



التصحيح النموذجي مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي للسداسي الأول

السنة: الأولى ماستر التخصص: التحضير البدني الرياضي

المدة : ساعة ونصف

اللقب: الاسم: الفوج: سلم التنقيط مفصل

إجابة السؤال الأول: المحددات الأساسية المتبعة في مخطط المسار الرياضي (7نقاط)

- تحديد الهدف والمستوى الرياضي المراد تطويره (1ن)

- تحديد السن والجنس والفروق الفردية (1ن)

- تحديد بيئة التدريب (1ن)

- تحديد الوقت الذي يحتاجه الرياضي لإحداث التغيير المستهدف في المستوى المطلوب (1ن)

- تحديد نوعية التدريب الرياضي (الطرق، الحمولة، الأساليب، المبادئ) (1ن)

- إعداد الجداول المبنية لكل منهج (1ن)

- تحديد مواعيد البدء والانتهاؤ لكل منهج (1ن)

إجابة السؤال الثاني : طرق علاج حالة التدريب الزائد التي تظهر عند الرياضيين (6نقاط)

- مراعاة فترات الراحة الايجابية والنوم المنتظم (1ن)

- تطبيق وحدات التدريب مقننة (خفض درجات حمل اللاعب إلى درجة اقل) (1ن)

- توفير وسائل الاسترجاع التدليك ، الصونا، طرق التحضير النفسي (1ن)

- توفير التغذية الكاملة والمتوازنة للرياضي المصاب بهذه الحالة (1ن)

- التدرج في برامج التدريب المخططة بأسلوب علمي يساعد المدرب لعودة اللاعب إلى حالته الطبيعية (1ن)

- إبعاد اللاعبين المصابين بهذه الحالة بعدم المشاركة في المنافسات إلى بعد الشفاء (1ن)