

-جامعة محمد خيضر بسكرة.

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-السنة الأولى ماستر: التدريب الرياضي

-السداسي الأول 2025/2024.

الإجابة النموذجية في مقياس التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي

-السؤال الأول (06.00ن): يرتبط تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بخطط التنمية الرياضية الرياضية على مستوى على مستوى الدولة.

-المطلوب: -تكلم عن السمات العامة للخطة المرحلية الرابعة للتخطيط والاعداد والتدريب الرياضي طويل المدى من خلال المتغيرات التالية: مدى المرحلية السنوية -الواجبات الرئيسية -نسب الاعداد -خصائص الاعداد.

1-مدى المرحلية السنوية: -ذكور: 17-22 سنوات في المتوسط. -اناث: 18-22 سنوات في المتوسط.

2-الواجبات الرئيسية: -الاعداد التخصصي التنافسي في المستويات العليا طبقا لكل رياضة-تكامل أنواع الاعداد لإخراج افضل المستويات التنافسية بالتناسب مع المرحلة السنوية-الحد الأقصى لعدد جرعات التدريب الأسبوعية- فردية التدريب.

3-نسب الاعداد : -النصف الأول لخطة المرحلة: - 10 بالمئة اعداد عام - 15 بالمئة اعداد متوسط- 75 بالمئة اعداد خاص.

-النصف الثاني لخطة المرحلة: - 10 بالمئة اعداد عام - 10 بالمئة اعداد متوسط- 80 بالمئة اعداد خاص.

4-خصائص الاعداد: -البدني: يتم في ضوء متطلبات التنافس في المستويات الرياضية العالية، والاعداد يرتبط بالمهاري و الخططي والنفسي.

-المهاري: التركيز على الوصول لآلية الأداء، يرتبط بالبدني والمهاري والخططي والنفسي والتنافسي.
-الخططي: بدء تطوير الابتكار والابداع، ربط مع البدني والمهاري والنفسي والتنافسي.
-النفسي: تكامل الاعداد النفسي طويل وقصير المدى مع تكثيفه.

-الأخلاقي: يرتبط بالتعامل مع المنافس والجمهور والرسميين والفنيين والاداريين والاعلام والمجتمع.

-المعرفي: معلومات حول نظريات التدريب واسسه وطرقه، صيانة الأدوات واشتراطاتها الامنية.

-السؤال الثاني: تعتبر خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى.

ا-وضع جدول توضح فيه مختلف الجوانب، الفترات، المراحل، الصفات البدنية في الرياضة الجماعية المختارة.(05.00ن)

الشهور	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
الافترات	الاعداد											
المراحل	الاعداد العام (ارتفاع الحجم)											
اعداد بدني	التحمل العام - القوة العامة - المرونة											
اعداد مهاري	حسب الاختصاص الرياضي											
اعداد خططي	حسب الاختصاص الرياضي											
اعداد نفسي	حسب الاختصاص الرياضي											
اعداد نظري	حسب الاختصاص الرياضي											
	الاعداد الخاص (ارتفاع الشدة)											
	المنافسة											
	المنافسة											
	الانتقالية											
	الراحة											
	الراحة النشطة											
	الراحة النشطة											
	الراحة النشطة											
	الراحة النشطة											
	الراحة النشطة											
	معلومات حول نظريات التدريب واسسه وطرقه											

ب- شرح مفصل لخصائص كل مرحلة.

تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية الى ثلاث فترات: 1- الفترة الإعدادية. 2- فترة المنافسات. 3- الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية)

1- الفترة الإعدادية (01.00ن): ان لفترة التدريب الإعدادية اهمية كبيرة جدا بالنسبة لطول المدة الكلية للتدريب السنوي، فطوال هذه الفترة يقوم المدربون ببناء الهيكل العام للإعداد البدني-الفني- الخططي - والنفسي للرياضيين لتحضيرهم لفترة السباقات القادمة.

