

المحاضرة الثالثة:

La séance d'entraînement

الوحدة التدريبية

التخطيط اليومي: الوحدة التدريبية

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصّة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب. لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطة يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية. وتعتبر الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) أساس عمل التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي.

1 - المبادئ الأساسية في بناء الوحدة التدريبية:

- التدرج في الحمل التدريبي إذ يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال أقسام الوحدة التدريبية، حيث يصل الحمل إلى أقصاه في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، ثم يبدأ بالانخفاض.
- الأخذ بنظر الاعتبار بمكونات الحمل الرئيسية والعلاقة بينهما مع عدم إحداث أي خلل على هذه المكونات والعمل على أن تكون هناك موازنة دقيقة بين (الشدة والحجم والراحة) .
- الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية يكون حجم الوحدة التدريبية كبيراً، أما إذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها قصيرة.

وينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي:

- ✓ تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد (الإحماء).
- ✓ ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي.
- ✓ تحديد حمل التمرينات (كشدة التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة. الخ).

- ✓ تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخطئية.
يستحسن ذكر التمرينات المختارة وطرق إصلاح الأخطاء الشائعة وعدد مرات تكرار التمرينات الخ.
وفي حالة تدريب عدد كبير من الأفراد يستلزم الأمر بالإضافة إلى ذلك ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والأدوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة. . . الخ.

- 2- أنواع الرئيسية من الوحدات التدريبية

وهناك أنواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها :

- 1- الوحدات التدريبية التي تهدف أساسا لتطوير الصفات البدنية المختلفة.
- 2- الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب وإتقان المهارات الحركية.
- 3- الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب وإتقان القدرات الخطئية.
- 4- الوحدات التدريبية ذات الأهداف المشتركة والواجبات المتعددة.
- 5- الوحدات التدريبية التي تهدف لاختبار وتقويم حالة التدريب.

- 3- تكوين الوحدات التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء:

- 1- La partie Préparatoire
 - 2- La partie Principale
 - 3- La partie Finale
- 1- الجزء الإعدادي (التهيئة الو الإحماء).
 - 2- الجزء الرئيسي.
 - 3- الجزء الختامي

La partie Préparatoire

1- الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية

يطلق على الجزء الأول من الوحدة التدريبية – في المجال الرياضي – العديد من المصطلحات كالإحماء – التسخين – فترة ما قبل الحمل – المقدمة – الإعداد – وغير ذلك.
ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة أساسية إلى إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية. وكذلك فإن إعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الفرد المختلفة بطريقة منظمة وتدرجية لتحمل أعباء الحمل القادم تضمن عدم حدوث أية إصابات للفرد.
ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي :

أ- الاسترخاء:
- العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.
ب- الإحماء:

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
- العمل على اتساع الأوعية الشعرية.
- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق.
- العمل على رفع درجة حرارة الجسم.
- ج- التنظيم الحركي :
 - الإعداد وتهيئة المهارات الحركية الخاصة.
 - محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابية لرد الفعل.
- د- الناحية النفسية:
 - الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب.
 - محاولة خلق استعداد نفسي للتدريب.

وينقسم الجزء الإعدادي إلى إعداد عام وإعداد خاص:

أ - الإعداد العام:

يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم الفرد لممارسة العمل وإيقاظ الاستعدادات النفسية للفرد.

