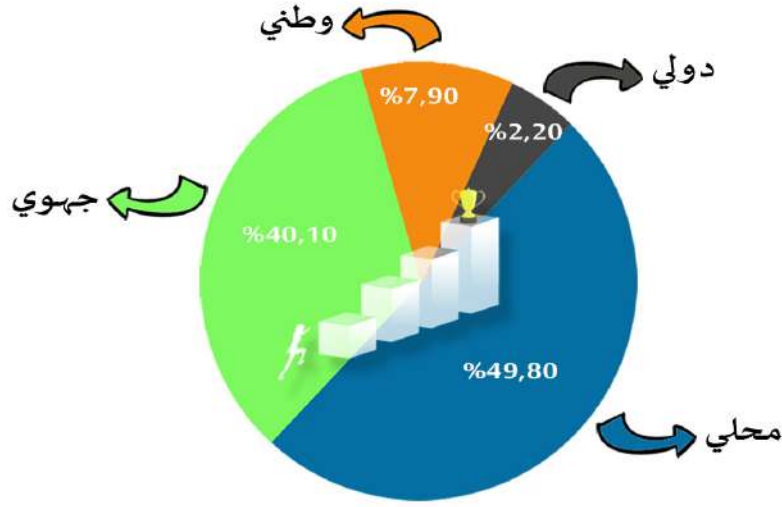


الرياضة التنافسية

✓ نسب الممارسة



✓ معدل ساعات التدريب في الأسبوع لدى الذكور والإناث



7 ساعات



9 ساعات

✓ معدل ساعات التدريب في الأسبوع حسب مستوى الممارسة

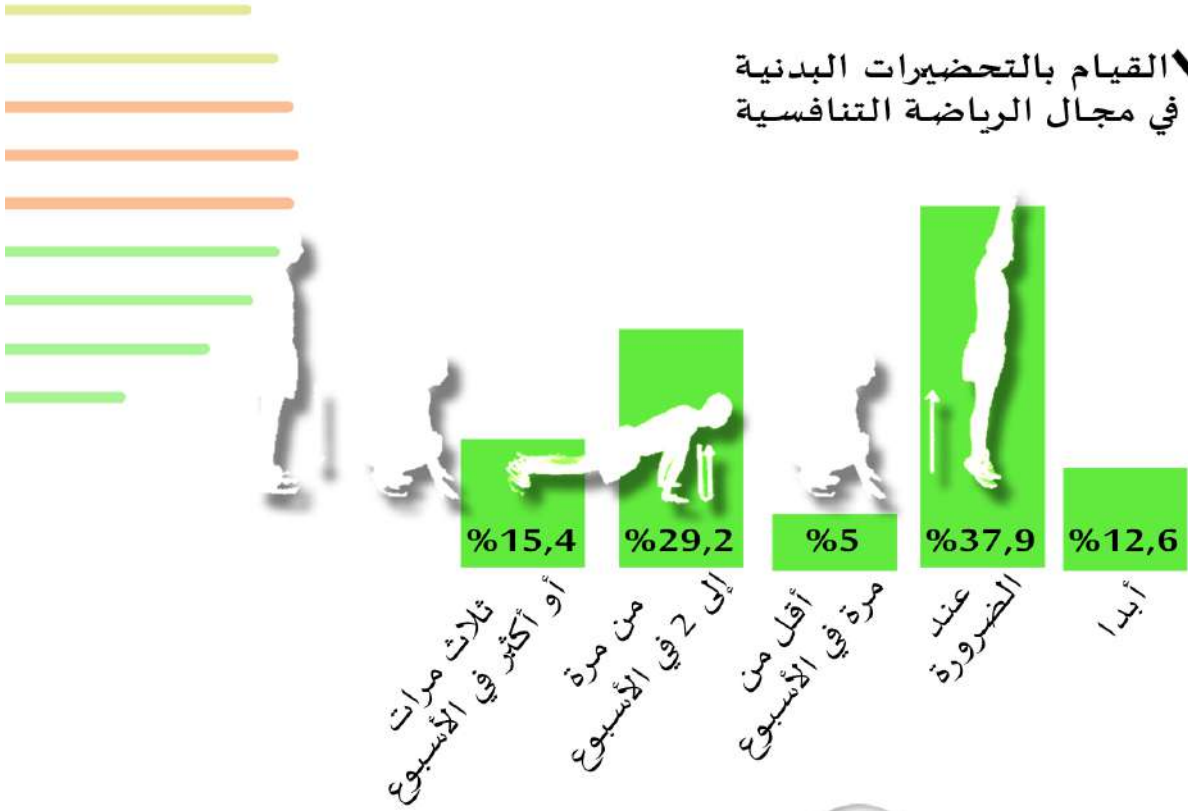
محلي 6

جهوي 7

وطني 9

دولي 17

✓ القيام بالتحضيرات البدنية
في مجال الرياضة التنافسية



✓ القيام بالتحضيرات الذهنية
في مجال الرياضة التنافسية



✓ تناول مكملات غذائية
أو فيتامينات

