

تخطيط التدريب الرياضي

فهرس العناوين

- الدورة التدريبية المتوسطة

- الدورة التدريبية المتوسطة

في حدود 04 إلى 06 دورات . وقد تتمثل في دورة (microcycles) وهي تتكون من مجموعة من الدورات التدريبية الصغرى

حيث تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية و الوظيفية و النفسية ، و العقلية تلاعب (mensuelle)الحمل الشهرية

و يبدأ هذا الإيقاع في حدود 24 يوما إلى 33 يوما .

جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في (Mésocycle)و بذلك تمثل الدورة المتوسطة مجملها الدورة التدريبية الكبرى.

و يختلف شكل كل دورة متوسطة حسب الهدف الذي وضعت من اجله ، حيث يرتبط ذلك بأهداف مواسم التدريب من ناحية و موقع تسلسلها في الموسم التدريبي من ناحية أخرى ، و على ذلك يمكن تقسيم الدورات التدريبية المتوسطة إلى :

الدورة التدريبية المتوسطة التحضيرية Mésocycle de préparation

، وتهدف مثل هذه الدورات إلى الإعداد البدني العام (graduel)و تتشكل عادة من دورتين إلى ثلاثة دورات إعداد صغرى (تدرية

،بالتالي فهي تتميز بالحجم الكبير لتمارين التحضير البدني العام ، و بالشدة المتوسطة لحمولة التدريب .

ويمكن استخدامها في الحالات التالية :

- عند بداية الموسم التدريبي (خلال مرحلة التحضير البدني العام PPG).

- عند عودة اللاعب إلى التدريب بعد إصابة أو مرض .

وهي تستخدم عموما لتعليم المهارات الحركية الجديدة .

الدورة التدريبية المتوسطة القاعدية **Méso cycle de base**

الدورة التدريبية المتوسطة ما قبل المنافسة **Méso cycle précompétitif**: وهي دورة تحضيرية مباشرة لمرحلة 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

الدورة التدريبية المتوسطة للمنافسة **méso cycle de compétition**

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

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

وتستخدم عموماً خلال المرحلة الانتقالية ، يتم خلالها التنويع في الأنشطة الرياضية الممارسة ، كما تستخدم أيضاً خلال مرحلة المنافسات الطويلة – بين مجموعتين من المنافسات ذات الشدة العالية.