



دور يناير  
العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣ م  
تاريخ الامتحان : ١٥ / ١ / ٢٠١٣ م  
الزمن : ساعتان  
الدرجة ( ١٠٠ )

كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم : التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
نموذج إجابة مادة: التدريب الرياضي  
الفرقة : الرابعة  
( اللائحة القديمة )

## نموذج إجابة مادة : التدريب الرياضي

### إجابة السؤال الأول :

هناك طرق متعددة لتنمية الصفات البدنية ، والتي يمكن تقسيمها طبقاً لأسلوب وكيفية استخدام الحمل والراحة

#### - طريقة حمل التدريب المستمر ( الدائم ) :-

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل العام وفي بعض الأحيان تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة ولهذه الطريقة آثار فسيولوجية تسهم في ترقية الجهاز الدوري التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين الوقود اللازم للاستمرار في بذل الجهد أم من الناحية النفسية تعمل على ترقية السمات التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصورة أساسية

#### خصائصها :

تتميز طريقة التدريب باستخدام حمل التدريب المستمر بالخصائص التالية :

#### شدة التمرينات :

تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين ٢٥ : ٧٥% من أقصى مستوى للفرد

#### حجم التمرينات :

يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار

#### فترات الراحة البينية :

تؤدي التمرينات بدون فترة راحة أي بصورة مستمرة

#### طريقة حمل التدريب الفترى منخفض الشدة :-

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل العام ، التحمل الخاص ، تحمل قوة

ولهذه الطريقة آثار فسيولوجية تسهم في ترقية كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتنين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة القدرة على التكيف للمجهود البدني المبذول مما يؤدي إلى تأخر التعب

#### خصائصها :

تتميز طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة بالخصائص التالية :

#### شدة التمرينات :

تتراوح شدة تمارين الجري إلى حوالي ٦٠ : ٨٠ % من أقصى مستوى للاعب وتصل تمارين القوة إلى حوالي ٥٠ : ٦٠ % من أقصى مستوى للاعب

#### حجم التمارين :

تسمح الشدة المتوسطة بزيادة حجم التمارين حيث يمكن استخدام تكرار كل تمرين ( تمارين الجري ، تمارين القوة ) من ٢٠ - ٣٠ مرة تقريبا كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين اى التكرار كل تمرين ١٠ مرات لثلاث مجموعات وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين ١٤ - ٩٠ ث بالنسبة لتمرينات الجري وما بين ١٥ - ٣٠ ث بالنسبة لتمرينات القوة

#### فترات الراحة البينية :

بالنسبة للاعبين المستوى العالي يتطلب الأمر إعطائهم فترات راحة قصيرة نسبيا تتيح للقلب الفرصة للعودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح هذه الفترة ما بين ٤٥ - ٩٠ ث .

### طريقة حمل التدريب الفترى مرتفع الشدة :-

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل الخاص - السرعة - القدرة العضلية - القوة القصوى بدرجة معينة

#### خصائصها :

#### شدة التمارين :

تتميز التمارين المستخدمة بالشدة المرتفعة حيث تصل في تمارين الجري إلى حوالي من ٨٠-٩٠ % من أقصى مستوى للاعب وتبلغ تمارين القوة إلى حوالي ٧٥ % من أقصى مستوى للاعب .

#### حجم التمارين :

نجد إن حجم التمارين يقل كنتيجة لزيادة الشدة وذلك مقارنة بأسلوب التدريب الفترى منخفض الشدة لذا يمكن تكرار تمارين الجري ١٠ مرات تقريبا وتكرار تمارين التقوية من ٨ - ١٠ مرات لكل مجموعة .

#### فترات الراحة البينية :

تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمارين تتراوح ما بين ٩٠-٨٠ ث بالنسبة للاعبين المتقدمين ويفضل استخدام الراحة الايجابية .

### طريقة التدريب التكراري :-

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة - القوة القصوى - القدرة العضلية

#### خصائصها :

#### شدة التمارين :

شدة التمارين ما بين ٨٠ - ٩٠ % من أقصى مستوى اللاعب وقد تصل في بعض الأحيان إلى ١٠٠ % من أقصى مستوى للاعب .

#### حجم التمارين :

تتميز بقلة حجم التمارين حيث تقصر فترة دوام التمارين وتقل عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين ١-٣ مرات و التكرار ما بين ١-٣ مجموعات .

