

جامعة محمد خيضر بسكرة.
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاوّر مقياس التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي

السنة الأولى ماستر : التدريب الرياضي

الدكتور : زموري بلقاسم

المحور الأول: مدخل الى التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي.

المحور الثاني : البرمجة- التخطيط - التنظيم.

-مختلف أنواع البرمجة: -البرمجة الجماعية. -البرمجة الفردية.

المحور الثالث: مستويات تخطيط التدريب الرياضي.

-التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي.

-تخطيط التدريب السنوي.

-تخطيط التدريب المرحلي.

-تخطيط وحدة التدريب.