

شعب تصنيع الطاقة

فهرس العناوين

مقارنة بين قوة وقدرة الشعب المختلفة.

اختبارات لتقدير قوة الشعب المختلفة.

1- مقارنة بين قوة وقدرة الشعب المختلفة

	Filière aérobie	Filière anaérobie lactique	Filière anaérobie alactique
قوة Puissance	+	++	+++
قدرة Capacité	+++	++	+

الشعبة أو القطاع الهوائي هو قطاع الأنشطة طويلة الأمد ، مثل الماراثون على سبيل المثال. يسود مسار اللاكتيك اللاهوائي مقارنة بالطرق الأخرى خلال 400 متر.

اختبارات لتقدير قوة الشعب المختلفة:

إذا كان من الصعب قياس قدرات الشعب المختلفة ، فيمكن تقدير الصلاحيات بسهولة من الاختبارات التي يتم إجراؤها في المختبر أو في الميدان.

لتقدير قوة التمثيل الغذائي الهوائي ، يمكننا إجراء اختبار إضافي ، مثل ذلك الذي اقترحه السادة Léger و Boucher في عام 1980.

. آليات تنظيم التمثيل الغذائي.

إذا كانت كثافة التمرين منخفضة:

إذا كانت شدة التمرين عالية:

ملاحظة :

سيتم التطرق لكل نقاط المحاضرة بالشرح والتفصيل في المدرج تبعا للبرنامج الحضوري
المعلن من طرف الإدارة