

- جامعة مَهدي هُدَير سَكْرَة
- مَهْدِ عِلْم و تَقْيَات السَّنَات البَدَلِيَة وَ الدِيَاوِيَة
- المِقْيَاس : المَخْطِيط وَ البرمَجِيَة
- السَّنَة : أَوَّل مَاسْتَر تَدْرِيْب رِيَاوِي
- السَّنَة اَلجَامِعِيَة : 2018 / 2019 السَّنَاتِي الثَّانِي

الإجابة النموذجية

- السؤال الأول : 1- أذكر أنواع مخطط التدريب طويل المدى

- 1- مخطط الاستعداد والدمارسة الرياضية
- 2- مخطط الإعداد الشامل
- 3- مخطط الإعداد التخصصي
- 4- مخطط قمة المستوى الرياضي
- 5- مخطط المحافظة على قمة المستوى الرياضي

ب- ماهي مفاصل الإعداد للمرحلة الرابعة

- 1- الإعداد البدني = يتم على ضوء متطلبات التنافس في المستويات الرياضية العالية يرتبط بالمهاري والخططي والنفسي
- 2- الإعداد المعنوي = التأكيد على الوصول لآلية الأداء
- 3- الإعداد الخططي = بدء تطوير الابتكار والإبداع والتدرات الخلاقة
- 4- الإعداد النفسي = تكامل الإعداد النفسي طويل وقصير المدى
- 5- الإعداد الاجتماعي = يرتبط بالتعامل مع المتنافسين والجمهور والزملاء
- 6- الإعداد المعرفي = معلومات حول نظريات التدريب وأسسه وطرقه

- السؤال الثاني 1- ماهي أهم الاعتبارات التي تراعى عند تخطيط وحدة التدريب

1- تحديد الأهداف

2- أن يعمل كل تمرين مع تصحيح الأخطاء

3- تحديد الأزمات المخصصة لكل تمرين

4- تحديد درجات حمل التدريب وتسهيله لكل تمرين

5- تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين

6- تحديد الشكليات والمساحات وعدد اللاعبين

7- تدوين تاريخ الوحدة والزمن الكلي المستغرق

8- أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة (الإحماء - الجزء الرئيسي - التهدئة)

ب- أذكر أنواع الجريبات التدريبية تبعاً لإتجاه تأثير حمل التدريب

1- جريبات التدريب ذات الإتجاه الواحد : في اتجاه تنمية مهارة واحدة

2- جريبات التدريب ذات الإتجاه المتعدد : تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الجريبة

3- جريبات التدريب ذات الإتجاه المتعدد المتوازي : كهدف إلى تنمية

أكثر من مهارة بدنية في شكل متوازن مثل : القوة المميزة بالسرعة

4- جريبات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ : الجريبة الفردية - الجماعية

السؤال الثالث : ١- تكلم عن خطة الموسم التنافسي وما يحتويه .
تتكون خطة التدريب السنوية من ثلاث فترات أساسية :

١- مرحلة الإعداد : تنقسم إلى ثلاث مراحل

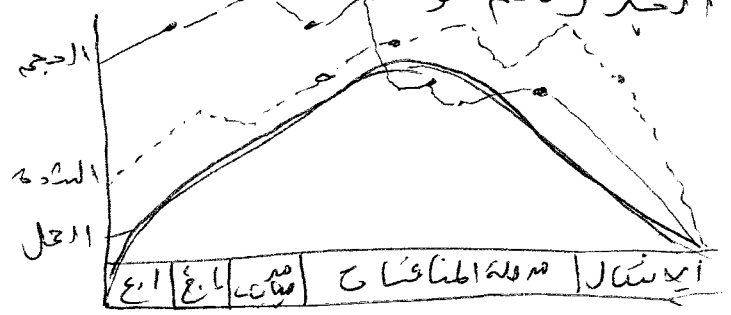
- ١- مرحلة الإعداد العام : تهدف إلى رفع مستوى العناصر البدنية والتأهيلية الوظيفية القاعدية لأجهزة أجسام اللاعبين ، وتعلم المهارات الجديدة ، ويراعى في ذلك زيادة حجم الحمل والحفاظ على سعة و
- ٢- مرحلة الإعداد الخاص : تهدف إلى رفع مستوى الإعداد البدني الخاص و تحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية الخاصة بالرياضة . وكذلك تطوير الإعداد المهاري والوصول إلى الآلية وتعلم فطحة جديدة .
- ٣- مرحلة المنافسات التجريبية : تهدف إلى الارتقاء بمستويات الإعداد والوصول إلى أفضل شكل للعددي .

٢- فترة المنافسات : تهدف هذه الفترة إلى الانتقال بالمستوى التنافسي العالي الذي وصل إليه اللاعب - سواء في النهاية السبقة أو المهارية أو التخطيطية أو النهائية النفسية وكذلك التماسك والتسامح كإضافة أنواع الإعداد .

٣- فترة الانتقال : هي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة . وتهدف إلى المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري والنظري ، والتغلب على الحالة النفسية للاعب وإجراء التليكات التفرغية والتركيز على علاج الإصابات إن وجدت .

