



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اختبار السداسي السادس في مقياس تخصص رياضة جماعية (كرة القدم)

المستوى : سنة ثالثة ليسانس تخصص : تدريب رياضي تنافسي يوم : 2024/05/14

السؤال الأول : 5 نقاط

- لماذا التخطيط والبرمجة ؟
- حدد ديناميكية الحمولة خلال دورة تدريبية مرحلية ( 3 أشهر على الأقل )

السؤال الثاني : 6 نقاط

من أجل ( برمجة وتخطيط ) التشكيل أو البناء الفيسيولوجي والبدني للدورة التدريبية الأسبوعية يلزم المدرب أو المحضر البدني الالتزام بمجموعة من الخطوات :

■ المطلوب حدد هذه الخطوات بدقة .

السؤال الثالث : 9 نقاط

من أجل التدريب على خطة معينة والوصول إلى الآلية في أدائها يتبع المدرب عدة خطوات من أجل إيصال أفكاره للاعبين :

- ✓ حدد هذه الخطوات مع شرح بسيط .
- ✓ حدد مبادئ اللعب الدفاعي والهجومي في كرة القدم .

بالتوفيق للجميع .....