

جامعة العربي بن مهدي أم البواقي

الإجابة النموذجية لإختبار مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي سنة ثانية ليسانس

الأسئلة مع الاجوبة:

1 ماهي أهم المؤشرات التي يتم من خلالها تحديد حمل التدريب؟ (2ن)

الجواب: أهم المؤشرات التي يتم من خلالها تحديد حمل التدريب هي:

مقياس الشعور RPE، السرعة الهوائية القصوى VMA، القدرة الهوائية القصوى PMA، الحجم

الأكصى لإستهلاك الأوكسجين VO_{2max} ، أقصى تكرار

2 ما هو مؤشر تحديد الحمل RM1؟ (2ن)

الجواب: مؤشر تحديد الحمل RM1 هو أقصى وزن يمكن رفعه في تكرار واحد فقط والذي يتم من

خلاله تحديد شدة التمرين، وضع مخطط لبرنامج التدريب ومتابعة نسبة التقدم في التدريب.

3 أذكر مستويات تحديد حمل التدريب من خلال إختيار مؤشر واحد فقط؟ (5,3 ن)

الجواب:

مقياس الشعور RPE	%VMA أو VO_{2max}	%PMA	%FC _M ن/ق الاقصى	زمن الأداء الرياضي	مثال	مصدر الطاقة	مستوى الشدة
- لا يوجد ألم عضلي - حركة جري في حالة إسترخاء تامة - شدة أداء التمرين متوسطة - سهولة الحديث مع الرفيق - إنهاك مصادر الطاقة لإبتداء من 4سا فما فوق	%50 %60	%30 %50	> من %75	أكبر من 6 سا	خرجة إسترخاء مدة الاسترجاع من 24 سا إلى 72 سا	الاستطاعة الهوائية 1 الجليكوليز الهوائي + ليبوليز	I ₁
- لا يوجد ألم عضلي - سهولة الحفاظ على مستوى شدة أداء التمرين - سهولة الحديث مه الزميل	%60 %70	%50 %60	%75 %85	من 2 سا إلى 6 سا	المداومة القاعدية مدة الاسترجاع من 24 سا إلى 72 سا	الاستطاعة الهوائية 2 الجليكوليز الهوائي + ليبوليز	I ₂

- إنهاك مصادر الطاقة ابتداء من 3سا إلى 4سا						
- ارتفاع الشعور بالالام العضلي - قدرة كبيرة على الحفاظ بمستوى شدة أداء التمرين - صعوبة الحفاظ على الحوار - إنهاك مصادر الطاقة ابتداء من 2سا	%70 %80	%60 %75	%85 %92	من 1سا إلى 2سا	سرعة تنقل جري بإيقاع موحد مدة الاسترجاع من 24سا إلى 48سا	I ₃ الاستطاعة الهوائية 3 الجليكوليز الهوائي لاهوائي + ليبوليز
- ارتفاع تدريجي بالشعور بالالام العضلي يمكن تحملها - الزيادة التدريجية في التهوية الرئوية التي يتم التحكم في أداءها - التكلم يكون بصعوبة -إنهاك معتبر لمصادر الطاقة ابتداء من 20'	%80 %90	%75 %85	%92 %96	من 1سا إلى 20'	سباق 1500 و 800متر مدة الاسترجاع من 12سا إلى 36سا	I ₄ القدرة الهوائية العتبة اللاهوائية الجليكوليز الهوائي لاهوائي + هوائي
- إرتفاع سريع بالشعور بالالام العضلي للأطراف السفلية الذي يصبح سريعا غير قابل للتحمل الزيادة التدريجية في التهوية الرئوية التي يتم التحكم في أداءها - من الصعب إجراء حديث حدوث إنهاك سريع لمصادر الطاقة بين 5' و 10'	%100	%85 %100	%96 %100	من 7' إلى 5'	ساق 800متر و 400متر مدة الاسترجاع من 1سا إلى 6سا	I ₅ القدرة الهوائية القصوى الجليكوليز لاهوائي + هوائي
- تعب عصبي معتبر - معاناة شديدة خلال أثناء التمرين - ألم عضلي في حده الأقصى - في نهاية التمرين زيادة معتبرة في التهوية الرئوية وإنهاك لمصادر الطاقة - لا يستطيع الرياضي الحديث	%110	%100 %180	%100	من 1' إلى 30"	سباقات السرعة 400م و 200م مدة الاسترجاع من 1سا إلى 20'	I ₆ إستطاعة القدرة اللاهوائية اللاكتيكية الجليكوليز لاهوائي (PMA x1,5)
- تعب عصبي مركزي - لا يوجد ألم عضلي للأطراف السفلية - في نهاية التمرين زيادة معتبرة في التهوية الرئوية، مع الشعور بوخز في عضلات الأطراف السفلية	%110 %120	%180 %300	%95 %100	حتى 7"	سباقات السرعة 100م القدرة الانفجارية القدرة اللاهوائية اللاكتيكية	I ₇ القدرة اللاهوائية اللاكتيكية ATP-CP القوة المميزة بالسرعة (x2,5)

