



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المقياس: ثقافة بدنية

تخصص: رياضة فردية سنة ثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي

أستاذ المادة: مويسة عمار

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الخامس لمقياس ثقافة بدنية

1. الجواب الأول (6 ن)

معايير تصنيف الرياضة:

- المهارة البدنية: ينص هذا المعيار على أن سعي المشاركين لتحقيق تفوق نسبي في بعض الأنشطة المهارية التي تعد سمة أساسية في الرياضة. من السمات الأساسية لجميع الرياضات البدنية أن يكون الهدف هو تحقيق تفوق نسبي في نشاط يتطلب مهارة معينة. (2 ن)

- النشاط: المهارات المتعلقة بالرياضات البدنية تكون بالضرورة نشطة وليست سلبية (أي أنها تتضمن نوعا من مقاومة الحركة أو القوة). (2 ن)

- الحكم على أساس المهارة: ينص معيار الحكم بالمهارة على أن المهارة في الرياضة تتضمن التغلب على التحديات التي تستلزم مستويات من إظهار المهارة، والتي سيتم بموجبها تقييم ممارسيها ومنحهم جوائز.

(2 ن)

2. الجواب الثاني (5 نقاط)

✓ المقارنة بين (FT) و (ST) في تطور حجم العضلات: (3.5 ن)

تتمتع كل من ألياف النوع الأول (ST) الموجهة نحو التحمل والألياف الموجهة نحو القوة من النوع الثاني (FT) بالقدرة على التضخم. ومع ذلك قدرة تطور الألياف سريعة الانقباض أكبر بحوالي 50% من قدرة الألياف البطيئة الانقباض. وهذا يعني أن الحجم الأصغر للألياف البطيئة شديدة التأكسد (Type I: Slow

oxidative SO) يمثل عائقا لزيادة الحجم العضلي، مما يحد من قدرتها على التضخم مقارنة بالألياف سريعة الانقباض ذات القدرة التأكسدية المنخفضة.

(FT) تنقبض بواسطة خلايا عصبية حركية أكبر مقارنة بنظيراتها (ST)، مما يسمح بتعزيز إنتاج القوة العالية. نظرا لصغر حجم الخلايا العصبية المرتبطة بـ (ST)، فإنها ببساطة لا تستطيع تنفيذ المهام التي تتطلب مستويات عالية من القوة.

✓ نوع الألياف العضلية الذي يتمتع به كل نمط جسمي (1.5 ن)

Mésomorphe = (FT) (0.5 ن)

Endomorphe = (FT) (0.5 ن)

Ectomorphe = (ST) (0.5 ن)

3. السؤال الثالث (3 ن)

❖ إعدادات حصة تحمل القوة (Paramètres de la séance d'endurance de force)

- % من 1RM أقل من 40%
- عدد التكرارات: من 12 إلى 30
- عدد السلاسل (séries): من 6 إلى 12
- الاسترجاع بين المجموعات: 30 ثانية إلى دقيقة واحدة
- إيقاع ديناميكي إلى معتدل
- من 6 إلى 12 تمرين في الحصة
- الاسترجاع بعد الجلسة: تقريبا 24 ساعة
- Niveau de la personne : Débutant
- % de 1RM : inférieur à 40%
- Nombre de répétitions : 12 à 30
- Nombre de séries : 6 à 12
- Récupération entre les séries : 30 secondes à 1 min
- Tempo dynamique à modéré
- 6 à 12 exercices dans la séance
- Récupération post séance : env. 24h

4. السؤال الرابع (6 ن)

✓ الفرق بين التدريب بالأوزان الحرة والآلات (الأجهزة):

تشير الأوزان الحرة إلى تمارين باستخدام الدمبل والأثقال، في حين يمكن تعريف الآلات على أنها جهاز يحتوي على كومة أوزان محملة يتم التحكم فيها بواسطة مسمار أو دبوس.

- استخدام الآلات قد يكون أكثر أمانا من استخدام الأوزان الحرة بناء على متطلبات المهارة. (1 ن)

- ارتفاع معدل الإصابة بالأوزان الحرة، لكن معظم الإصابات كانت مرتبطة بسقوط الأوزان على الأشخاص، وليس بتنفيذ الطريقة. (1 ن)
- الفرق الرئيسي بين التدريب بالأوزان الحرة والآلات هو أن التدريب باستخدام معظم الآلات يوفر بيئة مستقرة للغاية، في حين يتطلب التدريب بالأوزان الحرة المزيد من الاستقرار والتوازن، مما قد يؤدي إلى زيادة تجنيد العضلات. (1 ن)
- زيادة النشاط الكهربائي العضلي أعلى في العضلات التآزرية (the synergist muscles) بالأوزان الحرة مقارنة بالآلة بسبب زيادة متطلبات الاستقرار، يؤدي إلى زيادة نمو العضلات. (1 ن)
- زيادة إطلاق الهرمونات البنائية مثل هرمون التستوستيرون (testosterone) وهرمون النمو (growth hormone)، تؤدي استجابة الهرمونات الابتنائية الأكبر هذه إلى زيادة تضخم العضلات وقوتها بمرور الوقت. (2 ن)