



جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية  
التحضير البدني الرياضي



محاضرات مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي | مستوى : أولى ماستر



السنة الجامعية:  
2021/2020 ■



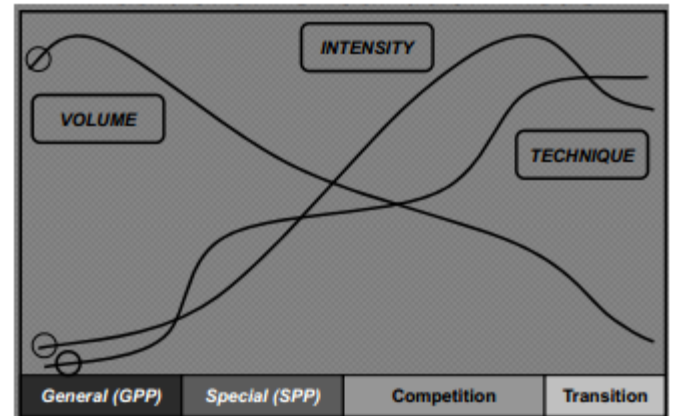
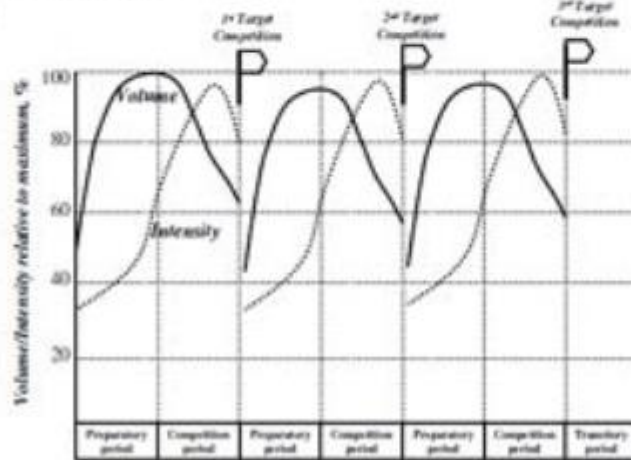
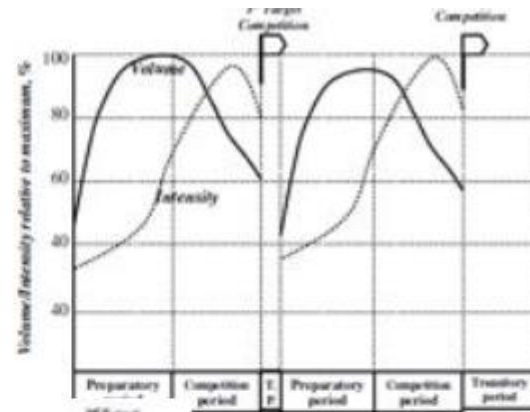
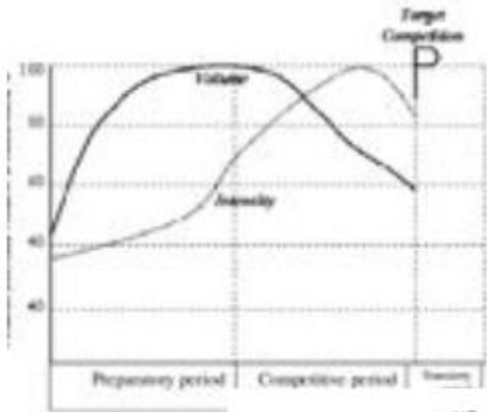
الدكتور:  
عبد الله منصوري ■

# المحاضرة الرابعة : الخطة السنوية



الخطة السنوية : من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي تكون على شكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون منافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة وتعمل الخطة التدريبية إلى محاولة إعداد اللاعب ووصوله إلى أعلى قمة مستواه ( أعلى فورمه رياضية )





