

تخطيط التدريب الرياضي

فهرس العناوين

- الدورة التدريبية الكبرى Macrocycle

الدورة التدريبية الكبرى

وتسمى بدورة التدريب السنوية (annuel) , حيث تمثل دورة التدريب السنوي وهي تتكون من عدة دورات متوسطة (mésocycle) 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 الوجيه لتحضير ومشاركة اللاعبين أو الفريق خلال الموسم الفارط .
- ب- تحديد المهام والأهداف المراد تحقيقها مع اللاعبين أو الفريق خلال الموسم القادم , مع الأخذ بعين الاعتبار الإمكانيات المتوفرة لذلك وقدرات الفريق وعدد اللاعبين المستعدين 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 و مدة الراحة بين الدورات (الصغرى ، المتوسطة ، الكبرى) .

* طبيعة و مدة الراحة بين المراحل و الموسم .

مثال:

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

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

هـ- (système de contrôle et d'évaluation) قصد مراقبة في كل مرحلة مدى

بعد ذلك يجب وضع نظام للمراقبة و التقييم

تحقيق الأهداف المسطرة .

المعمقة للاعبين أو العدائين .

و- تحديد تواريخ (les dates des examens médicaux approfondis)

المراقبة الطبية.

