

## المحاضرة رقم 04

حتى يضمن مدرب كرة القدم التحكم في مشواره التدريبي و خاصة منه البرنامج السنوي من مباريات و تحضير مختلف وراحة

يجب ان يضع كل ذلك في موضعه اي ان كل النشاطات المبرمجة و المدارس عليك ان تعرف متوقعها و تسلسلها من قبل و من بعد كل

لذلك ارتأينا ان نقدم هذا الجزء من التخطيط و البرمجة عن باقي المواضيع فمراحل التدريب السنوية للاعب و المدرب مهم جدا الالمام بها و ترتيبها و توزيع النشاطات و المقادير على حسب كل مرحلة و التقدم بالفورمة و اللياقة البدنية للاعب كرة القدم

اننا نوصي مدربيننا و لاعبيننا بضرورة احترام تسلسلها و التحكم في الاحمال و الجرعات .

### 1- المرحلة التحضيرية (الإعدادية) : période préparatoire

تعتبر المرحلة التحضيرية من أهم المراحل المكونة للمخطط التدريبي السنوي بصفة عامة حيث تمثل القاعدة الأساسية لبناء الفورمة الرياضية للاعبين و تبدأ هذه المرحلة بنهاية مرحلة الانتقالية للموسم الفارط و تنتهي بأول منافسة (مباراة) رسمية (période transitoire) اي باول حصة تدريبية للموسم الجديد للموسم التنافسي الجاري و هي تشكل بدورها من ثلاث مراحل تكمل بعضها البعض كما يلي:

#### 1-1 مرحلة التحضير البدني العام

تسعى هذه المرحلة إلى الرفع من المستوى البدني العام للقدرات الوظيفية للجسم و ضمان للتطور متعدد الأشكال للصفات البدنية العامة كالقوة البدنية كإفافة و التي يتم تنميتها بشكل متساوي إلى حد كبير .

و يراعى عند تخطيط التدريب خلال هذه المرحلة بخفض في الشدة مع استعمال فترات راحة طويلة نسبيا و كلما اقتربنا من نهاية هذه المرحلة و بداية المرحلة الموالي قل حجم التدريب و زادت شدته تدريجيا اي ان التطور في الفورمة يكون تصاعديا

وينصح باستعمال تمارين الجري الطويل و السباحة و المشي لمسافات طويلة

ملاحظة: لايمكن تجاهل هذه المرحلة باي حال

#### مرحلة التحضير البدني الخاص

تبدأ هذه المرحلة عندما يصبح التحضير البدني الخاص أهم بمرتين من التحضير البدني العام و توقف هذه المرحلة إلى الرفع من مستوى الإعداد البدني الخاص و تحسين كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية لتلائم مع الأداء الخاص برياضة كرة القدم حيث يتم التركيز في التدريب خلال هذه المرحلة على تنمية القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم و التي تمثل بشكل أساسي في القوى المميزة بالسرعة (force-vitesse) و القوى القصوى (force maximale) و تحمل القوى (endurance de force maximale) و تحمل السرعة (endurance de vitesse) و تحمل القوة القصوى (endurance de force maximale) و السرعة القصوى (vitesse maximale) ..... الخ

كما تتضمن هذه المرحلة التحضيرية التحضير التقني (technique) و التكتيكي (tactique) من خلال :  
- تطور الإعداد المهاري و الوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية و خطط اللعب

- تعلم الخطط الجيدة ( الإعداد الخططي) وفي كرة القدم خاص ةيتم التركيز أيضا على أنظمة اللعب  
(system de jeu)

-إضافة إلى التحضير النفسي الذي يجب أن يرافق هذا النوعين من التحضير (التقني و التكتيكي) حتى  
يتسنى للاعب الفريق التكيف مع حمولة التدريبات و ربطه بالمواقف التنافسية.

القاعدة العامة للتدريب خلال هذه المرحلة تتمثل في التخفيض من حجم الحمل , والرفع أ الزيادة في الشدة  
مع التقليل تدريجيا من تمارين التحضير البدني العام.

## 2-مرحلة المنافسة période compétitive :

الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو الحفاظ على الفورمة الرياضية للاعب الذي تنميناها واكتسبها خلال  
مرحلة التحضير بفتراتها المختلفة , فمستوى القدرات البدنية الخاصة يصعب تنميتها بصورة أساسية في  
موسم المسابقات , وبذلك فالمحافظة على مستواها أمر ضروري , حيث يؤثر ذلك إيجابا على المستوى  
المهاري الفني تقنيا وتكتيكيا ....ومن ثم على المستوى العام للعداء أو الرياضي

وعلى المدرب خلال هذه المرحلة تحقيق التوازن بين الأنواع المختلفة للتحضير بالشكل الذي يسمح له  
بتحقيق النتائج المرجوة خلال الموسم الرياضي حيث:

\* يسمح التحضير البدني (préparation physique) للاعب أو الفريق خلال هذه المرحلة التكيف  
وتحمل العبء الأقصى الذي تفرضه المنافسة , وضمان الحفاظ على المستوى العالي من الفورمة  
الرياضية.

\* ويسمح التحضير التقني – التكتيكي (préparation technico-tactique) من تحسين مستوى  
النشاطات الحركية والتصور التكتيكي(pensée tactique).

\* في حين يوجه التحضير النفسي (préparation psychologique) نحو تعبئة كل المصادر النفسية  
للاعب للعداء قصد استغلالها لتحقيق نتائج عالية أثناء المنافسة .

\* أما التحضير النظري (préparation théorique) فيسمح بضمان المعرفة الجيدة للنشاط الرياضي  
الممارس من حيث القوانين المنظمة له (القواعد règlement) وكذا سهولة في المخططات التكتيكية  
(schéma tactique)

## 3- المرحلة الانتقالية période transitoire :

وهي المرحلة التي تفصل بين موسمين تدريبيين , تلي مباشرة مرحلة المنافسة, تبدأ بأخر منافسة للموسم  
التنافسي وتنتهي بأول حصة تدريبية للموسم الموالي .

هدف هذه المرحلة هو تفادي التدريب الزائد (surentrainement) وضمان القاعدة لاستئناف التدريبات  
خلال الموسم القادم, حيث تؤدي الراحة كاملة (repos passif) إلى الانخفاض الكبير في المستوى

التدريبي , وهو ما يشكل صعوبة في استئناف التدريب في الموسم الموالي , كما يهدف التدريب خلال هذه المرحلة إلى خفض من مستوى التوتر العصبي (tension nerveuse) النتائج عن المنافسات , وذلك بممارسة أنواع أخرى من الرياضات . كما تستغل المرحلة الانتقالية في معالجة الإصابات التي قد تحدث خلال موسم التدريبي .

القاعدة العامة للتدريب خلال هذه المرحلة تتمثل في الخض في كل من حجم وشدة حمل التدريب