					الانطلاق+الزيادة في السرعة القصى مدة الاسترجاع '03	(PMA)
--	--	--	--	--	--	-------

4 إذا كنت مدرباً في بداية الموسم الرياضي خلال الأسبوع الأول والثاني من التدريب،

أ- ماهي المرحلة التي تدرب فيها ؟ (2ن)

الجواب: المرحلة التي يتم التدرب فيها هي المرحلة التحضيرية في مرحلة التحضير العام وهو القاعدة التي يتشكل عليها التحضير البدني الخاص، حيث يتم في هذه المرحلة تحسين وتطوير مجمل القدرات البدنية الوظيفية للرياضي للرفع من المستوى العام للقدرات البدنية مما يجعل الرياضي يتمتع بمستوى عالي للقدرة على الإسترجاع السريع بعد العملية التدريبية التي تساعد على الزيادة في كمية حمل التدريب في المستقبل، كما يصبح جسم الرياضي قادر على إستيعاب تأثيرات العملية التدريبية للانتقال إلى مستوى أعلى من التأثير، ترتبط مدة هذه المرحلة مع مستوى تدريب الرياضي وخصوصية الممارسة الرياضية ومتطلباتها، كما أن محتوى هذه المرحلة يتمثل في إنجاز تمارين التي تعمل على تطوير وتحسين مجمل الصفات البدنية مثل(المداومة، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة...).

ب- ما هي أفضل الطرق التدريبية التي تراها ملائمة في هذه المرحلة؟(4ن)

الجواب: أفضل الطرق التدريبية الملائمة في هذه المرحلة هي:

طريقة التدريب المستمر:

هي طريقة تدريب يعتمد مبدأ الأداء فيها على إنجاز مجهود بدني مستمر دون إنقطاع لفترة زمنية أو لمسافة معينة تكون ممتدة أو طويلة بشدة منخفضة أو معتدلة، متوسطة أو مرتفعة دون توقف حسب الهدف المرجو من التدريب، هذه الطريقة نجدها عموماً عند رياضات المداومة مثل الماراطون رياضة الدراجات التجديف...إلخ، كما يتم برمجتها واستعمالها من جميع الإختصاصات الرياضية الفردية أوالجماعية أثناء التحضير البدني وفي جميع مراحل التحضير حسب هدف كل مرحلة، يستعمل فيها تمارين مختلفة مثل الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات...إلخ عموماً.

طريقة تدريب الفارتك:

شكل الأداء في هذه الطريقة التدريبية يكون مختلط متناوب السرعات، وهي طريقة تدريب ظهرت في السويد معناها لعبة السرعة، تتميز هذه الطريقة بنفس خصائص طريقة التدريب المستمر من حيث الحجم (مسافة أو المدة) واستمرارية الأداء، وتختلف في نسب تطبيق شدة حمل التدريب حسب نوعية ميدان التدريب، هذه الطريقة تسمح للرياضي بتقسيم وتسيير أداءه للمجهود البدني، حيث يتم تحديد إيقاع سير التدريب حسب شكل تضاريس المسلك وشكل المسار الذي يتدرب فيه، وتتكون هذه الطريقة من سلسلة يكون فيها عدد تكرار الأداء بشكل مكثف ومتناوب على مسالك تتميز جغرافيا متنوعة من طرق مسطحة وصعود مرتفعات ونزول منحدرات وتجاوز العوائق بعد كل زيادة في شدة نسبة الأداء يتبع براحة نشطة دون توقف، ويكون محتوى الحصة التدريبية مختلط يتضمن العمل بنسب ومستويات مختلفة من الشدة (المدائمة القاعدية، العمل في حدود العتبة اللاهوائية، عمل القدرة الهوائية القصوى (PMA) او السرعة الهوائية القصوى (VMA) لزمين او على مسافات متوسطة)، وهذه الطريقة من التدريب تعمل على التغيير في أداء التدريب وتكسر رتابة الحصص التدريبية التي تتميز شكل واحد وتسمح بتحسين نقاط ضعف الرياضي.

