**طرق التدريب الرياضي**

طرق التدريب الرياضي هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب.

ويمكن القول أيضا أنها النظام المقنن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطرق الموصل إلى الهدف من التدريب.

وتتحدد نوعية الحالة التدريبية للفرد الرياضي طبقا لدرجة وتطوير المكونات الأساسية التالية:

1-الحالة البدنية: وتعني تنمية درجة الصفات البدنية الأساسية.

2-الحالة المهارية : وتعني تنمية وتطور المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضي التخصصي.

3-الحالة الخططية : وهي درجة تنمية و تطوير القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية.

4-الحالة النفسية : وهي تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.

هناك تقسيمات متعددة لتدريب الصفات البدنية يمكن تقسيمها طبقا لأسلوب وكيفية استخدام الحمل والراحة إلى طرق التالية:

* طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر(الدائم).
* طريقة التدريب الفتري.
* طريقة التدريب التكراري.
* طريقة التدريب الدائري.

و لكل طريقة من الطرق السابقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها وينبغي على المدرب الرياضي الإلمام بها جميعا حتى يستطيع النجاح في تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة.