

الأجابه للمورد جيه
لمقياس نظريه و منهجية التدريب

الجواب رقم 1
أهم أنواع التمرينات الرياضية هي

1- تمارين التنبيه العامة و الهدف منها:
- ايجاد قاعدة واسعة للاختصاصي المتدرب
- تطوير العناصر النفسيه لبدنيه القدرات و المهارات لتقنيه
و الخطه المناعسه

2- التمارين الخاصه - تكون من خلال التمارين العامه
- تركز على التثبيت الخاص للمكونات الجزيئيه كقدره المناعسه

3- تمارين المنافسه - تكون أكثر تعقيدا و لها علاقة مباشره بالمنافسه
و الاختصاص الرياضي

الجواب رقم 2 من أهم مبادئ التدريب الرياضي مايلي

1- مبدأ جودة سير عمل التدريب

2- مبدأ حمل التدريب الشبكي (التصاعدي)

3- مبدأ الحمل المستمر - مبدأ مراحل عمل التدريب

4- مبدأ تغيير أحمال التدريب

5- مبدأ التتابع الصحيح لأحمال التدريب

6- مبدأ تسير الحامل لعملية التكيف

و عندما يريد المدرب القيام بحصة تدريبية متنوعة يطبقها

مبدأ التتابع الصحيح لأحمال التدريب

الجواب رقم 3 الشدة هي قوة الأداء أو درجه سهوله الأداء

و يمكن تحديدها بـ 1

- ① - سرعة، للتمرين : يمكن قياسها من خلال، الزمن أو معدل النبض (٥,٦)
- كثافة رياضية، الجري - السباحة
- ② - مقدار، المقاومة : يمكن قياسها بالكيلغرام باستخدام، الأثقل، الحركة (٥,٦)
- كرياضة حمل الأثقال
- ③ - مسافة، الأداء : تقاس بالكمتر كثرة رياضية، لوقت الطول - القفز (٥,٦)
- الرمي - التطويب لأبعد مسافة عن ألعاب الكرة
- ④ - درجة سرعة اللعب : كالألعاب الجماعية - أو الخصائص أو المميزات (٥,٦)
- ⑤ - سرعة تردد، الحركة : النمط بالمثل - طول الخطوط (٥,٦)

- الجواب رقم ⑤
- التوضيح للمنافسة تأخذ كل القياسات التي يمكن، للرياضي من تسجيل نتائج عالية مع المنافسة، لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار هذه الجوانب القاعدية (٥,٦) الجوانب حالة إيجابية مع المنافسة
- ⑤٤ - تكون نظرة تكيفية تفضي تقاط، لقوة، ولصنع بالسنة للمنافسة
 - ⑤٧ - التوضيح مع التدريب لكل جوانب، المنافسة
 - ⑤٧ - معرفة كل ما يتعلق بعبان ووسائل إقامة، المنافسة
 - ⑤٢ - الجوانب، المنافسة
 - ⑤٧ - نصائح للرياضي الإيجابية باتجاه الحكام، والمنافسين
 - ⑤٢ - التوضيح للمنافسة بدنياً ونفسياً

الجواب رقم ④ وثيقة خاصة تدريبية ⑤

المدرج /
 الوسائل /
 الحصص رقم /

اليوم /
 المستوى /
 المكان /

الهدف: يمكن أن يكون:

- تصني
 - تدني
 - تحطيم
- أو معاً

(15)

المراحل	الأهداف	المخرجات	التشكيلات	الاجل			الحالة قدام
				شدة	تج	راحة	
المرحلة التصني	(1)			(1)	(1)	(1)	
المرحلة الدرء	(1.1)						
المرحلة النهائية	(1.2)						