[عريف الحمل التدريبي](https://hameltdreby.wordpress.com/%22%20%5Co%20%22%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81%20%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A)

[تخطى إلى المحتوى](https://hameltdreby.wordpress.com/#content)

* [الرئيسية](https://hameltdreby.wordpress.com/)

[6أغسطس2016](https://hameltdreby.wordpress.com/2016/08/06/mnhj-logty-awal-mutwaset/)

[***mnhj logty awal mutwaset***](https://hameltdreby.wordpress.com/2016/08/06/mnhj-logty-awal-mutwaset/)

posted in [Uncategorized](https://hameltdreby.wordpress.com/category/uncategorized/)

وأشار إلى أن المجتمع السعودي يعد نموذجاً مثالياً للأمة الإسلامية، مطالباً الجميع بالتكاتف سوياً في الوقوف لصد كل من يحاول استهداف شباب هذا الوطن وأوضح مدير إدارة التدريب والابتعاث بتعليم تبوك أمين غليلة، أن عدد المتقدمين من تعليم تبوك بلغ ٢٨ متقدماً، اذاعه مدرسيه عن اليوم العالمي للمعلم 1432- اذاعه ليوم المعلم 1432 ‏ اذاعه بمناسبة عيد الاضحى المبارك إذاعة جاهزة للعودة بعد عيد الأضحى لطلاب والطالبات 1432هـ تحميل اذاعه بمناسبة عيد الاضحى بنات[حل لغتي اول متوسط لفصل الاول](http://www.jameel55.sa/%D8%AD%D9%84-%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B4%D8%A7%D8%B7-%D9%84%D8%BA%D8%AA%D9%8A-%D8%A7%D9%88%D9%84-%D9%85%D8%AA%D9%88%D8%B3%D8%B7/) و بنين مطوية و بحث عن فضل الصحابة – أبو بكر الصديق رضي الله عنه مـشــروع الـنـــظــافــة .. بوربوينت إذاعــة … الـــــصــــــلاة … شاملة ومنسقة … برامج النشاط الطلابي للفصل الدراسي الأول لعام/حكم ونصائح مناسبة للإذاعة المدرسية كيف ادخل رقم الايبان في 6 خانات-طريقة ادخال وتعبئة رقم الآيبان المكون من 22 رقم في 6 خانات في حافز مقابله مع معلمه, مناسبة يوم المعلم افكار – افكار لقاء مع معلم في اليوم العالمي للمعلم مطويه يوم المعلم جديده, مطويات اليوم العالمي للمعلم 2011 كلمه بمناسبة [حل كتاب النشاط اول متوسط الفصل الاول](http://www.jameel55.sa/%D8%AD%D9%84-%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B4%D8%A7%D8%B7-%D9%84%D8%BA%D8%AA%D9%8A-%D8%A7%D9%88%D9%84-%D9%85%D8%AA%D9%88%D8%B3%D8%B7/)اليوم العالمي للمعلم , عبارات بمناسبة يوم المعلم تحضير رياضيات اولى مطور معلمين حلول تمارين انجليزي ثالث متوسط الفصل الاول ما بين معلم ومرشد طلابي وقائد مدرسة ومشرف أثار تعميم أصدرته إدارة التعليم بمحافظة جدة حول إقرار موعد بدء إجازة الإداريات بمكاتب التعليم بالمحافظة في الرابع والعشرين من رمضان الجاري، وتنتهي في الخامس من شوال المقبل من جهته، قال المحامي ناصر بن فاهد الشهراني: “يحق لورثة الطالبة ضحية حادثة سقوط مظلة الريش، أن يتقدموا إلى المحكمة الإدارية في منطقة عسير للمطالبة بالدية

Advertisements

REPORT THIS AD

REPORT THIS AD

[أضف تعليق](https://hameltdreby.wordpress.com/2016/08/06/mnhj-logty-awal-mutwaset/#respond)

[25مايو2013](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%88-%D8%A3%D8%B4%D9%83%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A/)

[***أنواع او أشكال الحمل التدريبي***](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%88-%D8%A3%D8%B4%D9%83%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A/)

posted in [الحمل التدريبي](https://hameltdreby.wordpress.com/category/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A/)

الحمل الخارجي : يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو أنجازها خلال وحدات زمنية محددة, ويتكون من:
1- الشدة
تتمثل الشدة في درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية في الوحدة التدريبية, و يمكن قياسها من خلال:
ا- درجة السرعة – وتقاس بالثانية او الدقيقة ( الجري , السباحة , التجديف)
ب- درجة قوة المقاومة – تقاس بالكيلوغرام ( رفع الاثقال , تمرينات تستخدم
فيها الاثقال ).
ج- مقدارمسافة الاداء – تقاس بالسنتيمتر او بالمتر ( الوثب , الرمي , العاب
القوى).
د- توقيت الاداء ( سرعة او بطء اللعب ) , الالعاب الرياضية – ككرة القدم ,
المنازلات الفردية كالمصارعة .
2- الحجم
ويتكون من
ا- فترة دوام التمرين الواحد ( مثلا ركض 100 م).
ب- عدد مرات تكرار التمرين الواحد ( تكرار الركض لمسافة 100 م اربع مرات .
3- الكثافة
هي العلاقة بيت فترتي الحمل والراحة في اثناء الوحدة التدريبية الواحدة
(الساعة التدريبية)
وعلى العموم يجب ان يصل الفرد في نهاية فترة الراحة الى درجة تسمح له
بالقدرة على تكرار التمرين, وعادة ما يكون النبض في حدود (110-120) نبضة.
ولطبيعة فترة الراحة البينية بين تمرين وآخر أو مجموعة من التمرينات أو بين الوحدات التدريبية شكلان أساسيان وهما :
الراحة السلبية : وهي تمثل فترة لايؤدي فيها اللاعب اي نشاط موجه ومن الوسائل المستخدمة هي النوم والألتزام بالأكل قبل النوم بساعتين على الأقل .
الراحة الايجابية : وتسمى أحيانا بالراحة النشطة حيث يقوم اللاعب خلالها بأداء بعض الأنشطة البسيطة وسهلة الأداء للتخلص من التعب كالهرولة الخفيفة والمشي أو تمرينات الأسترخاء وبعض الوسائل الأخرى

[أضف تعليق](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%88-%D8%A3%D8%B4%D9%83%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A/#respond)

[25مايو2013](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D9%85%D9%85%D9%8A%D8%B2%D8%A7%D8%AA-%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8/)

[***مميزات حمل التدريب***](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D9%85%D9%85%D9%8A%D8%B2%D8%A7%D8%AA-%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8/)

posted in [الحمل التدريبي](https://hameltdreby.wordpress.com/category/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A/)

تعريف الحمل التدريبي
ويعرف بانه “الجهد أو العبأ البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ”, او “جميع المجهودات البدنية والعصبية ( المحتويات التدريبية ) التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة”.
مميزات حمل التدريب
هناك بعض الاسس التي يرتكز عليها حمل التدريب والتي نحددها بالمميزات التالية :
1- يشكل حمل التدريب أحد الوسائل الاساسية والضرورية لزيادة المقدرة.
2- ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار الفروقات الفردية من خلال استخدام مكونات حمل التدريب .
3- تنمية وتطور حمل التدريب يتم من خلال الموازنة باستخدام المكونات أي يتناسب تأثير الحمل في الوحدة التدريبية حسب كل مرحلة لمستوى اللاعب .
4- لا يجوز الاستمرار بالحمل التدريبي قبل الانتهاء من فترة استعادة الشفاء .
اهمية الحمل التدريبي
1- يعد حمل التدريب بانه الوسيلة الفعالة التي تؤثر على الفرد الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية والخارجية لاجهزة الجسم .
2- زيادة فاعلية التناسق الحركي مع تكييف الاجهزة ونمو القدرات بشكل جيد .
3- يعمل على تقدم المستوى الرياضي في حالة استخدام الاسس العلمية الصحيحة بما يتناسب ذلك مع كفاءة الرياضي لغرض تحقيق الهدف

[أضف تعليق](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D9%85%D9%85%D9%8A%D8%B2%D8%A7%D8%AA-%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8/#respond)

