

# الإجابة الكونية

حقياس نظرية و منهجية لتدريب 20 م.د.

الجواب رقم 1) مختلف تدريب، لتأسيس على تدريب، المستوى، العالي كالتالي

تدريب، لتأسيس محتوى على مرحلتين:

1) - تدريب المبتدئين أو القاعدي: يؤدي إلى تكون قاعدة متنوعة

- استعمال وسائل تدريب متنوعة ذات مفعول عام

- اكتساب التقنيات القاعدية للمهارات الحركية

2) - تدريب الفرد المتقدم أو تدريب البناء، أهدافه هي:

- متابعة تطور القاعد - توجيهه للتدريب حسب الاختصاص

- الرفع التدريجي لخاصية طرق ووسائل التدريب

- أحداث شروط الانتقال إلى التدريب العالي المستوى

- رفع فهم و بشرة، لتدريب مع القدرة بعين الاعتبار لعدالة الفيزيولوجية

تدريب المستوى العالي 2)

- لسهولة إنتاج نتائج فردية عالية - رفع كفاءة الجسم و بشرة، لتدريب

- استعمال وسائل وطرق تدريب خاصة بتثبيت، إتقان وتكيف تقنية الرياضة

- التطوير، الاحتفاظ بالنتائج الرياضية لأطول مدة ممكنة

الجواب 2) تعتبر المنافسة، وسيلة مراقبة و اختيار للتدريب

الرياضي لأنها: - وسيلة فاصلة للتدريب - تطور وتثبيت النتائج الرياضية

- المنافسة تحتوي على عناصر تنميّة النتائج الرياضية لا توجد غيرها

- المحمود، للنفس العالي، يكسب التجربة - دراسة تتكيف الجسم

- الحساسة، للكسرة تطور، القدرة على التأقلم، لسرعة المنافسة، المتغيرة

- المنافسة و وسيلة مراقبة فريدة حتى نوعا المستوى و فعاليات لتدريب

- المنافسة تكمن في مراقبة خصائص اللياقة البدنية و قدرات التوافق

- من أجل اختيار نبات المهارات الحركية

- تقسيم الكهاف، لتقييم داخل اللعبة - مقارنة مستوى النتائج

الجواب رقم 3

مراحل التدريب الرياضي خلال التوزيع السنوي

- المرحلة التحضيرية
- مرحلة المنافسة
- المرحلة الانتقالية

2

المبدأ الذي ينطبق على هذا التوزيع هو: مبدأ مراحل حمل التدريب للتعب الرياضي الرياضي الحمل الزائد والوصول إلى مستوى عالٍ

المبدأ الذي ينطبق على الانتقال من مرحلة إلى مرحلة من مراحل التوزيع هو: مبدأ حمل التدريب التصاعدي

الجواب رقم 4

1. السدّة: هي درجة الصعوبة أو القوة التي تؤدي لها التمرين حيث تختلف من اختصاص الأخر وتحدد كما يلي:

1- سرعة التمرين: تقاس من خلال الزمن أو معدل النبض مثل: تمارين الجري - السباحة

2- مقدار المقاومة: معرفة كمية المقاومة كالتعب = رفع الأثقال

3- مساقعة الأداة: تقاس بالتمرين = رمي الكرة، القدر

4- درجة سرعة اللعب: الألعاب الجماعية

5- سرعة تردد الحركة: الوثب في المكان - طول القف