



محمد الصديق بن ي
جيجل



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: السنة أولى ماستر
التخصص: تحضير بدني رياضي
السداسي الأول

التصحيح النموذجي لامتحان

الجواب الأول: (7.5 نقاط): تتمثل
أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
في مايلي:

- رفع معدل اللياقة البدنية وإعداد اللاعب لبذل وتحمل المجهود البدني في كرة القدم؛ 1ن
- المساعدة على إتمام تعلم وتطبيق المهارات الحركية بالسرعة المطلوبة في الكرة الحديثة؛ 1ن
- إكساب الناشئ بنية رياضية قوية وقواما ولياقة جسمانية جيدة تسهل عليه مهمة الأداء الرياضي مستقبلا بما يحقق له التطورات المنتظرة

والإنجازات المرغوبة في كرة القدم؛
1.5ن

- تنفيذ الواجبات التقنية والخطية في اللعب على أكمل وجه؛ 1ن
- تسهيل عمليات الاسترجاع لدى اللاعبين؛ 1ن
- حماية اللاعبين من الإصابات الرياضية؛ 1ن
- تطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين. 1ن

الجواب الثاني: (5 نقاط)

تصنف الجهود البدنية في كرة القدم إلى شكلين أساسيين وهما الجهود الانفجارية المتكررة (شدة قصوى وأقل من القصوى الشدة) والجهود العادية المستمرة (منخفضة ومتوسطة الشدة)، بمعنى أن لاعب كرة القدم يقوم بأداءات سريعة عالية الشدة لـ فترات قصيرة تليها فترات راحة أو جهود بطيئة طويلة نسبياً بما يجعلها رياضة ذات جهود متناوبة غير ثابتة الشدة.

2.5ن

مجل الأبحاث والتحليل العلمية البدنية في كرة القدم المدروسة من طرف **Erick Mombearts (1991)** أوضحت بأن مقادير الكم والكيف البدني لمباراة كرة القدم تقارب 60 دقيقة لعب فعلي من ضمن زمن المباراة الكلي (90 دقيقة) يقطع خلالها اللاعب بين 10 إلى 12-13 كم حسب مراكز اللعب بسرعات جري مختلفة تشكل منها سرعات الجري

البطيئ 62% و 24% جري متوسط و 14% جري سريع، وعلى هذا الأساس الكمي والكيفي ستبنى برامج وخطط التحضير البدني للاعبين كرة القدم. 2.5ن

الجواب الثالث: (7.5 نقاط): تشمل

المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية في كرة القدم على التالي ذكره:

✓التوقيت الصحيح لتكرار الحمل: تكرار

حمل التدريب يستوجب اختيار مثالي لتوقيته حتى لا نصل إلى نتائج عكسية سلبية إذا ما كررنا الحمل قبل انتهاء فترة الراحة (ظهور أعراض التعب والحمولة الزائدة) أو بفترة استرجاع طويلة تعيدنا إلى نقطة البداية، وعليه نقول بأن التوقيت الصحيح لتكرار الحمل يكون خلال المرحلة الثالثة (مرحلة التعويض الزائد) التي تمكننا من الارتفاع بمستوى قدرة اللاعب على أداء الجهود البدنية.

2.5ن

✓الاستمرار والتدرج في الحمولة

التدريبية: إن استمرار تنمية وتطوير المستوى العضوي والوظيفي للفرد لا يتطلب تكرار حمل ثابت بصورة دائمة في

مرحلة التعويض الزائد كونه لا ينتج عنه سوى قدرة الفرد على التكيف لهذا المستوى من العمل فقط. لذلك من الضروري الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى ندفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى قدرات الفرد تدريجيا ،ويمكن الارتفاع بدرجة الحمل بواسطة التغيير المنظم في مكونات الحمل الرئيسية (الشدة ، الحجم والكثافة) .

وهذا لا يعني أن الحمل يزداد من يوم لآخر لكن يعني أيضا استمرار الحمل لفترة معينة تضمن تكيف الجسم ثم الزيادة تدريجيا .

2.5ن

✓التكامل بين الصفات البدنية : إن الصفات البدنية المختلفة كالقوة ، السرعة والرشاقة وغيرها من الصفات ترتبط ارتباطا وثيقا ببعضها البعض خلال مختلف عمليات التطوير الرياضي، نظرا لأن مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للفرد ما هي إلا وحدة متكاملة حيث أثبتت البحوث والدراسات أن تنمية صفة بدنية واحدة لا يحدث إلا في حالة تنمية نسبية موازية لمختلف الصفات البدنية الأخرى خلال نفس التمرين والحصّة ، لذلك يجب مراعاة عامل التنمية الشاملة لجميع الصفات البدنية والتكامل في تنميتها مع بعض

2.5ن

انته

ى

أستاذ (ة) المادة : أ. د. قميني
حفيظ