

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

*المستوى: السنة الثالثة ليسانس. * الشعبة: تدريب+ تربوي.

إختبار السداسي الخامس: الإجابة النموذجية "تخصص رياضة جماعية كرة القدم"

*الجزء الأول:

س1. ما هي العقوبة الجديدة في تعديلات (2025-2026) إذا احتفظ الحارس بالكرة لأكثر من 8 ثوانٍ؟ (01ن)
ج1. يتم احتساب ركلة ركنية للفريق المنافس، بدلاً من الركلة الحرة غير المباشرة التي كانت متبعة سابقاً.

س2. ما هو الحدث في كرة القدم الذي أدى لتغيير قوانين الفيفا لتلعب مباريات الجولة الأخيرة في كأس العالم في وقت واحد؟ (01ن)

ج2. مؤامرة ألمانيا والنمسا ضد الجزائر في مونديال 1982 .

س3. ما هي الفوائد الرئيسية لتنمية التحمل الهوائي للاعب كرة القدم؟ (01ن)
ج3.

- القدرة على الاستمرار في اللعب طوال الـ 90 دقيقة أو أكثر.

- التعافي السريع بين فترات الجهد العالي.

- بناء قاعدة تسمح بإعادة الأكسجين بسرعة وإزالة حمض اللاكتيك.

س4. ما هو نوع القوة الذي يعد أساساً لبناء بنية أنواع القوة الأخرى؟ (01ن)

ج4. القوة القصوى، وهي أقصى ثقل تحركه العضلة وهي الأساس الذي تُبنى عليه بقية الأنواع.

س5. ما هو الفرق بين تمارين المرونة الثابتة والمرونة الديناميكية في كرة القدم؟ (02ن)
ج5.

- المرونة الثابتة: هي إطالة العضلة للوصول لأقصى مدى حركي والثبات فيه لفترة زمنية بهدوء .

- المرونة الديناميكية: هي استخدام القوة العضلية والزخم لتحريك المفاصل في كامل مداها الحركي أثناء حركة نشطة .

س6. ما الهدف من (التنوع والتموج) في الحمل التدريبي أثناء فترة المنافسة في كرة القدم؟ (01ن)

ج6. الهدف من (التنوع والتموج) في الحمل التدريبي أثناء المنافسة هو لضمان الاستشفاء والجاهزية.

س7. ما هو دور تدريبات التوازن في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم؟ (01ن)

ج7. الوقاية من التواءات الكاحل وإصابات الركبة عند تغيير الاتجاه ، الناتجة عن الهبوط أو تغيير الاتجاه المفاجئ.

س8. عرف الرشاقة؟ واذكر عنصرين من مكونات الرشاقة في كرة القدم؟ (02ن)

ج8. الرشاقة: هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم بدقة وسرعة استجابة لمثير خارجي.

- مكونات الرشاقة التوازن الديناميكي، التوافق العضلي العصبي، القوة اللامركزية، أو سرعة الاستجابة

س9. اذكر ثلاثة مجالات يجب دراستها في بيئة اللاعب (تعامله مع نفسه) قبل البدء في الإعداد النفسي. (01ن)

ج9. المشاكل العائلية، الظروف الاجتماعية، السمات الشخصية، مستوى القدرات العقلية والانفعالية.

س10. ما هو الهدف الرئيسي من الفترة الانتقالية في كرة القدم؟ (01ن)

ج10. الهدف من الفترة الانتقالية هو الراحة البدنية والنفسية والابتعاد عن ضغط المنافسات.

س11. أكمل الجدول التالي: (02ن)

الصفة البدنية	طريقة التدريب الأكثر فعالية
التحمل اللاهوائي (الخاص)	التدريب الفترتي مرتفع الشدة (HIIT)

السرعة القصوى	التدريب التكراري لمسافات قصيرة (30-10م) براحة كاملة
الرشاقة الخاصة	تدريبات الأقماع والسلالم مع محاكاة مواقف اللعب بالكرة
القوة المميزة بالسرعة	تمارين البلايومترك (القفزات المتفجرة)

* الجزء الثاني: (06ن)

- اقترح ثلاثة تمارين مع الشرح لتحسين وتطوير صفة التحمل في كرة القدم :

نوع التمرين	الهدف الرئيسي	الوصف والتنفيذ	العدد والمجموعات
- التحمل المتقطع عالي الشدة (HIE30-15)	تطوير التحمل اللاهوائي والقدرة على استعادة الطاقة.	30 ثانية: جري سريع وشبه أقصى (بدون كرة). 15 ثانية: راحة نشطة (جري خفيف جداً أو مشي).	8 تكرارات = 1 مجموعة. 4-3 مجموعات. الراحة بين المجموعات: 3 دقائق.
- التحمل الفني المركب (Technical) (Endurance)	تحسين التحمل في ظل إجهاد فني (الكرة جزء من التمرين).	المحطة أ: تمرير قصير وسريع على شكل مربع أو مثلث. المحطة ب: جري بالكرة متعرج ثم تسديد على المرمى. الانتقال السريع بين المحطات.	زمن العمل: 60 ثانية لكل محطة. زمن الراحة: 30 ثانية. 4-3 دورات (مجموعات).
- جري السرعة المتكررة	تحسين قدرة الجسم على تكرار السرعات القصوى مع الحد الأدنى من فقدان الجودة.	التنفيذ: 5-6 جري قصير (10-20 متر) بأقصى سرعة. الراحة: راحة غير كاملة بين التكرارات (10-15 ثانية).	8-6 تكرارات = 1 مجموعة. 3-2 مجموعات. الراحة بين المجموعات: 4 دقائق.