**الاهداف الأساسية للتدريب الرياضي  
  
أولا : الأعداد البدني   
ثانيا : الأعداد المهاري  
ثالثا : الأعداد الخططي   
رابعا : الأعداد التربوي والنفسي  
خامسا: الأعداد المعرفي ( النظري)  
  
أولاً / الأعداد البدني .....مفهومه وتعريفه :  
\* يعد الأعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لأعداد وتناسق جميع العضلات , وان الأعداد الجيد والرقي بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية , اذ ان هدف تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة في الأعداد البدني هو احداث تغيرات فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء البدني .  
\* مما سبق يتضح ان كلا من الأعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماما , اذ تعتبر اللياقة البدنية هي الوسيلة لتحقيق الأعداد البدني ...أي ان اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الأعداد البدني لدى الرياضي .  
\* ان عملية الأعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب هذه العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي.   
\* لذلك يعرف الأعداد البدني : هو عملية أعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية ( عناصر اللياقة البدنية ) والتي تشمل } القوة , السرعة , المطاولة , الرشاقة , المرونة , التوافق العضلي العصبي {  
  
  
أقسام الأعداد البدني  
A- الأعداد البدني العام   
B- الأعداد البدني الخاص  
  
A - الأعداد البدني العام : هو عملية أعداد الفرد الرياضي أعداداً شاملاً ومتزناً لكافة عنصر اللياقة البدنية .  
تبدأ تدريبات الاعداد البدني العام في بداية فترة الاعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمنية على مدار فترة الاعداد . ويزداد زمن تدريباتها في المرحلة الاولى والثانية وتقل في المرحلة الاخيرة من فترة الاعداد . وهي مرحلة اساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب . والغرض منها هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة لتحمل متطلبات اللعبة او المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الاجهزة الوظيفية .  
• وفيما يلي أهم خصائص الأعداد البدني العام :  
1- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الأعداد العام .  
2 - ان مكونات التمرينات المستخدمة في الأعداد اللعاب تختلف من رياضة إلى أخرى.  
3 – أن طول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد البدني العام تختلف من رياضة الى أخرى .  
4 – التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر .  
5 – التمرينات المستخدمة غير تخصصية .  
6 – أن يتم الانتقال من الأعداد ألبدني العام إلى الأعداد البدني الخاص تدريجيا .  
7 – ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد ألبدني العام والخاص .  
8 – تستخدم طريقة التدريب المستمر .  
  
B – الأعداد البدني الخاص : هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة .  
\* ان الأعداد البدني الخاص مبني على تطوير الأعداد البدني العام .   
\* لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي , أي هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة, مثلاً لاعب الماراثون يحتاج الى عناصر لياقة بدنية تختلف عن (لاعب كرة الطائرة وعن لاعب التنس ,كرة القدم ,.. الخ )   
\* التدرج في الانتقال من الأعداد البدني العام الى الأعداد الخاص خلال التدريب السنوية هي عملية هامة يجب التخطيط لها جيداً . وان ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية من بدأ الأعداد وذلك بتخفيض فترة الأعداد العام مع زيادة التدريب أيضا في فترة الأعداد الخاص ( أي كلما زدنا فترة الأعداد الخاص , قل زمن الأعداد العام إلى ان يأتي وقت يكون فيه فقط الغالبية للأعداد الخاص ) .  
  
  
• أهم خصائص الأعداد البدني الخاص :  
  
1- الأعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الخاصة الممارسة   
2- ان الزمن المخصص للأعداد أطول من الزمن المخصص للأعداد البدني العام .  
3- ان الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الأعداد العام .  
4- ان التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة لنوع الرياضة ( التخصصية) الممارسة .  
5- تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري .**