



## مفاهيم ومنطلقات وتطبيقات التدريب الرياضي:

\_\_\_\_\_ :  
:  
:  
:  
:

...

...

(ATP- LAS) ( ) (ATP) (ATP- PC) (Anaerobic System)  
(Aerobic System)

( - - )

:

( )

:

...( ) :

.. : ( ) :

:

..... \*

..... \*

.. .. ..

:

..

.1

.2

.3

.4

.5

:

:

.( )

...

:

:

...

.1

.2

.( )

.3

:

- 
- 
- 
- 
- 

.(ATP)

.( .. .. )

.. ..

.....  
(..... .. .. .. )  
.....  
( ..... )  
.....  
( ..... )

- 
- 
- 
- 
-