

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة تطبيقات طرق التدريب فى

المنازلات

الفرقة الرابعة

" نظام حديث "

الفصل الدراسي الثانى

2013 / 6 / 11 م

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد

العام الجامعى

2012 م – 2013 م

إجابة سؤال القوس والسهم :

- تتم عملية التنشين عن طريق العين السائدة ، وإغلاق العين الأخرى .
- يجب ان يحتفظ اللاعب بالنيشان في وسط الهدف دون تغيير في مكان النيشان لاي سبب .
- يجب ان يكون الوتر يمر بصورة رأسية متعامدة مع نقطة النيشان المثبتة في يد القوس ويتجه نحو اليسار قليلا .
- يستمر اللاعب بتحريك وتقريب عظمتي اللوح من بعضهما ، بحيث يكون اثناء ذلك هناك ارتخاء في اصابع اليد في ذراع السحب وارتخاء ذراع القوس وبذلك سوف تندفع للامام بطريقة اتوماتيكية .
- وبالتالي يترك القوس ليتأرجح او يسقط من يد اللاعب (تمنعة من السقوط حبل مثبت في اصبعي اليد الحاملة للقوس) .
- يتم عمل نموذج لوحدة تدريبية يومية .

إجابة سؤال الملائمة :

الموسم التدريبي
الواحد ينقسم إلى

فترة
انتقال

فترة
المنافسة

فترة
الإعداد

قمتين

قمة
الوحدة

مباريات
تجريبية

خاص

عام

- 1- تحديد نوع الفترة (فترة الإعداد) .
- 2- تحديد نوع المرحلة (مرحلة الإعداد الخاص) .
- 3- تحديد عدد أسابيع مرحلة الإعداد الخاص (4 أسابيع) .
- 4- تحديد عدد الوحدات داخل الأسبوع الواحد (6 وحدات) .
- 5- تحديد زمن كل وحدة (90 ق) .
- 6- تحديد دورة الحمل (2 : 1) .
- 7- تحديد الزمن الكلي للأسبوع الواحد (90 ق x 6 وحدات) = 540 ق .
- 8- تحديد زمن فترة الإعداد الخاص (540 ق x 4 أسابيع) = 2160 ق .

9- تحديد زمن الإعدادات الثلاثة داخل فترة الإعداد الخاص :

مثلا :

- بدني ← 30%

- مهاري ← 40%

- خططي ← 30%

10- تحديد زمن الإعدادات الثلاثة داخل فترة الإعداد الخاص :

$$\text{بدني} = \frac{2160 \times 30}{100} = 648 \text{ ق}$$

$$\text{مهاري} = \frac{2160 \times 40}{100} = 864 \text{ ق}$$

$$\text{خططي} = \frac{2160 \times 30}{100} = 648 \text{ ق}$$

11- تحديد زمن الإعدادات الثلاثة داخل الأسبوع الواحد :

$$\text{بدني} = \frac{648}{4} = 162 \text{ ق}$$

$$\text{مهاري} = \frac{864}{4} = 216 \text{ ق}$$

$$\text{خططي} = \frac{648}{4} = 126 \text{ ق}$$

12- تحديد زمن الإعدادات الثلاثة داخل الوحدة التدريبية الواحدة :

$$\text{بدني} = \frac{162}{6} = 27 \text{ ق}$$

$$\text{مهاري} = \frac{162}{6} = 36 \text{ ق}$$

$$\text{خططي} = \frac{162}{6} = 27 \text{ ق}$$

13- توزيع دورة الحمل لفترة الإعداد الخاص : (4 شهور)

4	3	2	1	الشهور درجة الحمل
●		●	●	أقصى
				عالي
	●			متوسط

14- التوزيع النسبي للإعدادات الثلاثة في فترة الإعداد الخاص :

فترة الإعداد الخاص				
4	3	2	1	الشهور درجة الحمل
%10	%20	%30	%60	بدني
%40	%40	%50	%30	مهاري
%50	%40	%20	%10	خططي
%100	%100	%100	%100	المجموع

15- توزيع دورة الحمل داخل الأسبوع الأول من فترة الإعداد الخاص 2 : 1

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت	الشهور درجة الحمل
	●				●	أقصى
		●		●		عالي
●			●			متوسط

16- ثم عمل نموذج لوحدة تدريبية لأي يوم .