



الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الأول.

تعلييل الجمل:

الجواب الأول:

✚ الحاجة لعلوم: الفلسفة، التغذية، طرق التدريس، علم النفس الرياضي، الاختبار والقياس.....، ساعد في تسمية مقياسنا بهذا المسمى، لأن مصطلح نظرية هو مجموعة الحقائق أو الأحكام المتوصل إليها، وها هنا مجموعة من العلوم المترابطة والتي تخدم عملية التدريب. (02ن).

✚ يختلف التكيف في عملية الحصول على القدرة الكامنة (أو المحتملة) من خلال التدريب الرياضي، وذلك بحسب محتوى التدريب (تدريب للقدرة Puissance أو مداومة). (02ن).

✚ لا يمكن حذف مصطلح القدرة عن الإنجاز الرياضي (قدرة الإنجاز الرياضي) فيما يمكن حذفه في حالة كلامنا عن الإنجاز المهني أو غيره من الإنجازات، وذلك لتعدد عوامل الإنجاز وتنوعها أي تنوع القدرات. (02ن).

✚ بداية تدريب الإلتقان بتخصصات القوة المميزة بالسرعة يكون ب: 13-14 سنة، ونقصد هاهنا ارتفاع الشدة، حيث أن المراهق بهذه المرحلة يزداد عنده إفراز الهرمونات (الجنسية) و الإنزيمات المساعدة (تحلل السكريات) في عمل القوة و السرعة. (02ن).

✚ بالتدريب القاعدي نوع في التمارين (رمي، تسلق، جذب، جري، مشي على الرمل، مشي على الثلج.....الخ) في جو مرح وبهج، للحصول على ذاكرة حركية ثرية مع الحفاظ على دافعية التعلم. (01ن).

الجواب الثاني: تؤثر كثافة المثير في تحويل الهدف من تطوير السرعة إلى مداومة السرعة، وذلك بعدم احترام الراحة البيئية بين التكرارات، حيث وجب إعطاء زمن كافي للاسترجاع حال كنا نهدف لتطوير السرعة (أطول)، و حال لم يكن كافي فإننا ننتقل إلى تطوير مداومة السرعة بحيث نشجع فيزيولوجيا على تراكم حمض اللين.

مثال: تمرين : 60 م سرعة انتقالية بعدد من التكرارات و المجموعات، الراحة البيئية كاملة (الهدف تطوير السرعة) بينما لو كانت الراحة غير كاملة سندخل في هدف تطوير مداومة السرعة. (04 ن).

الجواب الثالث: المقصود بتجاوز المبادئ المطبقة للتدريب الرياضي لإطار التدريب الرياضي هو أن مصدر المبادئ المطبقة هو البحث العلمي المخبري، أي يتجاوز الحصاة التدريبية. (02ن).

الجواب الرابع: يرتبط مبدأ التعويض الزائد بمصادر الطاقة و مركبات كيميائية أخرى، و هي بالتحديد : الغليكوجان و الفوسفوكرياتين و فقط. (02ن).

الجواب الخامس: للتدريب الدوري مبادئ متتالية المفهوم و ذات تسلسل منطقي منهجي، و هي بالترتيب :

1. مبدأ استمرارية التدريب: عدم وجود فترة راحة طويلة تفقد التكيف، 2. مبدأ دورية حمل التدريب باحترام التدرج و التناوب (قدرة، مداومة)، 3. مبدأ دورية الاسترجاع: تخصيص فترات استشفاء و التعبئة للمخزون. (03ن).