

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المستوى: الثانية ليسانس
تدريب رياضي

التصحيح النموذجي لامتحان مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

ج1/ يمر التخطيط الرياضي بالخطوات الآتية الذكر: 7.5/7.5ن

✓ التعرف على الفرص المتاحة واكتشافها: هي محاولة التعرف على الفرص

المستقبلية المرتقبة ثم استعراض هذه الفرص للتعرف على جوانب القوة

والضعف في كل منها؛ 1.5ن

✓ وضع الفروض التخطيطية: هي وضع أو بناء الفروض التخطيطية وتتطلب

هذه المرحلة جمع المعلومات الخاصة بالأوضاع الحالية و الاستراتيجيات

المطبقة وخططها؛ 1.5ن

✓ اختبار إجراء العمل المناسب: و هي اختيار الإجراء المناسب لبداية تطبيق

التخطيط واتخاذ القرارات المناسبة؛ 1.5ن

✓ إعداد الخطط الفرعية والمشتقة: وهنا يتخذ القرار بشأن إجراء العمل المناسب

لتطبيق الخطة ويتطلب الأمر تدعيم الخطة الرئيسة بخطط فرعية أو خطط

منبثقة عنها؛ 1.5ن

✓ تحديد البدائل العملية: وهي البحث عن البدائل العملية المتوقعة العمل بها

والتركيز على البدائل الأكثر فاعلية لمجابهة إمكانية ظهور إشكالات مستقبلية

في الإنجاز. 1.5ن

ج2/ أسس البرمجة والتخطيط الرياضي: 5/5ن

تتم عملية البرمجة والتخطيط الرياضي وفقا لعدة أسس هامة تمكنا من وضع

رؤية مستقبلية صحيحة قدر الإمكان للأهداف المنتظر الوصول إليها بعد تنفيذ

البرنامج التدريبي المعد من قبل. 0.5ن

هذه الأسس تتمثل بالأخص في ضرورة المرور عبر معرفة ما يلي :

✓ مستويات و متطلبات المنافسة الرياضية الفعلية: وذلك يتم في كل

الاختصاصات الرياضية الممارسة من طرف رياضيينا، عن طريق المعرفة

الكاملة والتقييم التام لكامل متطلبات المنافسة الرياضية من حيث زمنها وشدها

خلال المقابلات الرسمية، وهذا لا يتأتى إلا بتحليل علمي دقيق لحقيقة المنافسة الرياضية الرسمية.

1.5ن

✓ **مستوى ونموذج الرياضي** : يعني ضرورة معرفة مستوى الرياضي الذي نتعامل معه من خلال تطبيق جملة اختبارات ميدانية تسمح بتقييم مستويات اللاعبين والفريق ككل، مع وجوب معرفة نمط رياضي المستوى العالي الذي نسعى من خلال برامجنا التدريبية الوصول إليه أو على الأقل الاقتراب من مستوياته.

1.5ن

✓ **جدول وبرنامج المنافسة الرياضية**: معرفة جدول وبرنامج المنافسة الرياضية أساس ضروري لحسن برمجة وتخطيط التدريب الرياضي السنوي، كونه يمنح لنا فرصة التحديد الدقيق لموعد المنافسات الرياضية الرسمية، وبالتالي التحديد المثالي لها خلال برجمة المراحل التدريبية بضبطها بدقة ضمن البرنامج السنوي المعد.

1.5ن

ج3/ الجدول الموضح لمراحل المخطط السنوي حسب عدد المنافسات الموسمية.

7.5/7.5 ن

نوع المخطط السنوي (1ن)	المخطط السنوي الأحادي الموسم (05 مراحل) (2.5ن)	المخطط السنوي الثنائي الموسم (08 مراحل) (4ن)
أقسام ومراحل المخطط التدريبي السنوي	مرحلة التحضير العام (PPG)	مرحلة التحضير العام (PPG)
	مرحلة التحضير الخاص (PPS)	مرحلة التحضير الخاص 1 (PPS1)
		مرحلة ما قبل المنافسات 1 (PPC1)
		مرحلة المنافسات 1 (قمة المستوى الرياضي) (PC1)
		مرحلة التحضير الخاص 2 (PPS1)
	مرحلة المنافسات (قمة المستوى الرياضي) (PC)	مرحلة ما قبل المنافسات 2 (PPC1)
		مرحلة المنافسات 2 (قمة المستوى الرياضي) (PC1)
		المرحلة الانتقالية (PT)