

بسمه تعالى

اسئلة الأمتحان النهائي للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧

جامعة القادسية

المادة : التدريب الرياضي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة : الرابعة

الدراسات الاولية

التاريخ : // ٢٠١٧

الزمن : ثلاث ساعات

الدور :



ملاحظة : اجب عن خمسة اسئلة فقط

- س١/ أ ماهي خصائص طريقة التدريب التكراري ؟ ٥ درجة
- س١/ ب من العوامل المؤثرة على القوة العضلية زاوية الشد في العضلة تكلم عن ذلك بالتفصيل ؟ ٥ درجة
- س٢/ بماذا تتأثر دورة الحمل الأسبوعية وكيف يمكن تشكيلها ؟ بين ذلك بالتفصيل مسترشداً ذلك بمثال لأسبوع واحد بتخصصك في فترة الاعداد الخاص للاعبين متقدمين ؟ ١٠ درجة
- س٣/ اذكر مع الشرح الموجز طرق تطوير الرشاقة معززاً اجابتك بالامثلة ؟ ١٠ درجة
- س٤/ أ. كيف يمكن لك إن تجتاز حاجز السرعة تكلم عن ذلك بالتفصيل مع ذكر الامثلة ؟ ٥ درجة
- س٤/ ب. ماهو الانسجام الرياضي وماهي العلاقة بين الانسجام والحمل ؟ ٥ درجة
- س٥/ أ. ماهي العوامل المؤثرة على المطاولة عددها ثم اشرح واحدة منها بالتفصيل ؟ ٥ درجة
- س٥/ ب . من العوامل التي تساعد في الوصول إلى المستوى الرياضي العالي هو المدرب تكلم عن ذلك بالتفصيل ؟ ٥ درجة
- س٦/ تكلم عن المكونات الاساسية لتشكيل الوحدة التدريبية اليومية مسترشداً ذلك بمثال لوحدة تدريبية يومية بتخصصك في فترة الاعداد العام للاعبين الناشئين ؟ ١٠ درجة

مع تمنياتنا لكم بالنجاح والموفقية

مدرس المادة

أ.م.د علي عطشان خلف المشرفاوي

رئيس فرع العلوم النظرية

أ.د. حازم موسى العامري

شدة أداء التمرين	٨٠ - ١٠٠ %
التكرار	٥-٢ تكرار
فترات الراحة البيئية	راحة أيجابية غير كاملة .

س ١/ب تشكل زاوية الشد المستخدمة في العمل العضلي اهمية كبرى بالنسبة للقوة التي يمكن انتاجها والزاوية تعني هي الزاوية المحصورة بين خط الشد في العضلات والمحور الميكانيكي للعظم الذي تتدغم فيه العضله وتعتبر الزاوية القائمة افضل زاوية للشد حيث تعمل القوة كلها على تحريك العظم الرافع حول المحور .

س ٢/ تتأثر دورة الحمل الأسبوعية بعنصرين أساسيين هما :

أ- درجة الحمل :

لا يستطيع اللاعب أن يتدرب خلال الأسبوع بأكمله بالحد الأقصى للحمل حيث يتعرض بذلك للحمل الزائد . كما أن مستواه لن يرتقي إذا تدرب طوال الأسبوع بدرجة حمل متوسطة. وعلى ذلك فإن الطريقة التموجية - والتي تعني تدريب اللاعب بدرجات مختلفة - هي أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل في غضون الأسبوع الواحد وهناك عدة تشكيلات للحمل بالطريقة التموجية منها ١ : ١ وهذا يعني حملاً ذا درجة بسيطة أو متوسطة ليوم يتلوه حمل ذو درجة عالية اليوم التالي .
كما أن هناك طريقة ١ : ٢ ، ١ : ٣ . حيث يجب مراعاة العوامل التالية :

١. الحالة التدريبية للفرد الرياضي .

٢. نوع الفترة التدريبية (اعدادية - منافسات - انتقالية) .

