



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم : التدريب الرياضي وعلوم الحركة

امتحان مادة: طرق وبرنامج التدريب الرياضي

الفرقة : الرابعة (تدريب رياضي)

دور يناير

العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م

تاريخ الامتحان : ١٢ / ١ / ٢٠٢٠ م

الزمن : ساعتان

الدرجة (٧٠)

ملاحظات هامة : يجب قراءة التعليمات بدقة قبل الإجابة على أسئلة الامتحان

- النظام والتنسيق وحسن الخط وعرض الإجابة له أثر كبير في تقدير الدرجة

- مراعاة الإجابة عن فقرات كل سؤال في صفحات مستقلة

- يمنع مضاهاة الإجابة في ورقة الأسئلة

- عدد الأسئلة (٤) إجباري

يجب من الأسئلة لفتية

السؤال الأول .

تصميم البرامج التدريبية للدرجة الثانية من الكراتي يولجمه للخبيرين خاصة في مجال تدريب القوة .

في ضوء ذلك .

- حلل احتياجات رياضتك التخصصية الضرورية لتصميم برنامج لتدريب القوة العضلية ؟

- صنع نموذج لجرعة تدريبية الهدف منها تنمية القدرة العضلية ؟

الدرجة (٢٥ درجة)

السؤال الثاني :

١- حدد نوع القوة المميزة في الأنشطة التدريبية التالية مع ذكر تعريف كل منها :

١- للصارعة .

٢- عشاء (١٠٠م) .

الدرجة (١٠ درجات)

(ملاحظة) الإجابة على هذا السؤال تكون في شكل جدول يأخذ الصورة التالية

النشاط	نوع القوة العضلية	التعريف

السؤال الثالث .

ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة .
> (ملاحظة) الإجابة على هذا السؤال تكون في شكل جدول يأخذ الصورة التالية

رقم العبارة	العلامة المناسبة

- 1- الحمل العضلي الثابت يحدث عندما ين أداء توتر العضلة مع تغير في طولها . ()
- 2- حجم العمل مصطلح يقصد به مجموع المسافات أو التزمته الخاصة بالعمل والتي يتلقاها اللاعب أثناء تمرين ما . ()
- 3- في حالة انخفاض الشدة وطول فترة دوام العمل فإن الكربوهيدرات تصبح الوقود الرئيسي للطاقة . ()
- 4- تعمل القوة مصطلح يعنى المفردة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقومات لفترات طويلة . ()
- 5- العضلات عملها للمسحب فقط . ()
- 6- اليوم التدريبي هو فترة التدريب الواحدة بجميع مشتقاتها من الإحماء والأجزاء الأساسية والغنام . ()
- 7- شدة وزن الأداء من العوامل التي تسهم في تحديد نظم الطاقة المستخدمة . ()
- 8- اللزوجة السلبية تحدث في الغنام الأول على قوة العضلات التي تؤدي الحركة وكذا مطاطية العضلات المقابلة . ()
- 9- كثافة التدريب في البرامج التدريبية مصطلح يقصد به عدد مرات التدريب خلال الأسبوع ()
- 10- تعرف شدة العمل بأنها مدى التأثير الواقع على الساحة الحيوية نتيجة أداء تمرين بدني واحد . ()
- 11- الفيض (مصطلح يقصد به تقليل الزاوية بين عظمتين) . ()
- 12- تشير نتائج الأبحاث أن معدلات فقد القوة (في حالة الانقطاع عن التدريب) أسرع من المحدل الذي زادت به . ()
- 13- في مجال تدريب القوة العضلية فإن مبدأ العمل الذائد يتأسس على أن العضلة أو المجموعة العضلية تحمل بمشأمة أقل من تلك المقومة المتأداة عليها . ()

