

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

**محاضرات في مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي**

السنة الثانية ماستر : التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

**-محاضرة رقم.04.**

**- الاعداد الخططي :**

**1- مفهوم الاعداد الخططي:** هو تعلم واتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق اهداف المنافسة في القواعد الرياضية.

**2- أهمية الاعداد الخططي:** وتختلف حسب نوعية الرياضة وتنقسم طبقا لدرجة الحاجة.  
ا- رياضة ذات حاجة كبيرة للاعداد الخططي: وهي الرياضة التي تتميز بكبر عدد المنافسين فيها او بالمواجهة الفردية.

- رياضة ذات حاجة صغيرة للاعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي ينعدم فيها الاحتكاك المباشر (السباق، الجري.....).

**3- اهداف الاعداد الخططي:** ويهدف الى ما يلي:

-تحقيق اعلى درجات الانتباه وتحسين مستوى التوقع خلال المنافسة.

-تحليل المواقف المتغيرة في ضوء المعلومات والمعارف الخططية.

-اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي.

-استخدام افضل الأمثلة لكافة الوسائل لتنفيذ خطة اللعب.

**4- أنواع الخطط:**

**1- خطط اللعب** تنقسم الى نوعين:

ا- **خطط دفاعية:** وتهدف الى احباط محاولة الفريق المستحوذ على الكرة.

ب- **خطط هجومية:** وتهدف الى تسجيل هدف واحراز نقاط.

**2- خطط تحقق ارقام:** وتهدف الى تحقيق مسافة مثل دفع الجلة، الرفع او زمن معين من

خلال المسافات، والجري او تحقيق درجة معينة مثل الجمباز... الخ

## 5-مراحل الاعداد الخططي: وهي كما يلي:

### 1-مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

و هي المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التطورات لتحفزه وما يجب فعله في كل جزء من اجزائه تساعدهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف وينصح بالتدرج التعليمي التالي خلال هذه الخطوات وخاصة في الرياضات الجماعية.  
-شرح قواعد وقوانين اللعبة الأساسية ووصف طريقة نظام اللعب.  
-تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر الى اهم الأخطاء.  
-معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع انسب الحلول لها.

### 2-مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي: على المدرب ان يوفر كافة الظروف لإنجاح بداية

هذه المرحلة اذ انها اول تفاعل بين اللاعب مع الخطة الجديدة ويمكن تحقيق ذلك من الطرفين:

-أداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة.

-ربط النموذج بالشرح الوافي.

-تكرار أداء النموذج في ظروف وأماكن مختلفة.

-تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة.

### 3-مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية:

استخدام الموارد العلمية والتعليمية وعرض الوسائل التي توضح بصورة واضحة والتي تسهم بشكل كبير في تأقلم اللاعب مع المواقف الخططية.

### 6-اقسام الاعداد الخططي: وينقسم الى قسمين.

#### 1-الاعداد الخططي العام: وهو العمليات التي تهدف الى اكتساب اللاعبين المقدرة على

التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومرتجة في الرياضة بشكل عام.

#### 2-الاعداد الخططي الخاص: تلك العمليات تهدف الى اكساب المقدرة على إيجاد الخطط

الخاصة بالرياضة.