

# الأنشطة والمهام أثناء التربص الميداني في علوم الرياضة

2025



# قائمة المحتويات

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| 5  | وحدة                                                             |
| 7  | مقدمة                                                            |
| 9  | <b>I-1. الأنشطة والمهام الرئيسية أثناء التربص الميداني:</b>      |
| 11 | <b>II-2. المهام المتعلقة بالجانب البدني والتدريبي للرياضيين:</b> |
| 13 | <b>III-3. أهمية الأنشطة والمهام في التربص الميداني:</b>          |
| 15 | خاتمة                                                            |

# وحدة

## 1. المعرفة (Knowledge)

الأنشطة:

محاضرات نظرية: حضور محاضرات تتعلق بأسس الرياضة، علم الحركة، تقنيات التدريب، وعلم التغذية.

إعداد مراجع: البحث والقراءة حول المفاهيم الرياضية المختلفة مثل تقنيات التدريب، التأهيل البدني، والقياسات الرياضية.

المهام:

اختبارات قصيرة: اختبار معلومات أساسية عن الرياضات المختلفة، آليات التدريب، والقوانين الرياضية.

إعداد تقارير نظرية: كتابة تقرير عن أساليب التدريب المستخدمة في المكان الذي يتم فيه التبرص.

## 2. الفهم (Comprehension)

الأنشطة:

مناقشات جماعية: مناقشة المواضيع المتعلقة بأساليب التدريب وأهمية كل منها في تحسين الأداء الرياضي.

عرض دراسات حالة: عرض حالات واقعية لفرق رياضية أو رياضيين وحل المشكلات المتعلقة بالأداء البدني.

المهام:

تحليل تقارير رياضية: دراسة تقارير حول أداء الرياضيين وفهم الأسباب المحتملة لتحسين أو تدهور الأداء.

تلخيص مقاطع علمية: تلخيص دراسات علمية تتعلق بمبادئ التدريب الرياضي أو العوامل التي تؤثر على الأداء.

## 3. التطبيق (Application)

الأنشطة:

تنفيذ برامج تدريبية: تصميم وتنفيذ برامج تدريبية للرياضيين بناءً على تقييم احتياجاتهم البدنية.

توجيه جلسات تدريبية: المشاركة في تدريب الرياضيين أو الفرق الرياضية وفقاً للخطط التدريبية المعدة.

المهام:

إعداد خطة تدريبية: إعداد خطط تدريبية موجهة لتطوير مهارات رياضية معينة، مثل تحسين السرعة أو القوة.

مراقبة الأداء: مراقبة الأداء الرياضي أثناء التدريبات والتأكد من تطبيق التمارين بشكل صحيح.

## 4. التحليل (Analysis)

الأنشطة:

تحليل تقنيات الأداء الرياضي: تحليل الأداء الرياضي للاعبين أو الفرق باستخدام معايير علمية (مثل السرعة، القوة، المرونة).

استخدام أدوات تقييم الأداء: استخدام أدوات مثل أجهزة القياس الرياضية أو برامج التحليل البيومترية لدراسة أداء الرياضيين.

المهام:

إعداد تقارير تحليلية: كتابة تقارير تحليلية حول الأداء الرياضي بناءً على البيانات المجمعة. تشخيص المشاكل البدنية: تحديد العوائق البدنية أو التقنية التي تواجه الرياضيين وكيفية التعامل معها.

5. التقييم (Evaluation)

الأنشطة:

تقييم برامج التدريب: تقييم فعالية برامج التدريب وملاءمتها للرياضيين بناءً على الأداء المحقق.

التقويم المستمر: تقديم تقييم مستمر للأداء الرياضي أثناء التدريبات، مع التركيز على التحسين المستمر.

المهام:

إعداد تقارير تقييمية: تقييم مستوى التحسن الذي حققه الرياضيون بعد فترة معينة من التدريب.

مقارنة الأساليب التدريبية: مقارنة بين الأساليب التدريبية المختلفة وتحديد الأكثر فاعلية في تحسين الأداء الرياضي.

