

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -
السنة الجامعية: 2020/2019
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: السنة الثالثة
المقياس: كرة القدم (اختصاص)
المدة: ساعة ونصف

إمتحان السداسي الخامس

السؤال الأول: (8 نقاط)

. أذكر وشرح المبادئ الاساسية للتدريب المنهجي في كرة القدم؟

السؤال الثاني: (7 نقاط)

1/ لتحسين المداومة يجب التركيز على عاملين أساسيين:

— ماهما مع إعطاء مثال؟

السؤال الثالث: (5 نقاط)

أدى التطور الذي عرفته كرة القدم الحديثة إلى تغير في عملية واساليب الانتقاء، ونتيجة لذلك أكدو على الانتقاء المبكر للاعبين (5_ 7 سنوات).

. ماهي الفوائد والاهداف من الانتقاء المبكر للاعبين في كرة القدم؟

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -
السنة الجامعية: 2020/2019
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: السنة الثالثة
المقياس: كرة القدم (اختصاص)
المدة: ساعة ونصف

إمتحان السداسي الخامس

السؤال الأول: (8 نقاط)

. أذكر وشرح المبادئ الاساسية للتدريب المنهجي في كرة القدم؟

السؤال الثاني: (7 نقاط)

1/ لتحسين المداومة يجب التركيز على عاملين أساسيين:

— ماهما مع إعطاء مثال؟

السؤال الثالث: (5 نقاط)

أدى التطور الذي عرفته كرة القدم الحديثة إلى تغير في عملية واساليب الانتقاء، ونتيجة لذلك أكدو على الانتقاء المبكر للاعبين (5_ 7 سنوات).

. ماهي الفوائد والاهداف من الانتقاء المبكر للاعبين في كرة القدم؟

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -
السنة الجامعية: 2020/2019
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: السنة الثالثة
المقياس: كرة القدم (اختصاص)

الإجابة النموذجية لامتحان الجزئي الأول

السؤال الأول: (8 نقاط)

. أذكر وشرح المبادئ الاساسية للتدريب المنهجي في كرة القدم؟

الإجابة:

المبادئ الاساسية للتدريب المنهجي في كرة القدم

1/المثابرة و المواصلة في التدريب :

-التدريب في كرة القدم يولد تكيفات على اساس المثابرة و قاعدة المجهود المتواصل
-انعدام الزيادة في حمولة العمل يؤدي الى تقهقر لشئى التكيفات بسرعة خاصة الوظيفية و القدرات الحركية
-المكتسبات التقنية اكثر استقرار من المكتسبات الحركية يعني القدرة على تحقيق الحركات التقنية الاساسية لا تفقد على عكس الصفات البدنية التي تفقد بسرعة كالمقاومة المعلومة للساقين و القوة المميزة بالسرعة الى غير ذلك .
الذاكرة الحركية تبقى قائمة و في المقابل نلاحظ تقلص القوائم الظيفية التي تسمح بتحقيق الحركات الخاصة بلاعب كرة القدم .
كلما طالت الفترة المتخصصة للتحضير كلما استقرت التكيفات المكتسبة حيث تتقهقر ببطئ .
ان الممارسو الكروية ذات المستوى العالي تتدرج في اطار واحد يميزه النشاط البدني المتواصل .
ان اللاعب الذي يتوقف عن التدريب لا يفقد مهارته الفنية لكن يفقد القدرات الوظيفية الاساسية التي تسمح له ان يحسن تكرار تلك المهارات في كل محاولة و هذا العجز يعرضه لكل انواع الاصابات للجهاز الحركي و حتى منه الوظيفي .

2/التدرج في الحمولة :

-ان المنبه للحمولة ذو مستوى مستقر لكن شدة غير كافية يفقد بسرعة اثاريات التدريب .
و عليه يجبر المدرب على التفكير في منبهات ذات شدة تتضاعف تدريجيا تسمح له بتحقيق تكيفات جديدة تنشأ الى مستويات جد مرتفعة .
يلجا المدرب في هذه الحالة تصعيد حجم و شدة الحمولة (تطوير ايقاع التدريب , زمن الحصة , المسافة المقطوعة بالكلم , عدد التكرارات للتمرين , عدد الحلقات ...).
-عند الاصناف الدنيا للاعبى كرة القدم (11 — 16) من المستحسن ان تضاعف كميات العمل اكثر من الشدة , هذا الاختيار يساهم في النمو المتواصل لشئى القدرات حيث يحضر اللاعب الفتى لتحمل مستويات حمولة للعمل جد مرتفعة في المستقبل .
- يجب ان تضاعف حمولة العمل بصفة تدريجية حسب مستوى التحضير للاعب .
- هذا التدرج لا يجب ان يكون خطي لكن تميزه انقطاعات مترددة و تعويضية , حيث تتاح الفرصة للمدرب الرياضي لاستغلال قدرات الاسترجاع للاعبيه اذ تكون في حوزتهم الطاقة و الراحة العصبية اللازمة لتكيف احسن
- تضاعف عدد الحصص التدريبية يعد المرحلة الاولى للتدرج الكمي و من الافضل تضاعف زمن هذه الحصص .

