

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

نموذج امتحان في التخطيط وبرمجة السنة الأولى ماستر السداسي الثاني

الجواب الأول : (4.5ن)

تختلف أنواع التخطيط في المجال الرياضي بحسب النشاط الرياضي ومتطلباته من حيث الأهداف الواجب الوصول إليها لذا يفرق (خرا بودج)

1	دورة مصغرة mini cycle
2	دورة حصة التدريبية séance d'entraînement
3	دورة يومية cycle quotidien
4	الدائرة التدريبية الصغرى microcycle
5	الدائرة التدريبية الوسطى méso cycle
6	الدائرة التدريبية الكبر macrocycle
7	دورة السنوية cycle annuel
8	Le mégacycle
9	Le giga cycle

الجواب الثاني : (3.5ن)

- 1- تكوين سمات (خصائص) للرياضي
- 2- تحديد فترة ومرحلة التدريب
- 3- تحديد أهداف دورات الخاصة
- 4- تصميم و توزيع حمل التدريب - درجة حمل والتوازن
- 5- تحديد حمل التدريب (حجم - الشدة)
- 6- وحدة التدريبية و قدرات حركية
- 7- تحديد عدد الحصص تدريبية و وحداتها في الدائرة التدريبية الصغرى



✓ الدائرة التدريبية الوسطى قاعدة
يركز العمل على زيادة الإمكانيات الوظيفية للأنظمة الرئيسية ، وكذلك على الاستعدادات التقنية
والعقلية. يتميز البرنامج التدريبي بتنوع الوسائل، وأهمية العمل التدريبي ، من حيث الحجم والشدة ، وبزيادة
التدريبات المتكررة مع استدرج العروض بشكل كبير.

✓ الدائرة التدريبية الوسطى السيطرة / التحضيرية
لتنظيم التركيبي، من منظور النشاط التنافسي، لإمكانيات الرياضي، التي تم تطويرها بطريقة مستقلة
خلال الدورات الوسطى السابقة. تتميز عملية التدريب باستخدام إعداد محدد يقترب من التنافس قدر
الإمكان وبالعديد من تمارين والمنافسة.

✓ الدائرة التدريبية الوسطى ما قبل المنافسة
تهدف الدورات الوسطى قبل المنافسة إلى تحسين الإمكانيات التقنية للرياضي وعلى وجه الخصوص لإزالة
العيوب الصغيرة التي ظهرت أثناء تحضيره. يمكن أن يتطلب التدريب أساسًا دورات صغيرة من الجهد تساهم
في زيادة مستوى التحضير المحدد ، أو الدورات الصغيرة التي تعزز عمليات الاسترداد ، وتمنع الإرهاق وتحسين
كفاءة عمليات التكيف.

✓ الدائرة التدريبية الوسطى المنافسة
يتم تحديد عدد وهيكل الدورات الوسطى للمنافسة من خلال خصوصيات الانضباط وجدول المسابقة
وكذلك مستوى التأهيل ودرجة إعداد الرياضي.



8- بناء حصة يومية

9- تقييم الدائرة التدريبية الصغرى مع استعمال الاختبارات

الجواب الثالث : (7ن)

✓ الدائرة التدريبية الصغرى استعادة

مستوى التوتر المنخفض، المرحلة الأولى من عملية التدريب.

✓ الدائرة التدريبية الصغرى التطوير

مستوى عال من التوتر لتوليد التغييرات أمتوقعة .

✓ الدائرة التدريبية الصغرى شحذ

انخفاض حاد في حجم التدريب للبحث على الفورمة لتسهيل الانتعاش.

✓ الصغرى الدائرة التدريبية انتعاش

مستوى انخفاض على الاسترخاء الجسم بعد عدة الدائرة التدريبية الصغرى لتطوير

✓ الدائرة التدريبية الصغرى المنافسة

عمل على الصفات البدنية لإدارة الفورمة الرياضية.

✓ الدائرة التدريبية الصغرى تدريجية

فهي تتميز مستواها بالمنخفض من الإجهاد. وهي تستعد الهيئة عن وظيفة تدريبية بشدة مرتفعة. أنها

غالبا ما تكون الخطوة الأولى في الدائرة التدريبية الصغرى.

✓ الدائرة التدريبية الصغرى صدمة

وهي تمثل إجمالي حجم العمل الهام وعلى مستوى عال من التوتر. والهدف هو تحفيز عملية تكيف

الجسم. وهي تستخدم في مرحلة الإعداد ما قبل المنافسة.

الجواب الرابع : (5ن)

✓ الدائرة التدريبية الوسطى تدريجية

تتمثل الوظيفة الرئيسية الدائرة التدريبية الوسطى تدريجيا في تزويد الرياضيين تدريجياً بالقدرة على توفير تدريب محدد

فعال. في هذا المنظور، يتركز العمل على زيادة أقصى قوة وتحمل هوائي. يمكن إضافة حجم معين من

الاستعدادات المحددة لمختلف أشكال التحمل إلى هذا العمل الأساسي.