



كلية التربية الرياضية

قسم: التدريب الرياضى وعلوم الحركة

إمتحان مادة: طرق وبرامج التدريب

الفرقة: الرابعة

دور يناير

العام الجامعى ٢٠٠٩/٢٠١٠م

تاريخ الإمتحان: ٢٠١٠/٢/٣م

الزمن: ساعتان

الدرجة: (١٠٠)

اجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :

[٢٠]

لكي تحقق الممارسة الرياضية أهدافها لرفع مستوى الأداء الرياضي والوقاية الصحية . يجب على كل مدرب إتباع بعض المبادئ الأساسية أثناء عملية التدريب الرياضي والتي يؤدي إغفالها إلى الأضرار باللاعبين على المستوى الصحي ومدى تحقيق التفوق والانجاز الرياضي. فى ضوء ذلك:

- أ- عرف المفهوم الحديث للتدريب الرياضي ؟ ( ٥ )
- ب- اذكر مبادئ التدريب الرياضي ؟ ( ٥ )
- ج - تكلم عن ( التموجات القصيرة - التموجات المتوسطة - التموجات الطويلة ) (١٠)

السؤال الثانى :

[٢٠]

- أ- عرف حمل التدريب ؟ ( ٥ )
- ب- اذكر مع الشرح مكونات حمل التدريب ؟ ( ٧ )
- ج- ناقش العوامل المؤثرة فى تدريب الناشئين ؟ ( ٨ )

[١٠]

السؤال الثالث :

اجب عن اثنين فقط مما يلي

- ١ - ضع نموذج مقترح للارتقاء التدريجي بحمل تدريبي ضد مقاومة ( ثقل ) من خلال التغيير فى الزيادة والنقصان فى المكونات ( الشدة - الحجم - الكثافة ) ( ٥ )
- ب - تكلم باختصار عن احد الموضوعات التي تم تكليفك بها أثناء المحاضرات من خلال الأوراق الدراسية المقدمة ؟ ( ٥ )
- ج - ضع عشر مصطلحات باللغة الانجليزية فى ضوء دراستك لمادة التدريب الرياضي ؟ ( ٥ )

## السؤال الرابع:

[ ٣٠ ]

يعتبر توافر الحد الأدنى من المقومات البدنية متطلب اساسى للأداء المهارى ، والهدف الرئيسي للتخطيط لاي برنامج تدريبي ، فالإعداد البدني هو حجر الزاوية فى انجاز وإتقان الاداءات المهارية المتقدمة ، والقوة العضلية احد أهم المكونات البدنية التي يتأسس عليها تنمية الصفات البدنية الأخرى ، ومن ثم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي إلى أعلى المستويات .  
فى ضوء ذلك :

- أ- اذكر ثلاث تعريفات للقوة العضلية ؟ ( ٥ )  
ب- تكلم عن أهمية القوة العضلية ؟ ( ٥ )  
ج- اذكر انواع القوة العضلية مع وضع تعريف لكل واحدة ؟ ( ٥ )  
د- تناول بالشرح الموجز أنواع الانقباضات العضلية ؟ ( ٨ )  
هـ- اذكر العوامل المؤثرة على القوة العضلية ؟ ( ٧ )

[ ٢٠ ]

## السؤال الخامس:

- أ- قارن بين طرق التدريب المختلفة ( المستمر - الفترى بنوعيه - التكراري ) ( ١٥ )  
من حيث: الهداف - التأثير - شدة التمرينات  
ب- ضع نموذج اسبوعى فى مجال تخصصك لمكونات حمل التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام أثقال إضافية ، مستخدما فى ذلك طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة . ( ٥ )

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق،،،،،

إجابة السؤال الأول :

( ١ ) يعرف التدريب الرياضي:

بأنة عملية بدنية تربوية خاصة تهدف الى تحقيق النتائج العالية وعلى ذلك فان التدريب الرياضي يعتبر الجزء الاساسى من عملية الإعداد الرياضي و باعتباره العملية البدنية التربوية والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير الصفات الأزمة للرياضي، لتحقيق أعلى مستوى ممكن فى نوع معين من الأنشطة الرياضية.

( ب ) يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التى تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية

وهى :

١- تحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية فى النشاط الرياضي التخصصي طبقا لمبدأ الفروق الفردية

ويتحقق ذلك من خلال

- مبدأ الفروق الفردية
- مبدأ زيادة التخصصية
- مبدأ زيادة الفردية

٢- وحدة الأعداد البدني العام والخاص

٣- استمرارية عملية التدريب

٤- التدرج فى زيادة حمل التدريب

٥- الشكل التموجي لحمل التدريب

( ج ) يقصد بالتموجات القصيرة:

ارتفاع وانخفاض حمل التدريب خلال الدورة الصغرى ( الأسبوعية ) حيث تستخدم خلال الأسبوع أيام ذات أحمال عالية وأيام أخرى ذات أحمال متوسطة ويتخللها أيام ذات أحمال بسيطة ( خفيفة ) ولا تكون الأحمال التدريبية على مستوى واحد طوال الأسبوع.

