الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

السنة الثانية ليسانس تدريب رياضي السنة الجامعية 2023 / 2024

السداسي الأول

الإجابة النموذجية لإمتحان في مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

الجواب الأول (0.50 نقطة):

يعرف Matveiv التدريب الرياضي بأنه ذلك:

- ◯ التحضير الشامل للرياضي بإستخدام تمارين بدنية.
- ◯ التحضير المستمر للرياضي بإستخدام تمارين بدنية.
- ◯ التحضير الخططي البدني المهاري والنفسي بإستخدام تمارين بدنية.
- ● التحضير البدني المهاري الخططي الفكري والنفسي للرياضي بإستخدام تمارين بدنية.

الجواب الثاني (0.50 نقطة):

يشير الباحثان Horsky و Kacani أن للتدريب الرياضي واجبات

- ● تربوية وتعليمية.
- ◯ تدريبية ونخبوية.
- ◯ تدريسية وتعليمية.
- ◯ تربوية وبيداغوجية.

الجواب الثالث (0.50 نقطة):

يعمل التدريب الرياضي على تحقيق مجموعة من الأهداف من خلال إعداد الرياضي إعدادا:

- ◯ بدنيا، تقنيا، تكتيكيا، بسيكولوجيا، ذهنيا.
- ● بدنيا، مهاريا وخططيا، معرفيا، تربويا، نفسيا، عقليا.
- ◯ بدنيا، مهاريا، خططيا، فكريا، تربويا، بيداغوجيا.
- ◯ بدنيا، فكريا، نفسيا، عقليا، مهاريا، خططيا.

الجواب الرابع (0.50 نقطة): إن أهم الأجهزة الوظيفية للجسم التي يؤثر فيها التدريب:

- ◯ كمية القلب، الجهاز العصبي، الجهاز السمبثاوي، الجهاز الحركي
- ◯ كمية القلب، الجهاز العصبي، الجهاز الرئوي، الجهاز الحركي.
- ◯ الجهاز الكلوي، الجلد، التنفس، التهوئة الرئوية.
- ● عضلة القلب، ضربات القلب، الجهاز العضلي، التنفس.

الجواب الخامس (0.50 نقطة):

من أهم المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي نجد مبادئ:

- ○ **الفروق الفردية، التدرج في الحمل، إستمرارية التدريب، تنوع التدريب، الإحماء.**
- ○ **نوعية التدريب، زيادة حمل التدريب، الفروق الفردية، إستمرارية التدريب، التنويع.**
- ● **نوعية التدريب، زيادة حمل التدريب، التدرج في الحمل، التنمية الشاملة، الفروق الفردية.**
- ○ **التكيف مع الحمل، الفروق الفردية، الإستعداد، التدرج، الخصوصية.**

الجواب السادس (0.50 نقطة):

تبرز أهمية الفسيولوجيا في التدريب الرياضي في النقاط التالية:

- ● **الوقاية الصحية،تقنين وتحديد حمل التدريب، الإختبارات والمقاييس الوظيفية، الإنتقاء الرياضي، تأثيرات التدريب فسيولوجيا.**
- ○ **الوقاية الطبية، تقويم حمل التدريب، الإختبارات الفسيولوجية، التوجيه الرياضي، تأثيرات التدريب وظيفيا.**
- ○ **الوقاية الصحية، تقويم حمل التدريب، الإختبارات والمقاييس الوظيفية، الإنتقاء الرياضي، تأثيرات التدريب فسيولوجيا.**
- ○ **الوقاية، تقنين وتحديد حمل التدريب، الإختبارات والمقاييس الوظيفية، الإنتقاء الرياضي، تأثيرات التدريب فسيولوجيا.**

الجواب السابع (0.50 نقطة):

تتمثل مكونات حمل التدريب في:

- ○ **الحجم، الشدة، السعة، الراحة**
- ○ **الشدة، الحجم، السعة، الكثافة.**
- ○ **الشدة، السعة، الراحة، الكثافة**
- ● **الحجم، الشدة، الكثافة، الراحة**

الجواب الثامن (0.50 نقطة):

إن وحدات القياس المستخدمة في تحديد الشدة هي:

- ○ **السرعة، المسافة،المقاومة، القوة، النبض.**
- ● **السرعة، الوزن، المسافة، التوقيت، النبض.**
- ○ **السرعة، قوة المقاومة، مسافة الأداء، توقيت الأداء، الزمن.**
- ○ **السرعة، الوزن، المسافة، التوقيت، الإستطاعة.**

الجواب التاسع (01 نقاط):

