

المحاضره السابعة عشر : الخطط اليومية

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الامر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية او السنوية .

وتعتبر الوحدة التدريبية اساس عمل التخطيط اليومي ، وينظر اليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي . وينبغي ان تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي :

-تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والاعداد (الاحماء) .

-ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي .

-تحديد حمل التمرينات (كشدة التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة . . الخ) .

-تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية او الخططية .

(يستحسن ذكر التمرينات المختارة وطرق اصلاح الاخطاء الشائعة وعدد مرات تكرار التمرينات الخ) .

وفي حالة تدريب عدد كبير من الافراد يستلزم الامر بالاضافة الى ذلك ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والادوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة . . . الخ .

وهناك انواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها:

١ - الوحدات التدريبية التي تهدف اساساً لتطوير الصفات البدنية المختلفة .

٢ - الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية.

٣ - الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان القدرات الخططية.

٤ - الوحدات التدريبية ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة .

٥ - الوحدات التدريبية التي تهدف لاختبار وتقويم حالة التدريب .