جامعة بنهـــا
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمـــــــن : ساعتين
الدرجـــــة : ٣٠ درجة
تاريخ : ١٩ / ١ / ٢٠١٤
العام الجامعي ٢٠١٣/ ٢٠١٤

نموذج اجابة مادة
تطبيقات التدريب في رياضة السباحة
الفرقة الرابعة

قد صنف ماجليشو(٢٠٠٣) التدريب الي فئات رئيسية حتى يمكن الوصول بالسباح الي المستوي الاقصي لكفاءة العديد من اجهزته الفسيولوجية داخل الجسم في ضوء ذلك اجب عن الاسئلة الاتية :-

١- قارن بين مستويات تدريب التحمل التاليه :-

- basic endurance training
- threshold endurance training
- overload training

تدريب التحمل الاساسي : basic endurance training
مسافة المجموعة : ٦٠٠م – ٨ ق
الراحة الفترية :
٥- ١٠ث مسافات قصيرة
١٠ - ٢٠ث مسافات متوسطة
٢٠-٦٠ث للمسافات الطويلة
مسافة التكرار : ٢٠٠م او ٢ق
سرعة التدريب : هي التي تنتج ١ ملي مول واقل من ٣ ملي مول لانتاج حامض اللاكتيك ابطي من سرعة العتبة الفارقة ب ٢ – ٦ ث لمسافة ال١٠٠م ونبض القلب ١٢٠ – ١٥٠ نبضة وعدد مرات التنفس من ١٢- ١٤ مرة تنفس

التاثيرات الاساسية :

- زيادة النسبة المئوية للحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين
- زيادة انتقال حمض اللاكتيك من العضلات والدم
- زيادة عدد الشعيرات الدموية
- زيادة الهيموجلوبين والميتاكوندريا

التاثيرات الثانوية:

- زيادة حجم الكلي للدم
- زيادة حجم ضربة القلب
- تحسن انتقال الدم

تدريب العتبة الفارقة :threshold endurance training
مسافة المجموعة : ٢٠٠٠ – ٤٠٠٠م للمجموعة وزمنها ٢٠-٤٥ ق
الراحة الفترية :

٥ – ١٠ ق للتكرارات القصيرة
ومن ١٠ – ٢٠ث للتكرارات المتوسطة
ومن ٣٠ – ٦٠ ث للتكرارات الطويلة

مسافة التكرار : ٢٠٠م وزمن اداء ٢ق
سرعة التدريب : التي تنتج حمض اللاكتيك مابين ٣ – ٥ ملي مول لكل لتر ونبض اقل من حدة الاقصي ب ١٠ نبضة لكل دقيقة

التاثيرات الاساسية :

- زيادة النسبة المئوية للحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين
- زيادة انتقال حمض اللاكتيك من العضلات والدم
- زيادة عدد الشعيرات الدموية
- زيادة الهيموجلوبين والميتاكوندريا

التاثيرات الثانوية:

- زيادة حجم الكلي للدم
- زيادة حجم ضربة القلب
- تحسن انتقال الدم

overload trainin تدريب الحمل الزائد

مسافة المجموعة : ١٢٠٠ – ٢٠٠٠ م او ١٥ – ٢٠ ق
الراحة الفترية : ٢٠ – ٣٠ ث للتكرارت الاقصر و بين ٣٠ث واقل من ١ق مع التكرارات الاطول
مسافة التكرار : ١٠٠٠- ٢٠٠٠ م
سرعة التدريب : السرعة التي تنتج ٦ مللي مول من حامض اللاكتيك لكل لتر اواسرعة من العتبة القارقة الاهوائية ب ٢ – ٣ ث لكل ١٠٠م ٠

التاثيرات الاساسية :

- زيادة النسبة المئوية للحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين
- زيادة انتقال حمض اللاكتيك من العضلات والدم
- زيادة عدد الشعيرات الدموية
- زيادة الهيموجلوبين والميتاكوندريا

التاثيرات الثانوية:

- زيادة حجم الكلي للدم
- زيادة حجم ضربة القلب
- تحسن انتقال الدم

٢- قارن بين مستويات تدريب السرعة التالية :-

- lactate tolerance training
- lactate production training
-power training

lactate tolerance training تدريب تحمل اللاكتيك

- **السرعات الطويلة مع راحه فترية طويلة**

مسافة المجموعة : ٣٠٠- ٨٠٠م
الراحة الفترية : ٥ لكل ١٠ دقايق سباحة
مسافة التكرار : ١٠٠ – ٢٠٠م
سرعة التدريب : اكثر سرعة محتملة أي لا تقل عن ٨٥ % من سرعة المسافة

