

عبدالله بن علي

كونه من الله رب العالمين في الدنيا والآخرة
 يعرف بأنه وصيوة من السمايين أو الموصيوات في الدنيا والآخرة
 الموصيوة في الدنيا والآخرة، كما في الدنيا والآخرة
 وفي الدنيا والآخرة، كما في الدنيا والآخرة
 لا نعلم إلا ما بيننا

كأن الناعية أكلت لوجبة هـ بها ذاك ما سبق
حدوث تغير مرفوع ويرى نية التمييز في التركيب
مثل تغير حجم مرفوعة عصلة

١٠/ وحقه عليها رطل من ماء السفر والثرينة ٥
 كجو حلاوة بدنية عسلية من كبريت الصوف الى الحد بل
 السلوك رطلين من ماء السفر

هو علم تربية طائفة ومقتضى ذلك
 ان ينفرد بالتدريس (التي هي) فيها
 وجهة نظر علماء الدين في تربية
 تربية تربية تربية تربية تربية
 يهدف الى تطوير التدريس الدينية
 * أهداف التدريس

✓ الارتقاء بمستوى القدرات
✓ محاولة الإحتمال بمستوى العلاقة الشخصية
من أجل تحقيق أهدافنا

13 : 11.30

١- خصائص التدريب الرياضي

٢- تحسين المهارة العامة وبناء وتثبيت المهارات الخاصة

٣- الاعتماد على البحث العلمي

٤- مراعات المفردات الفردية

٥- عملية التقييم

٦- الاستمرارية والتدرج في زيادة التدريب

٧- مراعات الديناميكية القدرات البدنية

١) مفهوم المدرب الرياضي .

- يتميز المدرب الرياضي أحد المميزات التي تواجهه المكونة لتعداداته الرياضية
تعد المواد البشرية أحد العناصر في المدرب الرياضي

تلك المميزات هي صفات جارية مما أنهم خصائص المدرب :

٢) الرغبة في العمل كمدرب (في المعرفة وحبها)

- إلا لما قام بأحدث لمرق التدريب - يتميز بتفانيه استخدام الممارس

والحركات الخاصة بالتحسين : فهو شخصية مبرورة

تشترك عملية تربية وتدريب الرياضيين من حيث تفكيره الشخصية

الرياضيين مثل (أخلاقيا ، نفسيا ، اجتماعيا) وأبغها الارتقاء

الارتقاء (القوة ما المادية)

٣) هو القائد هو المدرب هو الموجه في الفريق الرياضي

٤) شخصية المدرب الرياضي : الشخصية المدرب باله

الذي أثر على السلوك الرياضي فهو الشخصية التي تتميز بحس

المعاني ، وأعلى ما كانت قدوة بل وجد في الجانب الإيجابي والسعي

في الفريق وقد صفت بشخصية المدرب راك : أضاف

٥) البدن الجوهري : ليس يعلم بل هو مختلف الجوانب يسعى

دائما ، الكمال في علاقات إيجابية (مدرب رياضي)

٦) الحكيم : يعرف ما وجوبه بقوة الشخصية الطموح العظيمة

المدرب الرياضي

٧) التفاني : يتميز بالتفاني في العمل لمعالجة مختلف المشكلات

تفويض التفانيات الخاصة

* الصفات الأخلاقية في المدرب

(أ) الاحترام : هو صفته ثابتة في المدرب

(ب) الإحسان : أفراد الفريق : دأبهم الاحترام بأفراد الفريق
يسمى بارتفاعه دافعية لهم بأمانة كما يبعثهم نفس الفرصة لكل رياضي
بسم انهاء الموسم انسابهم بصورة جيدة

(ج) الأمانة : صفة ثابتة في صفات المدرب

(د) الإخلاص : وجوب بذل أوقاها معهم

(هـ) الرغبة في الفوز : للمدرب تمنعها على انفسه ان يائس
* سميات المدرب :

أن يكون ذو معرفة واسعة ودقيقة في طريقة عمله

له القدرة على معرفة وفهم أفراد الفريق

أن يكون مبدع ومثقف في انفعالاته في أوقات اللعب

أن يكون له القدرة على تسخير علاقات مع الفريق

* أنماط المدرب الرياضي

1- لو قو قلوب : يهتم بالجانب العلمي وتنظيم العمل

2- بيدو قلوب : يهتم بالجانب الانساني

* محوقات المدرب في تحقيق أهدافه

1- التقيد بالتنسيق مع الاطراف الاخرى للفريق (رئيس مكتب)

2- أولياء الرياضيين

3- مستوى مستوى : المدرب نفسه وواقع الفريق

4- وسائل الاعلام المتعددة

* المعاداة الترابية للمدرب محمد بن محمد

الحقارة الكادينية والنسب الكهندي: تشير إلى الملكية

مكة - جدة (عربون) بنو بريق، الحلب، الشام

كفاء الشريط : رشمه بربطة الخمد اعف والوراء

الدرية واصلها ثم قالوا سائب الواسعة

كفارة الشفيعه : اشارة دافعية وتبعت الم بان يحذو اذاد

النَّهْجُ الرَّبَّيُّ

كيفية ضبط النفس (الشيخ في المنهج)

تقاریر القوییم : القدر فیما علی تشعیریه الکشف والاسرار

مقامات اداریہ: ملا علی احسان العسکری الحوائج الاداریہ

(قوانین، ایجابات، لطافت و انصاف)

✓ كفاية في التفاضل بيني وبينك في سنة ١٢٠٢

الحمد لله رب العالمين

٢٠٠٠؟ الحالة البريانية هي؟ مدى السعد وكفاءة عمل أجهزة الجسم

والله اعلم بالصواب

* مذكورة في الحالة الرابعة

⑩ الجانب الثاني (٤) - ج. الطهارات (٣) أ. الخطايا ١٤ الجانب الثاني

(١) الجانب الأول : نشر الحالة البدنية ، كما كان تصور راسخو كاحصاء الحياة

تتقسم المهارات إلى نوعين
 ١- المهارات البدنية : القاعدية - التحصيل - السرعة -
 المثابرة - المرونة .

٢- المهارات البدنية الحركية مثل القوة - المرونة - السرعة -
 القوة الزوادية - التوازن .

٣- الجانب المهارى : ينسب الحالة المهارية إلى تطور المهارة الرياضية
 من رتبة معينة لتشمل المهارات الحركية بنوعيهما
 المتفرعة والمدمجة .

بدرجة مستوى الجانب المهارى كما أن شام رياضي يتطلع بمدى كفاءته
 الخاصة بهذا الشأن .

٣- الجانب الذهني : ينسب الحالة الذهنية إلى تطور مستوى
 القدرات العقلية لرياضي في الشأن المهارى ويعني دمج
 القدرات البدنية والمهارية وتفاعل القوى المصنوعة في أشكال
 تكفل تحقيق أحدهم مستمرة في التحمل وثبات في الحالة الذهنية
 في الممارسات البدنية الرياضية والمهارية والتعبية .

٤- الحالة النفسية ، العقلية والحياتية : ينسب الحالة
 النفسية والعقلية إلى تطور مستوى القدرات العقلية (إدراك
 الشعور بالثقة) والقدرات النفسية (الدافعية لرغبة ، السبل
 وقدرات اجتماعية (العلاقات) والقدرات الفكرية (
 التفكير ، الخيال) والتي تساهم بإثبات الحالة النفسية والكفاءة
 الرياضية في المواقف الاجتماعية العالية المرونة والمثابرة .

