

- بطاقة التنظيم السداسي للتعليم -

مستوى الماستر  
تخصص التدريب الرياضي النخبوي

1- السداسي الأول:

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي * 16-14 أسبوع	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة		
		18	08	00	04	4.30	4.30	182	وحدات التعليم الأساسية
+	+	5	2			1.30	1.30	42	نظريات و منهجية التدريب الرياضي 1
+	+	5	2			1.30	1.30	42	التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 1
+	+	4	2			1.30	1.30	42	فيزيولوجية الجهد البدني 1
+	+	4	2		04			56	بيداغوجية تطبيقية 1
		08	05	00	00	4.30	4.30	105	وحدات التعليم المنهجية
+	+	3	2			1.30	1.30	42	منهجية البحث العلمي
	+	3	2			1.30	1.30	42	احصاء تطبيقي 1
+	+	2	1			1.30	1.30	42	الاختبارات و القياس الرياضي 1
		02	02	00	00	00	03	42	وحدات التعليم الاستكشافية
+		1	1				1.30	21	الإصابات والإسعافات الأولية
+		1	1				1.30	21	علم الاجتماع التنظيمي الرياضي
		02	02	00	00	00	03	42	وحدة التعليم الأفقية
+		1	1				1.30	21	انجليزية (1)
+		1	1				1.30	21	إعلام آلي (1)
		30	17		04	7.30	15	371	مجموع السداسي 1

- السداسي الثاني:

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي * 16-14 أسبوع	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة		
		18	08	00	04	4.30	4.30	182	وحدات التعليم الأساسية
+	+	5	2			1.30	1.30	42	نظريات و منهجية التدريب الرياضي 2
+	+	5	2			1.30	1.30	42	التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 2
+	+	4	2			1.30	1.30	42	فيزيولوجية الجهد 2
+	+	4	2		04			56	بيداغوجية تطبيقية 2
		08	05	00	00	4.30	4.30	105	وحدات التعليم المنهجية
+	+	3	2			1.30	1.30	42	تصميم وبناء أدوات البحث العلمي
	+	3	2			1.30	1.30	42	إحصاء تطبيقي 2
+	+	2	1			1.30	1.30	42	الاختبارات و القياس الرياضي 2
		02	02	00	00	00	03	42	وحدات التعليم الإستكشافية
+		1	1				1.30	21	التغذية الرياضية
+		1	1				1.30	21	علم النفس الرياضي
		02	02	00	00	00	03	42	وحدة التعليم الأفقية
+		1	1				1.30	21	القانون والتشريع الرياضي
+		1	1				1.30	21	اللغة الإنجليزية
		30	17		04	7.30	15	371	مجموع السداسي 2

- السادس الثالث:

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي* 16-14 أسبوع	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة		
		21	12		12	4.30	4.30	294	وحدات التعليم الأساسية
+	+	04	02		00	1.30	1.30	42	نظريات و منهجية التدريب الرياضي (3)
+	+	04	02		00	1.30	1.30	42	القيادة الرياضية
+	+	04	02		00	1.30	1.30	42	الطب الرياضي
	+	09	06		12	00	00	168	بيداغوجية تطبيقية 3
		09	05		05	00	00	70	وحدات التعليم المنهجية
	+	04	05		05	00	00	70	ملتقى البحث
		05	04		05			70	المشروع التمهيدي للمذكرة
		30	17		17	4.30	4.30	364	مجموع السداسي 3

- السادس الرابع:

الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي	الحجم الساعي السداسي*	وحدة التعليم الأساسية
			16 - 14 أسبوع	
15	08	13.00	182	تقرير التربص الميداني
15	09	13.00	182	مذكرة التخرج
30	17	26	364	مجموع السداسي 4

5 - حوصلة شاملة للتكوين:

المجموع	الأفقية	الاستكشافية	المنهجية	الأساسية	ح س وت
492	42	84	168	168	محاضرة
363	42	00	54	267	أعمال موجهة
504	-	-	-	504	أعمال تطبيقية
1041	22	155	333	561	عمل شخصي
-	-	-	-	-	عمل آخر (محدد)
<b>2400</b>	106	239	555	1500	المجموع
<b>120</b>	02	04	30	84	الأرصدة
100%	% 2.5	% 7.5	% 30	% 60	% الأرصدة لكل وحدة تعليم

## - البرنامج المفصل لكل مادة -

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي 01

الرصيد:05

المعامل:02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

## Programme détail de la matière

1. Introduction a théorie et méthodologie de l'entraînement sportive.

### 2. Bases générales de la théorie de l'entraînement

1. Entraînement et capacité potentielle d'entraînement
2. Les principes de structuration l'entraînement
3. Programmation et organisation de l'entraînement
4. Conduite de l'entraînement
5. Le processus d'entraînement
6. l'entraînement et la périodisation
7. l'importance de la compétition
8. principes généraux et les Bases physiologiques et biologiques de l'entraînement permettant d'améliorer la capacité de la performance sportive
9. Détection, sélection et encouragement

## Bibliographie et Référence

1. Weineck j . Manuel d'entraînement, 4<sup>ème</sup> edition , Ed Vigot 1998,
2. Billat V. Physiologie et méthodologie de l'entraînement, de la théorie à la pratique. Ed. De Boeck Université, 1998.
3. Grappe F. Cyclisme et Optimisation de la Performance. Ed. De Boeck, 1ère édition en 2005 et 2ème édition en 2009.
4. . Mc Ardle Katch, Physiologie de l'activité physique, 2001, 4è éd.
5. Millet et Perrey, Physiologie de l'exercice musculaire, éd Ellipses 2005. Platonov VN.
6. Adaptation des sportifs aux charges d'entraînement. Dossier EPS, 1987. PlatonovVN.
7. Mateveiev, L. P , Aspects fondamentaux de l'entraînement, Vigot – 1983
8. Platonov, V , L'entraînement sportif : théorie et méthodologie ? Revue EPS- 1988

