

الإجابة، للمؤرجية كقياس

نظرية، منهجية، للتدريب لسنة 2014 م. د.

إدارة، للتدريب يوم 19/01/2014

الساعة 13
الثانية 25

الجواب رقم 1

أهداف للتدريب الرياضي

- 1 - الأهداف لنفسية حركية
- 0,5 - الأهداف المعرفية
- 0,5 - الأهداف لنفسية



الجواب رقم 2

أهم مكونات حمل، للتدريب كمي، والنوعية

- 1 الكائنات النوعية: - السمة - الكثافة
- 1 الكائنات الكمية: الحجم - مدة الحصة، للتدريب
- 1 تتابع عدد الحصص، للتدريب

الجواب رقم 3 لا يقوم، للتدريب، إلا كبادئ، وهذه

1 الكبادئ، متصلة فيما بينها لا يمكن تطبيق مبدأ الوحدة دون ربطه بالمبدأ الذي يسبقه أو يليه حيث أنه لا يمكن أن تطبق:

- 1 - مبدأ جودة حيز التدريب دون ربطه
- 1 - مبدأ حمل، للتدريب، للتصاعدي، ولا يكون هناك تدريب بدون - مبدأ حمل، كسهم وهذا لا يكون إلا بالتتابع
- 1 - مبدأ مراحل، للتدريب، الذي يعتمد على

- 1- مبدأ التغيير أحمال التدريب الذي لا يصح الأجادراج
- 2- مبدأ التتابع لصحح الأحمال التدريب و أخذ راحة
- 3- مبدأ ليسر الحان لعملية للتكيف

الجواب رقم (4)

* سرعة : هي قوة لإداء أو درجة صعوبة لأداء ويعبر عنها

1 * سرعة للمترين : يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض

2 * مقدار المقاومة : يمكن قياسها بكمية المقاومة بالليج

3 * مسافة لأداء : تقاس بالكمتر

4 * درجة سرعة للعب - الألعاب الجماعية - عدد مرات لمس الكرة

- كفاءة الوقت : سرعة أداء عدد من التكرارات

- كفاءات : للتدريب المزدوج الصعوبة

5 * سرعة تردد الكرة - طول الخط - القفز بالكل

الجواب رقم (5)

أنواع الراحة : نوعين

تقسم بالأداء الجفيف لبعض الأنشطة

1 * الراحة لا يائية - راحة كاملة

2 * الراحة سلبية - راحة غير كاملة