طريقة التدريب الدائري:

هي طريقة منظمة يمكن تشكيلها من ورشات مختلفة ومتعددة تؤدي في هذه الطريقة تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول إلى الأخير، كما انه يتم تغيير شكل التمرين في طريقة التدريب الدائري بسهولة من شكل لآخر في نفس الوقت ويهدف هذا الشكل من التدريب إلى تحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وتنمية الصفات البدنية أو المهارية - والخطية للرياضي.

طريقة التدريب بالألعاب:

تعتبر الألعاب محورا هاما في التدريب الرياضي لأنها تناسب جميع الأعمار، و هي جزء من برامج التدريب الرياضي للبراعم والناشئين، فهي تستحوذ على أعلى درجة من الأهمية لديهم ولها دور هام في النمو البدني والحركي والانفعالي والاجتماعي، كما أنها تهدف إلى تعليم وتدريب المهارات الأساسية والمبادئ الخطية في جو ممتع وكذلك تعمل على الإبتعاد عن جو الملل عن طريق تغيير نمط التدريب وإكتساب فترات إسترجاع إيجابية داخل التدريب، وتكمن أهميتها في تنمية الصفات البدنية مع إكتشاف إمكانيات الناشئ وتعطي إمكانية القدرة لتقويمه و تعمل على حسن إكتساب البراعم والناشئين للصفات الخلقية والمبادئ التربوية الإيجابية.

ج- أي مستوى لتحديد الحمل تركز عليه في هذه المرحلة؟ (2ن)

الجواب: المستوى الذي تركز عليه في تحديد الحمل في هذه المرحلة هو:

مستوى الشدة	مصدر الطاقة	مثال	زمن الأداء الرياضي	%FC _M ن/ق الاقصى	%PMA	%VMA أو VO _{2max}	مقياس الشعور RPE
I ₁	الاستطاعة الهوائية 1 الجليكوليز الهوائي + ليبوليز	خرجة إسترخاء مدة الاسترجاع من 24 سا إلى 72 سا	أكبر من 6 سا	> من 75%	30% 50%	50% 60%	- لا يوجد ألم عضلي - حركة جري في حالة إسترخاء تامة - شدة أداء التمرين متوسطة - سهولة الحديث مع الرفيق - إنهاك مصادر الطاقة لإبتداء من 4سا فما فوق
I ₂	الاستطاعة الهوائية 2 الجليكوليز الهوائي + ليبوليز	المداومة القاعدية مدة الاسترجاع من 24 سا إلى 72 سا	من 2 سا إلى 6 سا	75% 85%	50% 60%	60% 70%	- لا يوجد ألم عضلي - سهولة الحفاظ على مستوى شدة أداء التمرين - سهولة الحديث مع الزميل - إنهاك مصادر الطاقة لإبتداء من 3 سا إلى 4 سا
I ₃	الاستطاعة الهوائية 3 الجليكوليز الهوائي لاهوائي + ليبوليز	سرعة تتقل جري بإيقاع موحد مدة الاسترجاع من 24 سا إلى 48 سا	من 1 سا إلى 2 سا	85% 92%	60% 75%	70% 80%	- ارتفاع الشعور بالآلام العضلي - قدرة كبيرة على الحفاظ بمستوى شدة أداء التمرين - صعوبة الحفاظ على الحوار - إنهاك مصادر الطاقة لإبتداء من 2 سا

د- ما هي أهم التأثيرات التي تنتظرها على جسم الرياضي؟ ولماذا؟ (4،5)

الجواب:

- تطوير الإستطاعة والقدرة الهوائية.
- الحفاظ على إستقرار مردود الجهاز الدوراني القلبي وعمليات تركيب إنتاج الطاقة
- الزيادة من حجم حجرات القلب وتخفيض في عدد النبضات القلبية
- الزيادة من نسبة الحويصلات الهوائية في الرئة
- تحسن قدرة الجسم على امتصاص، نقل وإستعمال الأوكسجين

- الزيادة من نسبة الشعيرات الدموية داخل الألياف العضلية
- الزيادة من نسبة الميوقلوبين والميتوكوندرى في الالياف العضلية
- الزيادة من نسبة الهيموقلوبين في كريات الدم الحمراء
- تحسن درجة وسرعة وكمية الاستشفاء بعد التدريبات الشاقة ذات الحمل الكبير