

- جامعة محمد خيضر - بسكرة
-معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
- السنة : أولى ماستر تدريب رياضي.
- السداسي الثاني 2024/2023.

امتحان في مقياس تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي

-السؤال الأول (07.00 ن):

يعتبر تخطيط تدريب الصفات البدنية لدى الطفل والمراهق من الأمور الأساسية لتكوينهم ليصبحوا ابطالا في المستقبل.
-المطلوب:

ا- ما يوصى ان نقوم به لتطوير التحمل الهوائي(نافذة التطوير المثالية) لدى الاناث ولدى الذكور؟

ب-ماهي الطرق التي يمكن استخدامها لتحسين سعة (capacité) التحمل؟

-السؤال الثاني (07.00 ن):

تعتبر القوة العضلية جزء لياقي هام مرتبط بصحة الأطفال والمراهقين كما تعتبر مؤشراً هاماً لتقدير مدى كفاءة أجسامهم في القيام بمهامها الوظيفية.
-المطلوب:

ا-ماهي الحقائق الهامة لتدريب القوة للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ؟

ب-وضع نموذج من برنامج تدريب القوة لدى الناشئين.

-السؤال الثالث (06.00 ن):

أن السرعة من الصفات البدنية العامة التي يجب التركيز على تنميتها في المراحل السنية الصغيرة لارتباطها بخصائص النمو لدى الأطفال، لذا ينبغي أن توضع في الاعتبار عدة متغيرات عند تدريب السرعة للناشئين.

-المطلوب:

-حدد المتغيرات الواجب مراعاتها عند تدريب السرعة لدى الناشئين.

-جامعة محمد خيضر - بسكرة

-معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

- السنة : أولى ماستر تدريب رياضي.

- السداسي الثاني 2024/2023

الإجابة النموذجية لامتحان في مقياس تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي

-السؤال الأول (07.00 ن):

يعتبر تخطيط تدريب الصفات البدنية لدى الطفل والمراهق من الأمور الأساسية لتكوينهم ابطال في المستقبل.

-المطلوب:

ا- ما يوصى ان نقوم به لتطوير التحمل الهوائي(نافذة التطوير المثالية) لدى الاناث ولدى الذكور؟

-التحمل الهوائي لدى الاناث:

يوصى بتدريب القدرات الهوائية قبل أن يصل الأطفال إلى أسرع طفرة نمو. وينبغي إدخال القدرة الهوائية تدريجيا بعد تباطؤ طفرة النمو.

-نافذة التطوير المثالية: 11-13 سنة للسعة الهوائية / 13-15 سنة للقدرة الهوائية.

-التحمل الهوائي لدى الذكور:

يوصى بتدريب القدرات الهوائية قبل أن يصل الأطفال إلى أسرع طفرة نمو. وينبغي إدخال القدرة الهوائية تدريجيا بعد تباطؤ طفرة النمو.

نافذة التطوير المثالية: 14-16 سنة للسعة الهوائية / 16-17 سنة للقدرة الهوائية.

ب-ماهي الطرق التي يمكن استخدامها لتحسين سعة (capacité) التحمل؟

1-سعة التحمل (capacité):

يمكن إجراء التدريب الهوائي من خلال الجري طويل المدى بطريقتين:

1-1- التمرين المستمر: يهدف إلى تحسين السعة الهوائية.

-الشدة من 80 -85 % . -المدة: 20-25د. -الراحة: 10د. -الحصة: من 40 - 45د.

1-2- التمرين المتقطع: فهو يتيح حجم عمل أكبر بمقدار 1.5 إلى 3 مرات من التمرين المستمر.

-طويل-طويل: -الشدة من 80 -85 % .

-المدة: 12د . -عدد المجموعات: 02 . -الراحة: 05د نصف نشطة. -الحصة: من 26 - 30د.

-المدة: 10د. - عدد المجموعات: 02 . -الراحة: 05د نصف نشطة. -الحصة: من 26 - 30د.

-المدة: 08د. - عدد المجموعات: 03 . -الراحة: 05د نصف نشطة. -الحصة: من 26 - 30د.

