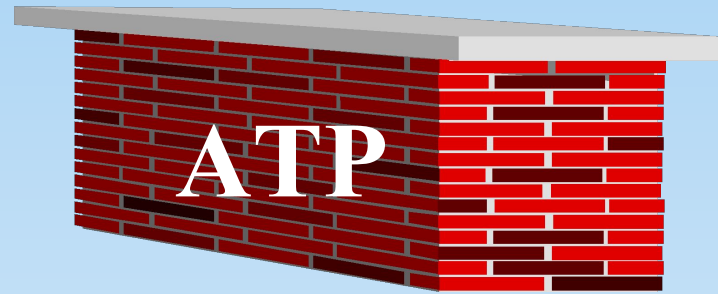


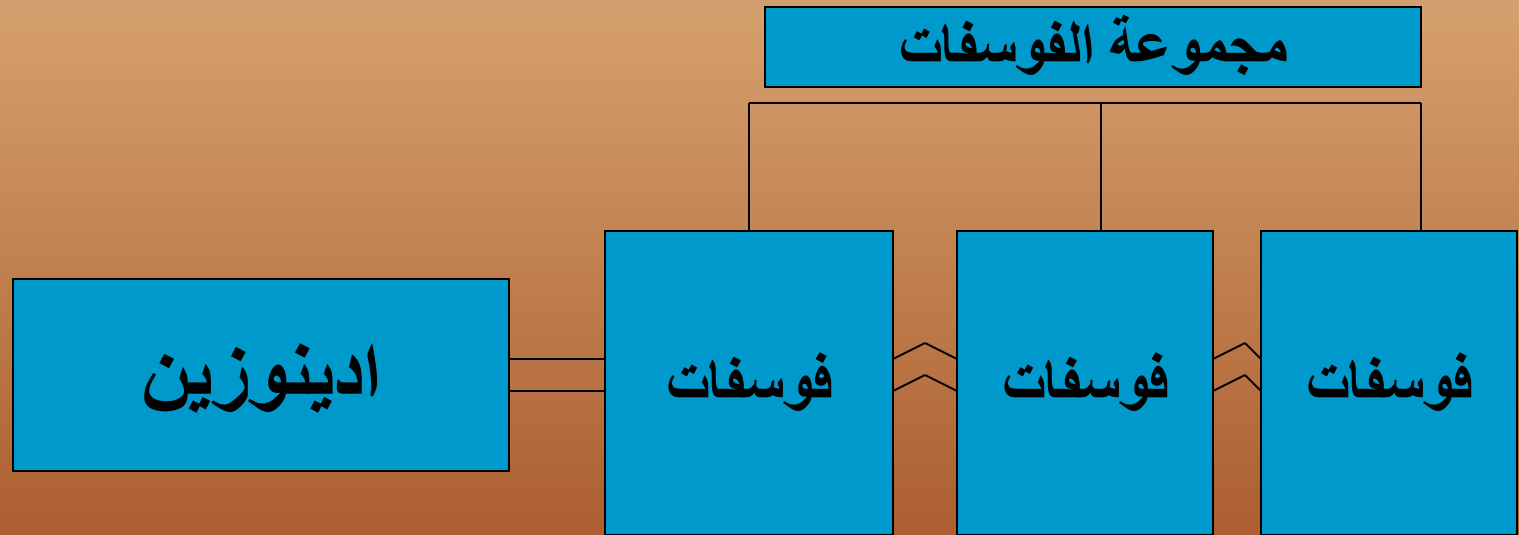
مفهوم نظم إنتاج الطاقة في الرياضة



المركب الرئيسي للطاقة في جسم الإنسان

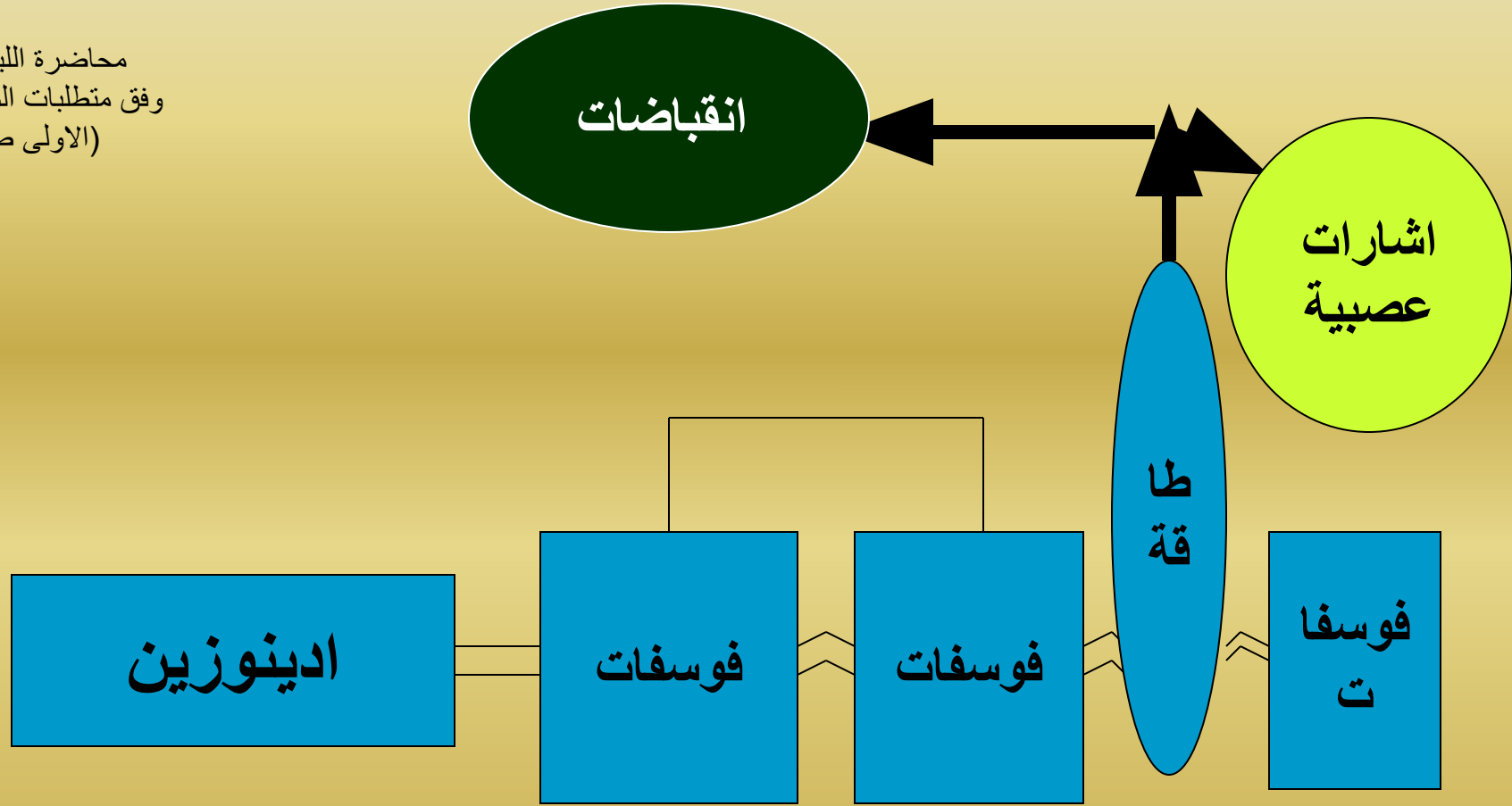
محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
(الأولى صباحي ومسائي)

محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
(الاولى صباحي ومسائي)



ثلاثي فوسفات الأدينوزين

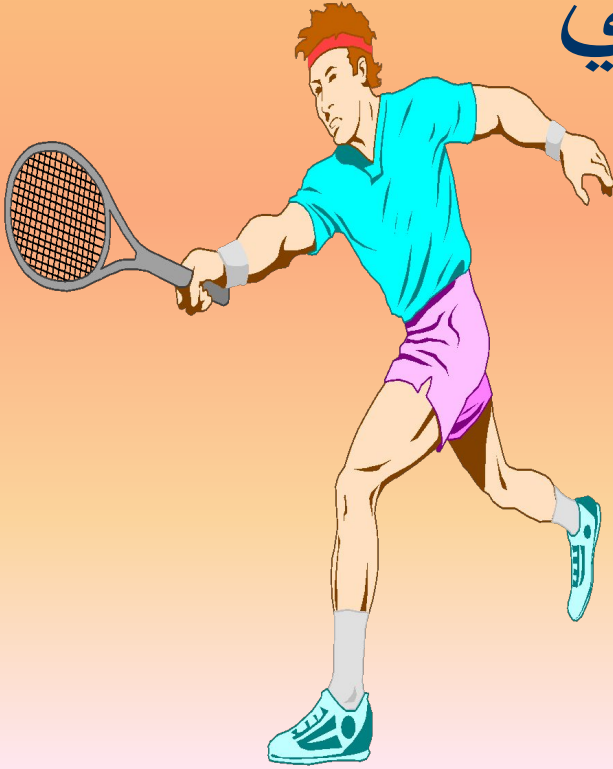
محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
الاولى صباحي ومسائي)



فوسفات غير عضوي + ثنائي فوسفات الأدينوزين

تحطم المركب الفوسفاتي

ضرورة استمرار تواجد المركب الفوسفاتي من أجل استمرار انتاج الطاقة في جسم الرياضي

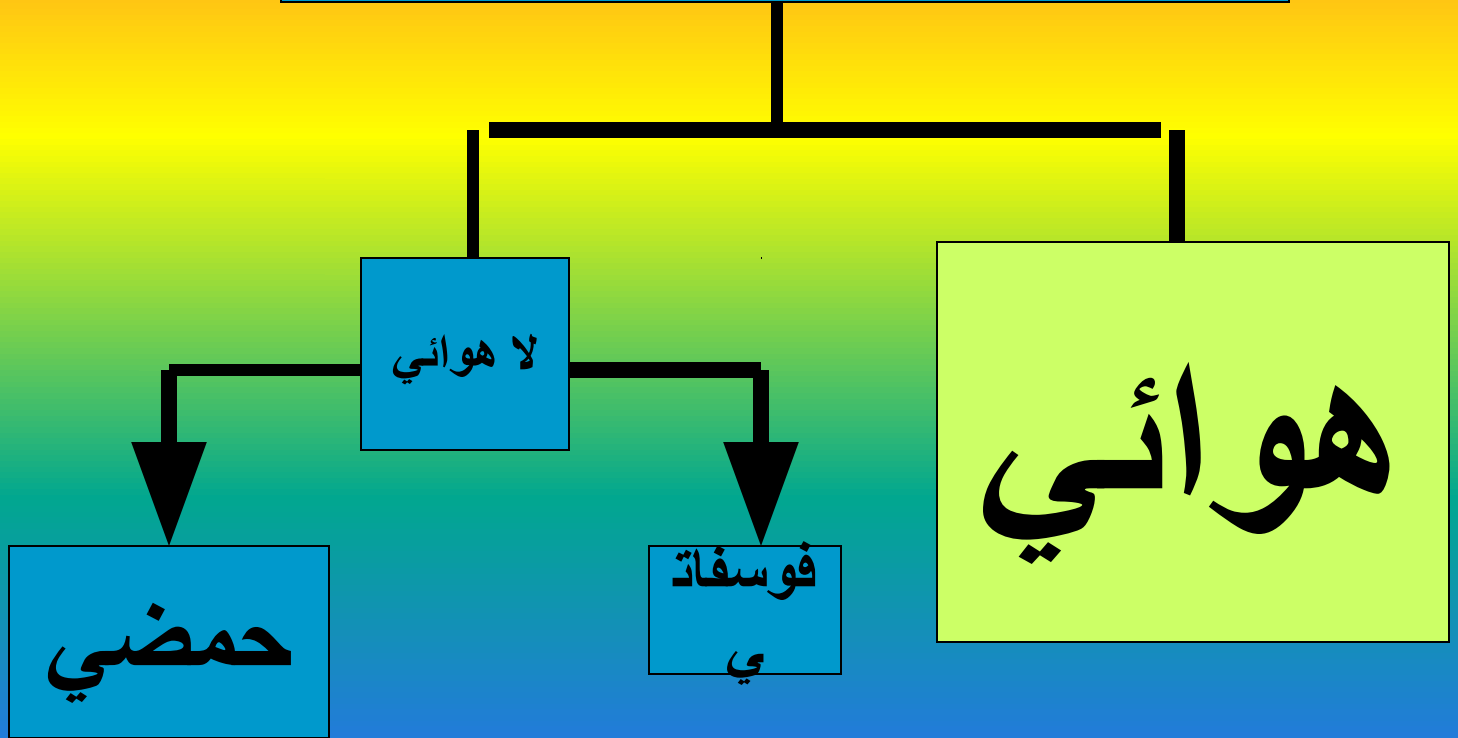


محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
(الاولى صباحي ومسائي)

