

١) الإجابة النموذجية لإمتحان مقياس نظرية و منهجية التدريب ستة حل م.

٢) الجواب رقم ١

- ٠,٥ - مبدأ جودة مشير حمل لله رب
- ٠,٥ - مبدأ حمل الله رب المرتفع - لتصاعدي -
- ٠,٥ - مبدأ الحمل المستقر
- ٠,٥ - مبدأ حد حمل لله رب
- ٠,٥ - مبدأ تغيير أحوال الله رب
- ٠,٥ - مبدأ لتابع لصحيح لأحوال لله رب
- ٠,٥ - مبدأ لتسير الخاص لتجارية لتكليف

هذه الجبديء هة ابطه فمابيتها لا يمكن لا ستغناء على مبدأ هة
مثال: عند ما يبقى حمل لله رب في مستوى معين و كدة طوطة
٠,٥٢٢ لفتة آثاره عدم احترام مبدأ جودة حمل الله رب

٣) الجواب رقم ٤

نقصد حمل الله رب هو لعباء لبدني و العصبي و الواقع
على أجرة اللاعبين المختلفة نتيجة لأوائه نشاط بدني هادف

هناك ثلاثة أشكال لحمل لله رب

- ٠,٥ - حمل خارجي
- ٠,٥ - حمل داخلي
- ٠,٥ - حمل لنفس

تتمثل مكوناته في الحمل الخارجي و الهلي

- ٠,٥ - الشدة
- ٠,٥ - الحجم
- ٠,٥ - الكثافة

(2) المقصد بالسَّهولة هي قوة الأداء أو درجة صعوبة الأداء (0,15)

ويعبر عنها في مختلف الرياضات بـ:

• سرعة التحرك : وتقاس من خلال الزمن أو معدل النبض (0,25)

مثال : الجري أو السباحة

جري 100م في 11ثا سرعة (0,25)

• مقدار المقاومة : تقاس بالكيلغرام مثال : رفع أثقال حرة (0,25)

• مسافة الأداء : تقاس بالمتر مثال : الوثب الطويل (0,25)

• درجة سرعة اللعب : تقاس بالوقت الذي يستغرقه اللاعبون في أداء الحركة (0,25)

مثال : عدد الدقائق (0,25)

• كفاءة حركات : تقاس بالوقت الذي تستغرقه الحركات (0,25)

• سرعة تردد الحركة : تقاس بالوقت الذي تستغرقه الحركات (0,25)

(4) الجواب رقم (3)

يطلق مصطلح الراحة لبيان على الكثافة وتقسيمها

فوعين رئيسيتين هما : الراحة الجاهزة * الراحة السلبية

الراحة السلبية نوعان - راحة كاملة - راحة غير كاملة (0,25)

(4) الجواب رقم (4)

تقصد التدريب الرياضي على الكثير من الطرق للتدريب هي

- طريقة التدريب المستمر (0,15)

- طريقة التدريب القار تلك التي اللعب بالسرعة (0,15)

- طريقة التدريب الفئري (0,15)

- طريقة التدريب التكراري (0,15)



(3)

طريقة تدريب تزايد السرعة

طريقة تدريب اللعب

طريقة التدريب للأثر

طريقة الحيو كسيلك

و الطرق الأساسية المعتمدة كثيرا هي

1 - طريقة التدريب المستمر

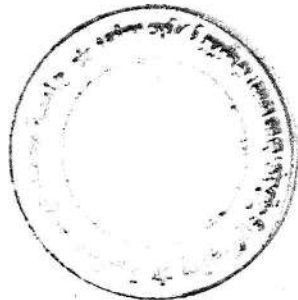
2 - طريقة التدريب القشري

3 - طريقة التدريب التكراري

إعادة النظر يوم: 17 - 01 - 2019

الجنين على الساعة

10.30 الساعة، رقم (2)

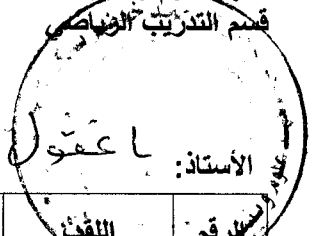


الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

السنة الجامعية: 2018/2019
السنة الثانية ليسانس - السداسي الثالث
تدريب رياضي تنافسي



جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي



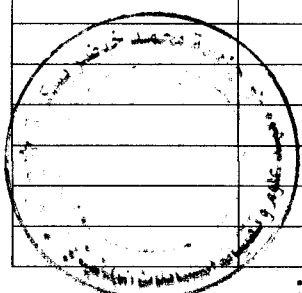
نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج: 02