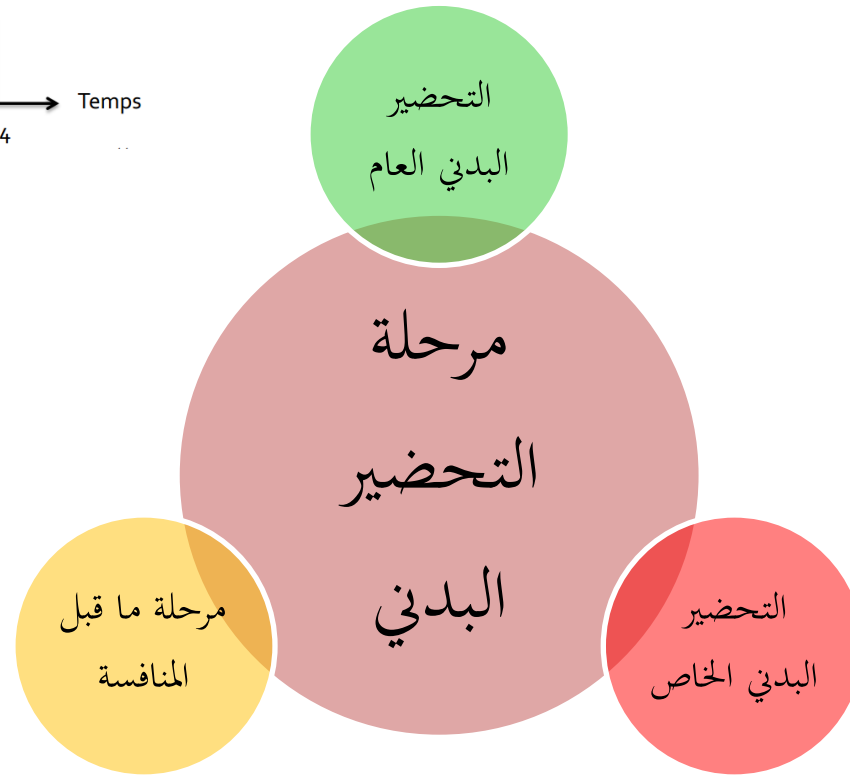
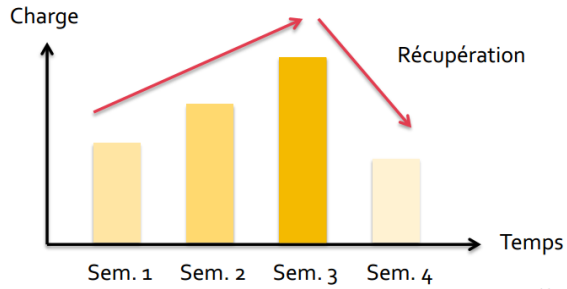
## الخططة السنوية

المرحلة الانتقالية

مرحلة المنافسة

مرحلة التحضير البدني





06-04

أسابيع

مرحلة

التحضير

البدني

10- 06

أسابيع



## المرحلة 03

30-20

عام

80-70

خاص

## المرحلة 02

40-30

عام

70-60

خاص

## المرحلة 01

90-80

عام

20-10

خاص





المرحلة 03

تدريب نوعي

3-2

المرحلة 02

تدريب  
عضلي

4-3

المرحلة 01

تدريب  
وظيفي

6-4



الذهاب

مرحلة المنافسة

العطلة  
الشتوية

الإياب



## المرحلة 03

70-60 عام

40-30 خاص

## المرحلة 02

70-60 عام

40-30 خاص

## المرحلة 01

20-10 عام

90-80

خاص



تغيير  
النشاط

المرحلة  
الانتقالية

التدريب  
الفردى

التدريب  
بالمجموعات



## المرحلة 03

70-60 عام

40-30 خاص

## المرحلة 02

70-60 عام

40-03 خاص

## المرحلة 01

90-80 عام

20-10

خاص





03 أسابيع  
راحة تامة

- (20-25) % تحمل

- (4-6) % قوة وتوافق



