

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

مقياس التخطيط والبرمجة

المحاضرة رقم 05

## عنوان المحاضرة الدورة الصغرى "Microcycle"

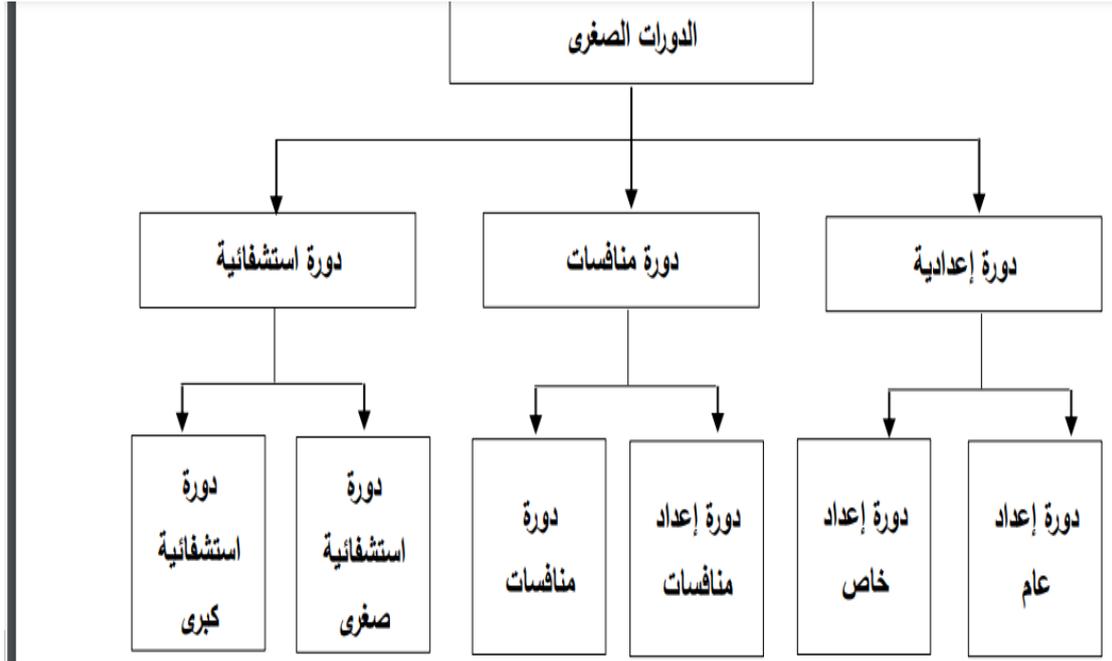
تتكون دورة التدريبية الصغرى من عدة وحدات تدريبية حوالي أسبوع تنظم حسب إيقاع التعب والاستشفاء: أشكالها:

**دورة تمهيدية مدخلية** تهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لاداء الأحمال البدنية الكبيرة تستخدم في فترة الاعداد بالخصوص لزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته كما يمكن استخدامها تبعا لعلاقتها بديناميكية تطور الحمل التدريبي بحيث تهدف إلى تثبيت الشدة والحجم.

**الدورة الموصلة** تستخدم هذه الدورة عادة لسد بعض النقص خلال عملية الإعداد فمحتواها يمكن أن يكون ذا اختلاف كبير فغالبا ما يكون محتواها موجة إلى المسابقات واستعادة الاستشفاء الكامل كذلك التكوين النفسي استعداد للمنافسات.

**دورة المنافسات:** وتهدف هذه الدورة إلى الإعداد للمنافسات مباشرة ويختلف محتواها حسب نوع المنافسة والخصائص الفردية للاعبين يستخدم فيها تمارين المنافسة بحيث تأخذ شكل قريب من طبيعة توزيع فترات المباريات والراحة البدنية بينها.

**دورة استعادة الاستشفاء:** تحتوي هذه الدورات على أحمال تدريبية ذات أحجام متخفة وتستخدم للراحة النشطة حيث تهدف إلى إتاحة الفرصة لاستعادة الاستشفاء بين الدورات الأساسية. كما يمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب بما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب إلى ثلاثة أقسام رئيسية.



شكل رقم 9: أنواع الدورات الصغرى.

حسب ( Dick و Matveiev ) يطلق عليها دورات الحمل الأسبوعي وهذا ال يعني أن عدد مرات التدريب تساوي عدد أيام الدورة التدريبية فقد تكون الدورة من ستة أيام تدريب ويوم راحة فقد يصل عدد الوحدات في اليوم إلى 3 وفي الدورة إلى 12 حصة أو أكثر. كما يجب مراعاة مستوى الرياضيين وجاهزيتهم وقدرتهم على تحمل أقصى درجات الشدة وبالخصوص قدرتهم على الاسترجاع.