وغالبا ما تستخدم في هذا الجزء تمارين عامة: المشي والجري بأنواعها المختلفة مع ارتباطها بالتمارين البنائية العامة التي تعمل على اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

ب - الإعداد الخاص:

ويهدف مباشرة إلى إعداد الرياضي للواجب الذي سوف يقوم بممارسته أولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . ويستخدم في هذا الجزء التمارين الخاصة وتمارين المنافسة . يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي الحمل لضمان الانتقال تدريجيا للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد . ويرى البعض انه يحسن أن يستغرق الجزء الإعدادي في مثل هذه الحالات ما بين 20 - 40 دقيقة. وعموما يحبذ البعض بان يستغرق الجزء الإعدادي حوالي 5\1 الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

2 - الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية : La partie Principale

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على ثلث الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد . وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي ترمى اليه الوحدة التدريبية. وعلى المدرب أن يضع في اعتباره أن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية يجب أن يبدأ بتلك التمارين التي تتطلب أقصى جهد وانتباه ، نظرا لان قدرة الفرد على الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق تكون في أحسن حالاتها عقب الجزء الإعدادي مباشرة ، وذلك على افتراض أن ذلك الجزء من الوحدة التدريبية قد قام بوظيفته على أكمل وجه. وفي حالة الوحدة التدريبية التي تتكون من عدة واجبات وأهداف متعددة يحسن مراعاة

الترتيب التالي في محتويات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية. - البدء بالتعليم عقب الجزء الاعدادي مباشرة نظرا لان تعلم واتقان ، المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه ولا يستطيع الفرد التركيز الكامل الا في حالة عدم اجهاد جهازه العصبي ، بالاضافة الى ذلك فان تطوير وتنمية الاستجابة الحركية الجديدة لا يصادفه النجاح الا في حالة الاثارة الايجابية للجهاز العصبي وهو الوقت الذي يتميز به الفرد بعد عملية الاعداد ، مباشرة .

- يلي ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل ارهاق الفرد واحساسه بالتعب ويجب علينا ان نضع محل الاعتبار ان تمرينات السرعة التي يمارسها الفرد وهو مجهد لا تؤدي الى تطوير وتنمية السرعة ولكنها تهدف الى تحسين عمليات النهاية وتربية السمات الارادية لدى الفرد .

- اما تمرينات تطوير القوة العضلية او التحمل فانها تحتل نهاية الجزء الرئيسي . وعموما يحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية على كثير من الواجبات ، والاهداف ومحاولة التركيز على هدف او هدفين على الاكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد . -وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من 90 – 120 دقيقة على 3\2 أو 4\3 الزمن الكلي للوحدة التدريبية. وعموما يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب. فالوحدة التدريبية التي تهدف إلى تنمية السرعة ، القصوى تتميز باستخدام أقصى حمل ، وعلى ذلك يقل الزمن ، بينما يتطلب تنمية التحمل زمن أطول وحملا اقل من حيث الشدة.

بالإضافة إلى ذلك فان بعض النواحي الأخرى كحالة الفرد البدنية أو النفسية ومستوى السن وغير ذلك تلعب دورا هاما بالنسبة لطول فترة الجزء الرئيسي.

3- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية أو المرحلة النهائية La partie Finale

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول. وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه. وفي معظم الاحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الصغيرة بالإضافة إلى تمرينات الاسترخاء المختلفة . وعموما يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . وفي نهاية هذا الجزء يمكن إبداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية.

La microstructure : structure d'une séance d'entraînement d'une journée.

La structure d'une journée d'entraînement : elle est déjà plus complexe que celle d'une séance, elle dépend : du nombre de séances, de la succession des différentes orientations, de la grandeur des charges, de la cadence journalière de travail, du régime journalier, du programme de compétitions, etc...

Exemple d'entraînement : Biquotidien ; une séance principale, une séance secondaire.

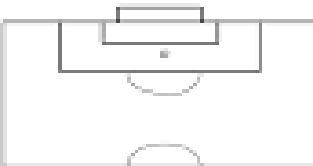
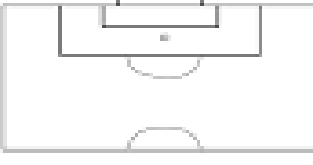
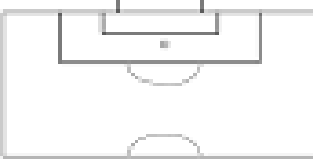
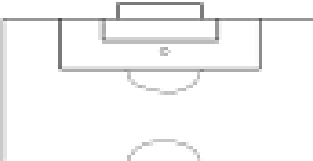
Tri quotidien : deux séances principales, une auxiliaire.

