

-جامعة محمد خيضر بسكرة.

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

-السنة الأولى ماستر: التدريب الرياضي

-السداسي الأول 2021/2020.



11 جلد 2021

الإجابة النموذجية لاختبار مقياس التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي

-السؤال الأول: -ما مدى أهمية التخطيط في المجال الرياضي؟ (08)ن

للتخطيط أهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ومنها مجال لتدريب الرياضي ويمكن أن تبرز أهمية التخطيط في المجال الرياضي في النقاط التالية:

1-تحديد الهدف: التخطيط هو الوسيلة المهمة التي تعمل على تحديد الهدف الموضوع في الخطة بدقة ويمنع الابتعاد أو التشتت بعيداً عنه، ويتم دائماً التذكير به وتركيز الانتباه عليه لحفظه من الضياع أو الإهمال وخاصة إن التخطيط عملية مستقبلية في وجودها يعمل الجميع معاً للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعية وليس بعيداً عنها.

2-تقدير الإمكانيات المتوفرة: التخطيط الجيد يرتبط بالواقع بالإمكانيات المالية والبشرية المتوفرة ارتباطاً وثيقاً ولا يمكن النجاح لعملية التخطيط دون حساب دقيق للإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى النادي أو المؤسسة من أجل استثمارها ووضعها في خطة التدريب والابتعاد عن القدرات والإمكانيات غير المتوفرة أو المضمونة حتى لا يكون التخطيط ضرباً من الخيال لا يرتبط بالواقع والإمكانيات المتوفرة فعلاً.

3-وجود الإجراءات التنفيذية: يشتمل التخطيط على الإجراءات التنفيذية الضرورية التي تساعد على إتمام عملية التخطيط، وبدون هذه الإجراءات تكون عملية التخطيط ناقصة لاختلاف المواد النظرية الموجودة في الخطة والتدريب الميداني. في حالة وجود الإجراءات التنفيذية للخطة التدريبية تتم جميع الأعمال بسرعة ودقة وتلازم بين النظرية والتطبيق.

4-الاستفادة الكاملة من الوقت: وجود التخطيط الجيد يعني الاستثمار الجيد الكامل للوقت حيث يتم إنجاز خطة التدريب ومفرداتها في وقت محدد مخطط له مسبقاً وبدون ضياع أو هدر لأن الوقت محدد بالأيام والأسابيع والأشهر وليس فيه ما يمكن أن يهدر حيث التخطيط يعطي الوقت قيمته الكاملة وطرق استثماره لتحقيق أهداف عملية التخطيط.

-السؤال الثاني:

-اذكر مستويات تخطيط التدريب الرياضي مع التوضيح. (06)ن

للتخطيط الرياضي مستويات هي:

1-التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي: هو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين 8 و 15 سنة، فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوافر

الإمكانات لتطويرها، بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الاعداد والتدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل والبطولة.

ب-تخطيط التدريب للبطولات الرياضية : و هو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين 2 الى 4 سنوات مثل خطط الاعداد الأولمبي او بطولة العالم او البطولة القارية او الإقليمية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة.

ج-تخطيط التدريب السنوي : السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة، وهي في ذات الوقت احدى حلقات خطط الاعداد للبطولات (2-4 سنوات) التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى.

د-تخطيط التدريب الفترى : تقسم خطط التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة او منافستين بعضها داخل بعض كما في كرة القدم.

ه-تخطيط التدريب المرحلي : وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة الى عدد من المراحل لسهولة تحقيق اهداف فرعية تحقق اهداف فترية.

و-تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب) : وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارينات وانشطة التدريب الرياضي.

-السؤال الثالث:- ما هي خصائص الاعداد للمرحلتين الثالثة والرابعة مع ذكرهما؟ (06)ن
خصائص الاعداد:

-المرحلة الثالثة-خطة الاعداد التخصصي:

-البدني : يستمر الاعداد البدني العام مع بدء التركيز بصورة ملحوظة على الخاص في ضوء التنافس.

-المهاري: الاهتمام بالمهارات لذاتها وكونها وسائل تنفيذ الخطط واستخدام تمارينات المنافسة مع زيادة المساحة /الزمن/المسافة/الارتفاع.

-الخططي: خصوصية تعلم الاعداد الخططي وتبدأ بالخطط الأساسية (مبادئ الخطط).

-النفسي: استمرار الاعداد النفسي طويل المدى/ بدء الاعداد النفسي قصير المدى في مجال الرياضة التخصصية والاستفادة به في التنافس.

-الأخلاقي: استمرار الاعداد الأخلاقي والتطبيقات.

-المعرفي: دراسة اعمق لمواد قانون الرياضة/ المعارف حول الأدوات والاجهزة.

-المرحلة الرابعة-خطة قمة المستوى الرياضي:

-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.

11 مارس 2021

