

النادي الرياضي

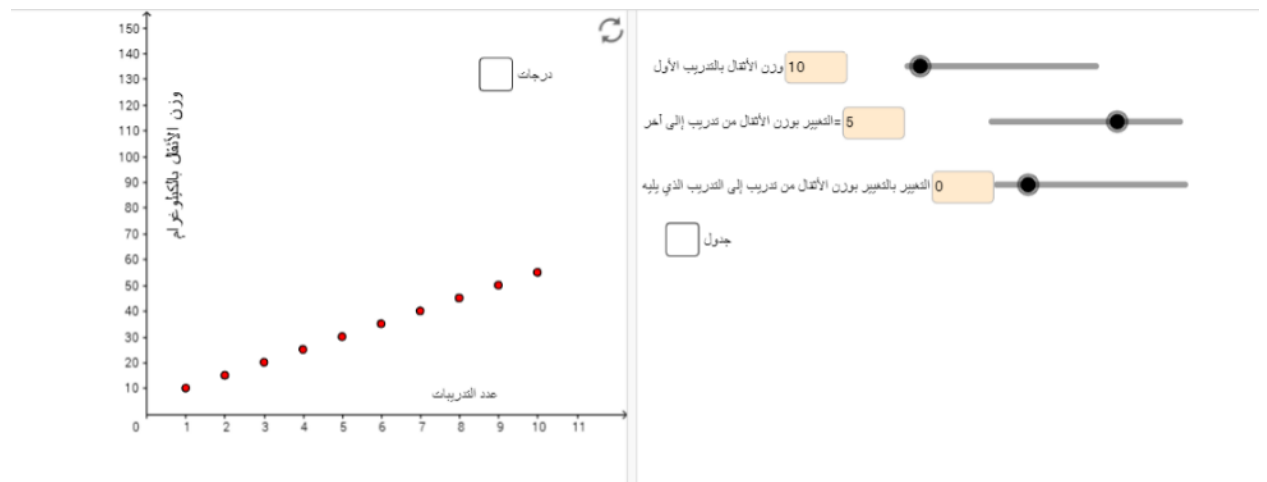
حلّوا المسألة التالية

مقدمة لكل المهام

اشترى النادي الرياضي آلة رفع أثقال جديدة ومتطورة.
يمكن للآلة تشغيل برنامج تدريبيّ يتغيّر فيه وزن الأثقال في كل تدريب.
ملاحظة: يمكن رفع أثقال بوزن يصل الى 1.5 ضعف وزن الشخص.

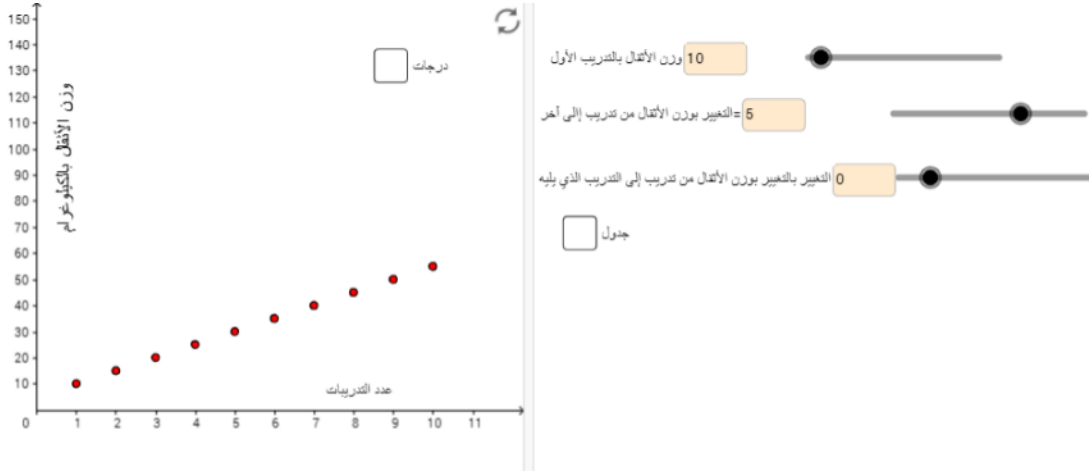
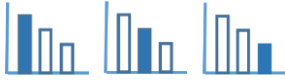
مهمة 1: برنامج تدريبيّ مع وتيرة متغيرة

