

الاجابة الكورجية لقياس نظرية و منهجية التدريب

1

الجواب رقم 1

أنواع التحمل لقد حدد العلماء التحمل من عدة لحواص

- من الناحية العضلية : يوجد : تحمل عام و تحمل موضعي
- من ناحية نوع الرياضة : يوجد تحمل عام - و تحمل خاص
- من ناحية تحديد الطاقة العضلية : يوجد التحمل الكوائي - و اللاهوائي
- من ناحية اكدية و الحد : يُحد التحمل القصير مدته 45 - 2' التحمل المتوسط مدته 8 - 30' التحمل الطويل مدته 8 - 90'
- من ناحية أشكال الحركة : يوجد تحمل القوة - تحمل السرعة التحمل التجاربي
- و من طرق تدريب التحمل : السباقات الطويلة كمدى المسافة
- طريقة التدريب الفترى
- طريقة التدريب التكرارى
- طريقة المناقصات

الجواب رقم 2) أنواع الانقضاة العضلية بالقياس الثابت

- الانقضاة المركزية
- الانقضاة اللا مركزية
- الانقضاة البليومترى
- أما أنواع القوة : فهي القوة لقصوى العظمى
- القوة المميزة بالسرعة
- تحمل القوة

الجواب رقم (3) هو فرع تدريب المرونة في الحصة، للتدريب يكون (2)
 في بداية الحصة أي في المرحلة التمهيدية لأن المرونة
 لها علاقة بالتحسين

أنواع المرونة العامة، العامة (04) الفرق هو تسهل جميع الجسم
 المرونة الخاصة (05) تسهل المفاصل المشاركة
 في الحركة المفردة

المرونة الإيجابية (06) أنماط المرونة حركي للمفصل
 الفرق هو (07) دون مساعدة
 المرونة السلبية (08) هي أقصى حد من الحركة الناتجة
 عن مساعدة خارجية (09)

الجواب رقم (4)

العوامل المؤثرة في الرشاقة هي:

- (01) - الأناطحة الجسمية
- (02) - العمر و الجنس
- (03) - الوزن الزائد
- (04) - التعب

و يمكن تدريب الرشاقة في الحصة التدريبية أو مراحل
 الأعداد بحيث أن يكون في الفترات الأخرى بعد أن يكون
 اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى
 مثل القوة والسرعة حيث أن لتدريب العناصر الجسدية
 على كل العناصر البدنية (2)

الجواب رقم (5) الوثيقة التدريبية أو الحصة

(8)

الهدف: تقصير المناقصة

المرحلة	الاهداف	المخرجات	المشكلات	المحل			الملاحظات
				الوقت	التكلفة	المساحة	
٣.١	تخصيص						
٣.٢	تقوية الأبراج الأسفلية	- رفع ثقل		4	2x3	180	
	تطوير القوة القضوية	- رفع ثقل بطريقة مستمرة		5	2x1	100	
٣.٣							

(4)