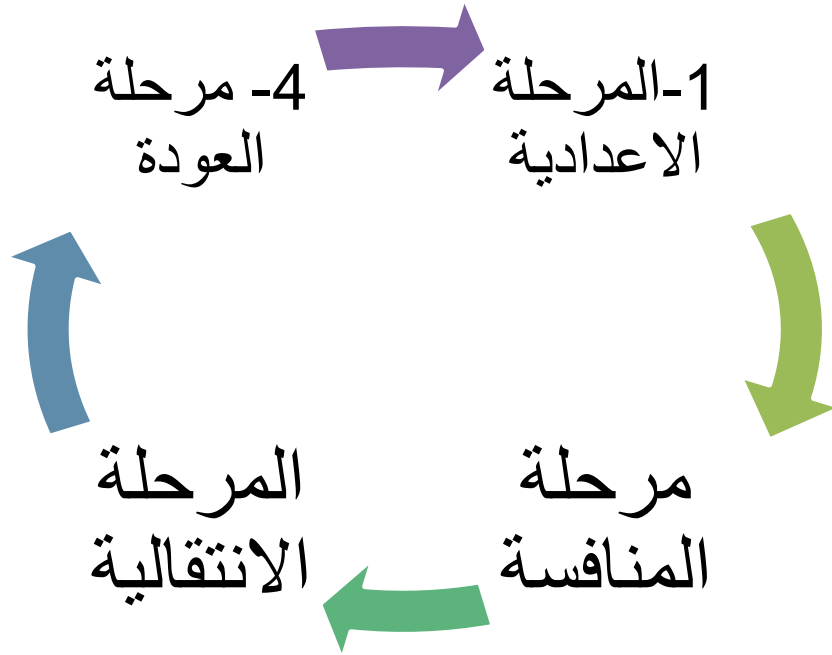


مختلف المراحل وتحليلها



1- المرحلة الإعدادية:

وامتدت من 15 أوت إلى 30 نوفمبر حيث قسمت هذه المرحلة إلى مرحلتين :

أ/ مرحلة الإعداد العام PPG:

من 15 أوت إلى 15 أكتوبر أي بمعدل شهرين، وقمنا بتقسيمها إلى ثمانية دورات مصغرة microcycle كانت بين برامج أسبوعية إجرائية.

▶ 1 - 1 الدورة المصغرة 1

كانت إسترجاعية حصص ذات أحمال تدريبية بشدة منخفضة.

▶ 1 - 2 الدورة المصغرة 2

إسترجاعية إستعمال مختلف الوسائل الإسترجاعية مثل التدليك، الصونا، الحمامات، رحلات ترفيهيه ..
الدورتين خصصتا إلى العودة إلى التدريب بعد المرحلة الإنتقالية، وكانت أهدافها تتمثل في ما يلي:

- العودة إلى أجواء التدريب.

- تكوين إبتدائي فيما يخص المداومة العامة، ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية تمهيدا للدخول في مرحلة الإعداد البدني.

▶ 1 - 3 الدورة المصغرة 3

وأهدافها كالآتي:

- تطوير المداومة العامة.

- تطوير مختلف قدرات التحمل مثل: vma ; vo2max .

▶ 1 - 4 الدورة المصغرة 4

قابلية تكرار العمل التقني والتكيف مع أحمال بشدة متوسطة ولمدة زمنية مطولة.

▶ 1 - 5 الدورة المصغرة 5 (مدخلية) و 6 - 7 - 8 هدفت:

- تطوير مختلف الصفات البدنية وعلاقتها بالإنجاز والأداء الحركي التنسيق، المرونة، الرشاقة، الدقة.

- تنمية مختلف قدرات القوة العامة، البليومتري + الأثقال بنسب قليلة.

- الارتقاء بمستويات الأداء العضلي.

- الارتقاء بالنظام التنفسي والقلبي.

ب/ مرحلة التحضير البدني الخاص PPS :

وتمتد من الدورة 9 وهي مدخلية الى الدورة 14 برمجت حصص لأهداف متنوعة:

- التكيف مع الأحمال التدريبية المرتفعة.

- تنمية النظام اللاهوائي واللاهوائي اللبني.

- تطوير مختلف قدرات الارتقاء العمودي، أفقي.

- تطوير القوة الخاصة القوة الانفجارية، السرعة العضلية.

- مداومة السرعة والأداء البدني الخاص بتنظيم النزال.
- مداومة القوة والدمج البدني التقني بأحمال كبرى الى قصوى.
- الأحمال التدريبية تكون بشدة كبرى الى قصوى للإرتقاء بالأداء البدني الخاص.

2- مرحلة المنافسة:

وإمتدت من 31 ديسمبر الى 30 ماي وقد قسمت الى 4 دورات متوسطة mésocycle وهي على التوالي:

► 1-2 دورة متوسطة تنافسية:

إمتدت من 01 ديسمبر إلى 03 جانفي ومن أهدافها:

- لـ البطولة الجهوية أشبال شبليات، بتاريخ 19 ديسمبر 2014.
- لـ التبرص المغلق الذي أقيم في تلمسان من أجل رفع المستوى: حيث كان من 26 ديسمبر الى 03 جانفي.

وقد احتوت هذه الدورة على: 04 دورات مصغرة:

1. دورة مصغرة تطويرية.
2. دورة مصغرة تنافسية.
3. دورة مصغرة استرجاعية.
4. دورة مصغرة تربية.

وكانت مجمل الأهداف تتمحور في:

- المحافظة على المستوى وإثبات التقدم والتأهب الى البطولة الوطنية بأكبر عدد من العناصر المتأقلمة .
- الإحتكاك الرسمي ومنافسات إعدادية.
- برمجة دورة مصغرة استشفائية للوصول إلى الإسترجاع الزائد والمهم قبل التبرص العملي.

► 2- 2 دورة متوسطة تطويرية:

امتدت من 03 جانفي الى 03 فيفري وتهدف الى:

- تطوير مختلف الصفات البدنية الخاصة.
- تطوير مختلف المهارات للأطراف العلوية والسفلية والتتابع المهاري والدمج البدني التقني والتكتيكي.
- المحافظة وتطوير مختلف السمات النفسية الدافعية روح القتال و التنافس و اللعب النظيف، الثقة بالنفس الاستعداد الجيد لمتنافس.

و قد احتوت هاته الدورة على أربع دورات مصغرة وتتضمن في:

- 1 دورة مصغرة تطويرية.

- 2 دورة مصغرة تطويرية.

- 3 دورة مصغرة تطويرية.

وكانت تتمحور حول التطوير والوصول بالرياضيين إلى القمة فيما يخص الفورمة الرياضية.

► 3 - 2 الدورة المتوسطة التنافسية:

امتدت من 03 فيفري الي 31 مارس، وخلال الموسم التدريبي 2015 - 2014 تعتبر هذه الدورة أهم شيء بالنسبة لنا وللرياضيين حيث احتوت على منافستين إحداهما وطنية وأخرى عالمية كانت على التوالي:

✍ 27 فيفري 2015 البطولة الوطنية أشبال وشبليات (قاعة السعيد تزروت) تيزي وزو .

✍ 08 مارس 2015 الدورة العالمية المفتوحة بتركيا.

وقسمت هذه الدورة الى أربعة دورات مصغرة :

1. دورة مصغرة مدخلية.

2. دورة مصغرة تنافسية.

3. دورة مصغرة استشفائية.

4. دورة مصغرة استرجاعية.

► 2- 4 الدورة المتوسطة التكميلية:

إمتدت نحو شهرين من 01 أبريل حتى 31 ماي، حيث قمنا في هاته الدورة بوضع خطة و التي قمنا بها بتحديد الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للمشروع، حيث في مشروعنا هذا كان لنا الفضل من الله عز وجل ان وفقنا بالعمل في النادي الرياضي الهاوي الهلال الصاعد معالمة إختصاص كوميتي (قتال فعلي في الكاراتي) صنف أشبال وشبليات، والتي احتوت في مضمونها على دورتين مصغرتين.

✓ دورة مصغرة تطويرية من 01 أبريل حتى 18 أبريل.

✓ دورة مصغرة المنافسة والمتابعة:

قمنا باستغلال الفترة التي كانت تتمشى مع الدورة التنافسية المتوسطة، حيث اقترحنا برنامج تدريبي بمساعدة المدرب للتدريب البليومتري بطريقة المنافسة والمتابعة حيث طبقنا بعض الاختبارات البدنية و المهارية في قاعة كرة السلة بجامعة دالي إبراهيم أما التقنية فأنجزت بقاعة معالمة.

كان الهدف من وراء تطبيقنا تقييم مختلف المستويات البدنية والمهارية لبرمجة خطة بجرات تدريبيية مقننة ومتنوعة وهادفة، وسنقوم بإستعراض مختلف المواضيع والأهداف المسطرة من خلال خمس دورات مصغرة، وبتاريخ 24 ماي قمنا بإعداد الاختبارات البدنية والتقنية للوقوف على مختلف التطورات الحاصلة في القدرات البدنية والمهارية.

3 - المرحلة الانتقالية:

إمتدت من 01 جوان حتى 15 أوت وكانت تحتوي على ثلاثة دورات متوسطة:

1. دورة متوسطة استرجاعية.

2. دورة متوسطة استرجاعية.

3. دورة متوسطة استشفائية.

4 - مرحلة العودة:

إحتوت النصف الثاني من شهر أوت للعودة (15 يوم) وسميت مرحلة العودة لأن فيها عودة الرياضيين إلى التدريب و الإرتقاء بالفورمة الرياضية ومراعات مبادئ التدرج خلال بداية الموسم.

ملاحظة: الشرح والتحليل هام جدا للمخطط (الهيكل).

إعداد الأستاذ: بوزكـرية فوزي

