الإجابة النموذجية لمقياس مدخل التدريب

الأستاذة حريش ايمان

توجد مبادئ مختلفة في العديد من الكتب ولقد اختلف الكثير من الباحثين في تحديد مبادئ التدريب من Weineck بينها تقسيم الذي قسمها إلى أربع مجموعات

-اذكر المجموعات الار بعة لمبادئ التدريب حسب Weineck دون شرح ن4

- المجموعة الاولي مبادئ تتعلق بحمولة التدريب من اجل الوصول الي التكيف
- المجموعة الثانية مبادئ تتعلق بدورية تدريبية
- المجموعة الثالثة مبادئ تتعلق بخصوصية التدريب
- المجموعة الرابعة مبادئ تتعلق بتناسب التدريب

-اشرح مبدا التناوب في العمل 2ن

6مبدئ التناوب في حمل التدريب alternance des charge d'entrainement

هدا المبداء يلعب دور مهم خاصة في الرياضات المركبة او التي تستدعي استخدام عدة صفات و قدرات بدنية مثل العاب القوة مثلا لان كل واحدة من الصفات البدنية كالقوة او المداومة او الصفات التوافقية تاثر علي الجسم بشكل مختلف وبالتالي تكون السعة و الراحة مختلفة في كل واحدة من هذه الصفات .

فمثلا في تدريب المداومة نقوم باستعمال مدخرات الجسم من القلوكوجان وهدا مايتطلب فترة من الراحة لاسترجاع هذه المدخرات فاذا قمنا في نفس الوقت بتدريب القوة القصوي فاننا نحتاج الي البروتينات فان الجسم سوف يتحمل هذه الحمولة افضل من لو استعمالنا حمولة من نفس النوع الأول أي تتطلب قلوكوجان.

- ارسم هيكل يبين مستويات خصوصية التدريب 3ن

مستويات خصوصية التدريب

خصوصية التدريب للرياضات المتشابهة الرياضات الجماعية	خصوصية التدريب لكل رياضة منفردة	خصوصية التدريب داخل كل رياضة كمراكز اللعب أدوار اللاعبين

السؤال الثاني

-ماهي أنواع حمل التدريب 1.5ن

- الحمل الخارجي - charge extérieure

-الحمل الداخلي charge intérieure

-الحمل النفسي charge psychologique

السؤال الثالث

- **ماهي مكونات الصفات التوافقية حسب 1986 hotz 5ن**

1-القدرة على تقدير الوضع

2-القدرة على بذل الجهد المناسب.

3-القدرة على التوازن.

4-القدرة على الايقاع الحركي.

5-القدرة على الاستجابة السريعة.

السؤال الرابع

ماهو الفرق بين المداومة الهوائية والاهوائية 4.5ن

المداومة الهوائية l'endurance aérobie :

ترتبط المداومة الهوائية بالأنشطة الرياضية التي تستغرق أدائها أزمنة طويلة والتي تستمر أكثر من (2د) حيث تسمى بالأنشطة الهوائية و التي يعتمد إنجازها على توفر الأوكسجين لإنتاج الطاقة، وبذلك يمكن الاستمرار في الأداء مع تأخر ظاهرة التعب أو التغلب عليه ، حيث يقوم جهازي القلب والدوران ومن ثم الدم بالمهام الرئيسية في نقل الأوكسجين إلى العضلات، مع أنه يمكن قياس المداومة الهوائية بحجم أقصى الأوكسجين المستهلك، وتمثل المواد الكربوهدراتية والدهون بالنسبة للأنشطة الهوائية المصدر الأساسي للطاقة حيث يعاد بناء أدينوزين ثلاثي الفوسفات(ATPالمركب العضوي الهام والسريع لإمداد العضلات بتلك الطاقة

المداومة اللاهوائية l'endurance anaérobie :

و هي مشروطة بنقص الأوكسجين في العضلات و خير مثال على ذلك التمارينات ذات الشدة العالية أو تمارينات القوة العضلية