



جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية
التحضير البدني الرياضي



محاضرات مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي | مستوى : أولى ماستر



السنة الجامعية:
2021/2020 ■



الدكتور:
عبد الله منصوري ■

□ المحاضرة الثانية: مبادئ التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي



التخطيط هو إطار العمل، والبرمجة هي التفاصيل،
وتخطيط فترات التدريب هي الصورة الكبيرة
(Krasilshchikov, 2000, p06)



الخصوصية

الخضوع للأسس العلمية

المرونة

الخضوع للتقويم

مبادئ التخطيط

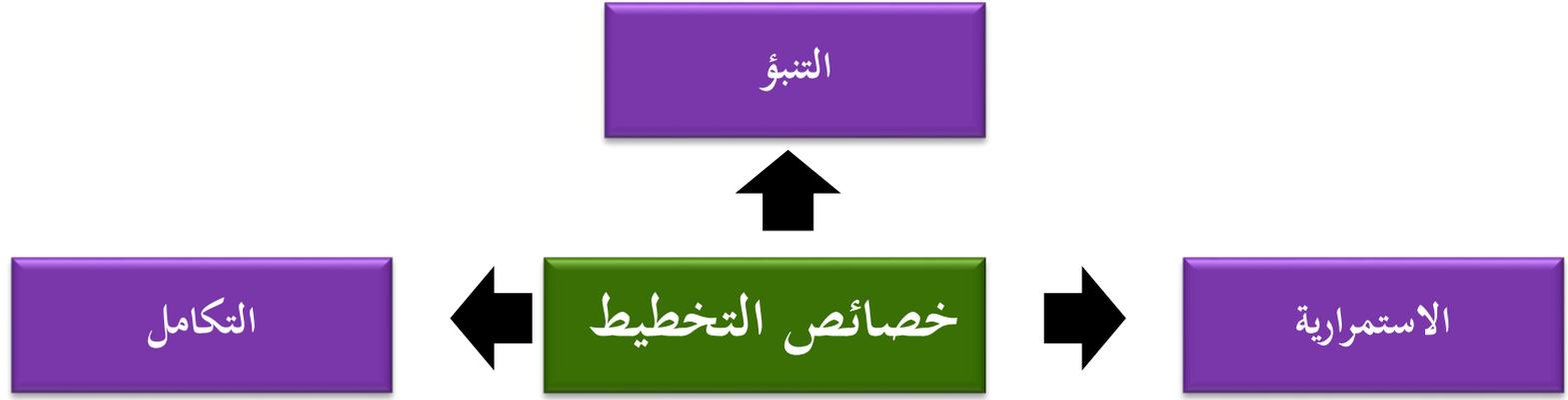
الاقتصادية

الواقعية

صحة البيانات

الحداثة





مراحل التخطيط

- 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 تدريبية تناسب 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 .

