



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



معلومات حول المقياس:

الميدان	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
الشعبة	تدريب رياضي
اسم المقياس	التخطيط والبرمجة في التحضير البدني
الفئة المستهدفة	طلبة السنة الأولى ماستر تحضير بدني رياضي
وحدة المقياس	وحدة التعليم الأساسية
نوع النشاط	محاضرة
الرصيد	05
المعامل	03
نوع المقياس	سداسي
المدة الزمنية	ساعة ونصف في الأسبوع
التوقيت	يوم الاثنين من الساعة 8.00 صباحا إلى 9.30 صباحا
مكان التدريس	القاعة 210 بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

معلومات حول الأستاذ

الأستاذ المسؤول عن المقياس	الدكتور ايت وازو محند وعمر
الرتبة	أستاذ محاضر قسم - أ -
البريد الإلكتروني للتواصل	Mohandouamer.aitouazzou@univ-jijel.dz
رابط الدروس على أرضية عن بعد (moodle)	https://elearning.univ-jijel.dz/course/view.php?id=11026
السنة الجامعية	2026 - 2025

محتوى المقياس:

1. الأسس النظرية لتخطيط التدريب: النماذج والمفاهيم الأساسية
2. تحليل الاحتياجات وتقييم القدرات في تخطيط التدريب الرياضي
3. مبادئ دورية للتدريب : الدورة الكبرى ، الدورة المتوسطة، الدورة الصغرى
4. تصميم وتكييف برامج التدريب لمختلف الفئات العمرية
5. تخطيط حمل التدريب : الحجم ، الشدة، الكثافة، التكرار
6. الاستشفاء والوقاية من الإفراط في التدريب في التخطيط