



الفصل الدراسي الثاني
التاريخ: ٢٠٢٢/٦/١٢
الزمن : ساعتين
الدرجة : ٧٠ درجة

(٦٠ درجة)

نموذج *1*



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢

الفرقة : الرابعة (شعبة التدريب الرياضي)

المادة : المبادئ العلمية لتخطيط الأحوال

السؤال الأول : أجب عن الأسئلة الآتية ثم ظلل الإجابة في ورقة الإجابة

- [1] الوحدة النمذجية: هذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخططية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النمذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [2] من فوائد الأحماء الفسيولوجية زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية
د-]1 [(a) X (b) ✓
- [3] الوحدة التدريبية: تهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما لا تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [4] لا تتضمن خطط التدريب الرياضي اساليب وطرائق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي يتم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة إذ ان الاهداف المرحلية التي تم وضعها تعد معايير تقويمية لتحقيق مستويات الاعداد خلال تنفيذ الخطط
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [5] الإحماء الخاص: يستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [6] الوحدة الفردية: من سليات هذه الطريقة توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [7] التخطيط للتدريب الرياضي هو عملية اوسع واشمل من مفهوم خطة التدريب وان كانت الخطة هي نتيجتها المهمة، وهي عملية تنبؤ بالمستويات الرياضية التي يصل اليها اللاعبون والفرق الرياضية في المستقبل والاستعداد لهذه المستويات بخطة تدريب
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [8] ينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي :- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد) الإحماء - (ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي - تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخططية - فقط
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [9] تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك الى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [10] من فوائد الإحماء الفسيولوجية ببطء سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [11] يقصد بوحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي
د-]1 [(a) X (b) ✓
- [12] عند تشكيل وحدة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل إن يتم البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي
د-]1 [(a) X (b) ✓
- [13] عند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام باستخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب
د-]1 [(a) X (b) ✓
- [14] من أهم عوامل التخطيط للجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية: ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الانخفاض الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [15] يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدبيره من موارد
د-]1 [(a) ✓ (b) X
- [16] الوحدة الاستشفائية: تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي
د-]1 [

- [17] تعتبر الوحدة الخطئية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة
✓ (a) X (b)
د[1]
- [18] الجزء الرئيسي: ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرات التدريبية، والتي لا يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخطئي
✓ (a) X (b)
د[1]
- [19] معوقات التخطيط الرياضي - التغيير المستمر عدم توفر الوقت للتخطيط- صعوبة تقييم واختبار النتائج- عدم توفر الخبرة الفنية - الفهم الخاطيء لأهمية النشاط الرياضي- التخفيض المستمر في الميزانية
✓ (a) X (b)
د[1]
- [20] استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب: بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي
✓ (b) X (a)
د[1]
- [21] عند التخطيط للتدريب الرياضي فان على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من اعداد بدني ومهاري وخطئي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق افضل مستوى في الرياضة التخصصية
✓ (a) X (b)
د[1]
- [22] لكل وحدة هدف قد يكون تدريبياً او تعليمياً او تدريبياً تعليمياً أو إستشفائياً وبذلك تختلف تلك الأهداف على مدار السنة التدريبية من دورة إلى اخرى ومن موسم لآخر حيث ترتبط كل وحدة بالوحدة والوحدات السابقة واللاحقة لها حيث انها جزء لا ينفصل عن تلك الوحدات.
✓ (a) X (b)
د[1]
- [23] ينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي :- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد) الإحماء -ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي - تحديد حمل التمرينات) كثدة التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وقرات الراحة -تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخطئية.د[1]
✓ (a) X (b)
- [24] المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:-الأهداف والواجبات-نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية- حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية-تحديد التمرينات الغير مستخدمة في الوحدة التدريبية-نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية.د[1]
✓ (a) X (b)
- [25] الجزء التمهيدي: يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية واهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء لا تتم عملية الإحماء
✓ (a) X (b)
د[1]
- [26] يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة
✓ (a) X (b)
د[1]
- [27] من خطوات تخطيط التدريب الرياضي تقدير التكاليف واعداد ميزانية لها
✓ (a) X (b)
د[1]
- [28] عوامل نجاح التخطيط الرياضي - : ان تكون الخطة مستهدفة - الاعتماد على الدراسة العلمية
✓ (a) X (b)
د[1]
- [29] من أنواع الدورات الصغرى : دورة تمهيدية وتهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة ولذلك تستخدم عادة من بداية مرحلة الإعداد وفي بداية دورات الحمل المتوسطة
✓ (a) X (b)
د[1]
- [30] عادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص
✓ (a) X (b)
د[1]
- [31] تتكون الدورة الحمل الصغرى من عدة جرات تدريبية تختلف في تشكيلها وترتيب الجرات داخلها وفقاً لبعض الأسس الفسيولوجية وفي مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء
✓ (a) X (b)
د[1]
- [32] عند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل وعدم التغيير ما بين العضلات المستخدمة
✓ (a) X (b)
د[1]
- [33] يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه الموحد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم
✓ (a) X (b)
د[1]
- [34] وضع تمرينات تركيز الانتباه دائماً في بداية الوحدة التدريبية لتجنب حدوث التعب وتأثيره على تركيز الانتباه عند وضعه في نهاية وحدة التدريب
✓ (a) X (b)
د[1]
- [35] الوحدة التعليمية: تهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خيرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة
✓ (b) X (a)
د[1]
- [36] لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يتطلب الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسوية وتعتبر
✓ (b) X (a)