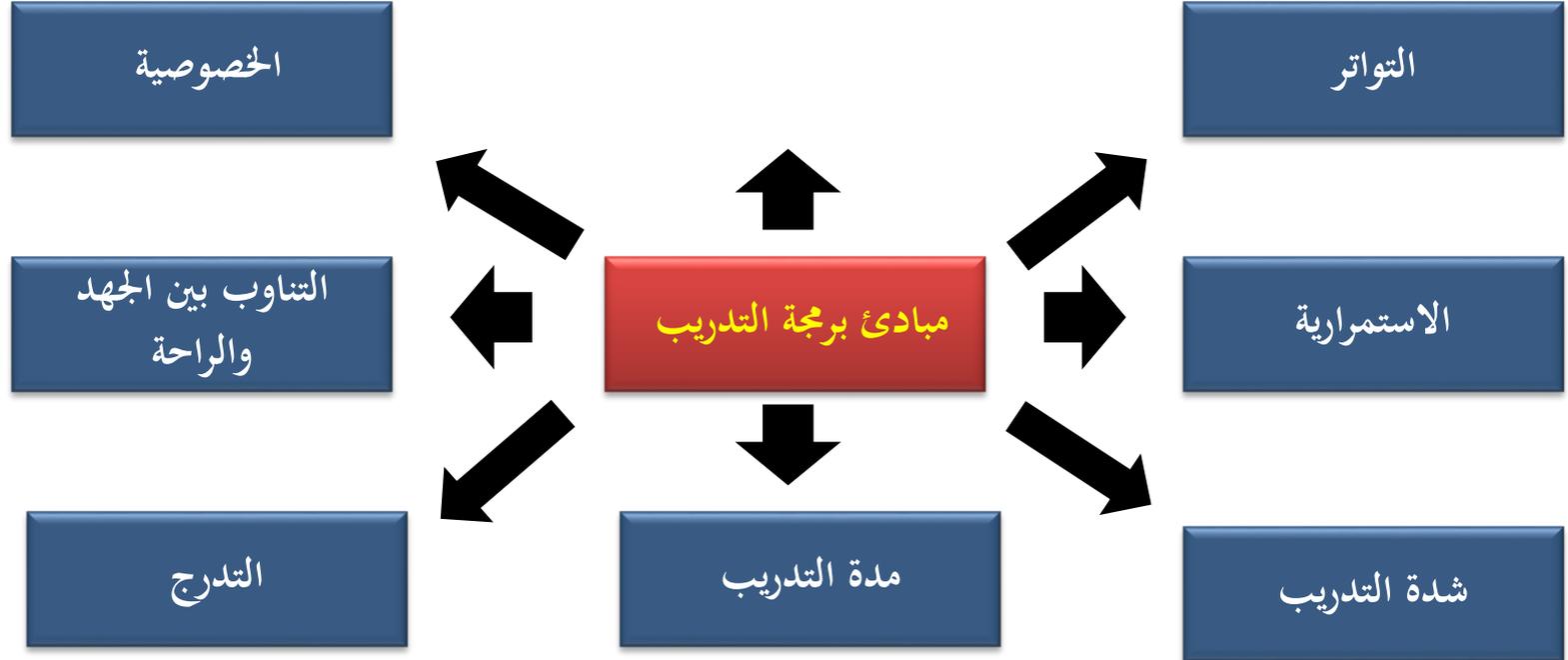


برمجة التدريب :

"هي العملية التي تتم في إطار تخطيط محدد مسبقا، تتوقف على وضع خطة مفصلة لمحتويات التدريب، يجب ان تتضمن هذه المحتويات مجموعة من التعليمات اللازمة لتنفيذ تسلسل منطقي للعمليات التي تتناسب مع وتيرة اكتساب الرياضي، وذلك من اجل الحصول على تطوير القدرات المطلوبة للأداء المستهدف".



F.A.I.T.P.A.S.



البرنامج التدريبي

هو الشكل الذي من خلاله يتم وضع وتنسيق الوحدات التدريبية وفترة كل وحدة والمحتوى الخاص بها، ويتم تنسيق هذه الوحدات وعددها ووقتها طبقا لاحتياجات ومستوى الأداء الرياضي المرجو الوصول إليه.

ويوضح البرنامج الإطار الزمني والإمكانيات والطريقة التدريبية المستخدمة فيه وذلك خلال جداول منظمة بها جميع المتغيرات.



أنواع البرامج التدريبية

البرنامج التدريبي العام (طويل المدى)

جماعي

فردى

البرنامج التدريبي متعدد السنوات

البرنامج
السنوى

البرنامج
السنوى

البرنامج
السنوى

برنامج الدورة التدريبية الكبرى

البرنامج التدريبي
الأسبوعى

البرنامج التدريبي
اليومى



الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي :

- تحليل وتقييم الأداء السابق.
- الخضوع للمراقبة الطبية.
- تحديد أهداف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- مراعاة الفروق الفردية للرياضيين وذلك بتحديد المستوى .
- تحديد رزنامة المنافسة.
- تحديد مستوى اللعب ،مرحلة التطوير و سن الأداء .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص نمو اللاعبين .
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب .
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي .
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل النموذجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية .

