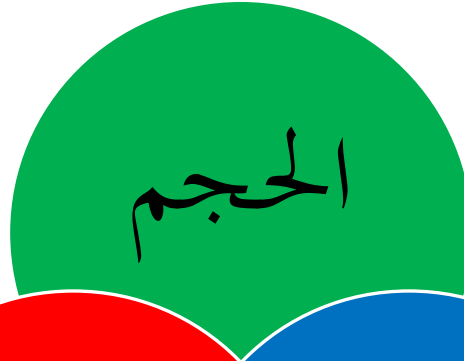


لماذا يجب تقييم الحمل التدريبي؟

- ✓ بلوغ الفورمة المثالية
- ✓ الابتعاد عن الارتجالية في التدريب
- ✓ تجنب وقوع الاصابات الرياضية
- ✓ الانتقال الى مبدا العمل الفردي
- ✓ تعزيز التواصل بين المعد البدني و الرياضي
- ✓ تشجيع الرياضي على تسيير الاسترجاع الخفي بجدية
- ✓ ...

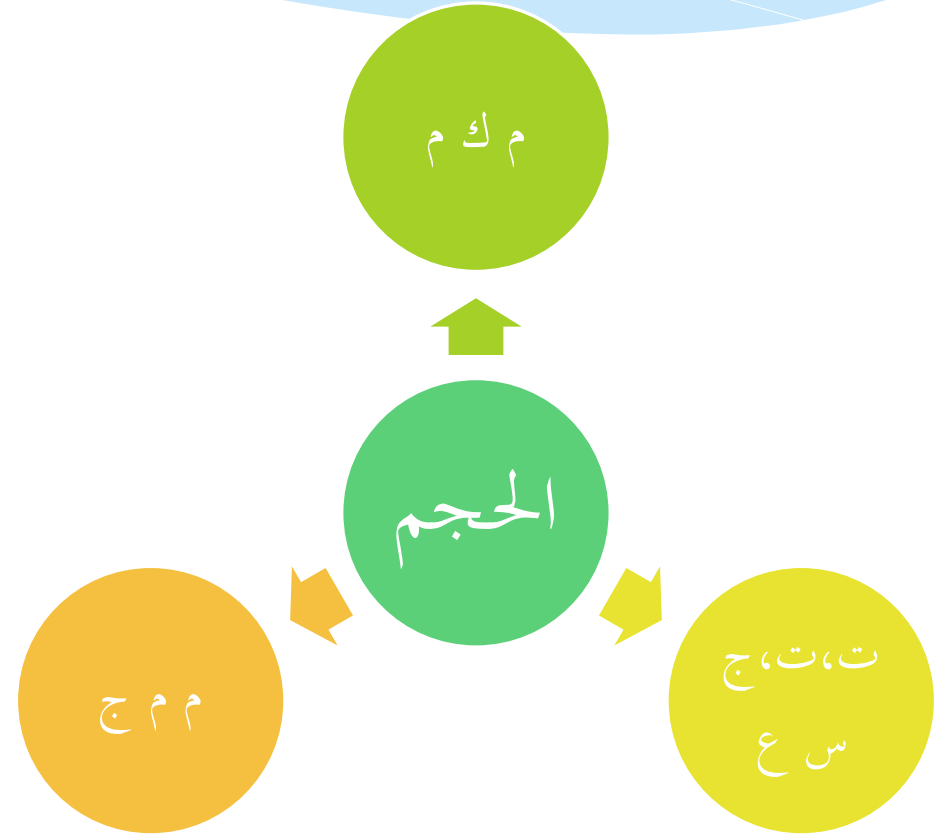
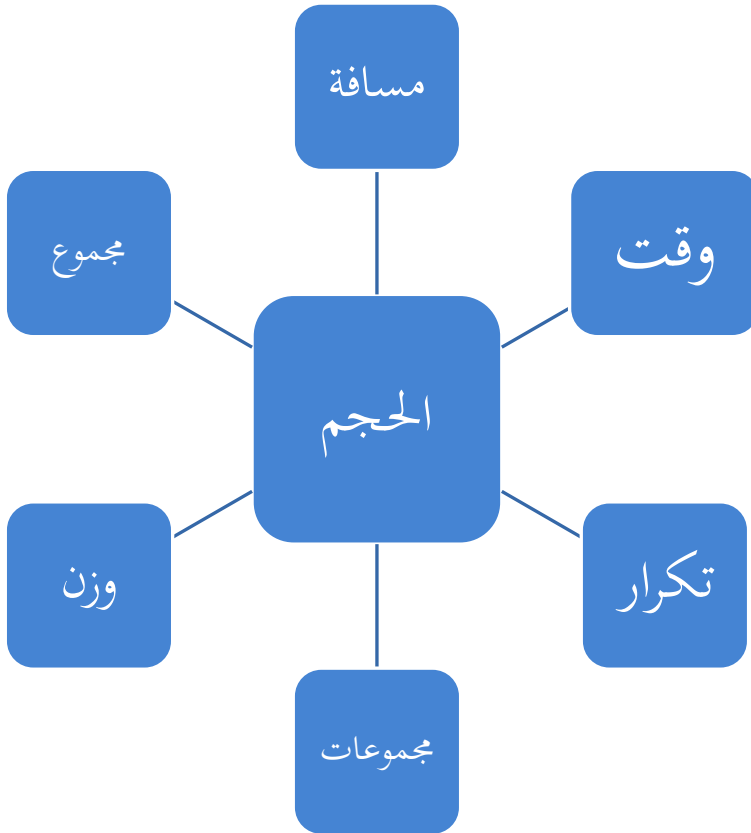