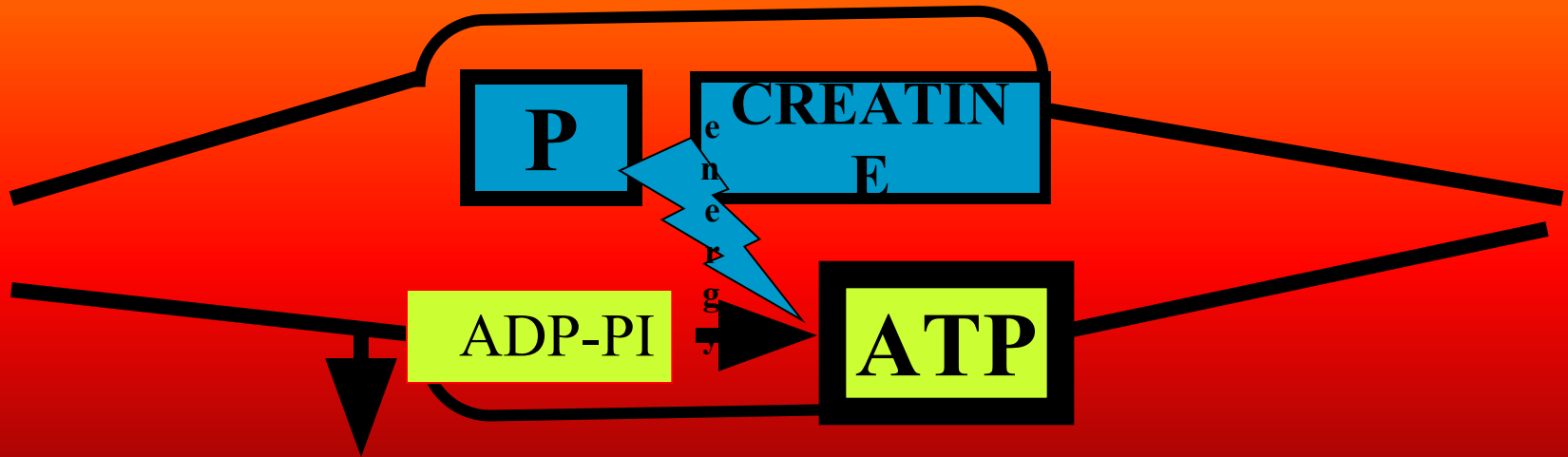
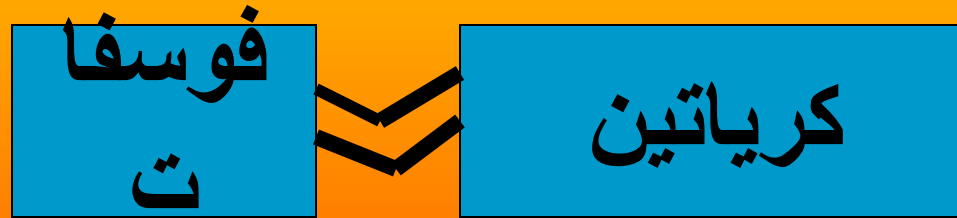
محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
(الاولى صباحي ومسائي)

إعادة بناء

ثلاثي فوسفات الأدينوزين



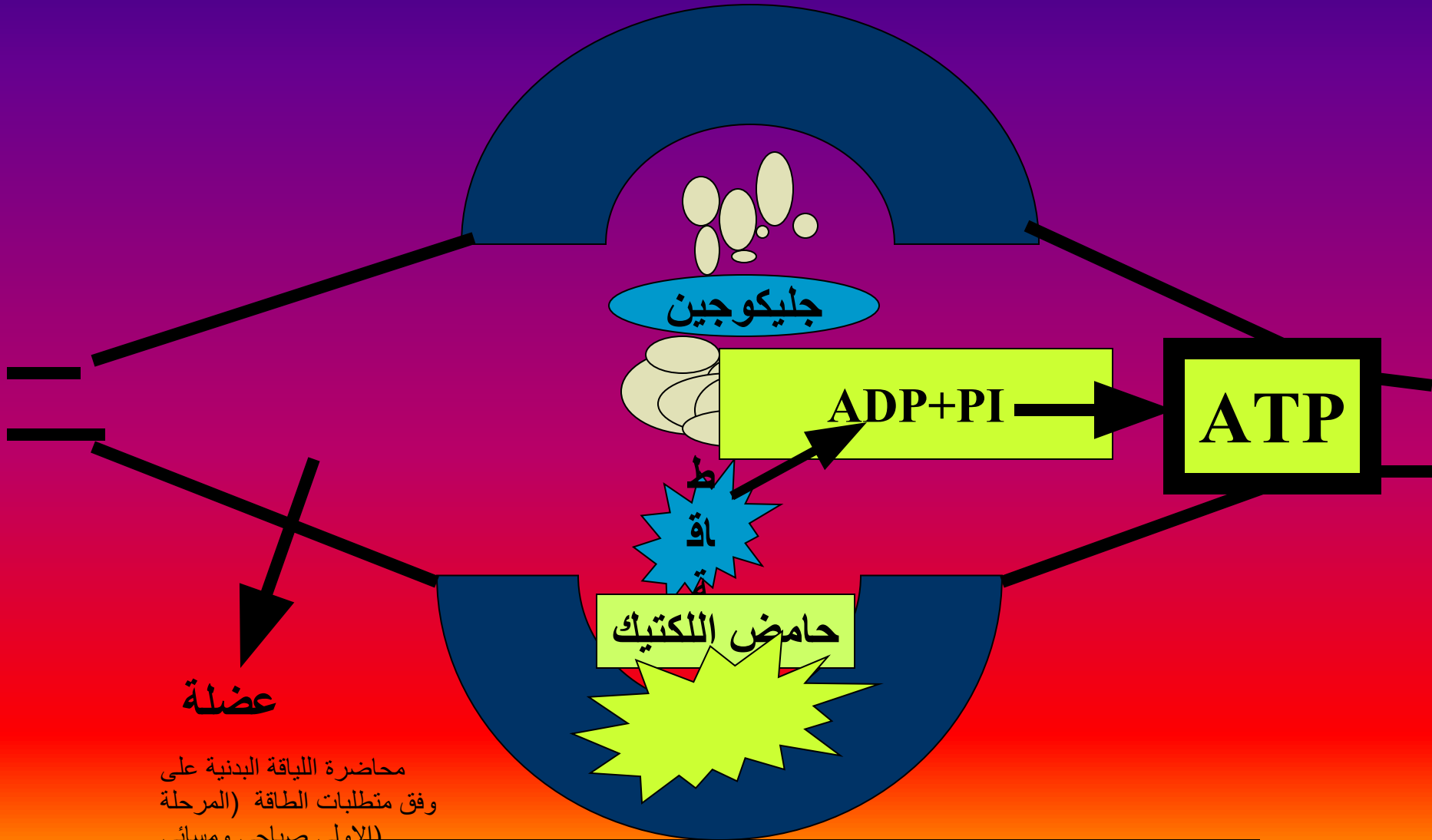
النظام الفوسفاتي (اللاهوائي) في انتاج الطاقة



