

خطط التدريب : الاطار النظري

٢٩ نوفمبر ، 2020

محمد إبراهيم عبد الفتاح

UNITED WORLD
WRESTLING

أين نريد أن
نذهب؟

الأهداف

النتائج المطلوبة

كيف نصل إلى
الهدف؟

خطة استراتيجية

التدابير
والأهداف

كيف يقاس النجاح؟

النتائج

كيف كان عملنا؟

كيف يمكن أن نتحسن؟

دورة التخطيط الاستراتيجي

مفاتيح الأسئلة ؟

ما هو موسمك أو أهدافك السنوية؟
ما هي المفاهيم الرئيسية الثلاثة التي يجب تحديدها في كل خطة تمرين؟
كيف يتم تحديد الأهداف والأنشطة؟
كم من الوقت مطلوب في التمرين؟
كيف يمكن أن تساعد التمارين السابقة
في تصميم تمارين جديدة؟





الموسم والأهداف السنوية

- ماذا نريد لتحسن؟
- ماذا نريد ان نحقق؟
- كيف يتم تطوير هذه الأهداف؟
- تحليل من العام السابق
- قم بإجراء اختبار في بداية الموسم للتحقق من المهارات



3 مفاهيم للبدء



- السلامة / إدارة المخاطر

- تمت تغطيته في ندوة الويب الأخيرة

- مرحلة النمو والتطور

- الخصائص الجسدية والفكرية والاجتماعية والعاطفية

- مصارعة ذكاء

- فلسفة التدريب

- القيم الجوهرية

- "لماذا" أنت مدرب ؟

تحديد أهداف الموسم الرياضي



• ماذا تريد أن تتجز في هذا الموسم؟

• أربع نقاط

• الاستعداد الدوري التنفسي

• الاستعداد العقلي

• تكتيكات (الاستراتيجية)

• التقنيات (الفنية)

• اعطي التوجيهات والنتائج المحتملة

تحديد الأنشطة في التدريب



• 3 فئات:

- حركات الفنية التكتيكية
- التدريب البدني
- التدريب الذهني
- قد يقع نشاط واحد تحت أكثر من فئة
- يجب أن يكون لكل نشاط هدفه الخاص

UNITED WORLD
WRESTLING

مدة التمرين النسبية

- المصارع الأصغر = وقت أقل في التدريب
- إرشادات - كرة القدم الأمريكية للشباب / المصارعة الأمريكية
- إجمالي الوقت في الأسبوع
للأطفال

Age Group	Practice Time	Total Time per Week
U8	45-60 min	8 hours
U12	60-75 min	12 hours
U16	75-90 min	Varies
U20	90-120 min	Varies

- يجب ألا يكون مدة الوقت أطول من العمر
- 9 سنوات = 9 ساعات
- التدريب والمنافسة

افكار من الخطط السابقة

• نحن لا نتعلم من التجربة ... نتعلم من التفكير
في التجربة .

-John Dewey -

UNITED WORLD
WRESTLING

أسئلة واجوبة



UNITED WORLD
WRESTLING



نادرا ما يحدث التفكير الاستراتيجي بشكل عفوي

— Michael Porter —