- ١٤- برامج الحفاظ على القوة العضلية خلال فترة المتنافسات تتميز بتقليل كثافة وحجم التدريب مع انخفاض الشدة .
()
- ١٥- مصطلح R.M.I يعنى أقصى ثقل يستطيع اللاعب رفعه عدد من المرات وفقا لمستواه .
()
- ١٦ - مصدر إنتاج الطاقة في نظام (الجلوكوز اللاهوائية) ليس عن طريق الفسفرة كريبوتن (PC) ولكن عن طريق أكسدة الكربوهيدرات .
()
- ١٧ - كلما ارتفع مستوى الإمكانيات الهوائية انخفضت حمولة الجسم على معلومة زيادة إنتاج حامض اللاكتيك .
()
- ١٨ - التدريب الذاتي يتصد به فرض متطلبات زائدة على أجزاء الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل اخر وهكذا .
()
- ١٩ - مبدأ التكيف يعنى أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغييرات في الجسم .
()
- ٢٠ - العضلة الدالية سميت بهذا الاسم وفقا لوظيفتها وحجمها .
()
- ٢١ - تقاسم عملية اختيار التمرينات في البرنامج التدريبي على نوع النشاط الرياضي ()
- ٢٢ - الوقت المناسب للراحة بين المجموعات يعتمد في المقام الأول على الهدف من التمرين ومصدر الطاقة المستخدمة .
()
- ٢٣ - النظام الحرسي من نظم تدريب القوة يسمى بنظام المجموعات الخفيفة - الثقيلة - الخفيفة .
()
- ٢٤ - معدل النمو في القوة يحسب على اساس قياس القوة النهائية ومقارنة ذلك بالقوة الابتدائية .
()
- ٢٥ - المهديا الجسمي لتمرينات دورة الاطالة - التنصير هو ان الحمل بالتنصيري يكون اقوى لو انه حدث مباشرة بعد عمل عضلي بالتنطويل لنفس المجموعة العضلية .
()

الدرجة (٢٥ درجة)

السؤال الرابع :

عندما نفهم بحركة ما فإن العضلات تنقلنا لنفهم بهذه الحركة :

- اختر تعريين محتمين ووضح فيهم دور العضلات (الأساسية - المثابرة - المساعدة - المثبتة)
- ما المقصود بمصطلح ال (FITT)

الخرجة (10 درجة)

أختصم الأمثلة

مع تمزيقات والتورم والتدليح

أمثلة الملحمة

أ . م . د . تأمر عملك حرويحي

تتم التحريض الرياضي وعلوم الحركة



دور يناير
العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م
تاريخ الامتحان : ١٢ / ١ / ٢٠٢٠ م
الزمن : ساعتان
الدرجة (٧٠)

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم : التدريب الرياضي وعلوم الحركة
مادة: طرق وبرامج التدريب الرياضي
الفرقة : الرابعة (تدريب رياضي)
نموذج الاجابة

اجابة السؤال الأول :

تصميم البرامج التدريبية المتدرجة التاثير هي اكبر تحدى يواجهه المدربون خاصة فى مجال تدريب القوة ، فاللاعب يبدأ الوحدة التدريبية بقدر محدد من القوة ، ٠٠ اثناء الوحدة التدريبية تتناقص القوة نتيجة التعب . وعند تصميم برنامج لتدريب القوة يتضمن اربعة مكونات اساسية هي :

- تحليل الاحتياجات
- تحديد المتغيرات الاساسية للبرنامج
- تنظيم وادارة البرنامج
- تخطيط الموسم التدريبي

اولا : تحليل الاحتياجات :

عند تصميم برنامج لتدريب القوة فانه ينبغى تحليل العمل **job analysis** او تحليل الاحتياجات **need analysis** الخاصة بالنشاط الممارس (التخصصى) للتعرف على المعلومات الاتية : المجموعات العضلية التى يجب تقويتها .

- نوع العمل العضلى .
- مصدر الطاقة المستخدم .
- الاصابات الشائعة .

ثانيا : المتغيرات الاساسية لبرامج تدريب القوة :

يتم تصميم الوحدة التدريبية بعد مراجعة المتغيرات الاتية :

١ - الشدة

تعرف الشدة فى مجال تدريب القوة بالانتقال انها اقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدود من المرات والشده تزيد باستخدام اثقال اكثر وزنا او بتحريك ثقل محدد بدرجة اسرع او خفض فترات الراحة البيئية او كل هذه العوامل مجتمعة ، وعند تصميم برنامج لتدريب القوة فانه يجب تحديد شدة كل تمرين او مقدار المقاومة الذى يجب ان يتدرب بها اللاعب .