٣- تطور الحالة الرياضية : يتم تطور الحالة الرياضية
 أهمية والملاحظة على ما قد رآه كل من خلال الأعداد البدنية
 والمفردات والالتزام بالنفس والى هذا الشكل الأتني
 - التمارين البدنية (عامة خاصة)
 - التمارين المهارية (فردية جماعية)

- تمارينات خطية - تمارينات اذراقية
* التمارينات البدنية *

التحمل : هو قدرة الرياضي على العمل
دون تعب و حثوث في المدة

- هو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب
بكمية حركتها حركياً

(١) التعب العقلي : كما هو الحال في رياضة الشطرنج

(٢) التعب الحسي : ارتفاق بعد الحوادث مثل الكدمات

(٣) التعب الانفعالي : نتيجة الانفعالات الحادة

أنواع التعب البدني :

١- السبات في الخسلة الزائدة

- القدرة على مقاومة التعب بتخطي فيها الحدس الاعتيادي
المركزي

- مفتاح القدرة على التحمل

- تتحدد درجة التحمل وفقاً للحالة أجهزة

- وهذا القدرة عام التحمل

بشوق التحمل على مدى اتقان الاداء الصريح كما قالوا
الاداء = اقتصاد الجهد وتقليل رفق القدرة على التحمل

ع أنواع التحمل :

أ) التحمل العام : هو القدرة على العمل باستمرار مع عدم المصروفات العقلية
لقوات مؤهلة نسبة مما يشتمل على العمل الجاهز في الدورات بصورة متعديّة
يوجب العلم بالذات من التحمل الدورات الشفوية لا تشملها الوثائق
بمشورة الدورات الشفوية عملية الأكتية ويشتمل التحمل العام على
وأجهزة الجسم بصورة تواقفية

ب) التحمل الخاص : يختلف حسب طبيعة كل نشاط رياضي مما يشتمل
لخصائص هذا النشاط وهذا ما أدى ببعض العلماء إلى تقسيم التحمل إلى
تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل التواتر العفوي الثابت
التحمل السريع : هو سرعة بدنية مركبة مما يعني التحمل والسرعة وتقسيم
الأكدة أنواع : تحمل السرعة العفوي (المسافات القصيرة مثل السباقات) و
تحمل سرعة أقل (كما هو الحال في مسافات المسافات المتوسطة) و
تحمل السرعة المتوسطة كما هو الحال في مسافات القوية والبطون
تحمل السرعة المتغيرة : كما هو الحال في رياضات الجمباز حرة حرة
على التحمل القوة : هو أحد أنواع التحمل هو إمكانية ادراج ضمن أنواع
القوة يعتمد على العمل العفوي لقوات طويلة نسبياً

ج) تحمل العمل الكاد : يرتبط بصفات التحمل غير متوقعة ويؤدي به تحمل
تكرار أداء المهارات الدورية لقوات طويلة نسبياً مثل فترات حركات
د) تحمل التواتر العفوي الثابت : ويؤدي به القدرة على التحمل لفترات كما
الحال في تمارين حركات الابدان أو على المهارات في رغبته أفعال

تتمية التحصيل لباقي شيئا :
ان وجهه القدرية كانت شيئا . يا بحسبها وتتمية التحصيل لباقي شيئا
جميع المبادئ البدنية باعداد التحصيل لباقي شيئا . فكل لمرحلة فقد هذه المبادئ
كما ظهر القدرية .
بعض من صفة التحصيل (جانب بدنيا) .
وانه لا تامة ذلك بعض من اغرب المبادئ .
كما يجب ان تدبر شيئا التحصيل بالشمولية والتراكم
كما تدبر التحصيل بالشمولية والتراكم .
كما ان كانت تدبر التحصيل هيلة أيام أسبوع .
من حصة : تدبر التحصيل لباقي شيئا .
البدنية : تدبر التحصيل لباقي شيئا .
التدبر باعداد دقة التحصيل لباقي شيئا .
التدبر لباقي شيئا البدنية : تدبر التحصيل لباقي شيئا .
القوة العضلية : تدبر التحصيل لباقي شيئا .
التدبر لباقي شيئا : تدبر التحصيل لباقي شيئا .
مقاومة ثقل خارجي : تدبر التحصيل لباقي شيئا .
مقاومة ثقل الجسم : تدبر التحصيل لباقي شيئا .
مقاومة ثقل المبادئ : تدبر التحصيل لباقي شيئا .
الاحد كان مثل ربح الادراكات

