

الإجابة النموذجية مقياس نظرية و منهجية التدريب

الجواب رقم ١) أتم صباوى و التدريب الرياضي الرياضي

٥,٢ - صباوى جودة صير محل التدريب

٥,٢ - " محل التدريب - التصاعدي

٥,٢ - " لكل المستمر

٥,٢ - " مراحل لكل التدريب

٥,٢ - " تغيير أفعال التدريب

٥,٢ - " التاسع الصحيح لأفعال التدريب

٥,٢ - " لسير الخاص لعملية التكيف

٥,٥ شرح صباوى محل مراحل لكل التدريب

- لا يمكن للتدريب أن يبقى بنفس الوثيرة

- يجب التغيير على مراحل و تداول الحصة للتدريب و الإسترجاع

- رفع الحجم و خفض الشدة بالتداول

- بلوغ لياقة عالية عند كفايته قسم التدريب

أ) مراحل: مرحلة لتصغير - مرحلة كفايته

و المرحلة الانتقالية

- و دون ترك صباوى الاستمرارية

الجواب رقم ٢) تعنى الرياضة البدنية: هي الرياضة التي يقصدها

الرياضيون من أجلين و هي نوعين:

١- رياضة الإيجابية

٢- رياضة السلبية و هي الأخرى تنقسم إلى:

٥,٢ - رياضة كاملة

٥,٢ - رياضة غير كاملة

الجواب رقم (3) أهم طرق التدريب هي

- 0,24 - طريقة التدريب المستمر
- 0,27 - تدريب الفارملاك
- 0,27 - " " " "
- 0,27 - " " " "
- 0,27 - " " " "
- 0,27 - " " " "
- 0,27 - " " " "
- 0,27 - " " " "
- 0,27 - " " " "

والطرق الأساسية هي: طريقة التدريب المستمر

- 0,24 - " " " "
- 0,27 - " " " "
- 0,27 - " " " "

الجواب رقم (4) أهم الصفات البدنية

- 1) هناك من يسميها مؤنات اللياقة البدنية وهي تشمل
- مقاومة الجهد - لقوة البدنية - الجهد العصبي - التحمل الدوري
- التنفس - القدرة العضلية - المرونة - السرعة - الرشاقة التوافق
- التوازن - لدقة

2) وهناك من يسميها صفات بدنية أو الحركية وتمد:

- 1) القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة
- الجواب رقم (5) - أنواع التحمل
- 1) من ناحية العضلية: تحمل عام وخصوصي
- 2) من ناحية نوع الرياضة: تحمل عام وتحمل خاص
- 3) من ناحية كمية الطاقة: تحمل هوائي وتحمل لا هوائي
- 4) من ناحية مدة الجهد: تحمل قصير - متوسط - طويل
- 5) وإذا كان على أهم أشكال الحركة: عندما: تحمل القوة - تحمل السرعة - التحمل الاستراتيجي