

السداسي: 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^{ème} 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, 1^{ère} édition en 2005 et 2^{ème} édition en 2009.
12. .: Mc Ardle Katch, Physiologie de l'activité physique, 2001, 4^e 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 و الرياضي 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 الدم داخل القلب:

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

:graphe

2. الأوعية الدموية Système vasculaire:

1.2 توزيع الدم:

2.2 مسارات الدم في الجسم:

3.2.2 في الدورة الدموية الشاملة (الكبرى):

4.2.2 الدورة الدموية الرئوية (الصغرى):

3- الدم 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: La fréquence cardiaque (FC)

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

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

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

3- الدم: Le sang:

4- تغيرات عامة لعمل القلب:

المحور 03 : الجهاز التنفسي : الجانب التشريحي و الوظيفي

le système Respiratoire / circulatoire ; Rappelle anatomique et fonctionnelle

1- وظائف الجهاز التنفسي و اهم أعضائه :

2- مكوناته:

1- 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) (diffusion : alvéole –capillaire)
les échanges gazeux
2-1- ما هي الآلية 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), (O₂) : le transport des gaz
3-نقل الغازات (ثاني أكسيد الكربون), (O₂) : le transport des gaz
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 والمثابرة 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

السداسي: 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 للطالب 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:**

16. واين راينستن: التقويم في التربية الحديثة، القاهرة، 1965.
 17. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
 18. أبو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي: فسيولوجية ومورفولوجية الرياضي وطرق قياس للتقويم، 1997.
 19. فوقية حسن رضوان: القياس النفسي والاختبارات النفسية، الدار العلمية الدولية، 2004.
 20. مروان أبو حويج وآخرون: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، الدار العلمية الدولية، 2002.
 21. زكريا محمد الظاهر وآخرون: مبادئ القياس والتقويم في التربية، الدار العلمية الدولية، 2002.
 22. أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان: فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994.
 23. وجيه محجوب: علم الحركة - التطور الحركي من الولادة وحتى سن الشيخوخة- 1989 .
 24. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية، 2002.
 25. محمد إبراهيم شحاتة و محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. دت.
 26. ليلى السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، دار الكتاب للنشر: 2011.
 27. مروان عبد المجيد ابراهيم: الأسس العلمية وطرق الاحصاء للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، 1999.
 28. أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، 1996.
 29. مصطفى حسن ناھي ، مني أحمد الأزهر : أدوات التقويم في البحث العلمي، المكتبة الانجلو مصرية ، 2006.
 30. محمد حسين علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في ت.ر.و علم 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

السادسي: 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 αd

1.3 اختبار توكي للفرق الدال الموثوق به tuku

2. اختبارات الارتباط و العلاقات

1.3 معامل الارتباط بيرسوم R test de personne correlation

1.4 معامل الارتباط سبيرمان 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 الى العينات الصغيرة أو الاحصاء اللابارومتري
1.5	اختبار كروسكال واليس لاكث من عينتين مستقلتين (ه - H)
1.6	اختبارات الاشارة (العلامة - ع)
1.7	اختبار ولكسن لرتب الاشارة لعينتين مرتبطتين (ت - t)
1.8	اختبار فريدمان لتحليل التباين لاكثر من عينتين مرتبطتين (X^2F)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السادسي: 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 للطالب

- ماهية التغذية الصحية (مدخل لعلم التغذية)

- العناصر الغذائية الأساسية

- التغذية وأنظمة إنتاج الطاقة

- علاقة التغذية بالأداء الرياضي

- الطاقة والنشاط الرياضي وشروط التغذية الرياضييين

- متطلبات السوائل والطاقة و التغذية المستهلكة خلال التمارين

- الإحتياجات الغذائية الخاصة للتدريب الرياضي (التغذية عند الرياضي)

- أسباب التغذية السيئة لبعض الرياضيين و احتياجاتهم الغذائية

- اقتراحات ونصائح تخصصية للتغذية الرياضييين، التغذية أيام المسابقات

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

المراجع (كتيب مؤلفات، مواقف، مؤلفات، الخ

- 1- بهاء الدين سلامة : صحة الغذاء ووظائفه اعضاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 1، 2000م.
- 2- بهاء الدين سلامة: التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي: دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 3- عبدالرحمان مصيقر: غذاء الرياضي وتغذيته، الكتاب العلمي، معهد البحر ينال عدد اول، 1990م
- 4- محمد عادل رشدي: التغذية في المجال الرياضي، مؤسسة شباب الجامعة، 1999

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السادسي: 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 للطلاب 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: الاحترق 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 للبطال 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 الأفقية

اسم المادة: اللغة الانجليزية

الرصيد: 01

المعامل: 01

أهداف التعليم: (نذكر 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)

<ul style="list-style-type: none"> • Applied English language in sport field Translation of scientific article from English to Arabic language
<ul style="list-style-type: none"> • Applied English language in sport field Translation of scientific article from Arabic to English language
<ul style="list-style-type: none"> • Academic and scientific Written of the summary and abstract of the theses
<ul style="list-style-type: none"> • 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

السادسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأفقية

اسم المادة: الاعلام الالي

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).

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)