

المحاضرة:

مكونات المخطط السنوي للتدريب

فهرس الغناوين

مكونات المخطط السنوي للتدريب

إن هدف البرمجة السنوية للتدريب هي السماح للرياضي إلى للوصول لأعلى نتيجة له عن طريق منافسة أو عدة منافسات رياضية، و للحصول على هذه اللياقة البدنية لا بد من تنظيم برنامج التدريب في إطار مخطط سنوي محكم ، هذا المخطط الذي يهدف إلى:

- ✓ المراقبة المستمرة للتدرج في العمل و النتائج .
 - ✓ تقسيم أحسن ممكن للعمل بين الحجم و الشدة و الاسترجاع .
- إذن فمن الضروري التعرض لشرح بعض المفاهيم المكونة لهذا المخطط :
- **الحصة : la séance** وهي وحدة التدريب . إن عدد الحصص في الأسبوع ، وفي اليوم يخضع إلى نوع الرياضة ، وحسب مستوى الرياضي.
 - **الوحدة الأسبوعية : le microcycle** وهو مزيج من عدة حصص تدريبية و التي تسمح بزيادة أو الحفاظ على مستوى الرياضي .
- و تكون مدته عموما 07 أيام ، ويمكن أن يكون أقل ، خاصة عند إعادة الحصص ذات الشدة المرتفعة . و طبيعته تختلف حسب اختلاف مرحلة التدريب و الخصائص البدنية.

● **المرحلة : mesocycle** و هي مزيج من عدة وحدات أسبوعية لها نفس الطبيعة.

- **الفترة : periode** عادة ما يكون المخطط السنوي للتدريب يتكون من 03 فترات كبيرة
 - الفترة التحضيرية
 - فترة المنافسة
 - الفترة الانتقالية

1-الفترة التحضيرية : تستغرق حوالي شهرين أو أكثر حسب النشاط الممارس
وحسب تطور التركيبة البشرية و تنقسم إلى مرحلتين من التحضيرات.
* **التحضير البدني العام (PPG)** تتمحور خاصة حول تنمية و تطوير الخصائص و الصفات البدنية العامة للرياضي باستعمال التمرينات موجهة لتحسين و تطوير (المدائمة، السرعة، القوة ، المرونة ، الرشاقة ...)

* **مرحلة التحضير البدني الخاص (PPS)** فهي موجهة نحو تحسين الخصائص الصفات الخاصة (السرعة ، قوة السرعة ، قوة المدائمة) و في خلال هذه المرحلة على المدرب برمجة تحسين تقنية الحركة و تشكيل اللعب للنشاط الممارس
إذن فمرحلة التحضير البدني الخاص تحضر الرياضي للمنافسة .
ان المرحلة التحضيرية للدورة السنوية التدريبية تختص بالزيادة المتدرجة و المتواصلة لحجم و شدة الحمولة .

2. فترة المنافسة :

مدتها تختلف حسب الاختصاصات الرياضية وهي موجهة نحو التطوير الخاص ، فالتدريبات تكون في ظروف المنافسة ، ووضع الرياضي أو الرياضيين في

