



MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

UNIVERSITÉ Mohamed Lamine Dabbaghine-setif2

جامعة محمد لمين دباغين سطيف -2-

DEPARTEMENT DE SCIENCES ET TECHNOLOGIE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخوي



إعداد الطالب

الموسم الرياضي 2023/2024

التعريف بالكراس البيداغوجي للطالب

يعتبر كراس الطالب المتربص وثيقة بيداغوجية شخصية لا يمكن اعاتها، وهو همزة وصل بين الطالب و الاستاذ المشرف والمدرّب من جهة و بين الطالب و الادارة من جهة اخرى.

الكراس البيداغوجي عبارة عن وثيقة رسمية يقيم من خلالها الطالب المتربص لذلك وجب الحفاظ عليه لتقديمه في اي وقت يطلب منه، ويحتوي على:

1- تقديم المدرّب المتربص

2- بطاقة فنية عن النادي او الاكاديمية

3- الجدول الزمني ومكان اجراء التربص

4- الوسائل البيداغوجية

5- معلومات خاصة بالمتدربين والرياضيين في النادي محل التأطير (القائمة الاسمية، السن، الوزن، الطول...الخ).

6- البرنامج التدريبي الدوري للعمل بالأهداف

7- بطاقة تقييم لكل حصة خاصة بالمدرّب و تأشيرة النادي الرياضي (الجمعية الرياضية)

8- بطاقة المواظبة والاستعلامات

9- تقديم الاختبارات (قياسات، اختبارات بدنية، مهارية...)

10- بطاقة خاصة بتقييم الاختبارات

ملاحظات

❖ حضور الطالب المتربص الى مكان العمل يكون نصف ساعة قبل الحصة

❖ يلتزم الطالب المتربص بالقوانين الداخلية التي تضمن سير النادي الرياضي او الجمعية الرياضية.

تقديم المدرب المتربص

الاسم :

اللقب :

تاريخ ومكان الميلاد

المستوى الدراسي :

الاختصاص :.

العنوان الشخصي :

الموسم الرياضي :

الهيئة الوصية :.

مكان التربص :

الهاتف :

الايمل:

بطاقة فنية عن النادي او الاكاديمية



MINISTERE DE L'ENSEIGEMENT SUPERIEUR ET DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

UNIVERSITE Mohamed Lamine Dabbaghine-setif2

جامعة محمد لمين دباغين سطيف -2-

DEPARTEMENT DE SCIENCES ET TECHNOLOGIE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

- الجدول الزمني ومكان اجراء التريص

مكان التريص:.....

18:30----17:00	15:00----13:00	12:00 ---10:00	الأيام/التوقيت
		*	السبت
	*		الثلاثاء
*			الخميس

الوسائل السداغوجية

حالتها	العدد	
جيدة	13	كرات قدم
-	10	شواهد
-	12	اقماع
-	02	شريط متري
-	00	كرونومتر
-	-	كرات طبية
-	00	صفارة

- معلومات خاصة بالمتدربين والرياضيين في النادي محل التأطير

الرقم	الاسم واللقب	الجنس	السن	الطول	الوزن	ملاحظات
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

السن: السنة الطول: المتر الوزن: كلف

تأشيرة النادي الرياضي (الجمعية الرياضية)

الدورة الشهرية رقم: 01

جدول (02) يوضح نموذج لدورة تدريبية متوسطة (خضراوي براهيم، 2011)

