

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر -بسكرة-
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

السنة الدراسية: 2025/2024

المستوى :سنة أولى ماستر

المدة : ساعة ونصف

الامتحان الثاني في مقياس نظرية و منهجية التدريب

السؤال الأول:4ن

ما هي العوامل المؤثرة في القوة العضلية؟

السؤال الثاني:4ن

لتطوير القوة القصوى عدة وسائل أذكرها؟

السؤال الثالث:4ن

أذكر أساليب تنمية الرشاقة ؟

السؤال الرابع: 8ن

ما هي مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة؟ من خلال هذه المكونات حرر وثيقة لوحدة تدريبية لتنمية الرشاقة في نشاط تخصصك ؟

بالتوفيق

٢٠٢٢ / ٢٠٢٤

الإجابة النموذجية
نظرية و منهجية للتدريب

السداسي الثاني
الاولى صابسترت تدريب رياضي
زخبي

جواب رقم ١) العوامل المؤثرة في لفة هي :

- ١- المقطع العرضي للعضلة (١٢) قدرة دوام الجهد - التمرين -
- ٢- حالة العضلة قبل الانقباض (١٢) نوعية الألياف، العضلية
- ٣- درجة توافق العمل العضلي العصبي (١٢) الانقباض العضلي

جواب رقم ٢) وسائل تطوير القوة القصوى هي :

- ١- طريقة الأحمال القصوى (١٢) طريقة الأحمال القصوى، التكرار بعد
- أقصى من الجراح (١٢) طريقة الأحمال غير القصوى، حثية بسرعة قصوى

جواب رقم ٣) أساليب تنمية الرشاقة

١- زيادة السرعة الحركية تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء

٢- التغيير المتعدد : أي تغيير السرعة، الحواشي - الظروف، كدولة بالأداء

٣- تقصير زمن الأداء الحركي - بزيادة السرعة

٤- لتتبع، المفردة، كحركات، الرشاقة

جواب رقم ٤) الوحدة التدريبية، التمارين - التي وضعها الأستاذ

- ١- هدف الوحدة
- ٢- التمارين الخاصة بالرشاقة وعددها
- ٣- التحمل المحدد للرشاقة