

الأسئلة

الأسئلة الخاصة بمادة التدريب الرياضي

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول: اختار الإجابة الصحيحة لما يلي : (ظلي الدائرة تماما بدون

فراغات)(45 درجة)

1.

أحد مؤشرات التقدم بالحمل لدى اللاعبين :

- A. ارتفاع المستوى B. ارتفاع النبض C. صابة للاعب D. ارتفاع النبض

2.

مؤشرات تكيف اللاعبين للحمل :

- A. رفع استعادة الشفاء B. ارتفاع نبض الراحة C. رفع التنفس D. ارتفاع نبض العمل

3.

استعداد هو احد مبادئ التدريب وتعتمد درجة استعداد اللاعب للأداء على :

- A. لتنوع التدريبات B. جة نضج اللاعب C. وع النشاط D. لاستعداد لبذل الجهد

4.

هناك عوامل تؤثر على الفروق الفردية لدى اللاعبين هي :

- A. رجة صعوبة التدريب B. لصفات الموروثة C. عوبة المنافسة D. لنشاط الممارس

5.

ر الفروق الفردية بين اللاعبين من خلال :

- A. لدرجة التي يحصل عليها عند أدائهم نفس الاختبار B. مقارنة أداء اللاعب بنفسه C. عرض اللاعبين لنفس الأحمال التدريبية D. لصفات الموروثة

6. صوصية التدريب هي : خ

A.	B.	C.	D.
ن تكون التدريبات خاصة بكل لاعب على حدا	ن تخصص تدريبات فردية للاعب كل فترة	ن تأخذ التدريبات نفس الأنماط الحركية للنشاط التخصصي	ن تتناسب مع درجة الحمل

7. الحمل الزائد له اثر كبير على اللاعب هو :

A.	B.	C.	D.
ارتفاع مستوى اللاعب	ت	عرض اللاعب لإصابة	رعة استعادة الشفاء
ك			
ي			
ف			
ا			
لا			
ع			
ب			
ل			
لأ			
ح			
م			
ا			
ل			
ي			
ط			
د			
ف			
ن			
ر			
ة			

8. خطط للموسم التدريبي هو عملية :
الت

- A. مستقبلية تعتمد على التنبؤ
B. بدأ في منتصف الموسم التدريبي
C. ابد ان تكون فردية
D. ملية مزدوجة

9. أشكال الخطة الأحادية الموسم هي :
احد

- A. لوحدة التدريبية
B. ورة الحملية
C. خطة السنوية
D. لموسم المتعدد

10. تتكون الخطة السنوية من عدة مراحل هي :

- A. لمرحلة المزدوجة
B. لمرحلة المتعددة
C. مراحل
D. ترة الاعداد

11. تنقسم مرحلة الأعداد الى :

- A. تترات الاعداد (العام - الخاص - لما قبل المنافسات)
B. ترة الاعداد (البدي العام - البدي الخاص - لما قبل المنافسات)
C. ف. ترة الاعداد (البدي - المهاري - الخططي)
D. ترة (الاعداد - المنافسات - الانتقالية)

12. تكون النسبة الزمنية للإعداد البدني في فترة الاعداد لما قبل المنافسات مقارنة بانوا الاعداد الأخرى:

- A. كبر نسبة زمنية
B. قل نسبة زمنية
C. ي المنتصف
D. تساوية

13. النسبة الزمنية للإعداد البدني العام مقارنة بالإعداد البدني الخاص خلال فتر الأعداد الخاص :

- A. كبر منها
B. قل منها
C. تساوية معها
D. ير موجودة

14. تكون النسبة الزمنية للإعداد المهاري في فترة الاعداد الخاص مقارنة بالنسب الزمنية لباقي أنواع محتوى البدني:

الإعداد لما قبل المنافسات	الإعداد لما قبل المنافسات	الإعداد لما قبل المنافسات	الإعداد لما قبل المنافسات
الاعداد للمنافسات	لما قبل المنافسات	لما قبل المنافسات	لما قبل المنافسات

20. اختاري النسبة الزمنية المناسبة لمحتوى الاعداد داخل فترة الاعداد لما قبل المنافسات اذا كان فريقك هو الفريق الأول بالنادي .

A.	B.	C.	D.
سبة الاعداد البدني 20% -	سبة الاعداد البدني 30%	سبة الاعداد البدني 30%	سبة الاعداد البدني 20%
نسبة الاعداد المهاري 35%	نسبة الاعداد المهاري 35%	نسبة الاعداد المهاري 35%	نسبة الاعداد المهاري 30%
نسبة الاعداد الخططي 45%	نسبة الاعداد الخططي 45%	نسبة الاعداد الخططي 45%	نسبة الاعداد الخططي 45%

21. اذا كان حجم التدريب لفترة الاعداد العام هو 100 ساعة والنسبة الخاصة بالإعداد الخططي هي 20% من الحجم التدريبي فما هو زمن الاعداد لخططي :

A.	B.	C.	D.
0 ساعة	1 ساعات	6 ساعات	0 ساعة

22. اذا كان الحجم التدريبي لمرحلة الاعداد الخاص هو 1000 دقيقة وكانت نسبة الزمن للإعداد المهاري هي 40% فم هو زمن الاعداد المهاري :

A.	B.	C.	D.
6 ساعة	77.7 دقيقة	76 دقيقة	00 دقيقة

23. اذا كان زمن الاعداد المهاري هو 30 ساعة يمثل 30% من الحجم التدريبي لفترة الاعداد العام وزمن الاعداد الخططي هو 20 ساعة ويمثل 20% من الحجم التدريبي وكانت النسبة الزمنية للاعداد البدني هي 50% فما هو الزمن الخاص به :

A.	B.	C.	D.
0 دقيقة	0 ساعة	00 ساعة	00 دقيقة

24. تتكون الوحدة التدريبية من (الاحماء - الجزء الرئيسي - الختام) ويأخذ الاحماء زمن يساوي :

.A	.B	.C	.D
مس الوحدة زمن	بع زمن الوحدة	لث الوحدة زمن	صف الوحدة زمن
25. يتكون الاحماء داخل الوحدة التدريبية من :			
.A	.B 5	.C 4	.D
مراحل	مراحل	مراحل	مراحل
26. مرحلة التسخين داخل مرحلة الاحماء تأخذ التدريبات :			
.A	.B	.C	.D
شكال متنوعة من الجري	شكال مشابهة للنشيط التخصصي	شكال متنوعة من الاطالة والمرونة	ريبات يقظة
27. تأخذ التدريبات الخاصة بمرحلة اليقظة شكل اداءات:			
.A	.B ح	.C	.D
لواجب الخططي في المنافسة	ول محاور ومستويات الحركة وتستثير نظم الطاقة	ستثير الإحساس بالمكان و بالحركة والأداء المهاري والخططي	شكال متنوعة من الاطالة والمرونة
28. تأخذ التدريبات الخاصة بمرحلة التفاعل اشكال:			
.A	.B	.C	.D
دعاءات الواجبات الخططية في المنافسة	دعاءات حول محاور ومستويات الحركة وتستثير نظم الطاقة	حركات يستثير الإحساس بالمكان و بالحركة والأداء المهاري والخططي	شكال متنوعة من الجري

29. تأخذ التدريبات الخاصة بمرحلة التركيز

اشكال :

A.	B.	C.	D.
دعاءات الواجب	ن الأداءات حول	حركات تستثير	شكال
الخططي في	محاور	الإحساس	متنوعة من
المنافسة	ومستويات	بالمكان	الاطالة
	الحركة	والحركة	والمرونة

30. يقوم للاعبون بأداء تدريبات الاطالة والمرونة في الاحماء

خلال مرحلة :

A.	B.	C.	D.
لتسخين	نع الإصابة	لتفاعل	ليقظة

31. إذا كان زمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية 100

دقيقة وكان الزمن المخصص للاعداد البدني 25 دقيقة والاعداد المهاري 35 دقيقة والاعداد الخططي 40 دقيقة فأين تقع هذه الوحدة من فترات مرحلة الأعداد:

A.	B.	C.	D.
ترة الاعداد العام	ترة الاعداد الخاص	ترة الاعداد لما قبل المنافسات	لفترة الانتقالية

32. إذا كان زمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية 100 دقيقة

وكان الزمن المخصص للاعداد البدني 25 دقيقة والاعداد المهاري 40 دقيقة والاعداد الخططي 35 دقيقة فأين تقع هذه الوحدة من فترات مرحلة الأعداد:

A.	B.	C.	D.
ترة الاعداد العام	ترة الاعداد الخاص	ترة الاعداد لما قبل المنافسات	لفترة الانتقالية

33. يستطيع المدرب ان يخطط لتدريباته داخل

الوحدة التدريبية باستخدام نظام الطاقة الهوائي اللاهوائي (اللاكتيكي) من خلال تحديد زمن العمل ما بين :

A.	B.	C.	D.
دقائق فأكثر	4 ث و اقل	ثوان و اقل	د ساعات

من 2
دقيقة

من
24
ثانية

34. يستطيع المدرب ان يخطط لتدريباته داخل الوحدة التدريبية باستخدام نظام الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي من خلال تحديد زمن العمل ما بين

A. دقائق فأكثر 4 ث B. C. D. 24. ثانية

واقل من 2دقيقة

ثوان
واقل
من
24
ثانية

35. يستطيع المدرب ان يخطط لتدريباته داخل الوحدة التدريبية باستخدام نظام الطاقة الهوائي من خلال تحديد زمن العمل ما بين :

A. دقائق فأكثر 4 ث و اقل من B. C. D. اقل
ثوان واقل من 24 ثواني 3 دقائق .

36. يستطيع المدرب ان يخطط لتدريباته داخل الوحدة التدريبية باستخدام نظام الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي على ان تكون نسبة زمن العمل ال الراحة هي :

A. B. C. D. 4 : 2 : 5 : 1 :

37. يستطيع المدرب ان يخطط لتدريباته داخل الوحدة التدريبية باستخدام نظام الطاقة الهوائي على ان تكون نسبة زمن العمل الى الراحة هي

A. 1. B. C. D. 1 : 4 : 2 : 5 : 1 3

38. يستطيع المدرب ان يخطط لتدريباته داخل الوحدة التدريبية باستخدام نظام الطاقة الهوائي اللاهوائي (المختلط) على ان تكون نسبة زمن العمل ال الراحة هي :

A. B. C. D. 1 4 : 2 : 5 : 5 :

39. عند التخطيط للتدريبات اللاهوائية يستطيع المدرب ان يستخدم طريقة التدريب :

.A	.B	.C	.D
لفارتك	لمستمر	تكراري	لموانع
40. عند التخطيط لاستخدام طريقة التدريب الفكري البطيء يقوم			
المدرّب :			
.A	.B	.C	.D
قليل نسبة	زيادة نسبة	سلاوي	قلل زمن العمل
زمن العمل	زمن العمل	نسبة زمن	
الى الراحة	الى الراحة	العمل الى	
		الراحة	
41. عند التخطيط لاستخدام طريقة التدريب الفكري السريع يقوم			
المدرّب :			
.A	.B	.C	.D
قليل نسبة	زيادة نسبة	سلاوي	قلل زمن العمل
زمن العمل	زمن العمل	نسبة زمن	
الى الراحة	الى الراحة	العمل الى	
		الراحة	
42. يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على :			
.A	.B	.C	.D
عداد بدني	عداد بدني عام	عداد عام	عداد سلبي
ومهاري	وبدني خاص	وخاص	واعداد ايجابي
وخططي		وقبيل	
		المنافسة	
43. الوحدة التقويمية هي احد أنواع الوحدات التي يخطط لها			
المدرّب بهدف :			
.A	.B	.C	.D
لاستشفاء	لاج الإصابات	قييم اللاعبين	فع مستوى
		اللاعبين	
44. عندما يعتمد المدرّب على تعليم مهار			
أساسية في بصورة متدرجة مع وضع تدريبات تربط بين هذه			
المهارة ومهارات سبق عملها تصنف الوحدة على أنها وحدة :			
.A	.B	.C	.D
حدة تعليمية	حدة	حدة تعليمية	وحدة ذات اتجاه
	تدريبية	تدريبية	واحد

45. عند تخطيط التدريبات لمرحلة تحت 6 سنوات يفضل ان

تكون في شكل :

- | | | | |
|-----------------|-------------------------|----------------------|-----------------|
| .A | .B | .C | .D |
| دريبات
مركبة | ريبات بدنية ثم
مهارة | ريبات بدنية
مهارة | (A.B.C
Drill |

46. عند تخطيط التدريبات للاعبين يمكنهم الأداء بصورة أولية

يفضل ان تكون في شكل :

- | | | | |
|-----------------|-------------------------|----------------------|-----------------|
| .A | .B | .C | .D |
| دريبات
مركبة | ريبات بدنية ثم
مهارة | ريبات بدنية
مهارة | (A.B.C
Drill |

47. عند تخطيط التدريبات للاعبين يمكنهم الأداء بصورة الية

يفضل ان تكون في شكل :

- | | | | |
|-----------------|-------------------------|----------------------|-----------------|
| .A | .B | .C | .D |
| دريبات
مركبة | ريبات بدنية ثم
مهارة | ريبات بدنية
مهارة | (A.B.C
Drill |

48. تستخدم طريقة التدريب الفكري مع التدريبات التي تدرج

تحت نظام الطاقة الـ :

- | | | | |
|----------------------|--------|------------------------|----|
| .A | .B | .C | .D |
| لفوسفاتي
للاكتيكي | لهوائي | لفوسفاتي
واللاكتيكي | |

49. تعد طريقة التدريب البليومتري احد الطرق التي تستخدم

لتنمية :

- | | | | |
|------|-------|-------|--------|
| .A | .B | .C | .D |
| لقوة | لسرعة | رشاقة | لتوافق |

50. يستطيع المدرب تطبيق أسلوب التدريب الفارتلك عندما

يستخدم طريقة التدريب الـ :

- | | | | |
|-------|-----------|---------|--------|
| .A | .B | .C | .D |
| لفتري | لبليومتري | لتكراري | لمستمر |

51. طلب المدرب من اللاعبين الجري بأقصى سرعة 100×4

متر في هذه الحالة يستخدم المدرب طريقة التدريب الـ :

- | | | | |
|-------|--------|--------|---------|
| .A | .B | .C | .D |
| لفتري | لمستمر | تكراري | لفارتلك |

52. يستطيع المدرب تنمية اكثر من هدف في نفس الوقت عند استخدامه أسلوب التدريب الـ :

- A. لدائري B. لفكري C. لمستمر D. لبليومتري

53. الصفة البدني الذي يستطيع المدرب تنميته باستخدام طريقة التدريب المستمر هو :

- A. لرشاقة B. لتحمل الدوري C. لال D. لدقة التنفسي

54. الصفة البدنية التي يستطيع المدرب تنميتها عن طريق طريقة التدريب التكراري هي :

- A. ال B. لدقة C. لتوافق D. حمل السرعة

55. عند تخطيط المدرب لتنمية عنصر تحمل السرعة يجب ان يكون زمن التدريب يتراوح بين :

- E. ث : 24 ث F. 3 G. كبر من 24 ث H. ق : 3 ق
: 2 ق

56. يستطيع المدرب استخدام زمن 15 ث لتنمية عنصري :

- A. لتحمل لدوري B. لسرعة C. حمل السرعة D. لمرونة والتنفسي والرشاقة والدقة وتحمل القوة

57. طلب المدرب من اللاعب الجري بسرعة اقل من القصوى في اتجاهات مختلفة لزمن 50 ث في هذه الحالة العنصر البدني المستهدف هو :

- A. حمل السرعة الانتقالية B. لسرعة الانتقالية C. قوة القصوى D. حمل الرشاقة

58. طلب المدرب من لاعب يحمل كرة طبية وزنها ربع كيلو والوثب في المكان لمدة 15 ث ثم اخذ راحة 45 ث فما هي نسبة زمن العمل : لراحة

- A. 1 : B. 3 : C. 4 : D. 1 : على 3

59. طلب المدرب من لاعب يحمل كرة طبية وزنها ربع كيلو والوثب في المكان لمدة 15 ث ثم اخذ راحة 45 ث فما هو العنصر البدني المستهدف

- A. حمل القوة المميزة بالسرعة
B. لقوة المميزة بالسرعة
C. حمل القوة
D. حمل الرشاقة

60. طلب المدرب من لاعب الجري في اتجاهات مختلفة بأقصى سرعة لزم 20 ث لتنمية الرشاقة فما هو زمن الراحة المناسب :

- A. 0 ث
B. 0 ث
C. 0 ث
D. 0 ث

السؤال الثاني: ظللي الدائرة التي تشير إلى الإجابة الصحيحة (A) ، أو الدائرة التي تشير إلى الإجابة الخاطئة (B): (25 درجة)

طريقة التدريب الفارتك تستخدم لتدريب السرعة الانتقالية .

طريقة التدريب المستمر تستخدم لتدريب التحمل الدوري التنفسي .

طريقة التدريب البليومتري تستخدم لتدريب القوة المميزة بالسرعة .

طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة تستخدم في التدريبات التي تتبع النظام

الفوسفاتي .

طريقة التدريب التكراري تستخدم لتنمية الرشاقة .

عند تنمية تحمل القوة لفترات طويلة يمكن استخدام نسب زمن العمل : الراحة

(1 : 3) .

زمن العمل (30ث) هو زمن مناسب لتنمية عنصر تحمل القوة المميزة

بالسرعة .

زمن (3ق) مناسب لتنمية تحمل السرعة للمراحل السنية الصغيرة .

يمكن ان يستخدم المدرب تدريبات (A.B.C) مع مرحلة تحت ناشئين .

يمكن ان يستخدم المدرب الألعاب الصغيرة لتحقيق أهدافه البدنية مع المرحلة

السنية تحت 8 سنوات

يحتوي الاحماء داخل الوحدة التدريبية على (5) مراحل .

السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على الانتقال بأقصى سرعة في اقل زمن

في اتجاهات مختلفة .

يستطيع المدرب ان ينمي تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي عن طريق

تدريبات نط الحبل .

عند تخطيط المدرب لموسم متعدد يتم دمج مرحلة الانتقالية الثالث مع مرحلة

الاعداد الثالث .

تنقسم مرحلة الاعداد الى (فترة اعداد بدني عام – فترة اعداد بدني خاص – فترة ما قبل المنافسات)

يستطيع المدرب ان يميز بين لاعبيه في سرعة رد الفعل عن طريق حساب الزمن بين المثير ورد الفعل .

(30 ث) هو زمن مناسب لتنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة .

(15 ث) هو زمن مناسب لتنمية السرعة الحركية .

السرعة الحركية هي قدرة للاعب على التحرك حول محاور ومستويات الحركة .

تحمل السرعة هو عنصر بدني يندرج تحت نظام الطاقة الهوائي .

السرعة لحركية هي عنصر بدني يندرج تحت نظام الطاقة اللاهوائي .

عند تنمية عناصر بدنية فوسفاتية يستطيع المدرب استخدام نسب زمن العمل للراحة التالية (1: 5 – 1: 4) .

يمثل الرقم الأول من (نسبة زمن العمل : الراحة) زمن الراحة .

تعد نسبة (2 : 1) احد نسب زمن العمل : الراحة التي تستخدم عند تخطيط التدريبات اللاكتيكية .

مراحل الموسم التدريبي الأحادي هو (مرحلة الاعداد – مرحلة المنافسات – المرحلة الانتقالية) .

الخطة السنوية هي شكل التخطيط قصير المدى .

الخطة المتعددة المواسم هي احد اشكال التخطيط طويل المدى .

من أنواع الوحدة التدريبية (الوحدة ذات الاتجاه الواحد – الوحدة ذات الاتجاه المختلف)

يستطيع المدرب استخدام التدريبات البدنية المهارية مع اللاعبين الذين يستطيعوا أداء المهارات بآلية .

يمكن ان تصنف الوحدة التدريبية انها ذات اتجاه متعدد متوازي عندما يعتمد المدرب على التدريبات البدنية المهارية

مرحلة الاعداد تنقسم الى مراحل (الاعداد العام – الاعداد الخاص – ما قبل المنافسات)

الهدف من مرحلة الاعداد هو الاحتفاظ بالفورمه الرياضية قبل مرحلة المنافسات .

عند التخطيط للموسم التدريبي لفريق المبتدئين يجب ان يكون عدد الأسابيع المخصصة لفترة الاعداد العام اكبر منها في فترة ما قبل المنافسات .

الفريق الأول يجب ان تكون عدد الأسابيع المخصصة لفترة ما قبل المنافسات اكبر منها في باقي الفترات .

يقصد بمحتوى الاعداد (الاعداد البدني – الاعداد المهاري – الاعداد الخططي)

ينقسم الاعداد البدني الى (فترة الاعداد العام – فترة الاعداد الخاص) .
في فترة الاعداد العام يكون زمن الاعداد البدني اكبر من زمن كل من الاعداد المهاري والخططي .

في فترة الاعداد لما قبل المنافسات تكون النسب الزمنية الخاصة بمحتوى الاعداد متساوية .

الهدف من التخطيط لمرحلة المنافسات هو الاحتفاظ بالفورمة الرياضية حتى انتهاء جميع المباريات .

النسب الزمنية لكل من الاعداد (البدني 40 % - المهاري 30 % - الخططي 30 %) مناسبة لمرحلة الاعداد العام .

النسب الزمنية لكل من الاعداد (البدني 40 % - المهاري 35 % - الخططي 45 %) مناسبة لمرحلة الاعداد الخاص .

عند تخطيط النسب الزمنية لمرحلة ما قبل المنافسات تكون اكبر نسبة زمنية للاعداد البدني .

النسبة الزمنية للاعداد المهاري تكون اكبر من النسب الزمنية للاعداد (البدني والخططي) في فترة الاعداد الخاص .

حدد المدرب أهدافه البدنية في التدريب الدائري كالتالي (سرعة حركية – توافق – تحمل سرعة – دقة) .

قام المدرب بالتخطيط لتدريبات تدريب دائري الهدف منها (سرعة حركية – قوة مميزة بالسرعة – رشاقة – دقة) وكان زمن الأداء (30 ث) .

حدد المدرب نسبة زمن العمل : الراحة (1 : 1) لتدريب دائري لتحقيق الأهداف (دقة - رشاقة - توافق - قوة قصوى)

يستطيع المدرب ينمي تحمل القوة المميزة بالسرعة لعضلات (الذراعين – البطن – الرجلين – الظهر) من خلال تدريب دائري يحتوي على 4 محطات على ان يكون زمن العمل هو (60 ث) ونسبة العمل الى الراحة (1 : 5) .

يستطيع المدرب استخدام تدريبات الاطالة والمرونة في فترة الراحة بين المجموعات خلال التدريب الدائري .

المشي يعد احد أساليب المرونة والاطالة السلبية .

يستطيع المدرب ان يستخدم تدريبات الاطالة والمرونة في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية .

الأسئلة المقالية

السؤال الاول :

"الاعداد البدني هو احد عناصر محتوى الاعداد الهامة التي تؤثر على اداء اللاعبين المهاري في كرة السلة"

1. ضعي تدريب بدني مهاري مع التوضيح بالرسم اذا اقتضى الامر .
2. حددي كل من الاهداف البدنية والاهداف المهارية للتدريب .
3. حددي نظام الطاقة الخاص لتطبيق التدريب ثم اقترحي الجرعة التدريبية التي تحقق هذه الاهداف (زمن العمل – نسبة زمن العمل الى الراحة – عدد المجموعات) .
4. احسبي زمن التدريب .

السؤال الثاني :

"يعد اسلوب التدريب الدائري هو احد الاساليب التي تساعد المدرب على الإقتصاد في الوقت عن طريق تنمية عدة اهداف في نفس الوقت"

1. حددي 4 اهداف بدنية خاصة بكرة السلة تستطيعين تنميتها معاً خلال تدريب دائري .
2. حددي نظام الطاقة لهذه الدائرة التدريبية .
3. اقترحي الجرعة التدريبية الخاصة بالتدريب الدائري (زمن العمل – نسبة زمن العمل الى الراحة – عدد المجموعات) .
4. عدد المجموعات .
5. احسبي زمن التدريب الدائري .

السؤال الثالث :

" تعد مهارة الوقوف هي احد المهارات الهجومية الهامة التي تدرج تحت مسمى حركات القدمين الهجومية"

1. متى تستخدم هذه المهارة .
2. اشرحي مع الرسم تدربين متدرجي الصعوبة لتعليم الوقوف في عدة واحدة مع توضيح طريقة ادائها .

السؤال الرابع :

"تعد الاختبارات احد الوسائل التي يستطيع المدرب استخدامها لقياس مستوى لاعبيه سواء من الناحية البدنية او المهارية حتى يتمكن من تخطيط برنامج التدريب بما يتناسب مع مستوى لاعبيه ومراعاة نقاط الضعف والقوة لديهم" .

1. اشرحي اختبار لقياس احد القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة مع التوضيح بالرسم في حالة الحاجة لذلك .
2. اشرحي اختبار لقياس مستوى اللاعب في اداء احد مهارات كرة السلة مع التوضيح بالرسم في حالة الحاجة لذلك .

السؤال الخامس:

"تختلف النسب الزمنية الخاصة بمحتوى الاعداد (الاعداد البدني – الاعداد المهاري – والاعداد الخططي) وفقاً لطبيعة الفترة التي تقع بها الوحدة التدريبية بما يتناسب مع طبيعة هذه الفترة"

في ضوء العبارة السابقة اقترحي النسب الزمنية الخاصة بمحتوى الاعداد مع التوضيح بمثال تطبيقي لحساب زمن كل منها وذلك خلال كل من

1. فترة الاعداد العام .
2. فترة الاعداد الخاص .
3. ترة ما قبل المنافسات .

السؤال السادس :

"يعد التخطيط للأحمال التدريبية من اهم جوانب التخطيط للعملية التدريبية فهو يساعد على تجنب ظاهرة الحمل الزائد ويساعد المدرب على تطوير لاعبيه والوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن من الناحية البدنية والهوائية والخطية"

في ضوء العبارة السابقة اجيبي عن ما يلي :

1. اذا طلب من اللاعب التحرك باقصى سرعة في اتجاهات مختلفة لتحقيق اقل زمن ممكن لعدد 15 تكرار لعدد 4 مجموعات وبراحة 60 ث بين كل مجموعة والمجموعة التي يليها واستطاع اللاعب تحقيق 20 ث ، وكانت هذه المكونات هي مكونات الحمل الاقصى للاعب .
 - أ. حددي مكونات التمرين وما يقابلها من مكونات الحمل ، مع توضيح الهدف من التمرين .
 - ب. كيف تستطيعين تغيير درجة الحمل الى 80 % عن طريق التغيير في شدة الحمل ؟

2. ابتكري تدريب بدني لتنمية تحمل القوة ثم حددي مكونات التدريب (زمن العمل – نسبة زمن العمل الى الراحة – زمن الراحة – عدد التكرارات داخل الزمن – الثقل اذا لزم الامر – عدد المجموعات) اعتبري هذه المكونات هي مكونات الحمل الاقصى ثم اجيبي عن ما يلي :
 - ت. قومي بتغيير درجة الحمل عن طريق التغيير في الشدة بطريقتين مختلفتين .
 - ث. قومي بتغيير درجة الحمل عن طريق التغيير في الحجم بطريقتين مختلفتين .

السؤال السابع :

"يعد الاعداد البدني احد اهم اجزاء محتوى الاعداد للبرنامج التدريبي كما انه جزء رئيسي من اجزاء الوحدة التدريبية لذا يجب على المدرب ان يكون على دراية تامة بالقدرات البدنية وكيفية تنمية كل منها حتى يستطيع الوصول

بلاعبيه الى اعلى مستوى بدني ممكن" في ضوء العبارة السابقة اذكر المصطلحات الخاصة بالتعريفات البدنية التالية :

1. قدرة اللاعب بالانتقال من مكان الى اخر بالجري في خط مستقيم باقصى سرعة في اقل زمن ممكن
2. قدرة اللاعب على الاستمرار في اخراج قوه أمام مقاومة لفترات طويلة نسبياً دون ظهور التعب .
3. قدرة اللاعب على تغيير وضع جسمه في اقل زمن ممكن سواء على الارض او في الهواء.
4. هي قدرة اللاعب على تحريك احد مفاصل الجسم لأقصى مدى ممكن .
5. قدرة اللاعب على الاستمرار في الجري بفعالية لفترة زمنية طويلة دون هبوط في كفاءة الاداء .
6. هي قدرة العضلة على تكرار اخراج قوه قصوى أو أقل من القصوى وتؤدي بالسرعة القصوى لمرة واحدة أمام مقاومه .
7. هي قدرة اللاعب على توجيه أداة ما إصابة هدف محدد وقد يختلف حجم الهدف .
8. هو احد مكونات التوافق هو قدره اللاعب على الاحتفاظ بوضع معين ثابت او التحرك به على ان تكون قاعده الارتكاز صغيره نسبياً .
9. هي قدرة اللاعب على التحرك في اتجاهات مختلفة لفترة زمنية طويلة نسبياً .
10. هي قدرة العضلة على اخراج اقصى قوة عن طريق انقباض عضلي ارادي لمرة واحدة .

السؤال الثامن :

"فهم المدرب للقدرات البدنية وطبيعة أدائها يساعد المدرب على تحديد الجرعة التدريبية المناسبة لتحقيق اهدافه البدنية"

في ضوء العبارة السابقة حدديما يلي :

أ. زمن العمل ونسبة زمن العمل الى الراحة المناسبين لتنميتة هذه العناصر :

1. السرعة الحركية
 2. تحمل القوة المميزة بالسرعة
 3. تحمل القوة لفترات طويلة
 4. الرشاقة
 5. التحمل الدوري التنفسي
- ب. ما هي طريقة التدريب المناسبة لتنمية كل من القدرات البدنية التالية :

1. السرعة الانتقالية
2. التحمل الدوري التنفسي
3. الرشاقة
4. القوة المميزة بالسرعة
5. تحمل القوة لفترات طويلة

السؤال التاسع :

1. اشرح مع الرسم تدريب بدني مهاري
2. حددي الاهداف البدنية والمهارية الخاصة بالتدريب
3. حددي نظام الطاقة الخاص بالتدريب
4. حددي زمن العمل وزمن الراحة للتدريب
5. اذكر طريقة التدريب المناسبة

السؤال العاشر :

- أ. قام اللاعب بالجري في اتجاهات مختلفة بأقصى سرعة في اقل زمن ممكن اذا كانت الجرعة التدريبية للمجموعة (20 ث عمل – 60 ث راحة) بواقع 3 مجموعات .
1. ما هي القدرة البدنية المستهدفة .
 2. ما هو زمن التدريب الكلي .
- ب. طلب منك كمدربة تخطيط وحدة تدريبية في فترة الاعداد الخاص
1. اقترحي النسبة الزمنية الخاصة بمحتوى الاعداد للوحدة (الاعداد البدني – الاعداد المهاري – الاعداد الخططي)
 2. اقترحي زمن للوحدة التدريبية ثم قومي بتحويل النسب الزمنية لمحتوى الاعداد الى زمن .

السؤال الحادي عشر :

"يعد استيعاب المدرب لاسس تشكيل الاحمال التدريبية من اهم مهارات المدرب التي تجنبه وصول لاعبيه للحمل الزائد وتحقق له اهدافه التدريبية بطريقة فعالة وعلمية"

في ضوء العبارة السابقة اجيبي عن ما يلي :

1. صممي تدريب بدني مهاري لكرة السلة مع التوضيح بالرسم

➤ حددي ما يلي :

- الاهداف البدنية – الاهداف المهارية .
- نظام الطاقة المستخدم في التدريب .
- الجرعة التدريبية للتدريب (زمن العمل – نسبة زمن العمل الى الراحة – عدد المجموعات) .
- احسبي زمن التدريب .

2. باعتبار ان مكونات التدريب التي قمتي بتحديدك تمثل الحمل

الاقصى للاعبين اجيبي عن ما يلي :

- حددي مكونات الحمل التي تقابل كل مكون من مكونات الجرعة التدريبية .
- غيري درجة الحمل الى 80% عن طريق التغيير في الشدة .

السؤال الثاني :

اختراري الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقومي بكتابتها في ورقة

الاجابة :

1. اي من المكونات التالية تمثل شدة الحمل (سرعة اللاعب – عدد التكرارات – عدد المجموعات) .
2. اي من المكونات التالية تمثل كثافة الحمل (السرعة – نسبة زمن العمل الى الراحة – التكرارات)
3. اي من المكونات التالية تمثل حجم الحمل (عدد المجموعات – الثقل المستخدم – السرعة) .
4. اي من المكونات التالية تمثل شدة الحمل (سرعة الاداء والثقل المستخدم – عدد المجموعات والثقل المستخدم – عدد التكرارات وعدد المجموعات)
5. تكرار اداء اللاعب للتمرين داخل زمن محدد يعتبر (حجم – شدة – كثافة) .

6. استطاع اداء تصويب بسرعة 10 تكرارات في زمن 20 ث ، لتغيير الحمل من الاقصى الى العالي بنسبة (90%) عن طريق التغيير في شدة الحمل للاعب ستمثل الشدة الجديدة اي من ما يلي :
(9 تكرارات – 18 ث – 2 تكرار) .
7. استطاع اداء تصويب بسرعة 10 تكرارات في زمن 20 ث ، لتغيير الحمل من الاقصى الى العالي بنسبة (90%) عن طريق التغيير في حجم الحمل للاعب سيمثل الحجم الجديد اي من ما يلي :
(9 تكرارات – 18 ث – 2 تكرار) .
8. استطاع اللاعب تحقيق زمن 30 ث للتصويب من الوثب من اسفل السلة عندما طلب منه المدرب تكرارات الاداء 25 مرة ثم اخذ فترة راحة 60 ث
شدة الحمل تمثل (30 ث – 60 ث – 25 تكرار) .
9. تتناسب شدة الحمل (طردياً – عكسياً – بنسب متساوية) مع حجم الحمل .
10. يتناسب سرعة اللاعب (طردياً – عكسياً – بنسب متساوية) مع زمن الراحة .

السؤال الثالث عشر :

- قام لاعبان كرة سلة بالجري لمدة 10 دقائق والذي حددها لهم المدرب مع اداء تمرير واستلام بسرعة متوسطة واستطاعوا قطع مسافة 800 متر بسرعة ثابتة وكانت فترة الراحة قبل اداء التدريب التالي 5 دقائق .
1. ما هو الهدف البدني والهدف المهاري للتدريب .
 2. ماهو نظام الطاقة المستخدم .
 3. حددي مكونات الحمل التي تقابل كل مكون من مكونات الجرعة التدريبية .
 4. غيري درجة الحمل الى 90 % من خلال التغيير في درجة الحجم .
 5. اذكرى مكونات الحمل الجديدة وما يقابلها من مكونات الجرعة التدريبية .

- اختر من متعدد : (10 درجات)
- (1) **المدرّب :** (أ) علم (ب) روح (ج) شخصية (د) ثقافة .
 - (2) **التدريب :** (أ) روح (ب) أساليب (ج) دراسة (د) تجريب .
 - (3) **مكونات حمل التدريب الرياضي :** (أ) شدة (ب) حجم (ج) كثافة (د) كل ما سبق.
 - (4) **من طرق التدريب الأساسية :** (أ) طريقة التدريب الفترى (ب) طريقة الفارتلك (ج) طريقة البالستي (د) التدريب بالأثقال .
 - (5) **ان التصنيف يعنى تحديد مواصفات معينة وإذا اعتبرنا المدربين مستويات يمكن تصنيفهم من حيث :** (أ) الدرجات ، المنافسات ، قطاع المنافسات (ب) الخبرة والعلم (ج) قوة الشخصية (د) السيطرة .
 - (6) **أركان التدريب الرياضى :** (أ) اعداد بدني (ب) اعداد خطى (ج) مهاري (د) كل ما سبق.
 - (7) **يرتبط الاعداد البدنى بتطوير** (أ) الجهاز العظمى (ب) الجهاز العصبى (ج) الأجهزة الفسيولوجية للجسم (د) النخاع الشوكى.

ضع علامة صح أو خطأ باعتبار ان الصح إجابة رقم (1) والخطأ إجابة رقم (2) : (30 درجة)

- (8) يعرف الأسلوب بأنه عبارة عن اجراء مخطط وموجه لتحقيق أهداف تدريبية عامة وخاصة ويراعي فيه المبادئ العلمية للتدريب الرياضي.
- (9) كثافة التدريب هي عدد مرات التكرار .
- (10) الكثافة هي العلاقة بين العمل و الراحة .
- (11) شدة التدريب هي فترة دوام المثير .
- (12) حمل التدريب يتمثل في درجة الصعوبة .
- (13) حجم الدم في الجسم من 5 : 6 لتر .
- (14) لا يمكن تدريب القوة العضلية مع المرونة .
- (15) طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة تعمل على تنمية التحمل العام للاعب دون أن يتخللها فترات راحة بينية .
- (16) طريقة التدريب التكرارى تعتمد على الحجم الكبير بزيادة طول فترة الأداء وشدة منخفضة.
- (17) طريقة التدريب المستمر تتمثل في تكرار فترات من المجهود وتتبادل فيها فواصل من الراحة وذلك للتحرر من عبء المجهود البدنى وتزيد فيها شدة أداء التمرين .
- (18) تتمثل مراحل التعلم الحركى فى (أ) وعى ومهارة،(ب) مهارة ولا وعى،(ج) لا وعى ولا مهارة .
- (19) أركان التدريب الرياضى تتمثل فى(الاعداد البدنى)(الاعداد الخططى)(الاعداد المهارى)(الاعداد النفسى).
- (20) التعب أثناء المجهود عند البالغين والناشئين يبدأ من عضلة القلب ثم يليها تعب العضلات .
- (21) تتعدد أنواع الذكاءات فمنها ما يخص المدرب واللاعب فالذكاء الخططى يكون لدى اللاعب والذكاء الحركى لدى المدرب .
- (22) تختلف نسب توزيع الاعداد البدنى العام الى الخاص طبقاً للمستوى العام وتوزيع النشاط .
- (23) تستخدم طريقة التدريب التكرارى فى أول فترات الاعداد وذلك للحفاظ على سلامة الجهازين الدورى والتنفسى .
- (24) لا يوجد فروق بين الطريقة والأسلوب والوسيلة فكلاً منهما يحقق الهدف العام للتدريب الرياضى .
- (25) يمكن التعامل مع الأطفال داخل الوحدة التدريبية على أنهم كبار مصغرين وصولاً لأعلى مستوى .
- (26) حامض اللاكتيك ليس هو المسئول عن تعب العضلات ولكنه يظهر نتيجة المجهود العضلي .

- (27) يتكون حمل التدريب من ثلاث مكونات وهما (الشدة والحجم والراحة) .
- (28) يعتبر مدرب فرق الدرجة الأولى تصنيف من حيث مستوى المنافسات .
- (29) المبادئ الأساسية للعملية التدريبية (K.s.A) هي الاتجاهات والمعارف والحصيلة اللغوية.
- (30) أركان التدريب الرياضي هي (الحجم والشدة والكثافة)
- (31) الحجم يعبر عن العلاقة بين العمل والراحة .
- (32) شدة التدريب هي درجة الصعوبة المطلوبة .
- (33) المدرب الطواف هو المدرب الذي نجده كل موسم تدريبي في نادى مختلف .
- (34) المدرب الطموح هو المدرب الذى يسعى ويبحث دائماً عن الـ (A.S.K) .
- (35) أن يتمتع المدرب بالصحة واللياقة كما أن مظهره يدل علي النشاط فإن ذلك من :
- (أ)الصفات السلوكية (ب)الصفات الجسمية (ج)المحددات الثقافية والعلمية
- (36) ان يتمتع المدرب بإتزان شخصيته ويحوز إحترام الآخرين فإن ذلك من :
- (أ)الصفات السلوكية (ب)الصفات الجسمية (ج)المحددات الثقافية والعلمية
- (37)أن يستطيع إقامة علاقات تتسم بالإحترام بينه وبين الحكام والمدربين والطبيب والإداريين واللاعبين فإن ذلك من :
- (أ)الصفات السلوكية (ب)الصفات الجسمية (ج)المحددات الثقافية والعلمية
- (38) ان تكون مهاراته الحركية في مستوي تسمح له بأداء النماذج بصورة مقبولة ويفضل ان يكون قد مارس الرياضة التخصصية الي مستوي جيد فإن ذلك من :
- (أ)الصفات السلوكية (ب)الصفات الجسمية (ج)المحددات الثقافية والعلمية

الأسئلة المقالية

السؤال الأول :

أ- ي ضوء ما درست وضح مفهوم وأهمية الإعداد البدني

؟

ب- أذكر تقسيمات الإعداد البدني مع شرح أحدهم

بالتفصيل ؟

السؤال الثاني:

أذكر باختصار كلا من التحمل والقوة والسرعة من حيث التعريف ، نوع التدريب المستخدم لتنميتها ، نوع الاختبار المستخدم للقياس ، المسابقة الأكثر ظهورا لهذا العنصر ؟

السؤال الثالث :

أذكر الفرق بين كلا من :

القوة المطلقة والقوة النسبية / الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص / التوازن والاتزان / الحجم والشدّة / الراحة والكثافة / مراحل التعلم الحركي للمهارات قديما وحديثا .

السؤال الرابع :

تكلم عن حمل التدريب بالتفصيل أنواعه ومكوناته وأذكر احتمالات تشكيل الحمل التدريبي في الخطة لكلا من 1:1 و 2 : 1 و 3 : 1