- **السرعات المعتدلة مع راحة فترية متوسطة**

مسافة المجموعة : ٦٠٠- ١٢٠٠ متر
الراحة الفترية : ١٥ث - ١٥ ،٣٠ ث – ٤٠ ث ، ٤٥ – ٦٠ث
مسافة التكرار : ٢٥ ، ٥٠ ، ٧٥ ، ١٠٠
سرعة التدريب : اسرعة من العتبة الفارقة اللاهوائية

- **السرعات مع فترات راحة قصيرة**

مسافة المجموعة : ٢ – ٤ مجموعات في التدريبة
الراحة الفترية : ٥- ١٥ ث
مسافة التكرار : ٢٥ ، ٥٠ ، ٧٥ ، ١٠٠
سرعة التدريب : اسرع من العتبة الفارقة اللاهوائية

التاثيرات الاساسية :

- زيادة النسبة المئوية للحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين
- زيادة انتقال حمض اللاكتيك من العضلات والدم
- زيادة عدد الشعيرات الدموية
- زيادة الهيموجلوبين والميتاكوندريا

التاثيرات الثانوية:

- زيادة حجم الكلي للدم
- زيادة حجم ضربة القلب
- تحسن انتقال الدم

lactate production training - تدريب انتاج اللاكتيك

مسافة المجموعة : ٣٠٠- ٦٠٠ م
الراحة الفترية :

١,٥ الي ٣ ق مع مسافة ٢٥م
و ٣ – ٥ مع مسافة ٥٠م
مسافة التكرار : ١٥ ، ٥٠م وزمنها ٩ الي ٣٠ث
سرعة التدريب : ٧٦ % من اقصي سرعة

power training تدريب القدرة
مسافة المجموعة : ٣ الي ١٠ ق سابحة كاملة
الراحة الفترية :
٤٥ث الي ٢ ق
مسافة التكرار : ١٠ – ١٢,٥ متر
سرعة التدريب : اكبر من السرعة المعتادة المستخدمة في مسافة ٢٥م واقل من السرعة المستخدمة في سباق ٥٠م

التاثيرات الاساسية :
- زيادة النسبة المئوية للحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين
- زيادة انتقال حمض اللاكتيك من العضلات والدم
- زيادة عدد الشعيرات الدموية
- زيادة الهيموجلوبين والميتاكوندريا

التاثيرات الثانوية:
- زيادة حجم الكلي للدم
- زيادة حجم ضربة القلب
- تحسن انتقال الدم

٣- تكلم عن تدريب race – pace training
- مسافة المجموعة : ٢٠٠م – ١٥٠٠ م
- الراحة الفترية : ١٠ – ٣٠ ث مسافة ١٠٠م اما التكرارات الاطول براحة ٦٠ ث
- مسافة التكرار : ١٢,٥- ٢٥ م ، ٢٥ – ٥٠ ، ٥٠م – ١٠٠ ، ٥٠م – ٢٠٠م
- سرعة التدريب : سرعة مسافة ٥٠م ، بسرعة مسافة ١٠٠م بسرعة سباقات ٢٠٠م بسرعة مسافة ٤٠٠ م

التاثيرات الاساسية :
- تنمية التفاعل بين عمليات التمثيل الهوائي والاهوائي
- تحسين القدرة علي الاحساس والمحافظة علي سرعة السباق في المنافسات
- تحسين القدرة علي دمج معدل تردد الضربات وطول الضربة اثناء المنافسات بطريقة اكثر فاعلية
- تحسين دافعية وثقة السباحين في قدراتهم علي المحافظة علي سرعة السباق

التاثيرات الثانوية:
- زيادة مستوي الحد الاقصي لاستهلاك الاكسيجين
- زيادة كفاءة عمل المنظمات
- زيادة التحمل العضلي الهوائي

- زيادة التحمل العضلي اللاهوائي

٤- تكلم عن تدريب recovery training
٥- مسافة المجموعة : من ١٠ ق – ٢٠ ق كحد ادني
٦- الراحة الفترية : يجب ان تكون قصيرة جدا ويفضل عدم وجود راحات
٧- مسافة التكرار : سباحة من ١٠ – ٢٠ ق
٨- سرعة التدريب : مابين ٥٠ – ٦٠ % من الحد الاقصي لاستهلاك الاكسيجين نبض القلب من ٩٠ – ١٢٠ ق