انضمّ كرمّل للنادي الرياضي الجديد. وزن كرمّل 70 كغم.
خلافاً لأصدقائه، اختار كرمّل آلة أخرى التي تشمل برنامجاً لتغيير وتيرة رفع وزن الأثقال.
كرمّل معنيّ بالوصول خلال التدريبات إلى وزن أثقال الذي لا يتجاوز الحد الأقصى للوزن الممكن.
أرسلوا ثلاثة أمثلة لبرامج تدريبية ممكنة.



مهمة 2: برامج تدريبية مختلفة لنور

انضمّت نور لنادي الرياضي الجديد.
اقتاحت عليها المدربة برامج تدريب مختلفة المذكورة أدناه.
لائموا رسماً بيانياً لكل واحد من البرامج:
أ. زيادة الوزن بوتيرة ثابتة والوصول إلى وزن كبير في وقت قصير
ب. البدء بوزن خفيف وزيادة الوزن بسرعة.
ت. تقليل الوزن في الأشهر الأولى ثمّ زيادة الوزن بسرعة.
ث. زيادة الوزن ببطء بوتيرة ثابتة.



مهمة 3: جورج وربي يتدربان معاً

انضمّا جورج وربي للنادي الرياضي الجديد. اقترح عليهم المدرب برامج تدريبيّة مختلفة.

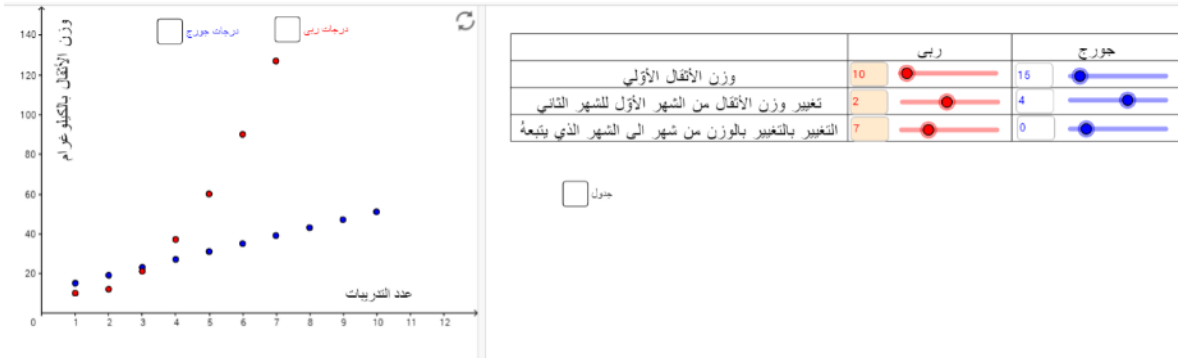
أرسلوا رسماً بيانياً ملائماً لكل من الأوصاف الآتية:

أ. رفع ربي وجورج نفس الوزن في التدريب الاول، وأيضاً في التدريب الثاني رفعا نفس الوزن، ولكن ابتداءً من التدريب الثالث جورج رفع وزن أكبر.

ب. رفع ربي وجورج نفس الوزن في التدريب الاول، وأيضاً في التدريب الثالث رفعا نفس الوزن، ولكن ابتداءً من التدريب الرابع جورج رفع أثقال بوزن أكبر مما رفعته ربي.

ت. رفع ربي وجورج نفس الوزن في التدريب الاول، وأيضاً في التدريب الثالث رفعا نفس الوزن. في التمرين الثاني رفعت ربي وزن أكبر وفي التمرين الرابع رفع جورج وزن أكبر.

ث. وزن الأثقال الأوّلي الذي رفعاه ربي وجورج في التمرين الاول كان مختلف، ولكن لاحقاً كلاهما وصلا لنفس الوزن في نفس التمرين.



رابط لموقع المهمة

رَمَز الصَّف: 1N5PXV (أو رابط للصّف)

أدخلوا رَمَز الصَّف في الموقع: stepfa.com