



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (staps) .

✂ مقياس : التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي .

✂ المستوى : السنة الثانية ليسانس .

✂ شعبة : التدريب الرياضي .

أستاذ المقياس : د. بلفريطس ياسين yacinebelafrites@gmail.com

محاور المقياس

- 1 - تخطيط وبرمجة التدريب .
- 2 - البرمجة والتخطيط السنوي .
- 3 - البرمجة والتخطيط المرحلي .
- 4 - البرمجة والتخطيط الشهري .
- 5 - البرمجة والتخطيط الأسبوعي .
- 6 - البرمجة والتخطيط اليومي .
- 7 - برمجة وتخطيط التمرين .

✚ تخطيط وبرمجة التدريب : planification et programmation d'entrainement .

إن عملية تطوير لاعب كرة القدم أو إعداد فريق رياضي مشابهة تماما لعملية بناء منزل

لذلك يعد التخطيط في كرة القدم مهمة أساسية للمضي قدما باللاعبين (progresser) من خلال تطوير قدرات أدائهم (Capacité de performance) وإعدادهم بشكل فردي وجماعي للمنافسة ، هذه المهمة تتعلق بكل من مدربي المستوى العالي والهاوي ومدربي الناشئين .

❖ لماذا التخطيط والبرمجة

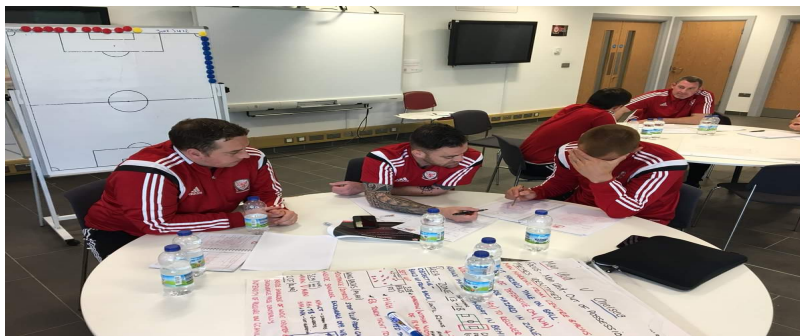
- ✓ لإتخاذ القرار بشأن الأهداف المراد تحقيقها على المدى القصير والطويل .
- ✓ لضبط أفضل لحمولة أو جرعة التدريب (meilleur dosage) كما ونوعا .
- ✓ لتجنب الإرتجال في التدريب .
- ✓ لتجنب الروتين أو التكرار .
- ✓ السماح بتحكم أفضل في التدريب وتقييمه .
- ✓ إحترام والمراقبة البيولوجية والفسيولوجية والنفسية للأداء .

❖ يعتمد التخطيط والبرمجة إلى حد كبير على :

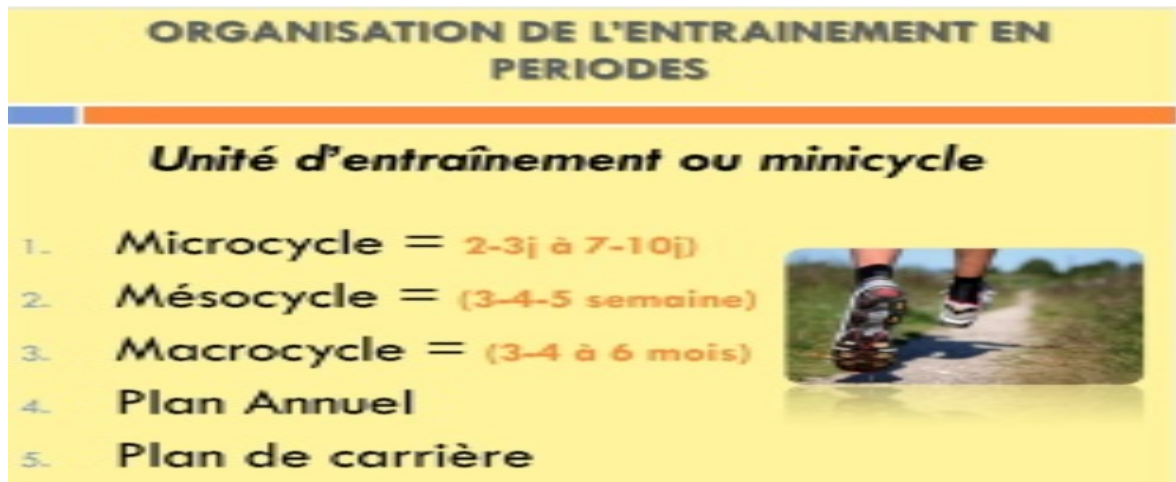
- عمر اللاعبين .
- مستوى تطورهم .
- فئة اللعبة .
- رزنامة المنافسة .

❖ للتخطيط المنهجي الرفيع المستوى ضرورة التعاون الوثيق بين :

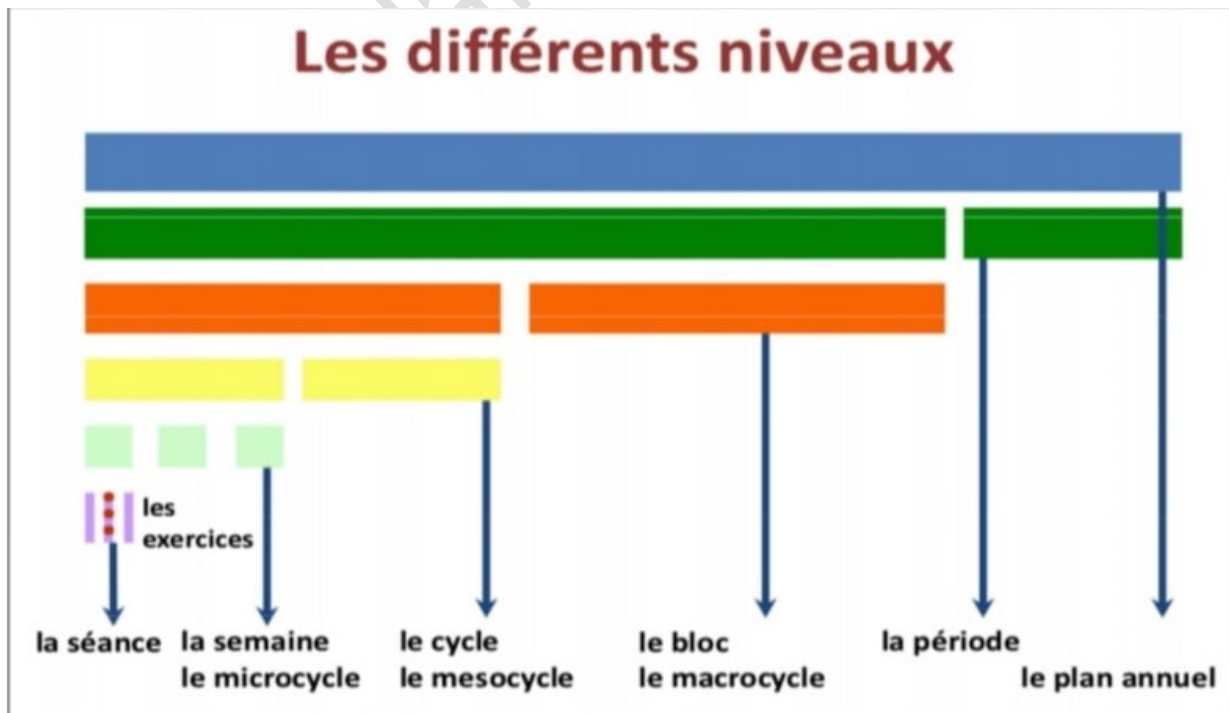
- المدرب .
- المحضر البدني .
- المحضر النفسي .
- طبيب الفريق .
- أخصائي التغذية .



