

جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

اولى ماستر/ تحضير بدني رياضي

الاجابة النموذجية لامتحان مادة التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 1

الإجابة الأولى: 4 ن

مبدأ التناوب في الحمولة: هو مبدأ من مبادئ التدريب الرياضي يفرض على المدرب الذي يضع مخططا لبرمجة التدريب التقيد به حيث يأخذ بعين الاعتبار تناوب الحمولة المبرمجة من المتوسطة إلى الكبرى ثم الرجوع إلى الأقل حملا . حيث يبرمج هذا المبدئ في الحصة من خلال التناوب في حمولة التمرينات المتتالية او في macrocycle حيث يبقى هذا المبدئ ساري المفعول حتى نهاية الموسم

الإجابة الثانية

المنهج التكراري: هو من أهم المناهج التدريبية حيث يعتمد على تكرار التمرينات بشكل كبير حتى يصبح لدينا ما يطلق عليه اسم الآلية automatisme الذي ينصح به كثيرا في العمل على تطوير تقنية معينة في رياضة معينة. 2 ن

● خصائصه: 3 ن

✓ شدته تتراوح بين المتوسطة والكبيرة

✓ عدد التكرارات كبيرة

✓ في حالة الشدات المتوسطة وقت الراحة يكون صغير

الإجابة الثالثة: 5 ن

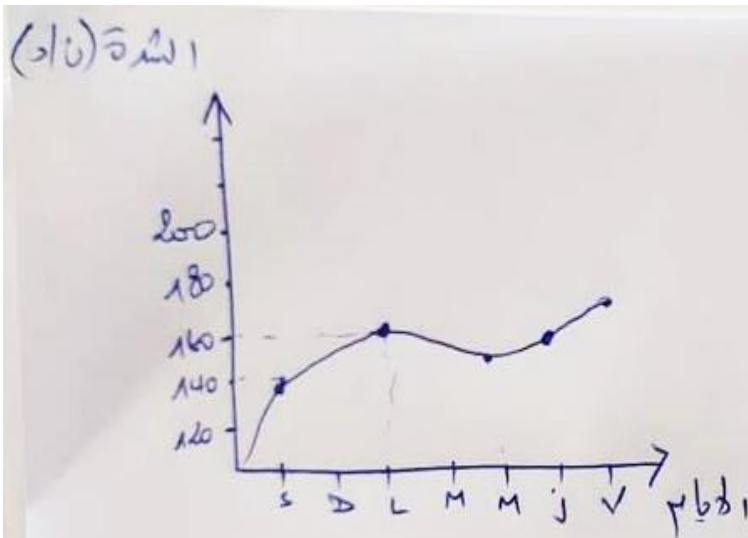
من خلال عناصر الحمولة الآتية:

✓ شدة التمرين

✓ وقت التمرين

- ✓ وقت الراحة
- ✓ طبيعة الراحة
- ✓ عدد التكرار
- ✓ يمكن تنظيم الأطفال في عدد من صفوف
- ✓ كلما نقص عدد الأطفال في الصف زادت الحمولة
- ✓ كلما زاد عدد التكرارات زادت الحمولة
- ✓ كلما نقص وقت الراحة بين التكرارات زادت الحمولة
- ✓ كلما زادت السرعة اي الشدة زادت الحمولة

الإجابة الرابعة 6 ن



الطالبة الرابعة:

مرحلة التحضير الخامس

7/5

مراعات لمبدأ التناوب

وحيد الله راج