

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

University of Jijel

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

Faculty of Human and Social Sciences

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Department of Science and Techniques of Physical and Sport Activities

➔ Specialization: Sport Training

التخصص: التدريب الرياضي ⬅

➔ Level: 2nd year Bachelor's degree

المستوى: ثانية ليسانس ⬅

التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

Planning and Programming in sport training

السنة الجامعية : 2024/2023

إعداد : د. كسوري أسامة

الإيميل : oussama.Kessouri@univ-jijel.dz

المحاضرة رقم 06



الدورة التدريبية المتوسطة
(Mesocycle)



الدورة التدريبية المتوسطة

تعريفها

هي مجموعة من الدورات التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) لها نفس اتجاه التدريب، والتي يمكن أن تختلف مدتها من أسبوعين (مثل أسبوعي خفض الحمل التدريبي (FR: Affûtage, EN: Tapering) ما قبل المنافسة) إلى حوالي 5 أسابيع (مثل مرحلة الإعداد العام مثلاً)، ولكنها عادةً ما تكون 3 أو 4 أسابيع.

(Bompa, & Buzzichelli, 2015)

محتوى الدورة التدريبية المتوسطة

إن التخطيط الشهري يكون يمكن أن يكون تدريجي (تطوير صفات معينة)، أو خفيف الشدة (مثل المرحلة الانتقالية)، أو حتى الصدمة (Choc)، والتخطيط الشهري يشمل من 02 إلى حوالي 05 أسابيع، فبعد 03 أسابيع أو 04 من التدريب يجب خفض حمل التدريب (خاصة الحجم) في الأسبوع الموالي من أجل ضمان الاسترجاع وتجنب الإصابات، ويعتبر الأسبوع الأول هو قاعدة الإنطلاق لتنفيذ مفردات الأسابيع الموالية.

مثال عن دورة متوسطة بأربعة أسابيع

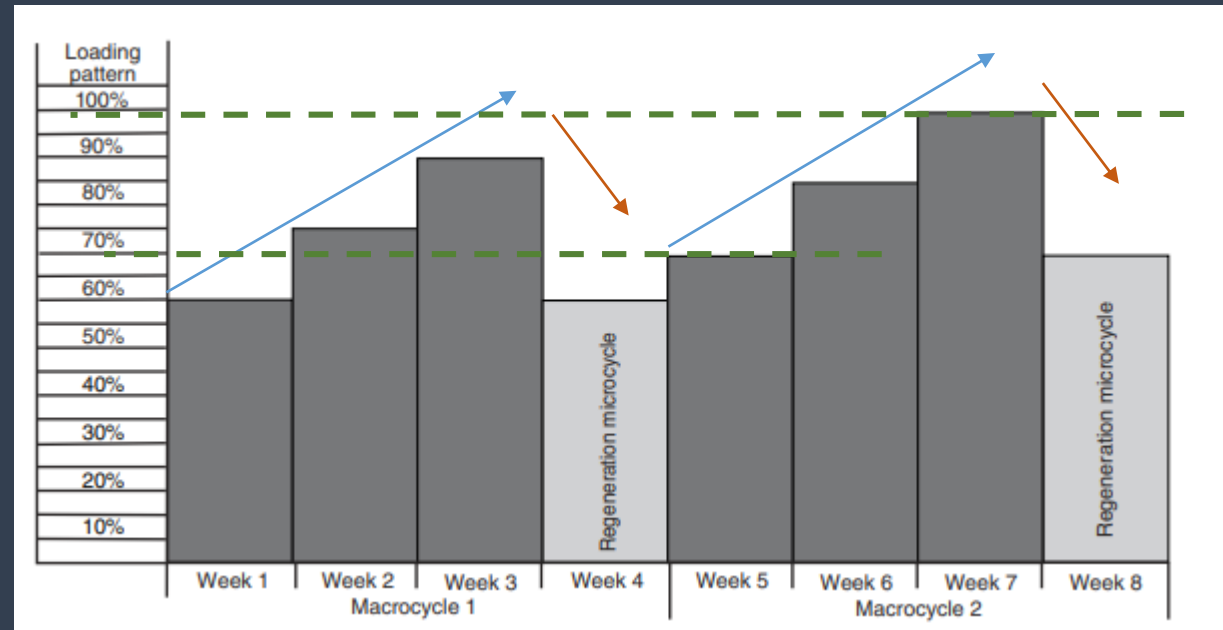
الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع
القدرة الهوائية	القوة	السرعة	الاسترجاع

مثال عن دورة متوسطة بخمسة أسابيع

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس
القدرة الهوائية	تكرار السرعات	القوة	السرعة	الاسترجاع

الدورة التدريبية المتوسطة

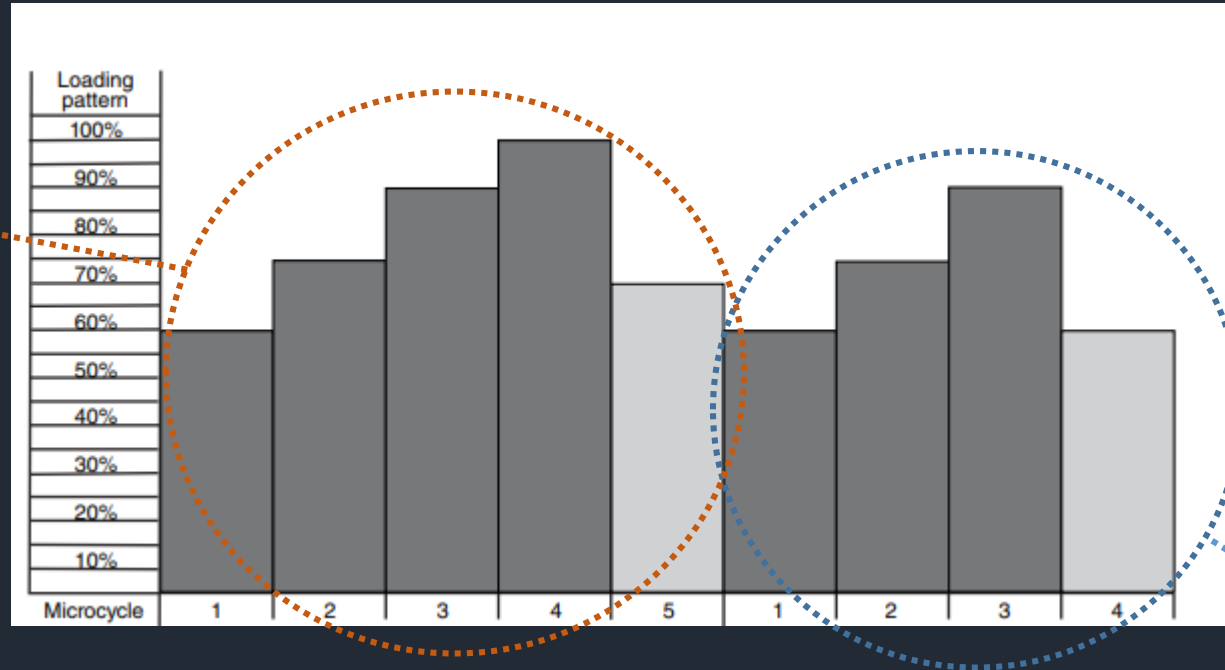
مثال عن تحفيض الحمل في الأسبوع الرابع نسبة إلى الحمولات السابقة



(Bompa, & Buzzichelli, 2015)

الدورة التدريبية المتوسطة

ديناميكية الحمولة في الدورة التدريبية المتوسطة التطويرية (التدرجية)



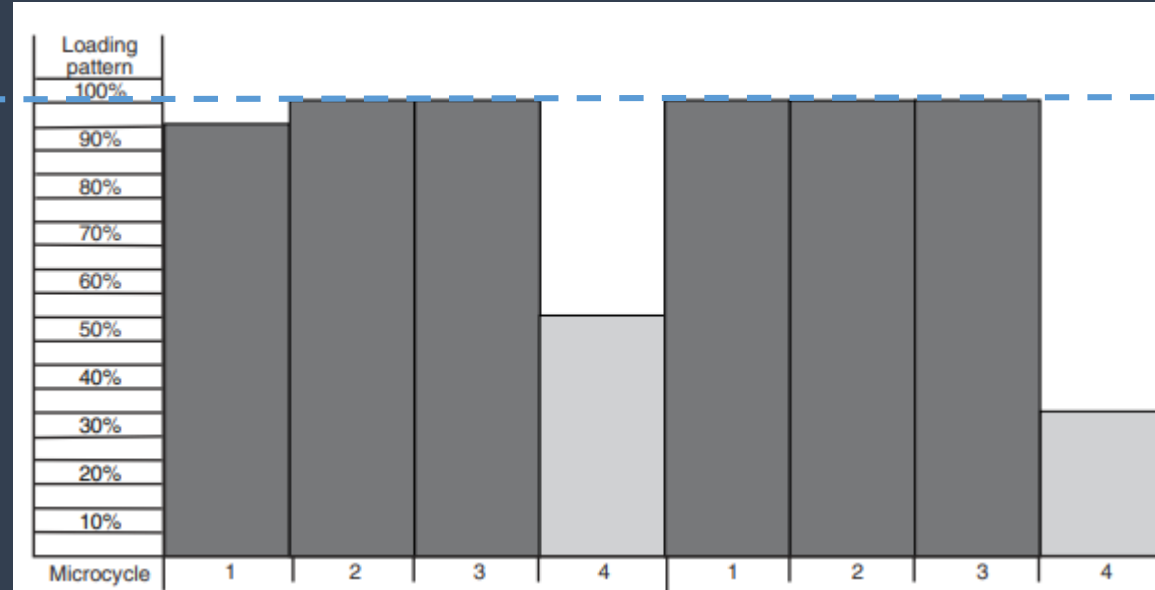
أربع دورات أسبوعية تدريجية
وواحدة استرجاعية

(Bompa, & Buzzichelli, 2015)