1 - أنواع التخطيط الرياضي :



- 1 - مخطط المسار الرياضي (10 – 12) سنة Plan de carrière
- 2 - التخطيط سنوي (موسم واحد) . Plan Annuel
- 3 - التخطيط المرحلي (3 – 4 إلى 6 أشهر) Macrocycle
- 4 - التخطيط الشهري (3 – 4 إلى 5 أسابيع) Mésocycle
- 5 - التخطيط الأسبوعي (2 – 3 أيام إلى 7 – 10 حصص) Microcycle
- 6 - التخطيط اليومي (الحصة أو الوحدة التدريبية) Unité d'entraînement ou minicycle
- 7 - التمرين Exercice



✚ التخطيط السنوي للموسم : la planification annuelle de la saison

التخطيط السنوي هو أساس البرنامج التدريبي ،هذه هي الوظيفة الأولى للمدرب قبل بداية الموسم الجديد ،يختلف التخطيط السنوي من بلد لآخر إذ يعتمد ذلك بشكل أساسي على جدول المسابقات أو لأسباب ثقافية مناخية وحتى إقتصادية ،بالطبع يختلف أيضا باختلاف ما إذا كان يتعلق بإعداد لاعبين محترفين أو هواة أو ناشئين بالرغم من أنه يعتمد على نفس المبادئ المنهجية .

فالتخطيط بمفهوم مبسط هو عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم و تسجيل مكونات و عناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين .

أما البرمجة فهي عملية تنبثق من التخطيط وتكون ضمنية داخل إستراتيجية المشروع أو المخطط .

✚ مرحلية التخطيط السنوي : la périodisation de la planification annuelle



➤ مرحلة الإعداد : période de préparation

تبدأ عند إستئناف التدريبات لتحضير الفريق واللاعبين للدخول في المنافسة .

➤ مرحلة المنافسة : période de compétition

من أول مباراة في البطولة ،محافظة اللاعبين والفريق على مستوى الأداء (عند الناشئين تحسين مهارات التعلم) .

➤ مرحلة الانتقال : période de transition

من آخر مباراة في البطولة إلى غاية إستئناف التدريبات ،ضمان الإسترجاع الذهني والبدني للاعبين .

عند اللاعبين الناشئين في مرحلة قبل التكوين أو التكوين ،التخطيط السنوي يستند أيضا على هذه المراحل لكن برمجة التدريبات لا يجب أن تكون مصممة فقط للأداء الجماعي فقط إذ يجب تجنب العمل الفردي لحساسية المرحلة .

بغض النظر عن نتائج الفريق فإن أهداف التكوين سواء تقنية أو تقنوتكتيكية ونفسوبدنية ، يجب أن تبقى أولوية طوال الموسم في برمجة التدريبات .

Tableau : Exemple d'un méso-cycle de préformation avec les objectifs d'apprentissage

Période	Technique	Tactique	Physique	Mental
SEMAINE 1 4 séances + 1 match	• 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)	• Conservation du ballon en supériorité numérique (jeux avec jokers) • Duels 1:1 sur le but avec tir • Organisation du bloc-team	• Endurance • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Souplesse + étirements • Force (gainage, haut du corps)	• Discussion individuelle avec chaque joueur – Bilan du cycle d'entraînement précédent
SEMAINE 2 3 séances + 1 match et 1 tournoi	• Jonglage individuel à 2 et à 3 • Foot-tennis • Travail de la passe longue – Enchaînement passe longue, contrôle orienté et tir	• Jeux petites surfaces (avec et sans buts) – Avec appuis – Avec tir au but • Organisation du bloc-équipe (Préparation de l'équipe pour le tournoi)	• Vitesse intégrée – Vitesse réactive • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Mobilité + souplesse	• Hygiène de vie alimentaire dans une période intensive (match en semaine + tournoi) • Volonté, agressivité, persévérance
SEMAINE 3 5 séances + 1 match	• 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	• Circulation et conservation du ballon • Jeu offensif par les côtés • Jeu 5:5 • Organisation du bloc-équipe	• 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)	• Effort – concentration • Plaisir – confiance en soi • Lois du jeu
SEMAINE 4 3 séances + 1 match	• Jonglage – Tests • Jeu sur but – Centre et reprise (tête et volée) • Foot-tennis	• Circulation et conservation du ballon • Ballons arrêtés (technique) • Jeu interne (9:9)	• Endurance aérobie – Course et conduite du ballon avec changement de rythme – Force (renforcement jambes) • Souplesse et étirements	• Evaluation mensuelle a) Par le groupe b) Individuel (auto-évaluation)

✚ معايير إعداد برنامج سنوي :

- ✓ مستوى اللعب ، فئة الأداء ، مرحلة التطوير .
- ✓ عدد اللاعبين المتاحين .
- ✓ رزنامة المنافسة .
- ✓ أهداف الأداء الرياضي لهذا الموسم .
- ✓ البنية التحتية والمعدات وظروف التدريب .
- ✓ الإشراف الفني المتاح (الطاقم الفني) المدربين ، الطاقم الطبي ، المحضر النفسي ، الطاقم الإداري .
- ✓ تحليل وتقييم الأداء في الموسم الماضي .

التخطيط السنوي في الغالب ينقسم إلى دورتين أو ثلاث دورات تدريبية كبيرة (Macro-cycle) من 4 إلى

6 أشهر حسب مدة الخطة السنوية .

Tableau _ : Exemple d'une planification annuelle

Périodisation de l'entraînement			
Transition	Préparation		Compétition
	Foncière	Pré-compétitive	
• Repos • Vacances 20 à 30 jours • Les 15 derniers jours – Repos actif (2 à 3 séances par semaine) – Sports complémentaires – Entraînement individuel > footing > renforcement musculaire > souplesse	Phase 1 Préparation physique générale (8 à 14 jours)	Phase 2 Préparation spécifique (10 à 15 jours)	• 30 à 35 semaines
	Cycle 1 • Endurance de base – Capacité aérobie (70 à 80% de la FCm) – Continu et fartlek • Force extensive – Renforcement musculaire (gainage) et charges légères – Circuit (circuit-training) • Coordination + souplesse • Jeux (TE/TA)	Cycle 3 • Anaérobie alactique + (lactique) (endurance-vitesse, endurance-sprint) – Intervalle • Puissance et force explosive – Bondissements/sauts – Multi-formes (force contrastée) • Vitesse (95 à 100%) • Technico-tactique (préparation collective) • Matches de préparation (2 à 3)	• 2 x 15 à 18 semaines (professionnels) • 2 x 12 à 15 semaines (jeunes) • 40 à 65 matches
	Cycle 2 Préparation physique spécifique (10 à 15 jours)	Cycle 4 Phase de finition (8 à 12 jours)	• 6 à 8 méso-cycles de 3 à 4 semaines • Micro-cycle de 5 à 7 séances par semaine • Objectifs d'entraînement – Compétition – Apprentissage • Cycles physiques – Aérobie – Force-vitesse – Aérobie-anaérobie
	• Puissance aérobie (80 à 100% de FCm) – Intervalle et intermittent • Force intensive – avec charges – par station • Ecole de course et coordination • Technique + tactique • Jeux • Match de préparation (1 à 2)	• Matches (2 à 3) • Technico-tactique • Tactique – Bloc-équipe • Vitesse-force – Vitesse alactique (100%) • Rappel aérobie (1 à 2 séance)	

🔥 مراحل التدريب في المخطط السنوي .

LA SAISON DE FOOTBALL PEUT SE DÉCOUPER EN PLUSIEURS PÉRIODES					
PERIODES					
Préparation		Compétition	Transition	Compétition	Transition
De base	Précompétitive	Match aller	Trêve hivernale	Match retour	Trêve estivale

📌 المرحلة التحضيرية أو الإعدادية أو القاعدية : période de préparation au de base

- المرحلة الأساسية للتكيف الفردي والجماعي .
- من 4 إلى 10 أسابيع وذلك حسب مستوى اللاعبين ، حسب المنافسة ووفقا للقواعد الفسيولوجية
- من 6 إلى 8 أسابيع هو الزمن الشائع في كرة القدم بالنسبة للمرحلة التحضيرية .
- تنقسم إلى 03 مراحل (PPG et PPS et PPC) .

PÉRIODE DE PRÉPARATION (5 semaines = 20 séances)		
Période de base (4 semaines = 16 séances)		Période précompétitive (1 semaine = 4 séances)
Semaine 1 et 2	Semaine 3 et 4	Semaine 5
•Endurance fondamentale •Endurance aérobie •Coordination •Renforcement musculaire •Souplesse + 1 match de préparation	•Puissance aérobie •Endurance aérobie •Renforcement musculaire •Vitesse et vivacité •Souplesse + 3 match de préparation	•Puissance aérobie •Force Puissance •Vitesse et vivacité + 1 match de préparation

❖ المرحلة الأولى : 01^{re} phase

التحضير البدني العام (PPG) : خلال هذه المرحلة يحتل التحضير البدني 60 - 70 % من الإعداد العام والباقي يتم تكريسها للعمل التقني والتكتيكي 30 - 40 % ، حيث تسمح هذه المرحلة بإعداد الأرضية الفسيولوجية لبناء قاعدة الهرم ، المتوسط أكثر من 02 أسابيع للعمل خلال هذه المرحلة .

أهداف مرحلة التحضير البدني العام :

- السعة الهوائية **la capacité aérobie** + القدرة الهوائية **la puissance aérobie** .
- تقوية عضلية عامة للجزء العلوي من الجسم (التدريب الدائري في الميدان أو في قاعة التقوية) .
- التمديد العضلي (مرونة العضلات والأربطة ، وسعة المفاصل) .
- التقوية العضلية للجزء السفلي (**proprioception**) من خلال تمارين التوازن الثابتة والمتحركة ، القوة العضلية ، يكون بالتنسيق مع الطاقم الطبي .

- إختبارات تقييم السرعة الهوائية القصوى La VMA .
- الإسترجاع (النوم الجيد ، الغداء الجيد كما ونوعا ، شرب الماء بكثرة ، الإستحمام) .
- الحجم أكبر من الشدة ، التدريبات تتميز بالكمية .

❖ المرحلة الثانية : 02^{emm} phase

التحضير البدني الخاص (PPS) : خلال هذه المرحلة يحتل التحضير البدني 40 إلى 50 % من الإعداد الشامل أو العام والباقي 60 إلى 50 % للعمل التقني والتكتيكي والمباريات الودية ، تسمح هذه المرحلة بتقوية الحركات الخاصة بالمنافسة ، زمن هذه المرحلة في المتوسط أكثر من 03 أسابيع .

أهداف مرحلة التحضير البدني الخاص :

- القدرة الهوائية la puissance aérobie .
- التقوية العضلية العامة للجزء العلوي والخاصة للجزء السفلي (بليومتريك ، قاعة التقوية) .
- صفة السرعة - الخفة la vitesse et la vivacité .
- التمديد العضلي étirement musculaire .
- إختبارات السرعة ، الإرتقاء ، القوة .
- الإسترجاع من خلال النوم الجيد ، الغداء الجيد كما ونوعا ، شرب الماء بكثرة ، الإستحمام
- الحجم أكبر من الشدة ثم الحجم يساوي الشدة .

❖ المرحلة الثالثة : 03^{emm} phase

مرحلة ما قبل المنافسة : La période précompétitive ou sumaine d'affutage

خلال هذه المرحلة يحتل الإعداد البدني 20 إلى 30 % من الإعداد الشامل والنسبة المتبقية 80 إلى 70 % تكون مكرسة للعمل التقني والتكتيكي والاسترجاع ، زمن هذه المرحلة هو أسبوع واحد قبل المنافسة .

أهداف مرحلة ما قبل المنافسة :

- السعة الهوائية la capacité aérobie (oxygénation après la période spécifique) .
- السرعة - الخفة la vitesse et la vivacité (temp de récupération très important) .
- التمديد العضلي étirement .
- الإسترجاع من خلال النوم الجيد ، الغداء الجيد كما ونوعا ، شرب الماء بكثرة ، الإستحمام
- حصة واحد يوميا .
- الشدة أكبر من الحجم .