ان مدة فترة الاعداد يمكن ان تستمر ما بين (3-6) اشهر، و ذلك استنادا على الصفات المميزة (الخصائص) للعبة او الفعالية الرياضية الممارسة او استنادا لنوع الخطة التدريبية السنوية التي يستخدمها المدربون، و الحالة المناخية للبلد الذي يتدرب فيه الرياضيون . حيث ان طول مدة تدريب الفترة الإعدادية للألعاب الجماعية، فهي أقصر من طول مدة تدريب المنافسة، بحيث يجب ان لا تقل عن (2-3) أشهر. هذا ولأغراض منهجية.

1-1- مرحلة الاعداد العام (02.00ن): وتهدف هذه المرحلة الى ما يلي: - رفع مستوى العناصر البدنية و تهيئة الوظيفية القاعدية لأجهزة اجسام اللاعبين /اللاعبات من خلال الاعداد البدني العام الذي يتحول تدريجيا بنهاية هذه الفترة الى الخاص

-تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا و ربطها جزئيا بالمهارات.

ويراعي عند تخطيط مرحلة الاعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا، وكلما اقتربنا من المرحلة التالية (الاعداد الخاص) قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجيا.

و تتكون اهم محتوياتها.

أ- الاعداد البدني العام: تنمية الصفات البدنية الاساسية (القوة - السرعة- التحمل- المرونة -الرشاقة)

ب- الاعداد المهاري: توسع رقعة المهارات الحركية، تعليم واتقان المهارات الحركية المختلفة

ج- الاعداد الخلفي والارادي: تربية الصفات و السمات الخلقية والارادية بسبب العمل العنيف.

1-2- مرحلة الاعداد الخاص (02.00ن): ان الصفة المميزة للتدريب في هذه المرحلة تصبح اكثر تخصصا وان اكثر المتطلبات التي تتراوح بين (70% - 80%) متجه نحو استخدام التمارين الخاصة المتعلقة بصورة مباشرة بالمهارات او العناصر الفنية المشابهة لنماذج اللعبة او الفعالية الرياضية او الممارسة.

أ- الاعداد البدني الخاص: يحتل الحيز الاكبر، و يقل بالتالي حجم الاعداد البدني العام

ب- الاعداد المهاري: محاولة الاتقان العام للمهارات الحركية المختلفة و تثبيتها.

ج- الاعداد الخططي: اكتساب و اتقان القدرات والمهارات الخططية المختلفة.

د- الاعداد الخلقي و الارادي: التركيز على تطوير و تنمية الخصائص والسمات الارادية و الخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية.

ح- الاشتراك في المنافسات : تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا و تجريبيا وتأخذ مكانها في

البرنامج التدريبي كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة

التدريبية التالية. ويجب ان يحتوي تمرينات اللياقة البدنية في هذه المرحلة تمرينات مركبة عناصر اللياقة

البدنية مثل (تحمل السرعة) و(تحمل القوة) و(القوة الانفجارية) الخ

والشدة في هذه المرحلة تكون حوالي 70% - 90%.

2- فترة المنافسات (02.00ن): في فترة المنافسات تصل درجة الحمل الى اقصاها مع مراعاة

الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد.

ويهدف التخطيط لفترة المنافسات الى الاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل اليه اللاعب/اللاعب خلال

فترة الاعداد بمراحلها المختلفة والعمل على تحقيق الفورمة الرياضية. -كما يمكن تفصيل اهداف الفترة

فيما يلي:

-الوصول الى اعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب/اللاعب.

-الوصول الى اعلى قمم مستوى آلية الاداء المهاري وتطويعه ليتلاءم مع طبيعة المباريات.

-الوصول الى اعلى قمم مستوى الاداء الخططي واستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف

المباراة. و الى اعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة.

3-الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) (01.00ن): الفترة الانتقالية تشكل فترة الراحة الايجابية

بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين، وفي نفس الوقت تشكل عملية

الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة.

ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة

المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين و يحسن الا تزيد هذه الفترة عن 4- 6 اسابيع.