

النموذج التصحيحي لمقياس مدخل للتدريب الرياضي

الجواب الأول: 9 ن

أ- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة و غيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية و الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.
- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- تعليم المهارات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية
- إكساب المعارف و المعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي، من خطط اللعب و طرق التدريب المختلفة، و القوانين و اللوائح و الأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي و غير ذلك من المعارف و المعلومات النظرية الهامة الأخرى.

ب- الواجبات التربوية:

- تربية النشء على حب الرياضة و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجة الأساسية للفرد.
- تشكيل مختلف دوافع و حاجات الفرد و ميوله و الإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا على خدمة الوطن.
- تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الخلق الرياضي و الروح الرياضية... الخ
- تربية و تطوير الخصائص و السمات الإرادية كسمة الهادفة، سمة المثابرة، سمة ضبط النفس، سمة الشجاعة و الجرأة، سمة التصميم... الخ.

الجواب الثاني: 4 ن

أ- الحمل الداخلي:

يقصد به درجة أو مستوى التغيرات الداخلية البيولوجية لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب دائماً إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء التنفيذ و بعد الانتهاء منه، و تتمثل هذه التغيرات في ردود فعل الأجهزة الوظيفية و العصبية و قيم الكيمياء الحيوية بالجسم.

ب- الحمل الخارجي:

الحمل الخارجي يقصد به كل التمرينات المقدمة، و التي يتم تنفيذها أي كان الهدف منها إما تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو الصفات الحركية كالسرعة و الرشاقة.

الجواب الثالث: 7 ن

النظام الأوكسجيني يعد من أنظمة إنتاج الطاقة المستخدمة في الفعاليات ذات الشدة المعتدلة و لفترة طويلة نسبياً، فبعد دقيقتين أو ثلاث دقائق من العمل العضلي المستمر يبدأ هذا النظام بالسيطرة في تجهيز الجسم بالطاقة بوجود الأوكسجين، و أن متطلبات الطاقة هنا يتم تزويدها عن طريق التحلل الكامل للكربوهيدرات و الدهون التي تتأكسد بمساهمة الأوكسجين.

و يتم النظام الأوكسجيني في داخل الخلية العضلية، و في حيز محدود هو الميتوكوندريا، و هي عبارة عن أجسام تحمل المادة الغذائية للخلية و يكثر وجودها في الخلايا العضلية.

و يؤثر التدريب الرياضي بصورة فعالة على الميتوكوندريا فتزداد في العدد و الحجم معاً، و هو أمر هام لإنتاج مزيد من الطاقة عند الرياضيين.

فيؤدي التدريب الرياضي إلى زيادة مخزون مصادر الطاقة و زيادة نشاط الأنزيمات مما يزيد من معدل إنتاج ATP بسرعة و لفترة أطول.

و يؤدي التدريب الرياضي إلى زيادة مخزون فوسفات الكرياتين مما يزيد سرعة بناء ATP عن طريق PC مما يقلل حدوث التعب.

و يؤدي التدريب الرياضي إلى زيادة مخزون الكلايكونجين في العضلات ، إذ يوجد الكلايكونجين بكمية أكبر لدى الشخص الرياضي، و هذه ميزة لها أهميتها في أنشطة التحمل.

و يؤدي التدريب الرياضي إلى مضاعفة كفاءة الميتوكوندريا في إعادة بناء ATP هوائيا عن طريق استهلاك الكربوهيدرات و الدهون، كما أن تقليل إنتاج حامض اللاكتيك يساعد على الاستفادة من الأحماض الدهنية الموجودة في الدم في إنتاج الطاقة.