التخطيط و البرمجة في التدريب الرياضي

السنة أولى ماستر تدريب رياضي

# المحاضرة الاولى

# برمجة التدريب

# للوصول الى الاهداف المرجوة يجب المرور على مراحل مبرمجة سابقا في اطار برنامج رياضي عام يطلق عليه تسمية البرمحة .تهدف هذه العملية الى تحديد الاهداف وو ضع عدد من البرامج مفصلة لتحقيقها .

في عملية التدريب الرياضي او التعليمي وجب التقليل من نسبة الحظ حتى ولو انه في بعض الأحيان يستعمل المدرب حسه الرياضي و خبرته لمعالجة بعض المواقف في التدريب او المنافسة .

برمجة التدريب في الرياضة هي مهمة جد مهمة بالنسبة للمدرب من اجل الحصول او الوصول الى نتائج افضل من الناحية البدنية او التقنية و الخططية للفرد الراضي و للمجموعة على حد سواء .

**ماهية عملية تخطيط التدريب ؟**

* معرفة الاهداف المزمع تحقيقها او الوصول اليها .
* لبرمجة الجانب الكمي و الكيفي بكل دقة حسب الاهداف
* الابتعاد على الارتجال في التدريب و التدريب العشوائي
* الابتعاد عن الملل في التدريب
* التحكم الجيد في التدريب
* احترام مبادء التدريب و مناهجه و مراقبة المؤشرات البيولوجية و السيكولوجية للرياضيين .

عملية التخطيط تعتمد بشكل كبير على سن او عمر الرياضي .مستواهم التدريبي .المستوى التنافسي (البطولة )

و برنامج المنافسة للبطولة .لاكن يوجب التذكير ان برمجة رياضة جماعية و رياضة فردية تختلف في بعض العناصر و الازمنة حسب هدف البطولة وطنية او دولية .

تخطيط للتدريب بالنسبة لفريق وطني او فريق ينافس في المستوى العالي يتطلب استشارة كل من الفريق التقني و الطبي ( طبيب . طبيب نفساني.مختص التغذية ....).