

المكونات الأساسية للتدريب الرياضي

- أولاً : الأعداد البدني
- ثانياً : الأعداد المهاري
- ثالثاً : الأعداد الخططي
- رابعاً : الأعداد التربوي والنفسي
- خامساً: الأعداد المعرفي (النظري)

أولاً / الأعداد البدني مفهومه وتعريفه :

* يعد الأعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لأعداد وتناسق جميع العضلات , وان الأعداد الجيد والراقي بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية , اذ ان هدف تمارينات 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 البدني العام إلى الأعداد البدني الخاص تدريجيا .
- 7 - ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني 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 الفكري والتدريب التكراري .
- 6- ان التدريب يتجه هنا (من الكم الى النوع) أي (من الحجم الى الشدة).

وفيما يلي جدول يبين النسبة المئوية لكلاً من الأعداد البدني العام والخاص وعلى مدار قمة واحدة.

النسبة المئوية للأعداد		الفترة التدريبية
البدني الخاص	البدني العام	
5-20%	80-90%	أولاً : (فترة الأعداد) والتي تشمل : 1- المرحلة الأولى (بناء أسس التكيف) 2- المرحلة الثانية (التدريب التخصصي) 3- المرحلة الثالثة (التكيف والدخول في المنافسات)
65-70%	30-35%	ثانياً : (فترة المنافسات)
70-80%	20-30%	
80-90%	10-20%	ثالثاً : (فترة الانتقال)
0-50%	95-100%	