

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
السنة الجامعية: 2024/2023
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: السنة الثالثة
المقياس: كرة القدم (اختصاص)
المدة: ساعة ونصف

إمتحان السداسي السادس

السؤال الأول: (7 نقاط)

Pourcentage	Vitesse	Distance	Activité
30,9	3-6 km h	330 – 2607 m	marche
39,9	8-14km h	791 – 3374 m	Cours lente
4,1		125- 346 m	Course reculant
2,1		59 – 176 m	Déplacement en pas chassés
14,3	15-20 km h	247-1211m	Course intense
8,7	26-32 km h	104- 734 m	sprint
		14-88 <i>Fois</i>	Accélère brutalement
		12-54 <i>Fois</i>	Bloquer et changer la direction

- 1/ ماذا تستنتج من الجدول؟ 2ن
2/ عرف السرعة الهوائية القصوى (VMA)؟ 3ن
3/ اعط معادلة إختبار نصفي لكوبر (Le Demi Cooper) لحساب السرعة الهوائية القصوى؟ 2ن

السؤال الثاني: (9 نقاط)

- 1/ عرف التكتيك (la tactique) في كرة القدم؟ 3ن
2/ اشرح المفاهيم الاتية:
- تنظيم اللعب (L'Organisation de jeu) 2ن
- خطة اللعب (Le plan de jeu) 2ن
- تنشيط اللعب (L'animation de jeu). 2ن

السؤال الثالث: (4 نقاط)

- عرف طريقة تدريب G-A-G ؟

أ/ قلاني
بالتوفيق

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
السنة الجامعية: 2024/2023
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: السنة الثالثة
المقياس: كرة القدم (اختصاص)

الاجابة النموذجي لإمتحان السداسي السادس

الاجابة على السؤال الأول (7 نقاط):

- 1/ ماذا تستنتج من الجدول؟
2/ عرف السرعة الهوائية القصوى (VMA)؟
3/ اعط معادلة إختبار نصفي لكوبر (Le Demi Cooper) لحساب السرعة الهوائية القصوى؟

الاجابة:

1/ هذا يؤكد أن النسبة الكبيرة لمصادر الطاقة تكون هوائية في لعبة كرة القدم.

2/ السرعة الهوائية القصوى (VMA):

- هي السرعة التي يبدأ منها الفرد في استهلاكه للأكسجين بصفة قصوى، معناه الوصول إلى الـ VO_2max ، من ناحية أخرى نقول أن استهلاك الأكسجين يتمشى و شدة الجهد، و كذلك معظم الطاقة المنتجة عن طريق الايض الهوائي.

- حسب VMA، Gacon هي سرعة تحرك (تنقل) الفرد المرتبطة بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بمقدار 100%

- هي شدة العمل التي يمكن تطويرها خلال جهد بدني مع صرف طاقة، و هي مرتبطة بـ VO_2max و PMA

* وحدتها: KM/H

تستعمل السرعة الهوائية القصوى على سبيل المثال: الجري ويمكن للرياضي المكوث 04 إلى 08 دقائق في سرعته الهوائية القصوى.

من جهة أخرى، يبقى استهلاك الأكسجين ثابت و القدرة الإضافية تأتي من طرف الشعبة اللاهوائية الحامضية، في هذا الاتجاه نقول انه في حدود 85% من الطاقة ينتجها الايض الهوائي و 15% تنتجها الشعبة اللاهوائية الحامضية.

و إنتاج الحمض هو الذي يحد القدرة على الانقباض العضلي و من ثم التسبب في التعب.

3) Le Demi Cooper — اختبار نصفي لكوبر (

نفس اجراءات أداء اختبار كوبر ماعدا تغير في الزمن بدل 12د يصبح 6د.

وعلى المختبر قطع أطول مسافة في 6د.

ويكن حساب VMA بتطبيق المعادلة الآتية:

$$\text{Distance parcourue en mètres} / 100 = \text{VMA}$$

الإجابة على السؤال الثاني (9 نقاط):

1/ عرف التكتيك (la tactique) في كرة القدم ؟

2/ اشرح المفاهيم الآتية:

- تنظيم اللعب (L'Organisation de jeu)

- خطة اللعب (Le plan de jeu)

- تنشيط اللعب (L'animation de jeu).

الإجابة:

1/ التكتيك (la tactique) في كرة القدم هو:

① "حركة اللعبة التلقائية للاعب أو مجموعة من اللاعبين فيما يتعلق بحالة اللعبة سواء كانت

هجومية أو دفاعية".

② خبراء آخرون يرون

③ أن التكتيكات هو السلوك المناسب المعتمد في المباراة حسب قدرات اللاعبين ، وتلك الخاصة

بالخصم والظروف الخارجية. التكتيك الفردي — حسب مواقع اللعب - كتل فريق.

④ تُعرّف التكتيكات في كرة القدم بأنها تعاون الشركاء لحل المشكلات التي يفرضها الفريق المنافس

على الصعيدين الهجومي والدفاعي. بمعنى آخر ، إنها مجموعة الوسائل المستخدمة للحصول

على نتيجة. هذه الوسائل فردية وجماعية.

/2

- **تنظيم اللعبة:**

توزيع المهام الدفاعية والهجومية ، حسب المواقع والخطوط ، العلاقات بينهما .
تنظيم المباراة مسؤولية المدرب .

- **خطة اللعب:**

استراتيجية معتمدة لمباراة محددة (التعليمات الجماعية والفردية). مثال : ابحت عالياً عن الخصم في بداية المباراة ، واضغط عليه في معسكره. رقابة صارمة على لاعبي الوسط وخاصة صانع الألعاب. اللعب العميق إلخ .

- **تنشيط اللعب:**

- ⑥ حركة الفريق ، حركات منسقة للاعبين على أرض الملعب ، على أساس مبادئ اللعب الهجومي والدفاعي.
- ⑥ في اللعبة: الانتقال من 2-4-4 إلى 3-4-3 في المرحلة الهجومية.
- ⑥ -الوقت والمساحة واللاعب المستحوذ على الكرة هي التي تحدد حركة اللعبة.
- ⑥ - بفضل تنشيط العمل الجماعي ، تصبح كرة القدم لعبة ديناميكية للغاية.

الإجابة على السؤال الثالث (4 نقاط):

- **طريقة تدريب G-A-G:**

تتيح طريقة G-A-G (الشاملة - التحليلية - الشاملة) تنظيم الدورة بطريقة تستهدف العمل على أولوية متكامل بانسجام في تدريب شامل لكل العناصر التدريبية المستهدفة لكشف الاخطاء يليه عمل تحليلي وتصحيحي مفصل لنفس العملية التدريبية ، ثم يعاد بناء التدريب ككل)