خلية عضلية

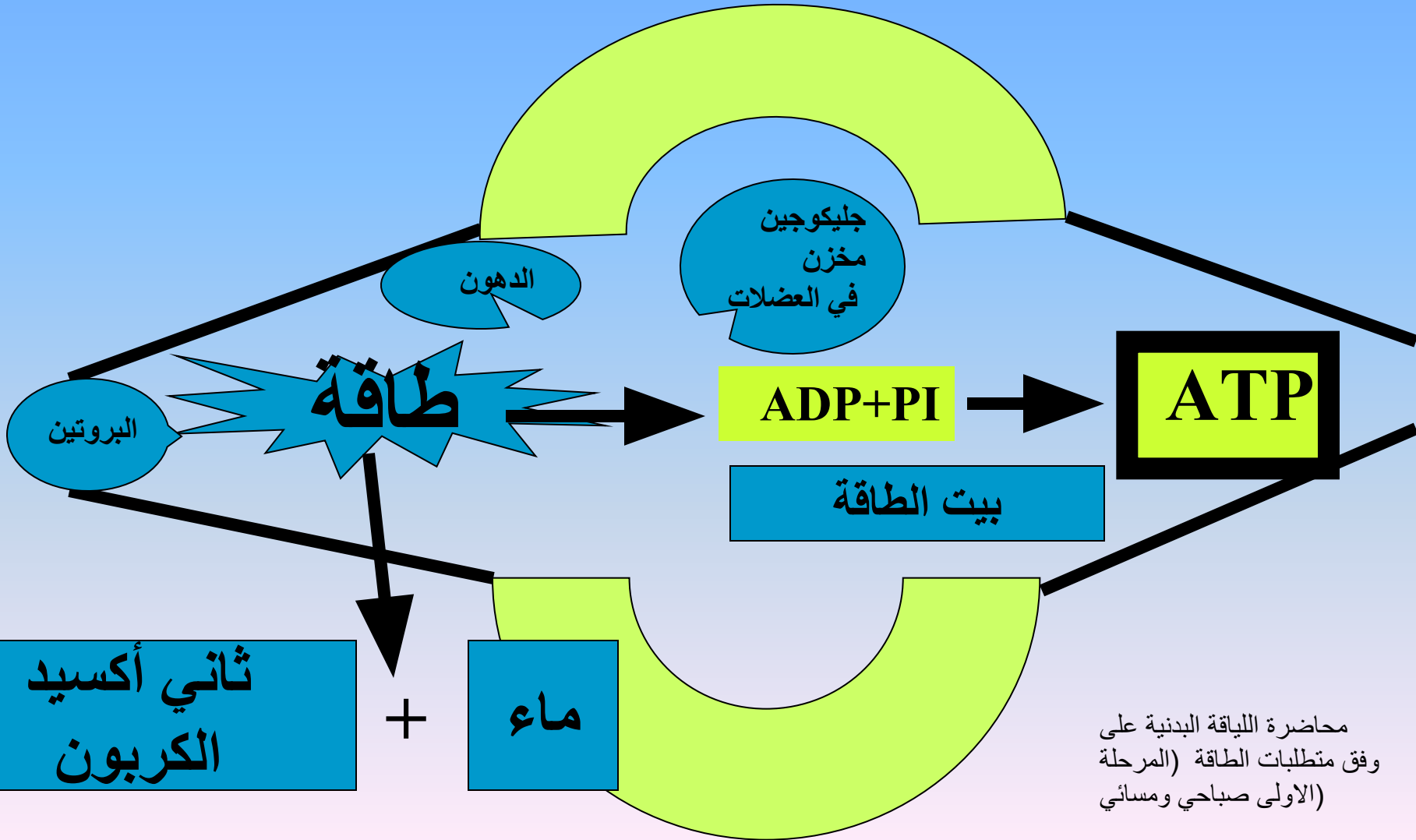
محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
الاولى صباحي ومساءلي)

النظام (الحمضي) اللاهوائي في انتاج الطاقة



محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
الاولى صباح ومساءً)

النظام الهوائي في انتاج الطاقة



محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
الاولى صباحي ومسائي)

