

-جامعة محمد خيضر- بسكرة - السنة الثانية ل. م. د : تدريب رياضي

-معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - المقياس : التخطيط و البرمجة

* الإجابة النموذجية *

السؤال الأول: يتفق خبراء التدريب الرياضي على أهمية التخطيط لبناء برنامج الدورات التدريبية.

ا- ما مفهوم تخطيط التدريب الرياضي ؟

هو التنبأ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات و عمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة او مرغوب فيها.

ب- اذكر 05 أسس و مبادئ تخطيط التدريب الرياضي.

1-تحقيق الهدف: يجب ان نتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق أهدافه.

2-العلمية: ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.

3-الشمول:يشمل كافة جوانب الاعداد، كما يجب ان ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية

4-البيانات والمعلومات الصحيحة:يجب ان ينطلق من قواعد بيانات ومعلومات واحصاءات سليمة.

5-الواقعية: يجب ان ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المطيات البشرية والمادية.

ج- ماهي أنواع التخطيط في مجال التدريب الرياضي؟

1-التخطيط طويل المدى: اعداد اللاعبين على المدى البعيد حيث تطول مدته 8 سنوات فما فوق.

2-التخطيط المتوسط المدى: ويتراوح ما بين 2 الى 4 سنوات مثل التظاهرات القارية،كاس العالم.

3-التخطيط قصير المدى: يعتبر احد مراحل التخطيط طويل المدى وهو خاص بموسم تدريبي واحد.

السؤال الثاني:تكلم عن أنواع الدورات المتوسطة مع إعطاء امثلة في بعض الدورات.

1-الدورة التمهيدية:تهدف الى لتدرج بمستوى الرياضي ورفع قدراته والانتقال التدريجي من الاعداد العام الى الاعداد الخاص. مثال: 2-3-دورات تمهيدية-دورة أساسية-دورة استشفائية.

2-الدورة الأساسية:تهدف الى رفع مستوى الاعداد العام او الخاص او تستخدم لهدف رفع مستوى حمل التدريب وتثبيته عند حد معين . مثال: 2 دورتان تمهيدية- دورة أساسية - دورة استشفائية.

3-الدورة الاختبارية: تعتبر دورة انتقالية تشمل تدريبات متطلبات المنافسة.

4-الدورة ما قبل المنافسة: تهدف على التركيز على الاعداد الدقيق والمباشر مع متطلبات المنافسة.

5-دورة المنافسة: تقتصر هذه الدورة على مرحلة الاعداد للمنافسة. مثال: دورة صغرى تمهيدية -

دورة صغرى منافسة. تستغرق هذه الدورة 1-2 شهر بالنسبة للرياضات الفردية ومن 06 الى 10

شهور للرياضات الجماعية.

6 - الدورة الاستشفائية : ان تشكل هذه الدورة يرتبط ارتباطا وثيقا بالمنافسة وتكون نوعا ما 1 - يرتبط برفع مستوى الممارسة الرياضية عن طريق التحميل والتخفيف . 2 - يرتبط بمستوى الإلتفات بالنورس الرياضية التي وصل اليها الرياضي عن طريق التخفيف وكذلك التخلص من آثار التعب الناتج عن الالعاب التدريبية السابقة .

مما تتركه هذه الدورات الاستشفائية من آثار التعب الناتج عن الالعاب التدريبية السابقة .

اعادة النظر

- المقياس = المتخطية و البرمجة

- السنة = الثانية تدريب رياضي

- التاريخ = 23 / 10 / 2018

- الساعة = 08H00

- القاعة = 02

الاستاذ =

زهوري بلقاسم

فاد



نتائج امتحان الدورة العادية

الأستاذ (ة):

