**التخطيط و البرمجة**

**محاضرة رقم 02**

**النشاط الرياضي و الصنف العمري**

**1- النشاط الرياضي**

- ينقسم النشاط الرياضي إلى نشاط فردي و نشاط جماعي.

- يتضمن كل نشاط رياضي على منطق اللعبة:

* قوانين اللعبة
* المهارات الحركية
* الصفات البدنية و التنسيقية
* خطة اللعب

- يحتوي كل نشاط رياضي على الإعداد الرياضي:

(الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي، الإعداد العقلي، الإعداد النفسي، الإعداد الاجتماعي)

- يتضمن الإعداد الرياضي على عدة مراحل:

* الإعداد العام
* الإعداد الخاص
* مرحلة المنافسات
* الفترة الاستشفائية

- يقترن مفهوم النشاط الرياضي بمفهوم التدريب الرياضي:

* الانتقاء: (القياسات الانتروبومترية، الفزيولوجية، البدنية، النفسية، الاجتماعية)
* طرق التدريب: )المستمر، المتقطع، الفارتلك، الفتري، الدائري...)
* حمل التدريب: أنواعه (الأقصى، أقل من الأقصى، العالي، المتوسط، المنخفض) و مكوناته (الشدة، الحجم، الكثافة، ذبيعة الاسترجاع).

**2- الصنف العمري**

**-** يحتوي الصنف العمري على المراحل العمرية حسب النشاط الرياضي.

- كل مرحلة عمرية تتميز بمظاهر النمو (التكويني، الوظيفي) و خصائص النمو (الجسمية، العقلية، المزاجية، الحركية).

- تتطلب كل مرحلة نمو طبيعة النشاط البدني الملائم و طرق تعلم المهارات الحركية.

- طرق التعلم الحركي: (التلقين، المحاولة و الخطأ، الملاحظة، الاكتشاف، حل المشكلات).

- مراحل التعلم: (التعرف، الممارسة، التحسين، التطوير، الاتقان).

- عوامل مؤثرة في عملية التعلم: (الدوافع، الميول و الاتجاهات، الحاجات، الرغبات)