



جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

## نموذج اجابة

# تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص (تنس)

الفصل الدراسي الثاني

للعام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م

الفرقة الرابعة

تاريخ الامتحان : ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٠ م

أ.د / أحمد أنور السيد

## إجابة السؤال الأول : (٢٠ درجة)

إختار رقم الإجابة الصحيحة وظلل الدائرة في ورقة إجابتك :

أ - أختار الإجابة الصحيحة :

- ١ - الاختبارات هي ..... جميع ماسبق - D
  - ٢ - اختبارات الأداء الأقصى..... تستخدم لتحديد أقصى أداء لقدرة المختبر -D
  - ٣ - من أهداف الاختبارات والقياسات..... جميع ماسبق - D
  - ٤ - يقصد بالمصطلح الاجنبى Groundstroke depth ..... عمق الضربات الأرضية -A
  - ٥ - من مبادئ وقواعد التدريب البليومتريك..... جميع ماسبق -D
  - ٦ - اختبار الوثب العريض من الثبات يقيس..... القدره العضليه لعضلات الرجلين -A
  - ٧ - اختبار رمى كره طبيه يقيس..... القدره العضليه للذراع والكتف -C
  - ٨ - العلم الذي يبحث في قياس الجسم البشري وأبعاده المختلفة..... -D Anthropology
  - ٩ - التحمل الهوائى يسمى ..... B- Aerobic Endurance
  - ١٠ - القدره للجزء العلوى ..... B- Upper body power
  - ١١ - الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين ..... C - vo2max
  - ١٢ - شدة التمرين بطريقة التدريب المستمر من ..... من اقصى جهد للفرد (٤٠-٦٠%) - B
  - ١٣ - تعرف الهيبوكسيا في المجال الرياضي بأنها ..... عن الأنسجة نقص الأكسجين -C
  - ١٤ - انواع نظم انتاج الطاقة ..... جميع ماسبق -D
  - ١٥ - يكون نظام الطاقه لاهوائى بدون لاكتيك في فترة ..... للاعبى التنس المنافسات - C
  - ١٦ - تستخدم القياسات الجسمية فى برنامج الانتقاء فى المجال الرياضى.....
- لتحديد العلاقة بين نوع وتركيب الجسم وتحقيق المستويات الرياضية العالية-D

ب - اختر المصطلح الاجنبى الصحيح للمصطلح العربى :

(١٧) التصنيف . D-Classification

(١٨) النظام الفوسفاتى. C-ATP-PC

(١٩) الدين الأوكسجين. A-Dept Oxygen

(٢٠) الانتقاء. B-Selection

ج - قم بتظليل (A) فى حالة الاجابة الصحيحة ، وتظليل (B) فى حالة الاجابة الخاطئة من العبارات التالية:

- ٢١ - تعتمد رياضة التنس على السرعة الحركية أو السرعة الانتقالية أو سرعة رد الفعل أثناء أداء المهارات. (A)
- ٢٢ - التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات قصيرة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية . (B)
- ٢٣ - ترتبط الرشاقة بشكل كبير في رياضة التنس بكل من القوة والتحمل العضلى . (B)
- ٢٤ - عند تخطيط وحده تدريبية داخل البرنامج يجب مراعاة أن يعمل كل تمرين على تحقيق الهدف من الوحدة. (A)
- ٢٥ - السرعة الانتقالية هي القدرة على التحرك لأعلى بأقل مايمكن . (B)
- ٢٦ - الإعداد البدني الخاص يعنى القدرة على تنمية الصفات البدنية العامة لنوع النشاط الرياضى. (B)
- ٢٧ - تعرف القوة العضلية بأنها القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل أقل جهد لمرة واحدة . (B)
- ٢٨ - يهدف التدريب الفترى مرتفع الشدة إلى تنمية التحمل الخاص والسرعة والقدرة العضلية . (A)
- ٢٩ - تهدف طريقة الحمل المستمر إلى تنمية وتطوير التحمل العام وفي بعض الأحيان إلى تنمية التحمل الخاص (A)
- ٣٠ - عند تخطيط وحده تدريبية يجب تحديد التشكيلات إن وجدت والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين. (A)
- ٣١ - الإعداد البدني العام يهدف إلى إكساب اللاعبين المكونات البدنية الخاصة بصورة متزنة وشاملة. (B)

