

# الأنشطة والمهام أثناء التربص الميداني في علوم الرياضة

2025



# قائمة المحتويات

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

# وحدة

## 1. المعرفة (Knowledge):

### الأنشطة:

المشاركة في جلسات محاضرات نظرية: حضور محاضرات أو ورش عمل تتناول أسس الرياضة والتدريب، مثل المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي، التشريح، وعلم الحركة. التعرف على المعدات الرياضية: التفاعل مع المعدات الرياضية المختلفة، مثل أجهزة القياس البدني، والتحليل الحركي.

### المهام:

إعداد تقارير عن تقنيات التدريب: إعداد تقرير بسيط حول أساليب التدريب المستخدمة في التريص وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضي. إجراء اختبارات قصيرة: اختبار المعرفة النظرية حول الأسس العلمية التي يقوم عليها التدريب الرياضي.

## 2. الفهم (Comprehension):

### الأنشطة:

مناقشات جماعية أو حلقات نقاش: تنظيم مناقشات حول كيفية تطبيق المبادئ العلمية في التدريب الرياضي والتمارين. دراسة حالات تطبيقية: تحليل حالات واقعية للرياضيين أو الفرق الرياضية لتحديد كيفية تحسين أدائهم بناءً على فهم المبادئ الرياضية.

### المهام:

تلخيص دراسات الحالة: كتابة ملخصات لدراسات حالة رياضية تحتوي على تحليل للمشاكل والحلول المطروحة. شرح أساليب تدريبية: تقديم شرح مفصل لأساليب تدريبية مختلفة وكيفية تطبيقها بشكل فعال.

## 3. التطبيق (Application):

### الأنشطة:

تنفيذ برامج تدريبية: تطبيق مهارات التدريب التي تعلمها الطلاب عن طريق تصميم وتنفيذ برامج تدريبية للرياضيين. مراقبة الأداء الرياضي: متابعة وتحليل أداء الرياضيين أثناء التدريب، وتقديم ملاحظات بناءة لتحسين أدائهم.

### المهام:

تصميم خطة تدريبية: تصميم خطة تدريبية لرفع كفاءة أحد الجوانب البدنية (مثل التحمل، القوة، المرونة).

توجيه الرياضيين أثناء التدريب: قيادة جلسات تدريبية حيث يتم تطبيق التمارين بشكل عملي على الرياضيين.

## 4. التحليل (Analysis):

### الأنشطة:

تحليل الأداء الرياضي: استخدام أدوات وتقنيات تحليل الأداء (مثل تقنيات الفيديو أو أجهزة القياس البيوميكانيكي) لدراسة أداء الرياضيين.

مراجعة البيانات الرياضية: تحليل نتائج التدريبات السابقة لتحديد العوامل المؤثرة في تحسين أو تقليص الأداء.

#### المهام:

إعداد تقارير تحليلية: كتابة تقارير تحليلية حول أداء الرياضيين بناءً على المعايير البيوميكانيكية والفيزيولوجية.  
تشخيص مشاكل الأداء: تقديم حلول مبنية على التحليل الدقيق للمشكلات البدنية أو التقنية التي قد تؤثر على أداء الرياضيين.

#### 5. التقييم (Evaluation):

##### الأنشطة:

تقييم البرامج التدريبية: تقييم مدى فاعلية برامج التدريب المطبقة على الرياضيين بناءً على الأداء والملاحظات العملية.  
مراجعة الأداء والتغذية الراجعة: تقديم ملاحظات تقييمية للرياضيين ومدريهم بناءً على مراقبة الأداء.

#### المهام:

كتابة تقارير تقييمية: كتابة تقرير حول فعالية التدريبات والأنشطة الرياضية مع تقديم التوصيات لتحسين الأداء.

تقييم الأساليب التدريبية: مقارنة بين الأساليب التدريبية المختلفة وتقييم فعاليتها بالنسبة للأهداف المحددة.

#### 6. الإبداع (Creation):

##### الأنشطة:

ابتكار برامج تدريبية جديدة: تطوير برامج تدريبية مبتكرة لتحسين الأداء البدني للرياضيين في مجالات محددة (مثل القوة، التحمل، السرعة).

تصميم تقنيات جديدة: تطوير أساليب تدريبية أو طرق جديدة لتقوية العضلات أو تحسين التنسيق الحركي.

#### المهام:

تصميم خطة تدريبية مبتكرة: تصميم خطة تدريبية مبتكرة مخصصة لتحسين كفاءة رياضي معين أو فريق رياضي.

حلول مبتكرة للمشاكل الرياضية: تقديم حلول إبداعية للتحديات التي يواجهها الرياضيون مثل الإصابات أو التعب المزمن.

# مقدمة

يعد التربص 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 التربص على مجرد التواجد في موقع التدريب، بل تتعلق أيضًا بالأنشطة والمهام التي يقوم بها الطلاب أثناء التربص. 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 التربص 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 الشخصي:

يتطلب التبرص 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 التبرص 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 التبرص 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.