

المحاضرة العاشرة / التخطيط في التدريب الرياضي :

التخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف .

ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفقرات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة ، والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .

ويجب ان يشمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :

- ١ . تحديد الاهداف المراد تحقيقها .
- ٢ . تحديد الواجبات المنبثقة عن الاهداف المطلوب تحقيقها ، وتحديد اسبقية كل منها .
- ٣ . تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي الى تحقيق اهم الواجبات .
- ٤ . تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- ٥ . تحديد انسب انواع التنظيم .
- ٦ . تحديد الميزانيات اللازمة .