



تنمية القوة العضلية إن عملية تنمية القوة العضلية في جسم الإنسان تتم بطريقة مخططة ومدروسة ومنظمة، حيث تتلخص تلك الطريقة في إنشاء وتصميم برنامج ملائم للظروف الواقعية يراعى تحليل الاحتياجات المختلفة لعنصر القوة، وتحديد طبيعة العمل العضلي الخاص بجسم معين دون غيره، ثمّ يتم تحديد طريقة تنفيذ خطوات البرنامج خلال جولة التدريب الواحدة والاستمرار في تنفيذها خلال موسم بأكمله، ومن الضروري الالتزام بجميع الاعتبارات التنفيذية للجولة التدريبية. طريقة تنمية القوة العضلية تتلخص خطوات وضع برنامج تدريب القوة العضلية في الخطوات الآتية: تحليل الاحتياجات للقوة العضلية يتم في هذه الخطوة تحديد مجموعة من الأمور، وأهمها ما يأتي: المجموعات العضلية التي تحتاج إلى التدريب بشكل مستمرّ. المصدر الأساسي للطاقة الذي يجب تنميته بناءً لطبيعة اللعبة. نوع الانقباض العضلي المستخدم أيزومتري أو الأيزوتوني. أماكن الإصابات الشائعة في رياضة معينة حتى يتم تفاديها والاستعانة بالتحليل البيوميكانيكي في تحديد العضلات العاملة والزوايا التي تركز عليها العضلات خلال عملها، والمدى الحركي الذي تعمل من خلاله، كما يُمكن اتخاذ نفس الإجراء بمشاهدة الأفلام التعليمية المختلفة وشرائط الفيديو. هكذا يتم التوصل إلى المواصفات الضرورية التي يحتويها البرنامج، بالإضافة إلى ذلك يُمكن وضع برامج وقائية لكل لاعب وظيفتها تقوية العضلات والمفاصل التي يتعرض اللاعب للإصابة فيها.

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 الاستفادة العضلات عند عملها في مجموعات كبيرة أو المجموعات الصغيرة. تشكيل حمل التدريب: يقصد بذلك تحديد المجموعات التكرارية التي غالباً تتراوح ما بين 3-6 مجموعات، حيث يتم تحديد تلك التكرارات في كل مجموعة وتحدد 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 و ثقل التدريب من الفترة الأولى وهي التضخمة ، ثم الثانية القوة ، ثم الثالثة القدرة، وأخيراً الرابعة القسمة. تدريبات أخرى: تدريبات القوة للناشئين. تدريبات القوة للإناث. تطبيق أنظمة تدريبات القوة.