البنية المهجرية : هيكل لدورة تدريبية ليوم واحد.
البنية ليوم تدريب: إنه بالفعل أكثر تعقيداً من الحصة الواحدة ، يعتمد على: عدد من الحصص ، تعاقب الاتجاهات المختلفة ، حجم الأحمال التدريبية ، معدل العمل اليومي ، النظام اليومي ، برنامج المنافسة ، إلخ.
مثال على التدريب: حصتان في اليوم Biquotidien؛ حصة رئيسية، و حصة ثانوية.
برنامج ثلاثي : حصتان رئيسيتان ، و الأخرى ثانوية.

Modèles de fiches de séance d'entraînement

نماذج من مذكرات لحصة تدريبية

اسم واللقب:		حصة رقم:		زمن الحصة:	
الاختصاص:		هدف الحصة:		المكان:	
الصنف:				الوسائل:	
المراحل	المحتوى	المدة	التشكيلات	الملاحظات	
المرحلة التمهيدية					
المرحلة الرئيسية					
المرحلة النهائية					

البيانات الهدف العام المؤثرات المتوفرة	البيانات الهدف المحدد المؤثرات المتوفرة	البيانات الهدف المحدد المؤثرات المتوفرة
الهدف من البرنامج		
البيانات	البيانات	
البيانات	البيانات	
البيانات	البيانات	
البيانات	البيانات	

SEANCE CATEGORIE DEBUTANTS N°01		Feuille A	
OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : → = Course sans ballon, ----> = Course avec ballon, → = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Echauffement : 10'</p> <p>Prise en main de groupe</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m. * Marquer dans un but sans gardien. * Jeu libre aux pieds. * Les touches se font aux pieds. <p>Remarque : Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 cônes pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chaussures</p>
<p>Récréation : 05'</p> <p>Maintenance du ballon</p>	<p>Jonglerie ⇔ Enchaîner : Tager 1 fois le ballon, le récupérer avec les mains à hauteur de taille, (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu Pré-Sportif : 10'</p> <p>Découverte technique : Le dribble, La conduite de balle</p> <p>Découverte tactique : Le duel, Le déséquilibre</p>	<p>Consignes :</p> <p>Le baret but :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Deux équipes, chacune dans son camp. * Chaque joueur a un numéro et les mêmes numéros sont utilisés pour les deux équipes. * L'éducateur appelle un numéro et les enfants correspondants entrent en duel pour marquer dans l'un ou l'autre des buts. * Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - Appeler un numéro en renfort. - Appeler plusieurs numéros. - Appeler tous les numéros. - Départ à un signal sonore ou visuel. - Appeler les joueurs en fonction de la façon dont ils sont habillés. <p>Remarque : Avant de marquer, obligation de toucher au moins 2 fois le ballon.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 cônes pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p>
<p>Tournoi : 10'</p> <p>Tactique individuelle ; Découverte d'un adversaire</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX8m. * Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse. * Les touches se font aux pieds et pas de corner. * Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3, D4 etc...). * Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend. * Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur. * Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur. * Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend. <p>Remarque : Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par terrain</p>

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

THÈME : Conscience et équilibre
ISSUE :

Echauffement : 1 ballon par joueur. Dans une surface définie faire bouger les joueurs ballon en pied. Toucher le ballon à tous les pas. Changez de surface de contact (du pied à toutes les rencontres, seulement pied gauche, pied droit, intérieur, extérieur, dessus, dessous, avant, de côté, crochet intérieur et extérieur).

10 à 15 minutes

Échauffement :

1- Marcher en ligne droite et chaque joueur doit le faire 5 fois. Le ballon doit être gardé prêt de soi-même et le toucher le plus souvent possible. Pied pas, utilisation des 2 pieds, ne pas laisser rouler le ballon.

