

بسم الله الرحمن الرحيم

المباشرة الثانية لمقرر الصحة واللياقة.

د. عبدالحكيم المطر_ المستوى الثاني

اهم ما ذكر فيها :

١-العناصر الرئيسية

للياقة والصحة ٤ عناصر هي (لياقة قلبية تنفسية - لياقة عضلية - التركيب الجسماني - التوازن)

٢-العناصر المرتبطة بالمهارة:٦ عناصر هي:

(السرعة - الرشاقة - التوافق العصبي العضلي - القوة الانفجارية - زمن رد الفعل - التوازن)

٣- اذا كان هناك خلل او قصور في احد عناصر المهارة فان ذلك ينعكس سلباً على العناصر المرتبطة بالصحة.

٤-يجب في الصغر الاهتمام بعناصر المهارة.

٥-مهم جداً جداً :

المحاضرات التي تم الغائها : (المحذوفه)

- القوام والانحرافات العلاجية.
- ايضاً محاضرة الضغوط النفسية

** غير مطالبين فيها بالاختبار(محذوفه).

- مهم جداً حضور **المباشرة الثالثة** للإطلاع على طريقة شرح المعادلات التطبيقية في حساب الشدة والتكرارات.

تمت بحمد الله.

كل الاماني لكم بالتوفيق

سمو & زينب الحبيب