

جامعة محمد العربي بن مهدي - أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: الثانية ليسانس تدريب رياضي

التصحيح النموذجي لامتحان مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب

الرياضي

الأجوبة:

ج1. خطة التدريب اليومية (الوحدة التدريبية الأساسية): (5/5ن)

تعتبر خطة وحدة التدريب اليومية هي القاعدة والركيزة الأساسية لعملية التخطيط التدريبي، وهي الخلية الأساسية للعملية التدريبية ككل حيث يتم خلالها بناء و تحقيق الأهداف الجزئية الدقيقة المسطرة خدمة للهدف العام المحدد في نمط أو نوع الدوري التدريبي. 1.5ن

بقي أن نشير أنه خلال برمجة وتنظيم الحصص التدريبية على المدرب الالتزام مراعاة عدد من النقاط الأساسية التي تضمن له البقاء ضمن نطاق الهدف العام للدوري التدريبي الطويل المدى مع تحقيق الآتي ذكره: 0.5ن

✓ تدرج وتنظيم تشكيل الحمل التدريبي والارتفاع بالمستوى الرياضي للاعب والفريق؛ 1ن

✓ الربط بني الخطط التدريبية على أنواعها ومستوياتها؛ 1ن

✓ سهولة تحليل وتقويم العملية التدريبية ككل. 1ن

ج2. أهداف وأهمية خطة التدريب السنوية: (6/6ن)

بصفة عامة يكمن هدف وأهمية خطة التدريب السنوية في أنها تعمل أساسا لأجل إعداد اللاعب والفريق للوصول بهما إلى أعلى مستوياتهم الرياضية في الأوقات المحددة للمباريات والأزمنة الهامة للمنافسات الرياضية المعتمدة. 1.5ن

وهي ترمي إلى تحقيق ثلاثة أهداف أساسية وهي:

- تنمية قدرات التفوق الرياضي في فترة محددة مع احترام مبدأ استمرارية وتدرج الحمولة التدريبية؛
1.5
- الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية تماشياً مع البرجمة التنافسية المحددة من طرف الهيئات الرياضية المختصة؛
1.5
- اجتناب الوقوع في حالات التعب الرياضي، التدريب الزائد أو ما فوق قدرات الرياضي وكذا الابتعاد عن الوقوع في الإصابات الرياضية. 1.5

ج3. تتمثل الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي في الاتجاهات التالية:
(6/6ن)

- الاتجاه الأول: الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية؛
1ن
- الاتجاه الثاني: زيادة الاتجاه التخصصي للتدريب؛
1ن
- الاتجاه الثالث: زيادة حجم التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي؛
1ن
- الاتجاه الرابع: زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة؛
1ن
- الاتجاه الخامس: انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية؛
1ن
- الاتجاه السادس: تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية.
1ن

ج4. مفهوم حمل التدريب: هو تأثير التمرين الرياضي الواقع بعبء أو بحمل بدني وعصبي على أجهزة جسم الفرد الرياضي، بحيث يعتبر الوسيلة الرئيسية للتأثير والارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم لدى الرياضي. ويتكون من أربع مكونات رئيسية وهي الشدة، الحجم، الراحة والكثافة.

(3/3ن)

انتهى