

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



Université Larbi Ben
M'hidi Oum El Bouaghi

Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



- 3^{eme} année licence

-master 1-2: Entraînement et préparation physique



THÈME

Module: FOOTBALL

Les MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT

par Pr. Y. GUELLATI



E-MAIL

guellati.yazid@univ-oeb.dz

bienvenue



introduction

- L'entraînement sportif étant compris comme un processus, l'entraîneur réalise son activité en utilisanten partie plus spécifiquement- des méthodes éducatives et didactiques générales ». (Schnabel).
- Cependant, la méthode d'enseignement et la méthode d'entraînement ne peuvent pas être classées au même niveau. Car il faut tenir compte du caractère propre à l'entraînement, il existe forcément des concordances, mais aussi des spécificités.
- L'entraînement sportif est singulièrement l'exercice pratique.

• نظرًا لأن التدريب الرياضي يُفهم على أنه عملية ، فإن المدرب ينفذ نشاطه باستخدام - جزئيًا بشكل أكثر تحديدًا - الأساليب التعليمية والتعليمية العامة ". (شابل).

• ومع ذلك ، لا يمكن تصنيف طريقة التدريس وطريقة التدريب على نفس المستوى. نظرًا لأنه من الضروري مراعاة الطبيعة المحددة للتدريب ، فهناك بالضرورة أوجه تشابه ، ولكن أيضًا خصوصيات. التدريب الرياضي هو تمرين عملي فريد.

Définition de la méthode d'entraînement

- L'entraînement représente l'ensemble des méthodes et processus utilisés pour améliorer les attributs physiques, physiologiques, psychologiques, techniques et tactiques afin d'atteindre les meilleures performances à un moment donné.

تعريف طريقة التدريب

- يمثل التدريب مجموعة من الأساليب والعمليات المستخدمة لتحسين السمات الجسدية والفسولوجية والنفسية والتقنية والتكتيكية من أجل تحقيق أفضل أداء في وقت معين.



Le choix
optimal de la
méthode
d'entraînement
conduit au
meilleur
développement
de la condition
physique

الإختيار الأمثل
لطريقة التدريب
يؤدي إلى
التطور الأفضل
للياقة البدنية

Les Principes de choisir d'une méthode d'entraînement :

- ✓ . Atteindre l'objectif direct de l'unité de formation, qui doit être clair
- ✓ Être en rapport avec le niveau d'entraînement de l'individu.
- ✓ . Elle est cohérente avec la compétence et le potentiel du formateur dans la manière d'appliquer la méthode.
- ✓ . Développé sur la base des caractéristiques et des exigences de l'activité sportive pratiquée.
- ✓ . Il aide à utiliser la motivation qui pousse le joueur à poursuivre l'entraînement sportif

● 2. قواعد اختيار طريقة التدريب:

- أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً.
- أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي

La méthode continue

La méthode continue:

- La méthode d'entraînement continue, c'est lorsque vous gardez un rythme relativement stable pendant votre entraînement. Il peut y avoir des petites variations de vitesses, mais vous ne marcherez pas et il n'y aura pas de sprint non plus.
- La méthode continue a pour objectif primordial l'amélioration de la capacité aérobie,

3. طرق التدريب الأساسية:

1.3. طريقة التدريب المستمر:

ويؤدي هذا التدريب بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة ، مع ملاحظة عدم وجود فترات راحة أثناء الجري، وبمعدل نبض بين 130 و 140 نبضة / دقيقة ، وبشدة التمرين ما بين 25 – 60 % من أقصى مستوى للرياضي.

تتمثل طريقة التدريب المستمر في الحفاظ على وتيرة ثابتة نسبيًا أثناء التمرين. قد تكون هناك اختلافات طفيفة في السرعة ، لكنك لن تمشي ولن يكون هناك عدو سريع أيضًا.

La méthode continue extensive (généralement appelé continu-lent)



La méthode continue extensive (généralement appelé continu-lent)

- La méthode continue extensive, c'est ce qu'on pourrait appeler l'entraînement de l'endurance pure. Il se fait généralement entre 50% et 70% de la VAM et peut avoir une durée plus ou moins longue, selon l'objectif de l'entraînement.
- Exemple d'entraînements:
 - – Longue sortie de 2h à 65% VAM
 - – Sortie courte de 1h à 65% VAM
 - – Sortie en trail de 1h à 70% VAM

الطريقة المستمرة منخفضة الشدة

- هي ما يمكن أن تسميه تدريب التحمل الخالص. يتم إجراؤه بشكل عام بين 50 % و 70 % من VAM ويمكن أن يكون لمدة أطول أو أقصر ، اعتمادًا على هدف التدريب. مثال على التدريبات: - خرج طويل لمدة ساعتين عند 65% - VAM - نزهة قصيرة لمدة ساعة واحدة عند 65% - VAM - درب لمدة ساعة يتم تشغيله بنسبة 70% VAM

Effets:

- **Tout d'abord,** . Particulièrement pour ce type d'entraînement, le volume d'entraînement est extrêmement important pour obtenir des améliorations sur l'efficacité des systèmes énergétiques.
- - Une personne qui court 3 x 5km en continu lent ne s'améliorera plus beaucoup après quelques semaines

تأثيرات:

- أولاً ، . بالنسبة لهذا النوع من التدريب على وجه الخصوص ، فإن حجم التدريب مهم للغاية لتحقيق تحسينات في كفاءة أنظمة الطاقة. لن يتحسن الشخص الذي يجري ببطء 3×5 كيلومترات بشكل مستمر بعد بضعة أسابيع

Les facteurs améliorés par cette méthode sont:

Augmentation des réserves de glycogène.

- Augmentation de l'activité enzymatique du métabolisme aérobie (dégradation des sucres et des graisses)
- Développement de base du système cardio-vasculaire; augmentation du volume du coeur et vascularisation améliorée des muscles au travail
- Parfois, augmentation du volume sanguin.
- Plus concrètement, l'amélioration de l'endurance de base permet de :
- Augmenter la capacité d'utilisation des lipides.
- Améliorer la capacité de récupération.
- Économiser ses réserves de glucides, ce qui permet d'accélérer en fin de course ou de garder le rythme lors des montées.

- Augmenter légèrement de la VAM (pour les débutants)
- Augmentation du niveau d'endurance
- Effet psychologique de confiance, de se sentir en forme, endurant. Renforcement de la volonté et de la ténacité. (à ne pas négliger)
- L'entraînement en endurance est extrêmement important pour la performance dans les épreuves de très longue durée (40km et +), important pour les épreuves de longue durée (15 à 30km) et moyennement important pour les épreuves plus courtes courtes (5km et 10km)

• لعوامل المحسنة بهذه الطريقة هي:

- زيادة مخازن الجليكوجين. زيادة النشاط الأنزيمي للاستقلاب الهوائي (تكسير السكريات والدهون) التطور الأساسي لنظام القلب والأوعية الدموية. زيادة حجم القلب وتحسين الأوعية الدموية في العضلات العاملة زيادة حجم الدم في بعض الأحيان. بشكل ملموس ، فإن التحسين في القدرة على التحمل الأساسي يجعل من الممكن: زيادة القدرة على استخدام الدهون . تحسين القدرة على التعافي. حافظ على احتياطياتك من الكربوهيدرات ، مما يسمح لك بالتسارع في نهاية السباق أو الحفاظ على الإيقاع أثناء التسلق. تحسين كفاءة الإيماء ، خاصة عند السرعات المنخفضة. زيادة VAM قليلاً (للمبتدئين) زيادة مستوى القدرة على التحمل التأثير النفسي للثقة والشعور باللياقة والتحمل. تعزيز الإرادة والمثابرة. (لا تهمل) يعد تدريب التحمل مهمًا للغاية للأداء في الأحداث طويلة الأمد (40 كم و +) ، وهو مهم للأحداث طويلة المدة (من 15 إلى 30 كم) ومهم إلى حد ما للأحداث الأقصر (5 كم و 10 كم)

L'entraînement continu intensif



- **L'entraînement continu intensif**
- L'entraînement continu intensif est donc un entraînement fait à une vitesse assez rapide qui dure de 10 à 60 minutes. Il est couru entre 70% et 85% VAM. La perception de l'effort lors de l'entraînement devrait se situer entre 5 et 8 sur 10.
- Exemples d'entraînement :
- 1h à 75% VAM
- 30 minutes à 65% VAM, puis 30 minutes à 80% VAM

● تدريب مستمر مرتفع الشدة:

- لذلك فإن التدريب المكثف المستمر هو التدريب الذي يتم بسرعة عالية إلى حد ما تدوم من 10 إلى 60 دقيقة. يتم تشغيله بين 70% و 85% VAM. أمثلة التدريب: ساعة واحدة عند 75% VAM: 30 دقيقة عند 65% VAM، ثم 30 دقيقة عند 80% VAM

Effets :

- Ce type d'entraînement est dure **physiquement et mentalement**. La charge imposée au système énergétique est assez imposante, surtout pour le temps qui y est consacré.
- . Il en résulte donc une utilisation rapide des réserves de glycogène.
- C'est pourquoi il faut prendre du **repos suite à ce type d'entraînement, même si »mécaniquement » on se sent en forme**

تأثيرات:

- هذا النوع من التدريب صعب جسديًا وعقليًا.
- الحمل على نظام الطاقة كبير جدًا ، خاصةً بالنسبة للوقت الذي يقضيه فيه .
- ينتج عن هذا الاستخدام السريع لمخازن الجليكوجين. لهذا السبب عليك أن تستريح بعد هذا النوع من التدريب ، حتى لو شعرت "ميكانيكيًا" أنك في حالة جيدة

Les facteurs améliorés par cette méthode sont:

- Augmentation de l'efficacité de l'utilisation du glycogène
- Petite amélioration du stockage du glycogène
- Augmentation de l'activité enzymatique du métabolisme aérobie (dégradation des sucres et des graisses)

العوامل المحسنة بهذه الطريقة هي:

- زيادة كفاءة استخدام الجليكوجين.
- تحسن طفيف في تخزين الجليكوجين.
- زيادة النشاط الأنزيمي للاستقلاب الهوائي
(تكسير السكريات والدهون)

l'entraînement continu intensif permet de :

- Améliorer l'endurance aérobie (utiliser un plus haut % de VAM)
- Améliorer un peu la VAM
- Améliorer l'aptitude à tenir un effort inconfortable
- Améliorer la capacité à fournir un effort important
- Améliorer l'efficacité gestuelle à vitesse cible
- Permet de se familiariser avec l'allure de compétition
- En résumé on peut dire que l'entraînement continu extensif et intensif forme **un continuum** et que **la plus grande différence entre les deux formes d'entraînement réside dans les substrats énergétiques utilisés. Au début de l'entraînement continu extensif (50-60% VAM), le corps utilise une bonne proportion de lipides comme source d'énergie, alors que vers la fin du continu intensif (85% VAM), presque seulement des glucides sont utilisés.**
- **Pour améliorer le système cardiovasculaire, il faut utiliser les deux méthodes d'entraînement**

يُتيح لك التدريب المستمر المرتفع الشدة:

- تحسين القدرة على التحمل الهوائية (استخدم نسبة أعلى من (MAV) تحسين VAM قليلاً تحسين القدرة على تحمل جهد غير مريح تحسين القدرة على بذل جهد كبير تحسين كفاءة الإيماء بالسرعة المستهدفة يتيح لك التعرف على وتيرة المنافسة .
- باختصار ، يمكن القول أن التدريب المستمر المنخفض والمرتفع يشكل سلسلة متصلة وأن الاختلاف الأكبر بين شكلي التدريب يكمن في ركائز الطاقة المستخدمة. في بداية التدريب منخفض الشدة المستمر (50-60% VAM) ، يستخدم الجسم نسبة جيدة من الدهون كمصدر للطاقة ، بينما في نهاية التدريب مرتفع الشدة المستمر (85% VAM) ، يتم استخدام الكربوهيدرات فقط تقريباً.
- لتحسين نظام القلب والأوعية الدموية ، يجب استخدام كلتا طريقتي التدريب

Inconvénients de la méthode continue:

Ne pas permettre au joueur d'augmenter le niveau d'intensité de la charge pendant une performance continue .

Quand donnez-vous la méthode d'entraînement continu pendant la saison d'entraînement ?

- L'entraînement continu est **donné dans la première période de préparation**, et le joueur peut aussi le faire seul pendant la période de transition (repos positif) entre les deux saisons, et son objectif est alors de maintenir l'efficacité du système respiratoire.

