**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي**

 **معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية**

**الكراس البيداغوجي للطالب المتربص**

**تخصص: تدريب رياضي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الاسم واللقـــب** | **السنــــــــة**  | **الموسم الجامعي** |
| **................................** | **...............................** | **...............................** |

**التعريف بالكراس البيداغوجي للطالب**

يعتبر كراس الطالب المتربص وثيقة بيداغوجية شخصية لا يمكن اعارتها، وهو همزة وصل بين الطالب و الاستاذ المشرف والمدرب 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/ الجدول الزمني ومكان اجراء التربص

2/ معلومات خاصة بالمتدربين والرياضيين في النادي محل التأطير (القائمة الاسمية, السن, الوزن, الطول...الخ.)

3/ البرنامج التدريبي الدوري للعمل بالأهداف.

4/ بطاقية المتابعة وجداول الحضور في الحصص التدريبية.

5/ بطاقة الاختبارات (قياسات، اختبارات بدنية...الخ.)

6/ بطاقة خاصة بتقييم الاختبارات (المعدلات الحسابية، الفروق المعيارية...الخ.)

7/ بطاقة الحصص البيداغوجية ( تجدون نموذج في هذا الدليل)

8/ بطاقات الحصص التطبيقية الميدانية

9/ الحصيلة السنوية والنتائج المتوصل عليها مي حيث تحقيق الاهداف

10/ بطاقة تقييم خاصة بالأساتذة مسؤولي الاختصاص

ملاحظة

* حضور الطالب المتربص الى مكان العمل يكون نصف ساعة قبل الحصة
* يلتزم الطالب المتربص بالقوانين الداخلية التي تضمن سير النادي الرياضي او الجمعية الرياضية.

**الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية**

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي**

**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**الجدول الزمني**

مكان التربص: .......................................................................................

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | التوقيتالايام  |
|  |  |  |  |  | الاحد |
|  |  |  |  |  | الاثنين |
|  |  |  |  |  | الثلاثاء |
|  |  |  |  |  | الاربعاء |
|  |  |  |  |  | الخميس |
|  |  |  |  |  | الجمعة |

تأشيرة النادي الرياضي (الجمعية الرياضية)

**معلومات خاصة بالمجموعة المؤطرة**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ملاحظات** | **الوزن** | **الطول** | **السن** | **الجنس** | **الاسم واللقب** | **الرقم** |
|  |  |  |  |  |  | **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:**كلغ

تأشيرة النادي الرياضي (الجمعية الرياضية)

**البرنامج الدوري (الدورات التدريبية)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **البرنامج** | **الاهداف** | **أنواع الدورات الصغرى** | **أنواع الدورات المتوسطة** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

تأشيرة النادي الرياضي (الجمعية الرياضية)

**إستمارة المواظبة**

**الفريق: ................الفئة:................... مكان التدريب:................الأشهر:مارس / افريل**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاسم واللقب** | **الأسبوع 1** | **الأسبوع 2** | **الأسبوع 3** | **الأسبوع 4** | **الأسبوع 5** | **الأسبوع 6** | **الأسبوع7** | **الأسبوع 8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**الاختبارات**

الاختبار رقم: .....

التسمية: ..............................

الهدف والوسائل المستعملة: .....................................................................................................................

الإجراءات:.............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

مخطط الاختبار:

الاختبار رقم: .....

التسمية: ..............................

الهدف والوسائل المستعملة: .....................................................................................................................

الإجراءات:.............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

مخطط الاختبار:

الاختبار رقم: .....

التسمية: ..............................

الهدف والوسائل المستعملة: .....................................................................................................................

الإجراءات:.............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

مخطط الاختبار:

الاختبار رقم: .....

التسمية: ..............................

الهدف والوسائل المستعملة: .....................................................................................................................

الإجراءات:.............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

مخطط الاختبار:

الاختبار رقم: .....

التسمية: ..............................

الهدف والوسائل المستعملة: .....................................................................................................................

الإجراءات:.............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

مخطط الاختبار:

الاختبار رقم: .....

التسمية: ..............................

الهدف والوسائل المستعملة: .....................................................................................................................

الإجراءات:.............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

مخطط الاختبار:

الاختبار رقم: .....

التسمية: ..............................

الهدف والوسائل المستعملة: .....................................................................................................................

الإجراءات:.............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

مخطط الاختبار:

الاختبار رقم: .....

التسمية: ..............................

الهدف والوسائل المستعملة: .....................................................................................................................