- ٣٢ - التدريب الفترى طريقة من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة. (A)
- ٣٣ - عند تخطيط وحده تدريبيه داخل البرنامج يكون ترتيب التمرينات وتسلسلها وفقاً لدرجة صعوبتها وتركيبها. (A)
- ٣٤ - يهدف التدريب الفترى منخفض الشدة إلى تنمية التحمل العام والخاص وتحمل القوة. (A)
- ٣٥ - يقصد بالقوة المميزة بالسرعة القدرة على إظهار أقل قوة في أكبر زمن ممكن. (B)
- ٣٦ - عند تصميم برنامج تدريبي يجب إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى الناشئين. (A)
- ٣٧ - السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض عند الأداء الحركي. (A)
- ٣٨ - أن انسب فترة لتنمية عنصر الرشاقة هي مرحلة الشباب. (B)
- ٣٩ - التوافق هو مقدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (A)
- ٤٠ - لا يمكن قياس كفاءة اللاعب من خلال قياس معدل النبض كدلالة للحالة الوظيفية للقلب والدورة الدموية. (B)

## إجابة السؤال الثاني: (١٠ درجات)

نماذج لوحدات التدريب باستخدام الوسط المائي لناشئ التنس

الزمن : ٩٠ دقيقة  
درجة الحمل: ٧٠%

الأسبوع : الأول

الهدف المهارى : التدريب على الضربة الأرضية الامامية المستقيمة.

الهدف البدنى : (توافق، قدرة رجلين ،قدرة ذراعين)

ملاحظات	التكرارات	المحتوى	الزمن	الأجزاء
		-إحماء حول حمام السباحة مع أخذ دش قبل النزول . -إحماء داخل الوسط المائي.	١٠ق	الجزء التمهيدي
التركيز على مايلي: -الرجلين ممدودتين الامشاط ممدودة. والحركة من مفصل الحوض والقدمين تقريبا متلاصقتين. -تصحيح الايخطاء من قبل المدرب. -تعليم كيفية مسك لوح الطفو بالشكل المناسب.	٢ق ٢٠ث×٣ ٣ك	-أداء حركة الرجلين من وضع الجلوس على حافة المسبح. -عمل طفو على البطن وسند الذراعين على الحافة وأداء ضربات الرجلين. -الزميل أ يقوم بعمل طفو على البطن مع سند الذراعين على يدين الزميل ب ثم يقوم أ بعمل ضربات رجلين ويقوم ب بالسحب.	٣٠ق	إعداد بدنى
	٤ك بعرض الحمام ٤ك بعرض الحمام ٤ك بعرض الحمام	-عمل دفع للحائط والانزلاق على الماء ثم ضربات رجلين. -مسك لوحة الطفو بالذراعين وعمل ضربات رجلين. -الطفو على البطن،لوح الطفو بين الرجلين، أداء حركات الذراعين(سباحة الزحف على البطن).		الجزء الرئيسى
	٥ق×٣ ٥ق×٣	-مجموعتين من اللاعبين فى كل نصف ملعب وكل مجموعة تتكون من (٣ لاعبين) يقفون خلف خط القاعدة وبينهم مسافة مناسبة ويقوم كل لاعب وزميله المقابل بأداء ضربات أمامية. -يقف لاعبين(أ،ب)عند خط القاعدة و(ج،د) عن خط القاعدة المقابل،ويقوم كل من(أ،د) و(ب،ج)بضرب الكرة ضربات أمامية عرضية فقط عبر الملعب ومحاولة المحافظة على بقاء الكرة فى الملعب.	٤٠ق	إعداد مهارى
		تمرينات تهدئة لجميع عضلات الجسم.	١٠ق	الجزء الختامى

مع خالص تمنياتي بالتوفيق،،،،، أ.د / أحمد أنور السيد