

المحاضرة الثالثة عشر / الخطط التدريبية السنوية

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة . وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية ، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية ، الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد اسماء الافراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية او الدراسية ، حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها .

يلي ذلك التخطيط لعملية التدريب السنوي التي يجب ان تشمل على المكونات التالية:

1. تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد اهم واجبات التدريب الرياضي في كل فترة .

2. وضع خطط خاصة لتطوير اهم الواجبات الاساسية .

3. وضع خطة المنافسات الرياضية .

1-تخطيط فترات التدريب السنوية :

يستلزم الامر بالنسبة للتخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة الى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للاهداف والواجبات التي تسعى الى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها .

وتقسيم خطة التدريب السنوية الى فترات يهدف اساسا الى محاولة الوصول بالفرد الرياضي الى اقصى مستواه في فترة معينة ومحددة من العام ، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك .