☜ أنواع التخطيط في التدريب الرياضي:-

**تختلف أنواع التخطيط في المجال الرياضي على وفق النشاط الرياضي ومتطلباته لذا يفرق (خرابودج Kahvaboog) بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط الى** مايأتي**:-**

1. تخطيط طويل المدى**:- ويتم لسنوات طويلة (4سنوات) تعد المدد بين الدورات الاولمبية أو البطولات العالمية ، ويحدد ضمن تدريبات المستويات العليا.**
2. تخطيط قصير المدى**:- يتم في فصل قصير لمدة تدريبية واحدة ، ويعتمد على مبدأ التحديد والواقعية.**
3. تخطيط جاري**:- يعتمد على التخطيط طويل المدى ويحدد الأهداف الجارية تنفيذه في المرحلة الراهنة.**

**أما ( محمد حسن علاوي) يفرق بين أنواع التخطيط للتدريب الرياضي ، إذ يرى أن أنواع التخطيط الرياضي هي** مايأتي**:-**

1. خطط التنمية الرياضية طويلة المدى**:- ويشمل هذا النوع الواجبات جميعها مع تحديد الهدف لمدى (سنتين الى أربع) سنوات .**
2. الخطةالسنوية**:- بما أن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة ومحددة ، لذا يمكن ٱستخدام هذا النوع ، وتطور خلاله أهم الصفات والقدرات البدنية.**
3. الخطة المرحلية أو الجزئية**:- وتشمل هذه المراحل التدريبية القصيرة بين (أسبوع أو أربعة أسابيع) وتعتمد على الخطة السنوية.**

☜ أشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضي:-

**1- التخطيط طويل المدى:- ويسمى بالأولمبي وأهميته** تكمن مايأتي**:-**

**أ- إعطاء فرصة كافية للمدرب لتقنين برامجة من مرحلة تدريبية الى أخرى.**

**ب- فرصة كافية للرياضي لتطوير مستواه عن طريق قدراته وتحسين مهاراته.**

**ج- الوقت الكافي لإمكانية علاج المشاكل المتوقعة وحلها.**

**د- الفرصة للوصول الى الاغراض القريبة وتحقيق الهدف.**

**هـ- تعد مجالاً كافياً للتقويم الموضوعي للحالة التدريبية عن طريق القياس والإختبارات.**

**2- التخطيط قصير المدى:-**

**هو مرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى ، ويكون هذا خاصاً بموسم تدريبي كامل وينتهي بإعداد الرياضي للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات المهمة ، وهذا التخطيط يعني وصول الرياضي الى أعلى فورمة ممكنة.**

**3- التخطيط المفاجئ السريع(المكثف):-**

**يكون هذا التخطيط لبطولة مفاجئة لم تكن في الحسبان ، إذ يضطر المدرب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة والحجم ، وتكون بحدود (7-8) أسابيع ، ويتحدد ذلك على وفق الأسس** الأتية**:-**

* 1. **مستوى الأفراد المشاركين.**
  2. **المجال الزمني للتدريب.**

**ج- الطرائق والأساليب المناسبة.**

**د- أسلوب العمل التدريبي وعلاقة بحمل التدريب.**

☜ مستويات تخطيط التدريب الرياضي:-

**وفي مايأتي بعض النقاط المهمة التي تحدد مستويات تخطيط التدريب الرياضي** وهي**:-**

1. **التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي :- والمدة الزمنية بين(8-15)عاماً.**
2. **تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:- وهنا يتراوح الاستعداد مدة زمنها بين (2-4)سنوات.**
3. **تخطيط التدريب السنوي:- وهي التي تعد دورة مغلقة.**
4. **تخطيط التدريب الفتري:- وهنا يتم تقسيم السنة إلى مدد تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين ، وتكون متداخلة كما في بعض الألعاب مثل ( كرة القدم ، وكرة اليد ، وغيرها).**
5. **تخطيط التدريب المرحلي:- هنا تقسم المدة الى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية.**
6. **تخطيط جرعة التدريب(وحدة التدريب) :- هي الخلية الأولى من عمليات تخطيط التدريب الرياضي كلها تضم تمرينات وأنشطة التدريب الرياضي.**

☜ فوائد التخطيط:-

**تعد فوائد التخطيط من المتطلبات المهمة في مجال التدريب الرياضي و**كمايأتي**:-**

1. **تجنب العشوائية والإرتجال.**
2. **يعمل على تحقيق الأهداف ومحاولة تحقيقها.**
3. **وضع وتصميم خطة معينة لتحقيق الأهداف.**
4. **تحديد المراحل التدريبية في الخطة.**
5. **تشجيع النظرة المستقبلية.**
6. **تقليل فقدان الوقت والجهد والموارد المالية.**
7. **تحقيق هدف المستويات العليا والوصول الى البطل الاولمبي.**

☜ الوحدة التدريبية:-

**تعد الوحدة التدريبية الأداة الرئيسة المستخدمة في تنظيم التدريب خلال تنفيذ مفردات المنهج التدريبي يمكن للمدرب أن يأخذ رأي الرياضي ويشاركه في وضع مفردات هذه الوحدة ، وهناك أنواع من الوحدات التدريبية ،** كما يأتي**:-**

1- الوحدة التدريبية التعليمية:-

**يتضمن الواجب الرئيس للوحدة التدريبية التعليمية** ما يأتي**:-:-**

* **إنَّ اكتساب المهارة الجديدة أو أداء خططي خلال الوحدة التدريبية تصمم بأسلوب بسيط جداً ، فعندما يوضح المدرب الأهداف والإحماء في المقدمة ، فإن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرساً أو مخصصاً لتعليم المهارة الجديدة والباقي من زمن الوحدة التدريبية للمدرب ، يوضح فيها بعض الملاحظات المتعلقة بتحقيق الواجب من عدمه.**

**2-** الوحدة التدريبية المساعدة**:-**

**ويوعزون هذه الوحدة الى التعليم الإضافي التي من خلالها سيحاول الرياضيون تحسين مستوى أداء مهاراتهم ، يعطي مثل هذه الوحدة التدريبية المساعدة تكرارات كثيرة دائماً الى الرياضيين المبتدئين وخصوصاً عند تحسين الأداء المهاري لديهم.**

**3-** وحدة تدريبية لإتقان مهارة معينة**:-**

**تصمم مثل هذه الوحدة فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل أداؤها المهاري المستوى المقبول وخصوصاً عند رياضي المستويات العليا.**

**4-** وحدة تدريبية تقويمية**:-**

**تصمم هذه الوحدة من لإجراء الإختبارات للرياضيين أو للسباقات التجريبية بالنسبة للألعاب الفرقية وبعض الألعاب الفردية لغرض تقويم الإعداد المتحقق في المرحلة المعينة من التدريب ، فمن الواجب الرئيس لمثل هذه الوحدات التدريبية هو القيام بعملية الاختبار النهائي لأعضاء الفرق ، لتجانس أعضائه ، ويكون (الاختبار واحداً أو أكثر) ويعد من أهم عوامل التدريب لهذه الوحدة التدريبية.**