

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -  
 السنة الجامعية: 2025/2024  
 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
 المستوى: السنة الثالثة  
 المقياس: كرة القدم (اختصاص)  
 المدة: ساعة ونصف

### إمتحان السداسي الخامس

السؤال الأول: ( 4 نقاط )

حدد مفاهيم المصطلحات الآتية:

- La proprioception - (post-formation) -

السؤال الثاني: ( 7 نقاط )

- أذكر أهم الشروط الأساسية لإنتقاء وصناعة الموهبة في كرة القدم؟

السؤال الثالث: ( 3 نقاط )

- اعط نسب تدخل الأنظمة الطاقوية خلال مباراة كرة القدم؟

السؤال الرابع: ( 6 نقاط )

لتحسين المداومة في كرة القدم يجب التركيز على عاملين أساسيين:  
 — ماهما مع إعطاء أنموذج لكل منهما؟

أ/ قلاتي  
 بالتوفيق

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -  
 السنة الجامعية: 2025/2024  
 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
 المستوى: السنة الثالثة  
 المقياس: كرة القدم (اختصاص)

### الإجابة النموذجية لإمتحان السداسي الخامس

الإجابة على السؤال الأول: ..... ( 4 نقاط )

1/ La proprioception (الحس العميق): الكلية المرتبطة بالتنسيق والتي تهدف إلى تطوير وتحسين التوازن وتلعب دورًا وقائيًا (تقوية) في مفاصل الركبتين والكاحلين".

يتم تنفيذ هذا العمل وفقاً لسن تطور اللعبة ، ولكن بشكل خاص من 15 عامًا من خلال عمل التوازن على الأرض ، والتنطيط، والجري في الرمال وكذلك قفز الحبل. كما تعزز مدرسة الركض والقفز استقبال الحس العميق. الممارسة حافي القدمين مواتية لتطوير هذه الكلية المهمة وخاصة على مستوى التقنية .

## 1/La proprioception

«Faculté associée à la coordination qui vise à développer et améliorer l'équilibre et joue un rôle prophylactique (renforcement) au niveau des articulations des genoux et des chevilles»

Ce travail s'effectue selon l'âge de développement du jeu, mais surtout à partir de U15 ans par du travail d'équilibre au sol, de jonglage, de course dans le sable ainsi que de corde à sauter.

L'école de course et de bondissements favorise aussi la proprioception.

La pratique à pieds nus est favorable au développement de cette faculté importante et notamment au niveau de la technique.

## ( مابعد التكوين post-formation ).

### 2/ بعد التكوين والتدريب:

بالنسبة لأعلى مستوى ، تبدو مرحلة ما بعد التدريب ضرورية لضمان متابعة وإنهاء تدريب أفضل الآمال.

هؤلاء اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و 21 عامًا ، الذين يلعبون بانتظام أو أحيانًا مع الفريق الأول (هواة أو محترفين) ، يجدون أنفسهم في موقف صعب في كثير من الأحيان. غالبًا ما يحدث أن هؤلاء الشباب لم يكملوا تدريبهم بالكامل بعد ، ولا تزال هناك أوجه قصور ، خاصة على المستوى البدني (القوة العضلية على سبيل المثال).

## 2/ post-formation :

Pour le plus haut niveau, une étape de post-formation nous semble aujourd'hui nécessaire pour assurer le suivi et la fin de la formation des meilleurs espoirs.

Ces joueurs de 19 à 21 ans, jouant régulièrement ou occasionnellement avec l'équipe première (chez les amateurs ou chez les professionnels), se trouvent dans une situation souvent délicate. Il arrive souvent que ces jeunes n'aient pas encore pleinement terminé leur formation, et que des lacunes subsistent, notamment au niveau physique (puissance musculaire par exemple),

## الإجابة على السؤال الثاني: ( 7 نقاط )

- بعض الشروط الأساسية لانتقاء وصنع الموهبة في كرة القدم:

### الشخصية (السلوك)

- الدافع ، متعة اللعب ، التدريب
- الاستعداد للتعلم والتقدم.
- الاستعداد للأداء.
- مهارات التعامل مع الآخرين • يتحمل المسؤولية • مزاج القائد ، المقاتل.
- شخصية قوية.

<p><i>Joueur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prédispositions anthropométriques (Taille, poids, structure corporelle)</li> </ul> <p>Ce critère, selon l'âge du joueur ou selon le poste, est d'importance aujourd'hui. Selon certains, c'est même le premier critère de sélection.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise du ballon, aisance technique</li> <li>• Richesse gestuelle</li> <li>• Vitesse d'exécution</li> <li>• Sens tactique (intelligence de jeu) <ul style="list-style-type: none"> <li>- vision claire et rapide du jeu</li> <li>- bon placement</li> <li>- bon choix de jeu</li> </ul> </li> <li>• Capacités physiques <ul style="list-style-type: none"> <li>- endurance (aérobie-anaérobie)</li> <li>- course aisée</li> <li>- force dynamique</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Personnalité (comportement)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation, plaisir à jouer, à s'entraîner</li> <li>• Volonté d'apprendre, de progresser</li> <li>• Disposition à la performance</li> <li>• Qualités relationnelles</li> <li>• Prise de responsabilités</li> <li>• Tempérament de leader, de lutteur</li> <li>• Fort caractère</li> <li>• Concentration, détermination</li> <li>• Esprit créatif</li> </ul>
--	--

