

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المستوى :الثانية ليسانس تدريب رياضي. التصحيح النموذجي لامتحان مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي.

الإجابة على السؤال الأول:

أهمية التخطيط في التدريب الرياضي

- 1- يساعد على بلورة وتحقيق الأهداف الموضوعية. (0.25)
- 2- يساعد على الاستخدام الجيد لموارد العمل المادية والبشرية. (0.25)
- 3- يساعد على تحديد أفضل السبل لتحقيق الأهداف المحددة. (0.25)
- 4- يقلل من احتمالات الخطأ عند التنفيذ. (0.25)
- 5- الاقتصاد في الوقت والجهد والمال. (0.25)
- 6- تفادي الإصابات أثناء العملية التدريبية للاعبين. (0.25)
- 7- تجنب العشوائية والتخبط والارتجالية في العملية التدريبية. (0.25)
- 8- يساعد في ضمان العمل على رفع المستوى الرياضي والوصول إلى المستويات العالية. (0.25)

خصائص التخطيط الرياضي

- 1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي (التنبؤ). (0.5)

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس إذ يهدف إلى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ مقبل أو في مدة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها. (0.75)

- 2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب. (0.5)

تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومتراكبة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومروراً بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج. (0.75)

- 3- تكامل جوانب إعداد الخطة. (0.5)

عند التخطيط للتدريب الرياضي فأن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية. (0.5)

- 4- وجود خطة لأعداد اللاعب. (0.5)

ان تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين البدائل وصولاً إلى الهدف، لذا فأن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة. (0.5)

الإجابة على السؤال الثاني:

أنواع الوحدات التدريبية حسب أهدافها:

- 1- الوحدات التعليمية. (0.25)
- 2- الوحدات المساعدة. (0.25)
- 3- الوحدات التدريبية. (0.25)

4- الوحدات التقويمية. (0.25)

5- الوحدات الاستشفائية . (0.25)

6- الوحدات المخصصة لإتقان مهارة معينة. (0.25)

شرح مراحل الوحدة التدريبية:

- الجزء الإعدادي: (1.5)

يمكن تلخيص أهم الواجبات التي تهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

- الإحماء: العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة، العمل على اتساع الأوعية الدموية، وزيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع و أعمق والعمل على رفع درجة حرارة الجسم.

- الجزء الرئيسي: (1.5)

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحديد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي وضعت إليه الوحدة التدريبية. وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريس العادي الذي يتكون من 90-120 د من زمن الكلي للوحدة.

- الجزء الختامي: (01)

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقارب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول.

الإجابة على السؤال الثالث:

شروط بناء الدورة التدريبية الصغرى:

تحدد الدورة التدريبية الصغيرة طبقا لشروط كثيرة لها تأثيراتها التي يجب مراعاتها عند تكوينها نذكر منها:

1- أنظمة حياة، وخاصة النظام الغذائي والعمل فيجب أن يكون هناك ارتباط وتوفيق بين تنظيم الدورة التدريبية الصغيرة والنظام الكلي لحياة الرياضي ومراعاة النظام الغذائي ومستوى العمل عند تشكيل الدورة. (01)

2- عدد الجلسات التدريبية وتقيم الحمل ككل والتي تتحدد طبقا لاتجاهات التدريب وخصائص النشاط الممارس وحالة الرياضي. (01)

3- رد الفعل الفردي لأحمال التدريبية، حيث تختلف ردود فعل الأجهزة الوظيفية الناتجة عن تأثيرات الأحمال التدريبية من رياضي لآخر ومن القدرة على استعادة الشفاء، وستدعي ذلك مراعاة العلاقة بين قيم الحمل والراحة عند تشكيل دورة الحمل. (01)

4- مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام لعام لخطة التدريب، حيث يتحدد الغرض المراد تحقيقه من الدورة التدريبية بناء على التكوين على تكوين متغيراتها ويتوقف ذلك على مكان الدورة الصغيرة داخل الدورة المتوسطة والكبيرة خلال الموسم التدريبي (فترة الإعداد العام أو الخاص أو الإعداد للمنافسة أو المنافسة نفسها). (01)

بناء دورة تدريبية صغرى (اسبوعية) حيث يراعي الطالب مايلي:

- نوع الدورة التدريبية الصغرى (01)

- المرحلة الاعدادية خلال الموسم التدريبي (01)

- الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) (02)

- فترات الراحة كافية بين الحصص (0.5)

- أهداف الحصص التدريبية وتوزيعها (النتاسق) (01)
- لكل حصة تدريبية هدف خاص بها (0.5)
- الحمل الأقصى من 48 سا الى 72 سا (01)
- مخطط الدورة التدريبية الصغرى (الشكل) (01)