- [37] الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي [د-1] ✓ (a) ✗ (b)
- وحدة التدريب ذات الاتجاه الثابت المتتالي تنقسم هذه الوحدة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [38] من خصائص تخطيط التدريب الرياضي: أ- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [39] بصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسات الطويلة [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [40] يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة [د-1] ✓ (a) ✗ (b)
- [41] وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي: يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات منها تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [42] دورة المنافسة وتختلف هذه الدورة عن دورة ما قبل المنافسة بأنها تأخذ الشكل الحقيقي الاقرب إلى طبيعة المنافسة من حيث استخدام كل الظروف المشابهة سواء من ناحية التوقيتات الخاصة بالمنافسة أو التأثيرات البيئية والمناخية المختلفة كالجمهور والحكام وغيرها [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [43] يتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [44] وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي: يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات منها تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخطية يليها تنمية متكاملة [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [45] الوحدة الحرة: لا تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوب هذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [46] أهمية التخطيط للتدريب الرياضي -1: يحدد الأهداف ويعمل على تحقيقها -2: يتنبأ بالعقبات -3: الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج -4: تحديد المسؤوليات -5: الاتصال الفعال -6: التقويم الدوري -7: الاقتصادية [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [47] دورة الإعداد للمنافسة: وعادة ما تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلاً قريباً من طبيعة توزيع فترات المنافسة والراحة البيئية بينها، مثل التصفيات الصباحية والنهائيات المسائية لبعض الأنشطة الرياضية، أو تنفيذ عدة مباريات على فترات زمنية معينة يتخللها فترات بينية للراحة [د-1] ✓ (a) ✗ (b)
- [48] من أنواع الدورات الصغرى: دورة المنافسة وتهدف إلى إعداد الرياضيين للمنافسة وتؤثر في تكوينها بنوعية المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية وطبيعة برنامج المنافسة التي سيشارك فيها الرياضي [د-1] ✓ (a) ✗ (b)
- [49] يفضل إن تكون تمرينات التحمل في الأجزاء المتوسطة من وحدة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار إن التحمل أساساً هو مقاومة التعب [د-1] ✓ (a) ✗ (b)
- [50] من فوائد الإحماء الذهنية وعلاقتها باستعادة الشفاء زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (17%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتجراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [51] تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومتدفقة ومتراطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الهدف ومروراً بتحديد السياسات والاجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والامور المساعدة على تحقيق الاهداف وتطوير الخطط والبرامج [د-1] ✓ (b) ✗ (a)
- [52] وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد: يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة [د-1] ✓ (a) ✗ (b)
- [53] من فوائد الأحماء الفسيولوجية وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة [د-1] ✓ (a) ✗ (b)
- [54] تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن عدم النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل [د-1] ✓ (a) ✗ (b)

- [55] يتنبأ التخطيط بالمشكلات والعقبات التي يمكن ان تعترض خطط الإعداد وبالتالي لا يتخذ من الإجراءات ما يكفل مواجهتها
 (a) X (b) ✓
- [56] الوحدة الجماعية:تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طبية لاستثارة عامل التراخي، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية
 (a) ✓ (b) X
- [57] الأهداف الخطئية تتعلق بكيفية إستخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة
 (a) X (b) ✓
- [58] من خطوات تخطيط التدريب الرياضي تحديد الاهداف القريبة والبعيدة
 (a) ✓ (b) X
- [59] من فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (37%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتجراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء
 (a) ✓ (b) X
- [60] يضع كافة افراد الأجهزة الفنية والادارية المسؤولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضي امام مسؤولياتهم وبالتالي لا يزداد انتاجهم وفعاليتهم
 (a) X (b) ✓

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :

أجب عن السؤال التالي

س : تكلم عن أنواع الوحدات التدريبية من حيث اختلاف أهدافها.

مع تمنياتنا بالتوفيق للجميع



الفصل الدراسي الثاني
التاريخ: ٢٠٢٢/٦/١٢
الزمن : ساعتين
الدرجة : ٧٠ درجة

نموذج *2*



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢

الفرقة : الرابعة (شعبة التدريب الرياضي)

المادة : المبادئ العلمية لتخطيط الأحوال

(٦٠ درجة)

السؤال الأول : أجب عن الأسئلة الآتية ثم ظلل الإجابة في ورقة الإجابة

- [1] [1] أكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب المتوسطة، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة
✓ (a) X (b)
- [2] [2] الإحماء العام: ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم
✓ (a) X (b)
- [3] [3] وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد: يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن لا يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمارين المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة
X (a) ✓ (b)
- [4] [4] من فوائد الإحماء الفسيولوجية زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يصعب من عمليات التمثيل الغذائي
X (a) ✓ (b)
- [5] [5] الوحدة التقويمية: تهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي
X (a) ✓ (b)
- [6] [6] الوحدة الجماعية: تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية
✓ (a) X (b)
- [7] [7] من فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (7%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنجراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الأوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء
X (a) ✓ (b)
- [8] [8] من فوائد الإحماء الفسيولوجية وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي لا يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة
X (a) ✓ (b)
- [9] [9] يتطلب ترتيب أجزاء وحدة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة ضمان استعادة الاستشفاء، وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمارين المستخدمة وتحقيق أهدافها
X (a) ✓ (b)
- [10] [10] الأهداف النفسية تتعلق بتهيئة اللاعب نفسياً للمنافسة
✓ (a) X (b)
- [11] [11] لا تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك إلى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب
X (a) ✓ (b)
- [12] [12] المكونات الفرعية لتشكيل الوحدة التدريبية: الأهداف والواجبات-نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية- حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية- تحديد التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية- نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية- [1]
X (a) ✓ (b)
- [13] [13] يستخدم التشكيل الثابت بتشكيل وحدة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب
X (a) ✓ (b)
- [14] [14] الوحدة الفردية: في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس
X (a) ✓ (b)
- [15] [15] التخطيط عملية شاقة ممتدة زمنياً وعملياً في المستقبل وتتضمن تحديد الأهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية
X (a) ✓ (b)
- [16] [16] تعتبر الوحدة مهارية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمارين المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة
X (a) ✓ (b)
- [17] [17] يمكن أن نعزي نجاح أي فريق إلى عملية بناء التدريب وفقاً لخطة يمكن تطبيقها والسير بموجبها لفترة زمنية تطول أو تقصر وفقاً لظروف المسابقات التي من أجلها يتم إعداد الفريق وهذه الفترة الزمنية تبدأ بالوحدة التدريبية الموحدة ولتحقيق هذا الغرض يجب تقسيم التخطيط إلى

