

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 -07-

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

5-خطة(مرحلة) المحافظة على قمة المستوى الرياضي.

المحتوى

المتغير

1-مدى المرحلية السنوية:

-ذكور :

23-29 سنوات في المتوسط.

-اناث :

22-25 سنوات في المتوسط.

2-الواجبات الرئيسية :

-الوصول بفردية التدريب لأقصى درجة.

- الوصول بالقدرات الخلاقة والابداع خلال التنافس لأقصى درجاته.

- الاستفادة من الخبرات المكتسبة.

- تعظيم الاعداد النفسي في ضوء مكتسبات باقي أنواع الاعداد.

3-نسب الاعداد :

-النصف الأول لخطة المرحلة:

- 05 بالمئة اعداد عام - 10 بالمئة اعداد متوسط- 85 بالمئة اعداد

خاص.

-النصف الثاني لخطة المرحلة:

- 05 بالمئة اعداد عام - 10 بالمئة اعداد متوسط- 85 بالمئة اعداد خاص.

4- خصائص الاعداد :

-البدني -المهاري-الخططي-النفسي-الأخلاقي-المعرفي:
ارتباط وتفاعل أنواع الاعداد معا بما يتناسب مع اعلى أداء تنافسي في ضوء الموائمة مع
ظروف اللاعب والمدرب وظروف الاعداد والتنافس (جماهير - طقس - مرتفعات -
تأثير اعلامي - احتراف - مكتسبات مادية ومعنوية - ظروف عائلية - اتجاهات
استراتيجية... الخ.)

5-الانتقاء: //////////////

6-الاحمال التدريبية:

6-1-الحجم العام

-النصف الأول:

352 ساعة تدريبية سنويا في المتوسط.

-النصف الثاني:

360 ساعة تدريبية سنويا في المتوسط.

6-2-درجات الحمل:

-النصف الأول:

ينخفض عن الأقصى قليلا.

-النصف الثاني:

ينخفض عن الأقصى قليلا.