3/تعددية التحضير (التنوع):

- التعددية تخص كل العوامل التي تحدد التفوق النخبوي , القدرات الحركية , المهارات التقنية , القدرات التقني تكتيكية , الصفات البيولوجية .
- اذا كان التدريب احادي مهملا بعض هذه القدرات سوف يقلص من اثاريات التطور العام والتطور الخاص
- ان متطلبات التحضير التعددي تصنف الى ثلاث اجزاء
أ) التعددية الخاصة باللاعب الفتى
ب) التعددية الخاصة باللاعب ذو المستوى المحلي
ج) التعددية الخاصة باللاعب ذو المستوى العالي (النخبوي)
- التحضير التعددي يعني منطلقا من هذا التصنيف تضاعف و تدخل عدة عوامل سواء كان ذلك خلال المرحلة البدائية (التمهيدية) او التعلم او مرحلة التحسين

- هذا النوع من التدريب (التحضير) يمكن ان يجنب التمارين المملة بتشابهها التي تعتبر عامة العائق الرئيسي للتحسن و تحقيق التفوق النخبوي ومن الممكن ايضا ان يؤدي الى الحمل الزائد في التدريب () عند لاعبي النخبة ذوي المستوى العالي تنفيذ وتحقيق حمولات العمل من حجم كبير خلال التدريب و المنافسة يعتبر عند الاخصائيين احسن طريقة للحصول على التفوق النخبوي.
- ان تعددية التكوين والتحضير عند لاعب كرة القدم الفني تهيئه لاستعاب احسن الحمولات للعمل التي يقرضا عليها التدريب ذو المستوى العالي
- ان تناوب المنبهات هو الذي يسمح ببناء برنامج عمل تعديدي , فالطريقة التكرارية تؤكد تحسين كل القدرات الحركية و المهارات التقنو تكتيكية
- 4/ التدريب الفردي:**

- ان ردود الافعال على الحمولة البدنية متعددة و متنوعة ومن غير الممكن ايجاد عنصرين لهما نفس المقاومة و نفس قدرات رد الفعل
- هذه الفروق تفسر و تنسب الى اسباب كثيرة متعلقة بعوامل كالسن , مستوى النشاط البدني المكتسب , الحالة الصحية العامة او البيئة البدنية , و الوظيفة لكل واحد , السوابق الرياضية , صفات العضلة و شتى المؤشرات التي تجرنا حتى الى عهد الطفولة .
- ان حمولة التدريب الفردي لا تسير الا جزئيا من ناحية المعطيات النظرية و تحديد كميات العمل .

الإجابة على السؤال الثاني: (7 نقاط)

- 1/ لتحسين المداومة يجب التركيز على عاملين أساسيين:
ماهما مع إعطاء نموذج؟
الإجابة:

- 1- تحسين المداومة هو الرفع من الامكانيات الهوائية للاعب وذلك بالتركيز على :1
* من حيث القدرة (puissance) بالتركيز على نوعية الجهد (شدة الحركة)1.5
* من حيث السعة (capacité) بالتركيز على كمية الجهد (مدة الجهد)1.5
• السعة الهوائية (capacité aérobie) : تكبر القلب و تزيد من تجويفه1.5

الزمن- المدة	نوع الجهد	الشدة	نبضات القلب	الوسائل
45 د - 60 د	مستمر	60 - 70 % Vo ₂ max و (VMA)	140 - 160 نبضة / دقيقة	- جري footing - عمل تقني - ألعاب jeux - الاساس هوائي

- القدرة الهوائية (puissance aérobie) : تصلب القلب و تقويه1.5

حجم العمل	نوع الجهد	مدة التمرين	الراحة بين التمارين	نبضات القلب	الوسائل	عدد التكرارات
20 د - 30 د	متقطع زمن الجهد= زمن الراحة	4 د 3 د 2 د	4 د 3 د 2 د	160 - 180 الى 190 نبضة في	الصراعات 1x2 / 1x1 2x3 / 2x2	6 8

20 -10	2x4 / 2x2 2x3	الدقيقة				
--------	------------------	---------	--	--	--	--

الإجابة على السؤال الثالث:(5نقاط)

أدى التطور الذي عرفته كرة القدم الحديثة إلى تغيير في عملية واساليب الانتقاء، ونتيجة لذلك أكدوا على الانتقاء المبكر للاعبين (5_7 سنوات).
. ماهي الفوائد والاهداف من الانتقاء المبكر للاعبين في كرة القدم؟

الإجابة:

- الاكتشاف المبكر للموهوبين من الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال كرة القدم والتنبيه بما سيؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل .
- توجيه الراغبين في ممارسة كرة القدم إلى السبل والوسائل للممارسة الصحيحة لكرة القدم ومتطلباتها وفقاً لإمكاناتهم .
- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية، الخطئية) التي تتطلبها ممارسة كرة القدم لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التفوق في تحقيق الإنجازات والانتصارات في منافسات كرة القدم .
- تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل .
- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب على ضوء ما ينبغي تحقيقه .
- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم .
- التوجيه المثمر للناشئين نحو الممارسة المثالية لكرة القدم، حيث تتفق واستعداداتهم وقدراتهم .
- وهناك أنواع مختلفة من الانتقاء نختار منها الآتي لأهميته :
- الانتقاء بغرض إجراء عملية التصنيف .
- الانتقاء للاعبين لأندية كرة القدم .
- الانتقاء للمنتخبات الوطنية من بين اللاعبين ذوي المستويات العالية.