ر
ج
م

١٠ أنواع الإقباضات العقلية :

١) إلى نقباض المكثرت : تتغير فيه حجم العملية (طول أو قصر) بدون حدوث تغير في كمية الشدة و هنا أمثلة
حركات الرقبة المكثية، اليأس، الفقر

٢) إلى نقباض الثابت : تتغير فيه الشدة العقلية (كمية العمل) دون حدوث تغير في طول العملية (دفعه مدار

٣) إلى نقباض المختلط : يحدث فيه تغير في طول العملية و أيضاً في الشدة العقلية الناتجة ثم يزداد القو العقلية العقل

العوامل المؤثرة في القوة العقلية :

- حجم الألياف العقلية : تزداد القوة العقلية بزيادة حجم الألياف العقلية
- ملاحظة : يتأثر حجم ليف حبل يتوقف النشاط
- إشارة الألياف العقلية : كلما كان وقت المؤثر حال أكبر عدد من الألياف العقلية
- حالة العقلة قبل بدء انقباضها : العملية اطردت في الممتد تمنع قوة الكرف العمل
- فترة انقباض العقلة : هناك علاقة عكسية بين فترة انقباض والقوة المحركة
- نوع الألياف العقلية : ألياف العملية الحمراء تتميز بزيادة قابلية انقباض مثل عملات
- إذا البيضاء تتميز بفترة انقباضها هي القابلة للسرعة لتعب
- الاستفادة من هذه الفروقات : يوصى بكاتبك : التعطيل الصحيح ليسو ممكنك تساهم
- العامل النفس : قد يكون عامل الشدة بالانقباض أو عامل الخوف بالتأثير بالقوة المنتجة

١١ أنواع القوة العقلية :

- ١) القوة القصوى : هي أقصى طاقة منتجة نتيجة أهم انقباض عقلي ارغى أُنقَالَ
- ٢) القوة المميزة في السرعة : تحدث نتيجة أسرع انقباض عقلي ارادى
- ٣) تحمل القوة : هي قدرة الشخص على مواجهة انقباضات عقلية (فرقة منة) بخلاف عليه التعامل العقلي

١٥٢ - بحسب التوجيهات لثانية السرعة :

- منورة التبكير بشد رب السرعة لدى أفعال ناشيت

- إمكانية تدريب صفة السرعة يومياً ، يجب اعداد أنشطة فسيولوجية خاصة قبل

- منورة إكثاره بالتمرين في السرعة كما منورة استخدام وسائلها الخاصة قبل

- السرعة

- هناك قدرات كبرى في عاكس أداء حر كات هتت بعة ومنتجا به في أكتيخ

- حتى قدره ١٠٠٠ م في ثلث ساعة مسافة مسجونة في أكتيخ من

- هذا النوع من كات في الكمال الرياضي حسب الساعات الكبار

كدا ياك : (١) الحركات الكتابة و الكماثلة (٢) في

(٣) الحركة الوحيدة (٤) مهارات كية واحدة

(٥) الحركة الكركية مثل التسليم والتحرير غير كركية

(٦) الاستجابات الكركية :

* أنواع السرعة :

(١) السرعة الإفعالية هي انفعال ما نقطة الك نقطة في أكتيخ زمانها

(٢) السرعة الكركية : هو انفعال الحركة الوحيدة أو الحركات الكماثلة

(٣) سرعة الاستجابة : بقدرتها للسرعة بجا في السرعة كركية

* الكروية تعرف بأنها القدرة على أداء الحركات لأوسع مدة

في مدد سهولة الحركة في مفاصل الجسم الكماثلة

- هناك قدرة الأوتار والأربطة والوصلات على الاستطالة

فا الجسم من مفاصل الجسم تسمح للفرز بهشوك معين في الكروية

سائتاً مع شحوتهم التبريح وأبها الكسوى التبريح للرياء في فقد الله

مؤمن البصوت أيد التبريح المبرح برفع الكروية مختلف المفاصل في الكسوى

* أهمية الكروية :

