



امادة النظرية  
يوم الثلاثاء 2017/05/09  
18:00

## الإجابة النموذجية : مقياس التخطيط و البرمجة في التدريب الرياضي.

السؤال الأول : يتفق الخبراء على أهمية التخطيط لبناء برنامج او دورة تدريبية سليمة. تكلم عن خصائص تخطيط التدريب الرياضي . ( 06 ن ).

تتمثل خصائص تخطيط التدريب الرياضي فيم يلي :

ا- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي (0.5ن): يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافسية، حيث يهدف لتحقيق اهداف مرغوبة في تاريخ قادم او بعد فترة زمنية تطول او تقصر منذ اعداد الخطة ، فانه يتنبأ بالمستويات التي سيصل اليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها او تتمشى معها مستقبلا. (01ن).

ب- الترابط والتسلسل والاستمرار في اعداد اللاعب (0.5ن): تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة متدفقة و مترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومرورا بتحديد السياسات و الإجراءات و المفاضلة بين البدائل و الوصول الى البرامج الزمنية و الميزانيات و توفير الظروف و الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف و تطوير الخطط و البرامج. (01ن).

ج- تكامل جوانب اعداد اللاعب (0.5ن) : عند التخطيط للتدريب الرياضي فان على المخططين مراعاة تكامل هيكله خطط التدريب من اعداد بدني و مهاري و خططي و نفسي و ذهني و معرفي لتحقيق افضل مستوى في الرياضة التخصصية. (01ن).

د- وجود خطة لاعداد اللاعب (0.5ن) : ان التمييز بين تخطيط التدريب الرياضي و خطة التدريب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة، وهي ان كل عملية تخطيط يجب ان تتبلور في خطط واضحة و محددة ، وان لم تتوافر تلك الخطط يصبح التخطيط اهدار للوقت و المال. (01ن).

السؤال الثاني: وضع الخبراء في مجال التدريب الرياضي خطط قصيرة و طويلة المدى حيث قسمت الى دورات : ما هي الدورة التدريبية المتوسطة، و ما هي أنواعها مع الشرح ؟ ( 10 ن )

- الدورة التدريبية المتوسطة : عبارة عن تكوين يكتمل في سلسلة من الدورات الصغيرة المنتظمة لمرحلة تدريبية واحدة متكاملة من الاعداد نسبيا داخل تخطيط الموسم التدريبي ، و تتنوع درجات الحمل خلالها بما يتناسب مع خصائص الفترة التدريبية، و تتراوح مدتها من 04-06 دورات صغيرة. (01ن)

- أنواع الدورات المتوسطة : تختلف الدورات المتوسطة طبقا لاختلاف أهدافها و تشمل :  
1- الدورة التمهيدية (0.5ن) : تهدف الى التدرج بمستوى الرياضي و رفع قدراته و الانتقال التدريجي من الاعداد العام الى الاعداد الخاص، و لذلك تستخدم عادة خلال الاعداد العام من الموسم التدريبي، فضلا عن استخدامها في بداية عودة الرياضي للانتظام في التدريب عند الانقطاع عنه نتيجة الإصابة. و الغاية منها رفع القدرة الفسيولوجية لتنمية أنواع التحمل، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، تطوير الأداء

المهاري حيث تحتوي على 2 - 3 دورات تمهيدية ثم دورة أساسية ثم دورة استشفائية.  
(01ن)

2- الدورة الأساسية(0.5ن) : تستخدم في فترة الاعداد كما تستخدم خلال مرحلة التدريب الأخرى وتهدف الى رفع مستوى الاعداد العام او الاعداد الخاص، او تستخدم لهدف رفع مستوى حمل التدريب وتثبيته عند حد معين لرفع مستوى الإمكانيات الفسيولوجية للجسم وتنمية الصفات البدنية فضلا عن رفع مستوى الاعداد المهاري والخططي والنفسي. (01ن)

3- الدورة الاختيارية(0.5ن) : تعتبر دورة انتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورة المنافسة وتشمل تدريبات متطلبات المنافسة والغرض منها تحقيق الاعداد المتكامل، وتمتاز بزيادة جرعات التدريب مع تأكيد على استخدام شدة الحمل القصوى او الأقل من القصوى. (01ن)

4- دورة ما قبل المنافسة(0.5ن) : تهدف هذه الدورة على التركيز على الاعداد الدقيق والمباشر مع متطلبات المنافسة وعلاج ما قد يظهر من عيوب او نقص خلال فترة الاعداد مع تطوير الأداء الفني وكذلك الاعداد النفسي و الخططي طبقا للحالة التي يصل اليها الرياضي مع التأكيد على رفع الاعداد الخاص، مع الحذر من الاجهاد. (01ن)

