

## مفهوم وأنواع الخطط:

### مفهوم الخطط:

خطط جمع خطة ، والخطة بشكل عام تعني ( الاستجابات والتحركات المبنيّة على اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج ايجابية).

ان الخطط تعتمد في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة في منافسات المستويات العليا حيث يجيد الفريقان المهارات الحركية للرياضة التخصصية تكون الغلبة للفريق الأفضل في تنفيذ خطط اللعب.

### أنواع الخطط:

تقسم خطط اللعب طبقا لطبيعة الرياضة التخصصية كما سبق تقسيمها إلى نوعين رئيسيين هما:

#### اولا- خطط اللعب:

#### ثانيا - خطط تحقيق أرقام :

#### اولا - خطط اللعب :

وتنقسم بدورها إلى نوعين رئيسيين هما :

#### ❖ خطط دفاعية ( خطط إحباط هجوم المنافسين ) :

وتهدف في مجملها إلى إحباط محاولة الفريق أو اللاعب في تسجيل هدف أو إحراز نقاط

#### ❖ خطط هجومية ( خطط المبادأة بالهجوم ) :

وتهدف في مجملها إلى تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

#### ثانيا- خطط تحقيق أرقام :

1 - تهدف إلى تحقيق رقم من خلال مسافة كما هو في رمي ارمح أو دفع الجلة أو إطاحة المطرقة.

2 - تهدف إلى تحقيق زمن معين كما هو الحال في السباحة والعدو أو الجري أو الدراجات.

3 - تهدف إلى تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز والغطس والتمرينات الفنية.

### أقسام الإعداد الخططي:

كأي نوع من أنواع الإعداد ينقسم الإعداد الخططي إلى قسمين رئيسيين كما يلي:

#### ❖ الإعداد الخططي العام:

#### ❖ الإعداد الخططي الخاص:

#### 1 - الإعداد الخططي العام:

الإعداد الخططي العام يعني تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين القدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة في الرياضة بشكل عام.

#### 2 - الإعداد الخططي الخاص:

الإعداد الخططي الخاص يعني ( تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية ).