

مدخل للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

التخطيط عملية تنبؤية تعتمد على دراسات كمية للواقع مع مراعاة الخبرة **فالبرمجة** هي وضع محتويات التدريب في مخطط مفصل و منظم حسب الوقت **عوامل نجاح التخطيط الرياضي:** -الخطة تكون مستهدفة --تكون الخطة علمية-تصميم الخطة في حدود الإمكانيات -تنظيم الخطة- مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة.-مرونة الخطة -الارتباط بالتقويم

معوقات التخطيط الرياضي: -التغير المستمر-عدم توافر الوقت للتخطيط-صعوبة تقييم واختيار النتائج-عدم توافر الخبرة الفنية

-الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي-التخفيض المستمر في الميزانية

مفهوم جرعة التدريب هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي و هي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة احمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين

المكونات الأساسية لتشكيل جرعة التدريب

1-الاهداف و الواجبات 2 - حجم الاحمال التدريبية المشكلة للجرعة 3- تحديد التمرينات المستخدمة في الجرعة 3 - نظام العمل و الراحة خلال الجرعة التدريبية

أجزاء وحدة التدريب الرياضي : اولاً : الجزء التحضيري . ثانياً : الجزء الرئيسي . ثالثاً : الجزء الختامي

أنواع الوحدات التدريبية

أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي

الوحدة التعليمية- الوحدة التدريبية- الوحدة التعليمية – التدريبية -الوحدة الاستشفائية- الوحدة النموذجية(المنافسة)- الوحدة التقويمية

أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ: الوحدة الفردية- الوحدة الجماعية-الوحدة الموحدة- الوحدة الحرة

أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد--وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد

الدورات التدريبية

الدورة الصغرى (دورة الحمل الاسبوعية)

أنواع الدورات الاسبوعية

1-الدورة الاعدادية(دورات اعدادية عامة وخاصة)- **2الدورة الاسبوعية العادية**(بداية الموسم التدريبي) -**3-الدورة الاسبوعية المرتفعة**(الإعداد الخاص و ما قبل المنافسات)-**4-الدورة الاسبوعية للمنافسة**- **5الدورة الاسبوعية للاسترجاع**(استشفائية كبرى/ عامة: الفترة الانتقالية--استشفائية صغرى/ خاصة: بين فترتي الذهاب والإياب، بين المباريات الودية والرسمية، قبل بداية موسم المنافسات بشهر)-

الدورة التدريبية المتوسطة

تتكون من عدة دورات صغرى (اسبوعية) يتراوح عددها بين 2-6 دورات

1الدورة التمهيدية: التدرج بمستوى الرياضي ورفع قدراته والانتقال التدريجي من الاعداد العام الى الاعداد البدني الخاص-**2-الدورة الأساسية:** تستخدم لهدف رفع مستوى حمل التدريب وتثبيتته عند حد معين-**3-الدورة الاختيارية**(وتشمل تدريبات متطلبات المنافسة والتي تم تجهيز الرياضي خلال الدورات السابقة والغرض منها تحقيق الاعداد المتكامل)-**4-دورة ما قبل المنافسة**(تهدف هذه الدورة على التركيز على الاعداد الدقيق والمباشر مع متطلبات المنافسة وعلاج ما قد يظهر من عيوب)-**5-دورة المنافسة**(والهدف من ذلك هو الحفاظ على مستوى الفورما)-**6-الدورة الاستشفائية**(التخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأحمال التدريبية السابقة)

دورة الحمل الكبرى

دورة الحمل الكبرى و يقصد بها ايضا الموسم التدريبي تتكون من مجموعة دورات الحمل المتوسطة

فالتخطيط الجيد للعملية التدريبية يتطلب تقسيم الموسم التدريبي إلى فترات و مراحل (فترة الإعداد " مرحلة الإعداد العام – الإعداد الخاص " – فترة المنافسات " المنافسات الفرعية – المنافسات الرئيسية " – الفترة الإنتقالية)

التقسيم الفترتي للخطة السنوية

خطة السنة ذات الموسم الواحد- خطة السنة ذات الموسمين- خطة السنة ذات الثلاث مواسم- خطة السنة ذات الاربعة مواسم- خطة السنة ذات الخمسة مواسم

أنواع التخطيط في مجال التدريب الرياضي

1-التخطيط الطويل المدى: وتقسم خطة التدريب طويل المدى إلى ثلاثة مراحل متكاملة ومتداخلة ولا يمكن الفصل بينها و هي (المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي- مرحلة التدريب الرياضي التخصصي- مرحلة التدريب للمستويات العليا)- **2- التخطيط المتوسط المدى**(ويتراوح من 4 – 5 سنوات تقريبا، وينبثق من التخطيط طويل الأجل، هذا النوع من التخطيط يتم للإعداد للدورات الأولمبية وبطولات العالم وعادة ما يبدأ هذا النوع بعد نهاية كل دورة أولمبية استعداداً للدورة الأولمبية القادمة) **3- التخطيط قصير المدى:-**