

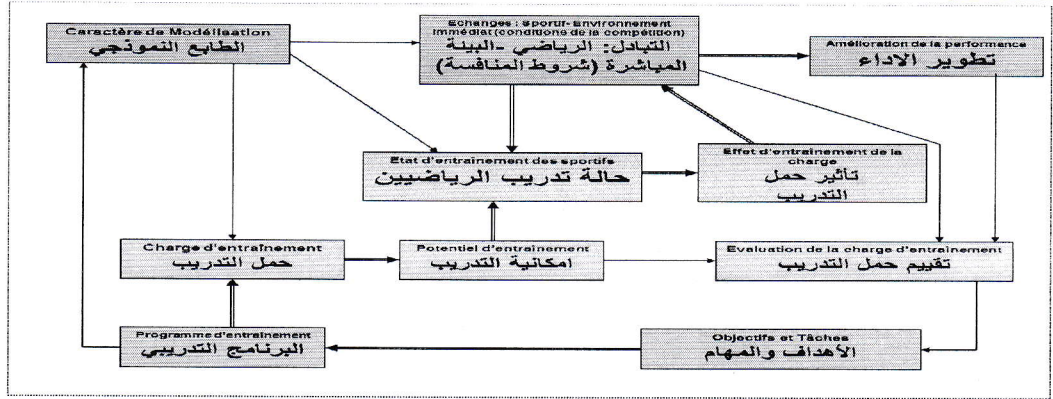
جامعة بسكرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
امتحان السداسي الاول في مقياس التخطيط و البرمجة في الميدان الرياضي
السنة الاولى ماستر تدريب رياضي
الاجابة النموذجية

ملاحظة: لا تقبل الاجابات التي تكون على شكل تعبير نحوي !!!

السؤال 1. 04 ن

كيف يرى (1988) Werchoschanskij عملية التدريب الرياضي (الاجابة على شكل مخطط) ?

الاجابة 01

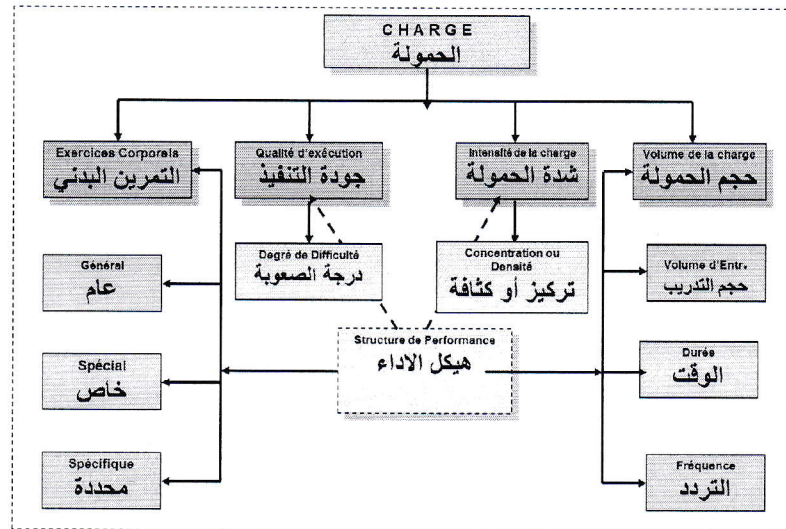


مخطط مفصل لعملية التدريب الرياضي حسب (1988) Werchoschanskij

السؤال 2. 04 ن

اعرض بصفة مبسطة عناصر حمل التدريب (الاجابة على شكل مخطط) ?

الاجابة 02

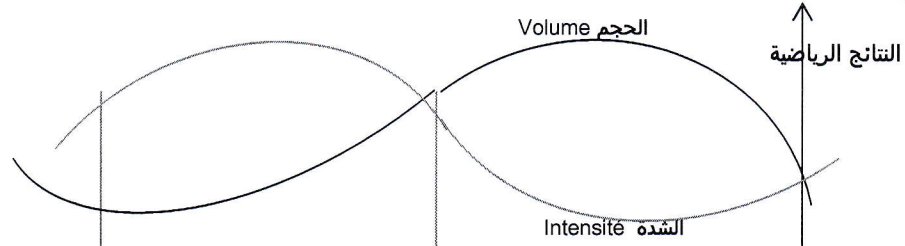


عرض مبسط لعناصر حمل التدريب

السؤال 3. 08 ن

اعرض نموذج للدورة التدريبية السنوية، مع تفاصيل كل الدورات التي تتكون منها هذه الدورة، اي الدورات المتوسطة و الصغرى ؟

الاجابة 03



الفترة المرحلة	التنافسية		التحضيرية	
	التنافسية	ما قبل المنافسة	التحضير الخاص	التحضير العام
الدورة الشهرية	استرجاعي	تنافسي استرجاعي	استرجاعي	قاعدي (تطويري) قاعدي (استقراري)
الدورة الاسبوعية	عادي استرجاعي	ق. تنافسي. تنافسي استرجاعي (استقراري) استرجاعي (تحضيري) تصادمي	عادي استرجاعي تصادمي	قاعدي استرجاعي عادي استرجاعي تصادمي

السؤال 04. 04 ن

اعطي مثالين لحصتين تدريبيتين لكل من اواخر المرحلة التحضيرية العامة و اواخر المرحلة التحضيرية الخاصة، في التخصص الرياضي المختار ؟

الاجابة 04

تصميم نموذج الحصص التدريبية يترك لمبادرة الطالب فيما يخص الشكل و الاختصاص الرياضي، لكن يشترط ان يحتوي المضمون : الطريقة التدريبية المستعملة و خصائصها اي عدد مجموعات التمارين، عدد التكرارات، الراحة بين التكرارات و كذلك الراحة بين مجموعات او سلسلة التمارين.

حصّة معاينة أوراق الامتحان يوم الثلاثاء 2017/01/17 على الساعة 08:00 بالقاعة 28

على كل طالب يرغب في معاينة ورقته أن يسجل في القائمة الموجودة على مستوى مصلحة التدريس،

في حالة عدم التسجيل لا يحق للطالب معاينة ورقته