

بسمه تعالى

اسئلة أمتحان الفصل الاول للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الاولى / الصباحي



المادة : تدريب رياضي

التاريخ : ٢٦ / ١ / ٢٠١٧

المرحلة : الرابعة

الزمن : ساعتين

ملاحظة : اجب عن اربعة اسئلة فقط

س١ / اجب عما يلي :

- أ. من العوامل المؤثرة على المرونة (العوامل الداخلية) تكلم عن ذلك بالتفصيل ؟
ب. ما هو الحمل التدريبي لتحمل القوة ؟
- ٣ درجة
٢ درجة

س٢ / اجب عما يلي :

- أ. ما المقصود بهضبة القوة وكيف يمكن لك التغلب عليها تكلم عن ذلك بالتفصيل ؟
ب. من العوامل المؤثرة على المطاولة هو (احتياطي السرعة) تكلم عن ذلك بالتفصيل ؟
- ٣ درجة
٢ درجة

س٣ / ما هي طرق تدريب الرشاقة اذكرها بالتفصيل ؟

٥ درجة

س٤ / اجب عن احد الفرعين :

- أ. كيف يمكن لك إن تجتاز حاجز السرعة تكلم عن ذلك بالتفصيل مع ذكر الامثلة ؟
ب. اشرح العلاقة بين الحمل التدريبي والانسجام ؟
- ٥ درجة

س٥ / اجب عما يلي :

- أ. من العوامل المؤثرة على القوة العضلية زاوية الشد في العضلة تكلم عن ذلك بالتفصيل ؟
ب. ما هو الحمل التدريبي للسرعة الانتقالية للعائين ؟
- ٣ درجة
٢ درجة

مع تمنياتنا لكم بالنجاح والموفقية

مدرس المادة

أ.م.د علي عطشان خلف المشرفاوي

رئيس فرع العلوم النظرية

أ.د حازم موسى عبد العامري

