

طرائق تدريب القوة :

الطريقة التكرارية :

القوى القصوى	القوة المميزة بالسرعة	مطاولة القوة	مكونات التدريب
٩٠-١٠٠%	٨٠-٨٥%	٧٠-٧٥%	الشدة
تكرار 1-3	٨-٤ تكرار	٢٠-٨ تكرار	الحجم

١. طريقة الحمل القصوي :

أ. تحت القصوي :

الشدة من ٨٥-٩٠%

التكرار ٣-٤ مرة

ب. القصوي : ٩٥-١٠٠%

التكرار : ١-٢ مرة

ت. فوق القصوي اكثر من ١٠٠% والتكرار لمرة واحدة .

١. طريقة التدريب الفترية .

٢. طريقة التدريب المستمر .

٣. التدريب الدائري والمحطات .

٤. بالتنبيه الكهربائي او التحفيز .

اساليب تنمية القوة العضلية :

القوة القصوى بشكل عام :

الشدة ٨٥ - ١٠٠% اما الناشئ من ٦٠-٨٠%

الحجم ١-٥ تكرار او من ١-٧ مرة

الراحة بين التكرارات من ١.٣٠ د إلى ٢ دقيقة وبين المجاميع من ٣-٥د

تنمية القوة القصوى بزيادة حجم العضلات :

الشدة : ٨٠-٩٠%

الحجم : ٥-٨ مرات

الراحة : من ١.٣٠ د إلى ٣ دقيقة

عدد المجموعات : من ٣-٥ مجموعة

عدد الجرعات خلال الاسبوع : ٣-٤ جرعات .

تتمية القوة القصوى بزيادة بزيادة كفاءة العضلة :

الشدة : ٨٥-٩٥%

الحجم : ٤-٥ مرات

الراحة : من ٣.٣٠ د إلى ٥ دقيقة

عدد المجموعات : من ٣-٤ مجموعة

عدد الجرعات خلال الاسبوع : ٣-٤ جرعات .

القوة المميزة بالسرعة بوزن :

الشدة : من ٤٠-٦٠ % والبعض يؤكد من ٥٠-٧٠%

الحجم : ١٠-١٥ مرات

الراحة : من ٣-٤ دقيقة

عدد المجموعات : من ٢-٣ مجموعة

عدد الجرعات خلال الاسبوع : ٢-٣ جرعات .

القوة المميزة بالسرعة بدون وزن :

الشدة : من ٦٠-٨٠% والبعض من ٧٠-٨٥ وتصل إلى ٩٠%

الحجم : ٦-١٠ مرات

الراحة : من ٢-٥ دقيقة

طريقة التدريب فترتي مرتفع الشدة والتكراري

تدريب تحمل القوة :

الشدة : من ٥٠-٧٥%

الحجم : ١٠-١٥ مرات

الراحة : من ٣٠-٤٥ ثانية وبين المجاميع ٢-٥ دقيقة

ملاحظة : من اساسيات التدريب يجب ان يكون الحمل التدريبي هو تثبيت واحد والتلاعب

بالباقى أي مثلاً نثبت التكرار ونتلاعب بالشدة والراحة وفي حالة التلاعب بالثلاثة يجب

ان تكون مستوى العينة عالي أي منتخبات وطنية .

هضبة القوة : هو ان الرياضي يتدرب موسماً كاملاً الا ان النتائج

تساوي صفر وهذه الحالة تسمى هضبة ولا تدعو الى القلق وانما

يستطيع المدرب من التغلب عليها من خلال :

١. تغيير طريقة تنفيذ التدريب .
٢. استخدام تمارين جديدة .
٣. التغيير في ترتيب تنفيذ التمارين .
٤. التغيير في عدد مجموعات التمارين .
٥. اتخاذ القرارات بالتغيير .