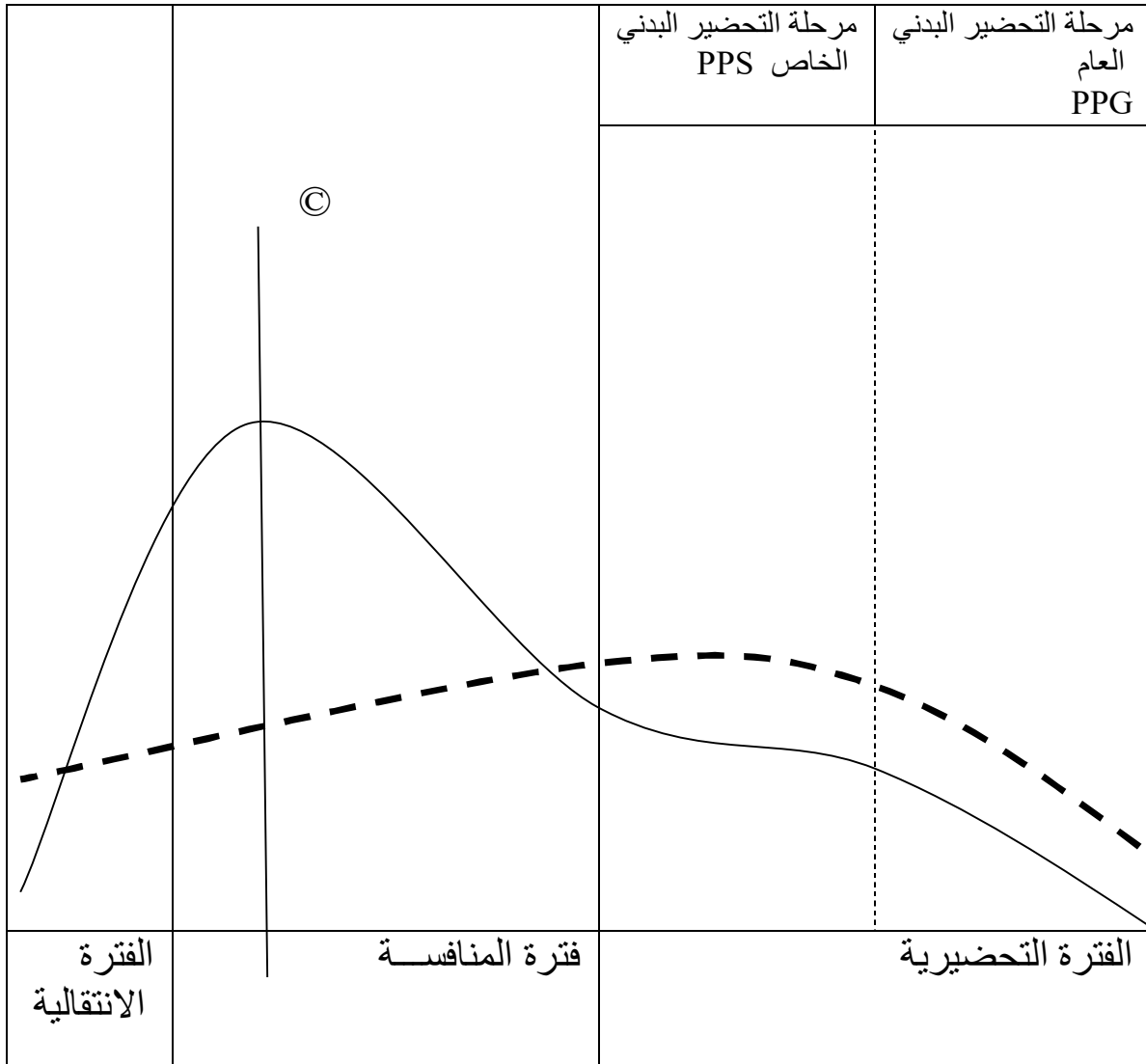
الوضعية الحقيقية للمنافسة و هنا لا بد من إعطاء أهمية خاصة للتحضير التكتيكي والسيكولوجي .

3. الفترة الانتقالية :

تأتي هذه الفترة مباشرة عقب آخر منافسة رسمية ، وهي موجهة للاسترجاع البدني و النفسي ، وتدوم حوالي شهر و من خلالها يمكن أن تكون هناك راحة تامة تدوم 08- إلى 10 ايام ، وخلال هذه الفترة تكون الراحة نشطة باستعمال تمارينات للتحضير البدني العام ، وتكون الشدة متوسطة ، وكذلك ممارسة نشاط أو رياضة ثانوية (اختصاص مغاير) مثل (كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد بالنسبة للاعب كرة القدم ...)

كما تتميز هذه الفترة بإنخفاض الحجم و الشدة مع الاحتفاظ نوعا ما بالحجم لتحضير الموسم الرياضي المقبل.

الشكل : يوضح ديناميكية الحمولة خلال الدورة السنوية:



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

• من 1 إلى 12 أشهر السنة

• ----- حجم العمل

• — شدة العمل © المنافسة الرسمية

التعليق:

نلاحظ أن منحنى (الشدة، الحجم) يتطوران مع بعضهما البعض خلال الفترة الأولى (التحضيرية)، ثم تظهر

جليا زيادة منحنى الشدة خلال فترة المنافسة لتبلغ أشدها عند المنافسة الرسمية .