

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

إمتحان السداسي السادس

السؤال الأول: (5 نقاط)

- أكمل ملئ الجدول مبينا اعراض التدريب الزائد؟

الأعراض النفسية	الأعراض الفسيولوجية
-	

السؤال الثاني: (4 نقاط)

- اشرح المفاهيم الآتية:

- تنظيم اللعب (L'Organisation de jeu).

- خطة اللعب (Le plan de jeu)

السؤال الثالث: (6 نقاط)

- اعط تصنيفات الالعاب المصغرة في كرة القدم، والهدف التدريبي لكل تصنيف؟

- كيف يمكن تقنين الاحمال التدريبية اثناء العمل بالالعاب المصغرة، مع اعطاء مثال؟

السؤال الرابع: (5 نقاط)

- عرف طريقة التدريب المتقطع؟

-أذكر فوائد التدريب المتقطع حسب Gilles Cometti ؟

أ/ قلاني
بالتوفيق.

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

الاجابة النموذجي لإمتحان السداسي السادس

الاجابة على السؤال الأول (5 نقاط):

أكمل ملئ الجدول مبينا اعراض التدريب الزائد؟

الاجابة:

الأعراض النفسية	الأعراض الفسيولوجية
<ul style="list-style-type: none"> - إضرابات النوم. - نقص الثقة في النفس. - عدم المبالاة. - القابلية السريعة للإثارة. - عدم التوازن الانفعالي والدافعي. - زيادة (الملل والضجر) لفترة طويلة. - التعب والاكتئاب وزيادة القلق. - الغضب والعدوان. - تغيير سلبي في التفاعل مع الآخرين. - زيادة الإنهاك البدني والذهني والانفعالي. - نقص تقدير الذات وفقدان الشهية. - ضعف الصفات الإرادية - هبوط في توقيت المهارات الحركية - ضعف القدرة على التركيز والتمييز 	<ul style="list-style-type: none"> - ارتفاع معدل النبض وقت الراحة وبعد المجهود . - تأخر عودة النبض لحالته الطبيعية. - ارتفاع درجة الحرارة. - نقص في الوزن. - صعوبة في التنفس. - ألم العضلات والتعب العضلي المزمن. - زيادة الإصابة بالبرد والجهاز التنفسي. - نقص القدرة الهوائية القصوى. - نقص الجليكوجين في العضلات.

الإجابة على السؤال الثاني (4 نقاط) :

- اشرح المفاهيم الآتية:
- تنظيم اللعب (L'Organisation de jeu)
- خطة اللعب (Le plan de jeu)

الإجابة:

- 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 .

الإجابة على السؤال الثالث (6 نقاط) :

- / اعط تصنيفات الالعب المصغرة ، والهدف التدريبي لكل تصنيف؟
- كيف يمكن تقنين الاحمال التدريبية اثناء العمل بالالعب المصغرة مع اعطاء مثال؟
 - لعبة 8 مقابل 8 مقابل 5 مقابل 5 ، هذا النوع من المقاومة مناسب لتطوير السعة الهوائية ، شدة العمل حوالي 85% إلى 90% fcmx.

- تعد ألعاب من النوع 4 ضد 4 أو 3 ضد 3 أكثر ملاءمة للتطوير القدرة الهوائية. يجب أن تكون شدة العمل بين 90% و 95% من الحد الأقصى f_{cmax} .
- الألعاب من النوع 2 مقابل 2 أكثر ملاءمة للتطوير السعات والقدرات اللاهوائية والسرعة – الانفجارية... الخ

تقنن الاحمال التدريبية اثناء العمل بالالعاب المصغرة من خلال التحكم في:

- عدد اللاعبين .
- مساحة اللعب.
- مدة اللعب.
- مدة التكرار لكل حلقة.
- عدد الحلقات .
- الراحة بين التكرارات والحلقات.
- يمكن تقديرها بسهولة بواسطة طريقة RPE .

مثال

Exemples d'exercice et de charge d'entraînement								
Type d'entraînement	% FC	lactate	volume	Durée Répétition	NB Répétition	Repos	Exemples d'exercice	
							Exercice	Référence
Capacité aérobie	80-90%	3-6	30-60	6-25	1-8	>1min	5x5	Castagna 2004
							6x6	Flamprin 2007
							7x7	Castagna 2004
							8x8	Saasi 2004
Puissance Aérobie 85-90 % VMA	90-95%	6-12	12-35	3-6	4-8	Travail = Repos	3x3	Balsom 1999
							4x4	Holf 2004
Puissance Anaérobie	>85%	>10	4-16	20 sec- 3min	2-4	1-4	2x2	Aros 2004
							3x3	Little 2006

الإجابة على السؤال الرابع (5 نقاط):

طريقة التدريب المتقطع:

هي طريقة يكون العمل فيها متناوب بين فترة الراحة والجهد، ويشير Gilles Cometti " بأن التدريب المتقطع يحتوي على شكل مهم جدا لتحسين PMA في الرياضات الجماعية، ومعظم الزمن ينفذ انطلاقا من طبيعة الجري (15-5، 20-10، 30-30...) بسرعات تكون قريبة من VMA .

- فوائد التدريب المتقطع:

حسب Gilles Cometti

1. تحسين المداومة، وتوفير استرجاع جد سهل وسريع.
2. الحصول على توترات عضلية قصوى.

3. استعمال جميع الالياف وتنوع أكثر للعمل.