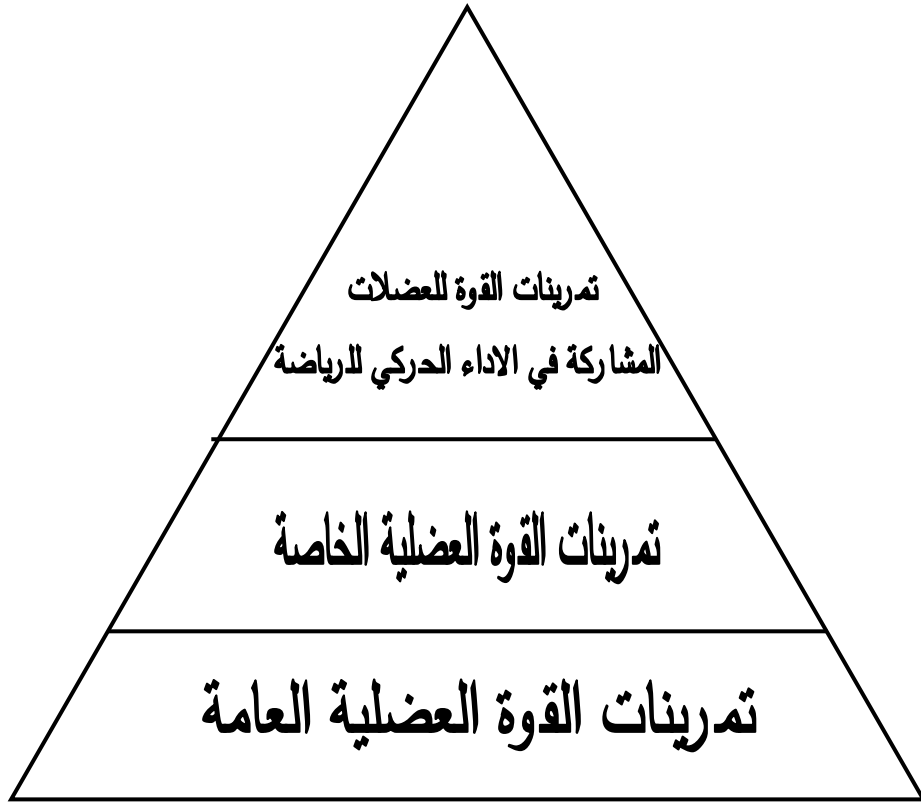


المحاضرة الثالثة

انواع تمارينات القوة العضلية من حيث تأثيرها

- ١ - الانتقال الحرة :- وهي الانتقال المصنعة والتي تحمل باليد او باليدين .
- ٢ - المقاومة الميكانيكية :- وهي تمارينات تؤدي على اجهزة مصممة بحيث تكون المقاومة خلال حركة ميكانيكية .
- ٣ - تمارينات المقاومة الذاتية :-
وهي التمارينات التي يستخدم فيها جسم الفرد الرياضي او جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة .
- ٤ - تمارينات المقاومة الزوجية :- وهي تلك التمارينات التي يقاوم خلالها الفرد الرياضي قوة ناتجة عن حمل او شد او دفع زميل
من الممكن تقسيم القوة العضلية من حيث تأثيرها على الفرد الرياضي وكذلك من خلال علاقتها بطبيعة الرياضة الممارسة الى ثلاث انواع من التمارينات والموضحة حسب الشكل (١) حيث يلاحظ انها على شكل هرمي مما يدل على انه يعتمد فيها القسم الاعلى على القسم الاسفل



شكل (١) هرم تنمية القوة العضلية

١ - تمارين القوة العضلية العامة :-

* هدفها :- يهدف هذا النوع من التمارين الى تنمية مقدار القوة العضلية بكافة عضلات الجسم بصورة شاملة ومتزنة . وهذا النوع من التمارين تعتبر القاعدة الاساسية التي يبنى عليها النوعان الاخران من التمارين القوة العضلية الخاصة والقوة العضلية المرتبطة بالاداء الحركي ، كما تعتبر ممهدة لها ويستخدم هذا النوع من التمارين في فترة الاعداد العام وبعض الحالات الخاصة في الفترات الاخرى مثل التاهيل بعد الاصابة وغيرها .

* خصائصها :-

* لانتشابه في تكوينها الحركي مع الاداء الحركي للرياضة الممارسة والذي يتخصص فيه الفرد الرياضي .

* لاتعمل فيها العضلات التي تقوم بالدور الاكبر في النشاط التخصصي بدور اساسي .

* لا تتماثل في مواقفها الحركية او في درجة متطلباتها او سرعتها مع تلك اللازمة للنشاط الرياضي التخصصي .

٢ - تمارينات تنمية القوة العضلية الخاصة :-

* هدفها :- تنمية مقدار القوة العضلية للعضلات التي تعمل بشكل اساسي في الرياضة التخصصية للفرد الرياضي .

وتستخدم هذه التمارينات بشكل اساسي في مرحلة الاعداد الخاص من المنهج

التدريبي .

* خصائصها :-

* تعمل على تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة في الاداء الحركي الذي يشبه الاداء الحركي خلال المنافسات .

* تعمل على تنمية انواع القوة العضلية طبقا لنسب مساهمتها في الاداء الحركي الذي يخصص فيه الفرد .

* تؤهل العضلات العاملة بشكل رئيسي في الاداء الحركي للرياضة الممارسة في تمارينات المنافسات .

٣ - تمارينات القوة العضلية للعضلات المشاركة في المهارة الحركية المستخدمة في المنافسة :-

* هدفها :- تنمية مقدار القوة العضلية المنتجة خلال اداء المهارات الحركية الخاصة بالرياضة طبقا لقوانينها .

* خصائصها :-

* تنمية القوة العضلية طبقا لاداء المهارة الحركية خلال المنافسة .

* ربط القوة العضلية بالظروف المحيطة بالمنافسة الرياضية (توقيت التدريب ، الادوات المتنافسه ، الاجهزة ، الجمهور ٠٠) .

- ربط تنمية القوة العضلية بالاهداف المطلوب تحقيقها خلال المنافسة .

- ربط تنمية القوة العضلية بالظروف النفسية (الارادة ، الكفاح والتصميم...الخ).