(١) اقتدار الرياضي للسرعة ثقالم كدة مبريات

(٢) هتت اكتسابه واثقان الأداء الحركي



- (٢) اشارة للمرونة يعني ذلك ان تسهولة الامانة
- (٣) المرونة تدعى في المصطلحات البدنية الاخرى
- (٤) المرونة توضع بمطابق التمرين
- انواع المرونة :

حسب اجزاء الجسم

- (أ) المرونة العامة (الشاملة) وتعني انزال مرونة حركية لجميع مفصل
- (ب) المرونة الخاصة (حسب السطح الممارس)
- حسب طبيعته : (مرونة التدريب)
- (١) مرونة اجابية هي قدرة الرياضي على الوصول الى عدد حركي في مفصل معين دون استعانة بأي منزلة مثل ارجحة الرجل لا تلامح اليه
- (ب) المرونة السلبية : يقدم بها اقل من مرونة حركية ناتجة عن تأخير حركي خارجي (مثل الوقوف)
- ويلاحظ ان مرونة المرونة السلبية اكبر دائمتا من الاجابية.

٣/ تنمية المرونة :

- ١- تمارين الاطالة أهم تمارين لتنمية المرونة
- ٢- استخدام تمارين الاطالة السلبية لتنمية المرونة
- مراعات التدريج في التقدم بالحدود التي خاصة في تمارين المرونة السلبية
- الاكتمال هو أهم اشارة في ضرورة العدد في المرونة (المرحلي)
- ٣- المرونة الزائدة تؤثر سلبا على المفاصل البدنية الاخرى
- مرونة التدريب الدائم في كتاب المرونة (تخرج دائما فسر أحمد بن المصطفى)
- مرونة بدنية تمارين المرونة من المرونة التدريبية (بمعرفة)
- ٤- اجبارية التهيئة والاعداد الهيكلي في فترة الاحماء قبل اداء تمارين المرونة
- وجوب مراعاة مستوى الرياضي عند برمجة تمارين المرونة
- مرونة تنمية المرونة لاداء الشئ خاصة القوة 11 ، بالامانة
- ٥- الحد من المرونة في مرحلة تثبيت درجة المرونة في لعبة القمار

هناك خلاف كبير في تحديد مفهوم الرشاقة - (التي هي من صفات بدنية و لكن صفات بدنية هي أفعال حركية
أو كيميائية) الرشاقة ليست من صفات بدنية و لكن صفات بدنية هي أفعال حركية

١٤

بعضهم الرشاقة - قدرة الرياضي على تغير أو معالجة الهواء

- تتميز الرشاقة عنصرا حركيا طاه - قابلية الرياضي على تغير اتجاهه بسرعة وتوقف

- قدرة الرياضي على التوافق الجيد للذرات بكل أجزاء جسمه أو بعضها أو بعض أعضائه

التي هو أشمل تعريفا لهذه المصطلح كما يأتي :

