

أنواع ومستويات ودرجات حمل التدريب والمباريات

Types, levels and degrees of LOAD Training and games

درجات الحمل Load grades		مستوى الحمل Load level	نوع الحمل Type of LOAD
الحد الأقصى maximum	الحد الأدنى minimum		
1,4	,5	1	حمل خفيف Light load
2,4	1,5	2	حمل متوسط Average load
3,4	2,5	3	حمل عالي High load
ما فوق 3,4 درجة Above 3.4 degrees		—	حمل المباريات Download Matches

لكل نوع من الحمل حد أدنى وحد أقصى

Each type of pregnancy has a minimum and a maximum

درجات الحمل بالنسبة للمراحل السنوية

حدود الحمل للكبار Load limits for adults	حدود الحمل للناشئين Load limits for young people	حدود الحمل للبراعم Load limits for grassroots	نوع الحمل Type of LOAD
من 1.1 — 4.1	من 0.8 — 1.1	من 0.5 — 0.8	حمل خفيف Light load
من 1.2 — 4.2	من 1.2 — 8.1	من 5.1 — 8.1	حمل متوسط Average load
من 1.3 — 4.3	من 1.3 — 8.2	من 5.2 — 8.2	حمل عالي High load

$$! ? = \frac{\text{الزمن الكلي}}{\text{مجموع الدرجات}} = \text{حمل التدريب}$$

Total time
Total scores
Load Training