ثلاث دورات أسبوعية
تدرجية وواحدة استرجاعية

الدورة التدريبية المتوسطة

ديناميكية الحمولة في الدورة التدريبية المتوسطة الصدمة

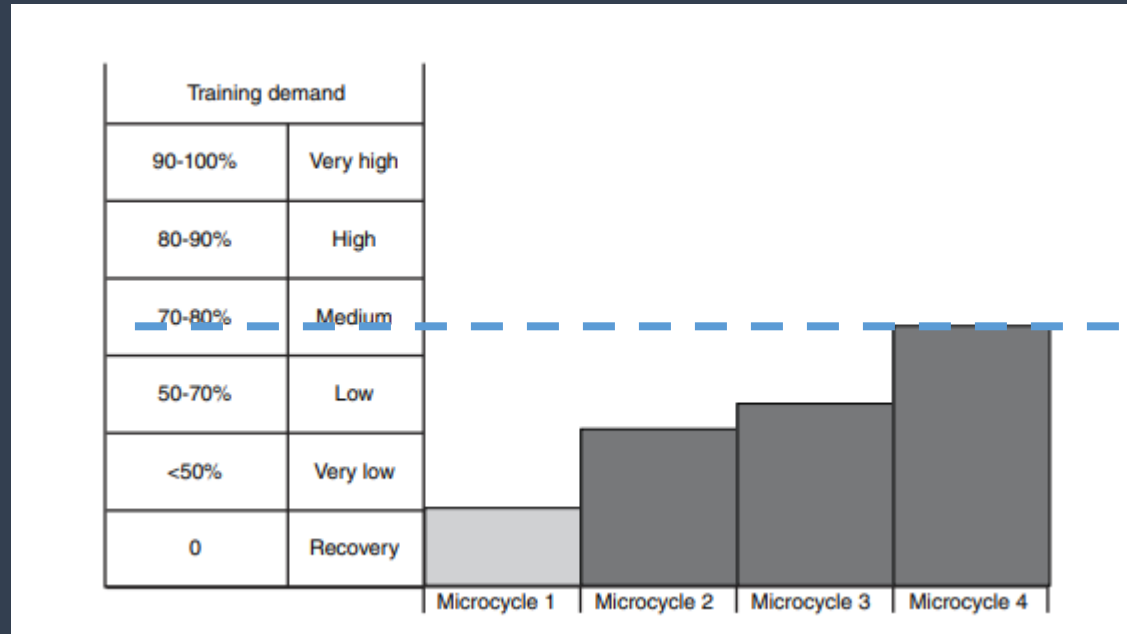


شذات قصوى متتالية

(Bompa, & Buzzichelli, 2015)

الدورة التدريبية المتوسطة

ديناميكية الحمولة في الدورة التدريبية المتوسطة في المرحلة الانتقالية



لا تتعدى الشدة المتوسطة
وفيها يتم الاسترجاع من
الموسم الرياضي السابق
وكذلك عدم الفقد الكلي
للعناصر البدنية

(Bompa, & Buzzichelli, 2015)

مثال عن الدورة التدريبية المتوسطة في كرة القدم

Période	Technique	Tactique	Physique	Mental
SEMAINE 1 4 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Circuit technique – Conduite du ballon – Dribble – Jonglage individuel à 2 et à 3 – Travail de la passe longue (Enchaînement passe longue, contrôle orienté, conduite, et/ou passe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Conservation du ballon en supériorité numérique (jeux avec jokers) • Duels 1:1 sur le but avec tir • Organisation du bloc-team 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Souplesse + étirements • Force (gainage, haut du corps) 	<ul style="list-style-type: none"> • Discussion individuelle avec chaque joueur – Bilan du cycle d'entraînement précédent
SEMAINE 2 3 séances + 1 match et 1 tournoi	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage individuel à 2 et à 3 • Foot-tennis • Travail de la passe longue – Enchaînement passe longue, contrôle orienté et tir 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux petites surfaces (avec et sans buts) – Avec appuis – Avec tir au but • Organisation du bloc-équipe (Préparation de l'équipe pour le tournoi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse intégrée – Vitesse réactive • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Mobilité + souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiène de vie alimentaire dans une période intensive (match en semaine + tournoi) • Volonté, agressivité, persévérance
SEMAINE 3 5 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage et maîtrise du ballon (prise de ballon) • Jeu de tête – Jeu handball + buts de la tête • Travail de la passe longue et du centre + reprise 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation et conservation du ballon • Jeu offensif par les côtés • Jeu 5:5 • Organisation du bloc-équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) – Vitesse intégrée (reprise et tir) • Force (renforcement haut du corps) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Etirement – Stretching (exercices de base) 	<ul style="list-style-type: none"> • Effort – concentration • Plaisir – confiance en soi • Lois du jeu
SEMAINE 4 3 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage – Tests • Jeu sur but – Centre et reprise (tête et volée) • Foot-tennis 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation et conservation du ballon • Ballons arrêtés (technique) • Jeu interne (9:9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance aérobie – Course et conduite du ballon avec changement de rythme – Force (renforcement jambes) • Souplesse et étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation mensuelle a) Par le groupe b) Individuel (auto-évaluation)

شكرا على حسن الإصغاء والمتابعة