## Exemple d'un micro-cycle de compétition avec un match par semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Endurance aérobie</li> <li>– Force</li> <li>– Puissance musculaire</li> </ul> </li> <li>• <b>Technico-tactique</b></li> <li>• <b>Jeu (aérobie)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vitesse anaérobie</li> <li>– Vitesse-force</li> </ul> </li> <li>• <b>Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Travail sur le but</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b></li> </ul>	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vitesse (réaction)</li> </ul> </li> <li>• <b>Technico-tactique</b></li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bloc-équipe</li> <li>– Ballons arrêtés</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b></li> </ul>	<p>→ Event.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Eveil musculaire et organique</b></li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rappel</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Séance de récupération pour l'équipe (décrassage)</b></li> <li>• <b>Technico-tactique</b> avec sollicitations physiques pour joueurs n'ayant pas joué le match</li> </ul>
<b>APRÈS-MIDI</b>						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technico-tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Conservation du ballon</li> <li>– Attaque-défense avec sollicitations physiques</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b></li> <li>• <b>Rappel aérobie</b></li> </ul> <p>1 à 2 séances par mois</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technico-tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jeu</li> <li>– Conclusion</li> <li>– Pressing</li> <li>– Autres</li> <li>– Avec sollicitations physiques (puissance aérobie)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;"><b>Match interne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Individuelle de poste</li> </ul> </li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– par ligne</li> <li>– Ballons arrêtés</li> </ul> </li> </ul> <p>→ Séance de décharge</p>	<i>Repos</i>	<b>Match</b>	<i>Repos</i>
				<p>→ Si pas de séance d'éveil avant le match, la séance de vendredi matin est possible l'après-midi</p>		

## Exemple d'un micro-cycle de compétition avec deux matches par semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance de récupération pour l'équipe (décrassage)</li> <li>• <b>Technico-tactique</b> avec sollicitations physiques pour joueurs n'ayant pas joué le match</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordination</li> </ul> </li> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tonification musculaire</li> <li>– Vivacité</li> </ul> </li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bloc-équipe</li> <li>– Ballons arrêtés</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Eveil musculaire et organique</b></li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rappel</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance de récupération pour l'équipe (décrassage)</li> <li>• <b>Physique</b></li> <li>• <b>Technico-tactique</b> pour joueurs n'ayant pas joué le match</li> </ul>	<p>→ Event.</p> <p>Séance individuelle ou tactique d'équipe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– (vidéo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tonification</li> <li>– Vitesse (réaction)</li> </ul> </li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bloc-équipe</li> <li>– Ballons arrêtés</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b></li> </ul>	<p>→ Event.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réveil musculaire et organique</b></li> </ul>
<b>APRÈS-MIDI</b>						
<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<b>Match</b>	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technico-physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Renforcement musculaire</li> <li>– Coordination</li> <li>– Travail sur le but</li> </ul> </li> <li>• <b>Technico-tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Par bloc</li> <li>– Attaque-défense</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b></li> </ul>	<i>Repos</i>	<b>Match</b>

## Exemple d'un micro-cycle de compétition pour joueurs en phase d'apprentissage

1 <sup>ER</sup> JOUR	2 <sup>E</sup> JOUR	3 <sup>E</sup> JOUR	4 <sup>E</sup> JOUR	5 <sup>E</sup> JOUR	6 <sup>E</sup> JOUR	7 <sup>E</sup> JOUR
<b>MATIN</b>						
<i>Repos</i>	<p style="text-align: center;"><i>Repos</i></p> <p style="text-align: center;">ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance individuelle               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Technique (fondamentaux)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vitesse alactique</li> </ul> </li> <li>• Technique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Travail de conclusion</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance spécifique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordination</li> <li>– Technique (de poste)</li> </ul> </li> </ul>	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technico-tactique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bloc-équipe</li> </ul> </li> <li>• Technico-physique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vitesse-réaction</li> </ul> </li> <li>• Jeu               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cognitif et libre</li> </ul> </li> </ul>	
<b>APRÈS-MIDI</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance de récupération (décrassage)               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rappel aérobie</li> <li>– Coordination</li> <li>– Souplesse</li> <li>– Soins-massage</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Force (individualisation)</li> </ul> </li> <li>• Technique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– De base</li> </ul> </li> <li>• Jeu (aérobie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technico-tactique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jeu offensif</li> <li>– Jeu défensif</li> </ul> </li> <li>• Jeu               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Conclusion (tir)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technico-physique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aérobie-anaérobie</li> </ul> </li> <li>• Jeu               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Petite surface</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;"><b>Match interne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tennis-ballon</li> <li>– Travail individuel (mauvais pied, tête)</li> </ul> </li> <li>• Tactique               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Blocs</li> <li>– Coups de pieds arrêtés</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;">Jour de congé 1 semaine sur 3</p>	<i>Repos</i>	<b>Match</b>

