

المحاضرة العاشرة: تنمية القوة العضلية وتدريباتها

تنظيم جولة التدريب لتنمية القوة العضلية تتطلب محتويات جولة التدريب ضرورة القيام بالتمارين داخل الجولة التدريبية واختيار المجموعات المستخدمة، لذلك يجب تحديد الأمور الآتية :

اختيار نوعية التمارين:

يُوجد تمارين بنائية هدفها تنمية القوة العضلية على وجه العموم، كما توجد تمارين أخرى جزئية يتم من خلالها التركيز على تنمية المجموعة العضلية لجزء معين من الجسم. ترتيب التمارين:

يعتمد ترتيب التمارين على البدء بتدريب المجموعات العضلية الكبيرة ثم المجموعات العضلية الصغيرة، حيث يتم تأسيس هذا الترتيب بناءً على تحقيق استفادة العضلات عند عملها في مجموعات كبيرة أو المجموعات الصغيرة. تشكيل حمل التدريب: يقصد بذلك تحديد المجموعات التكرارية التي غالباً تتراوح ما بين 6.3 مجموعات، حيث يتم تحديد تلك التكرارات في كل مجموعة وتتحدد الفترات اللازمة للراحة.

التخطيط للموسم التدريبي: يجب تقسيم فترة الموسم كلها إلى عدة دورات تدريبية، وتتكون كل دورة من أربع فترات غير فترة الراحة، إذ يفيد هذا التقسيم تجنب الإرهاق والإجهاد، وضمان التكيف في التدريب، وتدرج حمل وثل التدريب.

تدريبات تنمية القوة العضلية :

- 1 - (وقوف فتحا . حمل ثقل) ثني الركبتين .
- 2 - (وقوف فتحا . حمل ثقل) ثني الذراعين .
- 3 - (وقوف . حمل ثقل) المشي للأمام مع الطعن .
- 4 - (انبطاح . ثبات الوسط) مد الذراعين .
- 5 - (وقوف) الهبوط من ارتفاع ثم الوثب للأمام .

طرق تدريبات القوة العضلية :

- 1 - التدريب الفتري منخفض الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية تحمل القوة .
- 2 - التدريب الفتري مرتفع الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- 3 - التدريب التكراري : وينمي القوة القصوي والقوة المميزة بالسرعة .



المحاضرة الحادي عشرة المرونة تعريفها أهميتها أنواعها



المرونة تعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلي أوسع مدي تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدي الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه .

العمر الزمني المقياس للمرونة :

إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر علي شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلي الابتعاد ثم تبدأ في النقصان . والعامل الرئيسي المسئول علي هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن