

نموذج اجابه امتحان لمقرر الإعداد البدني والمهاري في رياضة التخصص ت.ج604
مرحلة الماجستير- العام الجامعي 2022- 2023م

السؤال الاول:

- ا- تختار احد مسابقات الميدان والمضمار و تحدد العناصر البدنيه الخاصه و شرح تدريبات لتنميه خذه العناصر.
ب- تصمم وحده تدريبيه اسبوعيه مع تحدي الشده و الحجم و فترات الراحهز

السؤال الثاني:

- ا- اذكر اسس البرنامج التدريبي؟
- تحديد الاهداف
- تحديد المحتوي
- تحديد طرق التدريب
- تحديد الاحمال التدريبيه
- تجديد الموسم التدريبي
ب- مقارنه

تعريفات الإعداد المهاري

يعنى كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجه, بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية والتي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد

مراحل الإعداد المهاري:-

اولا: اكتساب التوافق الاولى وذلك عن طريق :

- 1- عمل نموذج للمبتدئ بواسطة المدرب نفسه او لاعب اخر.
- 2 - الشرح اللفظي للمهارة بطريقة سهلة و الفاظ مبسطة.
- 3 - ضم الاسلوبين معا.

ثانيا : اكتساب التوافق الجيد :

- 1- مع تكرار الاداء و اصلاح الاخطاء قى تحسين مستوى ادائه للمهارة و الارتقاء بها.
- 2- تستغرق هذه المرحلة فترة طويلة من حياة اللاعب الرياضية.

ثالثا : إتقان و تثبيت المهارة :

- 1- الإداء الدقيق و المتقن للمهارات.
- 2- الوصول الى الإيقاع الحركى السليم.
- 3- الدقة فى الإداء المهارى.
- 4- اليه الإداء الحركى.
- 5 - البعد عن الاضطرابات الحركية.

أهداف الأعداد المهارى :-

- 1- توجيه التعلم الحركى للاعبين.
- 2- إتقان المهارات الحركية المرتبطة بالتخصص الرياضى.
- 3 توجيه اللاعبين لاكتساب الأداء الثابت للمهارات المتعلمة وأداء المهارة تحت ضغط الموقف التنافسى و الظروف البيئية مثل (الحرارة * الرطوبة * الرياح * الأمطار)
- 4 - إعداد اللاعب لأداء مجموعة من الحركات المتنوعة التي تؤدى بإيقاع سريع لاختيار الاستجابة الحركية الصحيحة من بين عناصر التكنيك المخزن في الذاكرة.
- 5 - الوصول لدرجة الآلية للإداء.
- 6- الوصول لآعلى مستويات الدقة.

*تعريف الأعداد البدنى :-

- 1- هو العمليه التى يتم من خلالها رفع كفاءه مكونات عناصر اللياقه البدنيه بصوره شامله لدى الفرد الرياضى

اهداف الأعداد البدنى:

- 1- تطوير اللياقة الوظيفية والطبية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه وسلامته .
- 2- اكساب الفرد الوعي الصحى بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.
- 3- اكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- 4- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوي الأداء فى الأنشطة المختلفة.
- 5- تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقى.
- 6- تطوير سمات الفرد الشخصية والارادية.
- 7- اكتساب الفرد للاتجاهات والقيم الإيجابية التي تسهم فى الشعور بالرضا للمشاركة الفعالة فى أنشطة الحياة اليومية.
- 8- رفع مستوي الكفاءة الانتاجية للفرد والمجتمع.

2- طريقة التدريب المستمر:

- التأثير البدني : تطوير جميع الصفات البدنيه. - تطوير التحمل العام- التحمل الخاص- التحمل الدوري التنفسي.
- التأثير الفسيولوجي:- تحسين الحد الاقصى للقدرة الهوائية(الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين)
- تعمل علي تحسين كفاءه التحمل الهوائي.
- التأثير النفسي:- تنميه الصفات الاراديه المرتبطه بالاداء المستمر لفتريه طويله مثل(الكفاح - قوه الاراده- التصميم- العزيمه).
- شده: مستمره. -الحجم: قليله اذا ما كان الاداء المستمر لفتريه زمنيه طويله.

-الراحه لا يوجد راحه

2- طريقه التدريب الفترى منخفض الشده:

- التأثير التدريبي: التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي- التحمل الخاص- تحمل القوه
- ج- التأثير الفسيولوجي:
- ترقيه عمل الجهازين التنفسي والدوري..- تحسين السعه الحيويه للرتتين و سعه القلب- زياده قدره الدم علي حمل كميته اكبر من الاكسجين.
- التأثير النفسي:تسهم في رقي التكيف النفسي للاعب لبعض ظروف و متغيرات الحياه.
- الشده: 60:80%. - عدد تكرر مرات التمرين:- 20:30 للقوه والجري.
- فتريه اداء التمرين الواحد 15:30 ث للقوه- 14:90 ث للجري
- الراحه: من 45: 90 ث.

3- طريقه التدريب الفترى مرتفع الشده

- التأثير التدريبي: تطوير التحمل الخاص- التحمل اللاهوائي- السرعة- القوه المميزه بالسرعة
- الإسهام في تطوير القوه القصوى.
- التأثير الفسيولوجي:تسهم في تحسين كفاءه إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأوكسجين.
- التأثير النفسي:تسهم في زياده سعه التكيف النفسي للاعب/للظروف والمتغيرات المتعدده بالمنافسة(الخوف – القلق-التوتر).

- شدة اداء التمرين: **80:90%** في تمارين الجري - **60:75%** في تمارين القوه
- عدد مرات التمرين:- عدد مرات تكرار التمرين: **8:10** للتقويه. — **10:15** للجري.
- فترات الراحة: راحه ايجابيه غير كامله.

4- طريقه التدريب التكراري

- تأثير التدريري:- السرعه(السرعه الانتقاليه)- القوه القصوي.- القوه المميزه بالسرعه- القوه القصوي.
- التأثير الفسيولوجي:- تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي
- كما تؤثر في الجهاز العصبي وتقلل التعب.
- التأثير النفسي: تعمل علي تطوير الصفات الارادية .
- شدة: - **90:100%** من اقصي مستوي للاعب.
- عدد مرات تكرار التمرين:- للجري (1-3) مرات - للمقاومه (20:30) رفعه في جرحه التدريب.
- فترات الراحة:- للجري راحه طويله من (4:3) ق للمسافه و تكون ايجابيه
- للقوه (4:3) ق مع مراعاه ان تكون ايجابيه.