الشهر												الأسابيع		
اكتوبر														
الرابع			الثالث			الثاني			الأول					
10	08	05	03	01	29	27	25	22	20	18	15	تاريخ الحصة		
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	رقم الحصة		
												المنافسات		
													مسابقات ولائية	
													مسابقات وطنية	
												مسابقات دولية	تحضير بدني	
												القوة		
														القوة القصوى
														القوة م بالسرعة
												تحمل القوة		
												السرعة		
														السرعة القصوى
														تحمل السرعة
												السرعة الانتقالية		
												رشاقة		
												مرونة		
												مداومة		
												التوافق		
												التوازن		
												الدقة		
												زمن رد الفعل		
												تحضير تقني		
													الجري في المكان مع رفع الركبتين	
													الجري أماما على المشطين	
													الجري أماما مع رفع الركبتين بزاوية 90	
													الجري بخطى واسعة على شكل وثبات	
													الجري المتزايد في السرعة	
													تعليم الجري في دائرة	
												الجري في مستقيم ثم في منحنى		
												تحضير تكتيكي		
													التمرن على ضبط رد الفعل والانطلاق	
													التمرن على الجري في الحارة المخصصة	
												التمرن على اتخاذ الشكل الصحيح للجسم		
												التحضير النفسي		
												التحضير النظري		
												الاختبارات		
													بدني	
													تقني	
												طبي		
70'	74'	78'	78'	76'	86'	75'	90'	93'	99'	91'	84'	الحجم (بالدقيقة)		
70	80	80	70	75	75	65	75	70	70	70	70	الشدة (%)		

المخطط الأسبوعي رقم: 01

جدول (01) يوضح نموذج لدورة تدريبية صغرى (خضراوي براهيم، 2011)

التحضيرية			الفترة	
اكتوبر			الشهر	
03	02	01	رقم الحصة	
20	18	15	التاريخ	
الخميس	الثلاثاء	السبت	الأيام	
			قصوى	الشدة
			قريبة من القصوى	
			عالية	
			متوسطة	
			ضعيفة	
			تحمل السرعة	
			تحمل القوة	
			تقني	التحضير
			تكتيكي	
			نفسي	
			نظري	
			بدني	الاختبارات
			تقني	
			طبي	
الملعب البلدي	الملعب البلدي	الملعب البلدي	المكان	
99'	91'	84'	الحجم الكلي	الحجم
25'	25'	25'	حجم المرحلة التمهيدية	
69'	61'	54'	حجم المرحلة الرئيسية	
5'	5'	5'	حجم المرحلة الختامية	

جدول (4) يوضح نموذج لوحدة تقويمية : (خضراوي براهيم، 2016)

المدرّب : خضراوي براهيم التاريخ : 2017/01/08 المكان : الملعب البلدي التوقيت: 12:00---10:00	رقم الحصة: 37 هدف الحصة: اختبار بدني	الوسائل: ميقاتي+ صفارة+شريط عدد العدائين: 6 عدائين اكابر مدة الحصة: 80 د الشدة : 100%
---	--	--

الملاحظات	البيانات				المحتوى	المراحل
		الراحة	تكرار	الوقت		
التسخين فردى	E			10 15	الأخذ باليد: التحية-الغيابات شرح هدف الحصة تسخين عام + تسخين خاص تمديدات عضلية ومفصلية	التمهيدية
راحة بين المجموعات 7 د		3	2	60"	اختبار Kosmin 1- بالنسبة لـ 800 م -جري اكبر مسافة حتى التعب لمدة دقيقة. 2- بالنسبة لـ 1500 م -جري اكبر مسافة حتى التعب لمدة دقيقة	الرئيسية
الرجوع الى الحالة الطبعية		1-2-3	4	60"	5 جري خفيف حول الملعب القيام بتمديدات عضلية ومفصلية - التحية	الختامية

جدول (3) يوضح نموذج لوحدة تدريبية (خضراوي براهيم، 2016)

المدرّب : خضراوي براهيم التاريخ: 2016/12/22 المكان: الملعب البلدي التوقيت: 17:40---16:30	رقم الحصة: 30 هدف الحصة: تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة	الوسائل: ميقاتي+ صفارة+شريط عدد العدائين: 3 مدة الحصة: 61 د الصف: اكابر الشدة : 85%
---	---	---

الملاحظات	البيانات				المحتوى	المراحل
		الراحة	تكرار	الوقت		
التسخين جماعي وتحت إشراف المدرب	E -----			10 15	الأخذ باليد: التحية-الغيابات شرح هدف الحصة تسخين عام + تسخين خاص تمديدات عضلية ومفصلية	التمهيدية
طريقة الفتري مرتفع الشدة		5	1 1 1 1 1	94-90" 94-90" 94-90" 30-33" 76-72'	جري بالقفز بكلتا الساقين 60م جري بالقفز بالساق اليمنى 60م جري بالقفز بالساق اليسرى 60م جري 200م جري 400م	الرئيسية
الرجوع الى الحالة الطبيعية				5	جري خفيف حول الملعب القيام بتمديدات عضلية ومفصلية	الختامية

