

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي
السداسي: 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^{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
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: (تكرر 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. طابري عبد الرزاق: علم التدليك الرياضي، 2001.
11. إبراهيم رحمة محمد وفتحي المهشيش: إصابات الرياضيين، 2002.
12. فريق كمونه: موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، 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. Mpochole 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 ميدانيين 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 تمرسا 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 تربيته الميداني يحتوي على جانبين:

- الجانب النظري
- الجانب الميداني

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

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي
السداسي: 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 : والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

- تعويد الطالب ممارسة البحث في الميدان وإكسابه الوسائل والطرق المناسبة.

محتوى المادة:

- بناء مهارات العمل المنهجي
- تقدير الاحتياجات وتشخيص المشكلات
- تعويد الطالب على بناء بحث
- تعويد الطالب على إلقاء بحث
- وضع سياسات التدخل والبرامج المناسبة وتنفيذها ومتابعتها وتقويمها
- التمكن المعرفي والتطبيقي
- بناء الوعي الذاتي والمهني واكتساب أخلاقيات المهنة وقواعد 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 ميدانيين 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: الرابع

المادة:مذكرة التخرج

الرصيد: 15

المعامل:09

أهداف التعليم: إنجاز مشروع بحث ومتابعته ميدانيا 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 تمرسا 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 والمشابهة لتعزيز موضوع بحثه.
- الاطلاع على مناهج البحث العلمي المختلفة حسب طبيعة البحث.
- الاطلاع على مختلف المناهج الإحصائية التي تساعده 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