## Exemple d'un méso-cycle de préformation avec les objectifs d'apprentissage

Période	Technique	Tactique	Physique	Mental
<b>SEMAINE 1</b> 4 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuit technique</li> <li>– Conduite du ballon</li> <li>– Dribble</li> <li>– Jonglage individuel à 2 et à 3</li> <li>– Travail de la passe longue (Enchaînement passe longue, contrôle orienté, conduite, et/ou passe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conservation du ballon en supériorité numérique (jeux avec jokers)</li> <li>• Duels 1:1 sur le but avec tir</li> <li>• Organisation du bloc-team</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endurance</li> <li>• Vitesse</li> <li>– Ecole de course (exercices de base)</li> <li>• Coordination avec ballons (seul et à 2)</li> <li>• Souplesse + étirements</li> <li>• Force (gainage, haut du corps)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussion individuelle avec chaque joueur</li> <li>– Bilan du cycle d'entraînement précédent</li> </ul>
<b>SEMAINE 2</b> 3 séances + 1 match et 1 tournoi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglage individuel à 2 et à 3</li> <li>• Foot-tennis</li> <li>• Travail de la passe longue</li> <li>– Enchaînement passe longue, contrôle orienté et tir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux petites surfaces (avec et sans buts)</li> <li>– Avec appuis</li> <li>– Avec tir au but</li> <li>• Organisation du bloc-équipe (Préparation de l'équipe pour le tournoi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse intégrée</li> <li>– Vitesse réactive</li> <li>• Coordination avec ballons (seul et à 2)</li> <li>• Mobilité + souplesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiène de vie alimentaire dans une période intensive (match en semaine + tournoi)</li> <li>• Volonté, agressivité, persévérance</li> </ul>
<b>SEMAINE 3</b> 5 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglage et maîtrise du ballon (prise de ballon)</li> <li>• Jeu de tête</li> <li>– Jeu handball + buts de la tête</li> <li>• Travail de la passe longue et du centre + reprise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulation et conservation du ballon</li> <li>• Jeu offensif par les côtés</li> <li>• Jeu 5:5</li> <li>• Organisation du bloc-équipe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse</li> <li>– Ecole de course (exercices de base)</li> <li>– Vitesse intégrée (reprise et tir)</li> <li>• Force (renforcement haut du corps)</li> <li>• Coordination avec ballons (seul et à 2)</li> <li>• Etirement</li> <li>– Stretching (exercices de base)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effort – concentration</li> <li>• Plaisir – confiance en soi</li> <li>• Lois du jeu</li> </ul>
<b>SEMAINE 4</b> 3 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglage</li> <li>– Tests</li> <li>• Jeu sur but</li> <li>– Centre et reprise (tête et volée)</li> <li>• Foot-tennis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulation et conservation du ballon</li> <li>• Ballons arrêtés (technique)</li> <li>• Jeu interne (3-3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endurance aérobie</li> <li>– Course et conduite du ballon avec changement de rythme</li> <li>– Force (renforcement jambes)</li> <li>• Souplesse et étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation mensuelle</li> <li>a) Par le groupe</li> <li>b) Individuel (auto-évaluation)</li> </ul>

مثال لدورة 6 ستة أيام تدريبية بمعدل حصة تدريبية لكل يوم :

Type de microcycle نوع الدورة التدريبية الصغرى			أيام الدورة
د.ت.ص. إسترجاعية Microcycle de récupération	د.ت.ص. (صدمة) Microcycle de choc	د.ت.ص. التدريجية Microcycle Graduel	(jours de Microcycle)
الشدة Intensité	الشدة Intensité	الشدة Intensité	
متوسطة Moyenne	عالية Elevée	عالية Elevée	اليوم الأول
متوسطة Moyenne	قصوى Maximale	متوسطة Moyenne	اليوم الثاني
ضعيفة Faible	متوسطة Moyenne	عالية Elevée	اليوم الثالث
متوسطة Moyenne	قصوى Maximale	متوسطة Moyenne	اليوم الرابع
متوسطة Moyenne	عالية Elevée	عالية Elevée	اليوم الخامس
ضعيفة Faible	متوسطة Moyenne	متوسطة Moyenne	اليوم السادس
راحة REPOS	راحة REPOS	راحة REPOS	اليوم السابع