



محمد الصديق بن ي
جيجل



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

المستوى: السنة الثانية ماستر
التخصص: تحضير بدني رياضي
السادسي الثالث

التصحيح النموذجي

الجواب الأول: (7.5 نقاط): يمكننا حصر
أهداف تحليل المنافسة الرياضية في:

✓ تقييم المستوى العام للرياضي،
الفريق أو الفرق المشاركة من
النواحي المطلوب تحليلها سواء كانت
بدنية، فنية أم خطية لمعرفة مواطن
القوة والضعف جماعياً وفردياً؛ 1.5 ن
✓ كشف الحقائق الرقمية التنافسية
المميزة للأداء الرياضي الحديث
والوقوف على حقيقة المستوى الفني
والبدني لرياضيينا ولرياضي الخصوم؛
1.5 ن

✓مراجعة وتعديل البرامج المنجزة من
قبل وتقديم فرصة النقد والنقد
الذاتي للفكر الرياضي المتبع؛ 1.5 ن

✓ دعم العملية التدريبية مستقبلاً
والمساعدة على البرمجة التدريبية
الممنهجة وفق للمعطيات التكنولوجية
المحصلة؛
1.5

ن
✓ اختيار الإستراتيجية المناسبة
للمباريات أو المنافسات المقبلة
تبعاً لنتائج التقييم والتحليل
التقنوتكتيكي المستخلصة؛
1.5 ن

الجواب الثاني: (7.5 نقاط): تتمثل
عناصر وشبكة الملاحظة في عديد الجوانب
التي يسهر المدرب والمحلل على مراقبتها
وتقييمها كما يحدث في كرة القدم مثلاً من
خلال ملاحظة:

• **الجانب الخططي:** بملاحظة وإجابة المدرب
والمحلل عن:

✓ **خطة وأسلوب اللعب:** هل يتم تطبيق
خطة ما وماهي بالتحديد؟
2-4-4 أم 3-3-4 أم 2-5-3 ؟ وما شكل الرسوم
الدفاعية والهجومية المعتمدة في أسلوب
اللعب؟

✓ **نوع الدفاع المطبق:** هل هو دفاع
فرد لفرد أو واحد ضد واحد؟ دفاع
منطقة؟ أم دفاع مختلط؟

✓ **نمط اللعب:** هل هو لعب مباشر أم
غير مباشر؟ هل هو لعب منظم أم
مضاد سريع؟ من أين يحصل الفريق
على الكرة؟ وكيف يتم ذلك؟ ماذا
يفعل الفريق عند ضياع الكرة؟

وماذا يفعل بمجرد استرجاعه للكرة؟
2.5 ن

• **الجانب التقني الفني:** معرفة عدد وفعالية كافة التقنيات الكروية لدى اللاعب والفريق عموماً من خلال تحديد عدد وفعالية لمسات الكرة، التمرير بأنواعه، المراوغة، التسديد بأنواعه، اللعب بالرأس، ... إلخ. 1 ن

• **الجانب البدني:** استخلاص واستنباط عدد من المؤشرات الهامة في بناء البرامج التدريبية والمتمثلة في: الصراعات الفردية، المسافة المقطوعة وأنواعها، الارتفاع والقفز العمودي وكل مؤشر لديه ارتباط وثيق بالجانب البدني. 1 ن

وبطبيعة الحال يجب أن يستند تحليل المنافسة إلى أرقام ميدانية حقيقية ولا يكفي وصفها ومراقبتها فقط، بل يجب تفسيرها والبحث عن أسبابها الجذرية من خلال الجوانب المعقدة للمنافسة. 1 ن

من خلال ما سبق يتجلى بأن عملية الملاحظة والمراقبة الدورية المستمرة هي من تمنح لنا الفرصة الكاملة في إنشاء شبكة ملاحظة عامة للجوانب البدنية، التقنية والتكتيكية مع إمكانية جمع سلسلة معتبرة من المعلومات الرياضية الفردية

والجماعية لتحصيل ما يعرف بملف الأداء
والتفوق الرياضي. 1 ن

هذا الأخير هو السبيل الوحيد لمراقبة
تطور أداء الجوانب الرياضية للاعب
والفريق خلال الموسم الكروي ويعطي نظرة
حقيقية عن فعالية البرنامج التدريبي
المسطر قبل وأثناء المنافسات الرسمية. 1
ن

الجواب الثالث: (5 نقاط) : قيم أربع
مؤشرات بدنية لكرة القدم في المستوى
التنافسي العالي:

- قيمة مؤشر المداومة العامة تصل إلى
ما بين 10 إلى 12 كم حسب مناصب اللعب؛
1.25 ن

- عدد مرات الانطلاقات السريعة يصل إلى
ما بين 100 و 110 مرة؛
1.25 ن

- قيمة مؤشر اللعب الحقيقي تصل إلى ما
بين 60 إلى 70 دقيقة؛
1.25 ن

- قيمة متوسط النبض القلبي خلال
المباراة تصل إلى ما بين 155-165
نبضة/دقيقة. 1.25 ن

انته

ى