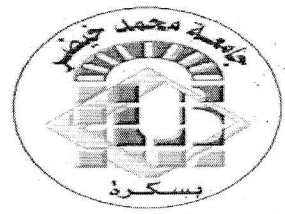


جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي.
الأستاذ: جمالي مرابط



محتوى حصص الأعمال الموجهة (02 ماستر)، مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي 03 للسداسي الأول: 2020/2019.

رقم الحصة	العناصر المعالجة ببطاقة الأعمال الموجهة : Fiche: t-d	ملاحظة
01	حصة بالمكتبة لجمع المعلومات وفق عمل فوجي (مرافقة بيداغوجية).	
	1 - التدريب على التقنية والتكتيك الرياضي Entrainement de la technique et de la tactique sportive	
02	1 - 1 التدريب على التقنية الرياضية Entrainement de la technique sportive: (Définition, importance, caractéristique et critère, principes, méthode et contenus d'entraînement technique)	
03	2 - 1 التدريب على التكتيك Entrainement de la tactique sportive : (Définition, modalité, importance, objectif, principes, méthode et contenus d'entraînement tactique)	
04	حصة بالمكتبة لجمع المعلومات وفق عمل فوجي (مرافقة بيداغوجية).	
	2 - التدريب النفسي لأجل رفع قدرات الأداء الرياضي Entrainement psychologique pour l'amélioration de la capacité de performance sportive	
05	2 - 1 : طرق وأساليب نفسية تمكن من رفع وتحسين قدرات الأداء Méthodes psychologique permettant d'améliorer, d'accroître la capacité de la performance physique	
06	2 - 2 الطرق والأساليب التي تسمح بتحسين التعلم التقني Méthodes psychologique permettant d'améliorer, du processus d'apprentissage techniques	
07	حصة بالمكتبة لجمع المعلومات وفق عمل فوجي (مرافقة بيداغوجية).	
	3 - بعض العوامل التي بإمكانها التأثير على الأداء الحركي Quelques facteurs susceptibles d'influencer la performance motrice	
08	3 - 1 أهمية التسخين أو الإحماء الرياضي Importance de l'échauffement	
09	3 - 2 أهمية الاسترجاع الرياضي لنجاح عملية التدريب Importance de la récupération pour réussite du processus d'entraînement	
10	3 - 3 غذاء الرياضي Alimentation du sportif	
	حصة بالمكتبة لجمع المعلومات وفق عمل فوجي (مرافقة بيداغوجية).	
	4 التدريب الصحي لتجنب الاضطرابات القلبية الوعائية Entrainement de santé pour prévenir les troubles cardio-vasculaires	
11	4 - 1 التدريب لأجل الصحة Entrainement de santé	
12	4 - 2 التدريب على القوة لأجل الحالة الصحية Entrainement de la force dans le cadre de la santé	
13	4 - 3 التدريب على المرونة لضمان صحي Entrainement de souplesse dans le cadre de la santé	
14	تقييم وتقويم	حوصلة المقرر

توقيع أستاذ المقياس: جمالي مرابط	ختم و توقيع رئيس القسم	ختم و توقيع نائب مدير المعهد المكلف بالبيداغوجية و شؤون الطلبة