إضافة بعض من مميزات هذه المرحلة :

- الإسترجاع نفسيا وبدنيا من حمولة التدريب .
- تمتاز هذه المرحلة بالشدة القصوى والحجم ضعيف جدا وكثافة العمل منخفضة .
- تسمح للمدرب بتحسين التعديلات التكتيكية الأخيرة .
- إستعادة اللاعبين الحيوية البدنية والعقلية .

الخلاصة :

التحضير قبل الموسم هي مرحلة تدرس بعناية من قبل الطاقم الفني وليست نتيجة الصدفة ، إذ يجب إحترام مبادئ الفردية والتدرج التناوب ، إذ سيكون من الضار جدا للاعب أن يصاب خلال هذه المرحلة لأنه يستوجب عليه الإستعداد مرة أخرى ويتم تأخره عن باقي زملائه في الفريق .

- مثال لدورة شهرية Mésocycle للمرحلة التحضيرية :

Structure de base d'une planification d'avant saison en âge de formation (16 à 18 ans)

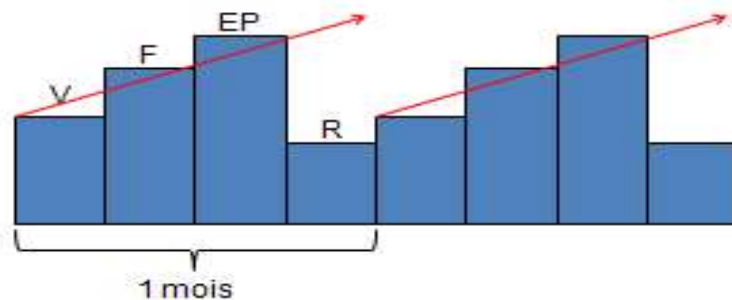
SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
PPC	PPG	PPS	Décharge	PPS Affûtage	PPC Affûtage
Préparation physique générale I Préparation fondamentale et foncière	Préparation physique générale II Préparation foncière	Préparation physique spécifique I Charges de match	Semaine de décharge CO Spécifique II Préparation match	Préparation physique spécifique III Précompétitive Préparation match	Affûtage physique précompétitif Semaine de reprise compétition
Volume progressif 5 à 6 séances de 80 à 110' Possible dans cette semaine de programmer 1 à 2 jours avec 2 séances journalières de 70 à 80'	Volume progressif 6 à 8 séances de 80 à 100' (2-3 jours à double séances éventuelles) + 1 match préparation	Volume progressif 5 à 7 séances de 70 à 100' (2 jours à double séances de 70 à 90') + 1 à 2 matches préparation (durée maximale par jour 120 à 130')	Volume réduit Cycle de décharge 3 à 4 séances d'équipe de 70 à 90' + éventuel 1 à 2 séances individuelles (force) + 2 matches préparation	Volume dégressif 4 à 5 séances de 80 à 90' + 1 à 2 matches de préparation	Volume réduit 4 à 5 séances de 70 à 80' + éventuel 1 match préparation Travail sur la fraîcheur physique et mentale
Semaine quantitative à faible intensité	Semaine quantitative à intensité moyenne	Semaine à intensité forte et quantitative moyenne	Semaine à quantité faible prévoir 2 à 3 jours de repos en début semaine	Semaine à intensité forte mais peu de volume d'entraînement	Semaine à intensité moyenne et avec peu de volume
Tests physiques				Tests physiques - répétition	

مرحلة المنافسة : la période de compétition

- المرحلة التي تعتمد على رزنامة المنافسة .
- من 08 إلى 10 أشهر (حسب البلد ومستوى اللعب) .
- مرحلة مقسمة إلى دورات تدريبية أسبوعية تسمى دورات صغرى microcycle .
- تحويل الشكل العام والخاص إلى شكل تنافسي للحصول على القدرة المثلى للأداء والحفاظ عليه لأطول فترة ممكنة .
- توقظ وتنتج الحاجة إلى المنافسة وإدارة العواطف والضغط النفسي .
- للتدرج في الحمولة والتحكم في التدريب وجب تخطيط دورة شهرية mésocycle تحتوي 3 إلى 4 دورات تدريبية أسبوعية microcycle .

Planification période de compétition

- Objectif = Etre prêt physiquement à chaque match
- Maintenir le niveau de forme physique
- Principe de progression des charges, du processus d'adaptation
- Semaine à dominante vitesse (V), force (F), endurance-puissance (EP) et récupération (R)
- La semaine (R) est basée sur de l'endurance-capacité, proprioception et du spécifique : il ne s'agit pas de ne rien faire !!!



- مثال لدورة أسبوعية Microcycle في مرحلة المنافسة :

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATCH	Récupération EC (Entraînement différent pour les remplaçants ayant peu joués)	Remise en conditionne- ment physique EC RM (haut du corps)	Journées INTENSES, LOURDES EP tous les 15 jours RM Vitesse		Journée rouge Pas de lactique Vivacité	Etre très prudent la veille du match (ne pas puiser dans les réserves énergétiques) Vivacité

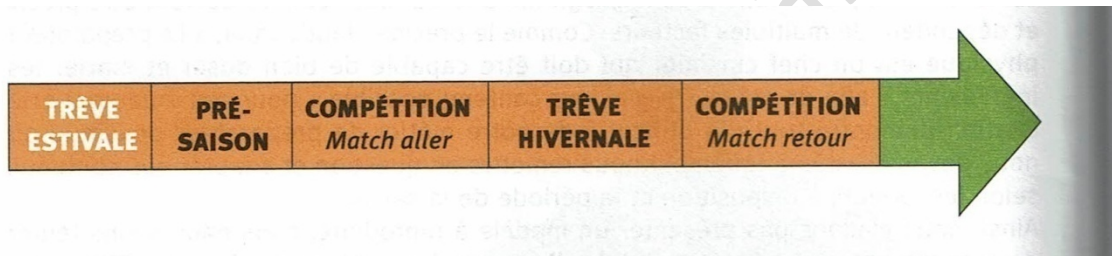
في كرة القدم اليوم بالنظر إلى كثافة حمولة المنافسة (في الكثير من الأحيان مبارتين في الأسبوع) من الضروري التخطيط لدورات الاسترجاع (*récupération*) والانتعاش والتجديد (*régénération*) في الدورة التدريبية الشهرية (*mésocycle*) .

في مرحلة التكوين يتم دائما برمجة دورات التعلم المتوسطة مثال : دورة لمدة 03 أسابيع مع التركيز على الجانب التقني (الإستلام والتمرير بمختلف أنواعه) بالتوازي مع الأهداف البدنية والمنافسة لكن يبقى التركيز على الجانب التقني هو أولوية الدورة المتوسطة .

📌 المرحلة الانتقالية : la période de transition .

