

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
اللجنة البيداغوجية الوطنية للميدان
ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دليل توصيف مادة تعليمية Syllabus

هيكلية ميدان التكوين

ميدان التكوين: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ..شعبة التكوين:...التدريب الرياضي
التخصص:..التدريب الرياضي التنافسي ...السداسي:.....الرابع...السنة الجامعية: 2023/2022

معلومات أساسية عن المادة

اسم المادة التعليمي: التخطيط البرمجة في التدريب الرياضي الوحدة التعليمية: الأساسية الأرصدة:..03..المعامل:02
الطور التعليمي: ليسانس...الحجم الساعي الأسبوعي:....3 ساعات ...محاضرة/ أعمال موجهة

مسؤول المادة التعليمية

اسم ولقب الأستاذ:..كرارمة أحمد . التخصص الدقيق: ..علم النفس الرياضي ..الرتبة:أستاذ التعليم العالي
البريد الإلكتروني: ahmed@univ-usto.dz. الهاتف: 0799619589القاعة/ المدرج/ التوقيت:07H9.8...30

وصف المادة التعليمية

المعارف المسبقة: - معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات و المفاهيم ذات الصلة.
- الإطلاع على أهم النظريات المختلفة في التدريب الرياضي
الأهداف العامة للمادة التعليمية: - معرفة القواعد الأساسية و المعارف النظرية و التطبيقية المرتبطة بالتخصص.
- الرفع من المستوى البيداغوجي والتقني و الخططي للطلاب في التخصص.

الأهداف التعليمية للمادة (أهداف إجرائية قابلة للتقييم): - معرفة أنواع التخطيط في التدريب الرياضي.
- توظيف التخطيط في التدريب الرياضي.
- علاقة التخطيط بالفتنر

محتوى المادة التعليمية

- الحصة رقم 01:** التعريف بالمادة. - محتوى المادة حسب المقرر.
 - طريقة التقييم في المادة. - مدخل عام للمادة
- الحصة رقم 02:** - مفاهيم عامة حول التخطيط في التدريب الرياضي.
 - خصائص التخطيط الرياضي.
 - ما يجب معرفته حول التخطيط في التدريب الرياضي.
- الحصة رقم 03:** - أسس و مبادئ التدريب الرياضي.
 - أهداف التخطيط في التدريب الرياضي.
 - معوقات التخطيط الرياضي.
- الحصة رقم 04:** - التعرف على أنواع التخطيط في التدريب الرياضي.
 - التعرف على الدورة التدريبية الصغرى (MICROCYCLE)
 - أنواع الدورات التدريبية الصغرى
- الحصة رقم 05:** الدورات الإعدادية المتوسطة (MESOCYCLE).
 - أنواع الدورات الإعدادية المتوسطة.
- الحصة رقم 06:** محتوى الدورات الإعدادية الكبرى.
 - مرحلة الإعداد العام مكوناتها و أهدافها PPG.
 - مرحلة الإعداد الخاص PPS . - مرحلة ما قبل المنافسة PPC.
 - مرحلة المنافسات PC. - المرحلة الانتقالية و أهدافها PT.
 - الدورة التدريبية السنوية: Le cycle Annuel
 - الدورة الأولمبية: Le Mégacycle
 - مخطط المسيرة الرياضية و مراحلها.
- الحصة رقم 07:** - الخطط اليومية (الوحدة التدريبية).
 - أنواع الوحدة التدريبية
- الحصة رقم 08:** - الخطط اليومية (الوحدة التدريبية).
 - أسس التخطيط في السنة التدريبية
- الحصة رقم 09:** - معرفة مبادئ برمجة التدريب الرياضي.
 - مكونات الوحدة
 - التقويم و المبرمج
 - المرحلة الرئيسية - مرحلة العودة إلى الهدوء).

طريقة التقييم

النسبة %	طبيعة التقييم
60 %	إمتحان كتابي
%	مراقبة (Micro- interrogation)
40%	أعمال موجهة
%	أعمال تطبيقية
%	أعمال شخصية
%	عمل جماعي
%	خرجة ميدانية
%	المواظبة (الحضور/ الغياب)
%	أشياء أخرى
% 100	المجموع

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع التأصيلية

عنوان الكتاب	المؤلف	دار النشر/ البلد / السنة
التدريب الرياضي المعاصر	أبو العلاء أحمد عبد الفتاح	دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2011
قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته	أمر الله أحمد الساطي	الإسكندرية منشأة المعارف، 1998.
Manuel d'entraînement	Jürgen. Weineck	4ème ed, vigot. Paris
علم التدريب الرياضي	محمد حسن علاوي	الطبعة 13، دار المعارف القاهرة 1994.
المرجع الشامل في التدريب الرياضي	مفتي إبراهيم حماد	دار الكتاب الحديث مصر، القاهرة، 2011.
التدريب الرياضي الحديث تخطيط، تطبيق قيادة	مفتي ابراهيم حماد	دار الفكر العربية، مصر، (الطبعة الثانية) القاهرة 2011
الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب	وجدي مصطفى الفتاح، محمد لطفي السد	المينيا: دار الهدى للنشر و التوزيع. 2002
أساسيات تدريب كرة القدم	أحمد عطية فتحي	القاهرة: دار الفكر العربي، ط2. 2017
Aspects fondamentaux de l'entraînement	L.P. Matveiev	edition Vigot, 198
الأسس العلمية في تدريب كرة القدم	حنفي محمود مختار	القاهرة: دار الفكر العربي. 2009

المجلات العلمية/ مذكرات / بحوث منشورة....

عنوان المرجع	المؤلف	الناشر/ البلد/ السنة

المواقع الالكترونية

الموقع	المؤلف/ عنوان المرجع	التاريخ/ حجم الملف
	https://www.mobilesport.ch/aktuell/performance-athletique-planification-et-gestion-dentrainement-la-metaphore-du-sandwich	
	http://soccer-estduquebec.org/files/outils/Chapitre_09_Planification_dentrainement.pdf	
	/ppt/Entraînement%2C Surentraînement/Cazorla G. ...Planification Programmation et Périodisation de l'entraînement 1.pdf	

رئنامه سير الدروس

الأسبوع	عنوان الدرس	تاريخ الإئجاز
الأسبوع 01	التعريف بالمادة.	
الأسبوع 02	مفاهيم عامة حول التخطيط في التدريب الرياضي	
الأسبوع 03	أسس و مبادئ التدريب الرياضي.	
الأسبوع 04	التعرف على الدورة التدريبية الصغرى (MICROCYCLE)	
الأسبوع 05	التقييم الكتابي الأول	
الأسبوع 06	الدورات الإعدادية المتوسطة (MESOCYCLE).	
الأسبوع 07	محتوى الدورات الإعدادية الكبرى.	
الأسبوع 08	الخطط اليومية (الوحدة التدريبية).	
الأسبوع 09	مكونات الوحدة التدريبية (المرحلة التحضيرية- المرحلة الرئيسية – مرحلة العودة إلى الهدوء).	
الأسبوع 10	معرفة مبادئ برمجة التدريب.	
الأسبوع 11	معرفة مبادئ برمجة التدريب (تابع).	
الأسبوع 12	امتحان السداسي	
الأسبوع 13	امتحان استدرائي	

بطاقة تقييم المادة التعليمية من طرف الطلبة

رقم	المعايير والشروط	1	2	3	4	5
01	الأستاذ يُقدم ويشرح المادة بشكل مقبول					
02	الأستاذ يُبرز أهمية المادة التعليمية					
03	الأستاذ يضع المادة في متناول الطلبة بشكل يضمن التركيز والمتابعة					
04	الأستاذ يقدم المادة التعليمية بشكل يسمح بمعالجة مشاكل الحياة اليومية للطلاب					
05	الأستاذ يحفز ويشجع الطلبة على التعلم الفردي أو الذاتي					
06	تدخلات الأستاذ تكون من أجل تنمية وتطوير قدرات استيعاب الطلبة للموضوع					
07	بناء وتصميم المادة التعليمية					
08	تقديم معلومات حول عرض المادة التعليمية وطرق التقييم					
09	نوعية الوثائق المقدمة					
10	توفر المراجع المستخدمة لتأصيل المادة في مكتبة الجامعة					
11	سرعة عرض وتقديم المادة التعليمية					
12	جودة المادة التعليمية بصفة عامة					

رأي الطالب في المادة واقتراحاته

ما هو رأيك في المادة التعليمية بصفة عامة:

.....

.....

.....

.....

ما هي الاقتراحات الممكنة لتحسين وتطوير المادة:

.....

.....

.....

.....