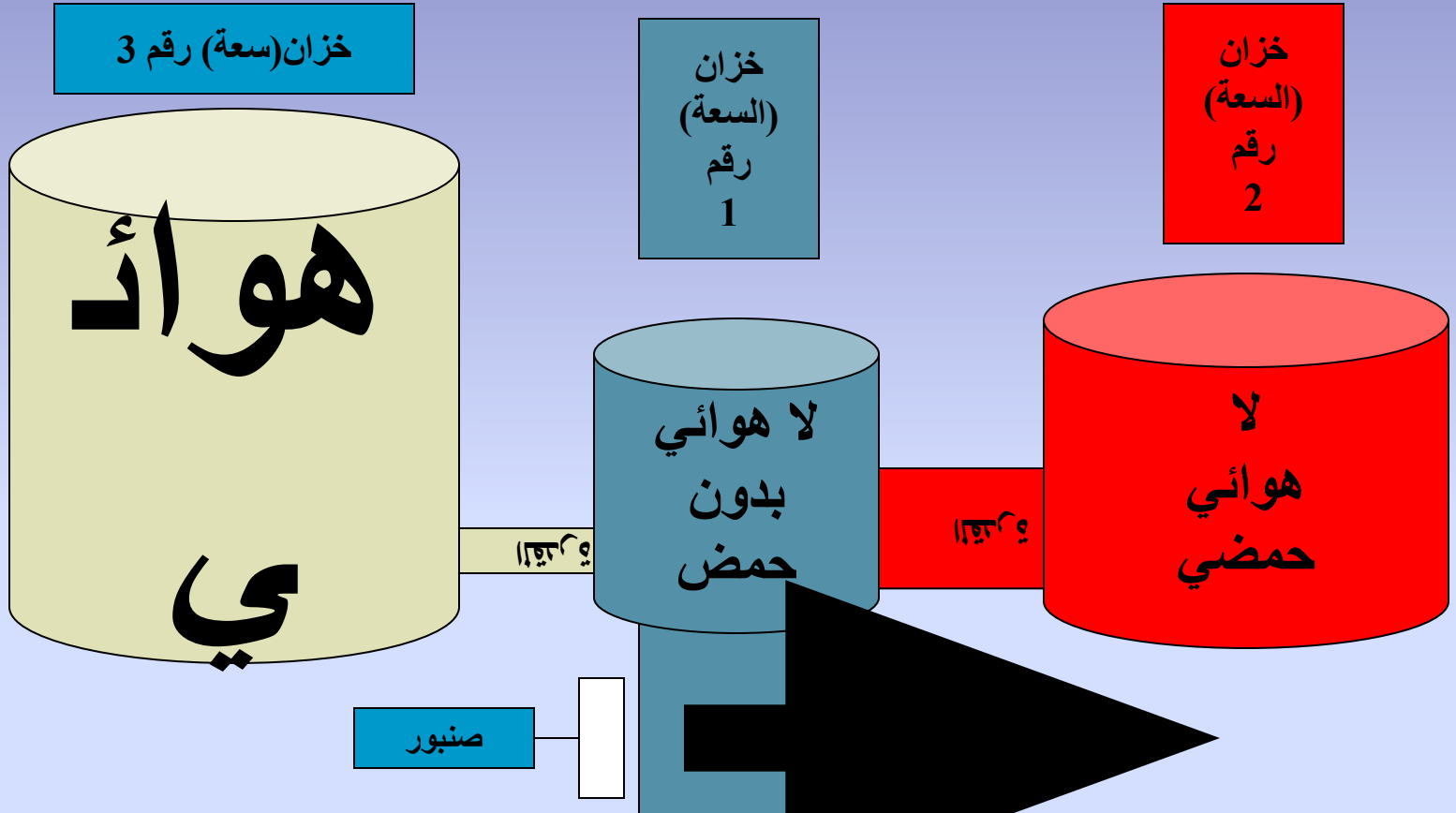
النظم الثلاثة

تعمل على إعادة تركيب المركب

ATP

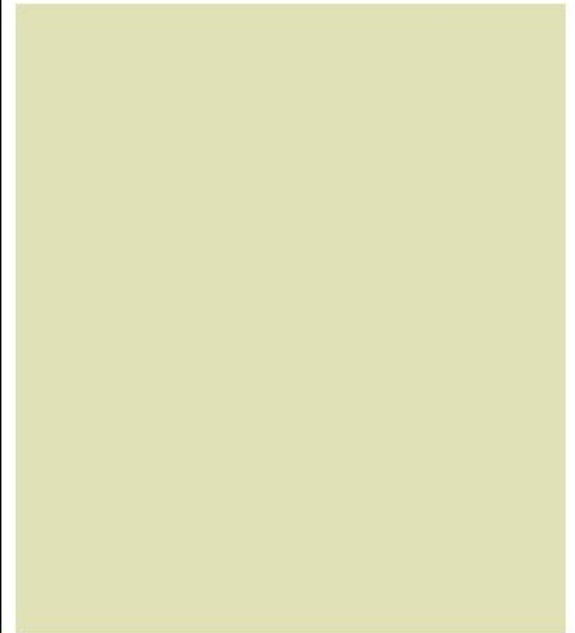
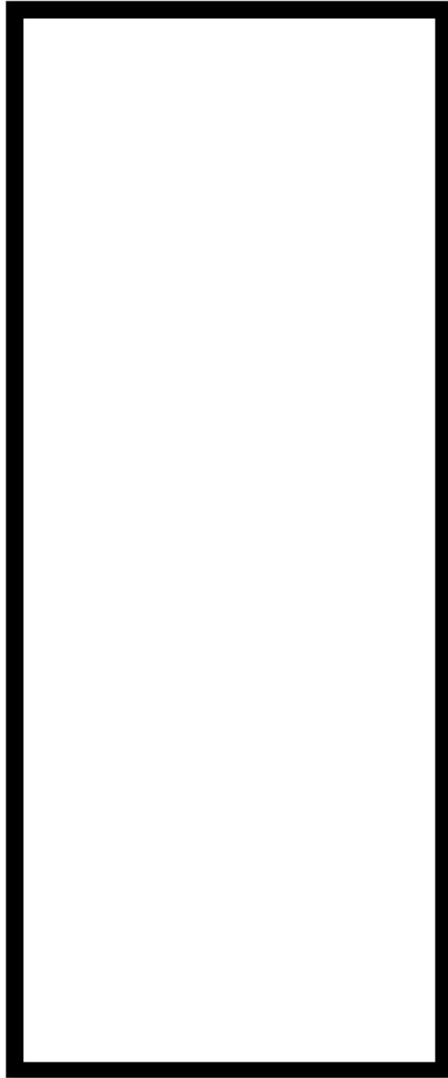
محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
(الاولى صباحي ومسائي)

