

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

## المحاضرة الثامنة

طرق التدريب الأساسية للصفات البدنية  
القوة العضلية



# الصفات البدنية فى النشاط الرياضى

- القوة العضلية – السرعة – المرونة – التحمل – الرشاقة
- ١- اقوة العضلية : هى القدرة على التغل على مقاومة حركية
- لنواع الانقباض العضلى – ١- انقباض ديناميكى او حركى او ايزوتونى : و يحدث فيه تغيير فى طول العضلو دون تغيير فى الشدة التى تنتجها وينقسم الى
  - أ- انقباض بالتقصير ( مركزى )
  - ب- انقباض بالتطويل ( لامركزى )



- انقباض ثابت او استاتيكي او ايزومتري
- وفيه يتم تغيير فى الشدة دون حدوث تغيير فى طول العضلة مثل دفع حائط
- انقباض عضلى الايكسوتونى
- تغيير فى طول العضلة وايضا يصاحبه تغيير فى الشدة مثل مقاومات مرنة
- انقباض عضلى ايزوكينتيك
- انقباض عضلى بسرعة ثابتة يشابة الانقباض الحركى لمهارة ما داخل نشاط رياضى

## • تسلسل تنمية القوة العضلية

- ١- ( ٣-٤ ) وحدات تحمل قوة بغرض – تجهيز العضلات فى اتجاه عنصر تحمل القوة
- ٢- عمل اختبار لبيان الحد الاقصى
- ٣- بدء التدريبات بتنمية صفة القوة القصوى بغرض شحذ الخلايا العضلية
- ٤- تنمية تحمل القوة ٤٠-٦٠ % ، ٢٠-٣٠ تكرار
- ٥- تنمية القوة المميزة بالسرعة ٦٠-٧٠ % شدة ، ٥-٢٠ تكرار
- ٦- تنمية القوة الانفجارية ٨٥-١٠٠ % ، ١-٣ تكرار ، رحات كبيرة

## 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