

المحاضرة رقم 02

طرق التدريب في

التقوية العضلية

تمهيد:

تسعى رياضة التقوية العضلية إلى تحقيق جملة من الأهداف العامة والأخرى التدريبية من خلال إتباع منهجية دقيقة تنظم مختلف مكونات العملية التدريبية وذلك بتحديد جميع الوسائل والطرق المساهمة في الوصول إلى الغيات المسطرة .

وفي هذه المحاضرة سنحاول التطرق إلى أهم الطرق التدريبية الخاصة بهذه الرياضة .

طرق التدريب في التقوية العضلية:

يعتبر ZATSIORSKI من الأوائل الذين نظروا لطرق التدريب الخاصة بالرياضة التقوية العضلية سنة (1966) ، فقد قسم طرق التدريب الى اتجاهين:

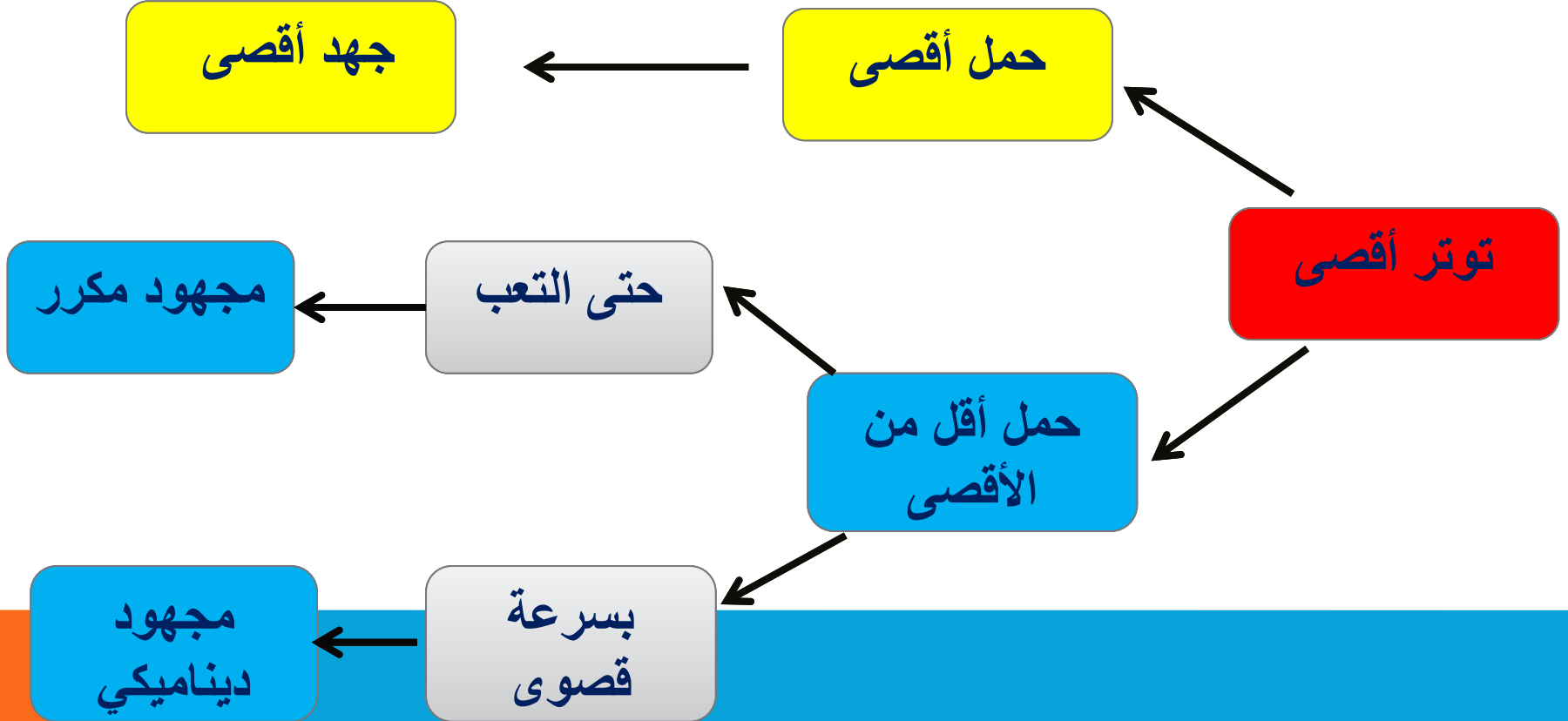
الطرق تطوير القوة القصوى.



طرق تطوير التضخم العضلي.



1- طرق تنمية القوة القصوى.



خصائص طرق تنمية القوة القصى

الطريقة	التكرارات	المجموعات	الراحة	الإيجابيات	السلبيات
الجهد الأقصى	03-01	07-04	07 د	تنبيه جيد للجهاز العصبي	حمولة ثقيلة تحتاج الى راحة طويلة بين الحصص
الجهد المكرر	7-5	16-6	05د	تنبيه جيد للجهاز العصبي مرفق بالتضخم العضلي	التكرارات الفعالة تكون على جسم متعب
الجهد الديناميكي	15-6	15-10	03د	تزيد من مستوى القوة بشكل متزايد	تطوير محدود للقوة القصوى

طرق تنمية التضخم العضلي:

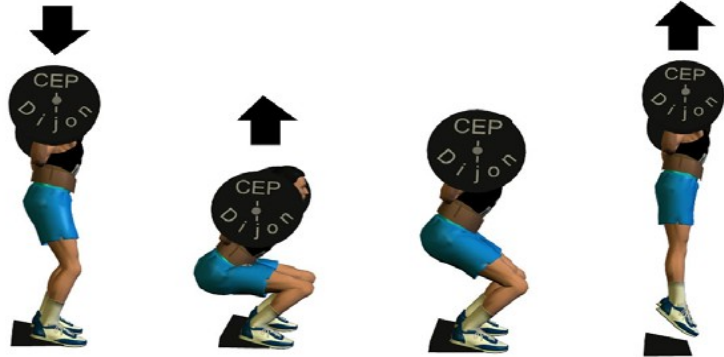
التقلص الثابت

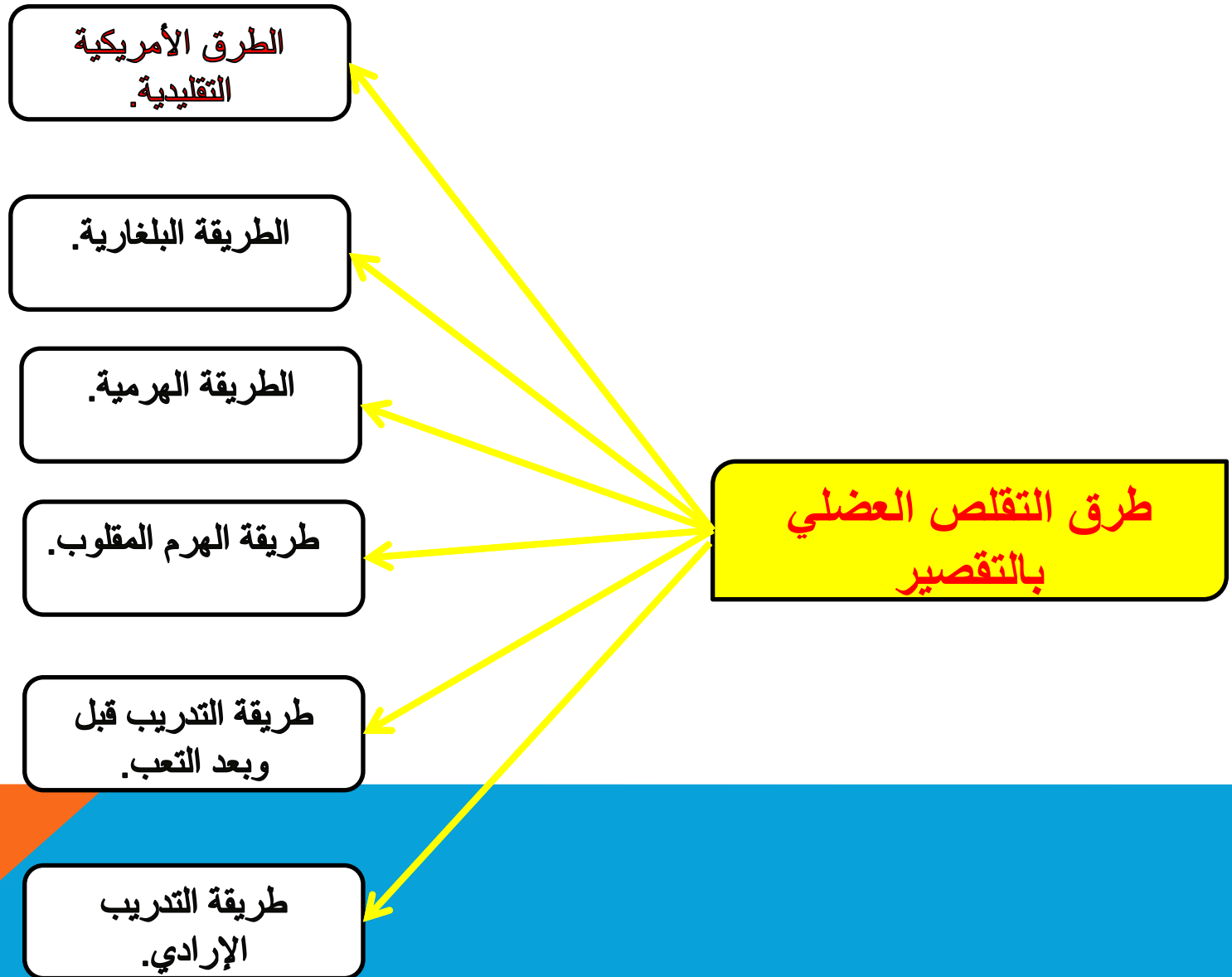


التقلص المتحرك:

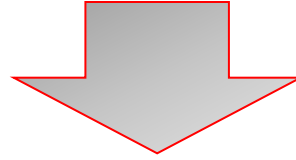
بالتطويل

بالتقصير

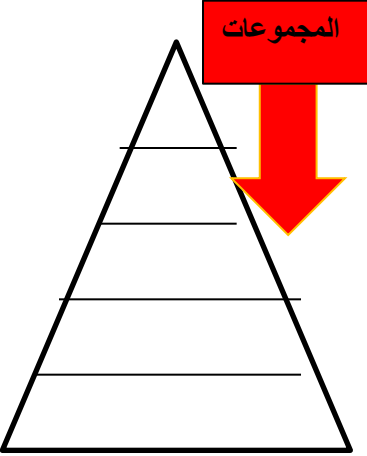




الطرق التقليدية الأمريكية



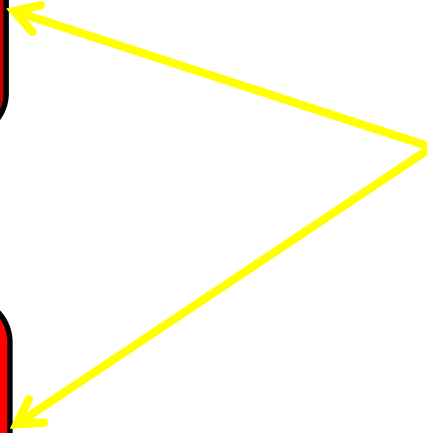
المجموعات الممتازة	المجموعات الحارقة	المجموعات الشاقة	مجموعات «المضخات الممتازة»	طريقة bulk	طريقة التطور المضاعف
تدريب العضلة القابضة ثم يليها مباشرة تدريب العضلة الباسطة.	تكرار تمرين 10 مرات بعدها يتبع التمرين ب 05 تكرارات.	تكرار التمرين 10 مرات بقوة قصوى يتبع بأربع تكرارات بمساعدة الزميل.	تنفيذ التمرين من 15 إلى 18 مجموعة (03-04) تكرارات في كل مجموعة براحة تقدر 15 ثانية بين كل مجموعة وأخرى.	تنفيذ التمارين بحمولة (03 مجموعات) كل مجموعة (05) تكرارات بقوة قصوى	ينقسم التمرين الى مرحلتين في الأولى تبقى الحمولة على حالها في حين نرفع عدد التكرارات والعكس في الثانية

طريقة التدريب الإرادي	طريقة التدريب قبل وبعد التعب	الطريقة الهرمية	طريقة الهرم المقلوب	الطريقة البلغارية
تنفيذ الحركة الخاصة بمرحلة التقلص العضلي بالتقصير .	تقوم هذه الطريقة على إظهار التعب في العضلات المساندة ثم تدريب العضلة المقصودة مثل إنهاك عضلة الظهر لتدريب عضلة الكتف لوحدها أو قد تكون الطريقة العكس.	كلما زادت الحمولة تنخفض عدد التكرارات	الحمولة تنخفض كلما زاد التعب 	تدريب العضلة بحمولة ثقيلة تعقبها حمولة خفيفة

طريقة التقلص
المزدوج
القصير الطويل

طريقة :
120-80

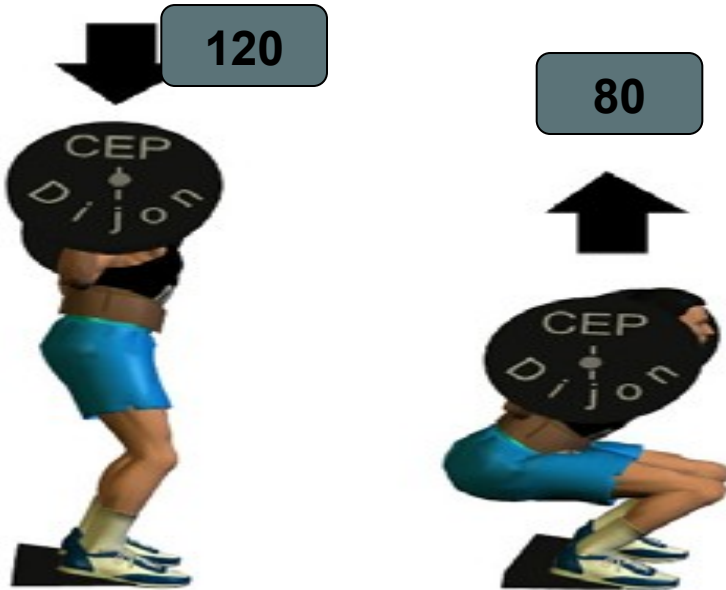
طرق التقلص العضلي
بالتطويل



طريقة التقلص المزدوج قصير - طويل:

- تنفيذ التمرين 04 تكرارات 100 % تقلص قصير
متبوع ب 06 تكرارات تقلص طويل 50%.

طرق
التقلص
بالتطويل



طريقة 120-80:

❖ تنفيذ التمرين بحمولة 120% في
التقلص بالتطويل و 80% في التقلص
بالتقصير.

طرق التقلص الثابت

```
graph LR; A[طرق التقلص الثابت] --> B[طريقة التدريب : حتى التعب]; A --> C[طريقة التدريب : المتحرك - الثابت];
```

طريقة التدريب :
حتى التعب

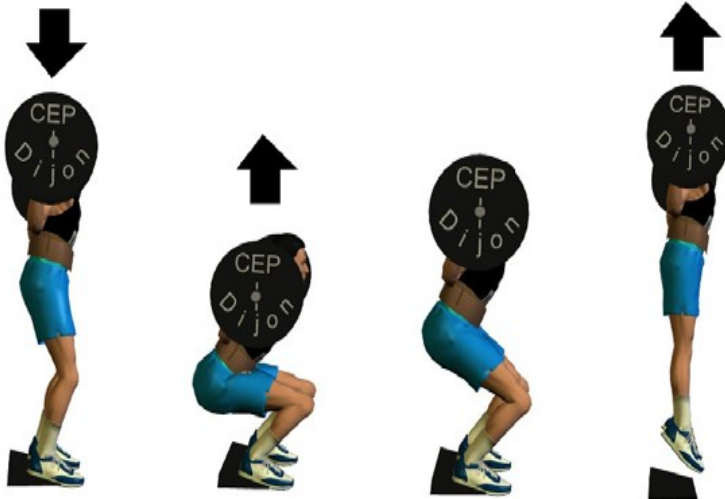
طريقة التدريب :
المتحرك - الثابت

طريقة التدريب حتى التعب:



□ تنص هذه الطريقة على أخذ وضعية والبقاء في درجة معينة حتى التعب التام.

طريقة التدريب الثابت - المتحرك:



تنص هذه الطريقة تنفيذ التمرين بطريقة التقلص الطويل بحمولة 60% ثم تقلص بالتقصير وفي منتصف الحركة يتوقف الرياضي عند زاوية 90 لمدة 02 ثانية وبعدها ينهي التقلص القصير بحركة انفجارية.