السعة والقدرة الخاصة لنظم الطاقة الثلاثة



محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
(الاولى صباحي ومسائي)





100 متر عدو
جولف* ضرب كرة التنس*

كرة السلة

الكرة الطائرة 400 متر عدو

200 متر سباحة

1500 متر جري

800 متر سباحة

جري اختراق الضاحية

الجري الترويحي

رفع الأثقال	0	هوائي	لا هوائي	100
غطس				
الجمباز	10			90
200 متر عدو مصارعة				
100 متر سباحة	20			80
تنس				
هوكي	30			70
	40			60
800 متر جري				
ملاكمة	50			50
	60			40
جري الميل				
400 سباحة	70			30
	80			20
جري 2 ميل				
جري 3 ميل				
10 كيلو جري	90			10
ماراثون	100			0

محاضرة اللياقة
البدنية على وفق
متطلبات الطاقة
(المرحلة الاولى
صباحي ومسائي)

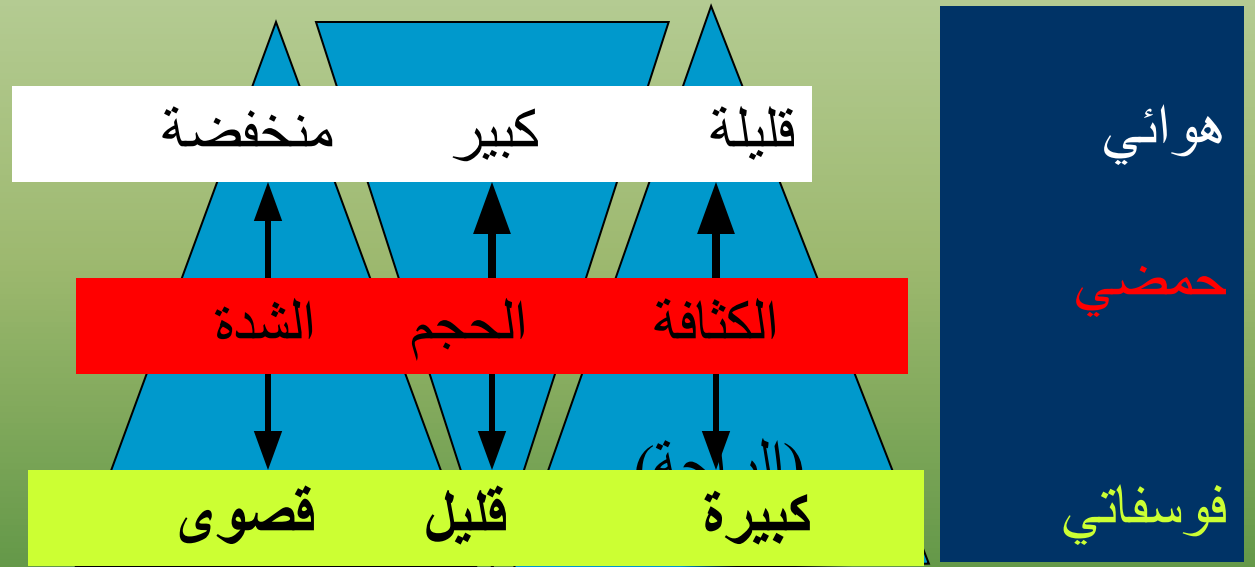
جري 2 ميل

جري 3 ميل

10 كيلو جري

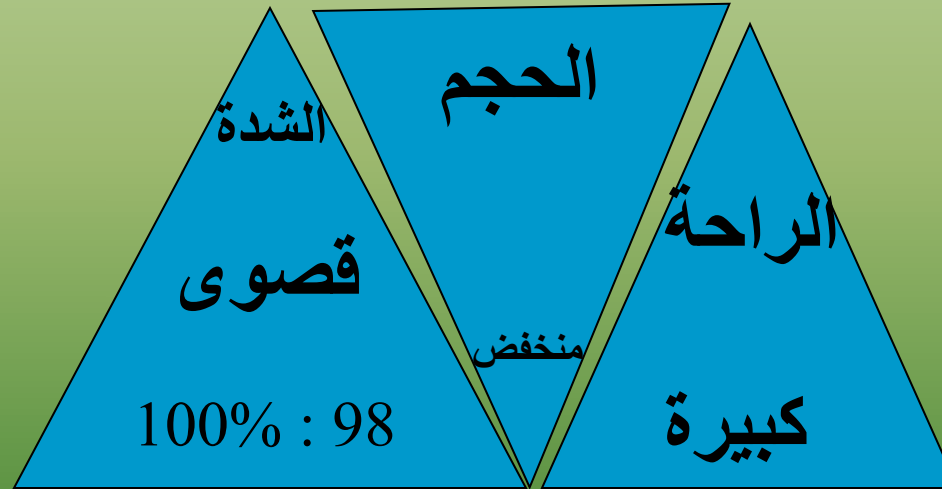
ماراثون

مكونات حمل التدريب ونظم الطاقة



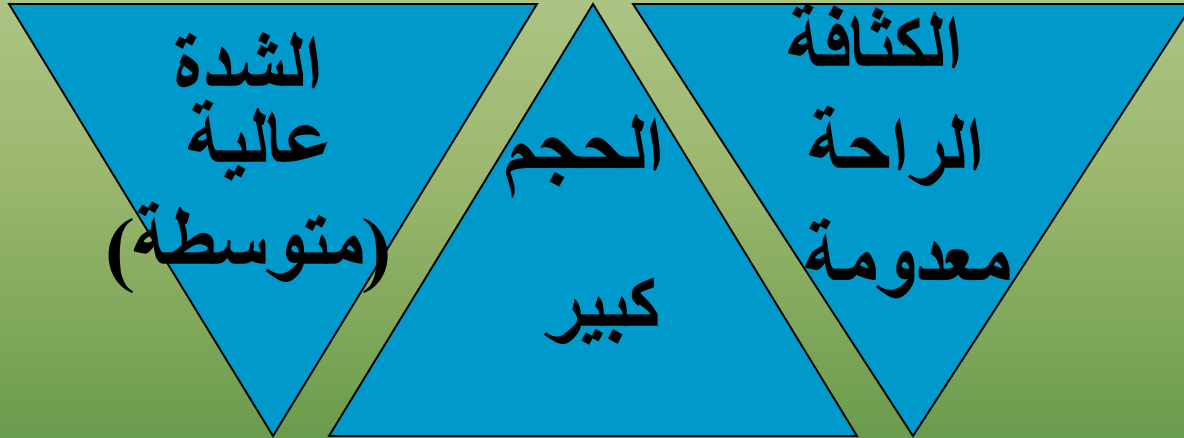
محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
(الاولى صباحي ومساءلي)

