

تطبيقات طرق التدريب فى رياضات
التخصص المنازلات
أ.م.د/ هيثم زلط
م.د/ محمود الراوى

المحاضرة الثالثة عشر



انواع القوة العضلية

نوع القوة	التعريف	مستوى القوة	مستوى السرعة	الزمن
القوة العظمى (قصوى) Max Effort	التغلب على وزن قوى من خلال انتاج اقصى قوة عضلية ممكنة لمرة واحدة نتيجة اقصى انقباض	اقصى قوة ٨٥-١٠٠% شدة ٢-٤ ك ٢-٤ مج	سرعة متوسطة مثال مصارعة الذراعين احد مراحل رفع الاثقال	دون تحديد زمن
القوة الانفجارية Multy max effort MME	التغلب على اقصى وزن فى اقل زمن ممكن	اقصى قوة ممكنة ١٠٠% شدة (اقل زمن) ٢-٤ ك	سرعة قصوى مثال بدايات الحركات او لحظة بدء مباريات المصارعة -احد مراحل رفع الاثقال	اقل زمن
القوة المميزة بسرعة (القدرة) Ability	التغلب على مقاومة تتطلب سرعة فى الانقباض	اقل من القصوى ٦٠-٧٠% شدة ١٥-٢٠ ك ٣-٥ مج	سرعة اقل من القصوى	اقل زمن يحتاجه الاداء داخل النشاط التخصصى
تحمل القوة Endure Strength	قدرة الفرد فى التغلب على مقاومة لأطول زمن ممكن (ترتبط بالتعب)	متوسطة او اقل شدة ٤٠-٦٠% ٢٠-٣٠ ك، ٣-٥ مج ١-٢ ق راحة	سرعة متوسطة مثال الحركات الوحيدة المتكررة التجديف السباحة الجرى	اطول زمن ممكن

طرق تدريب القوة العضلية

- ١- طريقة التدريب بالحمل المستمر — لتدريب تحمل القوة
- ٢- طريقة التدريب الفترى منخفض او مرتفع الشدة –
لتدريب القوة المميزة بالسرعة
- ٣- طريقة التدريب التكرارى — لتدريب القوة الانفجارية