

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي

السنة الأولى ماستر : التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

محاضرة رقم -03-

اهداف و مستويات تخطيط التدريب الرياضي

1-اهداف التخطيط للتدريب الرياضي :

للتخطيط الرياضي عدة اهداف وهي :

1-اهداف بدنية : تتعلق بإعداد اللاعب بدنيا للتدريب و المنافسات.

2-اهداف مهارية: تتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للرياضة التخصصية.

3-اهداف خطية: تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة.

4-اهداف نفسية: تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا للمنافسة.

5-اهداف معرفية: تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونها.

2- مستويات تخطيط التدريب الرياضي:

1-التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي:

هو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين 8 و 15 سنة، فالوصول

للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوافر الإمكانيات

لتطويرها، بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الاعداد والتدريب بصورة علمية هي التي

تنتج البطل والبطولة.

يرتبط تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة،

وهي ترتبط بدورها بخطط التنمية البشرية بها في كافة النواحي الصحية والتعليمية

والاجتماعية.

ب-تخطيط التدريب للبطولات الرياضية :

و هو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين 2 الى 4 سنوات مثل خطط الاعداد الأولمبي او بطولة العالم او البطولة القارية او الإقليمية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة.

ج-تخطيط التدريب السنوي :

السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة، وهي ذات الوقت احدى حلقات خطط الاعداد للبطولات (2-4 سنوات) التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى.

د-تخطيط التدريب الفتري :

تقسم خطط التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة او منافستين بعضها داخل بعض كما في كرة القدم.

ه-تخطيط التدريب المرحلي :

وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة الى عدد من المراحل لسهولة تحقيق اهداف فرعية تحقق اهداف فترية.

و-تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب) :

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارين وانشطة التدريب الرياضي.