L'INTER – SAISON - LA TREVE ESTIVALE

المرحلة الانتقالية (العطلة الصيفية)

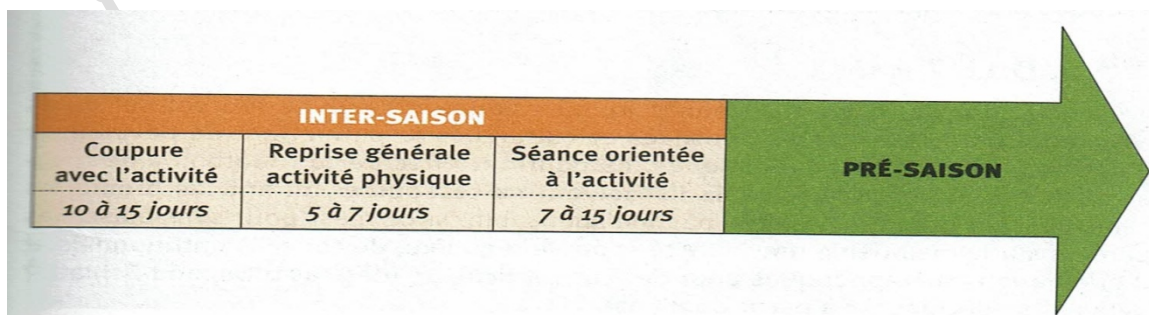


تحدد مدة المرحلة الانتقالية حسب (مستوى المنافسة و الفئة العمرية) من (4 إلى 12 أسبوع) ، إذ تعتبر هذه المرحلة مهمة جدا ويجب إدارتها بدقة ، من أجل العودة والتحكم في نشاط اللاعب بعد منحه الحرية الكافية فحسب (alexandre dellal 2013) هي اللحظة التي يترك فيها اللاعب نشاطه (المنافسة) والتي يجب أن يحافظ خلالها على مستوى معين من النشاط (الحد الأدنى للياقة البدنية) .

لكن ما هي أهداف العمل خلال هذه المرحلة ؟ ما هي الجودة (*qualité*) التي يجب أن يطلها المحضر البدني وكيف يمكنه القيام بذلك ؟ متى يتم الشروع في إستئناف النشاط ؟

comment gérer cette période ?

• كيف نسير هذه المرحلة ؟



❖ أهداف هذه المرحلة : (les objectifs) .

✓ الإسترجاع الذهني : (la récupération mentalement)

الإسترجاع الذهني هو الهدف الأول بعد موسم من المباريات الرسمية التي تسبب توتر نفسي وفسولوجي ، إذ يحتاج اللاعبون إلى التعافي النفسي والانقطاع عن كرة القدم من أجل التخلص من التوتر والتعافي بشكل عام ، إذ تهدف الأيام (15) الأولى إلى ترك النشاط الممارس من أجل التجديد الذهني بغض النظر عن المستوى هاوي أو محترف .

✓ الاسترجاع البدني : (la récupération physiquement)

الإسترجاع البدني هو أحد الأهداف الرئيسية للتعافي جسديا من الحمولة البدنية والفسولوجية طوال الموسم ، إذ يحتاج الجسم للانقطاع عن النشاط لإعادة شحن البطاريات عن طريق إراحة جميع العضلات والأوتار والجهاز العصبي ، لا يمكننا من الحفاظ على مستوى عالي لعدة مواسم دون فترات راحة التي تسمح للجسم بالتجديد .

✓ التحضير للموسم الجديد : (preparer la saison à venir)

يمكن تقسيم العطلة الصيفية إلى فترتين فرعيتين ، فترة راحة كاملة (10 إلى 15 يوم) وفترة صيانة الصفات البدنية من أجل الإستعداد بشكل جيد للموسم والتي تعتبر هي أساس العمل والتحضير قبل الموسم .

● المرحلة الأولى : (phase 01 (10 à 15 jours)

فترة إسترخاء العضلات وتقليل التوتر والراحة التامة مع إمكانية ممارسة أنشطة رياضية أخرى مثل التنس كرة الطائرة كرة السلة بالإضافة إلى التمديد العضلي .

● المرحلة الثانية : (phase 02 (5 à 7 jours)

فترة العودة للتدريب العام من خلال حصتين إلى 03 حصص جري خفيف (المداومة الأساسية أو القاعدية) مع عمل التقوية العضلية العامة للجزء العلوي (pompes et abdominaux et gainage et des étirement) والتمديد العضلي .

● المرحلة الثالثة : (7 à 15 jours) phase 03

فترة تشتمل على حصص موجهة لنشاط كرة القدم مع جري خفيف يتلاءم مع مستوى اللاعبين (المسافة / الحجم) (مداومة قاعدية ثم السعة الهوائية) مع مجموعات للتقوية العضلية العامة للجزء العلوي والسفلي والمفاصل والتمديد العضلي .

Des séries de renforcement abdominaux – gainage – pompes ,des étirements ,des gammes de course (talon fesse ,monté de genou ,battement de jambes ,pas croisés etc ... ; la mobilité articulation et un travail de prévention .

- برنامج وقائي لكل لاعب un programme préventif pour chaque joueur

لكل لاعب نمط (profil) خاص يجب أخذه في الاعتبار وفقا لنقاط القوة والضعف لديه ،يجب أن يشكل برنامجا وقائيا يتلاءم مع نشاط كرة القدم ووفقا لاحتياجات اللاعب يمكن أن يشمل هذا البرنامج على تمديد عضلي خاص وتقوية مجموعات عضلية معينة (بالحبال المطاطية ، بأجهزة التقوية ، أو بدون أجهزة أي بوزن الجسم) وعمل خاص لحركة المفاصل والتوازن un travail de mobilité articulaires spécifique , de la proprioception .

Exemple de programme de trêve estival .

Planning	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Lundi	Repos complet	Repos	Footing 30' à 9.5-10.5 km·h + étirements	Course 40' à 10-11 km·h + Mobilité + étirements	Fartlek 35' à 10-13.5 km·h + Mobilité + étirements	Reprise collective
Mardi		Repos	Abdos Gainage Pompes	Abdos Gainage Pompes + travail de prévention	Abdos Gainage Pompes + travail de prévention	
Mercredi		Tennis ou autres sports + étirements	Footing 35' à 9.5-10.5 km·h + étirements	Fartlek 30' à 10-13.5 km·h + Mobilité + étirements	3 × 12' à 10-13,5 km·h + Mobilité + étirements	
Jeudi		Repos	Abdos Gainage Pompes	Abdos Gainage Pompes + travail de prévention	Abdos Gainage Pompes + travail de prévention	
Vendredi		Repos	Footing 35' à 9.5-10.5 km·h + étirements	Course 40' à 10-11 km·h + Mobilité + étirements	4 × 10' à 11,5 -13,5 km·h + Mobilité + étirements	
Samedi		Sortie vélo ou autres + étirements	Repos	Repos + balnéo-thérapie	Repos + balnéothérapie	
Dimanche		Repos	Repos	Repos	Repos	

- برنامج تدريبي مقترح من طرف الإتحادية الجزائرية لكرة القدم للتدريب الفردي خلال المرحلة الإنتقالية بالنسبة لصنف الأكابرو U19 .