بطاقة المواظبة والاستعلامات

كـ رة القـ دم

بطاقة استعلامات

الاسم:

اللقب:

الصف:

ولد في:

المستوى الدراسي:

الهاتف:

زمرة الدم:

الموسم الرياضي: 11/10

قياسات مرفولوجية

الاختبار 03

الاختبار 02

الاختبار 01

الوزن

الطول

بطاقة المواظبة

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	
																															سبتمبر
																															أكتوبر
																															نوفمبر
																															ديسمبر
																															جانفي
																															فيفري
																															مارس
																															أفريل
																															ماي
																															جوان

الفصل الثالث

الفصل الثاني

الفصل الأول

النتائج الدراسية

-تقديم الاختبارات (قياسات, اختبارات بدنية, مهارية...)

الاختبار رقم: 01

التسمية:

المدة:

الوسائل المستعملة:

مواصفات الأداء

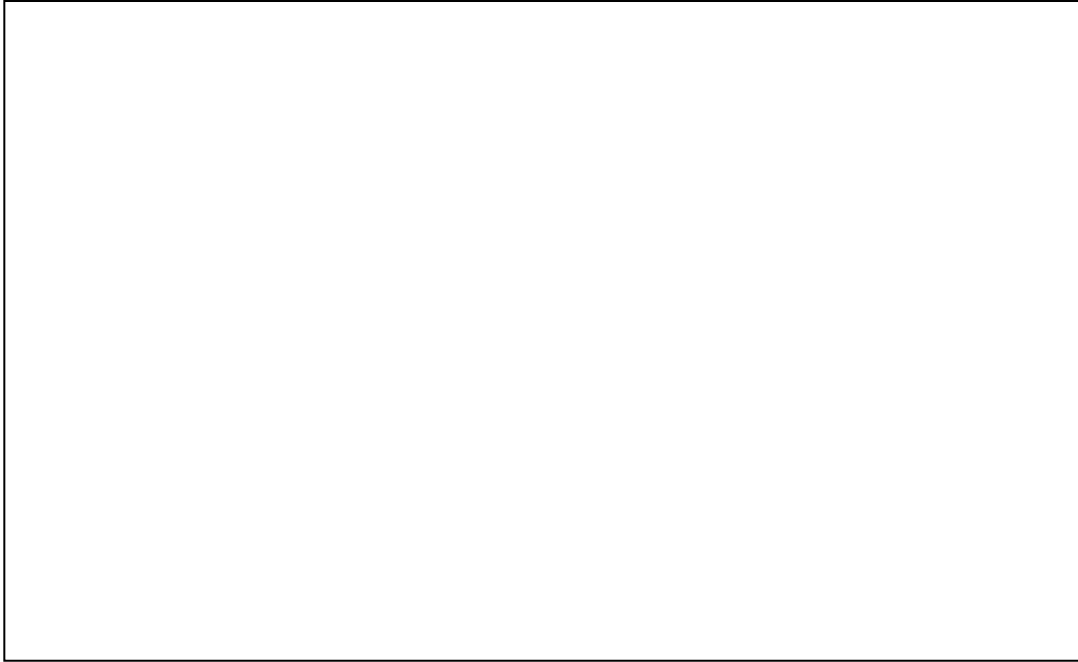
.....:

.....

.....

.....

منطق الاختبار:



شروط الاختبار:

.....

.....

.....

.....

التسجيل:

التقرير النهائي للطالب المتربص

A large rectangular area containing numerous horizontal dotted lines, intended for writing the final report.

التقييم

تقرير الأستاذ او المدرب المشرف

الحصص المنجزة

.....

.....

بطاقات الحصص

.....

.....

ملاحظات وتقييم عام

.....

.....

توقيع الأستاذ او المدرب المشرف..... :

تقييم الأستاذ او المدرب المشرف 20/.....

بتاريخ...../...../.....

توقيع وتأشيرة النادي الرياضي (الجمعية الرياضية)

بتاريخ...../...../.....

توقيع وتأشيرة رئيس القسم