

## السؤال الأول: (٥٨)

— الصفات البدنية هي الصفات المعروفة مدارية.

(٥٨)

كوه - سرعة - راحة - مرونة - دقة - توازن - توافق  
وكل فرد يجمع هذه الصفات.

— أما الدورات البدنية فهي تباينات هذه الصفات

(٥٨)

في المستوى بين فرد وآخر وناشئة عن الاختلاف  
يظهر هذا التفاوت في الأداء البدني، وهي متسببة  
من خلال الله رب.

## السؤال الثاني: (٥٢)

— النظم السنوية ذات الدورات المتوالية هي ما نسميها  
بشؤون وظيفية متداخلة.

(٥٢)

— النظم السنوية ذات ثلاث مواسم تحتوى على ثلاث  
منااسات في السنة.

(٥٢) المراحل

| الموسم الأول |     |    |     |     |    | الموسم الثاني |     |    |     |     |    |
|--------------|-----|----|-----|-----|----|---------------|-----|----|-----|-----|----|
| P.T          | P.C | PP | P.T | P.C | PP | P.T           | P.C | PP | P.T | P.C | PP |
| 12           | 11  | 10 | 9   | 8   | 7  | 6             | 5   | 4  | 3   | 2   | 1  |

قوة أو كفاءة

|     |     |     |     |     |     |     |     |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| P.T | P.C | P.P | P.T | P.C | P.P | P.T | P.C | PP |
| 12  | 11  | 10  | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4  |
| 3   | 2   | 1   |     |     |     |     |     |    |

قوة ثلاث مواسم

ك

(١)

# السؤال الثالث : (7 نقاط)

| 1 نقطة  | النوع   | حرية متوسطة                                                     | 1- دبر كصغرى                                                               |
|---------|---------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| في شكل  | 3 نقاط  | - تهدئة - أساسية<br>- إمدادية - استشفائية<br>- إحصائية - مناعية | 2- تحميدية - قبل الناس<br>- التافهة - استشفائية<br>- تعويضية - اللاتأثيرية |
| السلامة | 1 نقطة  | الحور ك المتوسطة تكون<br>من عدة درجات صغرى                      | 3                                                                          |
| 4x 0.5  | المصاحف | - الحدة 2 - 6 درجات صغرى<br>؟ و منها ما أجمع على 3 أشهر         | 4- الحدة 2 - 10 أصغر<br>- لموقعها يحددها<br>في الموضع                      |

## السؤال الرابع (6 نقاط)

- 1- المداومة ← التدريب المستمر ←
- 2- نقاط
- ← النظام المستخدم (النظام الكهوائي - تحمل كبير ومتوسط)
- 3- القوة ← التدرج التكراري ←
- 2- نقاط
- ← النظام المستخدم (القوسانية واللاكتية الهوائية) ← تحمل أفضل وأقل من الآخر
- 3- السرعة
- 2- نقاط
- ← السرعة ← تكراري (VMA) فستري متخففة الشدة
- ← النظام اللاهوائي القوساني والمخضبي - تحمل أفضل وأقل من الآخر
- حدة قصوى / أقل من القوة  
 - حجم تنفس 30-130  
 - الراحة 3-5 كد

# السؤال الخامس 4 نقاط

$$\boxed{> 50} = \frac{100 \times 40}{80} \quad \text{90.5} \quad (1)$$

$$\boxed{160 \text{ كغ}} = \frac{80 \times 200}{100} \quad \text{90.5} \quad (2)$$

$$\boxed{-1.5} \quad (3)$$

البند الآخر 20 - 220 = 200 كغ

إجمالي البند 200 - 135 = 65 كغ

$$\boxed{16/171} + 65 + \frac{80 \times 135}{100} = \text{معدل البند المستهدفة لحل 8\%}$$

$$\boxed{-1.5} \quad (4)$$

$$\boxed{1.2 \text{ م/س}^2}$$

إعادة النظر يوم 8

الأمر جاني 279  
على الساعة 10:30 بالقاعة 08



*[Handwritten signature]*



نتائج امتحان الدورة العادية

الأستاذ: د/ شديوي عبد الحالك المقياس: نظرية و منهجية التدريب

| الرقم | اللقب      | الاسم          | علامة الامتحان / 20 | العلامة بعد إعادة النظر / 20 |
|-------|------------|----------------|---------------------|------------------------------|
| 01    | بلعدي      | رياض           | 06                  |                              |
| 02    | بوجمعة     | عبد السلام     | 08,75               |                              |
| 03    | خفاش       | العربي         | 06,5                |                              |
| 04    | رقاب       | نخضر           | 08                  |                              |
| 05    | زروالي     | عماد           | 05                  |                              |
| 06    | زغادة      | خالد           |                     |                              |
| 07    | سليماني    | عماد الدين     |                     |                              |
| 08    | شتح        | عبد الرحمان    | 12,5                |                              |
| 09    | زوبير      | عبد العزيز     | 12,5                |                              |
| 10    | عبد اللاوي | ابراهيم الخليل | 08,75               |                              |
| 11    | علوي       | شرف الدين      | 12,25               |                              |
| 12    | غويل       | حسام الدين     | 11,5                |                              |
| 13    | قسمة       | محمد يزيد      | 07                  |                              |
| 14    | كراع       | معاذ           | 09,25               |                              |
| 15    | كروش       | سفيان          | 11,5                |                              |
| 16    | كيدار      | التيجاني       | 10,25               |                              |
| 17    | يوي        | أحمد ياسين     | 09,25               |                              |
| 18    | خاصة       | عبد الله       | 07                  |                              |
| 19    |            |                |                     |                              |
| 20    |            |                |                     |                              |
| 21    |            |                |                     |                              |
| 22    |            |                |                     |                              |
| 23    |            |                |                     |                              |
| 24    |            |                |                     |                              |
| 25    |            |                |                     |                              |
| 26    |            |                |                     |                              |
| 27    |            |                |                     |                              |
| 28    |            |                |                     |                              |
| 29    |            |                |                     |                              |
| 30    |            |                |                     |                              |

توقيع الأستاذ:





نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج: 01

المقياس: نظرية و منهجية التدريب

الأستاذ: / د/ شنيوي عبد الحلال

| الرقم | اللقب  | الاسم        | علامة الامتحان / 20 | العلامة بعد إعانة النظر / 20 | الملاحظة |
|-------|--------|--------------|---------------------|------------------------------|----------|
| 01    | بخوشة  | ياسين        | 14,25               |                              |          |
| 02    | برتيمة | محمد رفيق    | 10,50               |                              |          |
| 03    | بسكري  | رابح         | 14,50               |                              |          |
| 04    | بن زطة | طاهر لمين    | 05                  |                              |          |
| 05    | بن زطة | معيوف        | 13,00               |                              |          |
| 06    | بوجمعة | عبد السلام   | 08,75               |                              |          |
| 07    | تاغزوت | أيمن         | 09,25               |                              |          |
| 08    | جديدي  | عبد الله     | 06                  |                              |          |
| 09    | حساني  | أحمد         | 08,50               |                              |          |
| 10    | حساني  | بن السايح    | 08,75               |                              |          |
| 11    | حناشي  | مصطفى محمد   | 07,25               |                              |          |
| 12    | حيوني  | جمال الدين   | 11,75               |                              |          |
| 13    | رزيق   | محمد         | 09,50               |                              |          |
| 14    | سماعلي | عمر          | 11,25               |                              |          |
| 15    | احمدي  | أحمد         | 02                  |                              |          |
| 16    | عيسي   | محمد خليل    | 06,50               |                              |          |
| 17    | قاسمي  | الياس        | 13,00               |                              |          |
| 18    | قرقازي | طارق         | 08,25               |                              |          |
| 19    | مغزي   | حب الله فيصل | 06,25               |                              |          |
| 20    | منصوري | آدم          | 10,75               |                              |          |
| 21    | C.     |              |                     |                              |          |
| 22    |        |              |                     |                              |          |
| 23    |        |              |                     |                              |          |
| 24    |        |              |                     |                              |          |
| 25    |        |              |                     |                              |          |
| 26    |        |              |                     |                              |          |
| 27    |        |              |                     |                              |          |
| 28    |        |              |                     |                              |          |
| 29    |        |              |                     |                              |          |
| 30    |        |              |                     |                              |          |



توقيع الأستاذ