● 3.1.3. عيوب طريقة التدريب المستمر:

. لا تمكن اللاعب من زيادة مستوى شدة الحمل أثناء الأداء المستمر

● متى تعطي طريقة التدريب المستمر خلال الموسم التدريبي؟

● تعطى التدريب المستمر في أول فترة الإعداد ، وكذلك فإن اللاعب يمكن أن يقوم به بمفرده خلال الفترة الانتقالية (الراحة الإيجابية) بين الموسمين ويكون هدفه عندئذ هو الاحتفاظ بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

LES MÉTHODES FRACTIONNÉES



Le fartlek

Le fartlek

- le précurseur du système d'entraînement fractionné.
- Il comprend des **courses rapides, modérées et lentes sur un terrain naturel et varié**. ⇒ **Méthode de l'intervalle "spontané"**, puisque les périodes de travail et de récupération ne sont pas minutées avec précision. La proportion de courses rapides, modérées ou lentes, dépend des athlètes, **selon leurs besoins, leur état physique** ou au gré de leur fantaisie. Dans le football, elle est appelée entraînement en durée à rythmes variables .
- **La durée de l'exercice est entrecoupée de variations de rythme (exemple : Effort modéré 1', effort lent 2', effort élevé 15'', effort lent 2', etc.)**.

Le fartlek est souvent utilisé en période de préparation, en alternance avec la méthode continue de durée, ou en phase pré-compétitive.

• 4.4. تدريب الفارتلك (طريقة اللعب بالسرعة والعفوية) :

مصطلح الفارتلك مصطلح سويدي ويعني حرفياً " اللعب السريع " ويصنف غالبية الخبراء هذه الطريقة بين طريقتي الحمل المستمر والفتري وتهدف الى تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي. وغالباً ما يتم الجري في الخلاء ، ويجب أنتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية ، خضراء ، مرتفعة ، منخفضة ، ...الخ).

● = fartlek مقدمة لنظام التدريب الفاصل. وهي تشمل مسارات

سريعة ومتوسطة وبطيئة على تضاريس طبيعية ومتنوعة. □

طريقة الفاصل الزمني "التلقائي" ، حيث إن فترات العمل

والاسترداد ليست محددة التوقيت بدقة. تعتمد نسبة الجري السريع أو

المعتدل أو البطيء على الرياضيين حسب احتياجاتهم وحالتهم البدنية

أو حسب أهوائهم. في كرة القدم ، يطلق عليه تدريبات السرعة

المتغيرة

● . يمكن أن تكون الأشكال التي يتم لعبها مشابهة لطريقة fartlek.

تتخلل مدة التمرين اختلافات في الإيقاع (مثال: جهد معتدل 1 ' ،

جهد بطيء 2' ، جهد عال 15 " ، جهد بطيء 2 ' ، إلخ.). غالبًا ما

يستخدم fartlek خلال فترة التحضير ، بالتناوب مع طريقة المدة

المستمرة ، أو في مرحلة ما قبل المنافسة.

L'interval- training

L'interval-training :

- *Travail par Intervalles* : Fractionné (pas forcément aérobic), effort plus long, avec plus grand temps de repos.
- est un travail fractionné alternant des **phases de travail intense et des phases de relâchement** (effort et contre effort), pas forcément aérobic. Il peut prendre différentes formes comme un effort de 2 minutes avec récupération de 3trois minutes.

التدريب الفكري:

● العمل بالفترات: مجزأ (ليس بالضرورة هوائياً) ،
جهد أطول ، مع وقت راحة أكبر

● هو العمل المنفصل بين مراحل العمل المكثف
ومراحل الاسترخاء (الجهد والجهد المضاد) ،
وليس بالضرورة التمارين الهوائية. يمكن أن تأخذ
أشكالاً مختلفة مثل جهد لمدة دقيقتين مع فترة
نقاها لمدة ثلاث دقائق.

● 2.3. طريقة التدريب الفتري:

يقصد بها تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة ، أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة الإيجابية الغير كاملة(كالمشي ، الجري الخفيف...الخ) بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب الى حالتها الطبيعية

les Avantages de la méthode d'entraînement par intervalles extensive (faible intensité) :

- Il agit sur le développement de l'endurance générale (respiratoire).
- . Travailler pour améliorer la capacité vitale des poumons et la capacité du cœur.
- Travailler pour augmenter la capacité du sang à transporter plus d'oxygène.
- Développer la capacité de l'individu à s'adapter à l'effort fourni, ce qui entraîne un retard d'apparition de la fatigue.

● **مميزات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:**

● تعمل على تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي).

. العمل على تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب.

. العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين.

. تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي الى تأخر ظهور التعب.

Les Avantages de la méthode d'entraînement par intervalles intensif (intensité élevée) :

- Cette méthode développe une endurance particulière (comme l'endurance de vitesse).
- Les muscles travaillent dans cette méthode en l'absence d'oxygène car l'intensité est élevée.
- Il travaille à développer la capacité du muscle à s'adapter à l'effort physique exercé, ce qui entraîne un retard d'apparition de la fatigue.

