

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 (لامركضى)



- 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 في 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