انواع التخطيط في التدريب الرياضي

التخطيط اليومي

ان التخطيط اليومي هو مجموعة التمرينات التي توضع في وحدة التدريب اليومية والتي تعد الاساس لبناء البرامج التدريبية وكذلك لبنائ الدوائر التدريبية

التخطيط الاسبوعي

يوزع التدريب على مدى الاسبوع اي يكون التدريب لمدة ٦ ايام ويترك يوم واحد للراحة تحتوي الدوائر التدريبة الاسبوعية على عدد الوحدات تتكر عدد المرات في اطار منظم لتكون اساسا لتنفيذ الدوائر لتكون اساس لتنفيذ الدوائر الفصلية والسنوية

التخطيط الشهري

يشكل ويخطط التدريب لمده شهر او اكثر بحيث يعتمد هذا التخطيط على اساس الدوائر التدريبية الاسبوعية واليومية وهو امتداد للتخطيط الفصلي والسنوي

التخطيط الفصلي او الفتري

الخطة السنوية تقسم الى فترات تدريبية كما هو الحال في كرة القدم في حالة وجود منافسة واحده او وجود منافستينوهو عباره عن خطط تشكل لفترات او مراحل تدريبه فتراتها تتراوح بين اسبوع واربعه اسابيعوتعتمد على بنائها على الخطة السنوية

التخطيط السنوي

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرالان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضونها المنافسات في اوقات وازمنة معينةومحددة.وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعدادالفرد 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 يساعدبدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

التخطيط طويل المدى

لتخطيط الطويل المدى-:

يسمى التخطيط الطويل المدى بالتخطيط الاولمبي ،حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لأربع سنوات للإعداد للدورة الاولمبية ،وقد تطول فترة الإعداد لثمان سنوات أو أكثر ،حيث يقوم المدربين باختيار وانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعالياتهم ،وذلك عن طريق الاختبارات والقياس الخاص بذلك

التخطيط للبطولات الرياضية لاربع سنوات

بعد تخطيط البطولات الرياضية لاربع سنوات جزاء من التخطيط السنوي ومده التخطيط للبطولات الرياضية من ٢-٤ سنوات مثل التخطيط للالعاب الاولمبية او بطولة كاس العالم