

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي

السنة الأولى ماستر : التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

-محاضرة رقم -06-

السمات العامة للخطة المرحلية الثالثة للتخطيط والاعداد والتدريب الرياضي طويل المدى.

3-خطة(مرحلة) الاعداد التخصصي.

المحتوى

المتغير

1-مدى المرحلية السنية:

-ذكور : 13-16 سنوات في المتوسط

-اناث : 14-17 سنوات في المتوسط

2-الواجبات الرئيسية : -التنمية الشخصية - تطوير الخصائص الفيسيولوجية المرتبطة

بالرياضة التخصصية-الاهتمام بالفردية خلال بناء الشخصية الرياضية-استثمار القدرات الذاتية للاعب.

3-نسب الاعداد :

-النصف الأول لخطة المرحلة: 40 بالمئة اعداد عام - 25 بالمئة اعداد متوسط- 35 بالمئة اعداد خاص.

-النصف الثاني لخطة المرحلة: 30 بالمئة اعداد عام - 20 بالمئة اعداد متوسط- 50 بالمئة اعداد خاص.

4-خصائص الاعداد :

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

-المهاري: الاهتمام بالمهارات لذاتها وكونها وسائل تنفيذ الخطط واستخدام تمارين 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.

5-الانتقاء: تبدأ بالمرحلة الثانية من الانتقاء.

6-الاحمال التدريبية:

6-1-الحجم العام:

-النصف الأول 215 ساعة تدريبية سنويا في المتوسط.

-النصف الثاني: 238.3 ساعة تدريبية سنويا في المتوسط.

6-2-درجات الحمل: -النصف الأول: اقل من الاقصى.

-النصف الثاني: اقل من الأقصى.

السمات العامة للخطة المرحلية الرابعة للتخطيط والاعداد والتدريب الرياضي طويل المدى.

4-خطة(مرحلة) الاعداد الشامل.

المتغير المحتوى

1-مدى المرحلية السنوية:

-ذكور : 17-22 سنوات في المتوسط.

-اناث : 18-22 سنوات في المتوسط.

2-الواجبات الرئيسية : -الاعداد التخصصي التنافسي في المستويات العليا طبقا لكل

رياضة-تكامل أنواع الاعداد لإخراج افضل المستويات التنافسية بالتناسب مع المرحلة

السنية-الحد الأقصى لعدد جرعات التدريب الأسبوعية- فردية التدريب.

3-نسب الاعداد :

-النصف الأول لخطة المرحلة:

- 10 بالمئة اعداد عام - 15 بالمئة اعداد متوسط- 75 بالمئة اعداد

خاص.

-النصف الثاني لخطة المرحلة:

- 10 بالمئة اعداد عام - 10 بالمئة اعداد متوسط- 80 بالمئة اعداد خاص.

4-خصائص الاعداد :

-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.

5-الانتقاء: تبدأ بالمرحلة الثالثة للانتقاء .

6-الاحمال التدريبية:

6-1-الحجم العام

-النصف الأول: 299 ساعة تدريبية سنويا في المتوسط.

-النصف الثاني: 322 ساعة تدريبية سنويا في المتوسط.

6-2-درجات الحمل:

-النصف الأول: يقترب من الأقصى.

-النصف الثاني: يقترب من الأقصى.