

# مراحل التدريب الرياضي

سنة أولى ماستر تخصص تحضير بدني رياضي

مقياس نظريات ومنهجية التدريب الرياضي

yacine.belfritas@univ-jijel.dz

## ❧ مراحل التدريب الرياضي .

ينقسم الموسم التدريبي إلى 3 مراحل أساسية ( المرحلة الإعدادية ،مرحلة المنافسة ،المرحلة الانتقالية ) وفي نفس الوقت هذه المراحل بدورها تنقسم إلى عدة فترات متسلسلة كالأتي :

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Endurance fondamentale</li> <li>•Endurance aérobie</li> <li>•Coordination</li> <li>•Renforcement musculaire</li> <li>•Souplesse</li> </ul> <b>+ 1 match de préparation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Puissance aérobie</li> <li>•Endurance aérobie</li> <li>•Renforcement musculaire</li> <li>•Vitesse et vivacité</li> <li>•Souplesse</li> </ul> <b>+ 3 match de préparation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Puissance aérobie</li> <li>•Force Puissance</li> <li>•Vitesse et vivacité</li> </ul> <b>+ 1 match de préparation</b>

### ❖ المرحلة الأولى : 01<sup>re</sup> 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 ،الغذاء الجيد كما ونوعا ، شرب الماء بكثرة ، الإستحمام ..... ) .
- الحجم أكبر من الشدة ،التدريبات تتميز بالكمية .

### ❖ المرحلة الثانية : 02<sup>emm</sup> phase

التحضير البدني الخاص ( **PPS** ) : خلال هذه المرحلة يحتل التحضير البدني 40 إلى 50 % من الإعدادات 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 **etirement musculaire** .
- إختبارات السرعة ،الإرتقاء ،القوة .
- الإسترجاع من خلال النوم الجيد ،الغذاء الجيد كما ونوعا ، شرب الماء بكثرة ، الإستحمام ..... .
- الحجم أكبر من الشدة ثم الحجم يساوي الشدة .

### ❖ المرحلة الثالثة : 03<sup>emm</sup> phase

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

خلال هذه المرحلة يحتل الإعداد البدني 20 إلى 30 % من الإعدادات 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 ( oxygénation après la période spécifique ) la capacité aérobie .
- السرعة - الخفة ( temp de récupération très important ) la vitesse et la vivacité .
- التمديد العضلي étirement .
- الإسترجاع من خلال النوم الجيد ، الغداء الجيد كما ونوعا ، شرب الماء بكثرة ، الإستحمام ..... .
- حصّة واحد يوميا .
- الشدّة اكبر من الحجم .

● إضافة بعض من مميزات هذه المرحلة :

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

🚩 **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** .

- مثال لدورة أسبوعية **Microcycle** في مرحلة المنافسة :

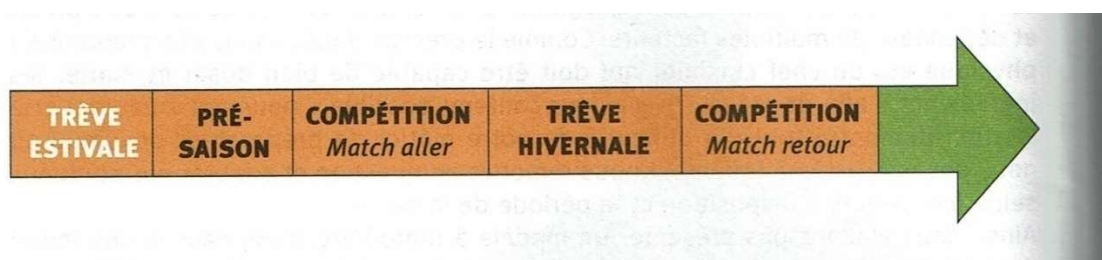
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATCH	Récupération EC (Entraînement différent pour les remplaçants ayant peu joués)	Remise en conditionne- ment physique EC RM (haut du corps)	Journées INTENSES, LOURDES EP tous les 15 jours RM Vitesse		Journée rouge Pas de lactique Vivacité	Etre très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

المرحلة الانتقالية ( العطلة الصيفية ) L'INTER – SAISON – LA TREVE ESTIVALE



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 يطلبها الخضر البدني وكيف يمكنه القيام بذلك ؟ متى يتم الشروع في إستئناف النشاط ؟

• كيف نسير هذه المرحلة ؟ **comment gérer cette période ?**



❖ 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 جسدياً 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 : ( 5 à 7 jours ) phase 02

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 .