6. الإبداع (Creation)

الأنشطة:

تصميم برامج تدريبية مبتكرة: تصميم برامج تدريبية جديدة ومبتكرة وفقاً لاحتياجات الرياضيين أو الفرق الرياضية.

حلول إبداعية للمشاكل الرياضية: تقديم حلول جديدة للتحديات التي تواجه الرياضيين، مثل إصاباتهم أو انخفاض أدائهم.

المهام:

تطوير استراتيجيات جديدة: ابتكار استراتيجيات تدريبية جديدة تهدف إلى تحسين الأداء البدني أو العقلي للرياضيين.

تصميم تقنيات جديدة: تطوير تقنيات جديدة للتدريب أو لرفع مستوى التحفيز لدى الرياضيين.

# مقدمة

يعد التبرص الميداني جزءًا أساسيًا من برنامج تعليم الطلاب في مجالات علوم الرياضة. من خلال هذه التجربة العملية، يتمكن الطلاب من تطبيق المعرفة التي اكتسبوها في الفصول الدراسية في بيئات تدريبية حقيقية. ولكن، لا تقتصر فائدة التبرص على مجرد التواجد في موقع التدريب، بل تتعلق أيضًا بالأنشطة والمهام التي يقوم بها الطلاب أثناء التبرص. تشكل هذه الأنشطة جزءًا رئيسيًا من عملية التعلم، حيث تتيح للطلاب اكتساب المهارات العملية وتعميق فهمهم للمفاهيم النظرية. تهدف هذه المحاضرة إلى استعراض الأنشطة والمهام التي يقوم بها الطلاب أثناء التبرص الميداني في علوم الرياضة، بالإضافة إلى الأهمية التي تحملها هذه الأنشطة في تطوير مهارات الطلاب وتعزيز قدراتهم المهنية.

# 1. الأنشطة والمهام الرئيسية أثناء التربص الميداني:

- 1.1. التحليل الحركي والتقييم الرياضي:  
من أبرز الأنشطة التي يقوم بها الطلاب خلال التربص الميداني تحليل الأداء الحركي للرياضيين. يشمل ذلك مراقبة الحركات الرياضية وتحليلها باستخدام تقنيات حديثة مثل التصوير بالفيديو أو الأجهزة المتخصصة. كما يُطلب من الطلاب تقييم الأداء الرياضي للرياضيين بناءً على معايير علمية وموضوعية، مثل القوة، السرعة، أو التحمل، بالإضافة إلى تحديد النقاط التي يمكن تحسينها.
- 2.1. التخطيط والتنظيم للأنشطة التدريبية:  
يُعد التخطيط جزءاً أساسياً من عمل المدربين الرياضيين، ولذلك يتم تكليف الطلاب بتخطيط وتنظيم الحصص التدريبية. يشمل ذلك إعداد برامج تدريبية وفقاً للأهداف الرياضية التي يسعى لتحقيقها الرياضيون. يتعلم الطلاب كيفية تخصيص برامج التدريب بحسب احتياجات الرياضيين من مختلف الأعمار والقدرات، مع مراعاة فترات الراحة، الشدة التدريبية، والتنوع في الأنشطة.
- 3.1. متابعة التطور البدني للرياضيين:  
خلال التربص الميداني، يتولى الطلاب متابعة تطور الرياضيين بشكل دوري من خلال قياس المتغيرات البدنية مثل القوة، السرعة، المرونة، و التحمل. يساعد ذلك في تحديد مدى تقدم الرياضيين في تدريبهم، وتوجيههم نحو تحسين نقاط الضعف.
- 4.1. تقديم التغذية الراجعة للرياضيين:  
من المهام الأساسية التي يتعين على الطلاب إتقانها أثناء التربص الميداني هي تقديم التغذية الراجعة للرياضيين بناءً على تحليل الأداء. تشمل التغذية الراجعة تحديد نقاط القوة والضعف، بالإضافة إلى اقتراح تحسينات على الأداء الفني أو البدني.
- 5.1. المشاركة في الأنشطة التنظيمية والإدارية:  
تُعد الأنشطة الإدارية والتنظيمية جزءاً لا يتجزأ من تجربة التربص الميداني. يتم تكليف الطلاب بتنظيم البطولات، الفعاليات الرياضية، أو المباريات. يتعلم الطلاب كيفية ترتيب الأنشطة بشكل فعال، وتنسيق العمل بين مختلف الأطراف المعنية، مثل المدربين، الرياضيين، والطواقم الطبية.

