

### الإجابة النموذجية

السؤال الأول = لقد تم إجراء دراسات للتعرف على أبعاد اللياقة البدنية ، كيف تم تحديدها مع السطح ؟ (03 ن)

- لقد تم تحديد أبعاد اللياقة البدنية إلى ثلاثة أبعاد أساسية :

- 1- الوظيفة الفسيولوجية = وتشمل سلامة الجهاز العصبي ، القلب ، التنفسي ، الهضمي ، العُددي ، العصبي ، التوافق بين كل هذه الأجهزة
- 2- الوظيفة الأستروموتورية = وتشمل القوام ، الطول والوزن ، التركيب البري ( العظام - العضلات - نسبة الدهون ... الخ )
- 3- الوظيفة البيئية أو الصركية وتشمل = 1- اللمبة - 2- الرشاقة - 3- التوازن
- 4- القوة = 5- التحمل - 6- السرعة - 7- القوة

سؤال الثاني = اذكر مراحل بداية تنمية الصفات البدنية ، والمراحل الحساسة لتطويرها ؟ (03 ن)



- 1- التنسيق = من 06 إلى 10 سنة — التنموية من 08 إلى 11 سنة
- 2- السعة الهوائية = من 07 إلى 17 سنة — " من 12 إلى 15 سنة
- 3- القدرة الهوائية = من 13 إلى 17 سنة — " من 14 إلى 17 سنة
- 4- السرعة = من 07 إلى 17 سنة — " من 09 إلى 13 سنة
- 5- القوة = من 10 إلى 17 سنة — " من 15 إلى 17 سنة
- 6- المرونة = من 06 إلى 17 سنة — " من 08 إلى 13 سنة

سؤال الثالث = تكلم عن أهمية السرعة في الألعاب الجماعية ؟

- تكمن أهمية السرعة في الألعاب الجماعية على ما يلي :

- تعني السرعة في الألعاب الفرعية أداء الفعالية بالسرعة المطلوبة لاستخدام 100% نزولاً إلى 1% حيث تستخدم فقط السرعة وفق نسبة مئوية أعلى و نسبة مئوية أدنى ، مثلاً عند دهرجة اللاعب الكرة يتوجب منه التوقف بغية هذا المناقش ، ليحمله يذُف بسرعة وهكذا .

- لا تظهر السرعة الفرعية بشكل فُردى فقط ، بل يتطلب إجراء تنسيق بين لاعبين أو أكثر ، يجب أن تكون السرعة مناسبة للحظة التي يمرى فيها الفعالية .

- يتم تنموية السرعة حسب المراكز حيث توجد عدة مراكز يختص بها للاعب أي حسب المركز الذي يشغله اللاعب ،

- تنوع السرعة والتي يفيد كما أن اللاعب يحتاج إلى سرعة متنوعة وسرعة البري وسرعة ضرب الكرة وسرعة في تنفيذ الحطة وهكذا إلى كافة مبررات اللعبة .

11-11-2017 ، فكلنا نلتم اللاعبين في العمر أكثر من 30 سنة ، كلما صحت التدريب على السرعة ،

