

ابحاث مادة / التدليك الرياضي للمستوى الثالث (بنين – بنات) شعبه التدريب

- 1- تكلم بالتفصيل عن التأثيرات الفسيولوجية للتدليك على أجهزه الجسم المختلفة
- 2- تكلم بالتفصيل عن التدليك اليدوي مع التعرض لتأثيره وأنواعه وأسباب منع التدليك مؤقتاً ونهائياً

3- أكتب بحث عن التدليك المخفف للصداع

4- أكتب بحث عن التدليك المخفف لتعب وألم الساقين

5- أكتب بحث عن التدليك المخفف لألم الظهر

6- أكتب بحث عن التدليك المقاوم للأرق

7- أكتب بحث عن التدليك المقاوم للضغط النفسي والمساعد على الاسترخاء

8- تكلم بالتفصيل عن التدليك في نشاط كرة القدم – التنس – المصارعة – السباحة

9- تكلم بالتفصيل عن التدليك في نشاط الملاكمة – ألعاب القوى – الغطس – الجمباز

والتمرينات