

الامتحان النظري عن بعد في مقياس مدخل للتدريب الرياضي

السنة الأولى جذع مشترك (السداسي الأول)

س1/ يعتبر التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول الفرد الى التكامل في الأداء الرياضي ، حيث يتصف التدريب الرياضي بخصائص تميزه عن مجال الحياة الأخرى.

أذكر أهم هذه الخصائص المميزة للتدريب الرياضي؟ (3,5ن)

س2/ تعتبر مهنة التدريب من الوظائف الصعبة التي تحتاج الى شخصية ذات طابع خاص ، فهي تحتاج الى مجهود ذهني وجسماني كبير ، حيث عرف بعض الباحثين شخصية المدرب انطلاقا من ثلاثة أصناف للسلوك.

حدد هذه الأصناف مع شرح موجز لكل صنف؟ (3ن)

س3/ ان عملية التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى الرياضي ، فالعملية التدريبية مبنية على أسس ومبادئ تحتاج الى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع البرامج التدريبية طويلة المدى، ومن بين هذه المبادئ نجد مبدأ التدرج ومبدأ التموج.

تكلم عن هذين المبدأين مبرزاً دورهما في العملية التدريبية؟ (4ن)

س4/ يقصد بحمل التدريب جميع المجهودات البدنية والعصبية الواقعة على جسم الرياضي نتيجة أدائه للتدريبات المختلفة خلال وحدة الزمن ، وهو بذلك يعد المؤشر الرئيسي لإحداث التأثيرات الفسيولوجية والنفسية ، وذلك من خلال التغيير في احدى مكوناته الأربعة . اشرح بالتفصيل هذه المكونات مع تحديد مؤشرات كل نوع؟ (3ن)

س5/ أكمل الجدول التالي؟ (2,5ن)

الحمل المتوسط	الحمل الأقصى	
		وصفه
		تأثيره
		درجته
		تكراره
		زمن استعادة الشفاء

س6/ من بين الأساليب المستخدمة في التدريب الفتري نجد أسلوب التدرج الفتري منخفض الشدة والتدريب الفتري مرتفع الشدة. اشرح كلا الأسلوبين مع ابراز أوجه الاختلاف والتشابه ومميزات كل نوع؟ (4ن)

**بالتوفيق**