الحمل التدريبي هو حاصل ضرب الشدة × الحجم × التواتر

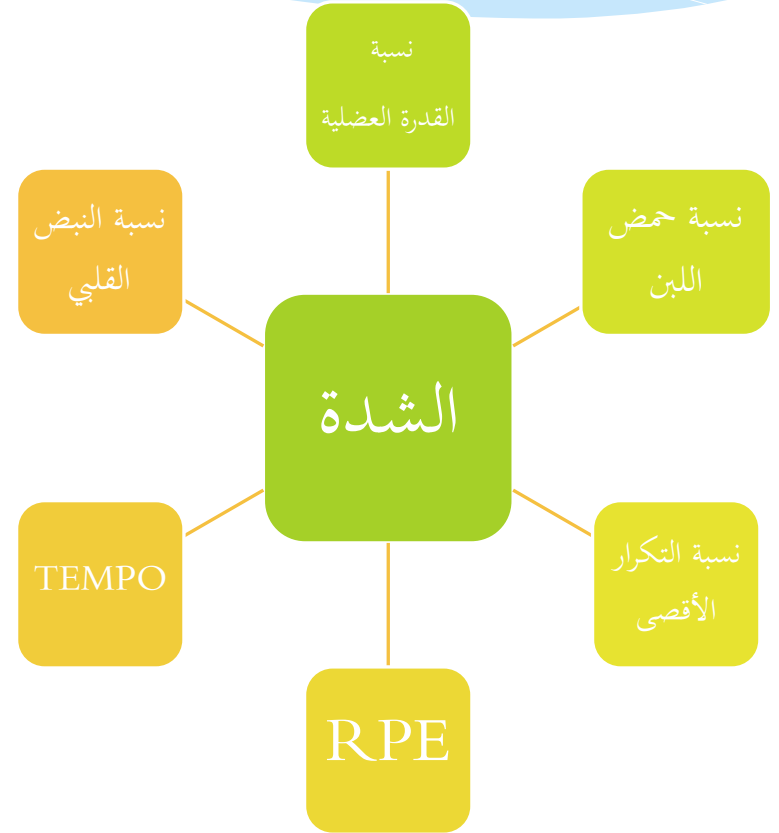
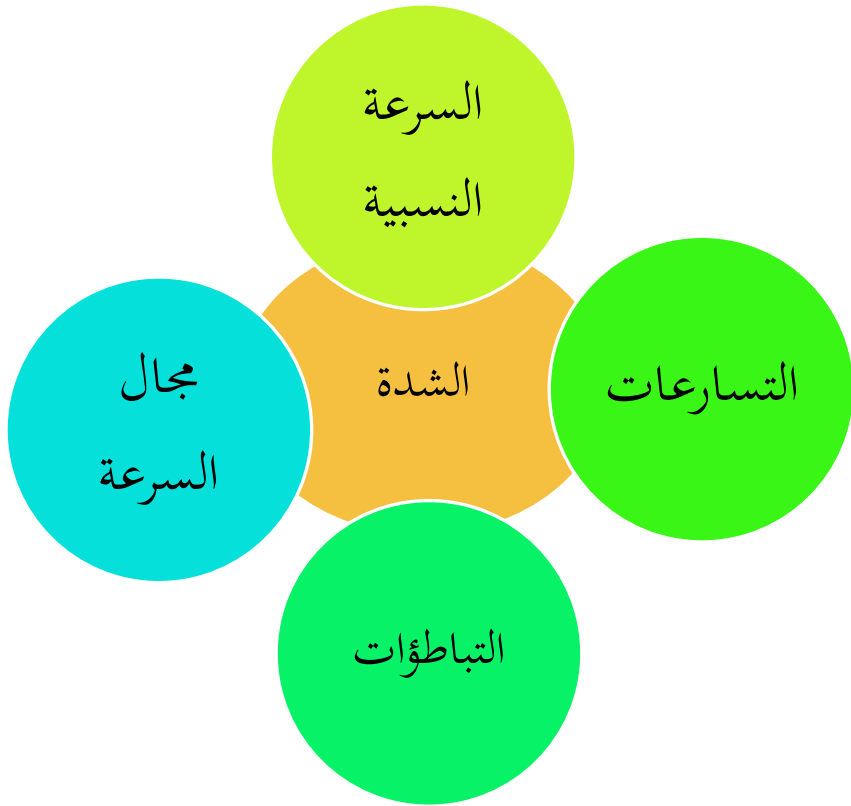