● ب. التدريب الفكري مرتفع الشدة:

- . تعمل هذه الطريقة على تنمية التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة)
تعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب الأكسجين لأن الشدة مرتفعة.
يعمل على تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول ، مما يؤدي الى تأخر ظهور التعب.

- On distingue l'intervalle long, moyen et court.
- **1- Intervalles longs (VMA 90% à 97%)**
- Il s'agit d'un travail fractionné de 3' à 5' pour les efforts (800-1000 M.) à effectuer 5 à 6 fois avec une récupération de 2' à 4'. Travail à effectuer à une intensité de 90 à 97% de la VMA de manière codifiée (terrain aménagé, piste) ou non codifiée (jeu 4 contre 4 avec ou sans soutiens).
- Intérêt : la méthode par intervalles permet de travailler plus longtemps qu'en continu pour une même intensité (%VMA)
- A cette intensité la concentration en lactates est égale
 - - à 5 à 8 mmol pour le travail par intervalles
 - - à 8 à 9 mmol pour l'entraînement en continu.

● يتم التمييز بين فترات الطويل والمتوسط والقصير.

● 1- فترات طويلة (90 VMA % إلى 97 %):

● إنه عمل مقسم من 3 إلى 5 للجهود (800-1000 م) ليتم تنفيذها من 5 إلى 6 مرات مع انتعاش من 2 إلى 4'. العمل الذي يتعين القيام به بكثافة 90 إلى 97% من VMA بطريقة مقننة (مجال مطور ، مسار) أو غير مقنن (لعبة 4 مقابل 4 مع أو بدون دعم). ميزة: طريقة الفاصل الزمني تجعل من الممكن العمل لفترة أطول من بشكل مستمر نفس الشدة (% VMA) عند هذه الشدة يكون تركيز اللاكتات متساويًا - من 5 إلى 8 مليمول للفاصل الزمني -8 إلى 9 مليمترات للتدريب المستمر.

- **2- Intervalles moyens (VMA 98% à 105%)**

Il s'agit plutôt d'un travail fractionné de 1' à 2'30'' pour les efforts allant de (300 à 600 M.) La distance totale à effectuer est d` environ 4 à 4,5 km soit (10X400 ou 12 à 15 X 300 ou 8 X 600 en une ou plusieurs séries) avec une récupération égale à 1 fois le temps de travail. Travail à effectuer à une intensité de 98 à 105% de la VMA de manière codifiée (terrain aménagé, piste) ou non codifiée (jeu 3 contre 3)

- **3- Intervalles courts (VMA 105% à 107%)**

Le travail fractionné par intervalles courts se situe entre 30'' à -1' pour les efforts (200 à 250 M) à effectuer sur environ 3 à 4 km (ceci représente 20X200 ou 16X 250 en plusieurs séries)

- - La récupération est égale à 1,5 fois le temps de l'effort. Le travail peut-être effectué de manière codifiée (terrain aménagé, piste) ou non codifiée (jeu 2 contre 2, circuit training).

● 2- متوسط الفترات (98 VMA % إلى 105 %) :

- إنه بالأحرى عمل مقسم من 1 إلى 2'30 للجهود التي تتراوح من (300 إلى 600 م.) تبلغ المسافة الإجمالية المراد قطعها ما يقرب من 4 إلى 4.5 كم ، أي (10 x 400 أو 12 إلى 15 x 300 أو 8 x 600 في سلسلة واحدة أو أكثر) مع استرداد يساوي 1 مرة من الوقت عمل. يجب تنفيذ العمل بكثافة من 98 إلى 105 % من VMA بطريقة مقننة (المناظر الطبيعية ، المسار) أو غير مقنن (لعبة 3 ضد 3) .

● 3- فترات قصيرة (VMA تتراوح من 105 % إلى 107 %) :

- العمل مقسومًا على فترات زمنية قصيرة يتراوح بين 30 "إلى -1" للجهود (200 إلى 250 مترًا) على مدى 3 إلى 4 كيلومترات تقريبًا (وهذا يمثل 20 x 200 أو 16 x 250 في عدة مسلسل) - الانتعاش يساوي 1.5 مرة من وقت الجهد. يمكن إنجاز العمل من طريقة مقننة (مناظر طبيعية ، مسار) أو بطريقة غير مقننة (لعبة 2 ضد 2 ، تدريب دائري).