## 2. المهام المتعلقة بالجانب البدني والتدريبي للرياضيين:

||

- 1.2. إعداد خطط التدريب الشخصية:  
يتطلب التريض الميداني أيضًا من الطلاب تطوير خطط تدريب شخصية لكل رياضي بناءً على تقييم الأداء الفردي. يتعلم الطلاب كيفية تعديل البرنامج التدريبي بما يتناسب مع أهداف الرياضي، بما في ذلك تمارين الإحماء، تقنيات التحمل، والتمارين الخاصة بالتحسين الفني.
- 2.2. تدريب الرياضيين على تقنيات معينة:  
من المهام الأساسية التي يقوم بها الطلاب أثناء التريض هي تدريب الرياضيين على تقنيات خاصة. يمكن أن يتضمن ذلك تحسين تقنيات الجري، الرمي، أو الضرب، بالإضافة إلى تحسين التنسيق الحركي. يُكلف الطلاب أيضًا بتصحيح الحركات وتقديم الإرشادات اللازمة لتطوير المهارات الحركية.
- 3.2. تقديم الدعم النفسي للرياضيين:  
يشمل التريض الميداني أيضًا تعليم الطلاب تقديم الدعم النفسي للرياضيين، لا سيما في المواقف التي تتطلب تحفيزًا أو تعزيز الثقة بالنفس. يتم تكليف الطلاب بمراقبة الحالة النفسية للرياضيين أثناء التدريب والمباريات، وتقديم النصائح التي تساهم في الحفاظ على التركيز والروح المعنوية.

# 3. أهمية الأنشطة والمهام في التربص الميداني:



- 1.3. تطوير المهارات العملية والتقنية:  
تسهم الأنشطة والمهام التي يقوم بها الطلاب أثناء التربص في تعزيز المهارات العملية والتقنية التي يصعب تعلمها في الفصول الدراسية فقط. من خلال العمل المباشر مع الرياضيين و فرق العمل، يمكن للطلاب أن يتعلموا كيفية التعامل مع التحديات الواقعية وتطبيق المعرفة النظرية بفعالية.
- 2.3. تحسين مهارات التواصل والتفاعل:  
التواصل الفعّال مع الرياضيين والمدربين يعد أمرًا أساسيًا في التدريب الرياضي. الأنشطة والمهام التي يتولاها الطلاب تساهم في تطوير مهارات التواصل، حيث يتعامل الطلاب مع أفراد مختلفين ويكتسبون قدرة على تقديم الملاحظات بطريقة بناءة.
- 3.3. تطوير التفكير النقدي وحل المشكلات:  
أثناء التربص، يُطلب من الطلاب اتخاذ قرارات لحل المشكلات التي قد تنشأ أثناء التدريب، مثل إصابة رياضي أو أداء ضعيف. هذه المهام تساهم في تنمية مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات لدى الطلاب.

# خاتمة

الأنشطة والمهام التي يقوم بها الطلاب أثناء التبرص الميداني هي جزء أساسي من عملية التعلم في علوم الرياضة. تساهم هذه الأنشطة في تطوير المهارات التقنية، التنظيمية، والنفسية للطلاب، مما يعزز قدرتهم على التفاعل بشكل فعال مع الرياضيين في بيئة التدريب. من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة، يمكن للطلاب أن يكونوا أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات العملية في مجال التدريب الرياضي. ولذلك، يُعد التبرص الميداني عنصرًا حاسمًا في تأهيل المدربين الرياضيين ورفع كفاءتهم المهنية.