

موضوعات القوة البدنية ومصارعة الذراعين

١- تكلم عن رفعة القرفصاء من حيث:-

- شكل الأداء الفني؟
- الشروط القانونية للأداء؟
- الخطوات التعليمية؟
- الأخطاء الشائعة؟
- اسباب احتساب المحاولة فاشلة؟
- مواصفات البار؟
- ما هي العضلات العاملة الأساسية والثانوية؟
- تدريبات خاصة لتنميتها؟
- تدريبات للعضلات العاملة والأساسية؟

٢- تكلم عن رفعة الصدر من حيث:-

- شكل الأداء الفني؟
- الشروط القانونية للأداء؟
- الخطوات التعليمية؟
- الأخطاء الشائعة؟
- اسباب احتساب المحاولة فاشلة؟
- مواصفات البار؟
- ما هي العضلات العاملة الأساسية والثانوية؟
- تدريبات خاصة لتنميتها؟
- تدريبات للعضلات العاملة والأساسية؟

٣- تكلم عن الرفعة المميتة من حيث:-

- شكل الأداء الفني؟
- الشروط القانونية للأداء؟
- الخطوات التعليمية؟
- الأخطاء الشائعة؟
- اسباب احتساب المحاولة فاشلة؟
- مواصفات البار؟
- ما هي العضلات العاملة الأساسية والثانوية؟
- تدريبات خاصة لتنميتها؟
- تدريبات للعضلات العاملة والأساسية؟

٤- تكلم بالتفصيل عن عضلات الصدر من الناحية التشريحية والتدريبات الخاصة بتنميتها؟

- تدريبات بوزن الجسم
- تدريبات بالأستيك
- تدريبات بالجهاز
- تدريبات بالبار
- تدريبات بالدمبل
- تدريبات بالكابل كروس

٥- **تكلم بالتفصيل عن عضلات الرجلين من الناحية التشريحية والتدريبات الخاصة بتنميتها؟**

- تدريبات بوزن الجسم
- تدريبات بالأستيك
- تدريبات بالجهاز
- تدريبات بالبار
- تدريبات بالدمبل
- تدريبات بالكابل كروس

٦- **تكلم بالتفصيل عن عضلات الظهر من الناحية التشريحية والتدريبات الخاصة بتنميتها؟**

- تدريبات بوزن الجسم
- تدريبات بالأستيك
- تدريبات بالجهاز
- تدريبات بالبار
- تدريبات بالدمبل
- تدريبات بالكابل كروس

٧- **تكلم بالتفصيل عن عضلات الكتف من الناحية التشريحية والتدريبات الخاصة بتنميتها؟**

- تدريبات بوزن الجسم
- تدريبات بالأستيك
- تدريبات بالجهاز
- تدريبات بالبار
- تدريبات بالدمبل
- تدريبات بالكابل كروس

٨- **تكلم بالتفصيل عن عضلات البطن من الناحية التشريحية والتدريبات الخاصة بتنميتها؟**

- تدريبات بوزن الجسم
- تدريبات بالأستيك
- تدريبات بالجهاز
- تدريبات بالبار
- تدريبات بالدمبل
- تدريبات بالكابل كروس

٩- **تكلم بالتفصيل عن عضلات الذراعين من الناحية التشريحية والتدريبات الخاصة بتنميتها؟**

- تدريبات بوزن الجسم
- تدريبات بالأستيك
- تدريبات بالجهاز
- تدريبات بالبار
- تدريبات بالدمبل
- تدريبات بالكابل كروس