

مفهوم التدريب الرياضي هو أسلوب علمي وفني وتعليمي يعد الأفراد لإدارة المسابقات الرياضية ، ويختلف التدريب المقدم حسب قدرات الفرد البدنية والنفسية وقدرات التحمل. يمكن تقديم التعريف الإجرائي للتدريب الرياضي على النحو التالي: "عملية تعليمية مخططة تقوم على أسس علمية وقواعد تعليمية بهدف الوصول إلى الفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الذي يمارسه تطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات التخطيطية والقدرات العقلية للفرد ، مميزات التدريب الرياضي: فهذا يعني واجب تعليمي للنشاط الرياضي. * اهم خصائص التدريب الرياضي: حتى لو كانت النتائج متقاربة تنظيم حياة الفرد - أن يتميز التدريب الرياضي بدور قيادي من خلال البرامج التربوية نظراً لأن التعليم هو اكتساب المعرفة والمعلومات النظرية المتخصصة ، والتدريب هو عملية اكتساب المهارات والقدرات العملية ، لذلك نجد أن هناك علاقة بين التعليم والتدريب ، فإنهم يوفرون لهم في بداية عملهم ، حيث أن الفترة الأولى لبدء العمل هي فترة تدريب غير رسمية. لذلك أصبح التعليم مرتبطاً بالتدريب بنفس القدر الذي استلزم فيه التدريب على الأساليب الحديثة قدرًا كافيًا من التعليم. بالإضافة إلى الرشاقة. زيادة ثقة الأفراد وتقوية شخصية كل فرد. ماهية الحمل ومفهومه : الحمولة الخارجية 3 - الكثافة (كثافة الحمل) المريحة. كثافة التدريب: (3) مسافة الأداء. حجم التدريب: 1- تكرار التمرين أو التحفيز: أو رفع وزن الوزن 70 كجم عشرة تكرارات (10 × 70 كجم). 2- مدة التمرين أو التمرين: كثافة الحمل (الراحة المتقطعة): ويمكن أيضاً إجراء سبع تكرار في نفس الوقت والفرق بين الوضعين هو كثافة التمرين ، أ- الراحة السلبية: 2- أو هو مجموعة تمرينات يؤديها اللاعب وتحصل نتيجة ذلك ردود أفعال في الجوانب الجسمية والنفسية. ومن ثم ، كما تتأثر السعة الهوائية واللاهوائية سلبياً من جراء غياب ضغوط الأحمال التدريبية .