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 01

الرصيد: 05

المعامل: 02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

## Programme détail de la matière

### 1. Introduction a la planification et périodisation de l'entraînement sportive.

### 2. Programmation, planification et organisation

#### 2.1 Définition

#### 2.2 Différent types de programmation

##### 2.2.1 programmation collectif

##### 2.2.2 programmation individuelle

### 3. Organisation De l'entraînement

#### 3.1 programmation pluriannuel (Plan de carrière) a long terme

#### 3.2 programmation annuel

#### 3.3 programmation Macrocycle (3-4/6 mois)

#### 3.4 programmation mensuel(3-5 semaine) / mésocyclique

#### 3.5 programmation du cycle hebdomadaire (2-3j/7+10j) /microcycle

#### 3.6 programmation de la séance ou unité d'entraînement /minicycle

### Méthode d'évaluation : contrôle contenue + exam

### 4. Bibliographie et Référence

1. Weineck j . Manuel d'entraînement, 4<sup>ème</sup> edition , Ed Vigot 1998,
2. Billat V. Physiologie et méthodologie de l'entraînement, de la théorie à la pratique. Ed. De Boeck Université, 1998.
3. Grappe F. Cyclisme et Optimisation de la Performance. Ed. De Boeck, 1ère édition en 2005 et 2ème édition en 2009.
4. .. Mc Ardle Katch, Physiologie de l'activité physique, 2001, 4è éd.
5. Millet et Perrey, Physiologie de l'exercice musculaire, éd Ellipses 2005. Platonov VN.
6. Adaptation des sportifs aux charges d'entraînement. Dossier EPS, 1987. Platonov VN
7. L. P.Mateveiev, Aspects fondamentaux de l'entraînement, Vigot – 1983
8. Platonov, V , L'entraînement sportif : théorie et méthodologie , Revue EPS- 1988

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: فيزيولوجيا الجهد البدني و الرياضي 01

الرصيد: 04

المعامل: 02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب

المحور الأول الطاقة في جسم الانسان : مصدرها وأنواعها

L'énergie et les corps humain t les sources et différent types

1. مصادر الطاقة :

2. مصدر الطاقة في جسم الانسان : 1السكريات أو النشويات –2-الدهون :3 البروتينات

المحور الثاني: الطاقة الهوائية و الطاقة اللاهوائية l'énergie aérobie et anaérobie

1.الطاقة الهوائية و الطاقة اللاهوائية :. مفاهيم أساسية :

2. الانظم انتاج الطاقة في الجسم

1-2- نظام المسفوكريانيين CP – ATP أو نظام اللاهوائي اللاحمضي:

2-2- نظام التحلل السكري اللاهوائي الحمضي Systeme glycolytique // glycolyse Anaérobie

2-3- نظام الهوائي (الأكسدة) système Aérobie

3 خصائص الأنظمة الطاقوية:

المحور الثالث : طرق قياس الطاقة المستهلكة

1-الطرق المباشرة

2- الطرق الغير مباشرة

المحور الثالث : التقلص العضلي La contraction musculaire

نظرياتة التقلص العضلي -العضلة -2-التقلص العضلي - انواع العضلة(الياف العضلية)

2 التعب العضلي: 1-مفهومه و انواعه2- آلية حدوث التعب العضلي :فيزيولوجيا و وظيفيا،3- كيف يعيق

حمض اللبن عمل العضلة؟ \_الاشتشفاء من التعب العضلي: الالية

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: بيداغوجيا تطبيقية 01

الرصيد: 04

المعامل: 02

أهداف التعليم: (ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة أسطر على الأكثر):  
المعارف المسبقة المطلوبة: ( وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).  
محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطلاب

1. la science de la pédagogie, histoire, approche et perspective
2. de la didactique du APS al la pédagogie du APS
3. la pédagogie du EPS et la pédagogie d'entraînement sportif
4. la pédagogie d'entraînement pour les sports collectifs
5. la pédagogie d'entraînement pour les sports individuels
6. la pédagogie d'entraînement pour les APS

## عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم المنهجية

اسم المادة: منهجية البحث العلمي

الرصيد: 03

المعامل: 02

أهداف التعليم: ( ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة أسطر على الأكثر ):  
المعارف المسبقة المطلوبة : ( وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).  
محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطلاب

1. التفكير العلمي والتيارات الفلسفية
2. نظريات البحث العلمي وأسلوب التفكير
3. أنواع البحوث العلمية وتطبيقاتها
4. المنهج وطبيعة المعرفة العلمية
5. المقاربات الفلسفية وإنتاج المعرفة العلمية
6. البحث التربوي (مفهومه، خصائصه، مجالاته، مشكلاته)
7. مناهج البحث العلمي وطرائق البحث .
1.7 البحث التجريبي
2.7 البحث العلمي المقارن
3.7 البحث الارتباطي
4.7 البحث المسحي
5.7 البحث التاريخي

## عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الأول

اسم الوحدة: وحدات التعليم المنهجية

اسم المادة: الاختبارات والقياس الرياضي

الرصيد: 03

المعامل: 02

أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

- الرفع من المستوى التقني والخططي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

- الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب والمورفولوجيا.

محتوى المادة:

1. الاختبار: تعريف الاختبار، ماذا يقيس؟ أنواع وأسس الاختبار.
2. تصميم الاختبار: تصميمه، مفهوم المعيار والمحك، مفهوم المحك المرجعي، الاختبارات المحكية.
3. تصميم وبناء الاختبار: تعريف التصميم، تعريف البناء، مراحل التصميم وتحديد الهدف...
4. الشروط العلمية للاختبارات والقياسات: الصدق، الثبات، الموضوعية، المعايير.
5. مكونات الأداء البدني / اختبارات القوة العضلية
6. اختبارات الجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي
7. اختبارات المرونة / اختبارات الرشاقة
8. اختبارات السرعة والقدرة العضلية
9. اختبارات التوافق والتوازن / اختبارات الدقة
10. اختبارات رد الفعل

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

المراجع باللغة العربية:

1. واين راينستن: التقويم في التربية الحديثة، القاهرة، 1965.
2. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
3. أبو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي: فسيولوجية ومورفولوجية الرياضي وطرق قياس للتقويم، 1997.
4. فوقية حسن رضوان: القياس النفسي والاختبارات النفسية، الدار العلمية الدولية، 2004.
5. مروان أبو حويج وآخرون: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، الدار العلمية الدولية، 2002.
6. زكريا محمد الظاهر وآخرون: مبادئ القياس والتقويم في التربية، الدار العلمية الدولية، 2002.
7. وجيه محجوب: علم الحركة - التطور الحركي من الولادة وحتى سن الشيخوخة- 1989 .
8. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية، 2002.
9. محمد إبراهيم شحاتة و محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي . دت.
10. ليلي السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، دار الكتاب للنشر: 2011.
11. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الاحصاء للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، 1999.
12. أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، 1996.
13. مصطفى حسن ناهي ، مني أحمد الأزهر : أدوات التقويم في البحث العلمي، المكتبة الانجلو مصرية ، 2006 .
14. محمد حسين علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في ت.ر.ر. وعلم النفس والتقويم .ر. 2000 .

المراجع باللغات الأجنبية:

1. A. N de Wolf ; l'appareil locomoteur examen et diagnostic cliniques, doi éditeurs, 1997.
2. Patrick laure ; activités physiques et santé, maloine, 2004.
3. l.marin&f.danion ; neurosciences control et apprentissage moteur, ellipses, 2005.

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم المنهجية

اسم المادة: الإحصاء التطبيقي 01

الرصيد: 02

المعامل: 01

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

محتوى المادة:

تذكير بالإحصاء الوصفي / مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت

1. مدخل عام للإحصاء الاستدلالي

2. المجتمع الإحصائي والعينة

3. اختبار الفروض واتخاذ القرارات الإحصائية

4. اختبار الفروض بالنسبة للمتوسطات الحسابية لعينة أو عينتين :

1.3 اختبار ستيودنت T student لعينة واحد

2.3 اختبار ستيودنت T student لعينتين مرتبطتين

3.3 اختبار ستيودنت T student لعينة غير مرتبطتين

4.3 اختبار Z - للعينات الكبيرة ( المتساوية و الغير متساوية )

5. اختبار الفروض بالنسبة للمتوسطات الحسابية لأكثر من عينتين :

1.4 تحليل التباين لعامل واحد ANOVA one factory

2.4 تحليل التباين العام ANOVA two factory

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الأول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الاستكشافية

اسم المادة: الإصابات والإسعافات الأولية

الرصيد: 01

المعامل: 01

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالطب في المجال الرياضي. الرفع من المستوى المعرفي والتقني للطلاب.

المعارف المسبقة المطلوبة :

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة. الاطلاع على بعض المعارف المتعلقة بمكونات جسم الإنسان ووظائفه.

محتوى المادة:

1. مدخل للطب الرياضي
2. مجالات وميادين الطب الرياضي
3. المراقبة والمتابعة الطبية للنشاطات البدنية
4. الإصابات والحوادث الرياضية
5. طرق الاسترخاء البدني والاسترجاع الطاقوي
6. الوقاية والإسعافات الأولية

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

المراجع باللغة العربية:

1. وفاء فضة : دليل المصطلحات الطبية، 2004.
2. يوسف حشاش: وظائف الأعضاء البشرية، 2011.
3. غايتون وهول: المرجع في الفيزيولوجيا الطبية، منظمة الصحة العالمية، 1997.
4. طابري عبد الرزاق: علم التدليك الرياضي، 2001.
5. إبراهيم رحمة محمد و فتحي المهشيش: إصابات الرياضيين، 2002.
6. فريق كمونه: موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معهن 2002.

المراجع باللغات الأجنبية:

1. guillaume millet & Stéphane perrey ; **physiologie de l'exercice musculaire** ; 2001.
2. Jean-Marc Dupuis et gilles Daudet ; **médecine du sport de l'enfant et de l'adolescent**, 1997.
3. Mpochole et p codine ; **Isocinétisme et médecine sportive**, 2001.
4. R. Braun ; **la douleur manuel de traitement**, 2004.

## عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

### السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الاستكشافية

اسم المادة: علم الاجتماع التنظيمي الرياضي

الرصيد: 01

المعامل: 01

### أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بعلوم الاجتماع. مساعدة الطالب في فهم تطبيقات علم الاجتماع في ميدان الرياضة. التركيز على البعد الاجتماعي للأنشطة البدنية والرياضية المختلفة. المعارف المسبقة المطلوبة : معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة. الاطلاع على أهم النظريات في الميدان، وأهمية الرياضة في المجتمع.

### محتوى المادة:

1. مفهوم علم الاجتماع الرياضي
2. علم الاجتماع الرياضي و البعد الإيديولوجي السياسي
3. القيم الاجتماعية
4. التنشئة الاجتماعية.
5. الجمهور وحوافز الفرق الرياضية .
6. الوظائف الاجتماعية للرياضة.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

### المراجع باللغة العربية:

1. روبرت ماكليفين ورتشارد غروس: مدخل الى علم النفس الاجتماعي الرياضي، 2007.
2. مصطفى محمد السايح: علم الاجتماع الرياضي، 2007.
3. محمد يوسف حجاج: التعصب والعدوان في الرياضة، رؤية نفسية اجتماعية، 2002.
4. اياذ العزاوي وملروان عبد الحميد: علم الاجتماع التربوي الرياضي، 2002.

### المراجع باللغات الأجنبية:

- Eliane.P ; **Sociologé du sport, etude et recherche du GISS**, 1996.
- Dominique bomin et Stéphane héas: **introduction à la sociologie des sports**, 2002.
- Donald Guay: **la conquête du sport - le sport et la société québécoise au XIX siècle**, lanctot éditeur, 1997.
- Dieter Hillairet: **l'innovation sportive être prendre pour gagner**, 1999.
- C.D.O.S val d'Oise: **sports, éducation et société - les associations 100 ans après**, 2002.

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الالفية

اسم المادة: اللغة الانجليزية

الرصيد: 01

المعامل: 01

أهداف التعليم: (ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة أسطر على الأكثر):

المعارف المسبقة المطلوبة: ( وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب  
حتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب

المعارف المسبقة المطلوبة: ( وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب )

• EGP ; English for general purposes
• EGP ; English for general purposes
• EGP ; English for general purposes
• ESP ; English for specific purposes
• ESP ; English for specific purposes
• ESP ; English for specific purposes

طريقة التقييم: مراقبة مستمرة، امتحان.... إلخ ( يُترك الترتيب للسلطة التقديرية لفريق التكوين )

المراجع: ( كتب، ومطبوعات ، مواقع انترنت، إلخ )

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الافقية

اسم المادة: الاعلام الالي

الرصيد: 01

المعامل: 01

أهداف التعليم: (ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة أسطر على الأكثر):

المعارف المسبقة المطلوبة: ( وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).

م

المعارف المسبقة المطلوبة: ( وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب )

• Office word----- semesttre 01
• Office Excelle ----- semesttre 01
• Office Power point ----- semesttre 01
• Office Access ----- semesttre 02
• Office publish----- semesttre 02
• Office InfoPath----- semesttre 02
• Office outlook----- semesttre 02

طريقة التقييم: مراقبة مستمرة، امتحان....الخ ( يُترك الترجيح للسلطة التقديرية لفريق التكوين )

المراجع: ( كُتب، ومطبوعات ، مواقع انترنت، إلخ)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي 02

الرصيد: 05

المعامل: 02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

## Programme détail de la matière

### 1. Entrainement des principales formes de sollicitations motrices (L'entraînement des qualités physiques de base)

- 1.1 **Entrainement de l'endurance** : (Définition, modalité, importance, principes, méthode et contenus d'entraînement de l'endurance)
- 1.2 **Entrainement de la force** :( Définition, modalité, importance, principes, méthode et contenus d'entraînement de la force )
- 1.3 **Entrainement de la vitesse** :(Définition, modalité, importance, principes, méthode et contenus d'entraînement de la vitesse)
- 1.4 **Entrainement de la mobilité** :(Définition, modalité, importance, principes, méthode et contenus d'entraînement de la mobilité)
- 1.5 **Entrainement de la coordination** :(Définition, modalité, importance, principes, méthode et contenus d'entraînement de la coordination)

## I- Méthode d'évaluation : contrôle contenue + exam

## II-Bibliographie et Référence

1. Weineck j . Manuel d'entraînement, 4<sup>ème</sup> edition , Ed Vigot 1998,
2. Billat V. Physiologie et méthodologie de l'entraînement, de la théorie à la pratique. Ed. De Boeck Université, 1998.
3. Grappe F. Cyclisme et Optimisation de la Performance. Ed. De Boeck, 1ère édition en 2005 et 2ème édition en 2009.
4. . Mc Ardle Katch, Physiologie de l'activité physique, 2001, 4è éd.
5. Millet et Perrey, Physiologie de l'exercice musculaire, éd Ellipses 2005. Platonov VN.
6. Adaptation des sportifs aux charges d'entraînement. Dossier EPS, 1987. PlatonovVN.
7. .Mateveiev, L. P , Aspects fondamentaux de l'entraînement, Vigot – 1983
8. Platonov, V , L'entraînement sportif : théorie et méthodologie , Revue EPS- 1988

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السادسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 02

الرصيد: 05

المعامل: 02

أهداف التعليم:

## Programme détail de la matière

### Planification et périodisation de L'entraînement des qualités physiques de base

- 1. Planification et programmation d'entraînement de l'endurance**
  - 1.1 Périodisation de l'entraînement de l'endurance
  - 1.2 Planification et programmation d'entraînement de l'endurance chez les l'enfant et adolescent
- 2. Planification et programmation d'entraînement de force**
  - 2.1 Périodisation de l'entraînement de la force
  - 2.2 Planification et programmation d'entraînement de la force chez les l'enfant et adolescent
- 3. Planification et programmation d'entraînement la vitesse**
  - 3.1 Périodisation de l'entraînement de la vitesse
  - 3.2 Planification et programmation d'entraînement la vitesse chez les l'enfant et adolescent
- 4. Planification et programmation d'entraînement la mobilité**
  - 4.1 Périodisation de l'entraînement de la mobilité
  - 4.2 Planification et programmation d'entraînement la mobilité chez les l'enfant et adolescent
- 5. Planification et programmation d'entraînement la coordination**
  - 5.1 Périodisation de l'entraînement de la coordination
  - 5.2 Planification et programmation d'entraînement la coordination chez les l'enfant et adolescent

### III- Méthode d'évaluation : contrôle contenu + exam

### IV- Bibliographie et Référence

9. Weineck j. Manuel d'entraînement, 4<sup>ème</sup> édition, Ed Vigot 1998,
10. Billat V. Physiologie et méthodologie de l'entraînement, de la théorie à la pratique. Ed. De Boeck Université, 1998.
11. Grappe F. Cyclisme et Optimisation de la Performance. Ed. De Boeck, 1ère édition en 2005 et 2ème édition en 2009.
12. .: Mc Ardle Katch, Physiologie de l'activité physique, 2001, 4è éd.
13. Millet et Perrey, Physiologie de l'exercice musculaire, éd Ellipses 2005. Platonov VN.
14. Adaptation des sportifs aux charges d'entraînement. Dossier EPS, 1987. PlatonovVN.
15. .Mateveiev, L. P , Aspects fondamentaux de l'entraînement, Vigot – 1983
16. Platonov, V , L'entraînement sportif : théorie et méthodologie , Revue EPS- 1988

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: فيزيولوجيا الجهد البدني والرياضي 02

الرصيد: 04

المعامل: 02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب

المحور 01 : الجهاز القلبي الوعائي أو الجهاز الدوراني : الجانب التشريحي و الوظيفي

le système cardio-vasculaire / circulatoire ; Rappelle anatomique et fonctionnelle

1- مهام أو وظيفة الجهاز القلبي الوعائي:

2- مكوناته:

1 - القلب: Le cœur

1.1 دوران الدّم داخل القلب:

1.2 جهاز قياس الكهربائي للقلب (L'électrocardiogramme-graphe (ECG):

2. الأوعية الدموية Système vasculaire:

1.2 توزيع الدّم:

2.2 مسارات الدم في الجسم:

3.2.2 في الدورة الدموية الشاملة (الكبرى):

4.2.2 الدورة الدموية الرئوية (الصغرى):

3- الدّم The Blood- Le sang:

المحور 02: تأثير التمارين البدنية على الجهاز القلبي الوعائي

L'effet de l'exercice physique sur le système cardio-vasculaire

1-نبضات القلب: (FC) La fréquence cardiaque

2 -حجم الدفع القلبي: (VS) Volume injection systolique

1 - السعة القلبية (QC) / la capacité cardiaque (Le débit cardiaque):

2 - الضغط الدموي (الشرياني) (Pa) la pression artérielle:

3 - الدّم: Le sang:

4 - تغيرات عامة لعمل القلب:

### المحور 03 : الجهاز التنفسي : الجانب التشريحي و الوظيفة

le système Respiratoire / circulatoire ; Rappelle anatomique et fonctionnelle

1- وظائف الجهاز التنفسي و اهم أعضائه :

2- مكوناته:

1 - ا- الانف:

2- القنوات التنفسية: القصبة الهوائية والشعب الهوائية :

3- الرئتين والحويصلات:

4- الحجاب الحاجز: le diaphragme -

### المحور 04: تأثير التمارين البدنية على الجهاز التنفسي

L'effet de l'exercice physique sur le système Respiratoire

1 - التهوية الرئوية : la ventilation pulmonaire,

2- التبادلات الغازية ( الحويصلات والشعيرات الدموية (alvéole –capillaire) les échanges : diffusion gazeux

2-1- ما هي الالية التي تتحكم في التبادلات الغازات بين الحويصلات الرئوية و الشعيرات الدموية ؟

1- مفهوم الضغط الخاص بالغازات la notion de la pression partielles des gazes :

2- نقل الغازات ( الاوكسجين), (O<sub>2</sub>) gaz le transport des :

3- نقل الغازات ( ثاني أكسيد الكربون ), (O<sub>2</sub>) gaz le transport des :

Diffusion capillaire – tissulaire (Respiration tissulaire)

4- التبادلات الغازية بين الدم و الخلية أو العضلة (التهوية الخلوية) :

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: بيداغوجيا تطبيقية 02

الرصيد: 04

المعامل: 02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب

1. élaboration d'une modèle d'une séance d'entraînement pour les sports collectifs 01 (approche pédagogie)
2. élaboration d'une modèle d'une séance d'entraînement pour les sports collectifs 02 (approche pédagogie)
3. élaboration d'une modèle d'une séance d'entraînement pour les sports individuel 01 (approche pédagogie)
4. élaboration d'une modèle d'une séance d'entraînement pour les sports individuel 02 (approche pédagogie)
5. élaboration d'une modèle d'une séance d'entraînement pour les sports artistique ; (approche pédagogie)
6. élaboration d'une modèle d'une séance d'entraînement pour les APS ; (approche pédagogie)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم المنهجية

اسم المادة: مشروع البحث

الرصيد: 03

المعامل: 02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب

خطة البحث
تحديد المجتمع الاحصائي ومتغيرات البحث
الفرضيات الاستقرائية والاستنتاجية وصلاحيات الاستخدام
التحديد والتحليل المفهومي لمتغيرات البحث
الدراسات السابقة والمشابهة وأوجه الاستفادة منها
متغيرات البحث وطرق المراقبة
الصدق الصحة والثبات والاستقرار
أدوات جمع البيانات
بناء شبكات الملاحظة المنظمة وتأطيرها
بناء الاستمارة والاستبيان
بناء مخطط ودليل المقابلة
بناء المخطط التجريبي
بناء فئات تحليل المحتوى
العينة والمعاينة وانتقاء مجتمع البحث

التقنيات المباشرة وغير المباشرة وتخطيط عملية الجمع
تفريغ البيانات
التحليل الاحصائي : الاحصاء الوصفي
التحليل الاحصائي : المعاينة والاستدلال الاحصائي
ترتيب المعطيات والبيانات الاحصائية
أسس القياس والاختبارات
بطاريات الاختبار
بطاريات الاختبارات المورفولوجية والفيزيولوجية
بطاريات الاختبارات النفسية والاجتماعية
المصادر والمراجع ذات الصلة بالبحث

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السادسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم المنهجية

اسم المادة: الاختبارات والقياس الرياضي 2

الرصيد: 02

المعامل: 01

أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.
- الرفع من المستوى التقني والخططي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
- الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب والمورفولوجيا.

محتوى المادة:

11. الاختبار: تعريف الاختبار، ماذا يقيس؟ أنواع وأسس الاختبار.
12. تصميم الاختبار: تصميمه، مفهوم المعيار والمحك، مفهوم المحك المرجعي، الاختبارات المحكية.
13. تصميم وبناء الاختبار: تعريف التصميم، تعريف البناء، مراحل التصميم وتحديد الهدف...
14. الشروط العلمية للاختبارات والقياسات: الصدق، الثبات، الموضوعية، المعايير.
15. مكونات الأداء البدني
16. اختبارات القوة العضلية
17. اختبارات الجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي
18. اختبارات المرونة
19. اختبارات الرشاقة
20. اختبارات السرعة والقدرة العضلية
21. اختبارات التوافق والتوازن
22. اختبارات الدقة
23. اختبارات رد الفعل

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

المراجع باللغة العربية:

15. واين راينستن: التقويم في التربية الحديثة، القاهرة، 1965.
16. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
17. أبو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي: فسيولوجية ومورفولوجية الرياضي وطرق قياس للتقويم، 1997.
18. فوقية حسن رضوان: القياس النفسي والاختبارات النفسية، الدار العلمية الدولية، 2004.
19. مروان أبو حويج وآخرون: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، الدار العلمية الدولية، 2002.
20. زكريا محمد الظاهر وآخرون: مبادئ القياس والتقويم في التربية، الدار العلمية الدولية، 2002.
21. أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان: فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994.
22. وجيه محجوب: علم الحركة - التطور الحركي من الولادة وحتى سن الشيخوخة- 1989 .
23. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية، 2002.
24. محمد إبراهيم شحاتة و محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. دت.
25. ليلي السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، دار الكتاب للنشر: 2011.
26. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الاحصاء للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، 1999.
27. أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، 1996.
28. محمد حسين علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في ت.ر.ر. وعلم النفس والتقويم .ر. 2000 .

المراجع باللغات الأجنبية:

4. A. N de Wolf ; l'appareil locomoteur examen et diagnostic cliniques, doi éditeurs, 1997.
5. Patrick laure ; activités physiques et santé, maloine, 2004.
6. l.marin&f.danion ; neurosciences control et apprentissage moteur, ellipses, 2005.

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم المنهجية

اسم المادة: الاحصاء التطبيقي 01

الرصيد: 03

المعامل: 02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب

1. المقارنات المتعددة

1.1 طريقة أقل فرق معنوي LSD

1.2 اختبار لدونتي  $\alpha d$

1.3 اختبار توكي للفرق الدال الموثوق به tuky

2. اختبارات الارتباط والعلاقات

1.3 معامل الارتباط بيرسوم R test de personne correlation

1.4 معامل الارتباط سيرمان r test de Sperman correlation

3. اختبار مربع كاي (كا -  $X^2$ )

1.3 اختبار مربع كاي (كا -  $X^2$ ) لعامل واحد

1.4 اختبار مربع كاي (كا -  $X^2$ ) لعاملين

4. اختبار الفروض بالنسبة إلى العينات الضغيرة أو الاحصاء اللابارومتري

1.5 اختبار كروسكال واليس لاكث من عينتين مستقلتين (ه - H)

1.6 اختبارات الاشارة (العلامة - ع)

1.7 اختبار وللكسن لرتب الاشارة لعينتين مرتبطتين (ت - t)

1.8 اختبار فريدمان لتحليل التباين لاكثر من عينتين مرتبطتين ( $X^2 F$ )

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الاستكشافية

اسم المادة: التغذية الرياضية

الرصيد: 01

المعامل: 01

أهداف التعليم: (ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة أسطر على الأكثر):

المعارف المسبقة المطلوبة: ( وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطلاب  
- ماهية التغذية الصحية (مدخل لعلم التغذية)

- العناصر الغذائية الأساسية

- التغذية وأنظمة إنتاج الطاقة

- علاقة التغذية بالأداء الرياضي

- الطاقة والنشاط الرياضي وشروط تغذية الرياضيين

- متطلبات السوائل و الطاقة و التغذية المستهلكة خلال التمارين

- الإحتياجات الغذائية الخاصة للتدريب الرياضي (التغذية عند الرياضي)

- أسباب التغذية السيئة لبعض الرياضيين واحتياجاتهم الغذائية

- اقتراحات ونصائح تخص تغذية الرياضيين، التغذية أيام السباقات

طريقة التقييم: مراقبة مستمرة، امتحان... إلخ ( يُترك الترخيص للسلطة التقديرية لفريق التكوين )

المراجع ( كتب و مؤلفات ، مواقع انترنت، إلخ

1- بهاء الدين سلامة: صحة الغذاء ووظائف الاعضاء، دار الفكر العربي ط1، القاهرة، 2000م.

2- بهاء الدين سلامة: التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي: دار الفكر العربي، القاهرة، 1999

3- عبد الرحمان مصيقر: غذاء الرياضي و تغذيته، الكتاب العلمي، معهد البحرين العدد الاول، 1990م

4- محمد عادل رشدي: التغذية في المجال الرياضي، مؤسسة شباب الجامعة، 1999

## عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الاستكشافية

اسم المادة: علم النفس الرياضي

الرصيد: 01

المعامل: 01

أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.
- الرفع من المستوى والتقني والخططي والمهاري للطالب في التخصص.
- المعارف المسبقة المطلوبة :
- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
- الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في علوم النفس، وعلم النفس الرياضي.

محتوى المادة:

1. مدخل الى علم النفس الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف،
  2. دراسة الشخصية في الميدان الرياضي
  3. الدافعية في الميدان الرياضي
  4. تسيير الدافعية الرياضية
  5. تسيير قلق المنافسة
  6. التحضير والإعداد النفسي و الذهني للرياضيين
  7. طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات
  8. القلق في المنافسة الرياضية
  9. سيكولوجية العنف والعدوان في الميدان الرياضي
  10. العدوان في المنافسة الرياضية: مظاهره، أنواعه، طرق التحسيس والوقاية
  11. الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي
  12. تدريب المهارات النفسية للرياضيين
  13. المدرب الرياضي كمرشد وموجه
  14. خصائص ومميزات المرشد النفسي
- طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.
- المراجع باللغة العربية:

1. عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا: الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، 2002.
2. بيت كوهين: ترويض الخوف، 2005.
3. عبد الرحمن محمد العيسوي: مجالات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الراتب الجامعية، 2001.
4. أسامة كامل راتب (2000): "علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات" دار الفكر العربي، القاهرة.
5. حيدر البصري ( 2001 ). اللاعنف مدخل إلى المفاهيم والرؤى، مجلة النبأ، العدد (54).
6. شادية أحمد التل ( 2006). الشخصية من منظور نفسي إسلامي، دار الكتاب الثقافي، اربد ، الأردن .
7. محمد حسن علاوي(1994): "علم النفس الرياضي"، ط9، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. محمد حسن علاوي ( 2006 ) الأعداد النفسية للبطل الرياضي(التوجهات- التطبيقات) ط3 ، القاهرة .
9. ناهن رسن سكر ( 2002) . علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط2، الدار العلمية للنشر والتوزيع.