5- دورة المنافسة(0.5ن) : يتم تشكيل هذه الدورة بحيث يكون هناك دورة تدريبية صغرى تمهيدية ودورة تدريبية صغرى منافسة، والهدف هو الحفاظ على الفورمة الرياضية، ويتوقف ذلك على طبيعة المنافسة وتوقيتها وعلى مستوى اعداد الرياضي ، وتستغرق هذه الدورة عادة مدة تتراوح من 1-2 شهر بالنسبة للرياضات الفردية ( الجري، السباحة، الدراجات...) اما بالنسبة للرياضات الجماعية التي تتميز بطول الفترة وقد تصل من 6-10 شهرا والتي يمكن للمدرب من تنفيذ 5-6 دورات تنافسية. (01ن)

6- الدورة الاستشفائية(0.5ن) : مرتبطة ارتباطا وثيقا بالمنافسة والغاية هي الاعداد للمنافسة وتكون نوعان، النوع الأول يرتبط برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحميل والتخفيف، والنوع الثاني يرتبط بمستوى الاحتفاظ بالفورمة الرياضية التي وصل اليها الرياضي عن طريق التخفيف، والغاية منها التخلص من تاثيرات التعب الناتج عن الاحمال التدريبية السابقة. (01ن)

السؤال الثالث : تعتبر الوحدة التدريبية أساس عمل التخطيط اليومي . حدد الأنواع الرئيسية من الوحدات التدريبية . ( 3 ن )

-هناك أنواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها :

1-الوحدات التدريبية التي تهدف أساسا لتطوير الصفات البدنية المختلفة. (0.5ن)

2- // // الى تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية. (0.5ن)

3- // // الى تعليم واكتساب واتقان القدرات الخططية . (0.5ن)

4- // // ذات الأهداف المشتركة والواجبات المتعددة. (0.5ن)

5- // // لاختبار وتقويم حالة التدريب . (0.5ن).

جامعة محمد خبض بسكرة

معهد معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2016 / 2017

- السنة الثانية - ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

السداسي الرابع

الفرع: 1 الفوج: 1

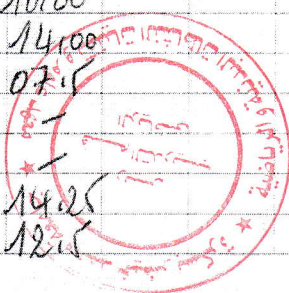
كشف النقاط لمادة التخطيط و البرمجة في / TPP / وحدات التعليم الأساسية تاريخ النسخ: 2017/05/17

التدريب

الرقم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	الحالة	إ.ن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	العلاي مائية	15/35040292	ع				17.00				
2	بلاخ محمد الصالح	35009844	ع				13.75				
3	بلحسيني عبد المالك	14/36004566	م				-				
4	بلخيري سمير	15/39084739	ع				14.15				
5	بن دحمان زكريا	15/35046826	ع				13.00				
6	بن عبد الرحمان هارون	15/35037394	ع				06.25				
7	بوحجر امين	15/35039055	ع				14.25				
8	جنيدي هيثم	39066143	ع				-				
9	جويمة سيف الدين	10/5022481	م				-				
10	خريوش منير	15/35040636	ع				05.00				
11	رواب محمد الهادي	37051937	ع				11.5				
12	رواق بونس	15/35037528	ع				12.5				
13	رروال اسكندر	35003426	م				-				
14	رروق باديس	35032414	ع				10.75				
15	زقاري مصعب	36010981	ع				-				
16	زمره زهير	35028267	ع				14.25				
17	زواوي فرحات البشير	15/39064226	ع				07.50				
18	بزاي طارق طه ياسين	15/35045205	ع				13.25				
19	سعادة زيد	15/39068877	ع				10.00				
20	شعير أسماء	15/35038723	ع				08.5				
21	صنحراوي عبد القادر	35036716	ع				11.5				
22	صولي محمود	15/35040476	ع				04.75				
23	ظهوراي حبيب	39053294	ع				11.00				
24	عزي مراد	15/35049777	ع				06.25				
25	عصامي محمد الامين	39081529	ع				09.25				
26	عقدي عبد النور	37002631	ع				08.5				
27	غريسي عبد النور	34030044	ع				-				
28	غضبان السعيد	15/35035814	ع				14.00				
29	فطحيزه عمار ابراهيم	39074703	ع				14.00				
30	قسوم سمير	39084736	ع				10.00				
31	قلفن علي	35017510	ع				14.00				
32	قراوة دلال	35045960	ع				07.5				
33	قوتي سفيل	5016564	م				-				
34	لغساله زكرياء	12/5035216	ع				-				
35	مباركة نجم الدين	34028537	ع				14.25				
36	محمدي زكرياء	35024441	ع				12.25				