- 1]د[مرحلتين
✓ (a) X (b)
- [18] وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي تنقسم هذه الوحدة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي
- 1]د[✓ (b) X (a)
- [19] للتخطيط الرياضي عدة اهداف وهي 1: أهداف مهارية -2 أهداف بدنية -3 أهداف خطية -4 أهداف نفسية -5 أهداف معرفية -6 أهداف أخلاقية:
- 1]د[✓ (a) X (b)
- [20] وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي: يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات منها تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي
- 1]د[✓ (b) X (a)
- [21] دورة استعادة الشفاء : وتهدف إلى اتاحة الفرص لاستعادة الشفاء بين الدورات الأساسية , وتحتوى , فى احمال تدريبية ذات احمال منخفضة , وتستخدم كوسيلة للراحة للنشطة
- 1]د[✓ (b) X (a)
- [22] استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب: عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد
- 1]د[✓ (b) X (a)
- [23] لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب لا يتطلب الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية وتعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر إليها على أنها اصغر وحدة فى السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي [د]1
- 1]د[✓ (b) X (a)
- [24] أسس ومبادئ التخطيط الرياضي :-تحقيق الهدف - العلمية - البيانات والمعلومات الصحيحة - الواقعية - الشمول - التدرج - المرونة - الاستغلال الأمثل للإمكانات - التنسيق - المشاركة الجماعية - الاقتصادية
- 1]د[✓ (a) X (b)
- [25] تعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة
- 1]د[✓ (a) X (b)
- [26] يتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل لا ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة
- 1]د[✓ (a) X (b)
- [27] من فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (20%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتجراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء
- 1]د[✓ (a) X (b)
- [28] وضع تمرينات تركيز الانتباه دائماً في نهاية الوحدة التدريبية لتجنب حدوث التعب وتأثيره على تركيز الانتباه عند وضعه في نهاية وحدة التدريب
- 1]د[✓ (a) X (b)
- [29] عند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بإمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة قصيرة
- 1]د[✓ (b) X (a)
- [30] لاينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي :- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد) الإحماء -ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي -تحديد حمل التمرينات) كشد التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة -تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخطية.
- 1]د[✓ (a) X (b)
- [31] التخطيط يحدد أهدافا موضوعة وبذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف والذي قد يتمثل في تحقيق مركز من المراكز المتقدمة
- 1]د[✓ (a) X (b)
- [32] الوحدة الاستشفائية: تتميز الوحدة الاستشفائية بارتفاع حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي
- 1]د[✓ (a) X (b)
- [33] يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت إذ يتم تحقيق الاهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرائق التدريب وبرامج الاعداد والتنافس
- 1]د[✓ (a) X (b)
- [34] يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعاً لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي ، والوقت النسبي المخصص لها ، غير أن أكثرها استخداماً هي فترة الأسبوع
- 1]د[

- [35] عند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى عدم الالتزام باستخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب
(a) X (b) ✓
[د]1
- [36] الوحدة الحرة:تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين لا يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبيه لهذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت
(a) X (b) ✓
[د]1
- [37] من فوائد الإحماء الخطئية وعلاقتها باستعادة الشفاء زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (37%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتجراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء
(a) X (b) ✓
[د]1
- [38] عند تشكيل وحدة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل لا يفضل إن يتم البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي
(a) X (b) ✓
[د]1
- [39] دورة المنافسة وتشمل عدد القياسات والتجارب وفترات الراحة البينية ، كما تشمل وسائل استعادة الشفاء ، وتنظم كل الوسائل التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج في المنافسة
(a) X (b) ✓
[د]1
- [40] يحقق التخطيط في التدريب الرياضي الاتصال بين كافة اجهزة ووظائف التنظيم وافراده بدءا من اعلى مركز قيادي رياضي وانتهاء بالاجهزة الفنيه والادارية على تنفيذ الخطط والبرامج
(a) X (b) ✓
[د]1
- [41] الدورة التمهيدية : تتميز بحمل تدريبي غير مرتفع ، وزيادة نسبة التركيز على الإعداد العام ، كما يمكن استخدامها خلال فترة ما قبل المنافسة بهدف تثبيت المستويات التي تحققت خلال الدورات السابقة دون زيادة التحميل على الرياضي
(a) X (b) ✓
[د]1
- [42] من خصائص تخطيط التدريب الرياضي :وجود خطة لاعداد اللاعب
(a) X (b) ✓
[د]1
- [43] وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات منها ترمينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخطئية
(a) X (b) ✓
[د]1
- [44] تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرة التدريب الواحدة لا يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل
(a) X (b) ✓
[د]1
- [45] الوحدة التدريبية :تستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخطئية
(a) X (b) ✓
[د]1
- [46] الجزء الرئيسي:ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعات التدريبية، والتي يمكن إن تكون مرتبطة بخفض مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي
(a) X (b) ✓
[د]1
- [47] من أهم عوامل التخطيط للجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية :ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض لا يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل
(a) X (b) ✓
[د]1
- [48] من فوائد الأحماء الفسيولوجية زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يزيد من فرص الإصابات الرياضية
(a) X (b) ✓
[د]1
- [49] تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومتدفقة ومتراطة من الأنشطة التي لا تبدأ بتحديد الهدف ومرورا بتحديد السياسات والاجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والامور المساعدة على تحقيق الاهداف وتطوير الخطط والبرامج
(a) X (b) ✓
[د]1
- [50] دورة المنافسة لا تختلف هذه الدورة عن دورة ما قبل المنافسة بأنها تأخذ الشكل الحقيقي الاقرب إلى طبيعة المنافسة من حيث استخدام كل الظروف المشابهة سواء من ناحية التوقيتات الخاصة بالمنافسة أو التأثيرات البيئية والمناخية المختلفة كالجوهر والحكام وغيرها
(a) X (b) ✓
[د]1
- [51] يجب ان يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاح التخطيط
(a) X (b) ✓
[د]1
- [52] الوحدة التعليمية :لا تهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة
(a) X (b) ✓
[د]1
- [53] يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج
(a) X (b) ✓
[د]1

