**المحاضرة الثالثة**

**المحاضرة الثالثة**

التخطيط السنوي

**يعتبر التخطيط السنوي أساسا لكل تخطيط تدريبي .يبدأ المدرب فب العمل عليه في بداية الموسم**

**و هو مرتبط بعوامل كثيرة منها متعلقة بطبيعة المنافسة و أخرى لعوامل ثقافية مناخية و اقتصادية**

**و كذا مستوى الرياضيين و المنافسة . بمكن تقسيمه إلى ثلاث مراحل أساسية .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مرحلة التحضير | مرحلة المنافسة | المرحلة الانتقالية |
| * ابتداءا من العودة الى التدريبات و يتم التخطيط للرفع من مستوى اللاعبين و ال فريق للوصول به الى مستوى المنافسة | * ابتداءا من اول منافسة و الابقاء على المستوى التدريبي العام * بالنسبة الى الفئات الصغرى الاستمرار في العمل على تطوير الكفاءات التقنية | من اخر يوم للمنافسة حتى العودة الى التمرينات و الحفاظ على المستوى العام و الفورمة و الجانب البسيكولوجي للاعبين |

# معايير وضع تخطيط سنوي للتدريب :

# مستوى البطولة .السن

# عدد اللاعبيين المشاركين

# برنامج المنافسة

# الاهداف

# الوسائل البشرية و المادية

# تحليل و تقيم الفريق قبل بداية التخطيط

معايير ثانوية

* اختبارات طبية و رياضية
* تربصات التحضير و الاسترجاع
* المحيط الخارجي للاعبين

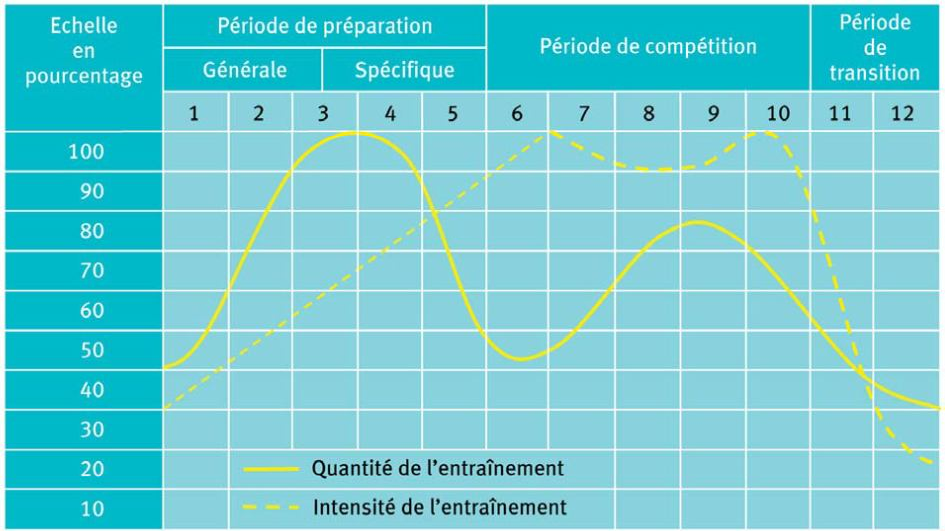
ا – **مرحلة التحضير**

. مرحلة مهمة جدا لتحضير اللاعب و الفريق على حد سواء

. من 4 الى10 اسابيع حسب مستوى اللاعبين و المنافسة

متكونة بدورها من ثلاث مراحل

مرحلة التحضير العام و التحضير الخاص و ما قبل المنافسة



شدة التدريب

حجم التدريب

النسبة المائوية

الا

مرحلة انتقالية

مرحلة المنافسة

مرحلة التحضير