

-جامعة محمد خيضر بسكرة.

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-السنة الأولى: جذع مشترك

-السداسي الثاني 2022/2021.

الإجابة النموذجية

-السؤال الأول: مرت رياضة كرة القدم بعدة تطورات. فماذا تمثل هذه التواريخ بالنسبة لتطور كرة القدم العالمية؟ (04.00)ن

-1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم. (0.5)ن

-1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد). (0.5)ن

-1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم). (0.5)ن

-1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا، ويلز و تقرر فيه إنشاء

هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله، و قد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة. (0.5)ن

-الاحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية؟

-1921: ميلاد أول نادي لكرة القدم وهو "مولودية الجزائر". (0.5)ن

-1962: تأسيس الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم. (0.5)ن

-1968: تأهل الفريق الوطني لأول مرة لكاس أمم إفريقيا "إثيوبيا". (0.5)ن

-1980: أول مشاركة في الألعاب الاولمبية في روسيا. (0.5)ن

-السؤال الثاني: (04.5)ن.

يقوم التدريب بصفة عامة والتدريب في كرة القدم بصفة خاصة على مبادئ تعليمية.

-في رايك ما هو المبدأ الذي يتناول جميع جوانب التدريب في كرة القدم مع التوضيح؟

يجب ان يكون التدريب شامل (مبدأ الشمول). ويحتوى التدريب الشامل في كرة القدم على تمارين

لتنمية عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة) (01.00)ن.

وعلى تدريبات اتقان المهارات الفنية مثل (الجري بالكرة وتمريها وايقافها والسيطرة عليها

والمهاجمة والمراوغة والتصويب على المرمى. (01.00)ن

بالإضافة الى تكتيك اللعب (خطط اللعب) (0.5)ن.

مع استخدام الاساليب التربوية تتكون لدى اللاعب مقومات: (الشجاعة ، وقوة الارادة وضبط النفس،

وحسن التصرف في المواقف المختلفة) . (01.00)ن

اما المحاضرات النظرية فإنها تساعد على الاستفادة الكاملة من عملية التدريب وعلى زيادة المعرفة

واتساع الافق عند التطبيق العملي. (01.00)ن

-السؤال الثالث: هناك قوانين تدير لعبة كرة القدم ومن ضمن هذه القوانين قانون رقم 12

-اذكر المخالفات التي يعتبر فيها اللاعب مخطأ. (04.5) ن.

يعتبر اللعب مخطأ إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم. (0.5)ن

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه. (0.5)ن

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة. (0.5)ن

. الوثب على الخصم. (0.5)ن

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد. (0.5)ن

. مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع. (0.5)ن

. دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع. (0.5)ن

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى. (0.5)ن

. دفع الخصم بالكف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (0.5)ن

-السؤال الرابع: يعتبر الاعداد البدني في كرة القدم من الجوانب الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة

وتحمل المباريات. (06.00)ن.

المطلوب:

ا-تكلم عن الاعداد البدني في مرحلة المسابقات.

ا-الإعداد البدني في مرحلة المسابقات: في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجهاً نحو تطوير الصفات البدنية

الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي وتصل نسبة الإعداد العام من 10-20%، بينما الإعداد الخاص من

80-90% من الإعداد البدني، وعلى المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما،

كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية.

و من النقاط العامة و الهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، و

هي على النحو التالي(02.5)ن.:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية.(0.5)ن.

- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة و المرونة و السرعة.(0.5)ن.

- يحدد نصيب تدريبات السرعة و القوة و الرشاقة في النصف الأول من الدورة.(0.5)ن.

- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.(0.5)ن.

- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.(0.5)ن.

- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.(0.5)ن.

- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا.(0.5)ن.