- [54] (a) ✓ الوحدة الجماعية: تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يسهل فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية (b) X [د]1
- [55] (a) X يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم او بعد فترة زمنية قد تطول او تقصر منذ اعداد الخطة فبدلاً من ان يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل اليها المنافسون (b) ✓ [د]1
- [56] (a) X وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي: تهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متواز وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص (b) ✓ [د]1
- [57] (a) X لكل وحدة هدف قد لا يكون تدريبياً او تعليمياً او تدريبياً تعليمياً أو إستشفانياً وبذلك تختلف تلك الأهداف على مدار السنة التدريبية من دورة إلى اخرى ومن موسم لآخر حيث ترتبط كل وحدة بالوحدة والوحدات السابقة واللاحقة لها حيث انها جزء لا ينفصل عن تلك الوحدات. (b) ✓ [د]1
- [58] (a) X الإحماء الخاص: يستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بضعف في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم (b) ✓ [د]1
- [59] (a) X من خطوات تخطيط التدريب الرياضي تحديد المستلزمات التي تؤدي الى تحقيق الاهداف (b) ✓ [د]1
- [60] (a) X الوحدة الموحدة: تتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعه في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي (b) ✓ [د]1

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :

أجب عن السؤال التالي

س : تكلم عن أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ.

مع تمنياتنا بالتوفيق للجميع



الفصل الدراسي الثاني
التاريخ: ٢٠٢٢/٦/١٢
الزمن : ساعتين
الدرجة : ٧٠ درجة

نموذج *3*



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢
الفرقة : الرابعة (شعبة التدريب الرياضي)
المادة : المبادئ العلمية لتخطيط الأحمال

- السؤال الأول : أجب عن الأسئلة الآتية ثم ظلل الإجابة في ورقة الإجابة
- [1] الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم وتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكل دورة الحمل الصغرى
[د-1] (a) X (b) ✓
- [2] الوحدة التدريبية: تزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.
[د-1] (a) X (b) ✓
- [3] من فوائد الإحماء الفسيولوجية وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية بسيطة
[د-1] (a) X (b) ✓
- [4] الوحدة الاستشفائية: تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه ولا يعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي
[د-1] (a) X (b) ✓
- [5] الأهداف المهارية تتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للرياضة التخصصية
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [6] وحدة التدريب ذات الاتجاه المتتالي: يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات منها تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل
[د-1] (a) X (b) ✓
- [7] من خطوات تخطيط التدريب الرياضي تحديد الاجراءات التي تضع هذه المستلزمات موضع التنفيذ
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [8] دورة أساسية وتهدف إلى استثارة عمليات التكيف في الجسم , وتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته , وتستخدم عادة خلال فترة الإعداد , كما أنها أيضاً تستخدم خلال مراحل التدريب وبأشكال مختلفة تبعاً لموقعها داخل الموسم التدريبي
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [9] لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يتطلب الأمر الاستعانة بخطة يومية غير مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية وتعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [10] من فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (17%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [11] الوحدة الجماعية: تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يسهل فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [12] ان الغرض من التخطيط هو الوصول الى الهدف الرئيسي الذي اعد الفريق من اجله ولتحقيق هذا الهدف يجب ان نخطط الى رفع مستوى الفريق واللاعبين على حد سواء
[د-1] (a) X (b) ✓
- [13] الوحدة التدريبية: تهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية
[د-1] (a) X (b) ✓
- [14] تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المنكر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك الى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الضعيف للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب
[د-1] (a) X (b) ✓
- [15] لا تعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [16] من فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (25%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة

- [17] سنتراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء
 ✓ (a) X (b)
 من أهم عوامل التخطيط للجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية: ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل
 1]-[X (a) ✓ (b)
- [18] من خصائص تخطيط التدريب الرياضي: تكامل جوانب إعداد اللاعب
 ✓ (a) X (b)
 تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين بدائل وصولاً للهدف فان الخطة ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بالسياسات عمل واجراءات محدده
 1]-[X (a) ✓ (b)
- [19] التنبؤ والتوقع لما سيكون عليه مستويات المنافسين ومتغيرات في المستقبل من اهم العناصر لعملية التخطيط اذا فالنظرة المستقبلية في التخطيط للتدريب الرياضي تعني أن القائم عليه انما يمارس عملية مستمرة من التطور عما سيكون عليه الحال اذا اتخذ قرارا واقعيا وما هي الاثار المترتبة عليه
 ✓ (a) X (b)
 لا يحقق التخطيط في التدريب الرياضي الاتصال بين كافة اجهزة ووظائف التنظيم وافراده بدءا من اعلى مركز قيادي رياضي وانتهاء بالاجهزة الفنية والادارية على تنفيذ الخطط والبرامج
 1]-[X (a) ✓ (b)
- [20] الجزء التمهيدي: يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية واهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء
 ✓ (a) X (b)
 وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد: يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفات متعددة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة
 1]-[X (a) ✓ (b)
- [21] يجب ان يشارك في التخطيط خاصة طويل المدى (ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب
 ✓ (a) X (b)
 من فوائد الإحماء مهارية وعلاقتها باستعادة الشفاء زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (37%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء
 1]-[X (a) ✓ (b)
- [22] طريقة الترتيب الدائري: يقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من (10-12) محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات المناسبة له مما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتال
 ✓ (a) X (b)
 يتنبأ التخطيط بالمشكلات والعقبات التي يمكن ان تعترض خطط الإعداد وبالتالي يتخذ من الإجراءات ما يكفل مواجهتها
 1]-[X (a) ✓ (b)
- [23] يفضل إن تكون تمرينات التحمل في الأجزاء المتأخرة من وحدة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار إن التحمل أساساً هو مقاومة التعب
 ✓ (a) X (b)
 يجب وضع تمرينات السرعة في الجزء الأول من الوحدة التدريبية يلي ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة
 1]-[X (a) ✓ (b)
- [24] يقصد بالتشكيل المتغير للوحدة التدريبية تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل وحدة
 ✓ (a) X (b)
 وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي: تهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متتالي وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص
 1]-[X (a) ✓ (b)
- [25] مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قدراً من التوافق بين الجهاز العصبي في بداية الجراحة التدريبية
 ✓ (a) X (b)
 الجزء الرئيسي: ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجراحات التدريبية، والتي يمكن إن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي
 1]-[X (a) ✓ (b)
- [26] دورة استعادة الشفاء : لا تهدف إلى إتاحة الفرص لاستعادة الشفاء بين الدورات الأساسية , وتحتوى , فى احوال تدريبية ذات احوال منخفضة , وتستخدم كوسيلة للراحة للنشطة
 ✓ (a) X (b)