ويقصد بالتموجات المتوسطة:

استخدام دورات تدريبية صغرى ( أسابيع ) مختلفة فى شدتها وحجمها والتي تتكون من عدمة أسابيع ( ٣ - ٦ ) أسابيع، ويمكن إتباع نفس المبدأ على مستوى الأسابيع وذلك بتناوب الارتفاع والانخفاض فى حمل التدريب لأتاحه الفرصة لعمليات الاستشفاء من التأثيرات الناجمة من تراكم التعب الناتج عن استخدام الأحمال التدريبية العالية.

ويقصد بالتموجات الطويلة:

الموجات التدريبية التى تستخدم على مدار الموسم التدريبي اى خلال ( ١٢ ) شهر وفقا لقواعد الارتفاع والانخفاض فى الأحمال التدريبية

اجابه السؤال الثاني :

( ا ) حمل التدريب : هو الجهد أو العب البدني والعصبي الواقع على أعضاء وأجهزة الجسم كرد فعل للأداء البدني.

( ب ) مكونات حمل التدريب تنقسم إلى:

الشدة : هي درجة القوة أو الصعوبة المميزة للأداء والتي يؤدي بها التمرين.

الحجم : هو عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال التمرين ( سعة الأداء الفعلي للجهد البدني ).

الكثافة : مدى أو طول الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين الحمل وإعادة تكراره وبين الأحمال البدنية المكونة لتمرينات.

( ج ) تتأثر أهداف وواجبات المحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاث عوامل هي :

العامل الأول :

التطور الذي تم التوصل اليه واتجاه هذا التطور فيما يختص بتدريب المستويات الرياضية العالية ، واتجاهات التطور والمعرفة المنتظر حدوثها من خلال الملامح المميزة لتدريب الناشئين

العامل الثاني :

خصائص ومراحل النمو المختلفة للمبتدئين حيث تتأثر طرق التنمية بدرجة كبيرة على النمو البيولوجي ، وكذلك مقدرة الناشئ على أداء الجهد ، والقدرة على التعلم والاستيعاب الحركي والظروف النفسية

العامل الثالث :

خصائص ومميزات نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الناشئ وكذلك الصفات المحددة للمستوى والتي بناء عليها يتم تشكيل وإخراج التدريب الرياضي ، وكذا تحديد فترة استمرار تدريب الناشئ

إجابة السؤال الثالث:

( ١ ) نموذج للارتقاء التدريجي بالحمل :

الكثافة	حجم الحمل		شدة الحمل	ترتيب الحمل
	الراحة بين التكرارات ق /	عدد مرات تكرار التمرين		
٢	٣	١٠	٢٠	الأول
٢	٤	١٠	٢٢	الثاني
٢	٤	١٥	٢٢	الثالث
٢	٣	١٥	٢٥	الرابع
١.٥	٣	١٥	٢٥	الخامس
٢.٥	٣	٢٠	٢٥	السادس
١.٥	٣	٢٠	٢٥	السابع
٢	٣	١٥	٣٠	الثامن
٢	٤	٢٠	٣٠	التاسع
١.٥	٤	٢٠	٣٠	العاشر

(ج)المصطلحات هي :

static contraction	١ - الانقباض العضلي الثابت
atrophy	٢ - الضمور العضلي
hypertrophy	٣ - التضخم العضلي
maximum strength	٤ - القوة العضلية العظمى
over lode	٥ - الحمل الزائد
warming up	٦ - الإحماء
reversibility	٧ - العودة للحالة الطبيعية
speed	٨ - السرعة
force	٩ - القوة
endurance	١٠ - التحمل

إجابة السؤال الرابع:

(أ) تعريفات القوة العضلية :

يعرفها بارو بأنها: قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة.

كما يعرفها بانها :أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي العضل لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

ويعرفها كمال عبد الحميد وصبحي حسنين :

قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها

(ب) أهمية القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية احد أهم مكونات اللياقة البدنية والتي يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يضمن وصول الفرد الرياضي إلى أعلى مراتب البطولة وتستخدم القوة العضلية كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمية ، كما أنها تنأثر بمجالات المرض والمشاكل العاطفية ولقد أكد العديد من الخبراء مدى ارتباط القوة العضلية بعناصر اللياقة البدنية الأخرى ، والإفراد الذين يتمتعون بالقوة قادرين على تسجيل درجات عالية من القدرة البدنية العامة ، كما إن انخفاض القوة يؤثر على الوظائف الحيوية للإنسان ، والقوة العضلية أهميتها ليست قاصرة فقط على اللياقة البدنية فحسب ،بل أنها عنصر اساسى أيضا فى القدرة الحركية واللياقة الحركية ، واللياقة العضلية كما أن القوة العضلية هي الاساس فى ادعاء معظم الأداءات المهارية.

