

جامعة باتنة -2-
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

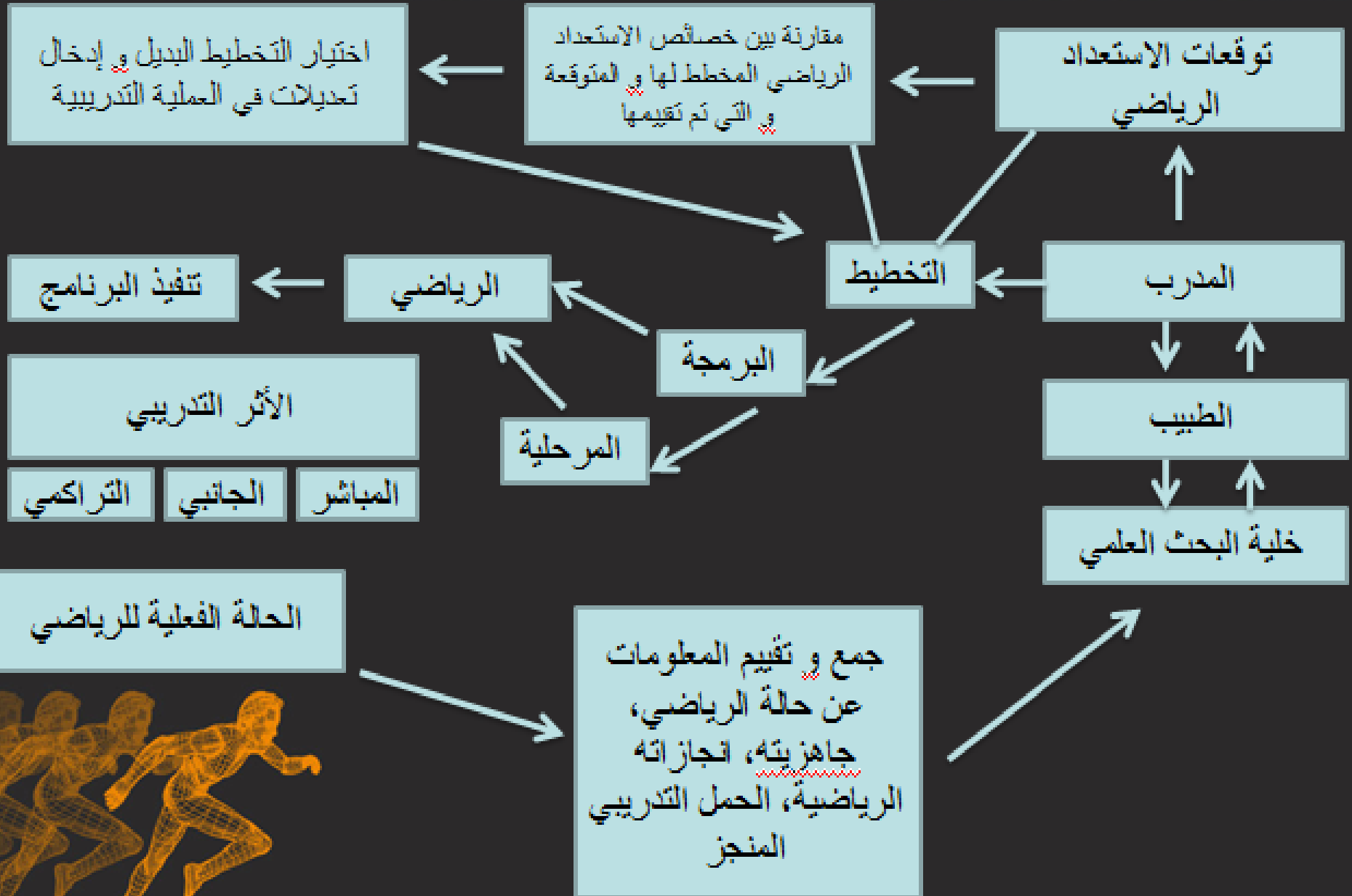
مادة التخطيط و البرمجة في التدريب الرياضي

السنة الثانية اختصاص تدريب رياضي نخوي



د. بلعيد مجاهد

المحور الأول: مدخل للتخطيط و البرمجة



العوامل الرئيسية المحددة لمدة و مراحل التحضير الرياضي طويل المدى

العمر الذي بدأ فيه
الرياضي التدريب
بشكل عام، و العمر
الذي بدأ فيه التدريب
الرياضي الخاص
بالرياضة الممارسة

