



جامعة العربي بن مهدي-أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى : أولى ماستر / التحضير البدني الرياضي

المدة : 75 دقيقة

الأستاذ : د. منصور عبد الله

امتحان السداسي الأول في مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

السؤال الأول:(5ن):

ما هو الفرق بين التخطيط، البرمجة و تخطيط الفترات؟

الجواب :

التخطيط هو إطار العمل، والبرمجة هي التفاصيل، وتخطيط فترات التدريب هي الصورة الكبيرة.

السؤال الثاني:(5ن)

يعتمد نجاح التخطيط على خطوات وشروط محددة تكلم عنها.

الجواب : 3 ن ( $0.5+0.25 \times 10$  ترتيب)

1- مشاركة الرياضي في تحديد الأهداف قصيرة، متوسطة وطويلة المدى بشكل واضح.

2- تحديد متطلبات الأداء و القدرات المراد تطويرها بشكل دقيق.

3 - القيام بوضع مخطط طويل المدى يضم التوجهات العامة و مختلف البرامج التدريبية السنوية.

4- الاستعانة بمرافقة طبية، نفسية و اجتماعية مع ضرورة تحضير كل الإمكانيات البشرية والمادية المساعدة في نظام التدريب.

5- اختيار نظام دقيق لتشخيص الأداء الرياضي وفق بطاريات اختبار واضحة.

6- المتابعة النظامية لإنجاز الاختبارات من أجل مراقبة تطورات الأداء الرياضي بصفة مستمرة.

7- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لتشخيص مواطن الضعف والقوة.

8- اختيار طرق تدريبيّة تتناسب مع كل مرحلة من مراحل التخطيط بما يتوافق مع متطلبات الأداء.

9- المراجعة المستمرة لعملية التخطيط و تعديلها بشكل ذكي مع ما يجب أن يضمن التطور المستمر في الأداء الرياضي.

10- إجراء حوصلة عامة في نهاية كل مرحلة .

- الشروط : 2ن(0.25×8)

1- الخصوصية

2- الخضوع للتقويم .

3- الواقعية.

4- صحة البيانات.

5- الخضوع للأسس العلمية

6- المرونة .

7- الاقتصادية.

8- الحدائة.

### السؤال الثالث:(10ن)

تتطلب عملية التخطيط والبرمجة لفترة التحضير البدني في الرياضات الجماعية لفئة الأكاير احترام مجموعة من الشروط المنهجية للوصول للفورمة الرياضة قبل انطلاق المنافسة الرسمية.

- تكلم عن هذه الشروط مبرزاً لأهم تغييراتها خلال كل مرحلة من مراحل التحضير البدني .

الجواب: يكون في شكل مقال يتناول النقاط التالية:

- تعريف التخطيط والبرمجة : 01 ن.

- ذكر مراحل التحضير البدني : 01 ن.

- نسب الحمل التدريبي : 02 ن.

- الهدف من كل مرحلة : 02 ن.

- منحنيات : 01 ن.

- اختبارات : 01 ن.

- تحليل وتصور : 02 ن.

بالتوفيق