الإجراءات:.............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

مخطط الاختبار:

**نتائج الاختبارات**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **رقم الاختبار** |
|  |  |  | **اسم الاختبار** |
| **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** | **عدد المحاولات**  **الاسم واللقب**  | الرقم |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 |

**نتائج الاختبارات**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **رقم الاختبار** |
|  |  |  | **اسم الاختبار** |
| **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** | **عدد المحاولات**  **الاسم واللقب**  | الرقم |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 |

**نموذج لوحدة تدريبية (حصة)**

**الطالب المتربص: ...............................التاريخ......../......../..............**

**الحصة رقم: .............. المدة:...............................**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **هدف الدورة التدريبية:** |
|  | **هدف الحصة (الهدف الخاص)** |
| **التوجيهات** | **الحمل التدريبي** | **الوضعيات التدريبية** | **الاهداف الاجرائية** | **المراحل** |
| **راحة** | **شدة** | **حجم** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التحضيرية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة الرئيسية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التقييمية** |

**نموذج لوحدة تدريبية (حصة)**

**الطالب المتربص: ............................... التاريخ......../......../..............**

**الحصة رقم: .............. المدة:...............................**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **هدف الدورة التدريبية:** |
|  | **هدف الحصة (الهدف الخاص)** |
| **التوجيهات** | **الحمل التدريبي** | **الوضعيات التدريبية** | **الاهداف الاجرائية** | **المراحل** |
| **راحة** | **شدة** | **حجم** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التحضيرية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة الرئيسية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التقييمية** |

 **نموذج لوحدة تدريبية (حصة)**

**الطالب المتربص: ............................... التاريخ......../......../..............**

**الحصة رقم: .............. المدة:...............................**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **هدف الدورة التدريبية:** |
|  | **هدف الحصة (الهدف الخاص)** |
| **التوجيهات** | **الحمل التدريبي** | **الوضعيات التدريبية** | **الاهداف الاجرائية** | **المراحل** |
| **راحة** | **شدة** | **حجم** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التحضيرية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة الرئيسية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التقييمية** |

**نموذج لوحدة تدريبية (حصة)**

**الطالب المتربص: ............................... التاريخ......../......../..............**

**الحصة رقم: .............. المدة:...............................**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **هدف الدورة التدريبية:** |
|  | **هدف الحصة (الهدف الخاص)** |
| **التوجيهات** | **الحمل التدريبي** | **الوضعيات التدريبية** | **الاهداف الاجرائية** | **المراحل** |
| **راحة** | **شدة** | **حجم** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التحضيرية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة الرئيسية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التقييمية** |

**نموذج لوحدة تدريبية (حصة)**

**الطالب المتربص: ............................... التاريخ......../......../..............**

**الحصة رقم: .............. المدة:...............................**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **هدف الدورة التدريبية:** |
|  | **هدف الحصة (الهدف الخاص)** |
| **التوجيهات** | **الحمل التدريبي** | **الوضعيات التدريبية** | **الاهداف الاجرائية** | **المراحل** |
| **راحة** | **شدة** | **حجم** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التحضيرية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة الرئيسية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التقييمية** |

**نموذج لوحدة تدريبية (حصة)**

**الطالب المتربص: ............................... التاريخ......../......../..............**

**الحصة رقم: .............. المدة:...............................**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **هدف الدورة التدريبية:** |
|  | **هدف الحصة (الهدف الخاص)** |
| **التوجيهات** | **الحمل التدريبي** | **الوضعيات التدريبية** | **الاهداف الاجرائية** | **المراحل** |
| **راحة** | **شدة** | **حجم** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التحضيرية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة الرئيسية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التقييمية** |

**نموذج لوحدة تدريبية (حصة)**

**الطالب المتربص: ............................... التاريخ......../......../..............**

**الحصة رقم: .............. المدة:...............................**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **هدف الدورة التدريبية:** |
|  | **هدف الحصة (الهدف الخاص)** |
| **التوجيهات** | **الحمل التدريبي** | **الوضعيات التدريبية** | **الاهداف الاجرائية** | **المراحل** |
| **راحة** | **شدة** | **حجم** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التحضيرية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة الرئيسية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التقييمية** |

**نموذج لوحدة تدريبية (حصة)**

**الطالب المتربص: ............................... التاريخ......../......../..............**

**الحصة رقم: .............. المدة:...............................**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **هدف الدورة التدريبية:** |
|  | **هدف الحصة (الهدف الخاص)** |
| **التوجيهات** | **الحمل التدريبي** | **الوضعيات التدريبية** | **الاهداف الاجرائية** | **المراحل** |
| **راحة** | **شدة** | **حجم** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التحضيرية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة الرئيسية** |
|  |  |  |  |  |  | **المرحلة التقييمية** |

**التقرير النهائي للطالب المتربص**

|  |
| --- |
| .................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................... |

**الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية**

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي**

**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيةوالرياضية**

**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 مدير المعهد** |