ونصح بعدم الالتزام الدائم باستخدام طريقة واحدة لتشكيل درجة الحمل إذ يجب التنوع في استخدام الطريقة التموجية حتى نضمن تكيف اللاعبين للمتطلبات المختلفة لطروف اللعب .

من كل ذلك يمكن ان نلخص الاتي :

يمكن تحقيق اهداف ووضائف التدريب الرياضي من خلال استخدام نظام الدوائر التدريبية الصغيرة والكبيرة.

توضيح الدوائر التدريبية الصغيرة والكبيرة على اساس نظام الدائرة السنوية .

يمكن ان تستخدم الدائرة الاسبوعية على جميع الفعاليات الرياضية .

لتسهيل مهمة وتوزيع تشكيل محتويات وعناصر التدريب في الخطة الاسبوعية توضع في بداية القسم الرئيس من الخطة (السرعة ومن ثم المطاولة الخ) .

ب- هدف الحمل :

الراحة المجموعات	الراحة بين الجولات	الحجم	الشدة %	التمارين المستخدمة	الوحدة التدريبية	اليوم	الأسبوع
ويقصد بهدف الحمل الهدف	٦٠ ثا	٤*ج٢	٧٠%	(١)	١	الاحد	الأول
	٦٠ ثا	٦*ج٣	٧٥%	(٣)			
	٦٠ ثا	٤*ج٢	٨٠%	(٥)			
	٦٠ ثا	٤*ج٢	٧٥%	(٢)	٢	الثلاثاء	
	٦٠ ثا	٦*ج٣	٨٠%	(٤)			
	٦٠ ثا	٤*ج٢	٨٢%	(٦)			
	٦٠ ثا	٤*ج٢	٨٠%	(١)	٣	الخميس	
	٦٠ ثا	٣*ج٤	٨٢%	(٩)			
	٦٠ ثا	٥*ج٣	٨٥%	(٧)			
	٦٠ ثا	٧*ج٣	٩٠%	(١٣)			

الأساسي الذي يريد المدرب إكسابه للاعبين خلال الأسبوع فقد يكون الهدف الأساسي لدورة الحمل الأسبوعية هو التحمل والهدف الثاني هو المرونة مثلاً.

م/ تشكيل هدف الحمل لدورة الحمل الأسبوعية :

هو ان يتم توزيع الاهداف المطلوب تحقيقها على فترات التدريب الاسبوعية فمثلاً يكون التدريب في الاسبوع الهدف هو (تنمية السرعة الحركية والخطط) وفي الاسبوع الاخر يكون الهدف هو الرشاقة ومطاولة القوة مثلاً . اذ يجب ان يكون هناك هدف رئيسي وهدف جانبي او فرعي مثل الهدف الرئيسي هو السرعة والهدف الجانبي هو مثلاً المطاولة والمرونة ومعنى ذلك انه يجب ان تكون هناك تموجية في العمل على اساس الهدف الرئيسي . والمثال على ذلك كما يأتي :

س٣/١ . الاداء العكسي للتمرين - التغيير في السرعة وتوقيت الحركات - تغيير الحدود المكانية للتمرين - التغيير في اسلوب اداء التمرين - تصعب التمرين ببعض الحركات الاضافية - التغيير في بعض الحركات الاضافية - اداء بعض التمرينات المركبة دون اعداد او تمهيد سابق - التغيير في نوع المقاومة - خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين .

س٤/١ أساس اجتياز حاجز السرعة يعتمد على المجهود الرياضي في ايجاد ظروف تساعد اللاعب على تحسين اعلى سرعة عند الشعور بهذا التحسن ومن المستلزمات الضرورية لأجتياز حاجز السرعة التدريب مع الريح او ضده او السباحة مع التيار او ضد مع استخدام شروط اجبارية (اجهزة السحب التي تعمل على زيادة التردد الحركي السريع)

س٥/١ يعد 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 لا يزالون 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) فإذا 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 .

