



## وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

السنة الجامعية 2020/2019

السنة الأولى ماستر



### تصحيح نموذجي في مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

الجواب الأول (05 نقاط): بشكل وجيز حدد الفرق بين طرق التدريب الفتري، التكراري، المستمر ؟

أوجه الاختلاف	طريقة التدريب التكراري	طريقة التدريب الفتري	طريقة التدريب المستمر	
التعريف	تسمح بتكيف الجسم مع العمل من خلال فترات عمل متكررة تتخللها فترات راحة ببنية 0.25	التبادل المتتالي للعمل والراحة 0.25	تتميز بالاستمرار في العمل دون وجود راحة 0.25	
مجال التحسين و التطوير	تطوير السرعة الانتقالية . القوة المميزة بالسرعة . سرعة التفاعلات الكيماوية المولدة للطاقة 0.5	تنمية القدرات البدنية . تحقيق التكيف بين العمل والراحة 0.5	تطوير التحمل العام والخاص كما تطور الجهازين الدوري والتنفسي 0.5	
شدة التمرين	من 90 % 0.25	60- 80 % 0.25	40-60 % 0.25	
أساليبه	المقاومة و السرعة الكبيرة في الأداء 0.25	*تدريب منخفض الشدة *تدريب مرتفع الشدة 0.25	*مع الثبات في شدة التمرين *مع التغيير في شدة التمرين 0.25	

الجواب الثاني (03 نقاط): حدد العلاقة بين عملية التكيف والتدريب الرياضي ؟

تعريف التكيف 0.5

تعريف التدريب الرياضي 0.5

العلاقة تتضح من خلال:

\*تحسين في وظائف القلب والدورة الدموية و التنفس وحجم الدم 0.5

\*تحسين كفاءة الإثارة العصبية والعمل العضلي و الأربطة والعظام 0.5

\*تحسين النشاط الهرموني والإنزيمي 0.5

\*زيادة مخزون إنتاج الطاقة في العضلات 0.5

الجواب الثالث (03 نقاط): عرف حمل التدريب، ثم بين أنواعه ومكوناته؟

تعريفه: انه مقدار العبء أو الجهد البدني و العصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية. 1.00

أنواعه: حمل خارجي :هي كل التمرينات التي يقوم بها الرياضي باختلاف أهدافها 0.5

حمل داخلي: يقصد به النضج البيولوجي الجهازين الدوري و التنفسي كذلك قدرة الأجهزة الوظيفية على تحمل الحمل الخارجي 0.5

مكوناته: الشدة مع الشرح، الحجم مع الشرح، الكثافة مع الشرح. 1.00

### الجواب الرابع (03 نقاط): تكلم عن العلاقة بين حمل التدريب و فترات الراحة المختلفة ؟

عادة يركز المدرب على فترات الراحة البيئية التي تتخلل فترات الأداء، كلما قلة فترة الراحة زادت كثافة الحمل، كما ان هناك نوعين من الراحة ، يؤثر حمل التدريب على أجهزة الجسم مما يظهر تعباً وهبوط تدريجي في مستوى القدرة الوظيفية نتيجة لاستهلاك الطاقة الأمر الذي يتطلب إعطاء فترة راحة مناسبة من ناحية الوقت من اجل الاستشفاء والرجوع بطاقة جديدة للعمل

\*فترة التعويض الزائد1.5

الراحة السلبية: وهي الراحة التي لا يؤدي فيها الرياضي اي نوع من النشاط او الحركة0.75

الراحة الايجابية: تتميز بحمل وتعب قليل

تتكون من تمارين المشي والاسترخاء او الركض الخفيف و الألعاب الصغيرة تقل شدتها عن 30 % من اقصى الحمل0.75

### الجواب الخامس (03 نقاط): تكلم عن المحاور الهامة في عملية التدريب؟

البدنية 0.25 الشرح 0.25 التقنية 0.25 الشرح 0.25

التكتيكية 0.25 الشرح 0.25 النفسية 0.25 الشرح 0.25

المهارية 0.25 الشرح 0.25 الصحية 0.25 الشرح 0.25

### الجواب السادس (03 نقاط): عرف التدريب الدائري، ثم حدد مميزاته ؟ كل عنصر على 0.5

طريقة وأسلوب مميزا يعتمد على قواعد وقوانين جد مضبوطة معتمدا في ذلك على حمل التدريب المستخدم من جهة ومن جهة أخرى على عمليات التكيف مما يسمح من رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية.

مميزاته: \*تنمية الصفات البدنية \* الاقتصاد في الجهد والوقت \* التدرج في حمل التدريب \* مراعاة الفروق الفردية \* اشتراك المجموعة في نفس العمل مما يوفر سهولة المراقبة \* تنمية الصفات الارادية والخلقية \* عامل التشويق \* امكانية تقنين حمل التدريب والتحكم فيه بسهولة \* تطبيق في القاعة او في الهواء الطلق \* يحسن كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي.

حصة اعادة النظر يوم الاثنين 2020/01/20 على الساعة العاشرة والنصف.

انتهى