

معهد علوم وتكنولوجيا السباحة والرياضة - بسكرة -
السنة - تالفة ماستر تدريب رياضي

المعيار - التخطيط وبرمجة التدريب الرياضي السداسي الأول 2017/2018

الإجابة النموذجية

السؤال الأول = ماهي فوائد التخطيط في مجال التدريب الرياضي (07) فوائده التخطيط تتمثل بما :

- أ - يحدد الأهداف ويتركز على تحقيقها - يرمي إلى التركيز على الأهداف دون غيرها ويعمل على تحقيقها مما يلائم الخطط المبرمجة - مثلا تحقيق مركز صبا المراكز الرياضية سواء كانت أجنبية ، قارية ، محلية .
- ب - يتنبأ بالمشاكل = يتنبأ بالمشاكل والعقبات التي يمكن أن تحدث في ظل الأعداد - الإحصائيات بديائل الخطط و البرامج = وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفارقة بينها لتحقيق أفضل النتائج .
- ج - تحديد المسؤوليات = لا بد أن يتحمل كل فرد من الأجهزة الفنية والإدارية المسؤولية لكي يتزايد إنتاجهم وفعاليتهم .
- د - الاتصال الفعال = يحقق التخطيط في التدريب الرياضي الاتصال الفعال بين كافة الأجهزة وطاقم التخطيط لبدء ما أجمع مدركه مكافئ وأسعاد للأجهزة وطاقم الإدارة العاملة .
- هـ - التفرغ التدريسي = تخصصت فطرت التدريب الرياضي أشد وطرف التفرغ بشكل دوري للتفرغ مع المستويات التي تم تحقيقها خلال مدة لتعويض التفرغ الإحصائية = يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت .

السؤال الثاني = اذكر الأبعاد الضرورية للتخطيط طويل المدى (03) ، تتمثل الأبعاد الضرورية للتخطيط طويل المدى فيما يلي :

- أ - الموضوع = القاعدة (اللاعب) والمدير الفني ، المدرب الإداري ، المرشدين العمال ، العمال ، الأمانات ، التأمين ، الاستشارات الرياضية ، الصيانة ، التدريب .
- ب - العناصر = العرض ، الهدف ، السياسة ، البرامج ، الميزانية ، الإبراعات .
- ج - التخطيط = على مستوى اللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية ، والمناطق أو المقاطعات ، والأندية والأجهزة الفنية بالأندية ، لا يمكن أن تغفل الأبعاد الضرورية للتخطيط التدريسي الرياضي السارية عند بعضها البعض ولا غلن يحقق أهدافه .

حصلة حارة التدريب الأبعاد 18 / 2018
على الساعة 13:00 الساعة 27



السؤال الثالث

قارن بين الخطة للمرحلة الأولى والثالثة من حيث المتغيرات التالية : مدى المرحلة السنوية - مفادها الإعداد . (07)



المرحلة الأولى = خطة الإعداد والممارسة الرياضية مدى المرحلة السنوية : دكتور : 6 - 8 سنوات - إنان : 7 - 9 سنوات

- مفادها الإعداد = البدني = العمومية والسُمول
- المهاري = المهارات الفرعية الأساسية والمهارات الرياضية
- الحططي = ابتداء من خلال العموميات
- النفسي = أول مراحل الإعداد النفسي طويل المدى
- الأثلافي = قسم المصنوع وهو على الرياضة
- المعرفي = الجوانب الصحية، القيم البسيطة، أو بياح القاعد والكافون

المرحلة الثالثة = خطة الإعداد التخصصي مدى المرحلة السنوية : دكتور : 13 - 16 سنوات . إنان : 14 - 17 سنة

- مفادها الإعداد = البدني = يستمد الإعداد البدني العام مع بدء التركيز بصورة ملحوظة على الخاص في صورة استراتيجيات

- المهاري = إلى اهتمام بالمهارات لذاتها وكونها وسائل تنفيذ الخطة واستعداد تدريبات المنافسة مع زيادة المسافة / الزمن المسافة / الارتفاع

- الحططي = ضرورة تعلم الإعداد الحططي وتبدأ بالخطة الأساسية (مبادئ الخطة)

- النفسي = استمداد الإعداد النفسي طويل المدى / بدء الإعداد النفسي كمدى على مجال الرياضة المتخصصة والاستفادة بذلك

- الأثلافي = استمداد الإعداد الأثلافي والتطبيق المعرفي = دراسة أعمق لمواد قانون الرياضة / المعارف حول الأدوات والأجهزة

السؤال الرابع = ما هي أنواع خطة التدريب السنوية؟ (08)

يختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لأخرى طبقا لطبيعة النشاط كما يلي :
أ- خطة التدريب السنوية أثمارية الموسم التنافسي = ويتم التخطيط على أساس أن المنافسة تكون من عدد من المباريات المتصلة كما هو الحال في رياضة كرة القدم
ب- خطة التدريب السنوية تنافسية الموسم التنافسي = ويتم التخطيط على أساس أن السنة تنقسم إلى موسمين تنافسيين . وحينما يجد اللاعب بفترة الإعداد وفترة التنافس وفترة الاستشفاء مرتين

ج- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية = ويتم التخطيط على أساس ويزيد لثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة .
لشخص التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي ثالثة أو أكثر