**كلية التربية الرياضية بنات**

 **قسم:الرياضات المائية والمنازلات**

 **مرحلة:الاولى جامعى**

**إجابة امتحان مقرر (التايكوندو)الفرقة (الرابعة)**

**الفصل الدراسى (الاول) للعام الجامعى (2015/2016)**

الزمن: ساعة واحدة الدرجة الكلية: (15) درجة

عدد الأسئلة:3 أسئلة التاريخ: 10/1/2016

|  |  |
| --- | --- |
| **السؤال الأول(اجبارى)** | **(5) درجة** |
|  **( يقع على عاتق المدرب تخطيط البرنامج التدريبي للاعب التايكوندو فالتخطيط عملية طويلة المدى ) من خلال ذلك:- اشرحى مراحل وصول لاعب التايكوندو الي التمييز من الخطة طويلة المدى مع ذكر فوائد التخطيط ؟****الاجابة :****المرحلة الاولى ( مرحلة التاسيس ) : وتهدف هذه المرحلة الى تعلم اساسيات التايكوندو وتنمية اللياقة البدنية بصورة عامة مع الاشتراك في بعض المنافسات واجتياز اختبارات الاحزمة الملونة وذلك في حدود سن من 8-11 سنة.****المرحلة الثانية : (مرحلة التنمية ) : تهدف تلك المرحلة الى اتقان اللاعب لاساسيات اللعبة ومهاراتها وتنمية الصفات البدنية الخاصة بالتايكوندو كالقوة المميزة بالسرعه والمرونة والرشاقة والسرعه الحركية المركبة وسرعة رد الفعل والاشتراك في بطولات المنطقة والجمهورية للناشئين وذلك في حدود سن من ( 12-15) سنة .****المرحلة الثالثة : ( مرحلة النضج ) : وتهدف تلك المرحلة للعمل على تطوير مستوى اللاعب الفني وتطوير قدراته البدنية للاشتراك في منافسات الكبار الدرجة الاولى والانضمام للفريق القومي وذلك في حدود سن من (16- 19) سنة .****المرحلة الرابعة : ( مرحلة المستوى العالي ) : وفي تلك المرحلة يكون اللاعب قد وصل الى فورة عالية ( مستوى فني راقي ) يستطيع الاشتراك في بطولات الدرجة الاولى مع تمثيل بلده او نادية في البطولات الخارجية ( الدولية ) وذلك في حدود سن من ( 20-23) سنة.** **المرحلة الخامسة : التميز : وتلك المرحلة لا يصل اليها جميع لاعبي التايكوندو بل مجموعة صغيره منتقاه على اعلى مستوى تؤهلهم امكانياتهم البدنية والفنية والنفسية للاشتراك في البطولات العالمية والاوليمبية وتحقيق مراكز جيده مثل البطل الاوليمبي تامر صلاح الحاصل على الميدالية البرونزية في دورة اثينا وذلك في حدود سن تقريبي من ( 23-27) سنة .****فوائد التخطيط :*** **تحديد الاهداف تحديدا موضوعيا.**
* **تحديد وسائل تحقيق الاهداف وفقا لخصائص مراحل النمو .**
* **تنمية قدرات اللاعب وفقا لمعايير ومحددات موضوعية .**
* **الاقتصاد في الوقت والجهد والتكاليف.**
* **تحقيق مبادئ واسس حمل التدريب بما يضمن تنمية الاحتياجات الوظيفية للجسم والوصول بها الى اعلى مستوى ممكن .**
* **يحقق التخطيط الاتصال الجيد بين اللاعب والمدرب والاجهزة الادارية والفنية**
* **يمكن من خلال الحكم على تحقيق من اهداف بما يعمل على تقويم العملية التدريبية وتطويرها وفقا لما تسفر عنه نتائج التقويم .**
 |
| **السؤال الثانى (اجبارى) (6) درجة** * **وضحى اهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تغذية لاعبى التايكوندو ؟**
* **في يوم المباراة - قبل بداية المباراة - بعد المباراة**
* **الاجابة : اولا في يوم المبارة :**
1. **يجب ان تكون اخر وجبة غذائية قبل المباراة بنحو 3 ساعات على الاقل حتى يتم هضمها بالكامل والا فان الهضم سوف يتم اثناء المباراة مما يقلل من قدرة الجسم على القيام بالنشاط الرياضي .**
2. **يجب ان يكون الغذاء متنوع ومتوازن ( البروتين مثلا يكون الثلث من مصادر اللحوم والثلث من المصادر النباتية والثلث من منتجات الالبان .مع زيادة الحصة الغذائية من الكربوهيدرات التي تمد الجسم بالطاقة**
3. **اتباع العوامل التي تساعد على الهضم الجيد مثل : - عدم تناول كميات كبيرة من الطعام التي تزيد احتمال حدوث عسر الهضم**
* **شواء اللحوم او سلقها بدلا من قليها او طبخها مع الصلصة.**
* **استخدام الخبز الجاف بدلا من الخبز الطري**
* **اختيار الخضروات سهلة الهضم كالفاصوليا او الجزر وتجنب تلك التي تسبب عسر الهضم كالكرنب او السبانخ .**
* **تفادي تناول الاطعمة المعدة بالصلصة او المقلية او الدهون المطهية.**
1. **زيادة نسبة الفواكة والخضروات وخاصة في صورة عصائر للحصول على اكبر قدر من الفيتامينات**
2. **تمنع الاسناك المجففة والمملحة ( كالرنجة – الفسيخ ) التي تسبب عطش اللاعب كما ترهق جهازة البولي لتناول كمية كبيرة من السوائل**
3. **لا يسمح بشرب كميات كبيرة من المشروبات المنهه ( كالقهوة – الشاى ) قبل المباراة نظرا لما تسببه من اضطرابات عصبية تؤثر على سرعه رد الفعل**
4. **تمنع بتاتا المشروبات الكحولية والتدخين**
5. **تناول الوجبة التي تسبق المباراة بحيث لا تزيد عدد سعراتها عن 600 سعر حراري**
6. **تقليل الدهون والبروتينات حيث انها بطيئة الهضم**
7. **تجنب الاطعمة التي تكون الغازات في الجهاز الهضمي**
8. **شرب كميات متوازنة من الماء دائما قبل واثناء وبعد المباراة.**

**ثانيا : قبل بداية المباراة:*** **يجب عدم اهمال التغذية في فترة انتظار المنافسة وعامة يؤاعى ان يكون الغذاء سهل وسريع الهضم والامتصاص مقبول الطعم مثل بعض المواد الكربوهيراتية سريعه الضهم كالبسكويت والفواكه الجافة وعصير الفواكه ويراعى شرب الماء بقدر كافي مما يسمح للعب بسرعه التخلص وبكفاءة من فضلات التعب**
* **ويجب مراعاة الفروق الفردية للاعبين في تناول الاغذية المناسبة له قبل المباراة فهناك لاعبين تعودو على تناول قطع صغيره من الشيكولاته ويشعرو بقدرات عالية في بذل كمية كبيرة من الطاقة وهناك اخرون قد اعتادو على تناول جزء بسيط من الفاكهه ( الموز مثلا ) لذا يجب على المدرب مراعاة ذلك وعدم اجبار اللاعبين على تناول شئ قد لا يقبله .**

**ثالثا : بعد المباراة :*** **يجب تناول كميات متوازنة من المياه وخاصة المعدنية بالاضافة الى مقدار قليل من البوتاسيوم بعد المباراة مباشرة**
* **شرب ربع الى نصف لتر من اللبن بعد 30 دقيقة من المباراة وبعد استحمام اللاعب**
* **تناول الاغذية النباتيه والتي تسمح بمقاومة الحمضية والتخلص من الفضلات مع الحرص على شرب الماء بكميات كافية وذلك في الوجبة الغذائية التي تلى المباراة سواء الغذاء او العشاء مع مراعاه تناول اللحوم المشوية او الباردة بكميات صغيرة ( 100 جرام )**
* **زيادة نسبة البروتين في الحصة الغذائية في اليم التالي للمباراة**
* **العودة الى النظام الغائي العادي المتبع في مرحلة الترديب وذلك في اليوم الثالث ويجب على الرياضي ان يعرف ما يناسبه او لا يناسبه من الغذاء ووفقا لاحتياجاته وتذوقه وحالته النفسية وذلك يتطلب ان يكون الرياضي على قدر كبير من الثقافة الغذائية.**
* **تكلمى عن احتياج لاعب التايكوندو من السعرات الحرارية ؟**
* **الاجابة :**

**يعتبر لاعب التايكوندو من الرياضيين الذين يبذلون مجهودا عضليا عنيفا لمدة زمنية متوسطه اثناء المباراة وقد يؤدي اللاعب اكثر من اربعة مباريات في اليوم الواحد لذا يحتاج في حدود من 4000الى 4500 سعرا في اليوم خصوصا في فترة الاعداد للبطولة حيث يبذل اللاعب مجهودا عضليا شاملا وتختلف كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها اللاعب حسب وزنه فلاعبي الوزن الخفيف تحت 54 كجم تختلف احتياجاتهم من الغذاء عن لاعبي الوزن الثقيل فوق 84 كجم كما تختلف كمية السعرات الحرارية كما سبق ان اشرنا حسب الجنس والسن .**  |
| **السؤال الثالث اختيارى (أ) او(ب) (4) درجة**  |
| أ/ **حللى اداء البومزا الخامسة (اوجن- تاجوك) مستعينة بالمصطلحات الكورية الواردة بها؟** **ب/حللى الاداء الفنى للركلة دبل تفريجى أو الركلة دبل 360 درجة ؟**الاجابة : يتم الاجابة من خلال دروس العملي . |
| **انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح** **أ.د/ جيهان الصاوى** |