

جامعة محمد خضر بسكرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

امتحان مقياس: كرة القدم (الاختصاص)

التاريخ: الخميس 15-01-2026 التوقيت: 10:30 - 12:30	الخخص: التدريب الرياضي - التربية البدنية و الرياضية	المستوى: أولى ماستر- سداسي 1 السنة الجامعية: 2025 - 2026
--	---	---

السؤال الأول: 5ن

- ينقسم التدريب الرياضي في كرة القدم إلى خمس جوانب. أنذكرها مع الشرح؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

السؤال الثاني: 8ن

- عرف الجانب الخططي في كرة القدم؟ وما أنواعه كما درست؟

.....
.....
.....
.....
.....

- اشرح المفاهيم التالية:

- تنظيم

اللعبة:

- خطة

اللعبة:

.....

- تنشيط

اللعبة:

- السؤال الثالث: 7ن

- أجب بـ (صحيح) أو (خطأ) مع تصحيح الخطأ إن وجد؟

1- التدريب الفتري في كرة القدم هو التدريب الذي يتكرر فيه الأداء بشدة منخفضة وبحجم عالي

2- التدريب الفتري مرتفع الشدة شدته 70% إلى 85% من النبض الأقصى و الراحة طولية نسبيا

3- التدريب الفتري مرتفع الشدة هدفه التحمل العام

4- التدريب الفتري منخفض الشدة هدفه التحمل الخاص

5- تمثل الشدة العالية في أداء التمرين الرياضي من 90% إلى 100% و الحجم(10) تكرارات خاصة من خصائص التدريب المستمر

6- التدريب البليومترى هو تحويل القوة العضلية الى سرعة و قوة انفجارية

7- تمارين القوة الانفجارية مثال على تمارين التدريب البليومترى

جامعة محمد خضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التصحيح النموذجي امتحان مقياس: كرة القدم (الختصاص)

التاريخ: الخميس 15-01-2026	الختصاص: التدريب الرياضي - التربية البدنية و الرياضية	المستوى: أولى ماستر - سداسي 1
التوقيت: 10:30 - 12:30		السنة الجامعية: 2025 - 2026

السؤال الأول: 5ن

- ينقسم التدريب الرياضي في كرة القدم إلى خمس جوانب . أذكرها مع الشرح؟

- 1- الجانب البدني:
- 2- الجانب التقني :
- 3- الجانب الخططي:
- 4- الجانب الذهني والنفسي:
- 5- الجانب المعرفي:

السؤال الثاني: 8ن

- عرف الجانب الخططي في كرة القدم ؟ وما أنواعه كما درست 3.5 ن

- التعريف: هو الرسم الخططي و طريقة اللعب و موقع وتنشيط اللعب . 1.5 ن

- الأنواع: دفاعية و هجومية 2×1 ن
- اشرح المفاهيم التالية: 1.5×3 ن
- تنظيم اللعب: مثل $3/4 - 2/5/3 - \dots$
- خطة اللعب: التنسيق و الترابط بين الخطوط الثلاث و حسب مناطق اللعب
- تنشيط اللعب: التحرك و التنقل بين اللاعبين حسب نظام اللعب دفاعي أو هجومي.
- السؤال الثالث: 7 ن (1×7)
- أجب بـ (صحيح) أو (خطأ) مع تصحيح الخطأ إن وجد؟
- 1- التدريب الفتري في كرة القدم هو التدريب الذي يتكرر فيه الأداء بشدة منخفضة و بحجم عالي خطأ
- التدريب الفتري في كرة القدم هو التدريب الذي يتتنوع فيه العمل بين فترات الجهد يتخللها فترات راحة نشطة بينية .
- 2- التدريب الفتري مرتفع الشدة شدته 70% إلى 85% من النبض الأقصى و الراحة طويلة نسبيا (خطأ)
- التدريب الفتري مرتفع الشدة شدته 90%-100% من النبض الأقصى و الراحة قصيرة نسبيا.
- 3- التدريب الفتري مرتفع الشدة هدفه التحمل العام(خطأ).
- التدريب الفتري مرتفع الشدة هدفه التحمل الخاص.
- 4- التدريب الفتري منخفض الشدة هدفه التحمل الخاص (خطأ)
- التدريب الفتري منخفض الشدة هدفه التحمل العام.
- 5- تمثل الشدة العالية في أداء التمرين الرياضي من 90% إلى 100% و الحجم(10) تكرارات خاصة من خصائص التدريب المستمر(خطأ).
- تمثل الشدة العالية في أداء التمرين الرياضي من 90% إلى 100% و الحجم(10) تكرارات خاصة من خصائص التدريب التكراري.
- 6- التدريب البليومترى هو تحويل القوة العضلية الى سرعة و قوة انفجارية (صحيح)
- 7- تمارين القوة الانفجارية مثل على تمارين التدريب البليومترى (صحيح)