(أ) القدرة على اتقان التوافق الحركية المعقدة

(ب) سرعة تعلمه واتقان المهارات الحركية الباقية

(ج) سرعة تعديل الأداء الحركي عما هو متناهي من التغيرات المتواصلة المتغيرة

(د) * أهمية الرشاقة

- يحتاج الرياضي لهذه الرشاقة لمحاولة دمج عدة مهارات حركية في الأداء

- أداء حركات ما كانت هاركة متغيرة أو بقدر كبير من الدقة

- محاولة التعبير عن المهارات الحركية نفسها أو في حركة واحدة بصورة واحدة

- الرشاقة تتأثر بقدر كبير من سرعة التعلم واتقان المهارات الحركية

(3) * أهمية الرشاقة : لا يجوز من الرشاقة ينبغي العمل على

الكسب الشاها المهارات الحركية المتعلقة بالرشاقة ببرنامج التدريب

هذه المهارات تحت فردية متعددة ومتنوعة من الملاحظة

- المهارات الحركية التي يتقنها الرياضي في فروع ثابتة (العادات الحركية) كالشدة

4 * ما يجب مراعاته عند التدريب صفات الرشاقة

- الاهتمام في إتقان مهارات حركية جديدة أثناء الوحدات التدريبية

(ع) * مبدأ المبدأ الرياضي

- التركيز على تدريب المهارات الحركية الحركية في التدريب والتدريب

التعبير عن فروع العمل يتلزم خلق كثير من المواقف الجديدة

ملاحظة : تدريب صفات الرشاقة مشكلة جدا لغيرها من الصفات الحركية

تجنب تدريس الرشاقة عند الشعب أو دار صاقي الرياضي

العمل التدريبي

تعريف هو كمية العهد البدني والعملي (العنف) الواقع على أجهزة الفرد
المتخلقة (البعض العملي) جعل تنفسي ، العجز العدد ()

ندجة أداء بدني مقصود

- العمل التدريبي هو الوسيلة الرئيسية لتأثير على الفرد في ما يقود في (الارتقاء
للمستوى الوظيفي والعصبي) في أجهزة وأعضاء الجسم

أقسام العمل التدريبي

① العمل النفسي : يرتبط بالموافق البدنية المتصاحبة للمنافسة والتدريب
أذ هو الصعوبة العنفي الواقع على الرياضي كمنهج لمواقف تدريبية صعبة
أدائها نفسية

② العمل الجسمي : من استخدام الوسائل العقلية لأفهام درجة متبعة
مواقف انفعالية خاصة إذا ما ترتبطت بالقوى أو التمرين

③ العمل الداخلي

- يشمل في تأثير العملية التدريبية على الجهاز العصبي والنفسي والفنزي هو تولد
والعبرات الكمبائية

- العمل الداخلي هو مستوى التعبيرات الداخلية لأجهزة الجسم الوظيفية
ندجة التدريب بدنية كمنهج يمكن التعرف على كاردو ، فعل أجهزة
الوظيفية خلال بعض الموترات الطورية مثل معدل ضربات القلب
معدل الدم نسبة حمها الرئوية في الدم أم البول

④ العمل الخارجي

يعتمد به كمية التمارين (العمل المكثف) خلال الوحدة التدريبية
وربما العمل الخارجي هي : الشدة ، الحجم ، الكثافة

١- الشدة : يقدم بها مستوى الأداء البدني أثناء التمرين
منها من مائة

أ- درجة السرعة : حركتها 1 متر في 11 ثانية أو حركتها 1 كلم في 10 دقائق
ب- درجة قوة المقاومة : ثقل وزنه 10 كجم أو حركتها 10 دقائق

ج- مقدار مسافة الأداء : الوثب العالي ، الوثب الرفيع ، الرمي
د- توقيت الأداء : سرعة تردد الحركات مثل النهضات على الحبل
الوثب في المكان ، إلخ

٢- الحجم : هو عبارة عن عدد مرات تكرار العمل (الكثير أو محدود) أو فترة دوام الكثير بعدد من حركاتها أو مسافة الأداء
بما عدد مرات التكرار في مظهر
أ- فترة دوام التمرين أو الموقف التدريبي
ب- عدد مرات التكرار في التمرين الواحد

٣- الكثافة : هي العلاقة الرئسية بين فترة العمل (الحملة) وفترة الراحة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة وهي نوعان

أ- الراحة السلبية : تعني نشاط أي النوم ، الجلوس ، إلخ
ب- الراحة الإيجابية : تعني تمارينها مع وجود راحة جزئية (متنفس) مثل الكشي ، تداعبة كرة ، إلخ
ج- درجات الحمل التدريبي

