



جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية



محاضرات مقياس الثقافة البدنية



السنة الجامعية:
2025-2024



الدكتور:
عبد الله منصوري



الخصة التدريبية في الثقافة البدنية

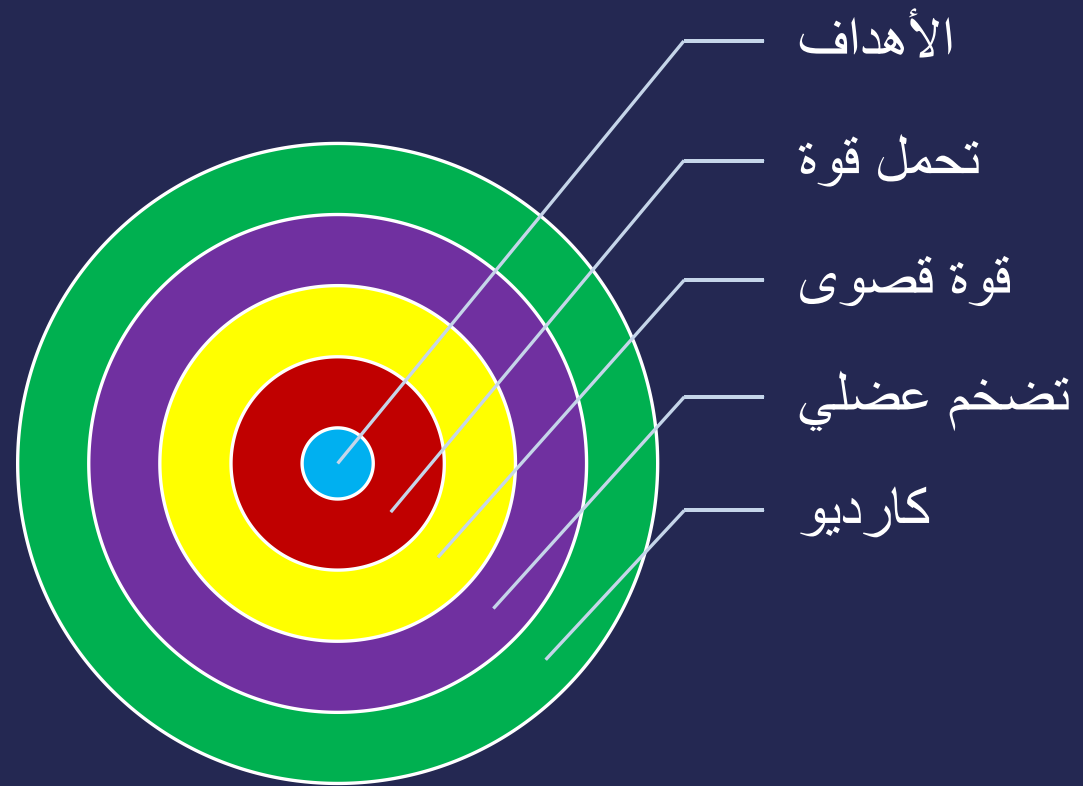




الحصة التدريبية

- الوقت
- الهدف
- الطرق
- التنظيم
- العتاد
- الانقباض العضلي
- الحمل التدريبي
- الاسترجاع
- التحميل
- المجموعة العضلية





القوة القصوى

- جهد أقصى
- جهد أقل من الأقصى

التضخم / الانقباض
المركزي

- الطرق الامريكية
- البلغارية

التضخم العضلي /
الانقباض اللامركزي

- 120-80
- مختلط

