



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

UNIVERSITE DES SCIENCES ET DE LA TECHNOLOGIE
« Mohamed BOUDIAF » D'ORAN
Institut d'Education Physique et Sportive

جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف وهران

معهد التربية البدنية والرياضية

رئيس اللجنة: rachid20132014@gmail.com

تقرير الملاحظات:

- عنوان المذكرة : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة تحمل القوة لتحسين الانجاز الرقمي لدى عدائي 400 متر اقل من 20 سنة

- تحت اشراف : د- بلقادة الهواري

- من اعداد الطلبة : بن صافي عبد الغاني

- -

الملاحظات:

اتباع منهجية دليل الطالب في اخراج المذكرة

اعادة التعاريف الاجرائية

اعادة تشكيل الايات القرانية

اعادة شرح وضبط هدف اختبار 400 متر (انت تقول قياس القدرة الهوائية واللاهوائية)

وضح الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة حتى نستطيع المقارنة

توضيح كم عدد حصص البرنامج في الاسبوع ومن قام بتصميم البرنامج