

-جامعة محمد خيضر بسكرة.

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-السنة الأولى ماستر: التدريب الرياضي -السداسي الثاني 2025/2024.

الإجابة النموذجية لامتحان تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي

-السؤال الأول:(05.00) ن.

ما هي المراحل الحساسة لتنمية الصفات البدنية لدى الناشئين في مختلف الأعمار؟

- 1-التنسيق: من 06 الى 14 سنة -التطوير من 08 الى 11 سنة.
- 2-السعة الهوائية: من 07 الى 17 سنة -التطوير من 12 الى 15 سنة.
- 3-القدرة الهوائية: من 13 الى 17 سنة -التطوير من 14 الى 17 سنة.
- 4-السرعة: من 07 الى 17 سنة -التطوير من 09 الى 13 سنة.
- 5-القوة: من 10 الى 17 سنة -التطوير من 15 الى 17 سنة.
- 6-المرونة: من 06 الى 17 سنة -التطوير من 08 الى 13 سنة.

-السؤال الثاني:(08.00) ن.

تعد السرعة واحدة من أهم الصفات البدنية ولذا فإنها تتال قدرأ عظيماً من اهتمام المدربين واللاعبين.

-المطلوب: حدد هذه المتغيرات في ضوء ما درست.

1-اختيار التمرينات: يرتبط تدريب السرعة بطبيعة النشاط التخصصي، فعلى سبيل المثال فإن تدريب

السرعة للعدائين يتم من خلال تمرينات العدو السريع، بينما يتم تدريب السرعة للسباحين من خلال السباحة وبالنسبة لرمى القرص أو الجمباز فإنه يتم من خلال سرعة الأداء، وهكذا فإن اختيار التمرينات يتعلق بخصوصية النشاط الممارس، وبالرغم من هذا إلا أن بعض تمرينات العدو السريع قد يكون لها تأثيرات إيجابية عن العديد من الأنشطة الأخرى .

2-تنفيذ وحدة تدريب السرعة: تنفيذ وحدة تدريب السرعة وفقاً لمجموعة من العوامل منها:

- سرعة الأداء: سرعة الأداء يمكن أن تكون قريبة من القصوى 96 % - 99 % أو أن تكون قصوى 100 % أو فوق القصوى فوق 100 % . ويتم احتساب نسبة السرعة وفقاً لأفضل أداء (أفضل زمن مسجل).

- استمرارية الأداء : عندما يستخدم الأدينوزين ثلاثي الفوسفات والكرياتين فوسفات يفضل أن يتراوح زمن الأداء بين 1 - 6 ثوان.

- استعادة الشفاء : وتتراوح الفترة بين 3 - 5 دقائق حتى يمكن إعادة استعواض مخزون العضلة من الأدينوزين ثلاثي الفوسفات والكرياتين فوسفات.

- عدد مرات التكرار في الوحدة: يفضل أن تشمل واحدة على 5 -15 تكرار إذا كان الأداء بأقصى

سرعة أو بالسرعة فوق القصوى ، وفى حالة التدريب بسرعة أقل من القصوى يفضل أن يتراوح عدد مرات التكرار بين 10 - 20 تكرار .

- **الراحة:** يفضل أن تتم وحدة تدريب السرعة بعد يوم للراحة ويجب ألا تتم بعد يوم تدريبي لتنمية تحمل السرعة اللاكتيكي مثلاً.

- **تغير المثير:** خلال الوحدة التدريبية لتدريب السرعة فإنه يفضل تغيير المثير التدريبي مثل تغيير طول الخطوة وسرعة التردد في أنشطة العدو والجري . وفى السباحة يمكن تغيير المثير التدريبي عن طريق تغيير المسافات.

3- عدد وحدات تدريب السرعة في الأسبوع:

- المرحلة السنية من 7 - 12 هي مرحلة حساسة لتدريب السرعة أي يمكن تحقيق أكبر معدل نمو للسرعة خلالها نتيجة للنمو والتطور في الجهاز العصبي والأداء المهارى .

- خلال هذه الفترة يوصى بالتركيز على التمرينات التي تهدف إلى تنمية معدل الخطو وتمرينات تنمية سرعة رد الفعل.

- يفضل أن يتراوح عدد التدريبات بين 2 - 4 وحدات في الأسبوع لتنمية السرعة.

-السؤال الثالث:(07.00) ن.

ا-ما يجب على المدرب ان يضعه في الحسبان عند تخطيط تدريب القوة العضلية لدى الناشئين:

- يجب أن يفحص الأطفال طبياً وبدنياً قبل الاشتراك في البرنامج .
- تدريب القوة يجب أن يكون جزءا من برنامج شامل لتطوير المهارات الحركية ومستويات اللياقة البدنية.
- تدريب القوة يجب أن يبدأ بتمرينات بالإحماء وينتهى بتمرينات التهدئة.
- يجب أن يكون التركيز على الانقباض العضلي المتحرك (الانقباضات الديناميكية التقصيرية) .
- يجب منع المنافسات بين الناشئين لرفع أثقال أكبر وزناً.
- يجب عدم رفع أقصى ثقل للتمرينات المختلفة.

ب- البرنامج الاسبوعي المقترح لتنمية القوة العضلية للناشئين:

-عدد مرات التدريب في الأسبوع : 2 - 3 مرات أسبوعياً.

-الأيام: الأحد - الثلاثاء - الخميس.

-التمارين: 1-الأطراف العلوية. 2-الجذع (العضلات البطنية والظهرية). 3-الأطراف السفلية.

-مدة التدريب: 20 - 30 دقيقة للمرة الواحدة.

-شدة أداء التمرين : 80% من أقصى ما يستطيع الناشئ مقاومته.

-عدد التكرارات : 8 - 15 مرة.

-فترات الراحة بين كل أداء وآخر : راحة تامة.

-عدد المجموعات : 3 مجموعات.