

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - السنة الجامعية: 2023/2022

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اختصاص: تدريب وتحضير بدني

المستوى: السنة الأولى ماستر

المقياس: محددات تنمية الصفات البدنية

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الثاني

1/ اعط تصنيفات الالعاب المصغرة ،والهدف التدريبي لكل تصنيف؟.....**ن6**
- كيف يمكن تقنين الاحمال التدريبية اثناء العمل بالالعاب المصغرة مع اعطاء مثال؟

- لعبة 8 مقابل 8 مقابل 5 مقابل 5 ، هذا النوع من المقاومة مناسب لتطوير السعة الهوائية ، شدة العمل حوالي 85% إلى 90% fcmx.

- تعد ألعاب من النوع 4ضد4 أو 3ضد3 أكثر ملاءمة للتطوير القدرة الهوائية. يجب أن تكون شدة العمل بين 90% و 95% من الحد الأقصى fcmx .

- الالعاب من النوع 2 مقابل 2 أكثر ملائمة للتطوير السعات والقدرات اللاهوائية والسرعة - الانفجارية... الخ

- تقنين الاحمال التدريبية اثناء العمل بالالعاب المصغرة من خلال التحكم في الحجم..**ن2**
والمساحة ، عدد التكرارات والحلقات...

Exemples d'exercice et de charge d'entraînement								
Type d'entraînement	% FC	lactate	volume	Durée Répétition	NB Répétition	Repos	Exemples d'exercice	
							Exercice	Référence
Capacité aérobie	80- 90%	3- 6	30-60	6-25	1- 8	>1min	5x5	Castagna 2004
							6x6	Flamprin 2007
							7x7	Castagna 2004
							8x8	Saasi 2004
Puissance Aérobie 85-90 % VMA	90-95%	6-12	12-35	3-6	4-8	Travail = Repos	3x3	Balsom 1999
							4x4	Holf 2004
Puissance Anaérobie	>85%	>10	4-16	20 sec- 3min	2-4	1-4	2x2	Aros2004
							3x3	Little 2006

2/ - ما الفرق بين التدريب المتقطع والتدريب الفتري ؟**ن2**

- أذكر اجابيات وسلبيات التدريب المتقطع؟.....**ن2**

- عرف طريقة تدريب G-A-G:**ن2**

- الاجابة

- الفرق بين التدريب المتقطع والتدريب الفتري:

- * يسمح لك العمل المتقطع بالعمل بشدة أعلى.
- * المتقطع لديه إنتاج أقل من حمض اللاكتيك لأنه لا يوجد عجز O2.
- * وقت الاسترداد أقصر بالنسبة للتدريب المتقطعة، يسمح بالحفاظ بشكل أفضل على الصفات الانقباضية للألياف العضلية (الألياف سريع ، خاصة الألياف من النوع II B ذات المقاومة المنخفضة للتعب).
- * العمل المتقطع أكثر متعة من الناحية النفسية لأنه يتميز بالجهود القصير.
- نوع من التدريب المتقطع ، بالتناوب بين المجهود العالي والبطيء ، ولكن حيث لا ينخفض معدل ضربات القلب أثناء الراحة إلى أقل من 150/160 بين كل تكرار لمجهود عالي، عكس التدريب الفتري الذي تنخفض فيه ضربات القلب أثناء الراحة إلى حوالي 120ن/د
- طريقة المتقطعة محددة قريبة من واقع المباراة وتستخدم بشكل عام خلال فترات ما قبل المنافسة والمنافسة.
- للحصول على جودة أفضل لهذه الطريقة ، سيكون من الأفضل معرفة السرعة الهوائية القصوى (VMA و / أو السرعة عند العتبة اللاهوائية).

- اجابيات وسلبيات التدريب المتقطع:

- الاجابيات: جيدة لتدريب السرعة الهوائية القصوى – تسمح بالعمل والمراقبة الفردية.
- السلبيات: مملة بسبب كثرة التكرارات والتعب – لاتحتوي على اللعب.

- تعريف طريقة تدريب G-A-G:

تتيح طريقة G-A-G (الشاملة - التحليلية - الشاملة) تنظيم الدورة بطريقة تستهدف العمل على أولوية متكامل بانسجام في تدريب شامل لكل العناصر التدريبية المستهدفة لكشف الاخطاء يليه عمل تحليلي وتصحيحي مفصل لنفس العملية التدريبية ، ثم يعاد بناء التدريب ككل) .

3/ لاعب عمره 30 سنة – نبض الراحة لديه 60ن/د- يتدرب بشدة 80% .

- احسب النبض المستهدف في هذا التدريب؟.....6ن

$$- Fc \max = 220 - 30 = 190$$

$$- Fc \text{ r\u00e9serve} = 190 - 60 = 130$$

$$Fc \text{ travail} = (0,8 \times 130) + 60 = 164.$$