أنواع الانقباضات العضلية :

١ - الانقباض الايزوتونى ( الحركى - اللامركزى و المركزى ) وهو الانقباض بالتطويل . حيث تنقبض العضلة وهى تطول بعيدا عن مركزها ، ويعرف هذا النوع من الانقباض إذا كانت المقارنة اكبر من القوة التى تستطيع إنتاجها ، فهو الانقباض الذى يتغير فيه طول العضلة دون حدوث تغير فى كمية الشد التى تنتجها العضلة . ومن أمثلة ذلك ( حركات الرفع - الدفع - المشى - الجري - الوثب - القفز ..... ) .

## ٢- الانقباض الايزومتري ( الثابت )

ويقصد بالانقباض الثابت ، حيث تنقبض العضلة دون تغير فى طولها . أى قدرة العضلة على توليد إنتاج الطاقة اللازمة دون حدوث تغير فى طولها ومن أمثلة ذلك ( محاولة رفع ثقل معين لا يقوى الفرد على تحريكه أو محاولة دفع حائط ) .

## ٣- الانقباض الايكسيتونى ( الثابت - المتحرك )

وهو مركب من الانقباض العضلي الايزوتونى - الايزومتري ( حيث يحدث تغير فى طول العضلة وفى الشدة العضلية الناتجة أيضا . ومثال ذلك ( رفع ثقل زنة ٩٠ كجم لأعلى من الأرض باستمرار بعد الثبات به لأعلى ) .

## (ج) أنواع القوة العضلية :

### - القوة العظمى ( القصوى ) :

وهى أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها فى حاله أقصى انقباض ارادى ( ولمرة واحدة )

- القوة المميزة بالسرعة : وهى أقصى قوة فى اقل زمن ممكن

- تحمل قوة : وهو مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على العمل ضد مقاومة خارجية ، ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب .

## (هـ) العوامل المؤثرة فى القوة العضلية :

- مساحة المقطع الفسيولوجى للعضلة

- نوع الروافع الداخلية والخارجية

- زوايا الشد العضلي

- اتجاه الألياف العضلية ( طولية - عرضية )

- لون الألياف العضلية ( بيضاء - حمراء )

- العمر الزمني والتغذية والراحة

- الوراثة

- قدرة الجهاز العصبي على إثارة الالياف العضلية

- حالة العضلة قبل بدء الانقباض

- التوافق بين العضلات العاملة فى الحركة

- فترة الانقباض العضلي

- المؤثرات الخارجية ( العوامل النفسية )  
 - الوسط الداخلي المحيط بالعضلة ( الزوجة )  
 إجابة السؤال الخامس:  
 (ا) قارن بين طرق التدريب المختلفة:

الطريقة	المحاور	المستمر	الفترة منخفض الشدة	الفترة مرتفع الشدة	التكراري
الأهداف	تهدف إلى تنمية التحمل العام و التحمل الخاص	التحمل العام التحمل الخاص تحمل قوة	التحمل الخاص ( تحمل سرعة ، تحمل قوة ) السرعة القوة المميزة بالسرعة القوة القصوى في حدود	تنمية السرعة ( الانتقالية ) القوة القصوى القوة المميزة بالسرعة تحمل قوة	
التأثير	لها آثار فسيولوجية تسهم في ترقية الجهاز الدوري التنفسي ، وزيادة قدرة الدم على حمل اكبر قدر ممكن من الأوكسجين الوقود اللازم للاستمرار في بذل الجهد	تؤدي إلى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين ، وسعة القلب والقدرة على التكيف للمجهود المبذول مما يساعد في تأخير التعب	تؤدي إلى تحسين كفاءة إنتاج الطاقة عن طريق الجلوكوز - زيادة في معدل امتصاص الأوكسجين - تركيز تأثير حمل التدريب على الخلايا العضلية مما يؤدي إلى زيادة تفرغ مخزون هذه الخلايا وكذلك زيادة سمكها -اعلي معدل للانجاز	- تلعب دور هام في زيادة مخزون الطاقة العضلية - تحسين النظم الحيوية والقدرة التنظيمية للقلب والجهازين الدوري والتنفسي ، وعملية تبادل المواد - تمكن من زيادة مشاركة الالياف البيضاء في العضلات العاملة ( في المسافات المتوسطة )	
شدة التمرينات	تتراوح ما بين ٢٥ - ٨٠ % من أقصى مستوى للفرد	في تمارينات الجري من ٦٠ - ٨٠ % من أقصى مستوى للفرد في تمارينات الإثقال من ٥٠ - ٦٠ من أقصى مستوى للاعب	في تمارينات الجري من ٨٠ - ٩٠ % من أقصى مستوى للفرد في تمارينات الإثقال حوالي ٧٥ % من أقصى مستوى للاعب	من ٨٠ - ٩٠ % من أقصى مستوى للفرد وقد تصل أحيانا إلى ١٠٠ %	

(ب)

طريقة التدريب المستخدمه	نوع العنصر	عدد مرات التدريب فى الاسبوع	شدة التمرين	عدد مرات التمرين	فترة الراحة	عدد مرات تكرار التمرين
الفترى المرتفع الشدة	القوة المميزة بالسرعة	٣-٢	٥٠-٧٥%	١٠-٨	٩٠-١٨٠ث	٣-٢