

التخطيط في التدريب

هو عملية علمية ومنهجية تهدف إلى إعداد الرياضي أو الفريق للوصول إلى أفضل مستوى أداء ممكن في الوقت المناسب، اعتماداً على مبادئ التدريب، وخصائص الرياضيين، ومتطلبات المنافسة.

أولاً: تعريف التخطيط في التدريب

هو تنظيم المراحل التدريبية وتحديد الأهداف والوسائل والأحمال والبرامج الزمنية بشكل مسبق لضمان التطور التدريجي والمتوازن للمستوى البدني، الفني، الخططي، والنفسي.

ثانياً: أهمية التخطيط في التدريب

- تحسين مستوى الأداء الرياضي بشكل منتظم
- تنظيم الحمل التدريبي وتفادي الإجهاد والإصابات
- ضمان الاستمرارية والتدرج في التطور
- الاستغلال الأمثل للوقت والإمكانات
- تحقيق أعلى مستوى جاهزية وقت المنافسة
- رفع دافعية الرياضيين والانضباط

ثالثاً: أهداف التخطيط التدريبي

- تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة...)
- تحسين الأداء المهاري والتقني
- إعداد خططي وتكتيكي فعال
- تنمية الجوانب النفسية والعقلية
- الحفاظ على صحة الرياضيين والوقاية من الإصابات

رابعاً: مستويات التخطيط في التدريب

1- التخطيط طويل المدى (سنوي / أولمبي)

- تحديد الأهداف الكبرى للموسم أو الدورة الرياضية
- توزيع فترات الإعداد والمنافسات والانتقال

2- التخطيط متوسط المدى (المرحلة أو الدورة التدريبية)

- برمجة الأحمال لكل مرحلة (الإعداد العام، الإعداد الخاص، المنافسات)

3- التخطيط قصير المدى (الأسبوعي واليومي)

- تخطيط الوحدات التدريبية والحصص اليومية
- تحديد التمارين، الشدة، الحجم، وفترات الراحة

خامساً: مكونات التخطيط التدريبي

- تحديد الهدف الرياضي
- تحليل مستوى الرياضيين واحتياجاتهم
- تحديد نوعية الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الكثافة)
- اختيار الوسائل والتمارين المناسبة
- تنظيم فترات الاستشفاء والراحة
- متابعة الأداء والتقويم المستمر

سادساً: مبادئ أساسية في التخطيط التدريبي

- التدرج في الحمل
- الاستمرارية
- التكيف الفردي
- التنوع والتجديد
- التحميل الزائد المقتن
- التوقيت المناسب للذروة