رئيس قسم التدريب الرياضي

د. رضية عاقل



1/1/1

جامعة محمد خبصر بسكرة

معهد معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

السنة الثانية - ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

السداسي الرابع

الفرع: 1 الفوج: 1

كشف النقاط لمادة التخطيط و البرمجة في / TPP / وحدات التعليم الأساسية تاريخ النسخ: 2017/05/17

التدريب ر

الرقم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	الحالة	إن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملتقى	مشروع	تريص	أخرى
37	معطاء الله محمد سليمان	35048686	ع				12.75				
38	موسى محمد أمين	35037910	ع				04.100				
39	هلالات سفيان	35011920	ع				/				
40	ميلوف عبد الرحمان	15/35045583	ع				/				

معيزة رياض دين 05.004  
بن رطحة طاهر طيب دين 08.54

رئيس قسم التدريب الرياضي  
وخية عاويل



Handwritten signature in black ink.

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

- السنة الثانية - ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

السادس الرابع

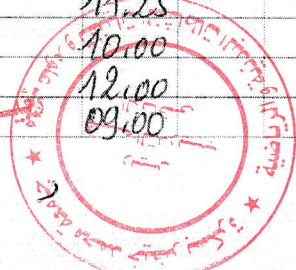
الفرع: 1 الفوج: 2

كشف النقاط لمادة التخطيط و البرمجة في / TPP / وحدات التعليم الأساسية تاريخ النسخ: 2017/05/17

التدريب

الرقم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	الحالة	إ.ن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	منتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	بن علام فوزي	35042901	ع				11.25				
2	بن عوالي عبد اللطيف	15/39084871	ع				11.25				
3	بوشربة حسين	13/36003695	م				/				
4	بوغرارة عفة	15/35041656	ع				09.00				
5	نرعة مريم مثال	9058734	ع				06.5				
6	ثيب زهير	15/35038278	ع				13.00				
7	جرعاوي عماد الدين	35035188	ع				/				
8	جزار منير	15/35040634	ع				08.75				
9	جزار موسى	15/35038562	ع				10.5				
10	جعيط أشرف	35008544	ع				/				
11	حفال نذير	35037404	م				/				
12	حربوش محمد عبد الصمد	15/35043938	ع				11.5				
13	حملوي يحي ساعد	35043131	ع				12.75				
14	حمير زين العابدين	15/35049671	ع				10.75				
15	رأس النعجة طارق	15/35050656	ع				05.00				
16	رافعي يوسف اسلام	5035956	ع				10.00				
17	زهواني الحسين	13/35030883	ع				08.5				
18	بزوطي احمد منير	3504141	ع				11.5				
19	عفيصور يوسف	33049593	ع				10.5				
20	عميور حميدة	15/33049893	ع				/				
21	فويل أحمد ياسين	15/35044925	ع				13.00				
22	قاسمي ايمن	350385684	ع				04.00				
23	قيقوب بلال	35042544	ع				/				
24	قريشه حاتم	15/39065228	ع				13.5				
25	قهرير سمير	15/35047749	ع				06.5				
26	قيوش خالد	34043989	ع				07.5				
27	مباركي هيثم	15/35050513	ع				12.00				
28	مجمع هود	15/35044680	ع				/				
29	مزردى عبد الرحمن	15/35050332	ع				09.00				
30	مباهلي ابراهيم	35042455	ع				11.25				
31	مسعودي حورية	35027527	ع				10.00				
32	مضاقت أحمد قبيل	15/35035596	ع				12.00				
33	ميسة سليم	15/39072111	ع				09.00				

قسم التدريب الرياضي  
وخية عاول



7/2017

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

- السنة الثانية - ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

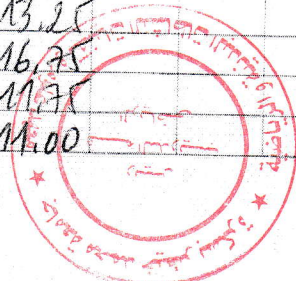
السداسي الرابع

الفرع: 1 الفوج: 3

كشف النقاط لمادة التخطيط و البرمجة في / TPP / وحدات التعليم الأساسية تاريخ النسخ: 2017/05/17

