

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 -05-

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

1-خطة(مرحلة) الاستقطاب والممارسة الرياضية.

المحتوى

المتغير

1-مدى المرحلية السنية:

-ذكور : 6-8 سنوات في المتوسط

-اناث : 7-9 سنوات في المتوسط

2-الواجبات الرئيسية : -الترغيب في الممارسة - الاستمتاع في اللعب - تحليل

القدرات والتمهيد لمرحلة الانتقاء الأولى - رعاية صحية تفويمية - اعداد شامل.

3-نسب الاعداد :

-النصف الأول لخطة المرحلة: 75 بالمئة اعداد عام - 20 بالمئة اعداد متوسط- 05

بالمئة اعداد خاص.

-النصف الثاني لخطة المرحلة: 75 بالمئة اعداد عام - 15 بالمئة اعداد متوسط- 10

بالمئة اعداد خاص.

4-خصائص الاعداد :

-البدني : العمومية والشمول

-المهاري: المهارات الحركية الأساسية والمهارات الرياضية الأولية.

-الخططي: اقتراب من خلال العموميات.

-النفسي: اول مراحل الاعداد النفسي طويل المدى.

-الأخلاقي: قيم المجتمع محور في الرياضية.

-المعرفي: الجوانب الصحية، القيم البسيطة، اوليات القواعد والقانون.

5-الانتقاء: تبدأ بالمرحلة الأولى للانتقاء.

6-الاحمال التدريبية:

6-1-الحجم العام:

-النصف الأول 107.7 ساعة

-النصف الثاني: 123 ساعة تدريبية سنويا في المتوسط

6-2-درجات الحمل: -النصف الأول: متوسط في مجمله. -النصف الثاني: متوسط في مجمله

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

2-خطة(مرحلة) الاعداد الشامل.

المحتوى

المتغير

1-مدى المرحلية السنوية:

-ذكور : 9-12 سنوات في المتوسط

-اناث : 10-13 سنوات في المتوسط

2-الواجبات الرئيسية : -تنمية شاملة مع بدء التنمية التخصصية- رعاية صحية

متكاملة - شمولية بناء الشخصية الرياضية.

3-نسب الاعداد :

-النصف الأول لخطة المرحلة:

- 70 بالمئة اعداد عام - 15 بالمئة اعداد متوسط- 15 بالمئة اعداد

خاص.

-النصف الثاني لخطة المرحلة:

- 60 بالمئة اعداد عام - 20 بالمئة اعداد متوسط- 20 بالمئة اعداد خاص.

4-خصائص الاعداد :

-البدني : شمولية مع ظهور الخصوصية للنشاط الرياضي التخصصي في الجزء

الأخير.

-المهاري: تطوير المهارات الحركية الأساسية وظهور المهارات الرياضية التخصصية.

-الخططي: أسس ومبادئ خططية عامة.

-النفسي: بدء الاعداد النفسي طويل المدى.

-الأخلاقي: الأطر العامة للقيم الاجتماعية.

-المعرفي: معلومات صحية وقواعد وقوانين اكثر عمقا من الخطة.

5-الانتقاء: التمهيد للمرحلة الثانية من الانتقاء.

6-الاحمال التدريبية:

6-1-الحجم العام:

-النصف الأول 136.7 ساعة تدريبية سنويا في المتوسط

-النصف الثاني: 154 ساعة تدريبية سنويا في المتوسط

6-2-درجات الحمل:

-النصف الأول: يزداد عن المتوسط قليلا

-النصف الثاني: يبدأ في الاقتراب من الأقل من الأقصى.