

الاجابة النموذجية

السؤال الاول 7.5 ن :

يرتبط الحمل التدريبي ارتباطا اساسيا بظاهرة التكيف حيث انه الوسيلة المستخدمة للحصول على هذا التكيف، كما يرتبط حمل التدريب ايضا بمجموعة كبيرة من المبادئ الهامة.

1-اذكر المفاهيم التالية : الشدة ، الحجم ، الراحة ، التكيف ؟

الشدة: تغير مقدار واتجاه تأثير الحمل على الجسم، وتغير مستوى شدة الحمل يعني تغيرا في نظام انتاج الطاقة وبالتالي اختلاف طبيعة الاداء، لمختلف وظائف الجسم وتختلف طريقة التعبير عن شدة الحمل تبعا لنوع الاداء البدني فيمكن التعبير عنها بسرعة الاداء او زيادة عدد التكرارات بوحدة زمنية محددة او درجة صعوبة الأداء. **01**

الحجم: الحجم التدريبي يمثل الكمية الكلية للنشاط المنجز في التدريب فهو يبين مجموع النشاط المنجز اثناء وحدة تدريبية او مرحلة تدريبية او فترة. **01**

الراحة: تخلص اللاعب من جميع مظاهر التعب الناتجة عن التدريب او المنافسة بما يسمح بوصول الاجهزة الوظيفية للاعب لمرحلة فوق الاستشفاء **01**

-التكيف هو الذي يحدث في الاجهزة الوظيفية ، والذي يؤدي إلي تحسين كفاءة أدائها لوظائفها **01**

2-حدد هذه المبادئ ؟

- العلاقة المثالية بين الحمل والراحة **0.5**
- التكرار والاستمرارية **0.5**
- الزيادة التدريجية في الحامل على مدار السنة **0.5**
- الوثبات في الحمل **0.5**
- التغير في الحمل **0.5**
- التقسيم الزمني والفني لخطة التدريب السنوية **0.5**
- الفروق الفردية **0.5**

السؤال الثاني 06 ن :

1-حدد التأثير الفيزيولوجي والنفسي لطريقي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري؟

- التأثير الفيزيولوجي والنفسي لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة
- من الناحية الفيزيولوجية تسهم في تحسين كفاءة انتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الاكسجين) **0.75**
 - من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب لظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة. **0.75**
- التأثير الفيزيولوجي والنفسي لطريقة التدريب التكراري
- من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الاداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب. **0.75**
 - من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية **0.75**

2-كيف يتم تنظيم التدريب الدائري ؟

التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر 01

التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى 01

التدريب الدائري بطريقة التدريب التكرارى 01

السؤال الثالث 03 ن :

تختلف تقسيمات انواع حمل التدريب تبعاً لاعتبارات مختلفة اذكر تلك الاعتبارات؟

-الهدف: حمل التدريب والمنافسة 0.5

-التخصص: الحمل الخاص والحمل العام 0.5

-الحجم: قليل متوسط-اقل من الاقصى-الاقصى. 0.5

-الاتجاه:- لتنمية صفة بدنية منفردة مثل السرعة او القوة او التحمل او المرونة.

- للتنمية مجموعة 0.5

الفترة: حمل مكونات كل جرعة تدريبية او حمل تمرينات المنافسة او احمال ايام التدريب 0.5

- التأثير ينقسم الحمل تبعاً للتأثير الى الحمل الخارجى والحمل الداخلى وحمل المنافسة 0.5

السؤال الرابع 3.5 ن :

اذكر الاعراض النفسية والفيزيولوجية للحمل الزائد؟

الاعراض النفسية للحمل

- ارتفاع ملحوظ في درجة توتر اللاعب وعدم الاستقلال وسهولة الاستثارة. 0.25

- انخفاض ملحوظ في الروح المعنوية 0.25

- ايداء الرغبة في عدم تقبل النقد من المدرب او الزملاء وارتفاع درجة الحساسية تجاهه. 0.25

- انخفاض درجة الرابطة بين المدرب واللاعب المصاب 0.25

- انخفاض مستوى الدافعية 0.25

- النظر الى بعض القرارات (التحكيم/ الإدارة) على انها متحدية 0.25

- زيادة درجة ابداء الضجر والاستياء 0.25

- سرعة الاستسلام وانخفاض درجة الكفاح وقوة الارادة في الاداء. 0.25

- توهم بعض الامراض 0.25

الاعراض الفيزيولوجية للحمل الزائد

- انخفاض درجة الشهية للطعام 0.25

- ارتباك مواعيد الاستيقاظ 0.25 - هزال عام واحساس بالضعف 0.25

- زيادة غير طبيعية في الزمن اللازم لاستعادة النبض لمعدله الطبيعى 0.25

- عدم المقدرة على تجديد قوى الجسم لأداء الوظائف المعتادة انخفاض في كفاءة التنفس 0.25