٢ - عدد المجموعات

نالت عملية تحديد العدد الامثل من المجموعات والتكرارات لكل تمرين قدرا عظيما من الاهتمام ، حيث ان عدد المجموعات المستخدم فى التمرين له علاقة مباشرة بنتائج التدريب

٣ - فترات الراحة بين المجموعات

ان فترات الراحة بين المجموعات يعتمد فى المقام الاول على الهدف من التمرين ومصدر الطاقة المستخدم

٤ - كثافة التدريب

والمقصود بها عدد مرات التدريب خلال الاسبوع

٥ - اختيار التمرينات

يتاسس عملية اختيار التمرينات بناء على تحليل الاحتياجات والعضلات والزوايا الضرورية للنشاط

٦ - ترتيب التمرينات

٧- سرعة التمرين

٨- طول الوحدة التدريبية

ثالثا : تنظيم وادارة البرنامج :

يتوقف نجاح اى برنامج تدريب على معالجة الجوانب التنظيمية حتى يمكن استخدام البرنامج على اكمل وجه وفقا للاعتبارات التنظيمية الاتية :

- المساحة المتاحة

- الانتقال الحرة والاجهزة

- عدد الافراد فى الوحدة التدريبية

- زمن الوحدة التدريبية

ب : النموذج الخاص لشكل نموذج لجرعة تدريبية الهدف منها تنمية القدرة العضلية

الدرجة (٢٥ درجة)

اجابة السؤال الثانى :

التعريف	نوع القوة العضلية	النشاط
قدرة العضله او المجموعه العضليه فى التغلب على المقاومات بانقباضات عضليه سريعه فى اقل زمن ممكن	القدرة العضلية	المصارعة
قدرة العضله او المجموعه العضليه فى التغلب على المقاومات بانقباضات عضليه سريعه فى اقل زمن ممكن ولمرة واحدة	القوة الانفجارية	عداء ١٠٠م

الدرجة (١٠ درجات)

السؤال الثالث :

ضع علامة (√) أمام العبارات الصحيحة و علامة (×) أمام العبارات الخاطئة مع تصحيح الخطأ

☺ ☺ ☺ (ملاحظة) الإجابة على هذا السؤال تكون في شكل جدول يأخذ الصورة التالية :

رقم العبارة	العلامة المناسبة	تصحيح الخطأ
١	×	مع ثبات في الطول
٢	√	
٣	×	تعتمد على الدهون
٤	√	
٥	×	تتسم بالفردية دون العمومية
٦	×	فترة تدريب تحتوى على اكثر من وحدة تدريبية ممكن (٢ - ٣)
٧	√	
٨	×	الايجابية
٩	√	
١٠	√	
١١	√	
١٢	×	ابطى
١٣	×	اكبر
١٤	×	ثبات الشدة
١٥	×	رفعة لمرة واحدة
١٦	×	الجليكوجين
١٧	√	
١٨	×	الحمل الذائد
١٩	√	
٢٠	×	
٢١	√	
٢٢	√	
٢٣	√	
٢٤	√	
٢٥	√	

الدرجة (٢٥ درجة)

السؤال الرابع :

"عندما نقوم بحركة ما فإن العضلات تتقلص لتقوم بهذه الحركة "

- اختر تمرين معين ووضح فيه دور العضلات (الأساسية – المقابلة – المساعدة – المثبتة)

العضلة الأساسية : العضلة ذات الراسيين
العضلة المقابلة : العضلة ذات الثلاث رؤوس
العضلة المساعدة : عضلات الساعد
العضلة المثبتة : الكتف

- ما المقصود بمصطلح ال (F I T T)

التردد – الشدة – الوقت – نوع التمرين

الدرجة (١٥ درجة)

انتمتعوا الاجابة على اسئلة الامتحان

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

أستاذ المادة

أ.م.د. تامر محمد درويش

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
