

نموذج الإجابة لمادة المدخل في التدريب

الرياضي لطلاب الفرقة الثانية بكلية

التربية الرياضية للعام الجامعي ٢٠١٤

٢٠١٥/

استاذ المادة

ا.د محمد احمد الشامي

لقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك لمفهوم مصطلح التدريب الرياضي. حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه. ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤى الخاصة بكل مجال فى ضوء ذلك

- \* وضح مفهوم التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية؟؟
- \* وضح المفهوم الحديث للتدريب الرياضى
- \* اذكر اهداف التدريب الرياضى؟؟

### مفهوم التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية

هو مجموعة التمرينات أو التأثيرات البدنية الموجهة والتي تساهم في إحداث تكيفات أو تغييرات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضى .

تقتين الأحمال التدريبية لتتلاءم مع قدرة الجسم الوظيفية للاستفادة من التأثيرات الايجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية .

### المفهوم الحديث للتدريب الرياضى

لم يعد التدريب الرياضى قاصرا على تدريب الفرق الرياضية أو رياضة المستويات العالية على حساب جوانب أخرى كثيرة (الصحة العامة - الرياضة المدرسية - الرياضة الترويحية ..... ) لذا فالمفهوم الحديث للتدريب الرياضى يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بما يتناسب مع الاتجاهات الرياضية والثقافية العامة .  
فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة بهدف تحسين اللياقة البدنية ولتفادى الأمراض ، والبعض يمارسها رغبة منة لكسر روتين الحياة اليومية، والبعض الآخر يمارسها لتحقيق مستوى معين من اللياقة البدنية الخاصة بنشاط معين ، هذا بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة من تلاميذ وطلاب المدارس والجامعات ودورها في تكوين الشخصية المتكاملة والمتوازنة .

ومن خلال كل ما سبق يتضح ان التدريب الرياضى يعمل على زيادة الإعداد البدني و الفني والنفسي والخططي في نوع معين من النشاط الرياضى . فالإعداد الفني يهدف الى تحسين أداء المهارات الحركية . بينما يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية و (السرعة - التحمل - القوة - الرشاقة - الم - رونة) ويؤدى تنمية هذه الصفات البدنية إلى تغييرات بيولوجية في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة وفي الجهاز الحركي بصفة خاصة .  
فالتدريب الرياضى الحديث إذا هو ( عملية علمية تربوية تهدف للارتقاء بمستوى القدرات المميزة للفرد بشكل خاص لتحقيق أهداف معينة (رياضية - اجتماعية - صحية )

### اذكر اهداف التدريب الرياضى؟؟

والهدف الأساسى لعملية التدريب هو :  
الإعداد البدني والنفسي والصحي المتكامل للاعبين لتحقيق أعلى المستويات الرياضية وتحقيق أعظم النتائج في نوع محدد من أنواع الأنشطة الرياضية. بمعنى الحالة التي يكون عليها الرياضى والتي تتصف بمستوى عالى وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص به ( بدنى - مهارى - خططى - نفسى ..... )

أما الأهداف الفرعية للتدريب الرياضى :

فهي تلك الغايات التي يجب تحقيقها انطلاقا من الهدف العام للتدريب الرياضى وتأكيذا لمبدأ الاستمرارية لعملية

التدريب .

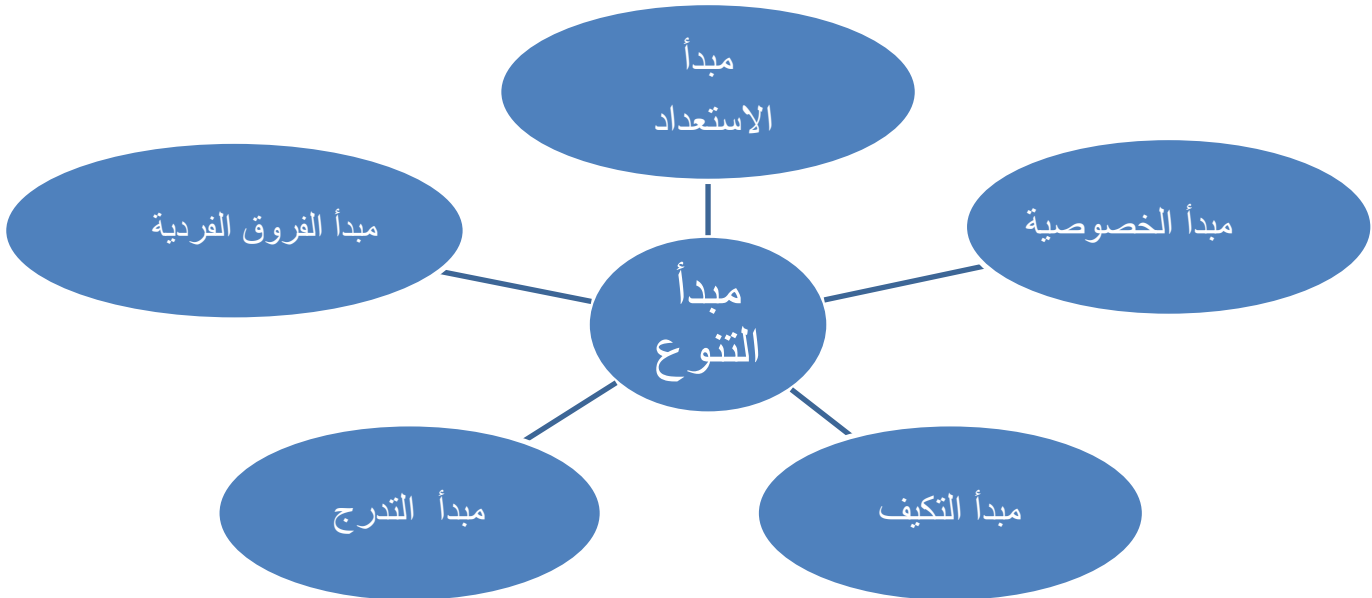
من كل ما سبق يتضح لنا أن هناك هدف عام أساسى للتدريب الرياضى وكذلك مجموعة أهداف أخرى فرعية هي في النهاية مكملات لهذا الهدف العام من ضمن أهم هذه الأهداف الفرعية للتدريب الرياضى ما يلي :

- (١) تنمية وتطوير الحالة البدنية وكذلك الحالة الصحية العامة لجميع أفراد المجتمع
  - (٢) التطوير الدائم لأسس اللياقة الصحية للمواطنين كأساس في زيادة الإنتاج
  - (٣) الارتفاع بمستوى الكفاءة البدنية وكذلك الحالة الصحية العامة لجميع أف راد المجتمع لاستثمارها في تحقيق الدفاع المشرف عن الوطن وقت الحاجة إلى ذلك
  - (٤) تنمية وتطوير القدرات البدنية والنفسية والاجتماعية لإفراد من خلال الاستثمار الأمثل للنشاط البدني الهادف في وقت الفراغ
- الكشف عن المواهب والنابعين وتحقيق إمكانية التقدم بهم إلى المستويات الرياضية العالية

( ٨ درجة )

السؤال الثاني :

لكي تحقق الممارسه الرياضيه اهدافها من خلال رفع مستوى الاداء الرياضى وكذا الوقايه الصحيه ، ينبغي على المدرب مراعاته مجموعه من المبادئ الفسيولوجيه الهامه .  
\* اذكر هذه المبادئ مع شرح واحده ؟؟



#### المبدأ الأول: الاستعداد The principle of readiness

يعتمد التدريب الرياضي على فسيولوجية الاستعداد لدى اللاعبين او اللاعبات و يرتبط الاستعداد ارتباط كبير بعملية النضج حيث أن التدريب الزائد عن القدرات الفسيولوجية يؤدي إلى عرقلة السعة الفسيولوجية للرياضيين بدلا من زيادتها و تحسينها.

و بناءً على ذلك فإن الناشئين من كلا الجنسين تكون استجابتهم للتدريب الرياضي غير كاملة قبل مرحلة البلوغ. مثلا اللاعبين في سن البلوغ يتأثرون و يستفيدون من التدريب اللاهوائي بشكل اكبر و ذلك بسبب اعتماد التدريبات اللاهوائية على القوة و النضج. وفي سن ما قبل البلوغ يكون التدريب الهوائي اقل تأثيراً لدى اللاعبين عن سن البلوغ و قد يرجع التحسن في الأداء الى زيادة القامة و تحسن المهارة والكفاءة .

أما بالنسبة لتدريب المهارات العصبية الحركية فيجب الاهتمام والتركيز على تدريباتها في مرحلة النشء و بشكل خاص في سن من ٩-١٠ سنوات لأنها فترة اكتمال الجهاز العصبي .

أما بالنسبة لتدريب القوة العضلية فإن فاعليتها و تأثيرها يكون أفضل في مرحلة البلوغ عنة في مرحلة ما قبل المراهقة وذلك لزيادة الهرمون المنسول عن تنمية هذا العنصر في مرحلة البلوغ يجب ان نضع في الاعتبار العوامل المؤثرة

في درجة استعداد اللاعب للتدريب وهي (درجة نضج وتطور أجهزته الوظيفية- درجة نضج وتطور أعضاء جسمه- حالته التدريبية-نوع الجنس)

### السؤال الثالث

( ١٢ درجة )

