

جامعة محمد خيضر -بسكرة-

المستوى :أولى ماستر

معهد علوم و تقنيات النشاطات

السنة:2025/2026

البدنية و الرياضية

المدة:02 ساعة

الامتحان الأول في مقياس

نظرية و منهجية التدريب الرياضي

السؤال الأول:(06ن)

عدد طرق التدريب الرياضي ،وكيف يتم تشكيل كل من حمل طريقة التدريب
الفتري و التكراري؟

السؤال الثاني:(03ن)

أذكر أهم مبادئ التدريب مع شرح مبدأ جودة حمل التدريب بمثال ؟

السؤال الثالث:(03ن)

ماذا نقصد بمحتوى التدريب ؟ وما هي أنواعه؟

السؤال الرابع:(08ن)

هناك ثلاث أشكال لحمل التدريب أذكرها بدقة؟،ومن خلال مكونات الحمل الخارجي
حرر وثيقة لحصة تدريبية في الاختصاص الذي تتقنه (جماعي أو فردي) مع
تحديد جيد للحمل؟

مع التوفيق للجميع

- عدد تكرار الكثرين الجري 3 مرات ، لا تقل عن 3 - 8 تكرار
- عدد المجموعات 3 - 6 مجموعات
- مكان الجري أو الكثرين

الجواب ② أهم مبادئ التدريب الرياضي هي

- ① مبدأ جودة مشير كل التدريب ② مبدأ تحمل التدريب ③ مبدأ التتابع ④ مبدأ التدرج ⑤ مبدأ التوقيت ⑥ مبدأ التكرار ⑦ مبدأ التنوع ⑧ مبدأ التخصيص ⑨ مبدأ التوافق ⑩ مبدأ التوافق مع البيئة ⑪ مبدأ التوافق مع الأهداف ⑫ مبدأ التوافق مع المبادئ العلمية ⑬ مبدأ التوافق مع المبادئ الأخلاقية ⑭ مبدأ التوافق مع المبادئ الاجتماعية ⑮ مبدأ التوافق مع المبادئ الثقافية ⑯ مبدأ التوافق مع المبادئ الدينية ⑰ مبدأ التوافق مع المبادئ السياسية ⑱ مبدأ التوافق مع المبادئ الاقتصادية ⑲ مبدأ التوافق مع المبادئ القانونية ⑳ مبدأ التوافق مع المبادئ العلمية ㉑ مبدأ التوافق مع المبادئ الأخلاقية ㉒ مبدأ التوافق مع المبادئ الاجتماعية ㉓ مبدأ التوافق مع المبادئ الثقافية ㉔ مبدأ التوافق مع المبادئ الدينية ㉕ مبدأ التوافق مع المبادئ السياسية ㉖ مبدأ التوافق مع المبادئ الاقتصادية ㉗ مبدأ التوافق مع المبادئ القانونية ㉘ مبدأ التوافق مع المبادئ العلمية ㉙ مبدأ التوافق مع المبادئ الأخلاقية ㉚ مبدأ التوافق مع المبادئ الاجتماعية ㉛ مبدأ التوافق مع المبادئ الثقافية ㉜ مبدأ التوافق مع المبادئ الدينية ㉝ مبدأ التوافق مع المبادئ السياسية ㉞ مبدأ التوافق مع المبادئ الاقتصادية ㉟ مبدأ التوافق مع المبادئ القانونية ㊱ مبدأ التوافق مع المبادئ العلمية ㊲ مبدأ التوافق مع المبادئ الأخلاقية ㊳ مبدأ التوافق مع المبادئ الاجتماعية ㊴ مبدأ التوافق مع المبادئ الثقافية ㊵ مبدأ التوافق مع المبادئ الدينية ㊶ مبدأ التوافق مع المبادئ السياسية ㊷ مبدأ التوافق مع المبادئ الاقتصادية ㊸ مبدأ التوافق مع المبادئ القانونية ㊹ مبدأ التوافق مع المبادئ العلمية ㊺ مبدأ التوافق مع المبادئ الأخلاقية ㊻ مبدأ التوافق مع المبادئ الاجتماعية ㊼ مبدأ التوافق مع المبادئ الثقافية ㊽ مبدأ التوافق مع المبادئ الدينية ㊾ مبدأ التوافق مع المبادئ السياسية ㊿ مبدأ التوافق مع المبادئ الاقتصادية

① مبدأ جودة مشير كل التدريب : يعني أنه يجب على كل التدرج ، أنا يتجاوز قلة معينة لكي تكون هناك زيادة في مقدرة ، كفاءة ، وتحمل ، أن تأخذ هذه القمة ، مستوى التدريب الرياضي ، مثال : للفرق المحترفين في القوة لا يقل الحثيث عن 30٪ ، أما الرابطة الخبوي - يكون العمل على أكثر من 40 ٪ الجواب رقم ③ نهدف لمستوى التدريب الرياضي ، لها ، وهي متنوعة ومنها : - التمارين العامة - التمارين الخاصة - التمارين الخاصة

الجواب رقم ④ هناك ثلاث أشكال لكل التدريب وهي : ① لاجل الجارمي : يكون من : شدة التدرج - حجم التمرين - كثافة أو وراثة ② لكل الدائري : - ردود فعل الأهرة لوظيفية - التنبؤ - نسبة محض الأكسجين

① - لكل ، لتفسي : - الضغط العصبي الواقع على اللاعب الوثيقة الخاصة بالوحدة التدريبية تكون فيها ④ تحديد قيمته - الحجم - الشدة - الراحة - الهدف من القيمة - المراحل الخاصة بالوحدة ① - التمارين الخاصة لكل مرحلة

١١ حاية الكودجية مقياس نظرية و منهجية للتدريب أولى ماستر

الجواب ١

أهم طرق التدريب الرياضي

- ١- طريقة التدريب الحساسة
- ٢- طريقة تدريب الفار تلك اللعب بالسرعة
- ٣- طريقة التدريب لفترى
- ٤- طريقة التدريب لتكرارى
- ٥- طريقة تدريب تزايد السرعة
- ٦- طريقة تدريب اللعب
- ٧- طريقة التدريب الدائرى
- ٨- طريقة تدريب الكهيو كسيك

و يتم تشكيل كل طريقة التدريب الفترى بحده حسيق

للمتغيرات التالية - مدة أو مسافة التمرين

- ٢ - شدة التمرين - عدد تكرار التمرين - عدد المجموعات
- طول فترة الراحة - نوعية إنشام خلال فترة الراحة
- عدد مرات التدريب لا سبوعية

أما تشكيل كل طريقة التدريب التكرارى بحدد من

خلال التقاطع التالية دوام الجرى أو الأداء

- ٢ - قصير ١٥ - ٢٠ ، متوسط ٢ - ٨ د طول من ٨ - ١٥ د
- شدة الجرى أو الأداء من ٨ - ١٥٠٠ - دوام فترة الراحة
- لا تقل عن ٣ - ٤ د و تصل إلى ٤٥ د

نوع النشاط

الاستاذ:
التاريخ:
الصفحة:

الهدف: يكون متشوق

المكان:
المدة:
العتاد:

المرحلة	الأهداف	الممارس	الشكليات	الحل	الكلام
المرحلة الأولى				شدة، حجم، راحة	
المرحلة الثانية					
المرحلة الثالثة					
المرحلة الرابعة					
المرحلة الخامسة					
المرحلة السادسة					
المرحلة السابعة					
المرحلة الثامنة					
المرحلة التاسعة					
المرحلة العاشرة					