Fédération Algérienne de Football **Direction Technique Nationale**



Proposition d'un programme d'entraînement individuel
du 19 Mars au 05 Avril 2020
Destiné pour les Séniors, Réserves et U19

M I C R O C Y C L E N°01	Jeudi 19/03/20	1- Proprioception : 5 min (voir fiche exercice) 2- Gainage statique : 1 série (voir fiche exercice) 3- Gainage dynamique : 1 série (voir fiche exercice) 4- Footing 25 min en aisance respiratoire 5- Ischios Mollets : 1 série (voir fiche exercice) 6- Renforcement haut et bas du corps : 1 série (voir fiche exercice) 7- Stretching : 10 min (voir fiche exercice)
	Vendredi 20/03/20	1- Proprioception : 5 min (voir fiche exercice) 2- Gainage statique : 1 série (voir fiche exercice) 3- Gainage dynamique : 1 série (voir fiche exercice) 4- Footing 25 min en aisance respiratoire 5- Ischios Mollets : 1 série (voir fiche exercice) 6- Renforcement haut et bas du corps : 1 série (voir fiche exercice) 7- Stretching : 10 min (voir fiche exercice)
	21/03/20	Repos
	Dimanche 22/03/20	1- Footing 10 min avec routine talons fesses, skipping.....+ 1 X 12 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 50 secondes (récupération active) 2- Proprioception : 1 série (voir fiche exercice) 3- Pliométrie : 1 série (voir fiche exercice) 4- Course : 1 x 15 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 50'' (récupération active) 5- Gainage dynamique : 2 séries (voir fiche exercice) 6- Stretching : 10 min (voir fiche exercice)
	Lundi 23/03/20	1- Footing 10 min avec routine talons fesses, skipping.....+ 1 X 12 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 50 secondes (récupération active) 2- Proprioception : 1 série (voir fiche exercice) 3- Pliométrie : 1 série (voir fiche exercice) 4- Course : 1 x 15 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 50'' (récupération active) 5- Gainage statique : 2 séries (voir fiche exercice)
	24/03/20	Repos
	Mercredi 25/03/20	1- Footing 10 min avec routine Talons fesses Skip...+ 2 x 14 efforts de 10 sec (allure soutenue) – 20 sec (récupération active) Récupération entre les 2 séries : 3 min 2- Pliometrie : 2 séries (voir fiche exercice) 3- Gainage dynamique : 2 séries (voir fiche exercice) 4- Renforcement haut du corps : 2 séries (voir fiche exercice) 5- Stretching : 10 min (voir fiche exercice)

M I C R O C Y C L E N°02	Jeudi 26/03/20	Récupération Bain Froid & chaud à la maison
	Vendredi 27/03/20	1- Proprioception : 5 min (voir fiche exercice) 2- Gainage statique : 3 séries (voir fiche exercice) 3- Gainage dynamique : 3 séries (voir fiche exercice) 4- Footing 20 min en aisance respiratoire 5- Ischios Mollets : 3 séries (voir fiche exercice) 6- Renforcement haut et bas du corps : 3 séries (voir fiche exercice)
	Samedi 28/03/20	1- Gainage statique : 4 séries (voir fiche exercice) 2- Gainage dynamique : 4 séries (voir fiche exercice) 3- Footing 30 min en aisance respiratoire 4- Ischios Mollets : 2 séries (voir fiche exercice) 5- Renforcement haut et bas du corps : 3 séries (voir fiche exercice)
	29/03/20	Repos
	Lundi 30/03/20	1- Footing 10 min avec routine talons fesses, skipping.....+ 1 X 15 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 20 secondes (récupération active) 2- Proprioception : 1 série (voir fiche exercice) 3- Pliometrie : 2 séries (voir fiche exercice) 4- Course : 1 x 15 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 20'' (récupération active) 5- Gainage dynamique : 3 séries (voir fiche exercice) 6- Stretching : 6 min (voir fiche exercice)
	Mardi 31/03/20	1- Footing 10 min avec routine talons fesses, skipping.....+ 1 X 20 efforts de 6 secondes (allure soutenue) – 24 secondes (récupération active) 2- Proprioception : 2 séries (voir fiche exercice) 3- Pliométrie : 2 séries (voir fiche exercice) 4- Course : 1 x 20 efforts de 6 secondes (allure soutenue) – 24'' (récupération active) 5- Gainage statique : 3 séries (voir fiche exercice)
	01/04/20	Repos
	Jeudi 02/04/20	Récupération Bain Froid & chaud à la maison
	Vendredi 03/04/20	1- Footing 2 X 20 Minutes en aisance respiratoire 2- Gainage statique : 2 séries (voir fiche exercice) 3- Gainage dynamique : 2 séries (voir fiche exercice) 4- Renforcement haut et bas du corps : 4 séries (voir fiche exercice) 5- Stretching : 10 min (voir fiche exercice)
	04/04/20 05/04/20	Repos Eventuelle Reprise des entraînements en équipe

خلاصة :

- يحتاج اللاعبون إلى الإسترجاع من الناحية النفسية والبدنية من أجل تخفيف التوتر وإعادة تجديد الحالة البدنية والفسيولوجية .
- يجب أن يتبع اللاعبون برنامجا خلال العطلة الصيفية من أجل الحفاظ على قدرات الجهاز التنفسي والقلبي الوعائي خلال المرحلتين 2 و 3 من العطلة الصيفية .
- يجب أن يكون البرنامج التدريبي موجها وفرديا وفقا لخصائص كل لاعب .
- يشكل الفاصل بين المواسم (المرحلة الانتقالية) أساس العمل للموسم القادم .
- الحفاظ على العمل أو التدريب الوقائي (prévention) الخاص بالنشاط الممارس .

البرمجة والتخطيط الشهري : Mésocycle

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متواصلة، ولهذا فإن التخطيط الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المخطط السنوي والمرحلي ، وفي تخطيط الشهري **Mésocycle** يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها و هي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية **Minicycle** والدورات الأسبوعية **Microcycle** .

لذلك فإن المدرب يسعى دائما للوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات لمختلف مكونات اللعبة (بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي) ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور و التقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور و التدرج و الإرتقاء .

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن إعتبارها قاعدة من أجل الإنطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية، وأثناء وضع البرنامج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الإسترجاع بعين الإعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمولة التدريبات (من ناحية الحجم) .

