

## التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد

تمهيد

- 1- ماهية التخطيط.
  - 1-1- المعنى اللغوي للتخطيط.
  - 1-2- المعنى الاصطلاحي للتخطيط.
  - 2- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي.
  - 1-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا.
  - 2-2- تعريف التخطيط وفقا للتخصص .
  - 1-2-2- من وجهة نظر الإداريين .
  - 2-2-2- من وجهة نظر المدربين .
  - 3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي .
  - 1-3- مبادئ التخطيط.
  - 2-3- أهمية و مزايا التخطيط .
  - 3-3- دور التخطيط للمدرب في النهوض بالمستوى الأداء الرياضي .
  - 3-4- التخطيط الرياضي.
  - 1-4-3- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير ل ت ب ر .
  - 2-4-3- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية .
  - 3-4-3- عناصر التخطيط الجيد .
  - 4- التخطيط في التدريب الرياضي .
  - 1-4- تعريف التخطيط في التدريب الرياضي .
  - 2-4- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي .
  - 1-2-4- التخطيط طويل المدى .
  - 2-2-4- التخطيط قصير المدى .
  - 3-2-4- التخطيط الجاري .
  - 3-4- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي .
- خلاصة .