

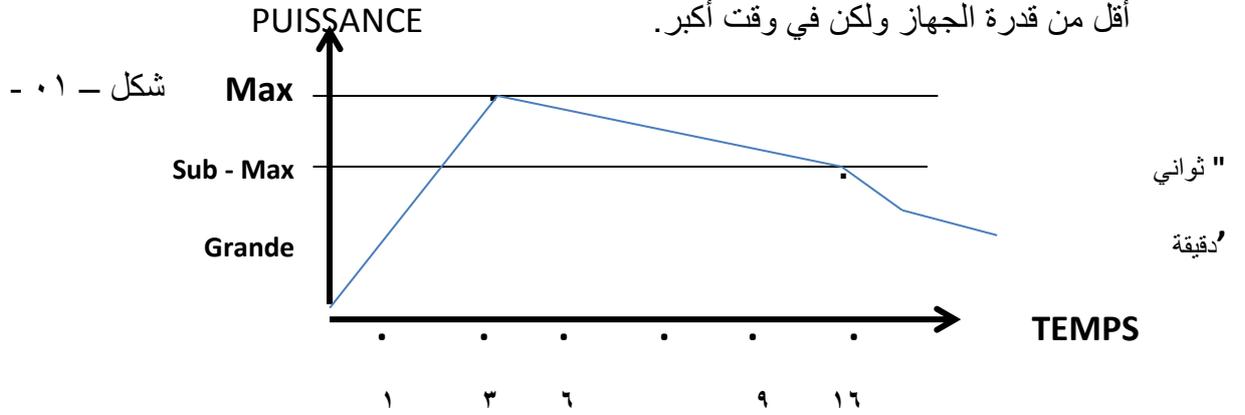
أهمية المساهمة (%) مصادر القائمة في برنامج
وسيرورة التدريب والمنافسة في ألعاب القوى

محاضرة:

٠١- مساهمة مصادر الطاقة في اختصاص ألعاب القوى:

فيما يخص إنتاج الحركة و التمرين من خلال القدرة الجهاز (P) و الاستطاعة (C) الجهاز الطاقوي.

- قدرة الجهاز الطاقوي (Puissance) : هي الطاقة التي يصدرها الجسم مقابل القيام بالحركة خلال وقت وجيز و بسرعة فائقة (Vitesse d'énergie).
- الاستطاعة (Capacité): هي استطاعة الجهاز في القيام بالتمرين بنفس مصدر الطاقة بقدرة أقل من قدرة الجهاز ولكن في وقت أكبر.



- منحنى بياني يوضح والاستطاعة للجهاز الطاقوي كيفية عمل القدرة

- تصنيف الجهاز الطاقوي من خلال زمن التمرين أو المنافسة

قدرة P - ١" - ٦"
استطاعة C - ١٥" - ١٦"

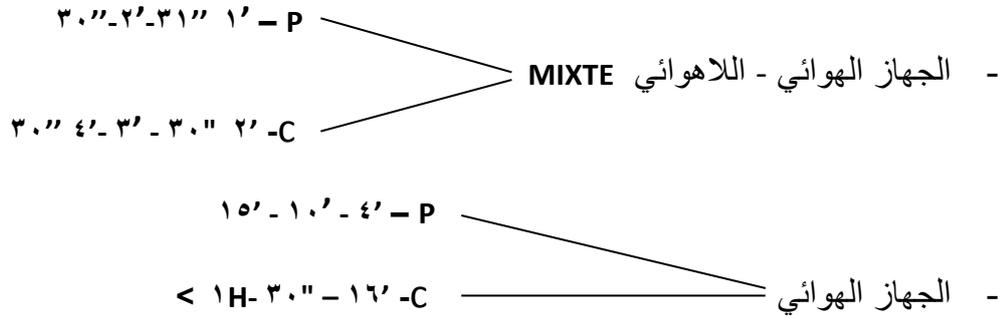
- الجهاز الطاقوي اللاهوائي بدون حمض لبني ALACTIQUE

٧"

P - ١٦" - ٣٠"

- الجهاز اللاهوائي مع إنتاج LACTATE

C - ٣١" - ١' - ٣٠"



٠١ - الجهاز الطاقوي: اللاهوائي بدون حمض لبنى ANAROBIE ALACTIQUE

١-١ القدرة (Puissance) : ينطبق هذا الجهاز في رياضة ألعاب القوى في الاختصاصات التي

تكون فيها شدة عالية جدا وحجم التمرين أو مدة التمرين قصيرة جدا، عدة ثواني ويدخل حيز التنفيذ في اختصاصات القفز- رمي الرمح- رمي الجلة والقرص- في القفز الطويل والثلاثي ، وكذلك القفز العالي و القفز بالزانة ، تلقب أو تسمى هذه الاختصاصات كذلك باختصاصات أو عائلة - القدرة أو قوة السرعة (Force -Vitesse) من الناحية المنهجية لتطوير هذا الجهاز يكون تطبيق التمرين يأخذ حيز كبير في تطوير صفة السرعة البدائية ، القوة الانفجارية ، قوة السرعة - القوة.

