



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : التخطيط و البرمجة في ت ر

بقار ناصسر

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		غ	عماد	بركات	17/35050703	01
		14,50	عمار	بطان	99/38540	02
		02,75	محسن	بطان	17/35036857	03
		06,00	منذر	بلعورة	17/35032881	04
		غ	صلاح الدين	بن خرازة	16/35042304	05
		05,50	أيمن	بن طيبة	17/35033378	06
		غ	حسان	بن علي	17/35037956	07
		غ	عبد الحميد	بن ناجي	15/35044500	08
		غ	هشام	بورمل	16/35035856	09
		11,00	أحسن	بوعون	17/39082560	10
		09,00	كمال	بونقاب	16/35035429	11
		04,00	مفتاح	تبان	16/35035666	12
		10,00	يوسف	جابر	03/4047617	13
		02,75	عبد الحليم	حزومة	17/35036825	14
		07,00	لخضر محمد الصغير	حساين	17/35037516	15
		11,00	عز الدين	خشعي	16/35038097	16
		04,00	اسلام	خمخام	17/35035850	17
		غ	عمار	ديمي	15/35051913	18
		09,00	يسرى	ربيع	07141797652	19
		11,00	مسعود	رواحي	17/35047434	20
		02,25	اسامة	زطيطو	17/35038546	21
		05,00	محمد بونس	سعدي	17/35032828	22
		04,50	محمد اسلام	شكور	17/35035987	23
		غ	محمد الصديق	صغيرو	35037908	24
		04,50	عادل	طرية	17/39071094	25
		14,00	زكرياء	عدلي	04/4061631	26
		12,50	عامر	عربي	04/4057636	27
		غ	حاتم	قحماز	04/4050187	28
		03,25	محمد علي	قنان	16/39085716	29
		غ	ساعد	قيدادو	15/35049410	30
		غ	أحمد	لوماشي	11/5031540	31
		غ	عمر	معمولي	35038140	32
		13,75	أسامة	ميحي	17/35036093	33

17 جوان 2021

بسكرة في : 2021/06/17

رئيس القسم

مؤسس قسم التدريب الرياضي

وخية عاول



توقيع الأستاذ (ة):

17 جوان 2021



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 02

المقياس : التخطيط و البرمجة في ت ر

بقار ناصر

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		01,00	حسام الدين	بلعيد	14/35039718	01
		10,00	أكرم	بن طراح	15/35046187	02
		08,00	مالك	بووشاة	17/35035121	03
		08,00	عبد الرؤوف	بوضياف	12/5034115	04
		11,00	باسم	بوغرارة	17/35044203	05
		غ	سهول	جلال	35033677	06
		13,00	رانية	جلالي	17/39076546	07
		13,00	يمونة	جودي	17/35034837	08
		10,00	سفيان	حشاتي	17/35037712	09
		16,50	محمد كمال	حمصي	944068	10
		11,00	محمد علي	حملوي	17/35037545	11
		غ	ابو القاسم	حميدي	15/35043394	12
		غ	حناشي	خالدي	17/35040263	13
		غ	يعقوب	خاباب	15/35038314	14
		08,00	سفيان	دخية	17/35046056	15
		غ	عبد الوهاب	دقاشي	12/5028976	16
		10,00	عبد الكريم	ربيع	05/4047977	17
		01,00	باديس	زروق	35032414	18
		غ	قويدر	زروق	35038223	19
		01,00	الصغير	زمال	4038979	20
		14,00	رفيق الطيب	زيادي	17/35045825	21
		04,75	جمال عبد الناصر	سماعلي	35053552	22
		10,00	بلقاسم	شبعاتي	35040244	23
		10,00	منال	شريط	17/39064686	24
		13,50	خالد	عثمان	17/35035880	25
		غ	مسعود	عماري	17/35036003	26
		غ	نصر الدين	عماري	17/35035596	27
		غ	محفوظ	قطاف تمام	35040384	28
		14,50	طارق	هبيرة	17/35034309	29
		10,00	هشام	هريات	17/35047772	30
		10,00	أسامة	هلالة	17/35032079	31

17 جوان 2021

بكرة في : 2021/06/17

رئيس القسم

قسم التدريب الرياضي

وخية عاون



توقيع الأستاذ (ة) :

17 جوان 2021



نتائج امتحان الدورة العادية

المقياس : التخطيط والبرمجة في ت ر

بقار ناصر

الأستاذ (ة):

