

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

الإجابة النموذجية لإمتحان الدورة العادية للسداسي الثاني في مقياس تخصص رياضة جماعية كرة اليد

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

1. أنواع الاختبارات المستخدمة في كرة اليد.

- حسب الهدف: اختبارات بدنية، مهارية، طبية وشبه طبية، نفسية، معرفية (أو أي أهداف أخرى) **0.5 ن**
- حسب النظام الطاقوي المستخدم: اختبارات هوائية ولاهوائية **0.5 ن**
- حسب مكان التنفيذ: مخبرية وميدانية **0.5 ن**

2. اقتراح بطارية اختبارات لتقييم اللياقة البدنية في كرة اليد لفئة الأكبر.

الصفة	الاختبار	الهدف
التحمل 0.25 ن	اختبار IFT 30-15 0.25 ن	قياس التحمل الهوائي واللاهوائي
القوة القصوى 0.25 ن	اختبار 1RM لعضلات محددة 0.25 ن	قياس القوة القصوى الديناميكية
القوة الانفجارية 0.25 ن	اختبارات CMJ و SJ 0.25 ن اختبار رمي الكرة الطبية	تقدير القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية
السرعة 0.25 ن	اختبار 10،20،30،40 متر 0.25 ن	قياس قدرات التسارع والسرعة القصوى
سرعة تغيير الاتجاه/الرشاقة 0.25 ن	اختبار T 0.25 ن	قياس القدرة على تغيير الاتجاه والرشاقة بزوايا 90° و 180°
تكرار الجري السريع 0.25 ن	اختبار 6 مرات 40 م مع 25 ثا راحة 0.25 ن	قياس القدرة على تكرار الجري السريع واستنتاج مؤشر التعب
المرونة 0.25 ن	اختبار ثني الجذع من الجلوس Sit and Reach 0.25 ن	قياس المرونة للجذع وعضلات الفخذ الخلفية

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

1. خصائص الإعداد البدني المدمج في كرة اليد

- يساعد على تنمية الصفات البدنية **0.5 ن**
 - يختصر الوقت ويساعد على تنمية الجانب المهاري والتكتيكي **0.5 ن**
 - يمكن أن لا يكون أفضل من التدريب بدون كرة في تنمية الصفات البدنية **0.5 ن**
2. اقتراح حصة تدريبية لتنمية إحدى الصفات البدنية في كرة اليد، مع تحديد الحجم والشدة وفترات الراحة

الهدف: تنمية تحمل القوة **0.5 ن**

عدد الورشات (التمارين) push 8 (squat avec élastique, gainage avant, gainage latéral (droit et gauche) up avec élastique, équilibre sur bosu, fente avant, fente latéral) **0.25 ن**

- عدد المجموعات في كل ورشة: 2 **0.25 ن**
 - عدد الورشات 8
 - الراحة بين المجموعات: 30 ثا **0.25 ن**
 - الراحة بين الورشات: 1 **0.25 ن**
 - الشدة : منخفضة إلى متوسطة: وزن الجسم + الحبال المطاطية (متوسطة الشدة) **0.25 ن**
 - الإحساس بالجهد المتوقع 2-3 (RPE): من 10 **0.25 ن**
 - الزمن الكلي: 20 دقيقة **0.25 ن**
 - طريقة التدريب : الدائري **0.25 ن**
3. مراحل اللعب في كرة اليد

- التنظيم الدفاعي، التحول الدفاعي الهجومي، التنشيط الهجومي، التحول الهجومي الدفاعي
- 0.5 ن** **0.5 ن** **0.5 ن** **0.5 ن**

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

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

- الإنتقاء الأولي **1 ن**
- الانتقاء التوجيهي **1 ن**
- الانتقاء التخصصي **1 ن**
- الانتقاء النهائي **1 ن**

← الجزء الرابع (05 ن): الاصابات في كرة اليد

1. اذكر مسببات الإصابات في كرة اليد.

الأسباب الخارجية	الأسباب الداخلية
الحمل الزائد 0.25 ن	ضعف القوة 0.25 ن
الأرضية 0.25 ن	التعب 0.25 ن
الاحتكاك 0.25 ن	إصابة سابقة 0.25 ن
التجهيزات 0.25 ن	اختلال عضلي (عدم التماثل بين الطرفين) 0.25 ن

2. أمثلة عن الإصابات الحادة والمزمنة والإصابات العضلية في كرة اليد.

- الإصابات الحادة: تنتج عن التكرار والإجهاد المستمر ومن أمثلتها: التهاب الأوتار وآلام الكتف 0.25 ن
 - الإصابات المزمنة: تحدث بشكل مفاجئ نتيجة حادث مباشر ومن أمثلتها: التواء الكاحل وتمزق الأربطة 0.25 ن
 - الإصابات العضلية: تصيب الألياف العضلية ومن أمثلتها: الشد العضلي والتمزق العضلي 0.25 ن
3. شرح درجات الإصابات. 0.25 ن

الدرجة الأولى	الدرجة الثانية	الدرجة الثالثة
الخصائص: ألم بسيط وتورم محدود ولا يوجد فقدان وظيفي واضح مثال: شد عضلي بسيط مدة الغياب 1-7 أيام	الخصائص: تمزق جزئي وألم متوسط ونقص واضح في الأداء مثال: تمزق جزئي للرباط الجانبي مدة الغياب 2-6 أسابيع	الخصائص: تمزق كامل وفقدان وظيفي كبير وتدخل علاجي متخصص مثال: تمزق الرباط الصليبي الأمامي مدة الغياب: 6-12 شهرا

0.5 ن

0.5 ن

0.5 ن

ملاحظة: تقبل أي إجابات أخرى في جميع الأسئلة شرط أن تكون صحيحة