٠١-٠١ - الاستطاعة (Capacité)

يتميز بتطبيق وتنفيذ التمارين في اختصاصات الجري في مسافات السرعة القصوى ذات شدة قصوى في وقت قصير و الذي يتجاوز غالبا ٩"-١٠" ثواني إلى ١٦" في اختصاص الجري نجده في تطبيق المسافات ما بين ٨٠م إلى ١٥٠م.

من الناحية المنهجية يدخل حيز التطبيق في تطوير صفة السرعة ، مداومة السرعة ، قوة السرعة ، القوة الانفجارية وسرعة تنفيذ الحركات ، يكون فيها إنتاج LACTATE ضئيل جدا.

٠٢ - الجهاز الطاقوي: اللاهوائي مع الحمض اللبني Anaérobic lactique

٠١-٠٢ - القدرة:

من الناحية المنهجية و التطبيقية يسمى في بعض المصطلحات بالاختصاص الطاقوي الحمضي اللبني أي Epreuves Lactate ، يكون فيه شدة السباق قصوى مع حجم أو وقت طويل أو متوسط ، ليس بالقصير وليس بالطويل اي متوسط.

في المجال التطبيقي نجده او يصنف في اختصاصات الجري - ٢٠٠م - ٣٠٠م - أو ١٥٠م.

٠٢-٠٢ - الاستطاعة:

من الناحية التطبيقية والمنهجية في مسافات الجري ذات شدة قصوى أو الحجم الوقت يكون أطول و نجدها في ٣٠٠م، ٤٠٠م مسطح، ٤٠٠م حواجز، ٥٠٠م، ٦٠٠م كذلك نصنف استطاعة هذه الطاقة في الشدة العالية والتنفيذ والتطوير بشكل أساسي لصفة مداومة السرعة والمداومة الخاصة بكل اختصاص جري تسمى اختصاصات تطوير الجهاز الطاقوي للحمض اللبني.

٠٣ - الجهاز الطاقوي: الهوائي - اللاهوائي أو المختلط (Mixte)

٠٣-٠١ - قدرة الجهاز: تطبيق و تنفيذ هذا النوع من الجهاز المصدر أو المنتج للطاقة في مسافات الجري في اختصاصات المتوسطة والتي تكون فيها نسبة إنتاج الطاقة تقريبا متساوي ، تكون الشدة قصوى أو أقل من القصوى (Sub-maximale) أما المسافة أو الحجم يكون متوسط في الجري، مسافات : ٦٠٠م- ٨٠٠م- و ١٠٠٠م .

٠٣-٠٢ - استطاعة الجهاز الطاقوي اللاهوائي - هوائي: يكون هذا الجهاز موجود أو ذات التصنيف في سباقات الجري التي يكون فيها إصدار الطاقة تقريبا متكافئ، أي ٥٠% أو ٤٠% أو ٦٠% أو ٤٥% أو ٥٥% .

يدخل حيز التنفيذ في مسافات الجري المتوسطة في اختصاص ١٠٠٠م، ١٢٠٠م، ١٥٠٠م، و ١٦٠٠م أو ٢٠٠٠م موانع من الناحية المنهجية تطبق فيها تطوير تمارين المداومة الخاصة بالجهاز والإنتاج المعتبر للحمض اللبني، وتطوير القدرة الهوائية القصوى P.M.A ومداومة القوى.

٠٤ - جهاز الطاقوي اللاهوائي: ٤' - ١٥' يدخل في تصنيف مسافات الجري ذات اصدار و انتاج

الطاقة الهوائية في مسافات الجري ٢٠٠٠م، ٣٠٠٠م، ٣٠٠٠م موانع، ٥٠٠٠م، ٥٠٠٠م مشي هذا التطبيق يعتمد اساسا على القدرة الهوائية القصوى ، وتكون شدة التمرين عالية. أما ١٦ دقيقة وأكثر أي قدرة الجهاز الهوائي ، يكون تطبيق وتنفيذ مسافات الجري ١٠٠٠٠م ، العدو الريفي ، نصف مرطون و ١٠٠٠٠م مشي و ٢٠ كلم مشي والماراتون والتي تعتمد فيه على انتاج الطاقة الهوائية في معدل ٤ من الحمض اللبني LACTATE 4 Mmol l^{-1} .

جدول ١- جدول تصنيف غالبية الطاقة المستعملة في تمارين واختصاصات ألعاب القوى.

الاختصاص Epreuves	اللاهوائي Anaerobie	الهوائي واللاهوائي Anaerobie- Aerobie	الهوائي Aerobie
١٠٠ m-٢٠٠ m	٩٨ %	٠.٢%	-
٤٠٠ m	٩٠ %	١٠%	-
٨٠٠ m	٨٠ %	١٥%	٥%
١٥٠٠ m	٣٠ %	٦٥%	٥%
٣٠٠٠ m	٢٠ %	٤٠%	٤٠%
٥٠٠٠ m	١٠ %	٢٠%	٧٠%
١٠٠٠٠ m CROSS	٥ %	١٥%	٨٠%
Marathon - Marche	-	٥%	٩٥%
Sauts Lancers	٩٨ %	٢%	-