

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

امتحان تخصص رياضة فردية : ثقافة بدنية

الجواب الأول :

الحمل التدريبي :

- قوة قصوى :

✓ الحجم / عضلة واحدة

✓ الشدة / 90-100% RM 1

✓ الراحة: تامة بين التكرارات و المجموعات

- تحمل قوة :

✓ الحجم / عدد كبير من العضلات

✓ الشدة / 10-40% RM 1

الراحة: راحة غير تامة بين المجموعات .

الجواب الثاني :

المؤشرات :

- هدف الحصّة

- عدد العضلات

- عدد التمارين

- عدد التكرارات

- عدد المجموعات

- مدة الراحة

- نوع الراحة

- نوع التمارين

- نوع العتاد

الجواب الثالث :

يعتمد البرنامج الموجه لزيادة الكتلة العضلية على طرق تدريب القوة العضلية بالانقباض المركزي واللامركزي التي تهدف لزيادة الحجم العضلي من خلال الاعتماد على حمل تدريبي ذو شدة تتراوح بين 60-80 % مع التركيز على عدد حصص بين 06 و 05 حصص و عدد عضلات يكون بين 02 و 03 عضلات مع الاستفادة من وجبات غذائية يغلب عليها البروتين. بينما يعتمد برنامج التدريب الموجه للتنشيف على صفة التحمل العضلي و تمارين الكارديو و التدريب المستمر والمتقطع بشدة تتراوح بين 10-20-30 % من التكرار الأقصى و 50-60 % من أقصى نبض قلبي .