

جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: الثانية ليسانس

تدريب رياضي

أستاذ المقياس: د.

مقياس: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

قميــــني حفيظ

التصحيح النموذجي لامتحان السداسي الأول

1. مبدأ التكيف مع الحمولات التدريبية: (5/5ن)

درجات التكيف النموذجي مع الحمولات التدريبية تتجلى في:

- ✓ زيادة كفاءة عمل مختلف الأجهزة الوظيفية لديه؛ n1
- ✓ تنمية القدرات البدنية، التقنية، الخططية والنفوسذهنية؛ n1
- ✓ تقبل حمولات تدريبية جديدة بمستويات أعلى من حيث الحجم أو الشدة نتيجة سرعة وارتفاع قدرات استعادة الشفاء الخاص بحمل التدريب السابق لديه؛ n1
- ✓ الارتقاء في مستويات أداء الرياضي خلال التدريب والمنافسة. n1
- ✓ وعليه فإن زيادة الحمل تسبب التعب للجسم، في الحين أن الاستشفاء والتكيف يسمحان له بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية. n1

2. تقسم المداومة من حيث طول الفترة الزمنية المطبقة في الأداء إلى أربع أنواع وهي: (6/6ن)

- مداومة الأزمنة القصيرة: يمتاز هذا بقصر الفترة الزمنية للأداء حيث تمتد من 40ثا إلى 2 دقيقة، نجدها غالبا حاضرة في الحركات والفعاليات المميزة بسرعة وقوة الأداء كما هو الشأن في تكرار الجري السريع للمسافات القصيرة (أقل من 400م) واستعمال القوة الجسمية في الصراعات الثنائية بين الرياضيين. n1.5

- مداومة الأزمنة المتوسطة: فترتها الزمنية تمتد بين 2 إلى 8 دقائق، ولهذه النوع علاقة ارتباطية قصوى مع صفتي السرعة والقوة لتشكيل مداومة

السرعة أو مداومة القوة. يتم تحسين مستواها من خلال تكرار الأداء المماثل للأداء التنافسي في الاختصاص الممارس. 1.5

● مداومة الأزمنة الطويلة نسبياً: فترتها الزمنية تمتد من 10 إلى 30 دقيقة بحيث يظهر تأثيرها في صفة مداومة السرعة لعدائي المسافات النصف طويلة خصوصا (من 3000م إلى 10000م) وبعض من الاختصاصات الجماعية ككرة السلة وكرة اليد. 1.5

● مداومة الأزمنة الطويلة جدا: نجد هذا النوع من المداومة في تلك الرياضات التي يصل بها زمن الأداء إلى ما بين ثلاثين دقيقة وثلاث ساعات كما هو مسجل في سباقات الجري الطويلة، السباحة والدراجات، وبالعادة فهي من نمط المداومة العامة الطويلة المدى. 1.5

3. ملئ الجدول بالرموز: ® طريقة أساسية ؛ © طريقة ثانوية ؛ × طريقة محدودة (جدد ثانوية).

9/9

الطريقة التكرارية	الطريقة الدائرية	الطريقة الفترية	الطريقة المستمرة	الطريقة التدريبية المرحلة أو الجانب التدريبي
×	®	©	®	مرحلة التحضير البدني العام (1ن)
®	©	®	×	مرحلة التحضير البدني الخاص (1ن)
®	©	©	×	مرحلة المنافسات (1ن)
×	®	©	®	مداومة عامة وقوة عامة (1ن)
®	©	×	©	مرونة ورشاقة (1ن)
®	©	®	×	مداومة خاصة (1ن)
®	©	©	×	قوة مميزة بالسرعة (1ن)
®	©	©	×	الجانب التقني والتقنوبدني (1ن)
®	©	©	×	الجانب التقنو خططي والخططي (1ن)