يعتبر حمل التدريب القاعدة الأساسية لعملية التدريب لما لها من تأثير ايجابي على كفائه ونشاط أعضاء وأجهزه الجسم المختلفة وذلك من خلال التأثير المباشر على القدرات البدنية العامة والخاصة في ضوء ذلك

- \* وضح مفهوم حمل التدريب؟؟
- \* اذكر تعريفا لحمل التدريب؟؟
- \* اذكر مع الشرح بايجاز انواع حمل التدريب؟؟

### مفهوم حمل التدريب Load of Training

ويمكن وصف تأثيرات هذا النشاط ( التمرين المؤدى ) بحمل التدريب، والذي يدل على أن هناك عبء بدني وعصبي يقع على أجهزه جسم اللاعب أو الفرد الرياضي، ويعتبر حمل التدريب القاعدة الأساسية لعملية التدريب لما لها من تأثير ايجابي على كفائه ونشاط أعضاء وأجهزه الجسم المختلفة وذلك من خلال التأثير المباشر على القدرات البدنية العامة والخاصة، كالقوة - السرعة - القوة السريعة - التحمل - الرشاقة- والمرونة....الخ، وتختلف ترتيب هذه المتطلبات وفقا لنوع الرياضة، حيث أن تنميه هذه المتطلبات بمستويات مناسبة ومتوازنة لنوع الرياضة يساهم في تحسين مقدره الرياضي بصفه عامه ومن ثم الوصول إلى أفضل مستويات الأداء الفني والخططي وتحقيق الهدف من عملية التدريب.

### تعريف حمل التدريب

يمكن تعريف حمل التدريب بأنه العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل الأجهزة المختلفة للفرد الرياضي(الجهاز العصبي - الجهاز العضلي - الجهاز الدوري التنفسي) كرد فعل للأداء البدني المقصود.

### أنواع حمل التدريب

يمكن تصنيف حمل التدريب إلى قسمين:

- (١) الحمل الخارجي للتدريب .
- الحمل الداخلي للتدريب .

### أولاً: الحمل الخارجي

ويقصد بالحمل الخارجي طبيعة ونوعيه التمرينات المستخدمة والتي يتم تنفيذها على اللاعب أو الفرد الرياضي أيا كان الهدف منها في الوحدة التدريبية. وتتمثل في

شدة المثير - حجم المثير - الكثافة

### ثانياً : الحمل الداخلي

يقصد بالحمل الداخلي "التأثيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والناجمة عن الحمل الخارجي(شدة - حجم - كثافة) علي الأجهزة الحيوية للفرد الرياضي

#### السؤال الرابع

(١٥ درجة)

١ - عداء ١٠٠ متر رقمه (١١ ث) حيث يمثل هذا الرقم ١٠٠% من شدته القصوى فكم تبلغ الشدة عند مستوى (٧٠%) و (٩٠%) من شدته القصوى

$$\text{الشده عند مستوى } ٧٠\% = (١١ * ٧٠) / ١٠٠ = ٧.٧ \text{ ثانياه}$$

$$\text{الشده عند مستوى } ٩٠\% = (١١ * ٩٠) / ١٠٠ = ٩.٩ \text{ ثانياه}$$

٢ - لاعب استطاع رفع ثقل زنته ١٢٠ كج حيث يمثل ذلك الشده القصوى فما هو الثقل المستهدف اذا كانت الشده المطلوبه ٧٠% وكم يمثل شدة ٩٠% من الثقل المستهدف .

$$\text{الثقل المستهدف عند } ٧٠\% = (١٢٠ * ٧٠) / ١٠٠ = ٨٤ \text{ كجم}$$

$$\text{٩٠\% من الثقل المستهدف الجديد} = (٨٤ * ٩٠) / ١٠٠ = ٧٥.٦ \text{ كجم}$$

٣ - اذا كان عمر اللاعب ٢٠ عاما ومعدل النبض وقت الراحة ٦٠ ن / ق فما هو معدل النبض عند الحمل ٦٠% و ٨٠% من اقصى استطاعه ومن اقصى مقدره .

$$\text{اقصى معدل للنبض} = ٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ \text{ ن/ق}$$

$$\text{احتياطي النبض} = ٢٠٠ - ٦٠ = ١٤٠ \text{ ن/ق}$$

$$\text{معدل النبض عند } ٦٠\% = ٦٠ + ١٤٠ * ٠.٦٠ = ١٤٤ \text{ ن/ق}$$

$$\text{معدل النبض عند } ٨٠\% = ٦٠ + ١٤٠ * ٠.٨٠ = ١٧٢ \text{ ن/ق}$$

٤ - لاعب بلغ اقصى معدل للنبض خلال التمرين ١٩٥ ن / ق فاذا طلب منه اداء حمل يعادل ٧٠% من اقصى استطاعه له فما هو النبض المستهدف؟؟