المقياس: نظرية و منهجية التدريب

الأستاذ: باعقول جمال

الاسم	العلامة بعد إعادة النظر / 20	الملاحظة
01 العابد	06,5	
02 العموري	08,5	
03 بوشانة	15,00	
04 بوضياف	08,5	
05 بوغرارة	12,5	
06 بوليفة	غائب	
07 جعفر	14,00	
08 جوير	09,00	
09 حساين	11,00	
10 حشاني	08,00	
11 حملاوي	12,5	
12 حميدي	09,00	
13 دالي علي	13	
14 دخية	07,5	
15 جيلاني	11,5	
16 ربيع	05,00	
17 روابحي	11,00	
18 روان	07,00	
19 زراولية	04,5	
20 زكور فرحات	01,00	
21 زيادي	08,00	
22 شعباني	02,00	
23 حناشي	10,5	
24 شريط	10,00	
25 طوان	غائب	
26 عماري	07,00	
27 رواق	10,00	
28 قوادرية	غائب	
29 كعش	12,5	
30 مداس	10,00	
31 مراح	07,00	
32 مرزاق	05,00	
33 عماري	06,00	
34 مشري	07,5	
35 مناصر	04,00	
36 هريات	08,00	
37 جودي	11,5	
38 بونقاب	06,00	
39 قنان	05,5	
40 قويدري	10,00	
41 هلالة	11,00	



رئيس القسم:

توقيع الأستاذ:

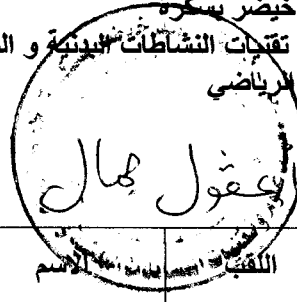
(Signature)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

السنة الجامعية: 2018/2019
السنة الثانية ليسانس - السداسي الثالث
تدريب رياضي تنافسي



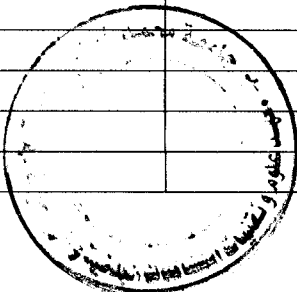
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم ز تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي



نتائج امتحان الدورة العادية
المقياس: نظري و منهجية / الفوج: 01

الأستاذ:

الرقم	اللقب	الاسم	علامة الامتحان / 20	العلامة بعد إعادة النظر / 20	الملاحظة
01	المطية	صلاح الدين	غائب		
02	بركات	عماد	06,00		
03	بن طيبة	أيمن	09,00		
04	بن علي	حسام	07,5		
05	بوعكاز	محمد	11,5		
06	بوعون	أحسن	05,5		
07	حايك خايك	عبد الرؤوف	غائب		
08	حزومة	عبد الحليم	09,5		
09	خمخام	اسلام	05,5		
10	دادة	ضياء الحق	06,00		
11	رواق	فوزي	غائب		
12	زروقي	أيمن عبد الرزاق	12,5		
13	زطيطو	أسامة	09,00		
14	سعدي	محمد يونس	08,5		
15	سويسي	سمير	غائب		
16	شكور	محمد اسلام	13,00		
17	صغير	عبد الرحمان	غائب		
18	طرية	عادل	08,00		
19	عبود	لخضر	07,00		
20	عثمان	خالد	13,00		
21	عدوان	أسامة	03,5		
22	عطية	أيمن	12,5		
23	قنان	محمد	غائب		
24	قويديري	خير الدين	غائب		
25	قيدادو	ساعد	08,5		
26	كرد الواد	صالح	غائب		
27	كركاظو	محمد علي	04,5		
28	لعياضي	فتحي	08,5		
29	مباركي	محمد الياس	07,00		
30	سليماني	محمد صهيب	09,5		
31	محيريقي	الجيلاني	09,5		
32	مغازي	اسلام	07,00		
33	بلعورة	منذر	11,00		
34	اسامة	ميحي	غائب		
35	هبيرة	طارق	18,00		
37	يجار	محمد نسيم	06,00		
38	يحيواوي	سيدي علي	05,5		
39	بودره	نصر الدين	06,5		
40	ميحي	أسامة	12,00		
41	بطان	محسن	02,00		



رئيس القسم

توقيع الأستاذ

باختصار جمال

(Signature)

تومي عبد الرب ← 04,5
قطاف تمام فارس ← 08,00
زهرة محمد ← 10,00
منصور محمد ريان ← 04,00
أحمد بوراس ← 05,00
ضياء يعقوب ← 06,00
مشرقي زكرياء ← 03,00