

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضية
سنة أولى ماستر
الاجابة النموذجية لمقياس محددات تنمية الصفات البدنية

الجواب الأول: 08 نقاط : التقسيمات الفيزيولوجية لمكونات اللياقة البدنية:

تقسيم جتمان :

- 1- وظيفة الجهاز الدوري والتنفسي
2- تركيب الجسم
3- المرونة
4- القوة العضلية
5- التحمل العضلي

تقسيم شاركي:

- 1- اللياقة الهوائية
2- اللياقة العضلية

تقسيم لامب:

- 1- التحمل الهوائي
2- الكفاءة اللاهوائية

- 2- الفارغة اللاهوائية
4- القوة العضلية
5- القدرة اللاهوائية
6- تركيب الجسم

- 1- تقسيم فوكس: الكفاءة الوظيفية وتشمل: اللياقة العضلية، اللياقة الدورية ، اللياقة الغذائية، اللياقة الذهنية والانعالية، اللياقة الحركية .

الجواب الثاني 04 نقاط :

تنمية السرعة الحركية : مكونات الحمل عند تنمية السرعة الحركية :

شدة أداء التمرين	تدرج في السرعة من 50 : 90 %
زمن الاداء	3-8 ثانية
فترات الراحة	طويلة نسبيا و تتناسب مع فترات الاداء و مدى ما يتضمنه من اجهاد للجهاز العصبي .
عدد مرات تكرار التمرين	5 : 8 تكرارات

الجواب الثالث: 04 نقاط

جدول يوضح اهم الفروقات بين أنواع القوة العضلية

انواع القوة العضلية	عدد الالياف العضلية المشاركة	سرعة الانقباض العضلي	زمن استمرار الانقباض العضلي
القوى العظمى	اكبر عدد ممكن	ببطئ - ثبات	1-15 ثا
القوة المميزة بالسرعة	اكبر عدد ممكن	اسرع ما يمكن	جزء من الثانية الى ثانية واحدة
تحمل القوة	عدد قليل	انقباضات ذات سرعة متوسطة	45 ثا الى عدد كبير من الدقائق

الجواب الثالث : 04 نقاط

أ- العوامل المؤثرة في المرونة :

- نوع المفصل: تتأثر المرونة بنوع المفصل وهي ثلاثة أنواع:
- عديمة الحركة أو الليفية: وهي التي لا تنتج بأي حركة مثل: مفصل الجمجمة والفقرات العجزية.
- مفاصل محددة الحركة: وهي مفاصل غضروفية تتميز ببعض المرونة وتسمح بأداء بعض الحركات البسيطة كمفصل العمود الفقري.
- مفاصل متحركة: هذا النوع يمتاز بالقدرة على الحركة في اتجاهات متعددة، ويمثل هذا النوع اغلب مفاصل الجسم ومن بين مفاصل هذا النوع: الركبة، المرفق والمشط.

استاذ المقياس د / بن رجم ادريس