زموري بلقاسم

المقياس : التخطيط و البرمجة في التدريب ر

الفوج : 04

الرقم	رقم التسجيل	اللقب	الاسم	علامة	العلامة بعد	الملاحظة
				الامتحان	إعادة النظر	
				. / 20	. / 20	
01	35035989	أونيس	أحمد			
02	35035507	العاتي	محسن تقي الدين	04,00		
03	35000929	بالح	محمد امزيان			
04	39085212	بري	عبد المنعم	05,50		
05	39055645	بلحاج	عبد الله	05,50		
06	35040768	بلحسين	ابراهيم	08,50		
07	36006441	بن العربي	أيمن			
08	39076809	بن جدو	عبد الكريم	10,00		
09	35053036	بن دحمان	ميروك	10,00		
10	35033461	بن سلطان	أحمد حسام الدين	06,00		
11	16/35040004	بن عمار	انس			
12	35018532	بن بدير	عمر	10,50		
13	15/35042991	بوبكة	محمد لمين			
14	16/35035225	بورمل	عاطف	05,00		
15	35039306	بوسنة	احمد شوقي			
16	35039755	بوشارب	جهاد	02,00		
17	35035429	بونقاب	كمال			
18	35046114	تاسة	اكرم			
19	35035666	تباني	مفتاح	08,00		
20	39065061	تومي	عز الدين	08,00		
21	39074986	ثابت	حاتم	05,00		
22	35037641	جغوبي	رمزي أيمن	08,25		
23	35052341	جهارة	وليد			
24	35040306	حاييف خايف	عبد الرؤوف	05,00		
25	15/35042774	حماني	صابر	16,00		
26	15/35051913	ديمي	عمار	06,50		
27	35043376	رحمون	محمد الطاهر	07,50		
28	35036016	رمانى	الصادق الأمين	07,00		
29	35040710	روبيح	اسامة	05,00		
30	35040779	زراري	اكرم	11,50		
31	35038223	زروق	قويدر	02,50		
32	35036998	زيد	أحمد أمين	10,50		
33	15/35036757	سبحي	عثمان	11,00		
34	35039992	سريجي	عبد الكريم فقيه	02,00		
35	14/35033964	شبييرة	يوسف			

توقيع الأستاذ (ة) :

بسكرة في :

رئيس القسم



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : التخطيط و البرمجة في التدريب ر

زموري بلقاسم

الاستاذ (ة):

الرقم	رقم التسجيل	اللقب	الاسم	علامة	العلامة بعد	الملاحظة
				الامتحان	إعادة النظر	
				. / 20	. / 20	
36	35039167	شراد	محمد الياس	18,00		
37	35035595	شويب	محمد نائل اسلام	05,50		
38	35036373	طوان	يونس تقي الدين	05,50		
39	4044084	فاندي	عبد الباقي	00,00		
40	35035278	فحمام	عبدالله	08,00		
41	35040704	قرموش	أحمد اشرف	00,00		
42	35040384	قطاف تمام	محفوظ	06,00		
43	35041917	قيدوام	عبد الرؤوف	06,00		
44	12/5035216	لغسالة	زكرياء	00,00		
45	35038338	لوام	محمد أيمن	00,00		
46	35054183	مباركي	عبد الكريم	03,00		
47	35039601	مرزوق	زهير	16,00		
48	39074047	مصباحي	صلاح الدين	11,00		
49	35052322	ناصرى	وليد	07,50		
50	15/39075370	هباز	تقي الدين	02,00		
51	15/36020746	ورلالي	عبد الكريم	00,00		



توقيع الاستاذ (ة):



نتائج امتحان الدورة العادية

الأستاذ (ة):