معايير النمو الطبيعي
لجسم الإنسان
وتشكيل وظائفه

برنامج النشاط
التنافسي
والتحضير
للرياضيين الذي
يضمن نتائج رياضية
عالية

قواعد تكوين و
تطوير الجوانب
المختلفة للمهارة
الرياضية في
الاختصاص
الممارس



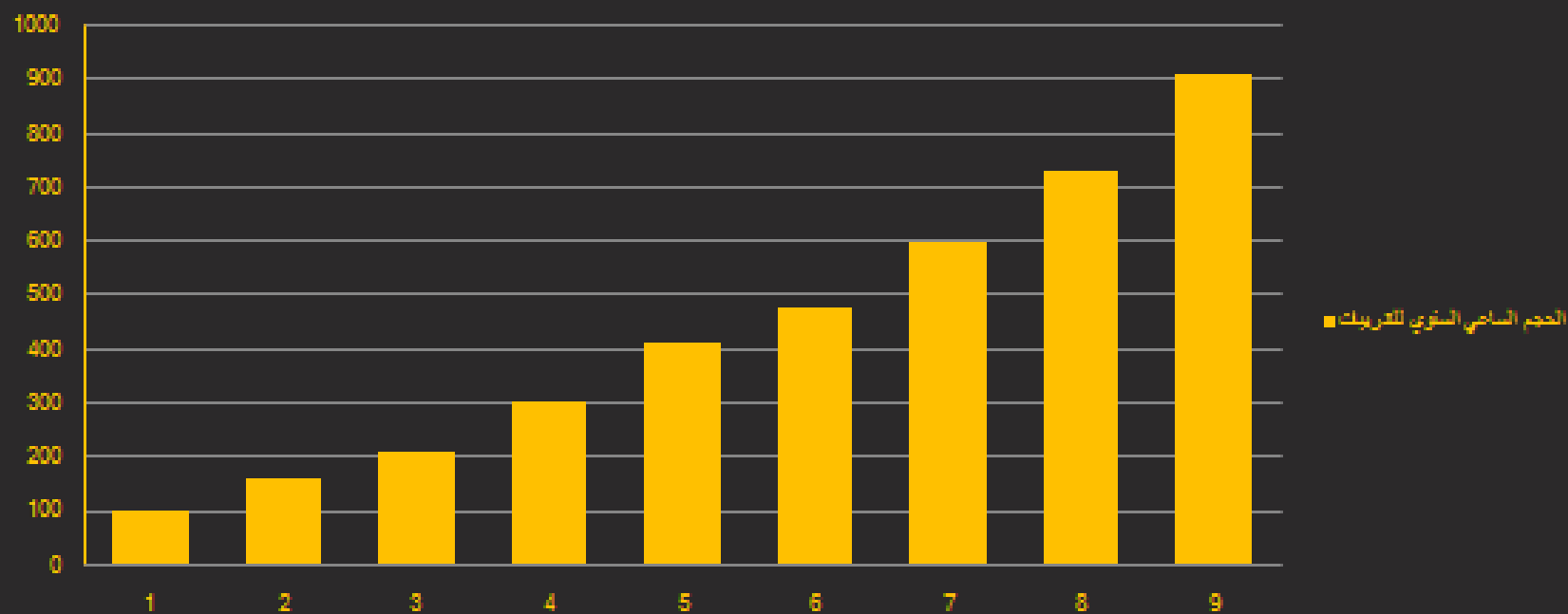
سن بداية الممارسة الرياضية في مختلف الاختصاصات الرياضية و مدة التحضير من اجل تحقيق أعلى نتائج ممكنة

مدة التحضير من اجل تحقيق أعلى نتائج علي المستوى الدولي (سنة)		مدة التحضير من اجل تحقيق أعلى نتائج علي المستوى الوطني (سنة)		عمر بداية التحضير	نوع الرياضة
ذكور	إناث	ذكور	إناث		
9-8	7-6	7-6	6-5	12	الجري لمسافات قصيرة
9-8	8-7	7-6	6-5	13	حمل الأثقل
9-8		7-6		12	مختلف أنواع المصارعة
11-10	8-7	8-7	7-6	6	الجمباز
11-10	10-9	9-8	8-7	12	كرة اليد



تأثير خصوصية الرياضة الممارسة على ديناميكيات ومقدار العمل السنوي الإجمالي المطلوب لتحقيق أعلى نتائج ممكنة

الجري للمسافات الصغيرة



المناطق العمرية في عملية التحضير الخاص طويل المدى

منطقة النجاح الكبير الأول

منطقة التنفيذ الأقصى و الأمتل للمهارة الرياضية

منطقة الحفاظ على أقصى النتائج



مراحل التحضير الرياضي طويل المدى

مراحل التحضير الرياضي طويل المدى حسب بالي	مراحل التحضير الرياضي طويل المدى حسب <u>ماتفنيف</u>
القاعدي	الإعداد التمهيدي
تعلم على التدريب	بداية التخصص
التدريب على التدريب	التعمق التخصصي
التدريب على المنافسة	التطوير الرياضي
التدريب للفوز	الحفاظ على الإنجازات



المراجع

1. [Balyi, I.](#), "Long-term Planning of Athlete Development, Multiple Periodization, Modelling, and Normative Data" in [FHS, The UK's Quarterly Coaching Magazine](#), Issue Four, pp. 7 - 9. May, 1999.
2. [Peronnet, F.](#) [Modeles de la périodisation de l'entraînement](#). Troisième colloque international de la Guadeloupe, (Eds) [ACTSHNG](#) et [AREAPS](#), p 209-226. 1994.
3. [Fry, R. W.](#), [A. R. Morton](#) and [D. Keast](#). "Periodisation of training stress-a review." [Can J Sport Sci](#), 17(3): 234-40. 1992.
4. [Weineck J.](#) [Manuel d'entrainement](#), 4^{eme} édition, 2005, 577 p.
5. [Алабин, В.Г.](#) Многолетняя тренировка юных спортсменов: учебное пособие / [В.Г. Алабин](#), [А.В. Алабин](#), [В.П. Бизин](#). - Харьков: Основа, 1993. - 243 с.
6. [Матвеев, Л.П.](#) Проблема периодизации спортивной тренировки / [Л.П. Матвеев](#) - М.: ФИС, 1964. - 247 с.
7. [Никитушкин, В.Г.](#) Многолетняя подготовка юных спортсменов: моногр. / [В.Г. Никитушкин](#). - М.: Физ. культура, 2010. - 230 с.
8. [Платонов, В.Н.](#) Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / [В.Н. Платонов](#). - Киев: Олимп. лит., 2004. - 807

