

أولاً : الأعداد البدني:- وهو رفع مستوى الاعداد البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته .وهو ايضا اكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية.
ويقسم الاعداد البدني الى قسمين رئيسيين لا يمكن ان يحل احدهما بدل الآخر ولا يمكن اهمال
أ- بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي .

خصائص الاعداد البدني العام:-

- 1- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الاعداد العام .
- 2- ان مكونات التمارين المستخدمة وطول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد العام تختلف من رياضة الى أخرى .
- 3- يتم التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الاقل الى الأكثر.
- 4- التمارين المستخدمة تكون عامة وغير تخصصية.
- 5- يتم الانتقال من الاعداد البدني لى الخاص تدريجيا.
- 6- لا توجد فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني العام والاعداد الخاص.
- 7- تستخدم خلال هذه الفترة طريقة التدريب المستمر.
- 8- ان الفترة الزمنية للأعداد البدني العام تحدده نوع الرياضة والفئة العمرية.

ب- الأعداد البدني الخاص:- ويعني رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الاساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.

خصائص الاعداد البدني الخاص:-

- 1- يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- 2- ان الاحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الاعداد البدني العام .
- 3- ان كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .
- 4- تستخدم في هذه الفترة طريقة التدريب الفتري والتدريب التكراري .
- 5- بمرور الوقت يصبح الوقت المخصص للأعداد البدني الخاص اكثر من الوقت المخصص للأعداد العام.

