

إجابة مقياس رياضة التخصص رياضية جماعية

المستوى : السنة الثالثة ليسانس ، الأقسام : الإدارة + الاعلام + المكيف ، السنة : 2026/2025

الجواب الأول : بالنسبة للقوانين

-المادة 1 : تخص الملعب المادة 5 : تخص الحكم المادة 10 : تخص الهدف

المادة 15 : تخص رمية التماس ، المادة 17 : تخص الركنية

الجواب الثاني :

الفترة الانتقالية هي الفترة التي تفصل موسمين رياضيين

وتنطلق من اخر منافسة وتنتهي عند اول حصة تدريبية

الجواب الثالث:

الحمل الخارجي هو اللعب الواقع على اللاعب ويتمثل خاصة في التمارين والأنشطة التي يقوم بها اللاعب

او يقترحها المدرب وعلاقته بباقي الاحمال الداخلي والنفسي علاقة طردية او كلما زاد احد الاحمال زادت بقية الاحمال

الجواب الرابع :

التكراري	المستمر
يصل 180 ن ذ ويفوق يقسم الحجم الى جرعات ومجموعات راحة كاملة واجبارية بين التكرارات والسلاسل غير منتظم يوجه الى تنمية بعض الصفات الخاص كالسرعة و القوة	نبض القلب ضبطه مستقر يتراوح بين 140 و 150 ن د عمل مستمر الى أكثر من 1 س بعض الأحيان دفعة واحدة الراحة غير كاملة ولا توجد راحة بين المجموعات شهيق وزفير منتظم تنمية صفة المداومة والتحمل