

المحاضرة الثانية عشر / انواع التخطيط للتدريب الرياضي

هناك انواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن اهم الانواع ما يلي :

- ١ . خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .
- ٢ . خطط الاعداد للبطولات الرياضية .
- ٣ . خطط سنوية .
- ٤ . خطط جزئية او قترية (لفترات معينة) .
- ٥ . خطط يومية .

ويجب علينا ان نضع محل الاعتبار ان كل انواع التخطيط السالفة الذكر تتركز على اساس مترابطة للعمل . فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطوط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي . والتي يجب ان تسير على هداها كل انواع عمليات التخطيط الاخرى . ولذا يجب البدء اولاً بهذا النوع من التخطيط . بالاضافة الى ذلك يجب مراعاة انه كل ما قل زمن الخطة كلما تطلب الامر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها .