

مُعهد علوم وتقنيات المستدامة والريادة
السنة : ثانية ماستر تدريب رياضي
معيار : التحصين الريادي الرياضي - السادس الأول 2016 / 2017

الإجابة النموذجية

السؤال الأول = لتقديم اهتمام دراسات للتعرف على أبعاد اللياقة البدنية .
كيف تم تحديد لها مع المتر؟ (03ن)

- لتقديم تحديد أبعاد اللياقة البدنية انوار أساسية :

1- الوظيفة الفيزيولوجية = وتشتمل سلامة الجهاز العصبي (القلب)
التنفس (المصدر) ، العددي ، العصبي ، المواقف بين كل هذه الأجهزة
2- الوظيفة الآسرة وبوصرية = وتشتمل التفاصيم ، الطول والوزن . الترکيب
البياني (العظام - العضلات - نسبة الدافعون --- الخ) .

3- الوظيفة البيئية أو الصركية وتشتمل : 1- المدة - 2- المدورة - 3- المعاشرنا
4- القوة - 5- التحمل - 6- السرعة - 7- المرونة .

السؤال الثاني = إذا ذكر مراحل بداية تدريب الصغار البدنية ، والمراحل الدراسية
لتقطيرها؟ (03ن)

- 
- 1- التنفس = من 06 إلى 08 سنة — المترية هي 11 سنة
 - 2- السنة الهرابية = من 07 إلى 07 سنة — " من 12 إلى 15 سنة
 - 3- المدرقة الهرابية = من 13 إلى 17 سنة — " من 14 إلى 17 سنة
 - 4- السرعة = من 07 إلى 07 سنة — " من 09 إلى 13 سنة
 - 5- القوة = من 10 إلى 17 سنة — " من 15 إلى 17 سنة
 - 6- المرونة = من 06 إلى 17 سنة — " من 08 إلى 13 سنة .

السؤال الثالث = تكلم عن أهمية السرعة في الألعاب الجماعية :

- تكون أهمية السرعة في الألعاب الجماعية على ما يلى :

- تعنى السرعة في الألعاب الفردية أداء العالية بالسرعة المطلوبة واستخدام
٪ نزولاً إلى ٪ 1 حيث يستخدم بحقن السرعة وفق نسبة مئوية أعلى و
نسبة مئوية أدنى ، مما يزيد دهربة اللاعب الكروي بقرب منه التوقف بعده

- هناء المفاكس . ليجعله يتطلب سرعة وصلادا .
- لا تظهر السرعة الفردية بشكل ترددي فقط ، بل يتطلب إثبات تنسيق بين
لاعبين أو أكثر ، يجب أن تكون السرعة مناسبة للخطوة التي تمرى بها

الخلفية .

- يتم تدريب السرعة بسبب المركز الذي يشغل اللاعب .

- تنوع السرعة والتي يقصد بها أن اللاعب يحتاج إلى سرعة متعددة وسرعة الكرة
وسرعة صوب الكرة وسرعة في تقييد الخطوة ولهذا في كافة مرeras المتعة
الـ 11 . مثلاً تقدم اللاعب في العمر أكبر من ٣٥ سنة ، كلما صعب التدريب في السرعة .

لسؤال الرابع = تتأثر القوة العضلية بعدد عوامل، ما هي هذه العوامل مع السبب؟ (٥٤.٥ ن).

- العوامل المطلوبة في القوة العضلية:
- الجنس: هناك اختلافات كبيرة بين الجنسين هنا حيث الفياسخ الجنسية العامة تختلف بآلاف من الذكور، في الطول والوزن (الطول 13 سم، الوزن 20.11 كجم)
- أنواع الألياف العضلية: تختلف في المكونات المهاستة واللاهستة وعدد ألياف العضلات الدموية وقمة الانقباض وكثافة انتشار الألياف.
- استاج الطاقة ومتانة المقاومة.
- وقد قسم العالم الألياف العضلية إلى ثلاثة أنواع هي:
 - ألياف بطئية مؤكدة (هيمنا).
 - ألياف سريعة (هيمنا).
 - " بطيئاً

- العمر: ينذر مستوى القوة العضلية بالعمر من حيث الملاحظ، لعله والتطور العصبي يقدّر زاد القوة العضلية تدريجياً بعد مرحلة البلوغ إلى بدورها العصبي عن عمر 20 - 30 سنة ونبدأ بالانخفاض بعد عمر 40 سنة.

لسؤال الخامس = ما المقصود هنا بـ تكثيف التأهيل وما هو قواعده في الورقة؟ (٥٤.٦ ن).

- التكثيف ومتى المحتاج السنوي؟ فلابد من
- الهدف من تكثيف التأهيل تكون في تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية والذى يصلح ب بواسطة للغة أن تعمل بشكل يزيد عن توازن الأوكسجين والذى يشكل منه التأهيل العقلات التي توجّه عن طريق الجهاز العصبي، فاللاعب الذى يشكل منه التأهيل يستطيع إداء المسابقات (المتسابق) بقدرة قوية وكتافة دون التعب، بحسب درجاته على مدار التأهيل الذي يؤشر إلى استقرار الأداء على التأهيل للأطراف.
- دوف أن تطير عليه علامات الرتبة الذى يؤشر إلى القدرة التكثيفية يأخذ موقع التأهيل في الورقة التدريبية، فإن موقع التأهيل في الورقة التدريبية يأخذ موقع التأهيل في الورقة التدريبية على المسافة والسرعة قبل الترقى والقوافز هو تعاً متعمداً عن التدريب على المسافة والسرعة، وأن المسافة قبل الترقى والقوافز قبل التأهيل والتأهيل الأول يكتسبه حتى قبل التأهيل الأول، حيث يكتسبه، وبالتالي علامة قبل التأهيل العام، وليس ذلك في نقاط قياس قياس للياقة البدنية وليقظة وكذلك علامة قبل التأهيل العام.

التأهيل بالبطارين العصبي والقطبي.

- هو نوع التأهيل في المدحالي السنوي؟ يكون في الفترات التحضيرية، حيث يستخدم 60 - 70% من زمن التدريب لتطوير مستوى التأهيل هنالك، المتدرج التحضيرية.



حصص تمارين الصراعم الأربع 18/05/2017
على المساحة 30x13 متر مائدة