

كلية التربية الرياضية ببها

نموذج اجابة مادة طرق التدريب (الفرقة الثالثة نظام قديم)

دكتور – احمد محمد حيدر

قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

الفرقة الثالثة

طرق التدريب

نظام قديم

٢٠١٤

اجابة السؤال الاول

تعريف حمل التدريب : هو الجهد البدنى والعصبى الواقع على اجهزة الجسم المختلفه كنتيجه لاداء الانشطه البدنيه المقصوده .

مبادئ حمل التدريب :

- ١ / مبدا التكيف .
- ٢ / مبدا التفرد .
- ٣ / مبدا التدرج .
- ٤ / مبدا زيادة الحمل .
- ٥ / مبدا التموج .
- ٦ / مبدا الوثبات فى الحمل .
- ٧ / مبدا توقيت تقديم الاحمال التدريبيه .
- ٨ / مبدا التناقص التدريجى .
- ٩ / مبدا الانعكاسيه وانقطاع التدريب .

مكونات حمل التدريب :

- ١ / حمل خارجى .
- ٢ / حمل داخلى .

اولا : الحمل الخارجى :

* يتكون الحمل الخارجى من :

١ / طبيعه ونوعيه التمرينات المستخدمه

٢ / شدة المثير

٣ / حجم المثير

٤ / كثافه المثير

مستويات شدة المثير :

قليله : ٣٠ / ٥٠ % .

اقل من متوسطه : ٥٠ / ٧٠ %

متوسطه : ٧٠ / ٨٠ %

اقل من القصوى : ٨٠ / ٩٠ %

قصوى : ٩٠ / ١٠٠ %

مكونات حجم المثير :

١ / فترة دوام المثير .

٢ / زمن دوام المثير .

٣ / مسافه دوام المثير .

(٢)

درجات حمل التدريب :

١ / الحمل الاقصى : تتراوح درجته ما بين ٩٠ % / ١٠٠ % .

٢ / الحمل الاقل من الاقصى : تتراوح درجته ما بين ٧٥ % / ٩٠ % .

٣ / الحمل المتوسط : تتراوح درجته ما بين ٥٠ % / ٧٥ % .

٤ / الحمل الضعيف : تتراوح درجته ما بين ٣٥ % / ٥٠ % .

اجابة السؤال الثانى

التدريب الزائد :

_ هو حاله هبوط فى مستوى الكفاءة والمقدرة على الاداء الفعال مصحوبه بظواهر واعراض نفسيه وفسولوجيه نتيجة الجهد البدنى والعصبى الواقع على اللاعبين .

اسباب التدريب الزائد :

أ / اسباب تتعلق باخطار فى تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبى :

- ١ / تكرار الارتفاع بحمل التدريب .
- ٢ / الارتفاع المفاجئ بشدة حمل التدريب .
- ٣ / سوء تشكيل درجات حمل التدريب .
- ٤ / مطالبه اللاعب ببذل اقصى جهد بصورة مبالغ فيها .

(٣)

ب / اسباب تتعلق بحياة اللاعب خارج البيئه التدريبيه :

- ١ / النوم غير كافى .
- ٢ / التدخين .
- ٣ / المنشطات .

٤ / تعاطى المشروبات الكحوليه .

٥ / العلاقه الاسريه السيئه .

٦ / السكن الغير صحى .

٧ / الحياه الجنسيه الغير منتظمه .

٨ / التعرض للكوارث المفاجئه .

اعراض التدريب الزائد :

أ / اعراض نفسيه :

١ / ارتفاع درجه توتر اللاعب .

٢ / انخفاض القدره على التركيز .

٣ / عدم تقبل بعض القرارات .

٤ / توهم بعض الامراض .

(٤)

ب / اعراض بدنيه :

١ / هبوط مستوى التحمل .

٢ / هبوط مستوى السرعه .

٣ / هبوط مستوى القوه العضليه .

ج / اعراض فسيولوجيه :

١ / انخفاض درجه الشهيه .

٢ / هزال عام واحساس بالضعف .

٣ / انخفاض فى التنفس .

٤ / الشعور ببروده الجو .

د / اعراض خططيه :

١ / سوء الاختيار بين البدائل المتاحة .

٢ / ضعف فى استغلال القدرات الخططيه .

و / اعراض مهاريه :

١ / ظهور اخطاء متكررة .

٢ / انخفاض فى درجه انسيابيه الاداء .

٣ / انخفاض درجه التركيز عند الاداء المهارى .

(٥)

خصائص اعراض التدريب الزائد :

١ / التسلسل فى الظهور .

٢ / التدرج فى ظهور حدة العرض .

٣ / الكمون .

دور المدرب فى التعامل مع ظاهرة التدريب الزائد :

١ / التعرف على التدريب الزائد .

٢ / تعويد اللاعبين على القياس الذاتى لعدد ضربات القلب .

٣ / علاج التدريب الزائد

١ / التعرف على التدريب الزائد عن طريق :

١ / معايشه المدرب لحياة الفرد الرياضى .

٢ / التقويم الذاتى .

٣ / دراسه اى شكوى .

٤ / الاستعانه بسجلات التدريب .

٥ / تعويد اللاعبين على اجراء بعض القياسات ذاتيا .

(٦)

علاج التدريب الزائد :

اولا : الحالات المرتبطه بعمليات الاستثارة :

١ / العلاج الذاتى .

٢ / العلاج الفسيولوجى .

٣ / العلاج المناخى .

١ / العلاج الذاتى :

- أ / التركيز على الاغذية القلويه .
ب / تجنب شرب القهوة والكحوليات .
ج / اخذ كميات من فيتامين ب ٢ .

٢ / العلاج الفسيولوجى :

- أ / السباحه فى اماكن مفتوحه .
ب / عدم استخدام الساونا .
ج / الدش البود فى الصباح .
د / التدليك .

(٧)

٣ / العلاج المناخى :

- أ / عدم التعرض المباشر للشمس .
ب / تغير اماكن التدريب .

ثانيا : العلاج المرتبط بعمليات الكف :

١ / العلاج الغذائى ٢ / العلاج الفسيولوجى ٣ / العلاج المناخى

اولا : العلاج الغذائى :

١ / التركيز على الاغذيه الخمضيه .

ب / فيتامين (ب / ج) .

ثانيا : العلاج الفسيولوجى :

أ / دش بارد وساخن .

ب / ساونا بدرجه حراره متوسطه .

ج / التدليك .

د / تمرينات ترويحيه .

(٨)

ثالثا : العلاج المناخى :

أ / السباحه فى البحر والاماكن المرتفعه .

ب / استخدام التدريب فى اماكن متغيره .

مفهوم الراحة :

هى طول او قصر الفترات الزمنية الترىقها اللاعب فى الراحة الايجابيه او السلبيه .

مفهوم شده الحمل :

هى درجه الصعوبه او القوه المميزه لاداء التمرين المنفذ .

طرق تحديد شده الحمل:

١ / معدل النبض المستهدف .

٢ / اقصى حمل او اقصى نبض .

دكتور - احمد محمد حيدر
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة
الفرقة الثالثة
طرق التدريب
نظام قديم