

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

امتحان مقياس: كرة القدم (اختصاص)

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

السؤال الأول: 5ن

- ينقسم التدريب الرياضي في كرة القدم إلى خمس جوانب . أذكرها 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 و بحجم عالي.....

2- التدريب الفتري مرتفع الشدة شدته %70 إلى %85 من النبض الأقصى و الراحة طويلة 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 الى %100 و الحجم (10) تكرارات خاصة من خصائص التدريب المستمر.....

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

7- تمارين القوة الانفجارية مثال على تمارين التدريب البليومتري.....

مع التوفيق للجميع - أ.د شتيوي. ع

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التصحيح النموذجي امتحان مقياس: كرة القدم (اختصاص)

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

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 3.5ن
- التعريف: هو الرسم الخططي و طريقة اللعب و مواقع وتنشيط اللعب .1.5ن

- الأنواع: دفاعية و هجومية 1x2
- اشرح المفاهيم التالية: 1.5x3 ن
- تنظيم اللعب: مثال 3/3/4 – 2/5/3 -
- 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 (1x7)
- 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 يتنوع 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 الى %100 و الحجم(10) تكرارات خاصة من خصائص التدريب المستمر(خطأ).
- تمثل الشدة العالية في أداء التمرين الرياضي من %90 الى %100 و الحجم(10) تكرارات خاصة من خصائص التدريب التكراري.
- 6- التدريب البليومتري هو تحويل القوة العضلية الى سرعة و قوة انفجارية (صحيح)
- 7- تمارين القوة الانفجارية مثال على تمارين التدريب البليومتري (صحيح)