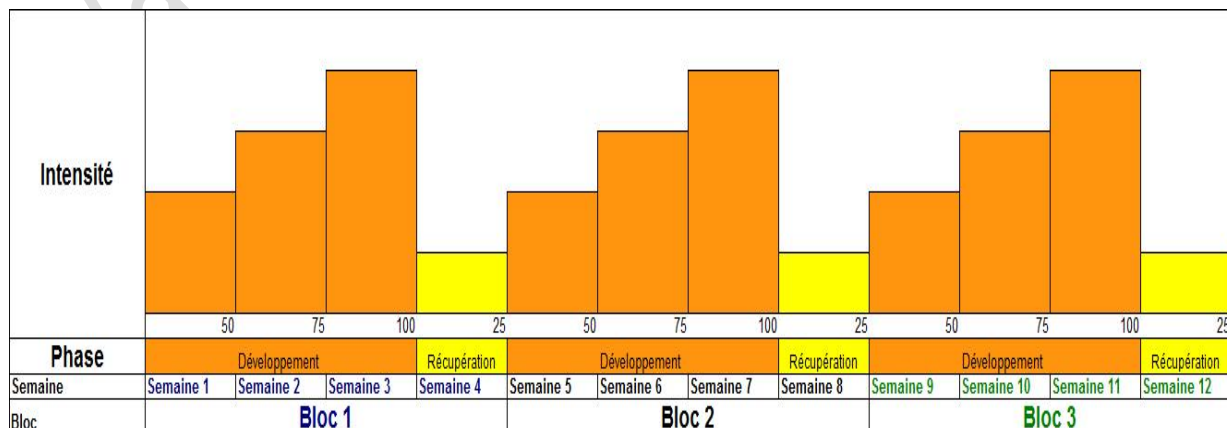
يكون الجهد عاليا في (03) أسابيع ليأتي الإسترجاع في الأسبوع (04) (نسبة العمل للراحة 1/3) .

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Puissance Aérobic	Force	Vitesse	Régénération

يكون الجهد عاليا في (04) أسابيع ليأتي الإسترجاع في الأسبوع (05) (نسبة العمل للراحة 1/4) .

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
Puissance Aérobic	Répétition de sprint	Force	Vitesse	Régénération

- ديناميكية الحمولة خلال التخطيط الشهري : Mésocycle



البرمجة والتخطيط الأسبوعي : Microcycle

الدورة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) تحتوي على عدة حصص تدريبية (3 إلى 7 حصص) إذ لا يجب أن يكون هناك تكرار للدورة الأسبوعية السابقة بل يكون هناك تجديد في هيكل التدريب والأشكال والأساليب مع تغيير الأحمال التدريبية من أسبوع إلى آخر حسب الدورات التدريبية (les cycles d'entrainement).

• في المستوى العالي الدورة التدريبية الأسبوعية تحدد حسب :

- ✓ المبراة القادمة .
- ✓ نتائج الفريق .
- ✓ مستوى إرهاق (التعب) الفريق .
- ✓ مشكلة نفسية داخل الفريق .

← في مرحلة التكوين يتم التركيز على دورات التعلم التقني وعدم التركيز على النتائج .

ويهدف البرنامج الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية (البدنية و الفنية و خطية و النفسية) لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، إذ يجب أن تكون التدريبات قريبة أو مشابهة لظروف المنافسة .

عند وضع التخطيط الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع ، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه .

كما يجب أن يأخذ التخطيط الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم و الشدة وذلك عند التطبيق .

- أنواع التخطيط الأسبوعي : types des mésocycles

- ✓ دورة تدريبية صغيرة تدرجية mésocycle gradual .
- ✓ دورة تدريبية صغيرة صدمية (للإعداد الخاص) mésocycle de choc .
- ✓ دورة تدريبية صغيرة إسترجاعية mésocycle de récupération .

- التشكيل أو البناء الفسيولوجي والبدني للدورة التدريبية الصغيرة :

- تحديد المصدر الطاقوي للحصة تدريبية مثلا تدريب تقني بحمولة السعة الهوائية 70 - 80 % من VMA .
- إحترام الإجهاد (التعب) العضلي والعصبي العضلي .
- بداية الدورة من خلال حصة للاسترجاع النشط ، مداومة هوائية (سعة هوائية ، مداومة قاعدية (مداومة عضلية (تقوية عضلية) .
- تدريب القوة والسرعة والتنسيق في حالة الراحة أي في بداية الحصة (مبدأ التسلسل) .
- تحديد موقع ذروة التدريب pic d'entraînement (l'entraînement intensif) في منتصف الدورة التدريبية الصغيرة microcycle .
- حصة التحفيز العضلي تكون في اليوم لدي يسبق المباراة (سرعة رد الفعل ، التسارعات ، الخفة ، التنسيق) .
- إحترام ديناميكية مكونات الحمولة خلال الأسبوع التدريبي من حيث الحجم والشدة .
- تقسيم microcycle إلى 3 bloc 1 / مرحلة إكتساب الأداء 2 / مرحلة التفريغ والإسترجاع النشط 3 / مرحلة الإنتعاش العصبي العضلي .

Planification hebdomadaire

Exemple à 4 séances

- Evidemment c'est dépendant du nombre d'entraînement hebdomadaire qui est lié au niveau de l'équipe
- Principe :
 - Séance légère en début de semaine (technique, jeu, récupération...)
 - Séance forte en milieu de semaine (mardi/mercredi) (jeudi si match le dimanche) pour avoir un effet de surcompensation immédiat
 - Séance courte et intensive en fin de semaine (explosivité, vivacité, stato-dynamique...)



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATCH	Récupération EC (Entraînement différent pour les remplaçants ayant peu joués)	Remise en conditionnement physique EC RM (haut du corps)	Journées INTENSES, LOURDES EP tous les 15 jours RM Vitesse		Journée rouge Pas de lactique Vivacité	Etre très prudent la veille du match (ne pas puiser dans les réserves énergétiques) Vivacité

- عند التخطيط أو البرمجة الأسبوعية يجب احترام مبدأ التناوب بين الحصص التدريبية (المصادر الطاقوية) أي أنه كل صفة بدنية تستقي من مورد طاقتي معين والذي يحتاج إلى وقت محدد للاسترجاع .

Durée de récupération pour les différentes qualités physiques	
Endurance (capacité aérobie)	24h à 30h
Endurance (puissance aérobie)	40h à 48h
Vitesse anaérobie alactique	24h
Vitesse anaérobie lactique	48h à 72h
Force musculaire maximale	40h à 48h
Force-vitesse (explosive)	24h à 36h

✚ التخطيط والبرمجة للوحدة التدريبية اليومية Minicycle :

الحصة التدريبية هي جزء من الدورة التدريبية الأسبوعية (هي قلب المخطط الأسبوعي) ، كل يوم يجب على المدرب البرمجة والتخطيط لها وفقا للأهداف اليومية وأهداف التعلم المتوسطة وطويلة المدى ووفقا للمتطلبات الفسيولوجية والبدنية والنفسية للفريق .