$$١٩٥ * ٧٠ / ١٠٠ = ١٣٦.٥ \text{ ن/ق}$$

٥ - اذا طلب المدرب من احد اللاعبين اداء تمرين (وقوف رفع ثقل . ثنتي الركبتين ) واستطاع اللاعب اداء التمرين بثقل زنته ٣٠ كجم كشدته قصوى واستطاع تكراره ( ٣٠ مره ) لحد اقصى للتكرارات . فكم تبلغ الشده المستهدفه عند ٥٠% من الشده القصوى؟؟

$$(٣٠ * ٥٠) / ١٠٠ = ١٥ \text{ كجم}$$

. وكم يبلغ الحجم عند ٧٥% من اقصى تكرار؟؟

$$(١٥ * ٧٥) / ١٠٠ = ١١ \text{ كجم}$$

. في ضوء ماسبق استنتج العنصر المراد تميته؟؟

(تحمل قوه)

اختر الاجابه الصحيحه من بين الاجابات المعطاه

- ١- المرحله الاولى من شده الحمل يكون دوام المثير فيها.....  
( اقل من ١٥ ث- اقل من ٢٠ ث- اقل من ٣٠ ث )
- ٢- عند تحديد شده الحمل يجب مراعاة ما يلي.....  
( عمر اللاعب- نوع الرياضه- الخصائص الفرديه - كل ما سبق )
- ٣- يساهم الحمل الاقصى فى تطوير.....  
( السرعه - تحمل القوه- التحمل العام )
- ٤- المرحله الثالثه من شده الحمل يصل فيها معدل النبض الى.....  
( ١٢٠ ن/ق - ١٦٠ ن/ق - لاتوجد اجابات صحيحه )
- ٥- الحمل الاقصى لتمرينات القوه تتراوح درجاته ما بين.....  
( ٧٠ : ٨٠ % - ٩٠ : ١٠٠ % - ٨٠ : ٩٠ % )
- ٦- يستخدم الحمل الاقل من الاقصى فى تدريب السرعه من.....  
( ٨٠ : ٩٠ % - ٧٠ : ٨٠ % - لاتوجد اجابه صحيحه )
- ٧- المرحله الثانيه من شده الحمل ينخفض فيها الاداء ويصل فيها العجز الاكسيجينى الى من.....  
( ٦٠ : ٧٠ % - ٨٠ : ٩٠ % - ٧٠ : ٨٠ % )
- ٨- المرحله الرابعه من شده الحمل يصل العمل الهوائى فيها الى.....  
( ٧٥ % - ٩٠ % - ٨٠ % - ١٠٠ % )
- ٩- عدد مرات تكرار الحمل الاقصى تتراوح ما بين.....  
( ١ : ٥ - ١٠ : ٢٠ - ٦ : ١٠ )
- ١٠- درجة الحمل المتوسط تتراوح ما بين.....  
( ٥٠ : ٧٥ % - ٦٠ : ٨٠ % - لاتوجد اجابات صحيحه )
- ١١- يمكن للمدرب التحكم فى درجات الحمل من خلال التغيير فى الشده عن طريق.....  
( سرعة الاداء- صعوبة الاداء - درجة المقاومه - كل ما سبق )
- ١٢- عند الارتقاء بدرجة الحمل يفضل البدء بزيادة مكون.....  
( حجم الحمل - شدة الحمل - كل ما سبق )
- ١٣- يجب مراعاة ان ترتبط زيادة شدة الحمل.....  
( بخفض الكثافه - بزيادة الحجم - بزيادة الكثافه )
- ١٤- ينصح عند تدريب الناشئين بالبدء بزيادة.....  
( الشده - الحجم - الكثافه )
- ١٥- لاعب يبلغ اقصى معدل نبض له ١٨٠ نبضه / دقيقه . حيث يمثل ذلك اقصى شده له فاذا طلب منه اداء تمرين بما يعال ٧٠ % من اقصى شده فان معدل النبض المستهدف هو.....  
( ١٢٠ نبضه / دقيقه - ١٢٦ نبضه / دقيقه - لاتوجد اجابه صحيحه )

السؤال السادس

( ٥ درجة )

- اكتب المصطلح العلمى الدال عليه العبارات التالیه
- ١ - الحمل الذى يصل اليه الرياضى لدرجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار فى الاداء ( الحمل الاقصى )
  - ٢ - القتره الزمنيه ما بين حدوث المثير والاستجابه ( السرعه )
  - ٣ - قدرة العضله او المجموعات العضليه على انتاج اقصى قوه ( القوه القصوى )
  - ٤ - قدرة العضله او المجموعات العضليه على انتاج شغل فى اقل زمن ( القدره )
  - ٥ - قدرة العضله او المجموعات العضليه فى التغلب على التعب لفترات طويله نسبيا ( تحمل القوه )