- [35] تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الثالث لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [36] الوحدة الموحدة: تتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعية في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في توجيه الفردي، غير إن من سليات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [37] لكل وحدة هدف قد يكون تدريبياً أو تعليمياً أو تدريبياً تعليمياً أو إستشفائياً وبذلك لا تختلف تلك الأهداف على مدار السنة التدريبية من دورة إلى أخرى ومن موسم لآخر حيث ترتبط كل وحدة بالوحدة والوحدات السابقة واللاحقة لها حيث انها جزء لا ينفصل عن تلك الوحدات.
[د-1] (a) X (b) ✓
- [38] لا يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت اذ يتم تحقيق الاهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرائق التدريب وبرامج الاعداد والتنافس
[د-1] (a) X (b) ✓
- [39] وفي بعض الاحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات زمنية قصيرة نسبياً غير أن اكثرها استخداماً دورة الحمل الأسبوعية
[د-1] (a) X (b) ✓
- [40] من فوائد الأحماء الفسيولوجية تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزق.
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [41] من أهم عوامل التخطيط للجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية - الاستفادة من تقنين فترات الراحة البينية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء [د-1]
[د-1] (a) X (b) ✓
- [42] ان عملية التخطيط تحتاج الى التفرغ والتعمق لانه عمل دقيق وتحتاج الى الوقت والجهد الذي قد لا يكون متوفراً عند المسؤولين على وضع الخطة، وهذا يؤثر او يعوق التخطيط طويل الامد للبرامج الرياضية ومتابعتها خطوة بخطوة
[د-1] (a) X (b) ✓
- [43] من أنواع الدورات الصغرى : الدورة التعويضية بناء على تنفيذ الدورة الاختبارية قد يضطر المدرب احيانا إلى التغيير في طبيعة تشكيل الأحمال التدريبية لتعديل بعض مسارات خطة التدريب
[د-1] (a) X (b) ✓
- [44] وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي: يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات منها تمرينات تنمية مكونات السرعة ويليها تمرينات التحمل الهوائي [د-1]
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [45] الأهداف المعرفية تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونه
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [46] الإحماء الخاص : يستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى عدم تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمطالبات نشاط الجسم
[د-1] (a) X (b) ✓
- [47] وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي تنقسم هذه الوحدة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة لا تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [48] الوحدة التقييمية: تشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة
[د-1] (a) X (b) ✓
- [49] عند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [50] لا يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [51] ينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي :- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد) الإحماء - (ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي - تحديد حمل التمرينات) كشدة التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة - (فقط
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [52] التخطيط = تنبؤ + خطة
[د-1] (a) X (b) ✓
- [53] يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال خفيفة
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [54] تدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف
[د-1] (a) X (b) ✓

- [55] عند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتركيز على استخدام حجم تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [56] التدرج يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [57] الوحدة الفردية: من سليات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة زملاء في التدريب.
[د-1] (a) X (b) ✓
- [58] الإحماء العام: لا يهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم
[د-1] (a) X (b) ✓
- [59] من فوائد الإحماء الفسيولوجية زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يعقد من عمليات التمثيل الغذائي
[د-1] (a) ✓ (b) X
- [60] دورة المنافسة وتشمل عدد القياسات والتجارب وفترات الراحة البينية , كما لا تشمل وسائل استعادة الشفاء , وتنظم كل الوسائل التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج في المنافسة
[د-1] (a) ✓ (b) X

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :

أجب عن السؤال التالي

س : تكلم عن أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.

مع تمنياتنا بالتوفيق للجميع



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: ٢٠٢٢/٦/١٢

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٧٠ درجة

(٦٠ درجة)

نموذج *4*



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢

الفرقة : الرابعة (شعبة التدريب الرياضي)

المادة : المبادئ العلمية لتخطيط الأحمال

السؤال الأول : أجب عن الأسئلة الآتية ثم ظلل الإجابة في ورقة الإجابة

- [1] من خطوات تخطيط التدريب الرياضي وضع المناهج الزمنية للتنفيذ
X (a) ✓ (b)
- [2] وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد: يقصد بالوحدة ذات الاتجاهات المتعددة إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة
1]-د[X (b) ✓ (a)
- [3] الوحدة التدريبية: تهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن لا تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية
1]-د[X (b) ✓ (a)
- [4] عند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بإمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة
1]-د[X (a) ✓ (b)
- [5] الإحماء الخاص :لا يستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم
1]-د[X (a) ✓ (b)
- [6] استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب: في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة
1]-د[X (a) ✓ (b)
- [7] يقصد بالتشكيل المركب للوحدة التدريبية استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الوحدة التدريبية الواحدة]د[1
X (b) ✓ (a)
- [8] يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت إذ لا يتم تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرائق التدريب وبرامج الإعداد والتنافس
1]-د[X (b) ✓ (a)
- [9] في الدورة التعويضية قد يلاحظ المدرب بناء على تحليل نتائج الدورة الاختبارية زيادة التحميل على الرياضي وتعرضه للحمل الزائد والاجهاد , وفي هذه الحالة يضطر إلى استخدام دورة تدريبية تتميز بتخفيف الأحمال بغرض تحقيق نوع من الاستشفاء والتخلص من تراكمات التعب
1]-د[X (a) ✓ (b)
- [10] من فوائد الإحماء النفسية وعلاقتها باستعادة الشفاء زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (17%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتجراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء
1]-د[X (b) ✓ (a)
- [11] لكل وحدة هدف قد يكون تدريبياً او تعليمياً او تدريبياً تعليمياً أو إستشفائياً وبذلك تختلف تلك الأهداف على مدار السنة التدريبية من دورة إلى اخرى ومن موسم لآخر حيث لا ترتبط كل وحدة بالوحدة والوحدات السابقة واللاحقة لها حيث لا يفصل عن تلك الوحدات.
1]-د[X (b) ✓ (a)
- [12] عند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة عدم الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد
1]-د[X (b) ✓ (a)
- [13] تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فان النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل
1]-د[X (a) ✓ (b)
- [14] ان التميز بين تخطيط التدريب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة وهي أن كل عملية تخطيط يجب أن تتبلور في خطط واضحة ومحددة
1]-د[X (b) ✓ (a)
- [15] من فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (27%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتجراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء
1]-د[X (a) ✓ (b)
- [16] تنقسم الدورات الصغرى إلى عدة أنواع تختلف تبعاً لاهداف كل منها ومحتوياتها , ووفقا لموقع كل منها في إطار الدورة المتوسطة , كما يؤثر ذلك

- أيضا على طريقة تشكيل الدورة وترتيب جرعتها التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير الحمل ودرجته
 (a) X (b) ✓
- [17] يجب أن تنسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد من المتغيرات التي تظهر نتيجة للتطبيق وتغير الظروف بما يحقق الأهداف العامة للخطة، وكذلك للعمل على تحسين وتطوير الخطة بصفة مستمرة
 (a) X (b) ✓
- [18] الوحدة الجماعية: تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما لا يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية
 (a) ✓ (b) X
- [19] من فوائد الأحمال الفسيولوجية زيادة لزوجة العضلات لوقايتها من التمزق.
 (a) X (b) ✓
- [20] دورة المنافسة لا تشمل عدد القياسات والتجارب وفترات الراحة البينية، كما تشمل وسائل استعادة الشفاء، وتنظم كل الوسائل التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج في المنافسة
 (a) X (b) ✓
- [21] الأهداف البدنية تتعلق بأعداد اللاعب بدنياً للتدريب والمنافسات
 (a) X (b) ✓
- [22] تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل لا يمتد ذلك إلى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب
 (a) X (b) ✓
- [23] إن عملية التخطيط يجب أن تستند إلى خبراء لديهم المعرفة والدراية لذا فإن عدم توفر هذه الخبرة وأسنادها إلى جهات وأشخاص غير ملمين يعوق عملية التخطيط.
 (a) X (b) ✓
- [24] وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد المتتالي تنقسم هذه الوحدة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمارين تنمية السرعة والجزء الثاني تمارين التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمارين التحمل الهوائي
 (a) X (b) ✓
- [25] من خصائص تخطيط التدريب الرياضي: عدم تكامل جوانب إعداد اللاعب
 (a) X (b) ✓
- [26] الوحدة النموذجية: تعتبر الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة
 (a) ✓ (b) X
- [27] الوحدة الفردية: من إيجابيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة زملاء في التدريب.
 (a) X (b) ✓
- [28] يستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تنتجه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب.
 (a) X (b) ✓
- [29] تتضمن خطط التدريب الرياضي أساليب وطرائق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي يتم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة إذ إن الأهداف المرحلية التي تم وضعها تعد معايير تقييمية لتحقيق مستويات الإعداد خلال تنفيذ الخطط
 (a) ✓ (b) X
- [30] الإحماء العام: لا يهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك لا تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم
 (a) X (b) ✓
- [31] الأهداف الأخلاقية تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئوليتها تجاهها
 (a) X (b) ✓
- [32] لا يجب وضع تمارين السرعة في الجزء الأول من الوحدة التدريبية يلي ذلك تمارين التحمل بأنواعه المختلفة
 (a) ✓ (b) X
- [33] خطة التدريب الرياضي: هي تحديد للمطلوب تحقيقه في مستويات رياضية وتحديد كيفية تحقيقه من خلال توظيف كافة طرق الإعداد والإمكانات بكافة جوانبها اللازمة لتحقيق الأهداف موزعة على مدة زمنية معينة، وذلك كلة في إطار سياسات وإجراءات محددة
 (a) X (b) ✓
- [34] وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي: يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات منها تمارين تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمارين تنمية المهارات الخطئية
 (a) X (b) ✓
- [35] يفضل إن تكون تمارين التحمل في الأجزاء الأولى من وحدة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار إن التحمل أساساً هو مقاومة التعب
 (a) X (b) ✓

- [36] تعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي لا تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [37] ينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي :- ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي -تحديد حمل التمرينات) كشدة التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة -(تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخطبية -فقط
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [38] من أنواع الدورات الصغرى : دورة الإعداد للمنافسة وتهدف إلى الإعداد غير المباشر للمنافسة , ويختلف محتوى هذه الدورة تبعاً لنوع المنافسة والخصائص الفردية لكل رياضي , وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة وفي نفس الوقت تمرينات المنافسة
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [39] الجزء التمهيدي: يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية واهم أهدافه هو عدم إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء
 (a) X (b) ✓
 [د-1]
- [40] طريقة التدريب الثابت: يقوم الرياضي بتنفيذ تمرينات لها أهداف معينة مثل تنمية مختلف الصفات الحركية، تطوير إتقان المهارات الفنية والخطبية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [41] وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي: يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات منها تمرينات السرعة ويهدفها تنمية تمرينات التحمل الهوائي
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [42] من أهم عوامل التخطيط للجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية: عدم ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [43] الجزء الرئيسي: ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك لا تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعات التدريبية، والتي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخطبي
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [44] من فوائد الإحماء الفسيولوجية زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي
 (a) X (b) ✓
 [د-1]
- [45] من فوائد الإحماء الفسيولوجية زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يبطئ من عمليات التمثيل الغذائي
 (a) X (b) ✓
 [د-1]
- [46] من فوائد الأحماء الفسيولوجية عدم وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [47] أنواع الوحدات التدريبية:- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها -أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب -أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ
 (a) X (b) ✓
 [د-1]
- [48] المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:- الأهداف والواجبات-نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية- حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية-تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية-نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية[د-1]
 (a) X (b) ✓
 [د-1]
- [49] يضع كافة افراد الأجهزة الفنية والإدارية المسؤولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضي امام مسؤولياتهم وبالتالي يزداد انتاجهم وفعاليتهم[د-1]
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [50] يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الموضوعه ابتداء من الأهداف الصغيرة الى الأكبر
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [51] الوحدة الحرة:تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا الذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوب هذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت
 (a) X (b) ✓
 [د-1]
- [52] توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في التخطيط للتدريب الرياضي
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [53] مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قديراً من التوافق بين الجهاز العصبي في نهاية الجرعة التدريبية
 (a) ✓ (b) X
 [د-1]
- [54] الوحدة الاستشفائية:تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة وهذا بدوره لا يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي
 (a) X (b) ✓
 [د-1]
- [55] يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب احدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد
 (a) X (b) ✓
 [د-1]
- [56] دورة استعادة الشفاء :وعادة ما توضع هذه الدورة في اخر الدورة المتوسطة , كما أنها أيضاً توضع متتالية لتنفيذ الدورات الأساسية المرتفعة الحمل

1]-[

- [57] لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يتطلب الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية ولا تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي [د]-1
- [58] من خصائص تخطيط التدريب الرياضي: الترابط والتسلسل والاستمرار في أعداد اللاعبين [د]-1
- [59] الوحدة التعليمية-التدريبية: تميز العمل في هذه الوحدات لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي [د]-1
- [60] التخطيط لا يحدد أهدافا موضوعة وبذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف والذي قد يتمثل في تحقيق مركز من المراكز المتقدمة [د]-1

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :

أجب عن السؤال التالي

س : تكلم عن أنواع الدورات الصغرى.

مع تمنياتنا بالتوفيق للجميع



Student ID



(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D

..... : إسم الطالب
 المبادئ العلمية لتخطيط الأعمال : إسم المادة
 ① ② ③ ● : الفرقة
 ① ● : الفصل الدراسي
 ● ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



Student ID



(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D

..... : إسم الطالب
 المبادئ العلمية لتخطيط الأعمال : إسم المادة
 1 2 3 ● : الفرقة
 1 ● : الفصل الدراسي
 1 ● 3 4 5 6 7 8 : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
1	2	3	4	5	

61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
90	A	B	C	D	120	A	B	C	D



Student ID



(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D

..... : إسم الطالب
 المبادئ العلمية لتخطيط الأعمال : إسم المادة
 ① ② ③ ● : الفرقة
 ① ● : الفصل الدراسي
 ① ② ● ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



Student ID



(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D

..... : إسم الطالب
 المبادئ العلمية لتخطيط الأعمال : إسم المادة
 1 2 3 ● : الفرقة
 1 ● : الفصل الدراسي
 1 2 3 ● 5 6 7 8 : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
1	2	3	4	5	

٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D

س : تكلم عن أنواع الوحدات التدريبية من حيث اختلاف أهدافها.

١- الوحدة التعليمية:

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

٢- الوحدة التدريبية:

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية. وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

٣- الوحدة التعليمية – التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

٤- الوحدة الاستشفائية:

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب:

أ- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة.

ب- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.

ت- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي.

ث - عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.

وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.

٥- الوحدة النموذجية:

تعتبر الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكياً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخططية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تناسب بصفة أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الألعاب والمنازلات.

٦- الوحدة التقويمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل الرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

س : تكلم عن أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ.

قسم (هارا: ١٩٧١) أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الوحدات الفردية والجماعية والموحدة والحرّة.

١- الوحدة الفردية:

في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس. كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة زملاء في التدريب.

٢- الوحدة الجماعية:

تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

٣- الوحدة الموحدة:

وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعّة في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في توجيه الجماعي، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

٤- الوحدة الحرّة:

تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبها لهذه الطريقة منهنما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت.

أ- طريقة الترتيب الدائري:

ويقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من (١٠-١٢) محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات المناسبة له مما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتال، وبما يسمح باستفادة جميع أجزاء الجسم، ويتحقق التركيز الفردي على الرياضي لتحديد مقدار المقاومة على كل جهاز في كل تمرين وعدد التكرارات وإيقاع العمل وعدد الدورات خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

ب- طريقة التدريب الثابت:

يقوم الرياضي بتنفيذ تمرينات لها أهداف معينة مثل تنمية مختلف الصفات الحركية، تطوير إتقان المهارات الفنية والخطية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة، كما يمكن التركيز على الحالات الفردية، ومن أمثلة ذلك تمرينات الإثقال المختلفة، التدريبات مهارية المختلفة، التدريبات مهارية وغيرها، بحيث تكون التمرينات المستخدمة غير مرتبطة بنظام المحطات كما في التدريب الدائري

س : تكلم عن أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب احدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

١- وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل:

• القوة المميزة بالسرعة.

