

University of Jijel Faculty of human and social science Department of science and techniques of sports and physical activity	جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
---	---

- ➔ Specialization: Competitive Sports Training
- ➔ Level: 3th year Bachelor's degree



- ➔ التخصص: التدريب الرياضي التنافسي
- ➔ المستوى: ثالثة ليسانس

إمتحان الدورة العادية للسداسي الثاني في مقياس تخصص رياضة جماعية – كرة اليد –

الأستاذ: كسوري أسامة	التوقيت : 08:00 – 10:00	مدة الاختبار: ساعتين (02)
----------------------	-------------------------	---------------------------

⬅ الجزء الأول (05 ن): الاختبارات والقياسات في كرة اليد

1. اذكر أنواع الاختبارات المستخدمة في كرة اليد.
2. اقترح بطارية اختبارات لتقييم اللياقة البدنية في كرة اليد لفئة الأكابر.

⬅ الجزء الثاني (06 ن): الإعداد في رياضة كرة اليد

1. ما خصائص الإعداد البدني المدمج في كرة اليد؟
2. اقترح حصة تدريبية لتنمية إحدى الصفات البدنية في كرة اليد، محددًا الحجم والشدة وفترات الراحة.....
3. ما مختلف مراحل اللعب في كرة اليد؟

⬅ الجزء الثالث (04 ن): الانتقاء والتوجيه في كرة اليد

1. اذكر مراحل الانتقاء في رياضة كرة اليد مع شرح مختصر لكل مرحلة.

⬅ الجزء الرابع (05 ن): الإصابات في كرة اليد

1. اذكر مسببات الإصابات في كرة اليد.
2. أعط أمثلة عن الإصابات الحادة والمزمنة والإصابات العضلية في كرة اليد.
3. اشرح درجات الإصابات.

بالتوفيق للجميع