**بنية التدريب الرياضي**

**:**وهي دورة تحضيرية مباشرة لمرحلة**Méso cyclepré-compétitif3-3 الدورة التدريبية المتوسطة ما قبل المنافسة**

المنافسات أو لمنافسة خاصة (هامة )، و يتم خلالها تكييف أسلوب العمل (التدريب) بشكل يتقارب مع ظروف المنافسة قصد التحضير الجيد لها ، و من مهام هذه الدورات :

- تقويم نقاط ضعف اللاعبين المتعلقة بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس , إضافة إلى تثبيت المهارات التقنية والتكتيكية .

- التحضير النفسي للاعبين لخوض غمار المنافسة بمعنويات عالية

**méso cycle de compétition 3-4 الدورة التدريبية المتوسطة للمنافسة**

ويتوقف عدد هذه الدورات حسب طول فترة المنافسة والتي تختلف حسب نوع النشاط الرياضي الممارس , بحيث تختلف فترة المنافسات في الرياضات الجماعية عن الرياضات الفردية

**méso cycle récupération 3-5- الدورة التدريبية المتوسطة والاسترجاعية**

وتستخدم عموما خلال المرحلة الانتقالية , يتم خلالها التنويع في الأنشطة الرياضية الممارسة , كما تستخدم أيضا خلال مرحلة المنافسات الطويلة – بين مجموعتين من المنافسات ذات الشدة العالية-.

**Macrocycle 4- الدورة التدريبية الكبرى**

وتسمى بدورة التدريب السنوية(annuel) , حيث تمثل دورة التدريب السنوي وهي تتكون من عدة دورات متوسطة (méso cycle)وتتكون هذه الأخيرة من عدة دورات صغيرة (microcycle)– كما هو موضح في الشكل -. وقد تتكرر الدورات التدريبية الكبرى 4 مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية .

ولتشكل الدورة التدريبية الكبرى وعناصرها (الحصة، الدورة الصغرى، الدورة المتوسطة) يجب مراعاة ما يلي:

أ-التحليل الوجيز لتحضير ومشاركة اللاعبين أو الفريق خلال الموسم الفارط .

ب- تحديد المهام والأهداف الراد تحقيقها مع اللاعبين أو الفريق خلال الموسم القادم , مع الأخذ بعين الاعتبار الإمكانيات المتوفرة لذلك وقدرات الفريق وعدد اللاعبين المستدعين للفريق الوطني .

ج- تحديد عدد المنافسات في الدورة التدريبية الكبرى ونوعها (بطولة, كأس , لقاءات ودية) وكذا النتائج التي يرجى تحقيقها خلالها.

د- يجب أن يقدم المخطط حسب ثلاثة أشكال :

**- حسب الحجم:**

\*عدد أيام التدريب

\*عدد أيام المنافسة

\* عدد ساعات التحضير البدني

\* عدد التدريبات خلال كل مرحلة ودورة

\* الحجم الساعي خلال كل مرحلة ودورة

\* حجم الراحة بين التدريبات والمراحل

\* حجم التحضير البدني العام والخاص

\* حجم التحضير التكتيكي

\* حجم التحضير النظري والنفسي

**- حسب الشدة :**

**\*** عدد التدريبات بالشدة القصوى .

\* عدد التدريبات بالشدة العالية .

\* عدد التدريبات بالشدة المتوسطة . \* عدد التدريبات بالشدة الضعيفة .

**- حسب الراحة :** \* طبيعة و مدة الراحة بين التدريبات  \* طبيعة ومدة الراحة بين الدورات ( الصغرى ، المتوسطة ، الكبرى).

\* طبيعة ومدة الراحة بين المراحل و الموسم .

**مثال:**

التخطيط السنوي في فريق الكرة الطائرة ( المستوى العالي).(paramètres مؤشرات (محددات

|  |  |
| --- | --- |
| 365يوم | Saison sportive الموسم الرياضي |
| 30/40 يوم | Temps de congé après la compétition العطلة بعد المنافسة |
| 330/350يوم | Volume de travail (entraînement + compétition ) حجم العمل (التدريب +منافسة) |
| 40/50مقابلة | Nombre de rencontre par annéeعدد المقابلات في السنة |
| 2/3 تربص | Nombre de stage par année عدد التربصات خلال السنة |
| 10/30 يوم | Nombre de jours de stages عدد أيام التربصات |
| 230يوم | Nombre de jours d’entraînement hors stage عدد أيام التدريب خارج إطار التربص |
| 460 ساعة | Volume horaire d’entraînementالحجم الساعي لتدريب |
| 80/100ساعة | Volume horaire de compétition الحجم الساعي للمنافسات |
| 40/60 ساعة | Volume horaire des stagesالحجم الساعي لتربصات |
| 620ساعة | Volume horaire totale de la saison sportive الحجم الساعي الكلي لتربصات |

قصد مراقبة في كل مرحلة مدى (système de contrôle et d’évaluation)ه- بعد ذلك يجب وضع نظام للمراقبة و التقييم

تحقيق الأهداف المسطرة .

المعمقة للاعبين أو العدائين . (les dates des examens médicaux approfondis)و- تحديد تواريخ المراقبة الطبية.