# المحاضرة الثانية

# مبادئ التخطيط الرياضي

# التخطيط هي عملية علمية .يجب ان تعكس المعرفة الدقيقة لمنهجية التدريب الرياضى عموما و عن الاختصاص الرياضى بصفة خاصة .

# يجب ان تكون محل عمل دؤوب و مستمر .

# مخرجات التخطيط يجب ان يكون هناك الية عمل للتكوين

# التخطيط يحب ان يكون ملموس و مجسد في ارض الواقع .

# يجب الأخذ بعين الاعتبار الوسائل المتاحة في الفريق من إمكانيات مادية و بشرية .

# يجب أن نعتمد برمجة التدريب على التناسق بين

# - الوحدات التدريبية الكبرى في إطار البرنامج السنوي .

# - الوحدات التدريبية المتوسطة في إطار الوحدات الكبرى .

# - - الوحدات التدريبية الصغرى في اطار الوحدات المتوسطة .

# - وحدات تدريبية يومية (الحصص) في اطار الوحدة الصغرى.

# - تمارينات في اطار الوحدات التدريبية ( الحصص).

#

التخطيط لعملية التدريب تكون غالبا على هذه الاشكال :

* تخطيط طويل الأمد أو (اولمبي) يكون على سنتان أو أربع سنوات حسب أهداف الفرق الوطنية او الفرق المشاركة في منافسات دولية قارية او اقليمية .
* 2- تخطيط سنوي.
* -3تخطيط تطبيقي لعدة مراحل متوسطة و صغيرة .

# : التخطيط الرياضي

# يمثل جملة المعطيات العامة التي تفيد في وضع برنامج سنوي بحيث يأخذ في الحسبان تواريخ اهم المنافسات الدولية و بداية و نهاية المنافسة المحلية و تواريخ المنافسات الأخرى في غير هذا السياق (منافسة ألكاس .دورات ودية .....)و تواريخ العطل ومن هذا المنطلق تبدأ عملية التحضير لتطوير كل من القدرات او الصفات البدنية بانواعها و الصفات التقنية بانواعها و حسب الاختصاص و الصفات الخططية و النظرية و تقنينها بالكم الذي يسمح لنا بالوصول الى مستوى تلك المنافسات مع ربطها دائما بالجانب المنهجي العلمي .

و من المهام الاساسية لهذا التخطيط نذكر

1. معرفة الخصائص العامة لكل فريق و كل رياضي بدقة .
2. الهدف الاسمى من كل مرحلة تحضيرية .
3. التوجه العام لعملية التدريب و التحضير .
4. تحديد المؤشرات الرياضية السنوية .
5. تحديد المنافسات و تواريخها في كل مرحلة .
6. معايير المراقبة الدورية لما وصلت اليه عملية التحضير
7. الوسائل المادية و التقنية و الهياكل الموضوعة تحت نصرف الفريق .