باللغة الأجنبية:

- BUI-XUAN K.,(2000). Introduction à la psychologie du sport : des fondements

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السادسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الافقية

اسم المادة: اللغة الانجليزية

الرصيد: 01

المعامل: 01

أهداف التعليم: (ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة أسطر على الأكثر )

المعارف المسبقة المطلوبة : ( وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب )

• Applied English language in sport field Translation of scientific article from English to Arabic language
• Applied English language in sport field Translation of scientific article from Arabic to English language
• Academic and scientific Written of the summary and abstract of the theses
• Academic and scientific Written of the summary and abstract of the theses

طريقة التقييم: مراقبة مستمرة، امتحان....إلخ ( يُترك الترجيح للسلطة التقديرية لفريق التكوين )

المراجع: ( كتب، ومطبوعات ، مواقع انترنت، إلخ)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الافقية

اسم المادة: الاعلام الالي

الرصيد:01

المعامل:01

أهداف التعليم: (ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة أسطر على الأكثر):

المعارف المسبقة المطلوبة : ( وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).

المعارف المسبقة المطلوبة : ( وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر).

محتوى المادة: ( إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب )

• Office word-----semesttre 01
• Office Excelle -----semesttre 01
• Office Power point -----semesttre 01
• Office Access -----semesttre 02
• Office publish-----semesttre 02
• Office InfoPath-----semesttre 02
• Office outlook-----semesttre 02

طريقة التقييم: مراقبة مستمرة، امتحان... إلخ ( يُترك الترجيح للسلطة التقديرية لفريق التكوين )

المراجع: ( كتب، ومطبوعات ، مواقع انترنت، إلخ)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السادسي: الثالث

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: نظرية و منهجية التدريب الرياضي 03

الرصيد: 04

المعامل: 02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة:

### détail de la matière

#### 1. Entrainement de la technique et de la tactique sportive

- 1.1 **Entrainement de la technique sportive:**(Définition, importance, caractéristique et critère, principes, méthode et contenus d'entraînement technique)
- 1.2 **Entrainement de la tactique sportive :** (Définition, modalité, importance, objectif, principes, méthode et contenus d'entraînement tactique)

#### 2. Entrainement psychologique pour l'amélioration d'al capacité de performance sportive

- 2.1 Méthodes psychologique permettant d'améliorer, d'accroître la capacité de la performance physique
- 2.2 Méthodes psychologique permettant d'améliorer, du processus d'apprentissage techniques

#### 3. Quelques facteurs susceptibles d'influencer la performance motrice

- 3.1 Importance de l'échauffement
- 3.2 Importance de la récupération pour réussite du processus d'entraînement
- 3.3 Alimentation du sportif

#### 4. Entrainement de santé pour prévenir les troubles cardio-vasculaires

- 4.1 entraînement de santé
- 4.2 entraînement de la force dans le cadre de la sante santé
- 4.3 entraînement de souplesse dans le cadre de la sante santé

### V- Méthode d'évaluation : contrôle contenu + exam

### VI- Bibliographie et Référence

1. Weineck j . Manuel d'entraînement, 4<sup>ème</sup> édition , Ed Vigot 1998,
2. Billat V. Physiologie et méthodologie de l'entraînement, de la théorie à la pratique. Ed. De Boeck Université, 1998.
3. Grappe F. Cyclisme et Optimisation de la Performance. Ed. De Boeck, 1ère édition en 2005 et 2ème édition en 2009.
4. . Mc Ardle Katch, Physiologie de l'activité physique, 2001, 4è éd.
5. Millet et Perrey, Physiologie de l'exercice musculaire, éd Ellipses 2005. Platonov
6. Adaptation des sportifs aux charges d'entraînement. Dossier EPS, 1987. Platonov
7. Mateveiev, L. P , Aspects fondamentaux de l'entraînement, Vigot – 1983
8. Platonov, V , L'entraînement sportif : théorie et méthodologie , Revue EPS- 1988

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثالث

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: التحضير البدني المدمج

الرصيد: 04

المعامل: 02

أهداف التعليم: (نذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة المعارف المسبقة المطلوبة: (وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثالث

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: المراقبة الطبية الرياضية

الرصيد: 04

المعامل: 02

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالطب في المجال الرياضي.  
الرفع من المستوى المعرفي والتقني للطلاب.

المعارف المسبقة المطلوبة :

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.  
الاطلاع على بعض المعارف المتعلقة بمكونات جسم الإنسان ووظائفه.

محتوى المادة:

7. مدخل للطب الرياضي
8. مجالات وميادين الطب الرياضي
9. المراقبة والمتابعة الطبية للنشاطات البدنية
10. الإصابات والحوادث الرياضية
11. طرق الاسترخاء البدني والاسترجاع الطاقوي
12. الوقاية والإسعافات الأولية

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

المراجع باللغة العربية:

7. وفاء فضة : دليل المصطلحات الطبية، 2004.
8. يوسف حشاش: وظائف الأعضاء البشرية، 2011.
9. غايتون وهول: المرجع في الفيزيولوجيا الطبية، منظمة الصحة العالمية، 1997.
10. طابيري عبد الرزاق: علم التدليك الرياضي، 2001.
11. إبراهيم رحمة محمد وفتحي المهشيش: إصابات الرياضيين، 2002.
12. فريق كمونه: موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معه، 2002.