يجب أن تكون متنوعة ليس على مستوى الأهداف لكن بشكل أساسي على مستوى الأساليب والأشكال التدريبية المستخدمة .

← من 80 إلى 100 دقيقة حسب نوع الحصة والأهداف والدورة التدريبية .

- الحصة التدريبية تتكون من ثلاث مراحل :

■ الإحماء l'échauffement :

هو الجزء التحضيري للحصة التدريبية يجب أن يكون تصاعديا .

المرحلة الأولى تكون بالجري الخفيف مع التنقل المتنوع بالكرة أو بدون كرة ، بوتيرة منخفضة إلى وتيرة متوسطة لتحفيز الأجهزة الداخلية للجسم ، ثم تتبعها تمارين المرونة والتنسيق مع زيادة الوتيرة تدريجيا .

- تمارين التكيف مع الكرة من خلال إستخدام تمارين تقنية بالكرة و في شكل العاب .
- تمارين التنسيق بدون كرة و بدمجها مع الكرة .

● بشكل عام دائما هناك علاقة مع محتوى الإحماء مع أهداف مرحلة الأداء .

← زمن المرحلة يكون من 15 إلى 20 دقيقة .

■ مرحلة الأداء : la phase de performance

هي الجزء الرئيسي للحصة التدريبية هي مرحلة التدريب والتعلم مع أهداف محددة بدقة ، يجب تكييف المحتوى (الألعاب ، التمارين ، أنشطة تعليمية) مع الأهداف المسطرة .

- ويجب أن تكون قريبة من حقيقة المباراة (نسخ وضعيات وتدريبات تحكي ظروف المنافسة) .
- يجب إحترام مكونات الحمولة من حيث الشدة والحجم وفترات الاسترجاع والتي تكون غالبا نشطة من الأحسن تكون مع الكرة خاصة مع الفئات السنية (راحة نشطة بالكرة) .

- في مرحلة التكوين (la formation) يجب أن تكون الكرة هي مركز العملية التدريبية إذ يحتل العمل بها 50 – 60 % من وقت الحصة (أي تدريب مدمج) ، دون أن ننسى اكتساب الصفات البدنية والتقنية والخطئية والعقلية من خلال تدريبات تحليلية (أي بدون العاب) .

- مثال : عند التدريب على مهارة التسديد وبعد الانتهاء من التكرارات (التمرين) يجب دمجها عند التدريب باللعب (طريقة الألعاب المصغرة) للسماح للاعبين بتعود على التسديد في مواقف حقيقية مشابهة للمباراة (jeu à thèmes) .

- الأمر متروك للمدرب لتصميم التناوب في أشكال التدريب (jeu – exercice analytique – jeu) أو التدريب بدون كرة أو يكون مدمج مع الكرة .

❖ في هذه المرحلة من الإكتساب والتعلم تكون جودة تدخلات المدرب (coaching) :

- التزام المدرب .
- دقة تدخلاته .
- دقة تعديلاته .
- تفاعله وحركيته مع التدريب .

كل هذه التدخلات تضمن التزام اللاعبين وبقائهم في حالة نشاط وتحقيق أهداف التدريب .

← زمن هذه المرحلة متغير : بشكل عام يتراوح من 50 إلى 60 حتى 70 دقيقة حسب أهداف التدريب وحسب الظروف الجوية .

✓ مرحلة العودة إلى الهدوء le retour au calme .

مرحلة الإسترخاء البدني والذهني بعد مرحلة التدريب ،تكون في الميدان من خلال الجري الجماعي الخفيف والتمديد العضلي مع شرب الماء لتعويض السوائل المفقودة خلال التدريب .

- مع الفئات الشبانية تعتبر هذه المرحلة تعليمية من حيث الراحة النفسية والعناية بأجسادهم .
 - هي أيضا اللحظة التي يختارها المدرب للتواصل وتقييم الحصة وعلى أساسها يضع أهداف جديدة .
- ← يتراوح زمن هذه المرحلة من 10 إلى 15 دقيقة .

- مثال لتنظيم حصة تدريبية في مرحلة ما قبل التكوين .

PHASE 1 ECHAUFFEMENT	PHASE 2 PERFORMANCE (Entraînement + enseignement)			PHASE 3 RETOUR AU CALME
Mise en train	Mise en situation	Apprentissage	Jeu/match	Relâchement
Préparation des joueurs	Forme jouée globale	Forme analytique	Retour au jeu	Décontraction individuelle
CAPACITÉS PSYCHOMOTRICES	SENS TACTIQUE PRISE DE CONSCIENCE	COORDINATION TE/TA/CO ET MENTAL	APPLICATION TACTIQUE	RÉCUPÉRATION
– éveil neuro-musculaire et organique – stimulation technique et cognitive – préparation mentale	– réalité ludique – éveil technico-tactique – espace – temps – jeu libre – jeu à consignes	• Selon les objectifs d'entraînement – amélioration des capacités technico-tactiques – développement des capacités physiques	– jeu à thème – jeu dirigé – jeu libre	– relâchement physique et mental
– course et déplacements avec ballon – souplesse – jeu		– exercices, actions et combinaisons de jeu – séquences jouées – avec sollicitations physiques	ou Match interne	– course lente + exercices de récupération – souplesse / stretching – relaxation
• Organisation – individuelle – en groupes – en équipe		• Organisation – forme intégrée – individuelle à 2, à 3, à 4 – en groupe – par bloc – par poste – par atelier – interval-training – circuit-training		• Organisation – en équipe – en groupe
COACHING – ENSEIGNEMENT				
Imitation Expression libre Observation	Animation Correction Démonstration	Imitation Découverte guidée Démonstration Correction Animation	Créativité Spontanéité Observation Correction	Discussion Evaluation Rangement du matériel

المراجع :

1. ALEXANDRE DELLAL : une saison de préparation physique en football, Ed 1 , de Boeck ,Belgique, 2013 .
2. ALEXANDRE DELLAL : une saison de préparation physique en football, Ed 2 , de Boeck ,Belgique, 2017 .
3. DIDIER REISS , PASCAL PREVOST : la bible de la préparation physique, Ed 1, Amphora, paris, 2013 .
4. FIFA : football des jeunes , FSC , Zurich , suisse , 2016 .
5. FIFA : jeux réduits et préparation physique intégrée , FSC , Zurich , suisse .
6. FIFA : Planification d'entraînement ,Zurich ,suisse .