



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اختبار السداسي الثاني في مقياس نظريات ومنهجية التدريب الرياضي

المستوى : سنة أولى ماستر تخصص : تحضير بدني رياضي يوم : 2024/05/22

السؤال الأول : 08 نقاط

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

- تخطيط وبرمجة دورة تدريبية أسبوعية في مرحلة لمنافسة (تحديد أهداف الحصص التدريبية و حركية 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
بالألعاب المصغرة .

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

بالتوفيق للجميع