نموذج تدريب عنصر السرعة أو القوة العظمى



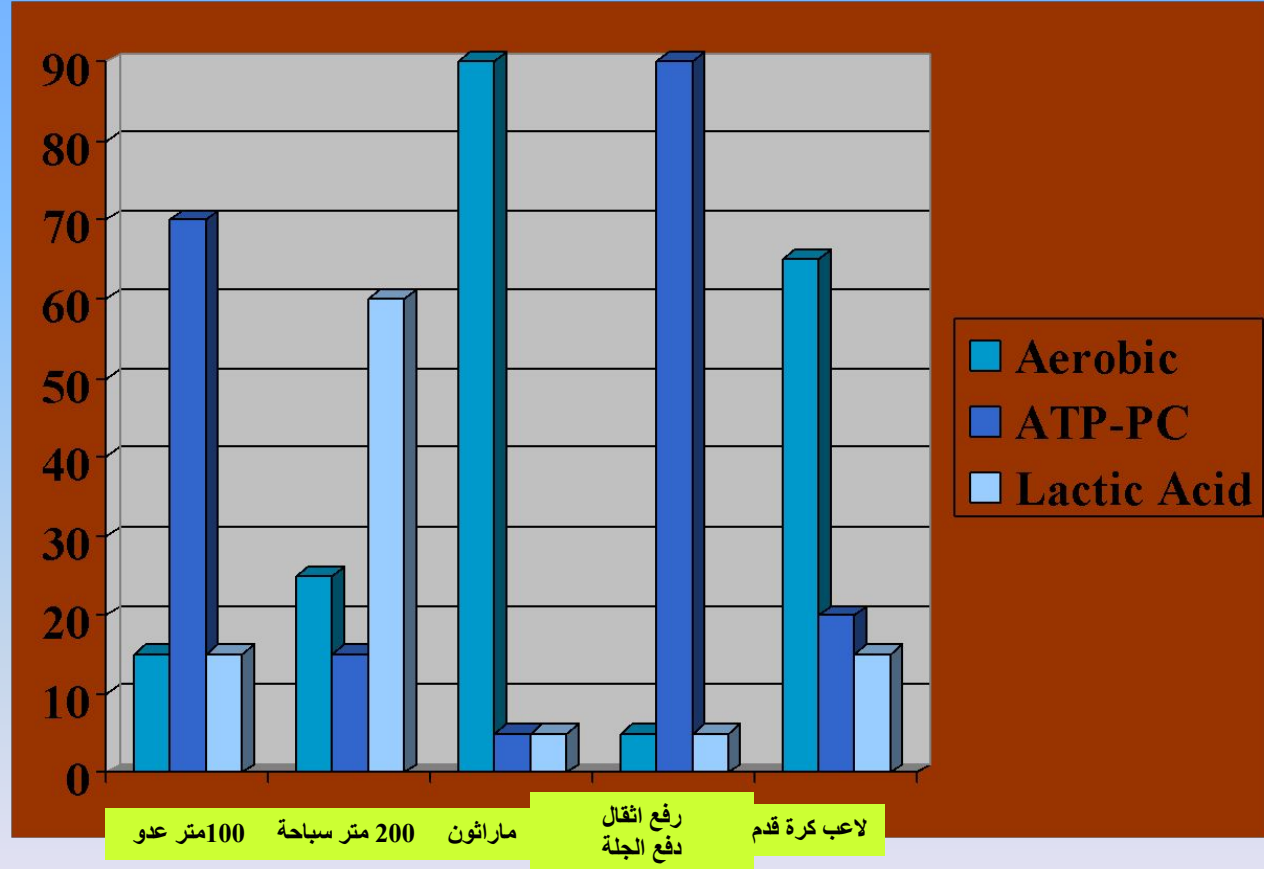
محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
(الاولى صباحي ومسائي)

