



جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ماستر 1 تحضير بدني رياضي

السداسي الأول 2024/2023



## الاجابة النموذجية لمقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

ج 1: مكانة حمل التدريب ضمن الموسم التدريبي: (05ن)

الاشارة الى النقاط التالية:

- ✓ مرحلة التحضير البدني العام وحمل التدريب
- ✓ مرحلة التحضير البدني الخاص وحمل التدريب
- ✓ مرحلة ما قبل المنافسة وحمل التدريب
- ✓ مرحلة المنافسة وحمل التدريب
- ✓ مرحلة الراحة

ج 2: (06.5)

مكونات حمل التدريب:

1. شدة الحمل (شرح موجز)
2. حجم (سعة) الحمل (شرح موجز)
3. كثافة الحمل (شرح موجز)

درجات حمل التدريب:

1. الحمل الاقصى (charge maximale) (شرح موجز)
2. الحمل الاقل من الاقصى (charge submaximale) (شرح موجز)

3. الحمل الكبير (charge grande) (شرح موجز)

4. الحمل المتوسط (charge moyenne) (شرح موجز)

5. الحمل الخفيف (charge petite) (شرح موجز)

6. الحمل الزائد (charge) (شرح موجز)

ج3 يتميز حمل التدريب ما قبل المنافسة بما يلي(06.5) :

يعمل المدرب اثناء مرحلة ما قبل المنافسة ايصال لاعبيه الى الفورمة الرياضية و هذا بغية تحقيق افضل اداء رياضي ممكن اثناء المتافسات، و يكون ذلك من خلال احترام بعض المبادئ و التي من ابرزها ان الحمل التدريبي يقل نسبيا مقارنة بالفترة الاعدادية او التحضيرية (اي خلال مرحلة الاعداد العام و الخاص)، و الامر الذي ينبغي الاشارة اليه ان الانخفاض في الحمل التدريبي يكون خاصة من خلال الخفض من الحجم التدريبي ( حتى لا يكون هناك استنزاف للمخزون الطاقوي للرياضيين) مع الابقاء على مستوى معتدل للكثافة او الراحة، كما يمكن ايضا ان يزيد فيه قليلا حتى يكون هناك استرجاع او استشفاء احسن (compensation et surcompensation) .

اما في ما يخص شدة التدريب فيبقى مستواها عاليا و هذا بغرض الحفاظ او الرفع من مستوى الاستثارة العصبية العضلية (Stimulation neuro musculaire) ، كحتى يكون الرياضي او اللاعب مهينا و مستعدا للتنافس سواءا من الناحية البدنية العضلية او العصبية.

بالتوفيق للجميع

البروفيسور بلعيد عقيل