**الخطط اليوميــــة**

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الامر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية او السنوية .

وتعتبر الوحدة التدريبية اساس عمل التخطيط اليومي ، وينظر اليها على انها **اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي** . وينبغي ان تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي :

* تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والاعداد (الاحماء) .
* ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي .
* تحديد حمل التمرينات (كشدة التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة . . الخ ) .
* تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية او الخططية .

(يستحسن ذكر التمرينات المختارة وطرق اصلاح الاخطاء الشائعة وعدد مرات تكرار التمرينات الخ ) .

وفي حالة تدريب عدد كبير من الافراد يستلزم الامر بالاضافة الى ذلك ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والادوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة . . . الخ .

وهناك انواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها:

1. الوحدات التدريبية التي تهدف اساساً لتطوير الصفات البدنية المختلفة .
2. الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية.
3. الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان القدرات الخططية.
4. الوحدات التدريبية ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة .
5. الوحدات التدريبية التي تهدف لاختبار وتقويم حالة التدريب .