مؤشرات حجم الحمل التدريبي



مؤشرات شدة الحمل التدريبي



التواتر هو توزيع حركات الانفجارية عبر الزمن وعلاقتها بالاستشفاء

عدد الحركات الانفجارية / الوقت

1976

1 effort / 1'17

2007

1 effort / 55"

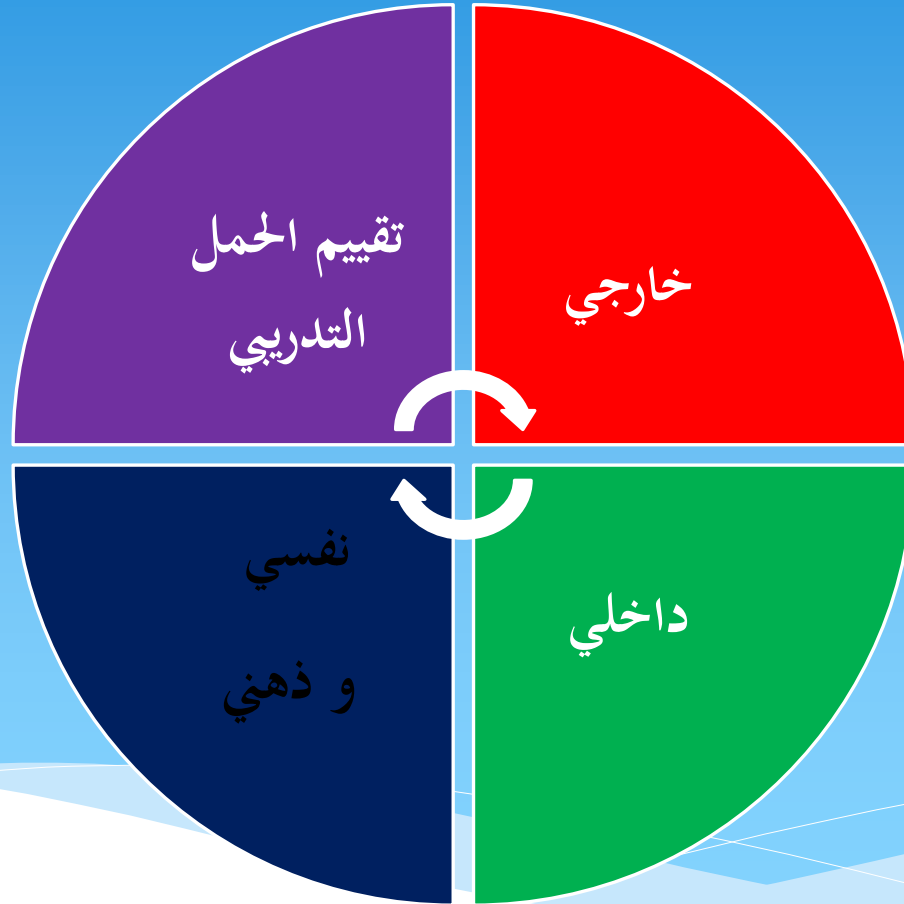
n= 62±15

n= 98±22





معاور حساب الحمل التدريبي <<<<



المحاضرة الثالثة الحصة التدريبية

TRAINING PLANNER
WWW.THECOACHESZONE.COM

DATE 20th June TEAM TEL TOPIC PLE SEASON

P1 3v1 Fitness Rondo:

- 20 yard sprint from pole to grid.
- 1 of 3 players must win possession.
- After winning the ball, all 3 sprint back.
- Repeat 3 times.

P2 Technical + Run:

- Players complete a mixture of technical skills on each end (1 touch pass, volley, half-volley, head).
- 40m run inbetween both ends.

P3 Rondo Run:

- on the coaches whistle, 1 player from each grid sprints 20y anti-clockwise.
- Points system
 - 4pts = 1st
 - 3pts = 2nd
 - 2pts = 3rd
 - 1pt = 4th

بطاقة الحصة التدريبية

تعتبر بطاقة الحصة أداة أساسية للمدرب لتحديد وإضفاء الطابع الرسمي وتنظيم تسلسل المواقف التدريبية. وبطبيعة الحال، كلما زادت خبرة المدرب، كلما كانت ورقة الجلسة أقل تفصيلاً.



محاو الحصة التدريبية

- الهدف التدريبي
- الظروف التدريبية والعتاد المستخدم
- مؤشرات النجاح
- الوضعية التدريبية
- التمارين
- الخالات التعليمية

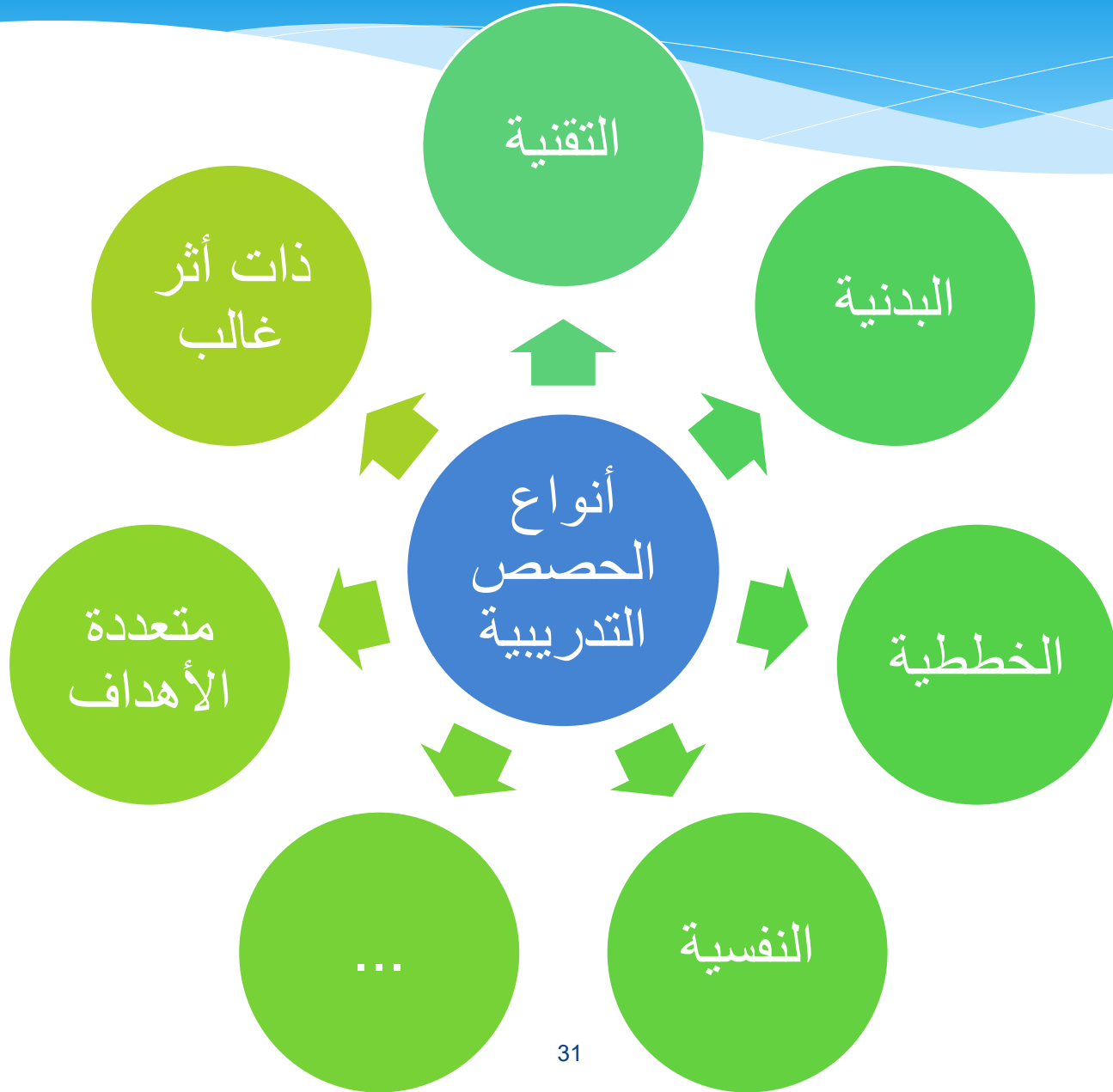
مراحل الحصة
التدريبية

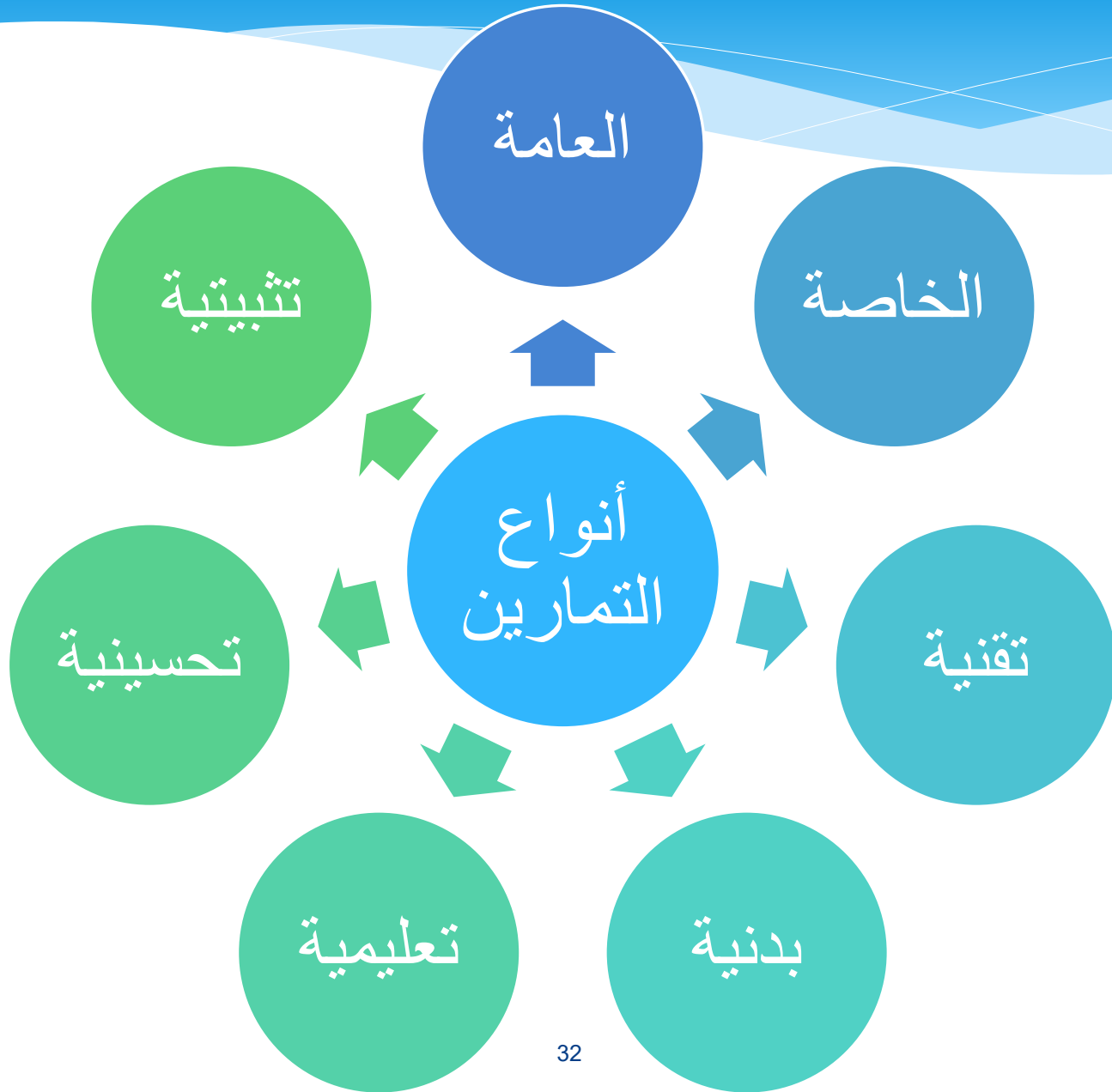
المرحلة
التحضيرية

المرحلة الرئيسية

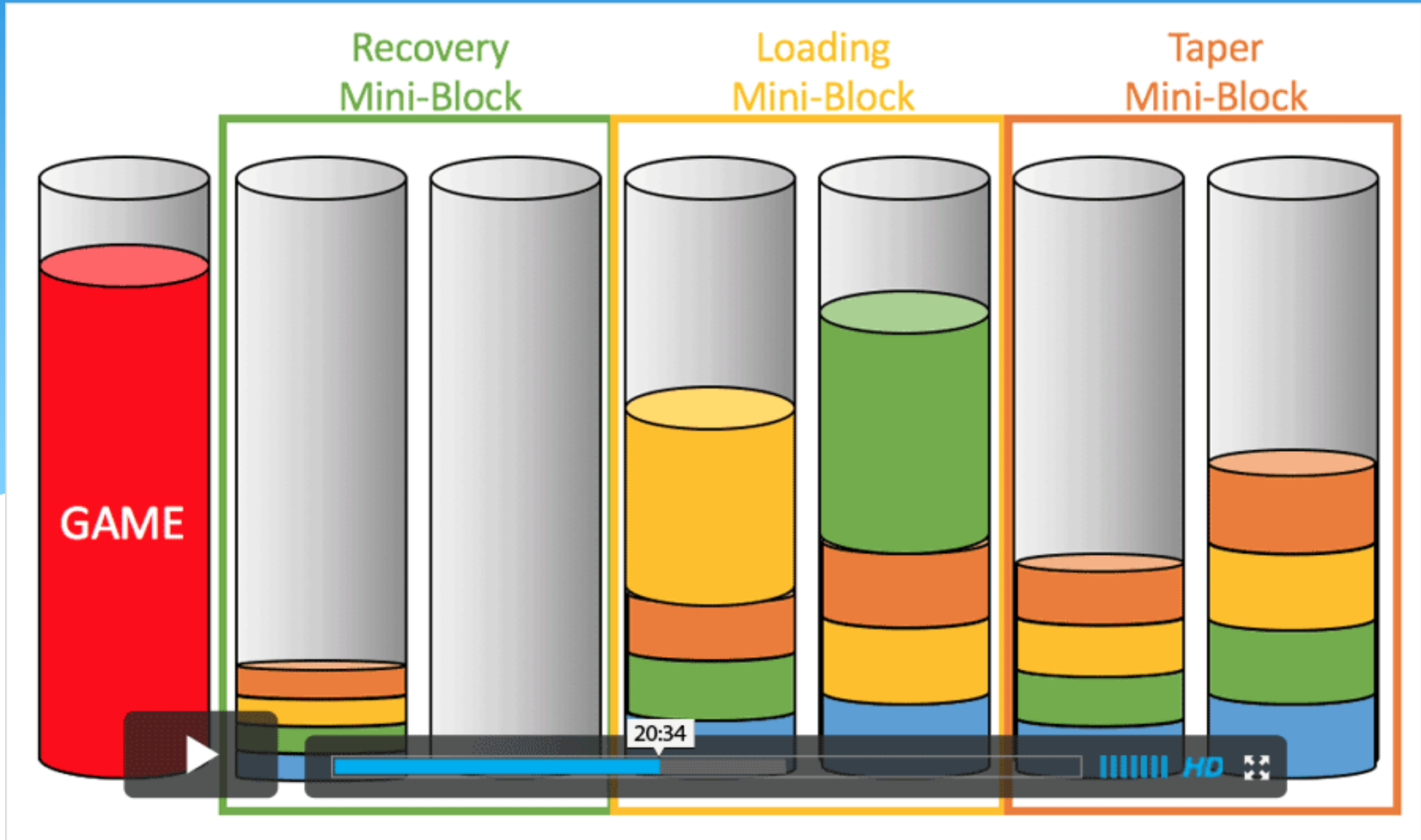
المرحلة الختامية







المحاضرة الرابعة الوحدة التدريبية الاسبوعية



تتكون من عدة جرعات تدريبية مختلفة في تشكيلها وترتيب جرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفسيولوجية في مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي والوقت المخصص لها غير أن أكثرها استخداما هي فترة الأسبوع نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للإنسان وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 10-15 يوم وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط وبعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات زمنية قصيرة نسبيا غير أن أكثرها

استخداما هي الأسبوعية.



الدورة الاعدادية :وتنقسم الدورات الاعدادية الى :

-دورات اعدادية عامة : تستخدم الدورات الاعدادية العامة بصفة اساسية في اول فترة من فترات الاعداد وتكون موجهة الى تأهيل اعضاء واجهزة الجسم الوظيفية

-دورات اعدادية خاصة :تستخدم في فترة الاعداد الخاص والاعداد للمنافسات

الدورة الأسبوعية القصوى: Le microcycle de choc: يتميز بدرجة كبيرة من حمل التدريب، يستخدم في الإعداد الخاص و ما قبل المنافسات.

- تزيد الشدة وتكون بنائية وأساسية أكثر من العامة.
- تدخل فيها صفات بدنية أكثر دقة (مثل التحمل الخاص، القوة المميزة بالسرعة.
- الزيادة في الشدة ينتج عنها وجود دورات بشدة قصوى وقريبة من القصوى

الدورة الأسبوعية العادية: Le microcycle ordinaire
يتميز بالارتفاع البطيء لحمل التدريب، يستخدم في الغالب في الإعداد البدني العام، وتكون في بداية الموسم التدريبي الرياضي وتكون في البداية الشدة المتوسطة أو فوق المتوسطة و الحجم كبير.

الدورة الأسبوعية للمنافسة: Le microcycle de compétition:
يهدف إلى الوصول بالرياضي إلى أحسن حالة في الفورمة الرياضية.
ديناميكية الحمل في هذه الدورة يختلف عن البنائية والأساسية وتأخذ شكلين:
- دورة صغيرة إعداد للمنافسات
- دورة صغيرة تنافسية أساسية.
يتخلل الدورة التنافسية وحدة تدريب يومية ذات شدة قصوى أو قريبة من
القصوى للمحافظة على الفورما.

الدورة الأسبوعية للاسترجاع: Le microcycle derécupération:
يأتي في الغالب بعد البرنامج الأسبوعي المرتفع أو بعد نهاية فترة المنافسة
، وتقسم لنوعين:

- استشفائية كبرى/ عامة: تكون مثل هذه الدورات بشكل موسع في مرحلة العبور أو
الفترة الانتقالية حيث تكون شدتها متوسطة أو قليلة.

- استشفائية صغرى/ خاصة: يكون موقعها مثلاً بين فترتي الذهاب والإياب ، أو قبل
بداية موسم المنافسات بشهر ، أو بين المباريات الودية والرسمية ، أو تستخدم بعد
الانتهاء من مباريات متكررة بفترة زمنية قصيرة . لا تكون شدة الحمل منخفضة ولكن
هناك مراجعة وهبوط بالشدة قليلاً