

جواب اسئلة الفصل الاول لمادة التدريب الرياضي

س ١ / أ العوامل المؤثرة على المرونة :

١. العوامل الداخلية مثل :
 - أ. السعة الحركية للمفصل .
 - ب. مطاطية الاوتار .
 - ت. زيادة حجم العضلات حول المفصل .
 - ث. العمر الزمني .
 - ج. الجنس .
 - ح. النمط الجسماني .
 - خ. العوامل النفسية .
 - د. العوامل الفسلجية .

س ١ / ب

- الشدة : من ٥٠-٧٥ %
الحجم : ١٠-١٥ مرات وفي بعض الاحيان من ٢٠ - ٣٠ مرة
الراحة : من ٣٠-٤٥ ثانية
الراحة : بين المجاميع ٢-٥ دقيقة

جواب س ٢ / أ

هضبة القوة : هو ان الرياضي يتدرب موسماً كاملاً الا ان النتائج تساوي صفر وهذه الحالة تسمى هضبة ولا تدعو الى القلق وانما يستطيع المدرب من التغلب عليها من خلال :

١. تغيير طريقة تنفيذ التدريب .
٢. استخدام تمارين جديدة .
٣. التغيير في ترتيب تنفيذ التمارين .

٤. التغيير في عدد مجموعات التمرينات .
٥. اتخاذ القرارات بالتغيير .

جواب س ٢ / ب

احتياطي السرعة :

بعد واحداً من العوامل التي تؤثر في تنمية المطاولة الخاصة وكما يمكن ان يكون عاملاً حاسماً في تنمية مطاولة الالعاب والفعاليات الرياضية مثل الركض والسباحة على الرغم من الكثير من المدربين لايزالون غير ملمين او يصرفون النظر عنه في تدريباتهم فأحتياطي السرعة يعزى الى الفرق بين الزمن الاسرع المنجز في مسافة اقصر بكثير من مسافة اطول من مسافة السباق كما في ركض (١٠٠ م) والزمن المتحقق من نفس المسافة القصيرة خلال مسافة اطول من مسافة السباق مثل ركض (٨٠٠ م) فأذا استطاع الرياضي قطع مسافة قصيرة بسرعة عالية جداً فإنه يكون قادراً على قطع مسافات اطول بسرعة اوطأ وبسهولة اكثر ، ففي مثل هذه الحالات فالرياضي الذي يمتلك احتياطي السرعة اعلى يستطيع صرف طاقة اقل للمحافظة على سرعة اداء معينة مقارنة مع رياضي اخر يمتلك احتياطي سرعة اوطأ .

جواب س ٣ /

- ١- تحديد مساحات الأداء الحركي .
- ٢- الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية .
- ٣- المواقف غير المعتادة على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما.
- ٤- ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع .
- ٥- التغيير في أسلوب الأداء .
- ٦- التغيير في إيقاع الأداء .
- ٧- استخدام أدوات ذات أوزان أو أحجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة .
- ٨- تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة .

جواب س ٣ / أ

حاجز السرعة :

- الركض السريع على منحدر .
- ركوب دراجة هوائية ذات السرعة العالية .

- سحب الرياضي بواسطة نقل معينة .
- سحب الرياضي بواسطة جهاز خاص مثل اهداف كرة القدم .
- الركض السريع على جهاز الركض الكهربائي لغرض زيادة طول الخطوة وترددها .

س ٣ / ب

- . لكي تتسجم وتتكيف عضلات الجسم والاجهزة الحيوية على الحمل الجديد لابد وان يكون هذا الحمل مناسب بمعنى إن لا يكون بسيطاً او خفيفاً بحيث لا تتأثر به اجهزة الجسم .
- . عدم انتظام التدريب وتقطعه يعوق عملية الانسجام والتكيف للحمل ومن ثم لا يرتفع مستوى اللاعب .
- . إن فترات الراحة الطويلة بين وحدات التدريب تعود بمستواه إلى الاول وبالتالي لا يتقدم .
- . إن اعطاء حملاً جديداً قبل انتهاء فترة الشفاء يؤثر على اجهزة الجسم ويجهد ما يترتب عليه هبوط مستوى اللاعب .
- . الانسجام والتكيف عملية مؤقتة فإذا توقف اللاعب عن التدريب لفترة طويلة يهبط مستواه وفقاً لما كانت عليه حالته قبل الانسجام .
- . إن الحمل الضعيف الذي ينشأ عنه أي تعب لايؤثر بتطوير الصفات البدنية او المهارية او النفسية .

س ٤ / السرعة الانتقالية :

الشدة : الشدة عالية تصل الى ٩٠-١٠٠%

الحجم : ٣٠-٥٠ م للعدائين

الراحة : تامة .