ب- أخذ رسم موضحاً علاقة الحجم بالسعة وحمل التدريب خلال السنة

- في مرحلة الإعداد : يرتفع الحجم
- نهاية المرحلة الإعدادية - ينخفض الحجم و يرتفع السعة و تبقى ثابتة
- في نهاية الموسم الرياضي أي مرحلة المنافسات
- الحمل يرتفع تدريجياً و يبقى ثابتاً خلال مرحلة المنافسات



ج- الانتقال إثر التدريب : الأهمال التدريبيّة المستخدمة في تطوير فحة بدنية معينة كما نلاحظ في تطوير فحة يدوية أخرى و يمكن أن يكون في هذه الحالة انتقال تدريجياً وفي حالة أخرى إثر سلبى مثلاً : أنشطة الوثب الطويل والجري 100 م سرعة ، تقدم المستوى في أهدافاً تؤدي إلى تقدم المستوى في الآخر .

إعادة النظر = يوم 08 | 07 | 2019
الساعة = 15H00
القاعة = 06

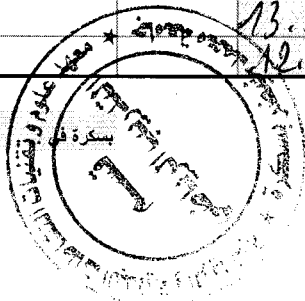


نتائج امتحان الدورة العادية

الاستاذ (ة): زهوري بلقاسم المقياس : التخطيط و البرمجة في ت ر

الفوج : ٠١

| الرقم | رقم التسجيل | اللقب | الاسم | علامة | العلامة بعد | الملاحظة |
|-------|--------------|----------------|----------------|----------|-------------|----------|
| | | | | الامتحان | إعادة النظر | |
| | | | | . / 20 | . / 20 | |
| ٠١ | 35034424 | العابيد | محمد فتحي | - | | |
| ٠٢ | 35038845 | العاتي | انيس | 05.5 | | |
| ٠٣ | 35039329 | العضي | خالد | 11.5 | | |
| ٠٤ | 14/352066322 | بدار موسى | اسماعيل | 14.100 | | |
| ٠٥ | 35009844 | بلاخ | محمد الصالح | 14.5 | | |
| ٠٦ | 14/35039718 | بلعيد | حسام الدين | - | | |
| ٠٧ | 15/35039775 | بن اسماعيل | سيف الدين | - | | |
| ٠٨ | 15/35046826 | بن دحمان | زكريا | 08.5 | | |
| ٠٩ | 15/35037394 | بن عبد الرحمان | هارون | 07.5 | | |
| ١٠ | 35042901 | بن علاهم | فوزي | 07.00 | | |
| ١١ | 15/39084871 | بن عوالي | عبد اللطيف | 12.00 | | |
| ١٢ | 15/39065244 | بولعراس | حسن | 08.5 | | |
| ١٣ | 39072781 | بوليفة | سامي | - | | |
| ١٤ | 9058734 | ترعة | مريم اينال | 12.5 | | |
| ١٥ | 15/35038278 | ثليب | زهير | 13.5 | | |
| ١٦ | 35043787 | جرو | عبد الكريم | - | | |
| ١٧ | 15/35040634 | جزار | منير | 10.00 | | |
| ١٨ | 15/35038562 | جزار | موسى | 08.5 | | |
| ١٩ | 15/35052394 | جهازة | اسلام | 08.75 | | |
| ٢٠ | 39064732 | حاج علي | اسامة | - | | |
| ٢١ | 15/35043938 | حربوش | محمد عبد الصمد | 10.5 | | |
| ٢٢ | 35043131 | حملوي | يحي ساعد | 07.00 | | |
| ٢٣ | 15/35049671 | حمير | زين العابدين | - | | |
| ٢٤ | 35042468 | حني | اسلام الدين | 07.00 | | |
| ٢٥ | 15/35047624 | خنفر | وليد | 10.00 | | |
| ٢٦ | 15/35050656 | رأس النعجة | طارق | 10.00 | | |
| ٢٧ | 15/35037528 | رواق | يونس | 12.25 | | |
| ٢٨ | 35038247 | سعداوي | رشاد الدين | 07.5 | | |
| ٢٩ | 14/35033409 | شفعار | رجاء | - | | |
| ٣٠ | 34028537 | مباركة | نجم الدين | 10.5 | | |
| ٣١ | 15/35050513 | مباركي | هيثم | - | | |
| ٣٢ | 35024441 | محمدي | زكرياء | 11.00 | | |
| ٣٣ | 15/35050332 | مزردى | عبد الرحمن | 10.5 | | |
| ٣٤ | 35027527 | مسعودي | حورية | 13.5 | | |
| ٣٥ | 15/35035596 | مصاصت | أحمد قبيل | 12.00 | | |



رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة):

[Signature]



