

السنة: أولى ماستر

الامتحان النظري للسداسي الأول في مقياس تخصص اللعبة الفردية والجماعية
(السنة الجامعية 2026/2025)

-السؤال الأول:

إشرح بإختصار العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة الحركية موضحا الأسباب المؤدية ل سرعة الانقباض العضلي للألياف السريعة؟ (06 نقاط).

-السؤال الثاني:

هناك علاقة تكاملية بين المتطلبات البدنية و المتطلبات المهارية في الكرة الطائرة ،حيث أن كل حركة في الملعب تتطلب مستوى معين من اللياقة البدنية لتنفيذها بشكل صحيح،
-إشرح هذه العلاقة مبينا أهمية المتطلبات البدنية في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعب الكرة الطائرة . ؟ (09نقاط).

-السؤال الثالث:

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي.
-أذكر أهم طرق التدريب الرياضي الموجهة لتحقيق أهداف التدريب الرياضي مع شرحها وذكر أهدافها؟ (05 نقاط).

بالتوفيق

أ.د.بن نجمة نور الدين

الإجابة النموذجية لامتحان النظري للسداسي الأول في مقياس تخصص اللعبة الفردية
والجماعية (2026/2025)

الجواب الأول: (06 نقاط):

العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة الحركية والأسباب المؤدية ل سرعة الانقباض العضلي للألياف السريعة :

* الخصائص التكوينية للألياف العضلية: (شرح) (1 نقطة).

أسباب سرعة الانقباض العضلي للألياف السريعة:

* النمط العصبي للفرد: (شرح) (1 نقطة).

* القوة المميزة بالسرعة: (شرح) (1 نقطة).

* القدرة علي الاسترخاء العضلي: (شرح) (1 نقطة).

* قابلية العضلة للامتطاط: (شرح) (1 نقطة).

* قوة الإرادة: (شرح) (1 نقطة).

الجواب الثاني: (09 نقاط): العلاقة المتطلبات البدنية في تحسين مستوى الأداء المهاري
للاعب الكرة الطائرة .

* ارتباط تحمل القوة بمهارات الكرة الطائرة: (شرح) (1.5 نقطة).

* ارتباط القوة المميزة بالسرعة بمهارات الكرة الطائرة: (شرح) (1.5 نقطة).

* ارتباط القوة الانفجارية بمهارات الكرة الطائرة: (شرح) (1.5 نقطة).

* ارتباط السرعة بالكرة الطائرة: (شرح) (1.5 نقطة).

* ارتباط الرشاقة بالكرة الطائرة: (شرح) (1.5 نقطة).

* ارتباط المرونة بالكرة الطائرة: (شرح) (1.5 نقطة).

الجواب الثالث: (05 نقاط): طرق التدريب الرياضي الموجهة لتحقيق أهداف التدريب الرياضي
مع شرحها وذكر أهدافها

1- طريقة التدريب المستمر: وتتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرات الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.

الأهداف: * تطوير التحمل العام (الدوري التنفسي) * تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة-تحمل القوة-تحمل

الأداء) * تطوير التحمل الهوائي. * تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ($VO_2 \max$) . (1.5 نقطة).

2. /طريقة التدريب الفتري: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصور متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

إن طريقة التدريب الفتري تقوم على أساس تتابع منظم للحمل وفترات الراحة فبعد الحمل الذي يشخص من خلال شدة معينة والمدة المستغرقة يجب أن تبع ذلك فترة راحة، وتستخدم طريقة التدريب الفتري أساسا لزيادة السعة اللاهوائية، حيث تؤدي معظم التمرينات بسرعة مما يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك، غير أن هذه الطريقة يمكن استخدامها أيضا لتنمية نظام إنتاج الطاقة الهوائي، حيث أن تكرار تمرينات ذات سرعة مع راحة قصيرة بينية يمكن أن يؤدي إلى نفس الفائدة التي يمكن تحقيقها باستخدام تمرينات مستمرة بشدة عالية لفترة طويلة. وتنقسم هذه الطريقة إلى قسمين أساسيين هما:

أهداف التدريب الفتري منخفض الشدة:

* التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي). التحمل الخاص. تحمل القوة.

أهداف التدريب الفتري مرتفع الشدة: (1.5 نقطة).

* التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) التحمل اللاهوائي. السرعة. القوة المميزة بالسرعة. القوة القصوى.

3. /طريقة التدريب التكراري: تعد هذه الطريقة التي تسمى (طريقة الإعادات) من الطرائق المهمة والأساسية في

التدريب الرياضي ولا سيما في الفعاليات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية.

ونظرا لاستخدام الشدة العالية في التدريبات التي نحن بصدددها والتي قد تصل إلى الشدة القصوى، فتطول فترات

الراحة لكي تؤهل أجهزة الجسم المختلفة لتكرار الحمل نفسه وبالقوة نفسها وبالسرعة نفسها في المرة الثانية، وتتوقف

مدة الراحة أيضا على شدة الحمل وزمن الأداء.. (1.1 نقطة).

الأهداف: يهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

4. /طريقة التدريب الدائري: التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها ولها مكوناتها الخاصة مثل

الطرق الأخرى الحمل المستمر، الفتري، التكراري ولكن هو عبارة عن وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية

والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب).

كما أنه أسلوب منظم ومتسلسل في أداء الوحدة التدريبية على شكل تمرينات (محطات)، يتم الأداء فيها لزم

محدد، أو عدد معين من التكرارات، على وفق الشدة المقررة، بحيث تقنن هذه التمرينات بشكل يحقق الهدف

الذي وضعت الوحدة التدريبية الدائرية من أجله. (1.1 نقطة).

* الأهداف: وهي تهدف بدرجة كبيرة إلى تنمية صفات القوة العضلية والسرعة وتحمل بالإضافة إلى الصفات

البدنية المركبة مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة

القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.