الحمل	%	التكرار
١) الحمل الخفيف	من ٩٠ إلى ١٠٠%	من ١ إلى ٥
٢) الحمل أوسط	من ٧٥ إلى ٩٠%	من ٦ إلى ١٠
٣) الحمل الثقيل	من ٥٠ إلى ٧٥%	من ١٠ إلى ١٥
٤) الحمل الشديد	من ٣٥ إلى ٥٠%	من ١٥ إلى ٢٠
٥) الراحة الإبرية	أقل من ٣٥%	من ٢٠ إلى ٣٠

مثال: تخميني: طرد كرة قدم يقوم به اللاعب مسافة ٤٠ م في ٦ ثواني، مع العلم أن عدد تكرارات المجموعة الواحدة هو ٦ تكرارات وعدد المجموعات هو ٤، كما أن الراحة بين التكرارات ١ دقيقة والراحة بين المجموعات ٣ دقائق. حدد مكينات العمل التدريبي؟

الشدة: بناءً على التمرين على اتجاه تكيفية السرعة فإن الشدة عبارة عن

$$\text{سرعة الأداء} = \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}} = \frac{40}{6} = 6.66 \text{ م/ث} \neq \text{الشدة فكلها}$$

الحجم: مسافة الأداء $\times$ التكرارات $\times$ عدد المجموعات

$$480 \text{ م} = (4 \times 6) \times 40 = 480$$

أرجع هو 480 م

الثبات: التكرارات (5x1) = 10
الراحة بين المجموعات = 3
الراحة بين المجموعات = 3

أزنا الراحة للإصابة = $1 + 3 = 13$

التي سوف تكون فيزيولوجي لتتعدد شدة

الحمل

النفس هو أحد المؤشرات الفيزيولوجية الهامة لتعدد شدة العمل والفرالة الزمانية عامة تظهر بسهولة الاستعداد في المجال التطبيقي حيث يعمل على معلومات سريعة عن ردود فعل الأجهزة الوظيفية لرياضي.

يجب ملاحظة وضع اليد وضع الساعة وأنهم الميكانيكي لها أعاد الرقبة أسفل ~~الخط~~ أو على مشرة معقم اليد أو وضعه اليد على القلب ثم حساب عدد النبضات في 10 ثواني الحاصل بـ ضرب في 6 أو حساب النبض في 10 ثواني الناتج ضرب 6.

ولتقرب على معدل ضربات القلب المناسبة للشدة حمل ما يجب تحديد أربع نطاقات أساسية هي:

(1) كمرات رياضي

(2) معدل نبضات رياضي وقت الراحة: يتأثر بمسوى لياقة اللاعب

(3) أقصى معدل لضربات القلب (HR max) والذي يجب

بمعادلة التالية: $HR_{max} = 220 - \text{عمر}$ - كمرات رياضي

4 - درجة العمل المناسبة لتدريب صفة بدنية ما

مثال: 100 ضربات دقيقة، معدل نبض وقت راحة 60

(المطلوب) : درجة العمل 60 أي 75%

المطلوب: أوجد معدل النبضات ثم لهذه الدرجة

- مثلاً 100 ضربات دقيقة

- مثلاً 100 ضربات دقيقة

$$HR_{max} = \frac{HR_{max} - HR_{rest}}{100} \times 100$$

- درجة العمل 60 - 75 %

لحساب قيمة الزمن لدرجة العمل بحدس المعادلة التالية

- قيمة الزمن = درجة العمل % $\times$ HR_{max} - (نصف الراحة) + (نصف) (الزمن)

$$HR_{60\%} = 60 + (60 - 60) \times 0,6 = 60$$

$$HR_{75\%} = 60 + (60 - 60) \times 0,75 = 60$$

$$165 - 154 = HR_{60-75\%}$$

بجاء

بجاء

بجاء