المراجع باللغات الأجنبية:

5. guillaume millet & Stéphane perrey ; physiologie de l'exercice musculaire ; 2001.
6. Jean-Marc Dupuis et gilles Daudet ; médecine du sport de l'enfant et de l'adolescent, 1997.
7. Mpocholle et p codine ; Isocinétisme et médecine sportive, 2001.
8. R. Braun ; la douleur manuel de traitement, 2004.

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثالث

المادة: التربص الميداني

الرصيد: 09

المعامل: 06

أهداف التعليم:

- القيام بتربص ميداني على مستوى مختلف النوادي والفرق الرياضية، يُمكن الطالب من:
- التعرف والتقرب أكثر من تخصصه ومعرفة أهم الظواهر والمشكلات التي يمكن أن تعترض طريقه المهني.
  - تصور الحلول الممكنة، أو حتى تقديم بعض الحلول الاستباقية والتي تدفع به نحو النجاح والتفوق المهني.
  - جعل الطالب أكثر تمرساً على ممارسة مهنته في ميدان تخصصه وبشكل علمي ومنهجي.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص والتنظيمات والقوانين المختلفة المعمول بها ميدانياً.
- الاطلاع على طرق التدريب المختلفة حسب التخصص.

محتوى المادة: إعداد تقرير تفصيلي حول مسيرة تربصه الميداني يحتوي على جانبين:

- الجانب النظري
- الجانب الميداني

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة من طرف المشرف في المؤسسة التربوية وتقييمه من خلال استمارة تسلم من إدارة المعهد تكون محضراً سلفاً، ومناقشة تقريره عن طريق لجنة من أساتذة مختصين.

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السادسي: الثالث

المادة: ملتقى الإشراف

الرصيد: 09

المعامل: 05

أهداف التعليم:

تنظيم ملتقيات و الندوات علمية بمشاركة الطلبة يتم من خلالها طرح مشاريع البحث الخاصة بالطلبة و معالجة الإشكالات التي تواجه الطلبة أثناء اجراء التربص الميداني و الذي يعتبر تطبيق و تجسيد التعليم النظري الذي تلقاه الطالب طبقا لبرنامج و مخطط الدراسات في سنوات تخصص الطلبة.

القواعد الأساسية : و المعارف النظرية و التطبيقية المرتبطة.

- تعويد الطالب ممارسة البحث في الميدان و إكسابه الوسائل و الطرق المناسبة.

محتوى المادة:

- بناء مهارات العمل المنهجي
- تقدير الاحتياجات و تشخيص المشكلات
- تعويد الطالب على بناء بحث
- تعويد الطالب على إلقاء بحث
- وضع سياسات التدخل و البرامج المناسبة و تنفيذها و متابعتها و تقويمها
- التمكن المعرفي و التطبيقي
- بناء الوعي الذاتي و المهني و اكتساب أخلاقيات المهنة و قواعد ممارستها

- طريقة التقييم: تقييم مستمر مع تقييم تقرير الطالب

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي  
السداسي: الرابع

المادة: تقرير التربص الميداني  
الرصيد: 15  
المعامل: 08

أهداف التعليم:

- القيام بتربص ميداني على مستوى مختلف النوادي والفرق الرياضية، يُمكن الطالب من:
  - التعرف والتقرب أكثر من تخصصه ومعرفة أهم الظواهر والمشكلات التي يمكن أن تعترض طريقه المهني.
  - تصور الحلول الممكنة، أو حتى تقديم بعض الحلول الاستباقية والتي تدفع به نحو النجاح والتفوق المهني.
  - جعل الطالب أكثر تمرساً على ممارسة مهنته في ميدان تخصصه وبشكل علمي ومنهجي.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص والتنظيمات والقوانين المختلفة المعمول بها ميدانياً.
- الاطلاع على طرق التدريب المختلفة حسب التخصص.

محتوى المادة: إعداد تقرير تفصيلي حول مسيرة تربصه الميداني يحتوي على جانبين:

- الجانب النظري
- الجانب الميداني

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة من طرف المشرف في المؤسسة التربوية وتقييمه من خلال استمارة تسلم من إدارة المعهد تكون محضراً سلفاً، ومناقشة تقريره عن طريق لجنة من أساتذة مختصين.

السداسي: الرابع

المادة: مذكرة التخرج

الرصيد: 15

المعامل: 09

أهداف التعليم: إنجاز مشروع بحث ومتابعته ميدانياً على مستوى مؤسسات التربص الميداني كالنوادي والفرق الرياضية، يُمكن الطالب من:

- التعرف والتقرب أكثر من تخصصه ومعرفة أهم الظواهر والمشكلات التي يمكن أن تعترض طريقه المهني.
- تصور الحلول الممكنة، أو حتى تقديم بعض الحلول الاستباقية والتي تدفع به نحو النجاح والتفوق المهني.
- جعل الطالب أكثر تمرساً على ممارسة البحث في ميدان تخصصه وبشكل علمي ومنهجي.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص والتنظيمات والقوانين المختلفة المعمول بها ميدانياً.
- الاطلاع على بعض الدراسات السابقة والمثابرة لتعزيز موضوع بحثه.
- الاطلاع على مناهج البحث العلمي المختلفة حسب طبيعة البحث.
- الاطلاع على مختلف المناهج الإحصائية التي تساعد على التفسير والتنبؤ.

محتوى المادة:

- الجانب النظري
- الجانب الميداني
- المناقشة أمام لجنة

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة من طرف المشرف ومناقشة بحث عن طريق لجنة من أساتذة.

المراجع باللغة العربية: حسب المراجع والمذكرات المتوفرة في المكتبة

المراجع باللغات الأجنبية: حسب المراجع والمذكرات المتوفرة في المكتبة