

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
 السنة الجامعية: 2024/2023
 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
 المستوى: السنة الأولى ماستر
 الاختصاص: تدريب وتحضير بدني
 المقياس: محددات تنمية الصفات البدنية
 المدة: 1 ساعة 30د
 امتحان السداسي الثاني
 الأسئلة:

1/ أذكر مهام والمعد البدني ، ماهي الأهداف الرئيسية الثلاث له؟ 6ن

2/ اكمل ملئ الجدول بمدة الاسترجاع المناسبة لكل صفة بدنية؟ 6ن

Durée de récupération pour les différentes qualités physiques	
Endurance (capacité aérobie)	
Endurance (puissance aérobie)	
Vitesse anaérobie alactique	
Vitesse anaérobie lactique	
Force musculaire maximale	
Force-vitesse (explosive)	

3 / حدد مفاهيم المصطلحات الآتية؟ 4ن

- الفارتلك «fartlek» - QR

- ايزومتريك «isométrique» - ايزوتونيك «isotonique»

4/ لاعب عمره 20 سنة – نبض الراحة لديه 70ن/د- يتدرب بشدة 90% .

احسب النبض المستهدف في هذا التدريب؟ 4ن

أ/قلاتي

بالتوفيق

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
 السنة الجامعية: 2024/2023
 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
 المستوى: السنة الأولى ماستر
 الاختصاص: تدريب وتحضير بدني
 المقياس: محددات تنمية الصفات البدنية
 الاجابة النموذجية لامتحان السداسي الثاني

الاجابة على السؤال الأول:

/1

4ن - أذكر مهام والمعد البدني :

حسب الاهداف :

- المدرب البدني المسؤول عن الأداء ؛
 - مساعد (مساعدو) الأداء ؛
 - المسؤول عن المصابين.
 - تحليل أداء المباراة ؛
 - تحليل أداء التدريب ؛
 - المسؤول عن إدارة الاسترجاع ؛.
 - المسؤولون عن البحث والتحكم في حمل التدريب ؛
 - رئيس مركز التدريب.
 - رئيس مركز ما قبل التدريب ؛
 - المسؤولون عن الاصابات مركز التدريب.
- يمكن للمرء أن يخمن مدى تعقيد عمل المعد البدني عندما يكون وحده في تنفيذ جميع الوظائف .

2ن - الأهداف الرئيسية الثلاث له:

* لديهم معرفة كاملة بالجسم المادي والفيسيولوجي و التدريبات النفسية والفيسيولوجية والمباريات التنافسية

* أن تكون قادرًا على اختيار أفضل الأساليب والأدوات للقياس الكمي CES المنصوص عليها وقياس تأثيرها على قدرة الأداء اللاعبين .

* القدرة على تحليل كمية كبيرة من البيانات لتكون قادرًا على ذلك وضع أفضل استراتيجيات ما قبل التدريب وقبل المباراة.

6ن الاجابة على السؤال الثاني:

2/ اكمل ملئ الجدول بمدة الاسترجاع المناسبة لكل صفة بدنية:

Durée de récupération pour les différentes qualités physiques	
Endurance (capacité aérobie)	24h à 30h
Endurance (puissance aérobie)	40h à 48h
Vitesse anaérobie alactique	24h
Vitesse anaérobie lactique	48h à 72h
Force musculaire maximale	40h à 48h
Force-vitesse (explosive)	24h à 36h

4ن الاجابة على السؤال الثالث:

تدريب الفارتلك (طريقة اللعب بالسرعة والعفوية) :

مصطلح الفارتلك مصطلح سويدي ويعني حرفياً " اللعب السريع " ويصنف غالبية الخبراء هذه الطريقة بين طريقتي الحمل المستمر والفتري وتهدف الى تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي.

و غالباً ما يتم الجري في الخلاء ، ويجب أنتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية ، خضراء ، مرتفعة ، منخفضة ، ...الخ).

QR-الحاصل التنفسي (Quotient respiratoire).

- ايزومتريك «**isométrique**» : انقباض العضلي الثابت (أيزومتري).

- ايزوتونيك «**isotonique**» : انقباض العضلي المتحرك (الأيزوتوني).

الاجابة على السؤال الرابع:.....**4ن**

لاعب عمره 20 سنة – نبض الراحة لديه 70 ن/د- يتدرب بشدة 90% .

- احسب النبض المستهدف في هذا التدريب:

- $Fc_{max} = 220 - 20 = 200$

- $Fc_{réserve} = 200 - 70 = 130$

$Fc_{travail} = (0,9 \times 130) + 70 = 187.$