

تسعى رياضة الثقافة البدنية 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.

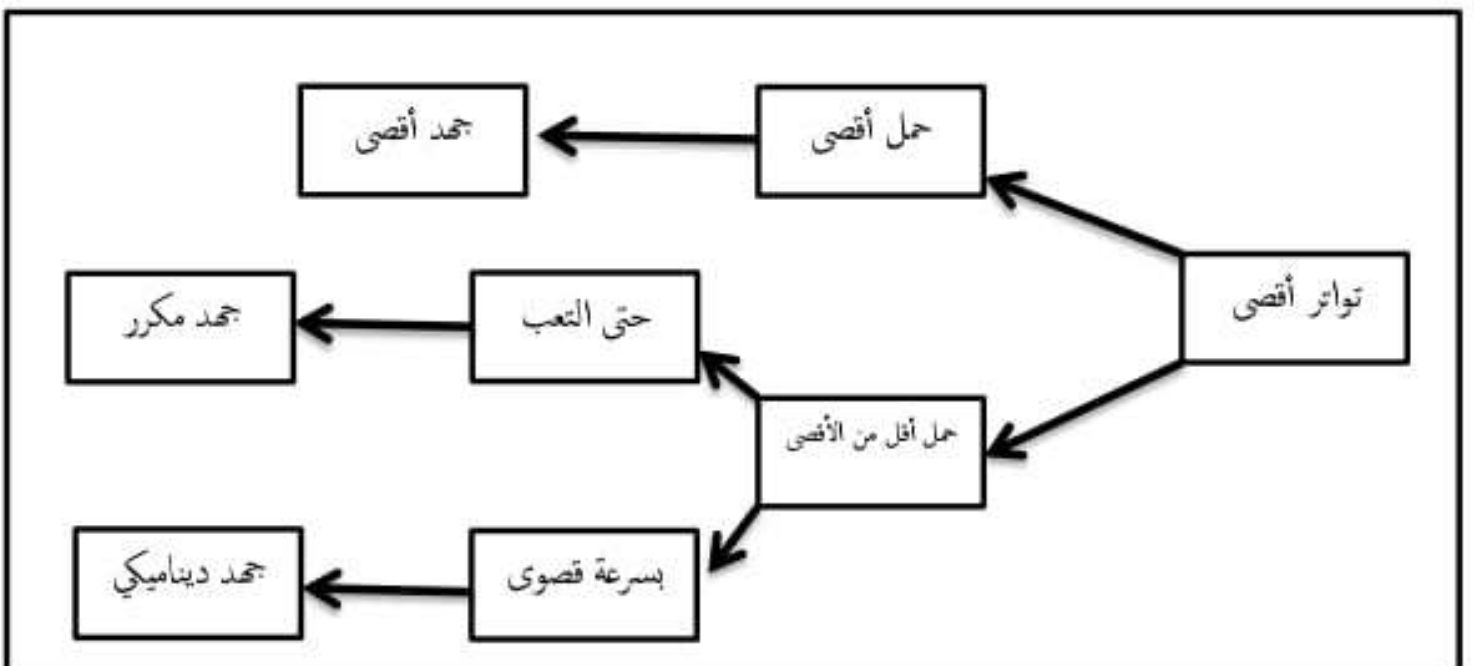
وفي هذه المحاضرة سنحاول التطرق إلى أهم الطرق التدريبية الخاصة بهذه الرياضة.

- طرق التدريب في الثقافة البدنية:

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

- الطرق تطوير القوة القصوى.
- طرق تطوير التضخم العضلي.

1- طرق تنمية القوة القصوى:



أخصائص طرق تنمية القوة القصوى:

ويمكن تلخيصها في الجدول الموالي:

الطريقة	التكرارات	المجموعات	الراحة	الإيجابيات	السلبيات
الجهد الأقصى	03-01	07-04	د 07	تنبيه جيد للجهاز العصبي	حمولة ثقيلة تحتاج الى راحة طويلة بين الحصص
الجهد المكرر	7-5	16-6	د05	تنبيه جيد للجهاز العصبي مرفق بالتضخم العضلي	التكرارات الفعالة تكون على جسم متعب
الجهد الديناميكي	15-6	15-10	د03	تزيد من مستوى القوة بشكل متزايد	تطوير محدود للقوة القصوى

2- طرق تنمية التضخم العضلي:

وتنقسم إلى :



أ- طرق التقلص العضلي المتحرك بالتقصير:

✚ الطرق الأمريكية التقليدية: ويمكن تقسيمها حسب الجدول :

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

✚ الطريقة البلغارية: وتقوم على تدريب العضلة بحمولة ثقيلة تعقبها حمولة خفيفة.

✚ الطريقة الهرمية: كلما زادت المحمولة تنخفض التكرارات.

✚ طريقة الهرم المقلوب: المحمولة تنخفض كلما زاد التعب.

✚ طريقة التدريب قبل وبعد التعب: تقوم هذه الطريقة على إظهار التعب في العضلات المساندة ثم تدريب العضلة المقصودة

مثل إنهابك عضلة الظهر لتدريب عضلة الكتف لوحدها أو قد تكون الطريقة العكس.

✚ طريقة التدريب الإرادي: تنفيذ الحركة الخاصة بمرحلة التقلص العضلي بالتقصير .

ب- طرق التقلص العضلي المتحرك بالتطويل:

وتنقسم طرق هنا النوع من التقلص الى:

1- طريقة التقلص المزدوج قصير طويل:

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

2- طريقة 80-120:

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

3- طرق التقلص الثابت:

وتنقسم إلى :

➤ **طريقة التدريب حتى التعب:** تنص هذه الطريقة على أخذ وضعية والبقاء في درجة معينة حتى التعب التام.

➤ **طريقة التدريب الثابت المتحرك:** تنص هذه الطريقة على تنفيذ التمرين بطريقة التقلص الطويل بحمولة 60% ثم تقلص بالتقصير وفي منتصف الحركة يتوقف الرياضي عند زاوية 90 لمدة 02 ثانية وبعدها ينهي التقلص التقصير بحركة انفجارية.