-المدة: 06د. - عدد المجموعات: 04 . -الراحة: 05د نصف نشطة. -الحصة: من 26 - 30د.

-السؤال الثاني (07.00 ن):

تعتبر القوة العضلية جزء لياقي هام مرتبط بصحة الأطفال والمراهقين كما تعتبر مؤشراً هاماً لتقدير مدى كفاءة أجسامهم في القيام بمهامها الوظيفية.
-المطلوب:

1- ماهي الحقائق الهامة لتدريب القوة للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ؟

- يمكن تلخيص الحقائق الهامة لتدريب القوة للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ في النقاط التالية:
- رفض الاعتقاد السابق بأنه لا فائدة من تدريب القوة للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ.
 - أن تنمية القوة العضلية في هذه المرحلة السنية لا تعتمد في المقام الأول على توافر مستويات عالية من هرمون التستوستيرون.
 - أنه يمكن تنمية القوة للناشئين باستخدام الأثقال من خلال برامج مصممة جيداً بدون حدوث إصابات.
 - أن تدريب الأثقال ليس له تأثير سلبي على النمو.
 - أن برامج تدريب القوة المصممة جيداً تؤدي إلى تطوير الأداء الفني بالإضافة إلى الوقاية من الإصابة
 - أنه يمكن تدريب البنات في مرحلة ما قبل البلوغ بالأثقال تماماً مثل الأولاد بدون مخاوف التأثير على أنوثتهن.

ب-وضع نموذج من برنامج تدريب القوة لدى الناشئين.

- يوصى بالتدريب 2 - 3 مرات في الأسبوع (20 - 30 دقيقة للمرة الواحدة).
- يجب عدم استخدام الأثقال قبل إجادة الأداء الفني لكل تمرين.
- يؤدي كل تمرين من 2 - 3 مجموعات كل مجموعة بين 6 - 15 تكرار .
- التدرج في زيادة الثقل بمعدل 2.250 - 650 جرام (1 - 3 رطل) بعد أن يتمكن الناشئ من أداء 15 تكرار بطريقة صحيحة.

-السؤال الثالث (06.00 ن):

أن السرعة من الصفات البدنية العامة التي يجب التركيز على تنميتها في المراحل السنية الصغيرة لارتباطها بخصائص النمو لدى الأطفال، حيث تزداد لديهم ميكانيكيات الاستتارة وتنظيم نشاط الجهاز الحركي، لذا ينبغي أن توضع في الاعتبار عدة متغيرات عند تدريب السرعة للناشئين.
-المطلوب:

-حدد المتغيرات الواجب مراعاتها عند تدريب السرعة لدى الناشئين.

هناك عدة متغيرات هامة ينبغي أن توضع في الاعتبار عند تدريب السرعة للناشئين منها:

1- اختيار التمرينات:

يرتبط تدريب السرعة بطبيعة النشاط التخصصي، فعلى سبيل المثال فإن تدريب السرعة للعدائين يتم من خلال تمرينات العدو السريع ، وهكذا فإن اختيار التمرينات يتعلق بخصوصية النشاط الممارس.

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 Supra maximal فوق 100 %

ويتم احتساب نسبة السرعة وفقاً لأفضل أداء (أفضل زمن مسجل).

* استمرارية الأداء: Performance

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 استعاض 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 ، وفي 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 الجري.

3- عدد وحدات تدريب السرعة في الأسبوع:

المرحلة السنوية من 7 - 12 هي مرحلة حساسة لتدريب السرعة أي يمكن تحقيق أكبر معدل نمو للسرعة خلالها نتيجة للنمو والتطور في الجهاز العصبي والأداء المهارى وخلال هذه الفترة يوصى بالتركيز على التمرينات التي تهدف إلى تنمية معدل الخطوة وتمرينات تنمية سرعة رد الفعل.

- عدد التدريبات بين 2 - 4 وحدات في الأسبوع لتنمية السرعة . وفي فترة المراهقة يحدث تحسن في طول الخطوة وسرعة التردد نتيجة لزيادة القوة ومن المهم جداً في هذه الفترة تنمية معدل الخطو بالنسبة للعداء .