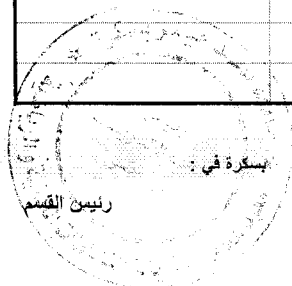
زموري بلقاسم

المقياس : التخطيط و البرمجة في التدريب ر

الفوج : 02

الرقم	رقم التسجيل	اللقب	الاسم	علامة الامتحان	العلامة بعد إعادة النظر	الملاحظة
				. / 20	. / 20	
01	15/3505437	أحميد	خالد	14,00		
02	16/35044482	برينيس	خالد	00,00		
03	35044603	بلحاج	حسني هيثم	12,50		
04	35039911	بن زطة	ضياء الدين	15,00		
05	39074932	بن ناصر	الحسن	07,50		
06	35050377	بوراس	احمد	04,00		
07	35097270	بوراس	جلال	00,00		
08	16/35035856	بورمل	هشام	03,00		
09	39085180	بوليفة	عبد الصمد	00,00		
10	35033677	جلال	سهيل	15,50		
11	35040212	حزازطة	كهينة	17,00		
12	15/35038314/	خياب	يعقوب	10,00		
13	35038097	خشعي	عز الدين	16,50		
14	35044480	دغنوش	محمد	08,50		
15	39077572	ربيع	محمد الطاهر	00,00		
16	35045437	ربيع	يسرى	06,00		
17	35040356	رواق	فوزي	00,00		
18	15/35047839	زمره	محمد	07,50		
19	16/35044779	سربوح	رمزي	17,50		
20	35053552	سماعلي	جمال عبد الناصر	12,00		
21	35033639	شرقي	زكريا	02,50		
22	39071200	شقوري	معمر	06,50		
23	35041758	شوقي	لخضر	00,00		
24	35038073	صالحي	عبد الناصر	13,00		
25	35037908	صغيرو	محمد الصديق	15,00		
26	39053621	طية	أمجد	14,00		
27	35037599	عباس	السعيد	10,00		
28	35049410	قيدادو	ساعد	00,00		
29	35038158	كابرين	فادي عبد الحليم	14,50		
30	35034696	ميرك	حسين	02,00		
31	35055008	مخلوف	محمد العيد	08,50		
32	35037959	مزردى	صهيب	00,00		
33	15/35038185	مشري	ثابت	15,50		
34	35038140	معمولي	عمر	12,50		
35	35005899	ملعب	رائد	10,50		

توقيع الأستاذ (ة) :





نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 02

المقياس : التخطيط والبرمجة في التدريب ر

زموري بلقاسم

الأستاذ (5) :

الرقم	رقم التسجيل	اللقب	الاسم	علامة	العلامة بعد
				الامتحان	إعادة النظر
				. / 20	. / 20
36	15/35042987	منصر	محمد رياض	17,00	
37	35046068	نواري	عبد النور	00,00	
38	35038201	نويوة	حسام الدين	03,50	
39	39076838	هيلاتو	مسعود	12,00	



توقيع الأستاذ (5) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الأستاذ (ة):

زموري بلقاسم

المقياس : التخطيط و البرمجة في التدريب ر

الفرج : 03

الرقم	رقم التسجيل	اللقب	الاسم	علامة	العلامة بعد	الملاحظة
				الامتحان	إعادة النظر	
				. / 20	. / 20	
01	34025566	الميطة	صلاح الدين	03,00		
02	16/35042304	بن خراة	صلاح الدين	10,00		
03	35048755	بن ريالة	السايع	00,00		
04	15/35046187	بن طراح	أكرم	05,75		
05	39082648	بن عمارة	محمد رضا	08,25		
06	35021819	بوزافة	أسامة	05,00		
07	35034767	بوشوخ	خلدون	10,00		
08	35055749	تاربينت	يزيد	17,50		
09	35041372	تامعرات	عبد اللطيف	00,00		
10	16/35034786	جغاطي	خولة	10,00		
11	16/35035534	جودي	محمد اشرف	02,00		
12	35042844	حامدي	صفاء	16,50		
13	39067244	حساسة	محمد هشام	15,50		
14	39071840	داده	ضياء الحق	04,50		
15	16/35035885	ربيع	ورد	00,00		
16	39078756	رزاق ليرة	عبد الحكيم	14,00		
17	39071174	زكور فرحات	علاء الدين	03,00		
18	35038910	زلوف	الباي	16,00		
19	35042485	زيغم	الزهرة	10,50		
20	35034540	سبحي	العربي	10,00		
21	39072824	سعد الله	ايمن	00,00		
22	16/35038038	صغيري	عبد الرحمان	02,50		
23	35034678	صيدو	جيهان	14,50		
24	35052775	عثمان	جيلاني	09,00		
25	35044325	عجال	أسامة	10,50		
26	35040015	قبيل	إدريس	04,50		
27	35046339	قطاف تمام	فارس	05,50		
28	35040403	قتفود	محمد امين	08,00		
29	35045217	قوادرية	عبد الحق	03,50		
30	35041253	كليب	هواري بومدين	10,50		
31	11/5031540	لوماشي	أحمد	17,50		
32	35036432	مخلوف	ايمن	16,50		
33	35037100	مخلوف	محمد المهدي	10,00		
34	39067935	مكي	عائشة	17,00		
35	35038563	منصوري	منذر	04,50		

توقيع الأستاذ (ة) :

رئيس القسم



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 03

المقياس : التخطيط والبرمجة في التدريب

زموري بلقاسم

الأستاذ (ة) :

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20	سامي	هيشر	14/35037929	36
		04,00				



توقيع الأستاذ (ة) :