

2023 / 2024

مراحل التدريب الرياضي

سنة أولى ماستر تخصص تحضير بدني رياضي

مقاييس نظريات ومنهجية التدريب الرياضي
yacine.belfritas@univ-jijel.dz

❸ مراحل التدريب الرياضي .

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

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

❖ المرحلة التحضيرية أو الإعدادية أو القاعدية :

- المرحلة الأساسية للتكييف الفردي والجماعي .
- من 4 إلى 10 أسابيع وذلك حسب مستوى اللاعبين ، حسب المنافسة ووفقاً 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"> • Endurance fondamentale • Endurance aérobique • Coordination • Renforcement musculaire • Souplesse <u>+ 1 match de préparation</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Puissance aérobie • Endurance aérobie • Renforcement musculaire • Vitesse et vivacité • Souplesse <u>+ 3 match de préparation</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Puissance aérobie • Force Puissance • Vitesse et vivacité <u>+ 1 match de préparation</u>

❖ 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 :

- . **la puissance aérobie** + القدرة الهوائية
- السعة الهوائية
- 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 والمحركة ، القوة العضلية ، يكون بالتنسيق مع الطاقم الطبي .
- اختبارات 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 :

- . **la puissance aérobie**
- القدرة الهوائية
- التقوية العضلية العامة للجزء العلوي والخاصة للجزء السفلي (بليومترิก ، قاعة التقوية) .
- . **la vitesse et la vivacité**
- صفة السرعة - الحفة
- . **etirement musculaire**
- التمديد العضلي
- 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 précompetitive ou semaine 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 (oxygénéation après la période spécifique) **la capacité aérobie**
- السرعة - الحففة - (temp de récupération très important) **la vitesse et la vivacité**
- التمدد العضلي . **étirement**
- الإسترجاع من خلال النوم الجيد ، العداء 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 .

التحضير قبل الموسم هي مرحلة تدرس بعناية من قبل الطاقم الفني وليس 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**

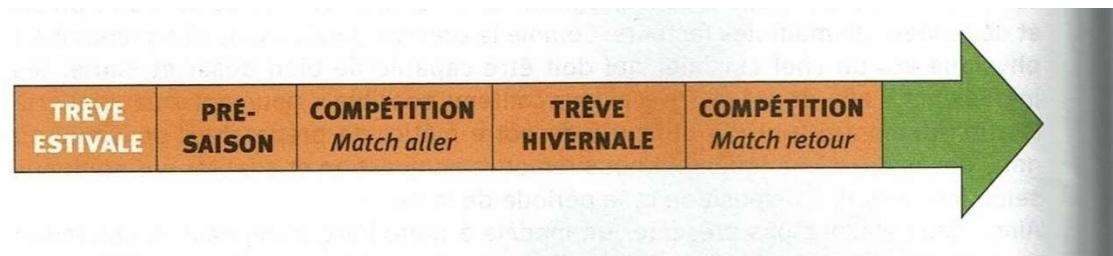
- المرحلة التي تعتمد على رزنامة المنافسة .
- من 08 إلى 10 أشهر (حسب البلد ومستوى اللعب) .
- مرحلة مقسمة إلى دورات تدريبية أسبوعية تسمى دورات صغرى **microcycle** .
- تحويل الشكل العام والخاص إلى شكل تنافسي للحصول على القدرة المثلثى للأداء والحفاظ عليه لأطول فترة ممكنة .
- توقظ وتنتج الحاجة إلى المنافسة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

في كرة القدم اليوم بالنصر 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 دائمًا برمجة دورات التعلم المتوسطة مثال : دورة لمدة 03 أسابيع مع التركيز على الجانب التقني (الإسلام والتعمير بمختلف أنواعه) بالتوافق مع الأهداف البدنية والمنافسة لكن يبقى التركيز على الجانب التقني هو أولوية الدورة المتوسطة .

. la période de transition : المرحلة الانتقالية :



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 لللياقة البدنية) .

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

comment gérer cette période ?

• كيف نسير هذه المرحلة؟



❖ أهداف هذه المرحلة :

✓ الإسترجاع الذهني : (la récupération mentalement)

الإسترجاع الذهني هو الهدف الأول بعد موسم من المباريات الرسمية التي تسبب توتر نفسي وفسيولوجي، إذ يحتاج اللاعبين 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 والفيسيولوجية 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 بالتجدد.

✓ التحضير للموسم الجديد : (préparer 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 ككرة الطائرة كررة السلة بالإضافة إلى التمديد العضلي .

- **phase 02 (5 à 7 jours)** المراحلة الثانية :

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

- **phase 03 (7 à 15 jours)** المراحلة الثالثة :

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 .