

إجابة مقياس رياضة التخصص رياضة جماعية

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

الجواب الأول : بالنسبة للقوانين

المادة 10 : تخص الهدف

المادة 5 : تخص الحكم

المادة 15 : تخص رمية التمام ، المادة 17: تخص الركينة

الجواب الثاني :

الفترة الانتقالية هي الفترة التي تفصل موسمين رياضيين
وتطلق من اخر منافسة وتنتهي عند اول حصة تدريبية

الجواب الثالث :

الحمل الخارجي هو الاعباء الواقع على اللاعب و يتمثل خاصة في التمارين والأنشطة التي يقوم بها اللاعب او يقترحها المدرب و علاقته بباقي الاحمال الداخلي و النفسي علاقة طردية او كلما زاد احد الاحمال زادت بقية الاحمال

الجواب الرابع :

التكاري	المستمر
<p>يصل 180 ن ويفوق</p> <p>يقسم الحجم الى جرعات ومجموعات</p> <p>راحة كاملة واجبارية بين التكرارات والسلسل</p> <p>غير منظم</p> <p>يوجه الى تنمية بعض الصفات الخاص كالسرعة و</p> <p>القوة</p>	<p>نبض القلب ضبطه مستقر يتراوح بين 140 و 150 ن د</p> <p>عمل مستمر الى اكثرب من 1 س بعض الأحيان دفعه واحدة</p> <p>الراحة غير كاملة ولا توجد راحة بين المجموعات</p> <p>شهيق و زفير منظم</p> <p>تنمية صفة المداومة والتحمل</p>