

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي
السداسي: الاول
اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية
اسم المادة: نظرية و منهجية 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^{ème} 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^{ème} 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

السادسي: 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

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

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

:glycolyse Anaérobie

2-3- نظام الهوائي (الأكسدة) :systemeAérobie

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 انواعه-2-ألية حدوث التعب العضلي :فيزيولوجيا و وظيفيا،-3-

كيف يعيق حمض اللبن عمل العضلة؟؟الاشتشاف 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،
سطين على الأكثر).

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

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: (نكر 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

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 المُقارن
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: التقييم في التربية الحديثة، القاهرة، 1965.
2. محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم 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 والتقييم في التربية وعلم النفس، الدار العلمية الدولية، 2002.
6. زكريا محمد الظاهر و آخرون: مبادئ القياس والتقييم في التربية، الدار العلمية الدولية، 2002.
7. أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان: فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994.
8. وجيه محجوب: علم الحركة - التطور الحركي من الولادة وحتى سن الشيخوخة-1989 .
9. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية، 2002.
10. محمد إبراهيم شحاتة و محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. دت.
11. ليلى السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، دار الكتاب للنشر: 2011.
12. مروان عبد المجيد ابراهيم: الأسس العلمية وطرق الاحصاء للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، 1999.
13. أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البليك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، 1996.
14. مصطفى حسن ناھي ، مني أحمد الأزهر : أدوات التقييم في البحث العلمي، المكتبة الانجلو مصرية ، 2006.
15. محمد حسين علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في ت.ر.ر. على 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

السادسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم المنهجية

اسم المادة: الاحصاء التطبيقي 01

الرصيد: 02

المعامل: 01

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

محتوى المادة:

تذكير بالإحصاء الوصفي / مقاييس النزعة المركزية و مقاييس التشتت

1. مدخل عام للإحصاء الاستدلالي

2. المجتمع الاحصائي و العينة

3. اختبار الفروض و اتخاذ القرارات الاحصائية

4. اختبار الفروض بالنسبة للمتوسطات الحسابية لعينة أو عينتين :

1.3 اختبار ستيودنت T لعينة واحد

2.3 اختبار ستيودنت T لعينتين مرتبطتين

3.3 اختبار ستيودنت T لعينة غير مرتبطتين

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

5. اختبار الفروض بالنسبة للمتوسطات الحسابية لاكثر من عينتين :

1.4 تحليل التباين لعامل واحد ANOVA one factory

2.4 تحليل التباين العام ANOVA twofactory

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

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 للطالب.

المعارف المسبقة المطلوبة :

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
الإطلاع 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 الطاقي
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 المهشهبش: إصابات الرياضيين، 2002.
6. فريق كمونه: موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، 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. Mpocholle 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. اياد 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 الأفقية

اسم المادة: اللغة الانجليزية

الرصيد: 01

المعامل: 01

أهداف التعليم: (تذكر 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 الترجيح للسلطة التقديرية لفريق التكوين)

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

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأفقية

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
السداسي: الثاني
اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية
اسم المادة: نظرية و منهجية التدريب الرياضي 02
الرصيد: 05
المعامل: 02
أهداف التعليم:
المعارف المسبقة المطلوبة :

Programme détail de la matière

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

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