**مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي**

1- يعد مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي لدى طلبة الماستر السنة الأولى ناتج لكل المقاييس التي تلقاها الطالب أثناء السنوات الثلاثة لليسانس، حيث كل الكم الهائل من المعلومات والنظريات من العلوم الإنسانية والعلوم البيولوجية والعلوم الدقيقة تصب وتوظف في إعداد مخطط تدريبي، كما يعد إعداد البرامج التدريبية والتحكم في استراتيجيات التخطيط هو الهدف الأسمى لنا في هذا المقياس

2- يعتبر التخطيط والبرمجة بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي , فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي .  
والتخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف .

**المحاور**

**المحور الأول :**  التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

**المحور الثاني:** مبادئ وخصائص التخطيط الرياضي

**المحور الثالث:** تخطيط التنمية الرياضية طويلة المدى والإعداد للبطولات

**المحور الرابع:** الخطط السنوية للتدريب الرياضي .الخطط الجزئية ( برمجة الخطط الجزئية - الدورة المتوسطة – الدورة الصغرى )

**المحور الخامس:** الحصة التدريبية ومكوناتها

**المحور السادس:** البرامج التدريبية ( مكوناتها وإعدادها **(**