س/٥ أ العوامل المؤثرة على تدريب المطاولة

١. الجهاز العصبي المركزي :

يتكيف الجهاز العصبي المركزي اثناء تدريب المطاولة على خصوصيات متطلبات التدريب المنفذ لذلك وكنتيجة لهذا التدريب تزداد قدرة عمل الجهاز العصبي المركزي الذي بدوره يؤدي الى تحسين الروابط العصبية المطلوبة للعمل التوافقي الجيد لأعضاء واجهزة الجسم الوظيفية فالتعب الذي غالباً ما يضر العملية التدريبية يحدث عند مستوى معين من الجهاز العصبي المركزي لذلك تتخض قدرة عمل هذا الجهاز لكونه المسبب الرئيس لحالة التعب .

٢. قوة الارادة :

تعتبر قوة الارادة احدى العوامل الرئيسية لتدريب المطاولة فهي غالباً ما تكون مطلوبة عندما يكون التدريب منفذاً تحت حالة التعب او عندما يزداد مستوى التعب نتيجة لطول مدة اداء النشاط البدني فالرياضي لا يستطيع المحافظة على تنفيذ المستوى المطلوب من الشدة التدريبية مالم تأمر ارادته ورغبته المراكز العصبية للأستمرار في التدريب او حتى في حالة زيادته خصوصاً في النهائية .

٣. القدرة الاوكسجينية :

ان قدرة اجهزة جسم الرياضي على انتاج الطاقة بوجود الاوكسجين يحدد قدرة مطاولته الاوكسجينية فتكون القدرة الاوكسجينية مقيدة بواسطة قابلية عمل جهاز نقل الاوكسجين داخل الجسم لذلك يجب تطوير نظام نقل الاوكسجين كجزء من أي منهاج تدريبي يصمم لتنمية قدرة المطاولة ، اذ ان عملية التنفس الصحيح يلعب دوراً مهماً في تدريب المطاولة وعلى الرياضيين ان يؤدوا ذلك بشكل عميق ومنتظم .

٤. القدرة اللاوكسجينية :

ان انتاج الطاقة عن طريق النظام اللاوكسجيني يتم عادة في غياب الاوكسجين ويكون مهماً للفعاليات الرياضية التي تتطلب ادائها بذل جهد قصوي والاخرى التي تحتاج الى بذل جهد شبه قصوي في ادائها اثناء المراحل الاولى من للتدريب والسباق فالطاقة المقدمة عن طريق النظام اللاوكسجيني تكون مرتبطة بصورة مباشرة بشدة الاداء فكلما زادت شدة الاداء للتمرين كلما زاد الاعتماد على النظام اللاوكسجيني في تجهيز الطاقة اللازمة وبالعكس .

٥. احتياطي السرعة :

يعد 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) فإذا 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 .

- للمدرب الدور الكبير في حياة اللاعبين فهو الذي يوجه قواهم الطبيعية والتوجيه الصحيح وهو الذي يوجه ويخطط وينفذ البرامج التدريبية التي تتناسب مع قدرات اللاعبين بالإضافة إلى انه يجب إن يوثق الصلة بينه وبين اللاعبين وهذا يتحقق عن طريق :
١. التعاون التام بين المدرب واللاعب لتحقيق الاهداف .
 ٢. التعرف على شؤون اللاعبين المختلفة لمساعدتهم على حل مشاكلهم .
 ٣. إن يحب المدرب لاعبيه ويحترمهم .
 ٤. إن يزود اللاعبين بالمعارف الاساسية والعلوم التدريبية .
 ٥. إن يعاملهم معاملة ديمقراطية .
 ٦. إن يبني المستوى العالي والاتجاه العلمي .
 ٧. إن يدرك إن للاعبه حقوق اساسية .
 ٨. بناء علاقة جيدة مع الكادر التدريبي .
 ٩. توثيق العلاقة الجيدة مع الكادر التدريبي .
 ١٠. تبادل الخبرات والمعارف مع المدربين الاخرين .
 ١١. القدرة على تحمل الصعاب .
 ١٢. ضبط النفس والقدرة على تحمل الصعاب .
 ١٣. التطور مع ما هو حديث .
 ١٤. القدرة على القيادة .
 ١٥. القدرة على دراسة المشاكل بشكل موضوعي .
 ١٦. سعة الصدر والمرح في الاوقات التي تتطلب ذلك .
- كما إن هناك عناصر يجب إن تتوفر لدى المدرب وهي :
- الشخصية - الاعداد المهني -الخبرة - الصحة واللياقة البدنية .

