

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

امتحان مقياس التخطيط و البرمجة في التدريب الرياضي التصحيح النموذجي

الاجابة الأولى

المرحلة التحضيرية	مرحلة المنافسة	مرحلة الانتقالية
-اول يوم لبدء التدريب الى غاية اول يوم للمنافسة . التحضير للمنافسة من الجوانب البدنية التقنية الخطئية و النفسية والنظرية و السمو بها إلى مستوى المنافسة .	- اول يوم للمنافسة الى غاية اخريوم للمنافسة . تسيير المنافسة من خلال العناصر السالفة الذكر و الحرص على أبقائها في مستوى عالي	- أول يوم للتوقف إلى غاية أول يوم للتدريب للموسم القادم . تسييرا لمرحلة بالحفاظ على اللياقة العامة باستعمال الرياضيات الجماعية

الاجابة الثانية

ان استعمال المنهج التكراري في التدريب و خاصة عند الفئات الصغرى يؤثر إيجابا على صفة التقنية من خلال تطوير الآلية عند الرياضي . و ذلك ب

إعادة تطبيق التمرين الى مرات عديدة أي التكرارات كبيرة

التصحيح الفوري و المستمر لكل تقنية و تمرين

العمل على تجسيد الآلية الصحيحة في التقنية

الاجابة الثالثة

مثال 4 حصص في الأسبوع في الفترة التحضيرية الخاصة مع مراعاة مبدأ التناوب و مبدأ التدرج خاصة

اليوم الأول

اختيار التمرينات مع تبيان العناصر التالية

العمل بالمنهج المستمر و من مميزاته

الهدف تطوير المداومة الخاصة

الشدة متوسطة و العالية

العمل لوقت أطول فى التمارينات أى وقت التمرين أطول

العدد القليل من التمرينات المبرمجة

وقت الراحة طويل نسبيا والراحة كاملة

اليوم الثانى

اختيار التمرينات مع تبيان العناصر التالية

العمل بالمنهج الدائري او الطريقة الدائرية

الهدف تطوير القوة

العمل فى ورشات تمارين متعددة تخدم القوة العضلية

الشدة عالية الى قصوى

وقت الراحة طويلا نسبيا الى الراحة الكاملة او القريبة من الكاملة

عدد التكرارات مرتبط بوقت كل ورشة

اليوم الثالث

اختيار التمرينات مع تبيان العناصر التالية

العمل بالمنهج التكراري

الهدف تطوير التقنية

الشدة متوسطة الى عالية

وقت الراحة كامل الى قريب من التام

عدد التكرارات كبير

اليوم الرابع

اختيار التمرينات مع تبيان العناصر التالية

التمرينات تأخذ شكل تطبيقي للمنافسة سواءا كانت منافسة كلية مقابلة

او تجزئى المقابلة الى مراحل عديدة فيها حالات مشابهة للمنافسة