نموذج تدريب التحمل



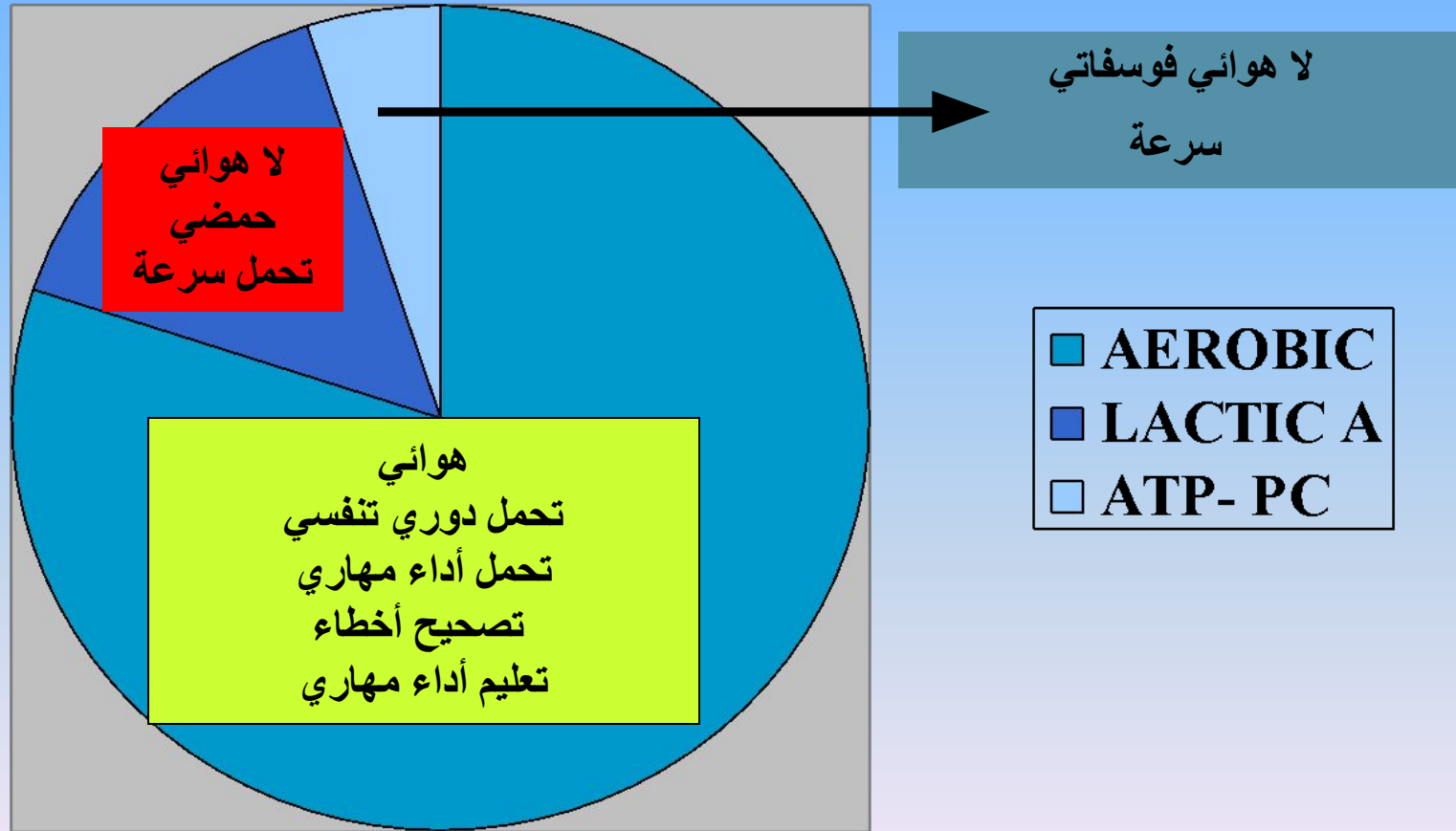
محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
(الاولى صباحي ومسائي)

نموذج لنسب تدريب نظم الطاقة خلال الموسم الرياضي لمجموعة من لاعبي الرياضات المختلفة



محاضرة اللياقة البدنية على وفق متطلبات الطاقة
(المرحلة الاولى صباحي ومسائي)

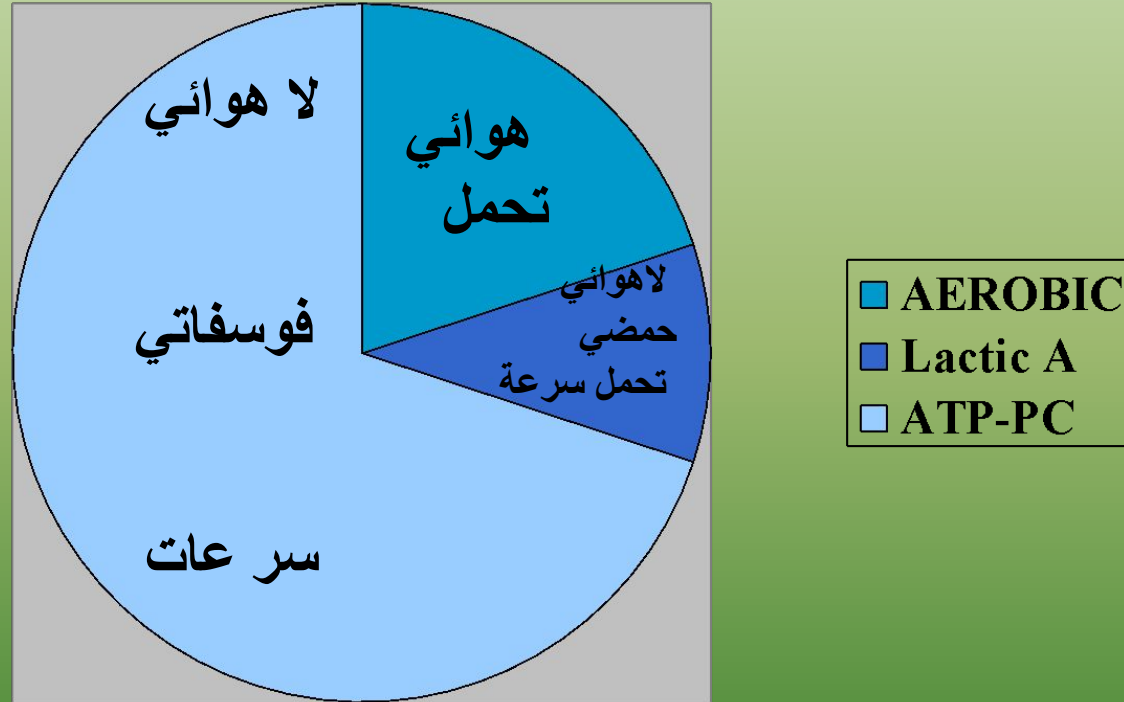
نموذج لتوزيع مكونات التدريب ونظم الطاقة خلال الموسم التدريبي للاعب كرة قدم



مكونات فترة الأعداد

محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
الأولى صباحي ومسائي)

نموذج لتوزيع مكونات التدريب ونظم الطاقة خلال الموسم التدريبي للاعب كرة قدم



محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
(الاولى صباحي ومسائي)

موسم المنافسات

تابع نموذج لاعب كرة القدم

العمل هوائي
شدة منخفضة
أنشطة ترويحية
بهدف المحافظة على
مكتسبات الموسم الماضي
والاستعداد للموسم القادم

■ AEROBIC

الفترة الانتقالية

محاضرة اللياقة البدنية على
وفق متطلبات الطاقة (المرحلة
الاولى صباحي ومسائي)