

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
محاضرات السنة الثانية ليسانس تدريب رياضي
مقياس التخطيط والبرمجة

المحاضرة رقم 03

عنوان المحاضرة الدورة التدريبية الكبرى Macro Circle

نقصد بها أيضا الموسم التدريبي وتتكون من مجموعة دورات متوسطة, وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طويل المدى ,والذي يعتبر جزءاً ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات .

ويتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف ومستوى الرياضي وحالته

ونقصد بها التدريب باستمرار وعل مدى أشهر السنة للوصول إلى مستويات المشاركة في البطولات المحلية والدولية

الخطة في هيئتها البسيطة ممكن أن تكون بحجم ورقة A4 ومكتوب فيها جميع النقاط الهامة الواجب تنفيذها خلال الموسم الرياضي والتفاصيل المهمة للخطة الأسبوعية والتي تحتوي التدريبات الخاصة والأنشطة الواجب على اللاعب تنفيذها

المعلومات الواجب توفرها عند التخطيط

معلومات شخصية. عن كل لاعب معلومات فنية عن مستوى اللاعب
الأدوات و الامكانيات : الأمور المالية: لمنافسة تواريخ المنافسة المنافسين من هم المنافسين وما هي أفضل أنتائجهم م في المسابق نتائج البطولات السابقة التصرفات التنافسية. التزامات اللاعب الأخرى : المدرسة , الكلية , العمل , العطلات المخططة .]

الوضع الصحي : إصابات قديمة أو أمراض. الحالة الصحية الحالية (السنة , الربو. ...)

أماكن التدريب |: غرفة الحديد. برك السباحة , غرف الساونا, غرف التدليك .الموسم الماضي:
ما الشيء الذي تم تعلمه من الموسم الماضي – الايجابيات والسلبيات

لتقسيم الفترى للخطة السنوية:

1- الفترة الإعدادية

2- فترة المنافسات

3- الفترة الانتقالية

الفترة الاعدادية: يمكن تقسيم الفترة الإعدادية إلى ثلاث مراحل متعددة الأهداف والواجبات: أ)
مرحلة الإعداد العام: تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية
القاعدية لأجهزة أجسام الرياضيين

هدف هذه الفترة أساسا إلى الإعداد البدني والوظيفي والنفسي والفني العام الذي يبني عليه
الإعداد الخاص , ويتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام على مستوى الإعداد العام
للرياضي ونوع تخصصه الرياضي ومستواه وغيرها , ويتميز أسلوب التدرج بزيادة الحمل في
هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الشدة والحجم, مع مراعاة الحذر من زيادة سرعة
التدرج في الأحمال, حيث إن ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى الفورمة الرياضية خلال
الموسم, فمن الممكن إن تؤدي الزيادة التدريجية السريعة إلى وصول اللاعب إلى الفورمة
الرياضية دون الخلفية التدريبية الكافية لضمان بقاء اللاعب محتفظاً بهذه الفورمة حتى موعد
البطولة

فترة الإعداد الخاص:-

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة إلى إعداد الرياضي إلى الفورمة الرياضية , وتزداد نتيجة
ذلك التمرينات الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة , كما تشمل أيضاً تمرينات الصفات
البدنية مثل السرعة والتحمل الخاص , كما يغلب على الحجم الكلي للتدريب الاتجاه إلى
التخصص الدقيق للرياضي , ويراعي الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة , ويتم ذلك
باتجاهين احدهما بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني , والآخر بتحسين الأداء في
اتجاه الاقتصادية في الجهد , ويتم توزيع تمرينات المنافسة بشكل متساو خلال هذه الفترة مع

زيادة حجمها مع نهايتها ,وبالرغم من زيادة الاهتمام بالتمارين الخاصة إلا أن هذا لا يعني انخفاض التمرينات العامة للحفاظ على ما سبق تحقيقه خلال الفترة الأولى.

يستمر خلال هذه الفترة الارتفاع التدريجي بحمل التدريب لكن مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمرينات الإعداد الخاص وتمرينات المنافسة ,ويراعى انه كلما ارتفعت الشدة فأن ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل تدريجياً كلما ارتفعت الشدة.

فترة المنافسات:-

يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو الوصول بمستوى الإعداد الخاص إلى أقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة الرياضية)بالإضافة إلى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متتالية في خلال هذه الفترة ,ويعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة.ومن أهداف فترة المنافسة

1- تحقيق الحد الأقصى لمستوى الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية)والاحتفاظ بذلك المستوى.

2- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد العام والإعداد الخاص على مدار فترة المنافسة.

3- الوصول بالرياضي إلى الحد الأقصى للمستوى المهاري والخططي .

4- الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة أو المنافسة والقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه.

الفترة الانتقالية:-

تأتي الفترة الانتقالية للفصل بين موسم رياضي وآخر أو بطولة وأخرى,ومن واجباتها الرئيسية إن يمنح اللاعبين راحة ايجابية بعد بذل مجهود بدني ونفسي كبير ومنها تعطى فرصة للاستشفاء من الجهد الذي بذل خلال الدورة السنوية وكذلك الاحتفاظ بمستوى مقبول من

الإعداد والتهيؤ للدورة التدريبية الجديدة وهي أما أن تكون راحة غير كاملة تستمر من (4-6) أسابيع مع أداء تمارين حرة أو هي فترة استراحة تستخدم فيها وسائل الإعداد العام والخاص ولكن بنسب قليلة ,حيث يجب إعطاء أنشطة رياضية مختلفة ما عدا النشاط التخصصي وان كان البعض يفضل أيضا أن يكون هناك نشاط في اللعبة التخصصية ولكن لا يزيد عن 20% من مجموع الحمل الأسبوعي ,ويفضل أيضا استخدام جرعات تدريبية بدون أحمال كبيرة بحيث تقل بمقدار ثلاث مرات عن الأحجام التدريبية المنفذة خلال الموسم.ويمكن إيجاز أهداف الفترة الانتقالية بالنقاط التالية :-

- 1- التخلص من التعب الناتج عن المنافسة أو الموسم الرياضي.
- 2- المحافظة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة في شكل الراحة النشطة.
- 3- التخلص من العيوب التي ظهرت في الأداء المهاري للرياضي.
- 4- التخلص من الروتين الممل للتدريب بالانتقال بالتدريب إلى مناطق مختلفة غير تقليدية.

Planification Annuelle – Pré formation, Formation – Jeunes football à 11

Mois	juillet			Août								
Semaine		15	22	29	1	5	2	12	3	19	4	26
ér	VACANCES(repos)			Préparation individuelle				préparation physique (EN.CAP.PUIS.)				
Match										A/B		

Mois	septembre					octobre								
Semaine		9		16	23	30		7		14		21		28
Physique	Développement 1					Récupération	Développement 2							
Tactique	Jeu à 2 jeu à 3			aide au porteur		Occupation largeur/profondeur			Jeu entre 2 joueurs,entre 2 lignes					
org. du jeu	Animation défensive (zone)			Animation offensive		animation défensive(zone)			Animation offensive(attaque rapide,contre-att.)					
Match														

Mois	novembre					décembre												
Semaine		4		11		18		25		2		9		16		23		30
Physique	Récupération	Développement 3					Repos			prépa. Ind								
Tactique	Dédoubléments écrans		Changement de rythme		Anticipation					Vacances								
org. du jeu	Animation offensive(attaques placées)				Anim. défensive(placées,déséquilibre)													
Match																		

Mois	janvier								février									
Semaine				6		13		20		27		3		10		17		24
Physique	prépa. indiv.		Développement 1					Récupération		Développement 2			Récupération		Dév. 3			
Tactique	Jeu à 2,à 3				Jeu entre 2 joueurs,entre 2 lignes				Jeu Vers l'avant				Jeu de tête					
org. du jeu	Animation défensive (individuelle)				Animation offensive(attaques rapide)				Animation défensive(déséquilibre)									
Match																		

Mois	mars								avril								
Semaine		10		17		24		31		7		14		21		28	
Physique	Développement 3				Récupération		Développement 1					Récupération		Dév.2			
Tactique	Renversement du jeu				Débordement				Déplacement Coordonnés Vers le but					Jeu de tête			
org. du jeu	Animation offensive(att. rapide)				Animation offensive(attaques placées)				animation défensive(placée)								
Match																	

Mois	mai										juin							
Semaine				5		12		19		26		5		12		19		26
Physique	Développement 2				Récupération		Développement 3											
Tactique	Jeu à 2 jeu à 3 ,à 4					Jouer entre les lignes												
org. du jeu	Animation et plan de jeu																	
Match																		

E-SPORTING-COACH

Planning d'entraînement

Objectif : PP Foot Region Séniors

Mois	Juillet		Aout				Septembre					Décembre	Janvier		
N semaine/mois	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	5	4	1	2	3
N semaine/plan	1	2	6	7	8	9	10	11	12	13	16	26	27	28	29
PLANIFICATION															
Compétitions			Reprise entraînement				Reprise championnat					Repos			
Périodes	Transition		Préparatoire				Compétition					Transition		Compétition	
Charge															
Séances			3	3	3	3	2	2	2	2		0	3	3	
Intensité			Moyenne	Moyenne	Grande	Grande	Grande	Grande	Grande				Grande	Grande	
Objectifs de travail															
Facteurs énergétiques	Endurance		Endurance haute				Endurance haute						Endurance haute		
Force	Gainage		Puissance · Explosivité · Gainage				Explosivité						Puissance · Explosivité		
Blocs															
Dominante			End et Force	End et Force	End et Force	Force et End	Puis AER	Force	Vitesse				End et Force		
Objectifs			Reprise	Développ.		Altitude	Développ.			Récup.			Développ.		
PROGRAMMATION															
Physiologie			Cap AER	Cap AER	AER Cap et Puis	Puis AER	Puis AER	Puis AER	Cap AER	Récup.			AER Cap et Puis	AER Cap et Puis	
Force			Renf musculaire / coordination / souplesse	Renf musculaire / Pui jambes / souplesse	Renf musculaire / Pui jambes / souplesse	Puissance jambes	Explosivité	Explosivité	Explosivité				Renf musculaire / Pui jambes / souplesse	Renf musculaire / Pui jambes / souplesse	
PLAN															
Entraînement 1			Cap AER / Souplesse	Cap AER (Vers EMA) / Souplesse	Tests physiques	Vivacité / Puissance jambes	Puis AER	Intermittent force	Cap AER / Coordination	Coordination / Souplesse			Cap AER (Vers EMA) / Souplesse	Vivacité / Puis AER	
Entraînement 2			Gainage / Proprio / Renf musculaire	Proprio / Gainage / Vitesse / Renf musculaire	Cap AER / Coordination - Proprio / Souplesse	Proprio / Gainage	Vitesse / Explosivité	Vitesse fréquence	Vitesse / Accélération	Proprio / Gainage			Proprio / Sprints progressifs / Renf musculaire / Gainage	Cap AER / Coordination - Proprio / Souplesse	
Entraînement 3			Cap AER / Coordination / Souplesse	Cap AER (Vers EMA) / Souplesse	Puissance (sprints, côtes, escaliers)	Pui AER / Souplesse							Puis AER / Souplesse	Puissance (sprints, côtes, escaliers)	
Compétition							MATCH	MATCH	MATCH	MATCH					