الفوج : 03

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		12,00	كريم	بعة	4054285	01
		01,75	أحمد حسام الدين	بن سلطان	35033461	02
		غ	عاطف	بورمل	16/35035225	03
		02,50	احمد شوقي	بوستة	35039306	04
		01,00	جهاد	بوشارب	35039755	05
		غ	محمد تاج الدين	جعفر	17/35033244	06
		غ	محمد اشرف	جودي	35035534	07
		غ	عبد الرووف	حاي ف خايف	16/35040306	08
		غ	زين العابدين	حمير	35049671	09
		غ	منير	خربوش	35040636	10
		03,50	فوزي	رواق	16/35040356	11
		13,00	ابراهيم	روان	17/35048212	12
		14,00	ياسين	زغيب	933929	13
		غ	محمد	زمره	15/35047839	14
		05,00	محمد صهيب	سليماني	17/360544774	15
		02,00	نصر الدين	شتيح	352665588	16
		غ	محمد نائل اسلام	شويب	35035595	17
		غ	علي	صحبي	16/34077754	18
		غ	عبد الرحمان	صغيري	16/35038038	19
		07,00	عماد	طالبي	08/9051941	20
		غ	أيمن	عطية	17/35037757	21
		غ	سيف الدين	علية	10/5033417	22
		06,50	عبد الحي القيوم	عمر اوي	12/5036177	23
		10,00	هشام	عياد	15/36072030	24
		03,25	نصر الله	غرياني	19/9044380	25
		14,00	عماد	غزال	5044110	26
		غ	ابراهيم	فطحيزة عمار	15/39074703	27
		غ	أيمن	قاسمي	15/35035684	28
		02,50	أنور	قجوج	12/5028181	29
		غ	محي الدين	قدور	10/5027489	30
		غ	فارس	قطاف تمام	35046339	31
		غ	محمد شريف	قطاف تمام	08/5039204	32
		غ	محمد امين	قنفود	35040403	33
		غ	عبد الحق	قوادرية	15/35045217	34
		15,50	سامي	قوجيل	35039946	35

بسكرة في : 2021/06/17

رئيس القسم

وخية عاويل



توقيع الأستاذ (ة):

17 جوان 2021



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 03

المقياس : التخطيط والبرمجة في ت ر

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		10,50	محمد علي	كركاظو	17/39064528	36
		غ	المهدي	كري	15/35035832	37
		غ	عماد الدين	كواسي	35037528	38
		08,00	فتحي	لعياضي	17/35050747	39
		غ	محمد الياس	مباركي	17/35038256	40
		غ	محمد المهدي	مخلوف	35037100	41
		10,00	أحمد	مداس	17/39072863	42
		05,50	وليد	مرزاق	17/35038830	43
		06,00	عصام	مزغيش	11/5046830	44
		غ	ابراهيم	مساھلي	35042455	45
		غ	ثابت	مشري	15/35038185	46
		غ	اسلام	مغازي	16/35045471	47
		10,00	عماد الدين	مناصر	17/39072114	48
		06,00	عماد الدين	مومني	11/5025695	49
		غ	حسام الدين	نويوة	35038201	50

بسكرة في : 2021/06/17

رئيس قسم النشاطات البدنية والرياضية

وخية عاوي



توقيع الأستاذ (ة) :

(Handwritten signature)

الإجابة النموذجية لمقياس : التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

السؤال الأول : (12ن)

1/ الأشكال (الأنواع) الأساسية في التخطيط للتدريب الرياضي:

- 1.75 = 7 × 0.25
- جرعة التدريب (الوحدة التدريبية) (Unité d'entraînement) ؛
 - الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle) ؛
 - الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycle) ؛
 - الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle) ؛
 - الخطة السنوية (Annual Plan) ؛
 - خطط الأربع سنوات (quadrennial plan) ؛
 - الدورة التدريبية طويلة المدى (Megacycle)

2/ أنواع خطة التدريب السنوية : (03ن)

أ- **خطة تدريبية سنوية أحادية الموسم التنافسي** : ويتم تخطيط التدريب خلالها على أساس أن المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو الحال في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. أي على أساس أن السنة الواحدة تحتوي على موسم تنافسي واحد. (01ن)

ب- **خطة تدريبية سنوية ثنائية الموسم التنافسي** : ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس أن السنة تحتوي على موسمين تنافسيين يمر خلالها اللاعب بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات في السداسي الأول، ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني وبعدها المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية. (01ن)

ج- **خطة تدريب سنوية متعددة المواسم التنافسية** : ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة، ويتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي بالإضافة إلى موسم تنافسي ثالث أو أكثر. (01ن)

- **هيكله وتكوين الموسم التنافسي (التدريبي)** : أيًا كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية، فإن الموسم التنافسي الواحد يُهيكل ويتكون من 03 فترات أساسية كما يلي :

1- **فترة الإعداد : (1.5ن)**

- وهي الفترة التي يُعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي، وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع أول وحدة تدريبية، وتنتهي بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي. وتنقسم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل هي :
- مرحلة الإعداد البدني العام (PPG).
 - مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS).
 - مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة).

أ- مرحلة الإعداد البدني العام (PPG) : وتهدف هذه المرحلة إلى : (01ن)

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهئية الوظيفية القاعدية لأجهزة الجسم ؛
- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المكتسبة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات؛
- يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وإنخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا؛ وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص قلّ حجم التدريب وزادت شدته.

ب- مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS) : وتهدف هذه المرحلة إلى : (01ن)

- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية
- تطوير الإعداد المهاري والوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب ؛
- تعلم الخطط الجديدة وإجادة المتعلم منها سابقا في إطار الإعداد الخططي ؛
- ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض في إطار كل متكامل.

ج- مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة) : تهدف إلى ما يلي : (01ن)

- الإرتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية؛
- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب في المنافسات الرسمية ؛
- الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي والخلقي.

2- فترة المنافسات : هي الفترة التي تقام خلالها مباريات للموسم التنافسي وتبدأ مع أول مباراة رسمية وتنتهي بآخر مباراة

رسمية. ويهدف التخطيط لفترة المنافسات إلى الإحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب خلال فترة الإعداد

بمراحلها المختلفة، ويمكن تفصيل أهداف هذه الفترة فيما يلي: (01.25ن)

- الوصول إلى أعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب ؛
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى آلية الأداء المهاري وتطويره ليتلاءم مع طبيعة المباريات؛
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى الأداء الخططي وإستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة ؛
- الوصول إلى أعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة ؛
- التجانس والتناغم لكافة أنواع الإعداد ليخرج أداء اللاعب متوافقا مع أداء الفريق في الرياضة الجماعية.

3- الفترة الإستشفائية التقويمية (مرحلة الانتقال) : هي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة، وتبدأ بعد آخر مباراة في

الموسم التنافسي، وتنتهي بأول وحدة تدريبية في فترة الإعداد البدني للموسم التنافسي الموالي، ويهدف التخطيط للفترة

الإستشفائية التقويمية إلى ما يلي :

- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري والخططي ؛
- إنعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل ورفع الروح المعنوية ؛
- إجراء عمليات تقويمية رئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب ؛
- التركيز على علاج الإصابات إذا ما وجدت.(1.5ن)

السؤال الثاني: (03ن)

1/ **الدورة التدريبية الصغرى:** تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعاً لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي، والوقت النسبي المخصص لها، غير أن أكثرها استخداماً هي فترة الأسبوع، نظراً لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للاعب، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحياناً لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 10-14 يوماً، وفي الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبياً، غير أن أكثرها استخداماً دورة الحمل الأسبوعية. (1.5ن)

2/ أنواع الدورات التدريبية الصغرى:

- الدورة التمهيدية.
 - الدورة الأساسية
 - دورة الإعداد للمنافسة
 - دورة استعادة الإستشفاء
 - دورة المنافسة.
 - الدورة التعويضية
- $1.5 = 6 \times 0.25$

السؤال الثالث: (05ن)

1/ من التسميات التي تُطلق على صفة التحمل نجد: **المداومة، المطاولة، الجلد، المقاومة، التحمل الدوري التنفسي، والمداومة القاعدية.** $1.5 = (6 \times 0.25)$ ن.

2/ **تخطيط وبرمجة تدريبات التحمل العام:** التحمل العام هو القاعدة التي يبني عليها التحمل الخاص، وتعطى تمرينات التحمل العام في بداية فترة الإعداد البدني ولا تستمر طويلاً إذ تقل تدريجياً ويحل محلها التحمل الخاص، وعلى هذا فإن التحمل العام يُخصص له وقت أقل في برنامج التدريب، في حين التحمل الخاص يُخصص له وقت أطول. يكون مكان التحمل الطبيعي في الجزء الأول من فترة الإعداد، والتي تستغرق عادة من 02 إلى 03 أسابيع، ويمكن أن تُكرر تمرينات التحمل العام مرة أخرى خلال الموسم مثل حالة وجود دورتين بينهما فاصل زمني كبير وأخذ اللاعبين فترة راحة، أو في حالة عودة لاعب من الإصابة أو إبتعاده عن التدريب لفترة طويلة.

الطريقة الأساسية لتنمية التحمل العام هي استخدام الحمل المتوسط لفترة طويلة، ولتحقيق هذا الهدف يستخدم الجري في الميدان أو في الأراضي الواسعة الجبلية أو الغابات أو في الصحراء، عن طريق العدو الريفي في مناطق تشتمل على مساحات واسعة خضراء غنية بالأكسجين، وأرضيتها ليست صلبة.

ويمكن تنمية صفة التحمل العام باستخدام طريقة الحمل الدائم (الطريقة المستمرة)، وطريقة التدريب الفترتي، وطريقة التدريب الدائري. (3.5ن).