يلخص النص دور التربية البدنية والرياضية في الجزائر، مشيراً إلى ثلاثة أدوار رئيسية: بدنية (تحسين القدرات الفيزيولوجية والنفسية)، اقتصادية (رفع الكفاءة الإنتاجية)، وثقافية (تعزيز القيم الوطنية والوئام الاجتماعي). يشرح النص علاقة التربية بالتربية البدنية، محدداً مفاهيم أساسية كالتعلم البدني، والبناء البدني، والتربية الرياضية، والثقافة البدنية، والتمرين الرياضي، والرياضة.

كما يفصل في مفهوم الإعداد البدني، موضحاً أنواعه (عام وخاص) والصفات البدنية المرتبطة به (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة). يُعرّف النص طرق التدريب الرياضي المختلفة (الاستمراري، الفتري، الدائري، التكراري، والفارتلك)، مُبيناً مميزات كل منها وتأثيراتها الفيزيولوجية. وأخيراً، يتطرق النص إلى أهمية التخطيط في التدريب الرياضي، مُحدداً مراحله الرئيسية.

Summarized by © lakhasly.com