



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اختبار السداسي الثاني في مقاييس نظريات ومنهجية التدريب الرياضي

2024/05/22 يوم :

تخصص : تحضير بدني رياضي

المستوى : سنة أولى ماستر

### السؤال الأول : ..... 08 نقاط

يتم في بداية فترة التحضير البدني العام العمل على تطوير المداومة القاعدية و السعة الهوائية ( المداومة العامة ) أولاً ..... لماذا ؟

- تحطيط وبرمجة دورة تدريبية أسبوعية في مرحلة لمنافسة ( تحديد أهداف الحصص التدريبية و حركة الحمولة )

### السؤال الثاني : ..... 05 نقاط

- أذكر مكونات حمولة التدريب مع شرح وجيز .
- أعط مثال تطبيقي من اختيارك توظف فيه مكونات حمولة التدريب ( ضوابط الحمولة )

### السؤال الثالث : ..... 07 نقاط

من أكثر الطرق التدريبية المستخدمة حاليا في الألعاب الجماعية عامة وكرة القدم خاصة هي طريقة التدريب بالأألعاب المصغرة .

- أبرز أهمية التدريب بالأألعاب المصغرة .
- كيف يتم التحكم في حمولة التدريب في الألعاب المصغرة ؟

..... بالتوقيق للجميع