



التصحيح النموذجي في مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

السنة: الأولى ماستر

الفوج:

الاسم:

اللقب:

سلم التنقيط مفصل

إجابة السؤال الأول (4 نقاط): الفرق بين مخطط المسار الرياضي والتخطيط متعدد السنوات:

1- مخطط المسار الرياضي: هي خطة إستراتيجية عامة تستطرها الهيئة العليا وبإشراف وزارة الشباب والرياضة التي تتمثل في وضع سياسات عامة وإجراء تنبؤات وتحديد أهداف مشروع المسار الرياضي في تخصص رياضي ما والتي تتكون من ثلاث مراحل وهي:

1- مرحلة التكوين القاعدي (الإعداد الأساسي الأولي) يعني اكتشاف المواهب الشابة
2- مرحلة التخصص (الإعداد الأساسي التخصصي) يعني التوجيه حسب طبيعة النشاط الرياضي
التخصصي الملائم بهم. (2ن)

3- مرحلة المستوى العالي النخبوي (مرحلة الارتفاع القصوى بالإمكانات الذاتية للرياضي) يعني الانتقاء واختيار العناصر الأفضل.

ب- التخطيط المتعدد السنوات: هو تخطط طويل المدى الذي ينبغي الانطلاق من العوامل التالية:
* العمر الذي عادة ما يتم فيه بلوغ أعلى نتيجة رياضية.
* مستوى الإعداد والموهبة الرياضية.

* العمر الذي بدأ عنده التدريب الرياضي التخصصي.
فالتخطيط متعدد السنوات يكون مثلاً لدورة اولمبية مدتها 4 سنوات أو تخطيط لكاس العالم 4 سنوات أو تخطيط متعدد السنوات قصير المدى كتخطيط لبطولة كاس أم إفريقيا لكرة القدم 2 سنوات (2ن)

إجابة السؤال الثاني (6 نقاط): مراحل التخطيط في مجال التدريب الرياضي :

- تحديد الهدف بوضوح (1ن)

- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع (1ن)

- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة (1ن)

- تحليل هذه المعلومات ووضع الفروض والعمل على تحقيق الأهداف (1ن)

- وضع عدد من الخطط البديلة (1ن)

- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها، ووضع برامج التنفيذ وفقاً للأولوية (1ن)

إجابة السؤال الثالث (5نقاط): أسباب ظاهرة التدريب الزائد المتعلقة بالتدريب:

- إهمال فترات الراحة الايجابية.(1ن)
- الاعتماد على وحدات التدريب غير مقننة (سوء تشكيل درجات الحمل).(1ن)
- الرفع المفاجئ لحمل التدريب بعد فترات الراحة.(1ن)
- عدم التنوع في أسلوب التدريب والمشاركة في المسابقات بصورة كبيرة ومكثفة.(1ن)
- والمشاركة في المسابقات بصورة كبيرة ومكثفة.(1ن)

إجابة السؤال الرابع(5نقاط): مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

- القسم التحضيري (مع الشرح) (2ن)
- القسم الرئيسي (مع الشرح) (2ن)
- القسم الختامي (مع الشرح) (1ن)