[25مايو2013](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A-%D8%A7%D8%B3%D8%A7%D8%B3%D9%8A%D8%A7%D8%AA/)

[***اساسيات الحمل التدريبي***](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A-%D8%A7%D8%B3%D8%A7%D8%B3%D9%8A%D8%A7%D8%AA/)

posted in [الحمل التدريبي](https://hameltdreby.wordpress.com/category/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A/)

لقد طرأت في السنوات الأخيرة مجموعة هائلة من التغييرات والتطورات على علم التدريب الرياضي مما دفع بجميع المدربين والمدرسين وكذلك الأداريين في المجال الرياضي الى أن يحاولوا مواكبة ودراسة تلك التطورات والتغييرات التي تطرأ يوميآ عليها.
ومن خلال دراستنا للإنسان يتضح لنا ان هناك تبادل بين أداء أي نشاط ومدى تقبل الأجهزة الوظيفية لذلك النشاط ومن ضمن هذه الأنشطة الحياتية المتعددة هو النشاط الرياضي الذي يعد في جوهره عملية التبادل بين الجهد المبذول ومدى تكيف أجهزة الجسم الوظيفية لذلك الجهد.
وتعتبر قضية تكييف الجسم البشري و اجهزته المختلفة مع ضغوط الحمل البدني من وجهة نظرنا الشخصية واحدة من اهم القضايا البحث العلمي في المجال الرياضي و تاتي هذه المكانة ,وتلك الاهمية الكبرى من واقع كون الحمل البدني يمثل الوسيلة الرئيسية للارتقاء بالمستوى البدني و الرياضي.
من اهم المشاكل التي تواجه التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة اخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح في رفع مستوى لياقة لاعبيه المهارية و البدنية حتى يمكن الوصول بهم الى الهدف المنشود , بتحقيق افضل الانجازات في الدورات الاولمبية وبطولات العالم.
والحمل التدريبي يمثل الجزء الرئيسي والهام من العملية التدريبية, او هو القاعدة الاساسية للتدريب الرياضي في المجالين النظري و التطبيقي, وكذلك له التأثير والكبير على الأنجاز لما تمثله من جزء هام جدآ من الوحدة التدريبية والتمارين الرياضية.
وايضا يعد الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي لأنه يحوي في طياته كافة التغيرات التي تنعكس على أجهزة الرياضي الوظيفية نتيجة الشدة والحجم التي تقع على كاهله فضلا عن الراحة التي تمثل عودة تلك الأجهزة جسم الرياضي إلى حالتها الطبيعية أو شبه الطبيعية لحصول التكيف المنشود.

[أضف تعليق](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A-%D8%A7%D8%B3%D8%A7%D8%B3%D9%8A%D8%A7%D8%AA/#respond)

Top of Form

 

Bottom of Form

**أحدث التدوينات**

* [mnhj logty awal mutwaset](https://hameltdreby.wordpress.com/2016/08/06/mnhj-logty-awal-mutwaset/)
* [أنواع او أشكال الحمل التدريبي](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%88-%D8%A3%D8%B4%D9%83%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A/)
* [مميزات حمل التدريب](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D9%85%D9%85%D9%8A%D8%B2%D8%A7%D8%AA-%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8/)
* [اساسيات الحمل التدريبي](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/25/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A-%D8%A7%D8%B3%D8%A7%D8%B3%D9%8A%D8%A7%D8%AA/)

**أحدث التعليقات**

**الأرشيف**

* [أغسطس 2016](https://hameltdreby.wordpress.com/2016/08/)
* [مايو 2013](https://hameltdreby.wordpress.com/2013/05/)

**التصنيفات**

* [Uncategorized](https://hameltdreby.wordpress.com/category/uncategorized/)
* [الحمل التدريبي](https://hameltdreby.wordpress.com/category/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D9%8A/)

Advertisements

REPORT THIS AD

[المدونة لدى وردبرس.كوم.](https://ar.wordpress.com/?ref=footer_blog)

Top of Form

الخصوصية وملفات تعريف الارتباط: يستخدم هذا الموقع ملفات تعريف الارتباط. تعني متابعة استخدام موقع الويب هذا أنك توافق على است

Bottom of Form