

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الأول

ج1: مفهوم التقوية العضلية:

لغة: هي أي سبب قادر على تغيير شكل الجسم وتغيير مستوى راحة الحركة. (01ن)

اصطلاحا: هي النشاط البدني الذي يهدف إلى تكوين جسم قوي. (01 ن)

ج2: المبادئ الأساسية في ممارسة التقوية العضلية:

الأسس العلمية:

- الأسس المتعلقة بعلم البيوميكانيك: (مع شرح مختصر) (01 ن)
- الأسس المتعلقة بعلم التشريخ: (مع شرح مختصر) (01 ن)
- الأسس المتعلقة بعلم الفيسيولوجيا: (مع شرح مختصر) (01 ن)

المبادئ المتعلقة بمنهجية التدريب:

- تواتر تدريب كل مجموعة عضلية: (مع شرح مختصر) (01 ن)
- العدد الأسبوعي للحصص التدريبية: (مع شرح مختصر) (01 ن)
- عدد التكرارات في المجموعة: (مع شرح مختصر) (01 ن)

ج3: معايير التقييم في منافسة كمال الأجسام:

- الحجم العضلي: (مع الشرح) (01 ن)
- النوعية العضلية: (مع الشرح) (01 ن)
- بروز المجاميع العضلية: (مع الشرح) (01 ن)
- الكثافة: (مع الشرح) (01 ن)
- العرض: (مع الشرح) (01 ن)

ج4: أهم المجاميع العضلية التي تدرب في الثقافة البدنية:

أ- عضلات كبيرة الحجم: عضلات (الصدر، الفخذ، الظهر). (01 ن)

ب- عضلات متوسطة الحجم: عضلات الكتف. (01 ن)

ج- عضلات صغيرة الحجم: عضلات الذراع (ثنائية الرؤوس، ثلاثية الرؤوس، عضلات الساعد). (01 ن)

د- عضلات مقاومة للجهد: عضلات البطن وعضلات الورك. (01 ن)

ج5: التحضير البدني: يقصد بالاعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية. (01 ن)

أنواعه:

- التحضير البدني العام: يتضمن الإعداد البدني العام لجميع عناصر اللياقة البدنية للفرد وهو العمود الفقري والقاعدة العريضة والدعامة الأساسية لأي ممارسة رياضية. (01 ن)
- التحضير البدني الخاص: تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء الرياضي التخصصي على أن يكون مرتبطا بالاعداد البدني العام ارتباطا وثيقا. (01 ن)