يريد عداء أن يتدرب بشدة (80%) في تمرين ركض لمسافة معينة ، إذا علمت أن أحسن أداء لهذا العداء في هذا التمرين هو (40) دقيقة، الشدة المستهدفة:

(40 ÷ 80) * 100.....(0.5 ن)

النتيجة: = 50 د..... .(0.5 ن)

الجواب العاشر (01 نقاط):

رياضي لرفع الأثقال أقصى وزن يستطيع حمله في تمرين الخطف (The Snatch) هو (180) كلغ، يريد أن يتدرب هذا الرياضي بشدة (90%) على نفس التمرين المذكور أعلاه، الشدة المستهدفة:

(180 * 90) ÷ 100.....(0.5 ن)

النتيجة: 162 كلغ.....(0.5 ن)

الجواب الحادي العاشر (01 نقاط):

رياضي رمي الرمح أقصى مسافة قام بإنجازها هي (80) متر، يريد أن يتدرب بشدة (85%)، الشدة المستهدفة:

(85 * 80) ÷ 100 .....(0.5 ن)

النتيجة: 68 متر.....(0.5 ن)

الجواب الثاني العاشر (03 نقاط):

أ)رياضي عمره (25) سنة، يريد أن يقوم بركض مسافة معينة بشدة (88%) ، الشدة المستهدفة:

عدد ضربات القلب القصوى = 220 – العمر بالسنوات.....(0.5 ن)

= 220 – 25 .....(0.5 ن)

= 195 ن /د.....(0.5 ن)

شدة (88%) = (195 * 88) ÷ 100 .....(0.5ن)

النتيجة: (171 ن / د أو 172 ن / د).....(0.5ن)

ب) الجهد المبذول من طرف الرياضي في هذا التمرين يتطلب مصادر إنتاج طاقة :.....(0.5ن)

- ● **هوائية ولا هوائية**
- ○ **لاهوائية حمضية**
- ○ **لا هوائية لا حمضية**
- ○ **لا هوائية ولاهوائية حمضية**

الجواب الثالث العاشر (03 نقاط):

قام رياضي بغرض تنمية صفة السرعة الإنتقالية بأداء (10) تكرارات لمسافة (20) متر وكذلك (05) تكرارات لمسافة (50) متر، حجم التدريب:

حجم التدريب = (عدد التكرارات * مسافة التمرين الأول) + (عدد التكرارات * مسافة التمرين الثاني)..... (01 ن)

التطبيق العددي: = (20 * 10) + (5 * 50)

= 200 + 250.....(01ن)

النتيجة: 450 متر.....(01 ن)

الجواب الرابع العاشر (03.50 نقطة):

أ)رياضي عمره (22) سنة، وعدد ضربات قلبه في الراحة تساوي (60) ن/د، يريد أن يقوم بركض مسافة معينة بشدة (65%)، الشدة المستهدفة: القانون: إحتياطي النبض * الشدة المستهدفة + أقصى نبض في الراحة.(0.75 ن)

إحتياطي النبض = عدد ضربات القلب القصوى – عدد ضربات القلب في الراحة..... .(0.75 ن)

عدد ضربات القلب القصوى = 220 - 22 = 198 ن /د.....(0.5 ن)

إحتياطي ضربات القلب = 198 - 60 = 138 ن/د.....(0.5ن)

الشدة المستهدفة = 138 * 0.65 + 60

النتيجة: 149 ن/د أو 150 ن/د.....(0.5ن)

ب) الجهد المبذول من طرف الرياضي في هذا التمرين يتطلب مصادر إنتاج طاقة (0.50 ن):

○ **هوائية ولا هوائية** ○ **لا هوائية لا حمضية** ○ **لاهوائية حمضية** ● **هوائية**

السؤال الخامس العاشر (03.50 نقطة):

قام رياضي بإجراء (10) تكرارات لركض مسافة (200) متر بزمن قدرة (21) ثانية لكل تكرار ، وقد كانت مدة الراحة بين التكرارات تقدر ب (2) دقائق، كثافة الحمل:

القانون:كثافة الحمل = (حجم الحمل) ÷ (زمن الأداء + زمن الراحة).....(01ن)

التطبيق العددي:

حجم الحمل = 200 * 10 = 2000 متر.....(0.5ن)

زمن الأداء = 21 * 10 = 210 ثا.....(0.5ن)

زمن الراحة = 120 * 9 = 1080 ثا.....(0.5ن).

كثافة الحمل = (2000) ÷ (210 + 1080).....(0.5ن).

النتيجة: 1.55 م/ثا..... (0.5ن).

ملاحظة هامة:

حصة معاينة أوراق الإجابة: الأحد 21 /2024/01 على الساعة 09.00 بالقاعة رقم 10