

## المستوى: الثانية ليسانس شعبة التدريب الرياضي

### مقياس: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

#### أجوبة امتحان السداسي الأول:

1. شكل ومكونات حمل التدريب بالطريقة المستمرة تتمثل في: (7.5/7.5) يكون شكل الحمل التدريبي في الطريقة المستمرة بشدة تدريبية مراوحة بين (30 إلى 65%) من أقصى جهد للفرد لفترة نسبياً طويلة مع عدم أو قلة فترات الراحة بين الأداء، عدد مرات تكرار التمرين المستمر قليل إذا كان الأداء مستمراً لفترة طويلة وكبير إذا كان الأداء مستمراً لفترة متوسطة. 1.5  
أما عن مكوناته بهذه الطريقة فهي كالآتي:

✓ **شدة التدريب:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة في المتوسط ما بين 30 إلى 65% من أقصى مستوى للفرد، لذلك يجب أن يكون معلوماً لدى المدرب الشدة القصوى للاعب سواء في تدريب صفة المداومة أو صفة القوة العامة. 1.5

✓ **حجم الحمل:** تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات تكرار الأداء. 1.5

✓ **زمن التدريب:** تتميز طريقة التدريب بالحمل المستمر بطول زمن مثير التدريب، فبالنسبة للمسافات فهي تبدأ من 3 إلى 50 كم وبالنسبة للزمن فتتراوح من 15 دقيقة إلى 5 ساعات حسب كل اختصاص رياضي طبعاً، أما بالنسبة لتمرينات القوة فانجاز أقصى تكرار ممكن هو المعمول عليه، كل ذلك يؤدي دون أوقات راحة كبيرة خصوصاً خلال فترات العمل لأجل الوصول بالرياضي لحدود التعب ومواصلة مقاومته له حيث يسبب ذلك تحملاً بدنياً وعصبياً كبيراً على أجهزة الجسم الوظيفية تمكنه مستقبلاً من مجابهة خصوصيات وصعوبات المنافسة الفعلية. 1.5

✓ **فترات الراحة:** تؤدي التمارين في هذه الطريقة بدون فترات راحة بينية أي بصورة مستمرة، إذ أن المفهوم العام للعمل والراحة بها، هو أنه إذا كانت التمرينات تؤدي بصورة مستمرة فأوقات الراحة والاسترجاع تقل تدريجياً وعكساً لأوقات وأزمنة العمل (زيادة زمن العمل المستمر دون انقطاع يعني تناقص شدة الحمولة وتناقص فترات الراحة والعكس صحيح)، أما إن كانت التمرينات تعتمد على تكرارات وسلاسل ذات شدة أكبر في العمل فإن ذلك سيتخلله فترات راحة بينية ايجابية بسيطة. 1.5

2. قبل المباشرة بالتدريب الفكري يجب على المدرب تطبيق النقاط المنهجية

التدريبية التالية: (6/6ن)

- ✓ العمل مع الرياضي بالتدريب المستمر لفترة كافية؛ 1.5ن
- ✓ التقييم الدقيق لمكونات الحمل التدريبي (عدد وزمن التكرارات، فترات الراحة) المحددة في الحصة التدريبية والتيقن من مواعمتها لقدرات الرياضي؛ 1.5ن
- ✓ التأكد من أن ريثم جري أو تطبيق التمرين الموضوع يمكن من رفع المعدل النبضي القلبي للرياضي إلى المستوى الأقصى المطلوب في التمرين؛ 1.5ن
- ✓ عند التدرج في حمل التدريب الفكري يفاضل المدرب منهجيا ما بين مكونات الحمل التدريبي بما يسمح له من تطوير مستويات الرياضي عن طريق تغيير قيم مكون واحد فقط لا غير في كل قفزة تدريبية تؤسس انطلاقا من فترة زمنية كافية للتكيف. 1.5ن

3. تتمثل إرشادات التدرج في الحمل والعلاقة بين مكوناتها في التالي ذكره:

(6.5/6.5ن)

- التدرج عند زيادة أي مكون من المكونات الثلاثة بهدف زيادة الحمل؛ 1ن
- التغيير في مكون واحد فقط وتثبيت المكونات الأخرى؛ 1ن
- يفضل البدء بزيادة مكون حجم الحمل إذا ما رغب المدرب الارتقاء بدرجة الحمل الكلية؛ 1ن
- مراعاة أن تتم الزيادة في أحد مكوني الشدة والحجم، أما إذا كان عامل الوقت يتطلب الارتقاء السريع بالحمل، فيمكن زيادة الشدة وأحد مكوني الحجم بدرجة مناسبة؛ 1.5ن
- مراعاة أن ترتبط زيادة الشدة بخفض الكثافة (زيادة الراحة البيئية)؛ 1ن
- بالنسبة للناشئين ينصح البدء بزيادة الحجم قبل البدء بزيادة مكوني الشدة والكثافة. 1ن

....

انتهى