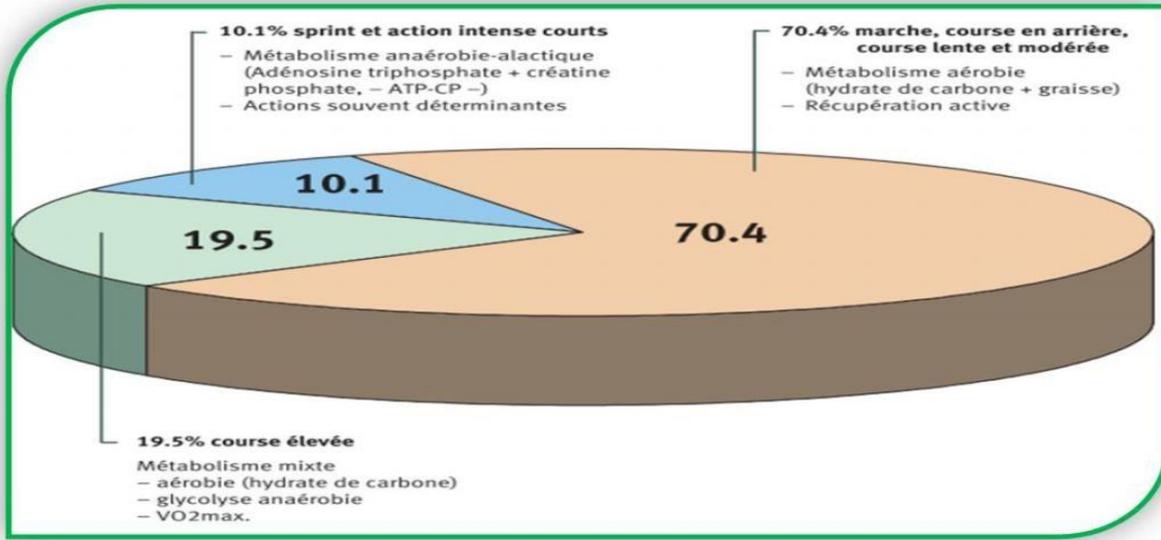
- التركيز والتصميم.
- روح الإبداع.

### لاعب

- الاستعدادات الأنثروبومترية (الطول ، الوزن ، بنية الجسم) هذا المعيار ، حسب عمر اللاعب أو حسب المركز ، مهم اليوم. وفقا للبعض ، هو حتى معيار الاختيار الأول.
- التحكم في الكرة ، سهولة فنية
- ثراء الحركات • سرعة التنفيذ • المعنى التكتيكي (ذكاء اللعبة) - رؤية واضحة وسريعة للعبة - استثمار جيد - اختيار جيد للعبة • القدرات البدنية - التحمل (الهوائية واللاهوائية) - سهل التشغيل - القوة الديناميكية

### الإجابة على السؤال الثالث: (3 نقاط)

- نسب تدخل الأنظمة الطاقوية خلال مباراة كرة القدم:



### الإجابة على السؤال الرابع: ..... (6 نقاط)

1/ لتحسين المداومة يجب التركيز على عاملين أساسيين:  
 . ماهما مع إعطاء نموذج؟  
 الإجابة:

1- تحسين المداومة هو الرفع من الامكانيات الهوائية للاعب وذلك بالتركيز على :

\* من حيث القدرة ( puissance ) بالتركيز على نوعية الجهد (شدة الحركة) .....1.5ن

\* من حيث السعة (capacité) بالتركيز على كمية الجهد (مدة الجهد) .....1.5ن

• السعة الهوائية ( capacité aérobic ) : تكبر القلب و تزيد من تجويفه .....1.5ن

الوسائل	نبضات القلب	الشدة	نوع الجهد	الزمن- المدة
جري footing -عمل تقني -العاب jeux -الاساس هوائي	160-140 نبضة / دقيقة	70 – 60 % Vo <sub>2</sub> max و (VMA)	مستمر	45 د – 60 د

• القدرة الهوائية ( puissance aérobic ) : تصلب القلب و تقويه .....1.5ن

عدد التكرارات	الوسائل	نبضات القلب	الراحة بين التمارين	مدة التمرين	نوع الجهد	حجم العمل
6	الصراعات 1x2 / 1x1	180– 160 الى 190	4 د 3 د	4 د 3 د	متقطع زمن الجهد= زمن الراحة	20 د – 30 د
8	2x3 / 2x2 2x4 / 2x2	نبضة في الدقيقة	2 د	2 د		

20 -10	2x3					
--------	-----	--	--	--	--	--