

التخطيط الشهري: البرنامج الشهري

LE MESOCYCLE

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان البرنامج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

البرنامج الشهري يتكون من عدة وحدات أسبوعية و يتراوح عددها بين 3 إلى 6 وحدات أسبوعية من نفس النوع او من أنواع مختلفة.

يمكن أن تقدر مدة البرنامج الشهري بحول شهر (كمعدل)، هذه المدة تتغير حسب الهدف المرجو تحقيقه و كذا الفترة و المرحلة.....

تركيبية البرنامج الشهري تخضع للعناصر التالية:

- نوع الرياضة الفترة و المرحلة و الدورة السنوية.

- سن و مؤهلات الرياضي، حسب نمط الدراسة و عامل الراحة...

- العناصر الخارجية الخاصة بعملية التدريب (الحالة المناخية و الجغرافيا).

انواع البرامج الشهرية حسب متقيف Matveiev

Mésocycle de mise en train

Mésocycle de développement... de base... de stabilisation....

Mésocycle de contrôle et préparatoire

Mésocycle de mise au point

Mésocycle précompétitif

Mésocycle compétitif

Mésocycle de récupération et de préparation

Mésocycle de récupération et de maintien.

PLAN COURANT (Mensuel).

Jours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Microcycle																														
Competition																														
International																														
Coupe																														
Championn																														
Match amic																														
Nbre jour CMS																														
Nbre jours déplacement																														
Jours de repos																														
Jour séance prati																														

que											
Séan ce gle PPG en H											
Séan ce TT visa nt dvp V											
Séan ce TT visa nt dvp E											
Séan ce Com plex e											
Séan ce mati nale											
VH séan ces de récu p											
VH séan ce théo riqu es											
TOT AL											