



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 الخامسة : الدورات التدريبية



الخطة السنوية

المرحلة

الدورة التدريبية الكبرى

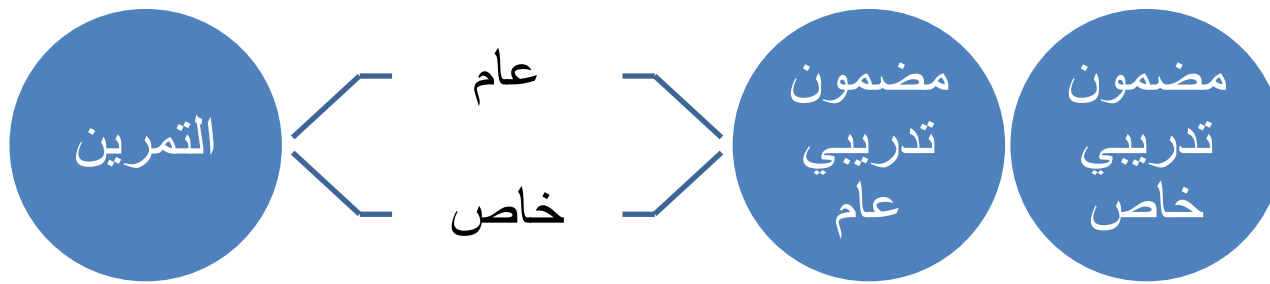
الدورة التدريبية المتوسطة

الدورة التدريبية الصغرى

الوحدة التدريبية

التمرين





متعددة الأهداف

ذات هدف واحد

الوحدة
التدريبية

ذات أثر غالب

أنواع الوحدات التدريبية



الحصة ذات هدف واحد:

تهدف لتطوير دقيق وخاص لصفة بدنية محددة
للحصول على تكيف خاص وتكون الحمولة
التدريبية فيها عالية .



الحصة ذات أهداف متعددة:

تهدف لتطوير عام و متجانس لمجموعة من الصفات
ولا تكون الحمولة التدريبية فيها عالية.



الحصة ذات أثر غالب:

تهدف لتطوير لصفتين بدنيتين معا مثل ما هو الحال في بداية الموسم عند تطوير الجانب الهوائي وصفة القوة العضلية مثلا,



الدورة التدريبية الصغرى تتكون من :
02-03 أيام إلى 07 إلى 10 أيام



الدورة التدريبية الصغرى

الصادمة

التمهيدية

الاسترجاعية

المنافسة

الاستشفائية



الدورة التدريبية الصغرى التمهيدية:

تتميز بحمل تدريبي ضعيف نوعا ما لتهيئة الجسم
لجهد بدني عالي الشدة وعادة ما تبرمج في بداية
الموسم



الدورة التدريبية الصغرى الصادمة:

تتميز بحمل تدريبي عالي للحصول على تكيفات
جديدة و عادة ما ترمج في فترتي التحضير والمنافسة



الدورة التدريبية الصغرى الاستشفائية:

تشهد تخفيض في الحجم يقابله محافظة على مستوى شدة التدريب لتحضير جسم الرياضي للدخول في المنافسة وعادة ما ترمج خلال فترة ما قبل المنافسة



الدورة التدريبية الصغرى الخاصة بالمنافسة:
تسيير عقلائي وذكي للراحة والعمل بما يضمن وضع
الرياضي في أحسن أدائه يوم المنافسة



الدورة التدريبية الاسترجاعية:
تتميز بحمل تدريبي ضعيف نوعا وعادة ما ترمج في
بداية بعد كل من الدورات التدريبية الصغرى
الصادمة و المنافسة.



الدورة التدريبية المتوسطة تتكون من :
03-04 إلى 05 أسابيع



الدورة التدريبية المتوسطة

القاعدية

التمهيدية

المنافسة

ما قبل المنافسة

التحضيرية



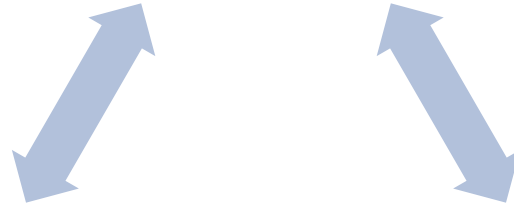
الدورة التدريبية الكبرى تتكون من :
03-04 أشهر



المرحلة تتكون من :
دورة تدريبية كبرى أو أكثر (02)



مرحلة التحضير البدني



المرحلة الانتقالية



مرحلة المنافسة

