

الاجابة الكورجية كقياس نظرية و منهجية للتدريب

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 اكدة و الحد : يُحد التحمل القصير مدته 45 - 2
 - التحمل المتوسط مدته 8 - 30 و التحمل الطويل مدته 8 - 30 + 90
 - من ناحية أشكال الحركة : يوجد تحمل القوة - تحمل السرعة
- التحمل لا تقجاري
- و من طرق تدريب التحمل : السباقات الطويلة كمدى المسافة
 - طريقة التدريب الفترى
 - طريقة التدريب التكراري
 - طريقة المناقصات

الجواب رقم 2) أنواع الانقضاة العضلية بالقياس الثابت

- الانقضاة المركزي
 - الانقضاة اللامركزي
 - الانقضاة البيوميكاني
- 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
كعلاقة بالتحسين

أنواع المرونة: العامة (047) ← الفرق هو تشمل جميع الجسم
المرونة الخاصة (048) ← تشمل المفاصل المشاركة
في الحركة المحددة

المرونة الإيجابية (049) ← أفعال كبرهذي حركي للكفهل
الفرق هو (047) فون مساندة
المرونة السلبية (048) ← هي أقصى حد من الحركة الناتجة
عن مساعدة خارجية (049)

الجواب رقم (4)

العوامل المؤثرة في الرشاقة هي:

- (047) - الأناطام الجسمية
- (048) - العمر و الجنس
- (049) - الوزن الزائد
- (047) - التعب

وكان تدريب الرشاقة في الحصة للتدريب أو مراحل
الأعداد بحيث أن يكون في الفترات الأخرى بعد أن يكون
اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات ليدنيه، الأخرى
مثل القوة والسرعة حيث أن لتدريب الخاص بها يحتوي
على كل العناصر البدنية (2)

الجواب رقم (5) الوثيقة للتدريب أو الحصة

(8)

الهدف: تقصير المناقصة

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

(4)