

جامعة بسكرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
نموذج امتحان السداسي الاول في مقياس نظرية و منهجية التدريب  
السنة الاولى ماستر تدريب رياضي

السؤال 1. 5 ن

التدريب الرياضي هو نظام مفصل يهدف الى إعداد الرياضي للوصول الى اعلى اداء، ماهي هذه المنهجية بالتفصيل؟

الجواب 1 :

التدريب الرياضي هو نظام تابع للنظام العام لإعداد الرياضي للمنافسة. و يشمل:

- 1.1. - الأهداف
- 2.1. - المهام
- 3.1. - وسائل التدريب
- 4.1. - طرق التدريب
- 5.1. - المبادئ الخاصة بالتدريب الرياضي

1.1. الأهداف

الحصول على أعلى النتائج في الرياضة المختارة  
تربية الشخصية  
الاستعداد للعمل  
تعزيز الصحة

2.1. المهام

تطوير الصفات البدنية  
تطوير الصفات الفنية  
تطوير الصفات التكتيكية  
تطوير الصفات النفسية  
التعليم النظري  
انشاء جسم سليم

3.1. الوسائل وهي تمثل التمارين الرياضية، أو ما يمكن أن يرفع الإعداد البدني، الفني و التكتيكي، وضمان إعداد الأداء الأمثل هي:

الاساسية : تمارين.

الإضافية: الطبيعية (الشمس والارتفاع ...)

\_ البيداغوجية : التأثير اللفظي، استعراض (الأفلام ...)

\_ اللوجستية: دعم لتطبيق الأساليب البيداغوجية.

#### 4.1. طرق التدريب

الطرق هي العمليات المختلفة التي تضمن الحصول على النتائج الرياضية الكبرى.  
أثناء التعليم، الطرق المستخدمة هي:  
الطريقة اللفظية. الطريقة الاستعراضية. الطريقة الكلية. الطريقة التحليلية. الطريقة التعليمية. طريقة الالعب. الطريقة التنافسية.  
أثناء التطور، فمن الضروري استخدام أساليب ممارسة مقننة هي: الطريقة المنتظمة. الطريقة المتغير. الطريقة التكرارية.  
الطريقة الفترية. طريقة اللعبة. الطريقة الحلقية. الطريقة المنافسة.

#### 5.1. المبادئ (ليس المطلوب تسميتها)

#### السؤال 02. 5

ارسم حصة تدريبية بهدف تطوير صفة المداومة بتمارين ذات شدة قصوى (التحمل المميز بالسرعة)، مع العلم اننا في مرحلة الاعداد البدني الخاص والرياضة هي العاب القوى؟

#### الجواب 02.

محتوى الحصة من تمارين يترك لاختيار الطالب، لكن خصائص الطريقة المستعملة و مكونات الحمولة لتطوير المداومة في التمارين ذات الحد الأقصى (intensité max)، يشترط ان تكون موجودة في النموذج المطلوب.

#### السؤال 03. 5

لتطوير القوة نلجئ احيانا الى تمارين ثابتة سلبية، ما هي الطريقة المستعملة هنا ؟ ماهي خصائص هذه الطريقة ؟

#### الجواب 03.

1.3. الطريقة التكرارية.

2.3. الخصائص:

اربع مجموعات من التمارين الثابتة في الاسبوع لمدة 15 ثانية لكل مجموعة.  
تشمل كل مجموعة 06 تمارين متنوعة تعاد 02 الى 03 مرات.  
مدة كل تمرين 10 ثواني.  
الراحة بين التمارين 01 الى 03 دقائق.

#### السؤال 04. 5

كيف نقارن بصفة موضوعية بين مستوى قوى مجموعة من الرياضيين ذوي وزن مختلف ؟

#### الجواب 04.

القوة المطلقة = مؤشر القوة القصوى و هو الحد الأقصى لقدرة الرياضي لتسخير كل قواه من اجل تادية حمل واحد. حصة معاينة أوراق الامتحان يوم الثلاثاء 2017/01/17 على الساعة 08:00 بالقاعة 28  
على كل طالب يرغب في معاينة ورقته أن يسجل في القائمة الموجودة على مستوى مصلحة التدريس، في حالة عدم التسجيل لا يحق للطالب معاينة ورقته