• القدرات الهوائية.

• القدرات اللاهوائية.

• التحمل الخاص.

• التحمل العام.

• تنمية صفة الاقتصادية في الجهد.

• تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة.

• تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب.

• تطور المهارات الفنية.

وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية الآتية:

١- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.

٢- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.

٣- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.

٤- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.

٢ - وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازٍ، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص.

ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تنتجه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب.

وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة.

كما يمكن أيضاً استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد.

س : تكلم عن أنواع الدورات الصغرى .

وتنقسم الدورات الصغرى إلى عدة أنواع تختلف تبعاً لاهداف كل منها ومحتوياتها ، ووفقاً لموقع

كل منها فى إطار الدورة المتوسطة ، كمايؤثر ذلك أيضا على طريقة تشكيل الدورة وترتيب

جرعتها التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير الحمل ودرجته

ونستعرض فيما يلي أنواع الدورات الصغرى :

١- دورة تمهيدية :

وتهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة ولذلك تستخدم عادة

من بداية مرحلة الإعداد وفى بداية دورات الحمل المتوسطة ، وتتميز بحمل تدريبي غير

مرتفع ، وزيادة نسبة التركيز على الإعداد العام ، كما يمكن استخدامها خلال فترة ما قبل

المنافسة بهدف تثبيت المستويات التى تحققت خلال الدورات السابقة دون زيادة التحميل على

الرياضى .

٢- دورة أساسية :

وتهدف إلى استثارة عمليات التكيف فى الجسم ، وتتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته ،

وتستخدم عادة خلال فترة الإعداد ، كما أنها أيضا تستخدم خلال مختلف مراحل التدريب ولكم

بأشكال مختلفة تبعاً لموقعها داخل الموسم التدريبي ، هى حالة ما تكون فى مرحلة الإعداد

فإنها تهدف إلى رفع مستوى الإعداد العام ، الإعداد الخاص ، كما تختلف أيضا تبعاً لعلاقتها
بديناميكية تطور حمل التدريب فقد تهدف إلى الارتفاع التدريجي بشدة أو حجم الحمل التدريبي
أو قد تهدف إلى تثبيت الشدة والحجم للحمل التدريبي .

٣- دورة الإعداد للمنافسة :

وتهدف إلى الإعداد غير المباشر للمنافسة ، ويختلف محتوى هذه الدورة تبعاً لنوع المنافسة
والخصائص الفردية لكل رياضي ، وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة وفى نفس
الوقت تمارينات المنافسة ، وعادة ما تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلاً قريباً من طبيعة توزيع
فترات المنافسة والراحة البيئية بينها ، مثل التصفيات الصباحية والنهائيات المسائية لبعض
الأنشطة الرياضية ، أو تنفيذ عدة مباريات على فترات زمنية معينة يتخللها فترات بيئية للراحة ، أ،
تنفيذ عدة محاولات خلال المنافسة والتعود على إيقاعاتها المختلفة ، مثل الاشتراك فى عدة
مسابقات متتالية خلال نفس الفترة الزمنية والقدرة على الإستشفاء خلال فترات راحة البيئية
القصيرة ، وكذلك القدرة على اداء عدة مباريات بكفاءة عالية ، بالرغم من تكرار هذه المباريات
على فترات زمنية قصيرة .

٤- دورة استعادة الشفاء :

وتهدف إلى إتاحة الفرص لاستعادة الشفاء بين الدورات الأساسية ، وتحتوى ، فى احوال تدريبية
ذات احوام منخفضة ، وتستخدم كوسيلة للراحة النشطة ، وعادة ما توضع هذه الدورة فى اخر
الدورة المتوسطة ، كما أنها أيضاً توضع متتالية لتنفيذ الدورات الأساسية المرتفعة الحمل .

٥- دورة المنافسة :

وتهدف إلى اعداد الرياضى للمنافسة وتتأثر فى تكوينها بنوعية المنافسة فى مختلف الأنشطة الرياضية وطبيعة برنامج المنافسة التى سيشارك فيها الرياضى ، وتشمل عدد القياسات والتجارب وفترات الراحة البيئية ، كما تشمل وسائل استعادة الشفاء ، وتنظم كل الوسائل التى تساعد على تحقيق أفضل النتائج فى المنافسة ، وتختلف هذه الدورة عن دورة ما قبل المنافسة بأنها تأخذ الشكل الحقيقى الاقرب إلى طبيعة المنافسة من حيث استخدام كل الظروف المشابهة سواء من ناحية التوقيتات الخاصة بالمنافسة أو التأثيرات البيئية والمناخية المختلفة ، بالاضافة إلى مختلف المؤثرات النفسية الاخرى كالجهور والحكام وغيرها .

٦- الدورة التعويضية :

بناء على تنفيذ الدورة الاختبارية قد يضطر المدرب احيانا إلى التغير فى طبيعة تشكيل الأحمال التدريبية لتعديل بعض مسارات خطة التدريب ، فقد يلاحظ المدرب بناء على تحليل نتائج الدورة الاختبارية زيادة التحميل على الرياضى وتعرضه للحمل الزائد والاجهاد ، وفى هذه الحالة يضطر إلى استخدام دورة تدريبية تتميز بتخفيف الأحمال بغرض تحقيق نوع من الاستشفاء والتخلص من تراكمات التعب ، وقد يرى المدرب أن الرياضى يحتاج لمزيد من التحميل فيضطر إلى زيادة التحميل فى الدورة التالية ، أو قد يلاحظ المدرب نقصا معيناً فى احد جوانب الاعداد فيحاول العمل على تغطية هذا النقص ، كل هذه التعديلات التى يحتاج إليها المدرب بناء على تحليل نتائج الدورة التعويضية تضطره أحيانا إلى استخدام دورة تعويضية تلى الدورة الاختبارية مباشرة بهدف تعويض أو استكمال أو إصلاح أو تعديل ما تحتاج إليه خطة إعداد الرياضى .