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : ٠١

الأستاذ (ة): **زهوري بلعالم** المقياس : التخطيط و البرمجة في ت ر

| الملاحظة | العلامة بعد | علامة | الاسم | اللقب | رقم التسجيل | الرقم |
|----------|-------------|----------|-------------|-----------|-------------|-------|
| | إعادة النظر | الامتحان | | | | |
| | . / 20 | . / 20 | | | | |
| | | 06.5 | يوسف | مصمودي | 35044695 | ٣٦ |
| | | 08.5 | محمد سليمان | معطا الله | 35048686 | ٣٧ |
| | | 13.00 | خالد | معيزة | 15/35042609 | ٣٨ |

رئيس القسم



توقيع الأستاذ (ة) :

(Handwritten signature)



نتائج امتحان الدورة العادية

الأستاذ (ة): زهوري بلال نسيم المقياس : التخطيط و البرمجة في ت ر

الفوج : ٠٢

| الرقم | رقم التسجيل | اللقب | الاسم | علامة | العلامة بعد | الملاحظة |
|-------|--------------|-------------|-------------|----------|-------------|----------|
| | | | | الامتحان | إعادة النظر | |
| | | | | . / 20 | . / 20 | |
| ٠١ | 14/350253366 | أونيس | حبيب حمزة | - | | |
| ٠٢ | 15/35040292 | العلائي | مايسة | 17.00 | | |
| ٠٣ | 15/39084739 | بلخيري | سمير | 08.5 | | |
| ٠٤ | 15/35039055 | بو حجر | امين | 08.00 | | |
| ٠٥ | 35010809 | خالدي | محمد | - | | |
| ٠٦ | 15/35043774 | خياب | عبد الرحمان | 08.5 | | |
| ٠٧ | 35032876 | دندانى | زكرياء | 08.75 | | |
| ٠٨ | 35021812 | دندوقة | محمد رامي | 08.75 | | |
| ٠٩ | 15/39064643 | رزقه | وليد | - | | |
| ١٠ | 37051937 | رواب | محمد الهادي | 11.00 | | |
| ١١ | 14/35038839 | زروق | مراد | 08.75 | | |
| ١٢ | 35028267 | زمره | زهير | 18.00 | | |
| ١٣ | 15/39064226 | زوارى فرحات | البشير | 13.5 | | |
| ١٤ | 35035851 | ساكر | امير بوبكر | 05.5 | | |
| ١٥ | 14/35034141 | سروطي | احمد منير | 06.5 | | |
| ١٦ | 15/39068877 | سعادة | زيد | 08.5 | | |
| ١٧ | 15/35038766 | سليماني | أمال | 07.5 | | |
| ١٨ | 15/35038723 | شعيان | أسماء | 16.5 | | |
| ١٩ | 35036716 | صحراوي | عبد القادر | 05.00 | | |
| ٢٠ | 15/35040476 | صولي | محمود | 06.00 | | |
| ٢١ | 15/39075284 | طحاش | عمار | 06.00 | | |
| ٢٢ | 39053294 | ظهاوي | حبيب | 07.00 | | |
| ٢٣ | 39081529 | عصامي | محمد الامين | 08.00 | | |
| ٢٤ | 37002631 | عقدي | عبد النور | 08.00 | | |
| ٢٥ | 33049593 | عميمور | يوسف | 12.5 | | |
| ٢٦ | 15/35035814 | غضبان | السعيد | 08.5 | | |
| ٢٧ | 16/352266632 | قامة | خالد | 08.5 | | |
| ٢٨ | 15/39065228 | قريشه | حاتم | 11.00 | | |
| ٢٩ | 39084736 | قسوم | سمير | 06.00 | | |
| ٣٠ | 35037152 | قطاف تمام | مروى | 11.00 | | |
| ٣١ | 35017510 | قلفن | علي | 08.00 | | |
| ٣٢ | 15/35047749 | قهرير | سمير | 13.5 | | |
| ٣٣ | 35045960 | قواوة | دلال | 11.00 | | |
| ٣٤ | 34043989 | قيوش | خالد | 10.00 | | |
| ٣٥ | 15/35036670 | لعلائي | عبد الحق | 11.00 | | |

رئيس القسم



توقيع الأستاذ (ة):



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : ٠٢

المقياس : التخطيط و البرمجة في ت ر

الأستاذ (ة):

| الرقم | رقم التسجيل | اللقب | الاسم | علامة | العلامة بعد | الملاحظة |
|-------|-------------|-----------|----------------|----------|-------------|----------|
| | | | | الامتحان | إعادة النظر | |
| | | | | . / 20 | . / 20 | |
| ٣٦ | 15/35042839 | مغزي بخوش | عبد السلام | 07.5 | | |
| ٣٧ | 35037910 | موسي | محمد امين | 08.75 | | |
| ٣٨ | 15/39072111 | ميسة | سليم | 10.00 | | |
| ٣٩ | 35006323 | نايلي | أيمن شرف الدين | 08.00 | | |
| ٤٠ | 436826 | نواجي | دليلة | 18.00 | | |
| ٤١ | 35043751 | هلال | نصر الدين | 08.75 | | |

رئيس القسم



توقيع الأستاذ (ة) :

(Handwritten signature)