س٦/ مكونات الوحدة التدريبية

جميع المختصين في مجال التدريب الرياضي اتفقوا على اجزاء الوحدة التدريبية وهي :

١. المقدمة

هي الجزء التي يتضمن شرح المفردات الاساسية للوحدة التدريبية وتهيئة اللاعبين بشكل جيد مع التركيز على الاعداد النفسي والتركيز على الهدف الاساس الذي تتضمنه الوحدة التدريبية .

٢. القسم التحضيري

يتطلب تهيئة الرياضي من الناحية الجسمية والوظيفية ورفع كفاءة الاجهزة الوظيفية لمنع حدوث اي اصابة كما يتطلب اداء حركي جيد لاداء الحركات الخاصة من اجل وصول اللاعبين الى مستوى يمكنهم من الاداء الحركي الخاص بالفعالية فضلا عن تهيئة اجزاء الجسم التي سنشارك في الواجبات الرئيسة للوحدة التدريبية.

وينقسم الاحماء الى مايلي :

:الإحماء العام

ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم

:الإحماء الخاص

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي في أفضل حالة تمكنه من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم

ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة،

مثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول أو قصر فترة الإحماء ، فالإحماء في الجو الحار يتطلب وقتاً أقل من الإحماء في الجو البارد

٣. القسم الرئيسي

يحتوي على عدد من الواجبات التي تعمل على تطوير حالة التدريب للاعبين اذ ينصح بضرورة التدرج في الحمل وصعوبة الحركات الى ان تصل شدة التدريب الى اقصاها ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرات التدريبية والتي يمكن ان تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي ويعتبر من أهم عوامل التخطيط لهذا الجزء ما يلي

١. ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل
٢. الاستفادة من تقنين فترات الراحة البينية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب
٣. التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة
٤. التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء، بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية إن تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك
٥. الاستفادة من أسلوب الراحة الايجابية والسلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمرينات المرونة والمطاطية وخاصة في حالة تمرينات الإثقال

٤. القسم الختامي

يحتوي هذا القسم من الوحدة التدريبية على استخدام تمارين الراحة مع ضرورة التقليل من شدة الحمل باستخدام وسائل تدريبية اخرى (راحة ايجابية والالعاب صغيرة) ويجب ان تكون درجة الحمل واطئة جدا كي يصل الرياضي الى حالة الارتخاء بهدف الوصول بالرياضي الى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها، ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية

- أ. تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات -
 - ب. تهدئة الجهاز العصبي بعد -تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء الجرعة التدريبية -
- إثارته خلال التدريب

اليوم والتاريخ/

مرحلة التدريب : الإعداد العام

هدف الوحدة : تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للقدمين

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة

الفئة : متقدمين

الاجهزة والادوات

القسم	الوقت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين	
					التكرارات	المجاميع
أعدادي	١٨ د		شدة خفيفة	تكرارات كبيرة		
الرئيسي	٦٣ د					
القوة المميزة بالسرعة للقدمين		١. التمرين الاول	٦٥ %	٨ تكرارات	٣-٥ د	
		٢. التمرين الثاني	٧٠ %	٦ تكرارات	٣-٥ د	
		٣. التمرين الثالث	٧٥ %	٧ تكرارات	٣-٥ د	

	قليلة	٢٠ مرة	٤٠ %	١. التمرين الاول		مطاولة القوة للقدمين
	قليلة	٢٨ مرة	٥٠ %	١. التمرين الثاني		
	قليلة	٢٨ مرة	٦٠ %	٣. التمرين الثالث		
					٩ د	الختامي