التدريب

الترقيم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	الحالة	(ن.م.ا.ت.)	محادثة	ملتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	أرزوق مراد	14/35038839	ع		15.25				
2	أعراب عبد الرؤوف	35003290	ع		14.100				
3	العابد فتحي	35034424	ع		08.5				
4	بن ناجي عبد الحميد	15/35044500	ع		16.00				
5	بن ناصر هشام	438898	ع		14.75				
6	بوعراس حسن	15/39065244	ع		05.00				
7	بوليفة سامي	39072781	ع		06.5				
8	جرو عبد الكريم	35043787	ع		14.100				
9	جعفري عماد	12/9050958	ع		/				
10	جهازه اسلام	15/35052394	ع		13.75				
11	حامدي زهير	12/35041247	ع		14.25				
12	حنين الياس	35042503	ع		14.100				
13	حنى اسلام الدين	35042468	ع		13.5				
14	خالدي محمد	35010809	ع		10.25				
15	خياب عبد الرحمان	15/35042837	ع		12.00				
16	خفصر وليد	15/35047624	ع		14.5				
17	درزقة بلقاسم	15/39064271	ع		14.25				
18	دنداني زكرياء	35032876	ع		08.00				
19	دندوقة محمد رامي	35021812	ع		08.00				
20	دويخ فواد عماد الدين	15/35045488	ع		08.5				
21	رزقه وليد	15/39064643	ع		08.5				
22	زربي المكي	14/35033516	ع		12.00				
23	زكور محمد	35038469	ع		10.00				
24	شيرة يوسف	14/35033964	م1		/				
25	فارس عبد الحميد	12/5081743	م1		/				
26	قطاب تمام مروى	35037152	ع		15.00				
27	ليعل ربيع	438771	ع		13.00				
28	لعالي عبد الحق	15/35036670	ع		14.100				
29	مصمودي يوسف	35044695	ع		12.00				
30	نايلي أيمن شرف الدين	35006323	ع		13.25				
31	نواحي دليلة	436826	ع		16.75				
32	نواصية هارون	5034889	ع		11.75				
33	ملال نصر الدين	35043751	ع		11.00				



رئيس قسم التدريب الرياضي  
وخية عاويل

Handwritten signature

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2016 / 2017

السنة الثانية - ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

السداسي الرابع

الفرع: 1 الفوج: 4

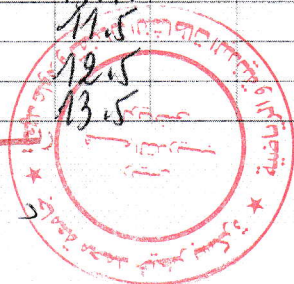
كشف النقاط لمادة التخطيط و البرمجة في / TPP / وحدات التعليم الأساسية تاريخ النسخ: 2017/05/17

التدريب ر

الرقم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	الحالة	إن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	منتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	العابد محمد فتحي	35034424	ع				/				
2	العاني انيس	35038845	ع				09,25				
3	العشي خالد	35039329	ع				14,100				
4	أونيس حبيب حمزة	15/35056118	ع				13,5				
5	بريزيني احمد رامي	350433215	ع				13,5				
6	بكر عبد المؤمن	35011241	ع				/				
7	بلنج رياض	35027829	ع				/				
8	بن اسماعيل سيف الدين	15/35039775	ع				11,00				
9	بن بلخير ابراهيم	15/35052355	ع				02,00				
10	بن دايدة محمد	36006445	ع				/				
11	بن عيسى مبارك	15/35042945	ع				05,5				
12	بوهنديل أحمد زكرياء	35001796	ع				/				
13	جملي بلال	34011339	ع				/				
14	حاج علي اسامة	39064732	ع				12,100				
15	خالدي صلاح الدين	14/35000818	م				/				
16	داباي سيف الاسلام	35044460	ع				10,5				
17	ساكر امير بويكر	35035851	ع				10,5				
18	سعد الله ايمن	39072824	ع				06,5				
19	سعداوي رشاد الدين	35038247	ع				08,00				
20	سليمانني أمال	15/35038766	ع				11,5				
21	شرمات عبد الحكيم	5027647	ع				11,5				
22	طحاش عمار	15/39075284	ع				09,5				
23	طلوي عمر	35037845	ع				/				
24	عجوتي بدر الدين	3906131	ع				13,75				
25	فرخة الياس	33045739	ع				14,100				
26	كري المهدي	15/35035832	ع				10,00				
27	كوانسي المهدي	35037528	ع				/				
28	كوانسي عماد الدين	35037528	ع				14,5				
29	مباركي عبد الكريم	35054183	ع				/				
30	مدابس محمد	335033905	ع				13,75				
31	مساوي رياض	35037594	ع				11,5				
32	معييرة خالد	15/35042609	ع				12,5				
33	مغزي بخوش عبد السلام	15/35042839	ع				13,5				

رئيس قسم التدريب الرياضي

وخية عاويل



Handwritten signature.