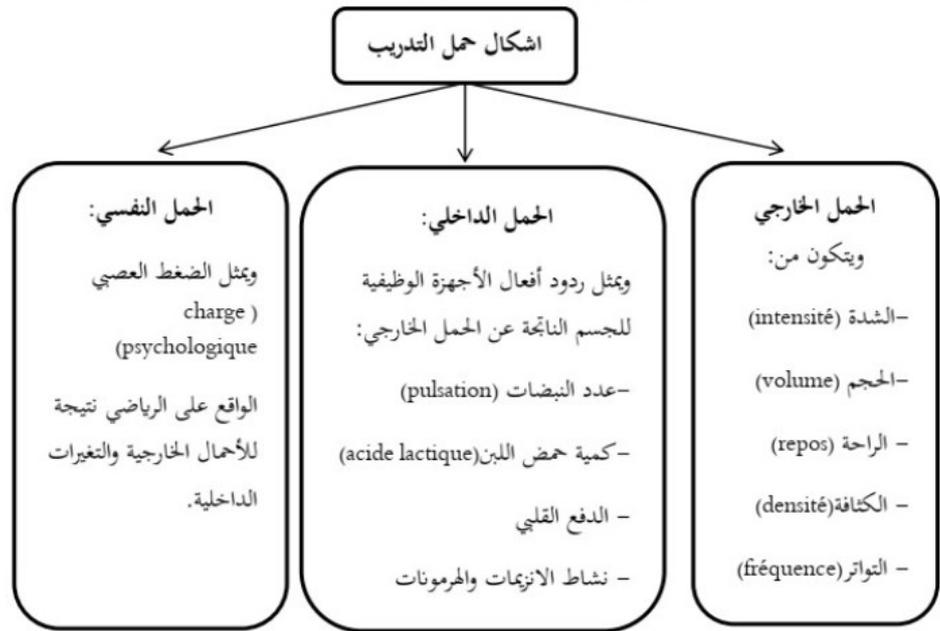


الجواب الأول:

- أنواع الحمل التدريبي مع مكونات كل نوع.



- طرق تقنين الحمل التدريبي مع ذكر مثال لكل طريقة:

\* ذاتي (RPE)

\* موضوعي (TRIMP, SHRZ, LUCIA, WOOD, WER, GPS.....)

الجواب الثاني:

يمثل الشكل العلاقة بين الحمل و الراحة (التعويض الزائد)

- الوقت المناسب لتكرار الحمل عند النقطة الموافقة لشكل الدائرة

- تكرار الحمل عند الدائرة يحدث تطور للياقة البدنية

- تكرار الحمل عند المستطيل يحدث ثبات في اللياقة البدنية.

- تكرار الحمل عند المثلث يحدث انخفاض في مستوى اللياقة البدنية و قد يؤدي الى الاجهاد.

الجواب الثالث:

الحمولة الأسبوعية	2850	2950	2790	3100	3120
متوسط الحمولة الأسبوعية	407,14	421,43	398,57	442,86	445,71
الانحراف المعياري	284,94	285,57	195,83	198,81	157,47
مؤشر الرتبة	1,43	1,48	2,04	2,23	2,83
مؤشر التقييد	4072,29	4353,52	5678,60	6905,51	8831,35
مؤشر اللياقة	-1222,29	-1403,52	-2888,60	-3805,51	-5711,35

