

المستوى: الثانية ليسانس تدريب رياضي

مقياس: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

الأجوبة النموذجية لامتحان السداسي الأول:

1. **محتوى التدريب :** هو شكل العمل المستخدم بالتدريب (التمرين البدني) لأجل تحقيق الهدف التدريبي، بحيث يجب أن يتميز المحتوى التدريبي بالتوزيع، التنوع والتدرج المناسب في البناء الحركي التقني وفي الحمولة المطبقة بالتمارين المستخدمة، وتنقسم أنواع التمارين المستخدمة إلى أربع أقسام وهي: 1
✓ **تمارين التحضير العام :** تستخدم هذه التمارين بجميع الاختصاصات والفعاليات الرياضية كونها لا تظهر بصورة مباشرة في الأداء الحركي الفني الخاص بالفعالية الرياضية وإنما تلعب دورا هاما في بناء قواعد متينة لها، فمثلا تمارين تطوير القوة العامة بالأجهزة والأثقال لا تتجلى غالبا بشكل مباشر في أداء تقنيات الرياضات الجماعية أو الفردية وإنما تساهم في فاعلية إنجازها. 1.5
- ✓ **تمارين التحضير الخاص:** هي تلك التمارين المخصصة للنشاط الرياضي الممارس والتي تتضمن جزءا من أجزاء الفعالية أو الاختصاص الرياضي، حيث يتم فيها تطبيق نفس التقنيات والمسارات الحركية لأجل تحسين أداء الرياضي حركياً وديناميكياً، أي يجب أن تشمل على أقسام وأجزاء المهارات والحركات الخاصة بالرياضة أو الفعالية المختارة كتمارين الدرجة الأمامية والخلفية في الجمباز مثلا أو تمارين اللكم وتغطية الوجه في الملاكمة مثلا. 1.5
- ✓ **التمارين متعددة الأشكال:** وهي تلك التمارين التي تربط بين التمارين العامة والتمارين الخاصة، فتعرف في الأولى بتسميتها وتسمى في الثانية بالتمارين الموجهة أي الموجهة بحسب الاختصاص الرياضي، كما هو الحال في تمارين القفز على الحواجز والمنصات مثلا فإن استعملت في شكلها العادي عدت عامة وإن أضفنا لها بعد القفز ضربة بالرأس ووجهت نحو كرة القدم فأضحت من التمارين الخاصة. 1.5
- ✓ **تمارين المنافسة الفعلية :** هي تلك التمارين التي تأخذ شكل الحركة التنافسية كما هو الحال في التمارين التقنية والخطية بكرة القدم أو اليد والسلة، حيث ترتفع نسبة استخدام هذا النوع من التمارين في فترة المنافسات خلال التخطيط السنوي للتدريب الرياضي. 1.5

2. أسباب وعوامل الاعتماد على مبادئ التدريب الرياضي: هناك جملة من الأسباب والعوامل التي فرضت ضرورة الاعتماد على مبادئ التدريب، كونها تؤثر بشكل مباشر على قدرات الاستجابة لدى الرياضي وتسهل من مستويات تكيفه في حالة ما كانت ذات مستوى موافق ودرجات الحمل التدريبي المطبقة بالتمرين البدني، بحيث يمكننا حصر العوامل التالية:

1ن

○ **النضج:** كلما زاد نضج الفرد الرياضي كانت فرصته أفضل للمشاركة في التدريب والاستفادة منه، حيث يكون تفاعل وتكيف جسمه أحسن من الفرد الأقل نضجا.

1ن

○ **الوراثة:** تحدد خصائص كافة أعضاء جسم الإنسان من خلال الوراثة فحجم الرئتين، القلب و الألياف العضلية مثلا التي تتأثر بالتدريب الرياضي من جهة تتأثر أيضا طبقا للصفات الوراثية لها، فالتدريب الهوائي الذي ينمي القدرات الوظيفية والهيكلية للأجهزة السابقة الذكر تحدد الصفات الوراثية 25% من مستويات نموه و75% من نموه ناتج عن أثر التدريب الرياضي له.

1ن

○ **البيئة المحيطة:** يتأثر اللاعب بصفة مباشرة نفسيا وبدنيا من العوامل الخارجية المحيطة، فالمشاكل والتحفيزات المحيطة خارج إطار التدريب الرياضي كالوضعية الأسرية، المدرسة والشارع تؤثر نفسيا على اللاعب إيجابا وسلبا تبعا لتقبلاته، لذا وجب على المدرب أخذ ذلك بعين الاعتبار ضمن مقتضيات برامجه التدريبية.

1ن

○ **التغذية:** التغيرات المورفولوجية والفيزيولوجية التي تحدث بجسم الرياضي بعد كل ممارسة رياضية تتطلب قيمة غذائية مناسبة كميًا ونوعيًا بالنظر إلى الصرف الطاقي الذي شهده الجسم، حيث يلزم إتباع تغذية رياضية متنوعة تضمن الحصول على البروتينات، الفيتامينات، السكريات وكافة المعادن والسوائل التي يحتاجها جسم الإنسان ليكون التدريب ذا نفع إيجابي على اللاعب.

1ن

○ **الراحة و النوم:** على المدرب مراقبة درجات التعب لدى لاعبيه وتوعيتهم بضرورة أخذ أوقات كافية من الراحة بعد كل حصة تدريبية والمحافظة على معدل نوم يومي يصل إلى 8 ساعات راحة للبالغين وأكبر بقليل عند الطفل الرياضي.

1ن

○ **مستوى اللياقة البدنية:** معدل تطور مستوى اللياقة البدنية يعطي صورة جيدة عن تطبيق مبادئ التدريب الرياضي، إذ أن ارتفاع مستويات اللياقة البدنية يعني بأن اللاعب يحتاج إلى وقت طويل من التدرّب لتحقيق تقدم بسيط أما إذا كان مستوى اللياقة البدنية منخفضا فالتقدم سيكون بوتيرة أسرع لذا يمكن التدرّج في الحمولة التدريبية من حيث الكم (الحجم) مثلا، كما أن التعب يظهر على

اللاعبين أصحاب المستوى المنخفض بسرعة لذ يستوجب مراعاة ذلك من خلال زيادة الراحة

الإيجابية تفاديا لحدوث الإصابات وابتعادا عن الأمراض التي قد تصاحب العملية التدريبية. 1ن

○ **الأمراض والإصابات:** أمراض وإصابات الرياضي تضعف من استجاباته الجسمية خصوصا ما تعلق

بالتدريبات ذات المجهود الشديد، وهو ما يفرض على المدرب التأكد من الشفاء التام لكافة رياضيه

منها قبل الولوج في التدريب والمنافسة من خلال تقارير طبية مفصلة عن كافة أجهزته الجسمية. 1ن

3. بمفهومها البسيط السرعة هي القدرة على أداء حركة رياضية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن، أو

أنها تلك الصفة البدنية التي تسمح بسرعة تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط العضلي. 2ن

وتتمثل أنواع السرعة في:

● **السرعة الانتقالية:** والتي تتمثل في تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر ولمسافة صغيرة

نسبيا تصل في الجري من 10 إلى 50م. 1ن

● **السرعة الحركية:** والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن

مثل ركل الكرة أو سحب الرجل بعيدا قبل أن تصطدم برجل الخصم بعد تشتيت الكرة. 1ن

● **سرعة الاستجابة:** ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة

لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير

موقف مفاجئ أثناء المباراة. 1ن

انتهى