2- Marcher avec crochet. Même consigne que 1) plus le joueur doit effectuer des crochets soit pied gauche ou pied droit pour contourner les cônes.

3- Conduite ligne droite le plus vite possible sans perdre la maîtrise du ballon et en restant dans le carré fait par les cônes. Surface en, et/ou devant du pied.

10 à 15 minutes

Points clés : - Surface de contact avec le ballon, intérieur, extérieur et devant du pied, pas le pied au pied. - Doit être entre le joueur et le ballon.

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 2	
CATEGORIE : U16 U7	DOMINANTE : PASSE COURTE
DIRECTIF	DESCRIPTIF
<p>Echauffement (10')</p> <p>Passe du plat du pied entre les deux joueurs. Faire passer le ballon entre les deux plots rouges.</p>	
<p>Mise en train (20')</p> <p>Parcours technique.</p>	
<p>Exercice (20')</p> <p>Le joueur rouge passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne. Le joueur bleu passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne. Echanger les rôles toutes les 3'.</p>	
<p>Fin (20')</p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

THEME: DEVELOPPEMENT DE LA VITESSE DE COURSE ET PERFECTIONNEMENT DES CONDUITES, PASSES ET FRAPPES (PIEDS ET TETE).

DATE:
CLUB:
CATEGORIE:
EFFECTIF:
MATERIEL:

VARIÉTÉS	CONTENU ET SCÉNARIOS PÉDAGOGIQUES	DURÉE	RECOMMANDATION
0. PREP	<p>EXPLICATION DES OBJECTIFS DE LA SÉANCE.</p> <p>P.P.O:</p> <p>1. MARCHÉ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - AVEC CHANGEMENT DE RYTHME. - SIMULACRE DE FRAPPE (JANÇE TEMBO). - \neq MOUVEMENTS DES BRAS. - MARCHÉ AVEC FANTE (AVEC EXTENSION DU TRONC VERS L'ARRIÈRE ET EXTENSION DES BRAS VERS LE HANT). - MARCHÉ DE CANARD. <p>2. COURSE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - AVEC CHANGEMENT DE RYTHME. - RELACHEE. - ELEVATION DES GENOUX. - TALONS QUI PASSES. - ACCELERATIONS EN CERCLE. - SERRAGES EN LIGNE DRISSE. - PEINTES ET SEVARRAGES. <p>P.P.S:</p>	t=2'. 1. t=5'. 2. t=5'.	
	<p>I. R=20' II. t=2'. I. ACCELERATIONS.</p>		

THEME: METHODE DE CIRCUIT-TRAINING POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA FORCE-VITESSE ET LE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE-TACTIQUE. (3 ATELIERS).

DATE:

CLUB:

CATEGORIE:

EFFORT:

MATERIEL:

NOTES CONTENU ET SCHEMAS PEDAGOGIQUES. DOSSIER RECOMMANDATIONS

PREP. EXPLICATION DES OBJECTIFS DE LA SEANCE. t=2'

P.P.G:

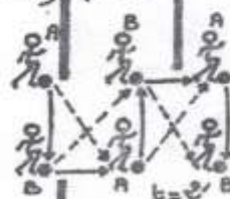
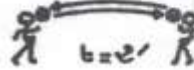
1. MARCHÉ ET MARCHÉ SPORTIF.

2. ≠ COURBES.

3. ≠ SAUTS (PIEDS JOINTS, ARRIERE, AVANT... ETC..) t=3'

4. ≠ ACCELERATIONS (ROTATIONS, SAUTS..) t=3'

P.P.S:



1x1 (carré)
t=2'

MAIN.

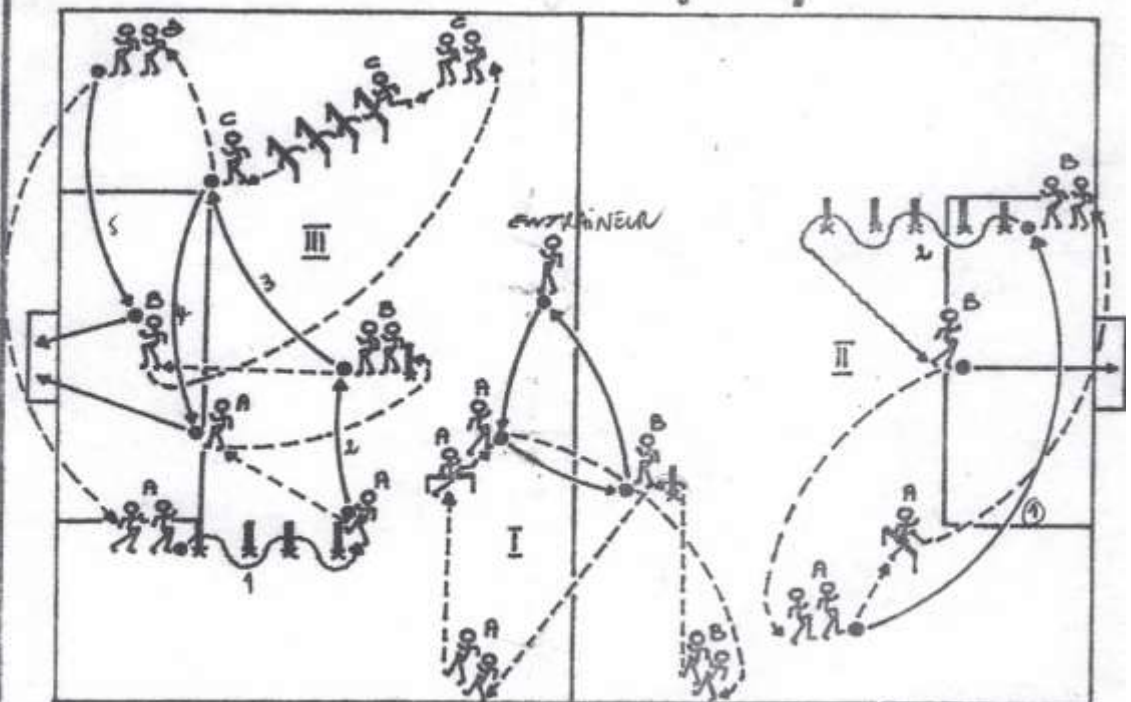


Fig. 1.

Fig. 1. N.B: 15' PAR ATELIER.
t=45' (I; II ET III).

Fiche technique n°1 stade : hamame dhalaa **catégorie :U17 CRBM** **Thème de séance : vitesse avec et sans ballon**

Temps de séance :1 :20m **nombre de joueurs :10** **matériel : sifflet ,ballons, assiettes, chasubles, constri foot, plots**

Etape	consignes	Schéma	Durée	Remarques
Préparatoire	-Séquence de footing sans ballon. -3 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m.		25 m	Après 5 minutes vérifier les pulsations.
Principale	Deux équipes en duel sans ballon. 3 appuis de chaque côté des constri-foot, le joueur se retourne et départ explosif 10		20 m	Mettre en place des duels de niveau équivalent. 3 à 4 séries de 5 répétitions, Récupération passive entre les répétitions.
	Par deux sans ballon avec lgardien. Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but Chaque joueur doit toucher la première assiette placée à l'intérieur du couloir d'assiette séparée de 3 metre l'une de l'autre. Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur. Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours.		20 m	Si faute lors du duel, tirer un penalty. Maximum 3 séries de 5 répétitions. Temps de récupération entre les séries.
Finale	Retour au calme (étirements statiques : Mollets, quadriceps, ischio, aine) Après les étirements, retour à une marche normale.		15 m	Assuré d'étirer tous les principaux groupes musculaires que nous avons utilisés lors de les exercices. Etirer chaque groupe musculaire de 10 à 30 secondes, 2 à 3 fois très doucement (sans chercher à progresser en souplesse)