



السداسي السادس

تخصص تدریب ریاضی تنافسی

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

الفوج:

الاسم واللقب:

مدة الامتحان: ساعتين (2 سا)

السؤال الأول: اشرح المبادئ التكتيكية التي ركزت عليها خلال فترة تربصك؟ (05 نقاط)

[illegible]

السؤال الثاني: أثناء فترة التريض، كيف حددت أهداف حصصك التدريبية؟ (05 نقاط)

[illegible]

.....
.....
السؤال الثالث: ماهي النقائص، الصعوبات والأخطاء التي لاحظتها في تدريبات فريق تربصك، وما البدائل العلمية التي يمكن اقتراحها في تقرير تربصك؟ اقترح حلولاً للصعوبات؟ (05 نقاط)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

السؤال الرابع: ما أهمية كتابة تقرير التربص بعد تجربتك الميدانية؟ (05 نقاط)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

بالتوفيق للجميع

أستاذة (ة) المادة: د / قبايلي



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السداسي السادس

تخصص تدريب رياضي تنافسي

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

مدة الامتحان: ساعتين (2 سا)

الاجابة النموذجية لامتحان السداسي السادس في مقياس التربص الميداني

السؤال الأول: (05 نقاط)

بخصوص الرياضات الجماعية: المبادئ الهجومية- المبادئ الدفاعية- مبادئ الانتقال (التحول) بالإضافة إلى التواصل بين اللاعبين- الانضباط التكتيكي- اللعب الجماعي والتعاون.
بخصوص الرياضات الفردية: الاعتماد على مبدأ التحكم في الجهد (la gestion de l'effort)- مبدأ التوقيت والايقاع- مبدأ الدقة التقنية- مبدأ التركيز الذهني- مبدأ الاستعداد البدني والذهني.

السؤال الثاني: (05 نقاط)

بخصوص الرياضات الجماعية: يتم تحديد ذلك من خلال مبدأ التكامل بين الجوانب التقنية، التكتيكية والجماعية، أهداف بدنية، أهداف ذهنية وتواصلية. بالإضافة لتحديد هذه الأهداف وفقا لطبيعة الدورة التدريبية، مختلف النقائص التقنية، التكتيكية والبدنية التي تمت ملاحظتها.
بخصوص الرياضات الفردية: التركيز على العمل الفردي بشكل مباشر وتحديد الأهداف بشكل دقيق ومتخصص مثل أهداف تقنية دقيقة (تحسين نموذج الأداء الحركي كتحسين الانطلاقة في الجري، تحسين وضعية الجسم في السباحة،....)، أهداف بدنية موجهة، أهداف فيزيولوجية، أهداف ذهنية، أهداف تنافسية.

السؤال الثالث: (05 نقاط)

1. نقص الوسائل- عدم تعاون اللاعبين- ضيق الوقت- صعوبة التحكم في المجموعة،.....
2. التكيف مع الامكانيات- تحفيز اللاعبين- تنظيم الوقت- طلب مساعدة المدرب- التحضير الجيد مسبقا.

السؤال الرابع: (05 نقاط)

- توثيق العمل- تحليل التجربة الميدانية- تقييم أداء اللاعبين (المهاري، التكتيكي والبدني)- تطوير مختلف المهارات- الاستفادة المستقبلية في تجارب مماثلة في التدريب الرياضي.