#### فترات الراحة البينية :

تتراوح ما بين ٣-٤ ث لتمرينات الجري  
تتراوح ما بين ٣-٥ ق لتمرينات التقوية  
ويفضل استخدام مبدأ الراحة الايجابية

الدرجة ( ٢٥ درجة )

إجابة السؤال الثانى :

## فسر العبارات التالية :

- يشترط التدريب الخاص لتنمية القدرات البدنية ( التحمل ، السرعة ، القوة ..... ) للاعب أن يسبق له إحماء جيد ؟

### التفسير العلمي :

- التقليل من خطر الإصابة بفضل تحسين مطاطية العضلات والأربطة ومرونة المفاصل
- تعبئة مصادر الطاقة من أجل تنفيذ متطلبات التدريب
- تكرار الأفعال المنعكسة والأفعال الإرادية ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصي لتكيف العمليات العصبية مع متطلبات التدريب
- السرعة من أكثر القدرات البدنية ثباتا بعد الانقطاع عن التدريب ( غياب الحمل ) ؟

### التفسير العلمي :

يعزى السبب في ذلك إلى أن المعايير الفسيولوجية لهذا العنصر ترتبط إلى حد كبير بالجينات ( وراثية )

- يفضل وضعية الاستلقاء لتأدية تمارين القوة العضلية خاصة للناشئين ؟

### التفسير العلمي :

وذلك لتخفيف الضغط على العمود الفقري والمفاصل

- يراعى عند تنمية التحمل العام للناشئين ( باستخدام تمارين الجري ) تحديد فترة الجري وليس تحديد مسافة الجري ؟

### التفسير العلمي :

تكمّن فائدة ذلك في الحد من محاولة الناشئ قطع المسافة المطلوبة بسرعة زائدة الأمر الذي لا تستطيع فيه أجهزة وأعضاء الجسم من العمل

- يجب أن يتوقف تدريب السرعة كلما ظهرت مظاهر التعب ؟

### التفسير العلمي :

عند حدوث التعب ينمى قدرة تحمل السرعة بدلا من السرعة ومع الاستمرار في الوقت ينمى التحمل العام

الدرجة ( ١٥ درجة )

## إجابة السؤال الثالث :

رقم	العلامة	تصحيح الخطأ
-----	---------	-------------

العبارة	المناسبة	
١	×	العمل العضلي المتحرك
٢	√	
٣	×	مع الإبقاء على الشدة
٤	×	ولكن عن طريق الجليكوجين
٥	×	استعادة الشفاء من الأحمال التدريبية الموجهة نحو تطوير السرعة والتوافق تتم بشكل أسرع من الأحمال التدريبية الموجهة نحو تطوير القوة والتحمل العام
٦	×	شدة حمل الوحدة التدريبية = ( مجموع الشدة + مجموع الحجم ) / مجموع الحجم
٧	×	تقوية عضلات متعددة بصورة متكاملة
٨	×	الوحدة التدريبية
٩	√	
١٠	√	
١١	√	
١٢	×	تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتادة عليها
١٣	√	
١٤	√	
١٥	×	يتحدد زمن الجرعة التدريبية وفقاً لزمن الأداء وزمن الراحة

الدرجة ( ٣٠ درجة )

#### إجابة السؤال الرابع :

رقم العبارة	النشاط	نوع التحمل
١	الملاكمة	تحمل خاص ( تحمل أداء )
٢	القدم	تحمل عام ( تحمل دوري تنفسي )
٣	السلة	تحمل خاص ( تحمل سرعة )

الدرجة ( ١٥ درجة )

#### إجابة السؤال الخامس :

يعتبر تخطيط التدريب الرياضي من أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية .

- المقصود بمصطلح التابرج ( Tapering ) هو منطقة عدم التحميل ( التهدئة ) فترة ما قبل المنافسة

- نموذج لوحدة تدريبية : ( المحتوى يترك للطالب لوجود أكثر من تخصص )

الوحدة التدريبية رقم ( ) يوم ..... الموافق / / ٢٠١٣  
أهداف الوحدة  
بدني :  
مهاري :  
خططي :

زمن الإحماء ق  
زمن البدني ق  
زمن المهاري ق  
زمن الخططي ق

الزمن الكلي للوحدة ق

الجزء	الزمن	درجة الحمل	الهدف	المحتوى
النظري و الادارى	١٥ق		تجهيز الملعب غياب	
الإحماء				
الجزء الرئيسي				
الختام				

الدرجة ( ١٥ درجة )

ملاحظات المدرب :

أستاذ المادة

١. د محمد الشامي

---

---

---

---