

محاضرة 11: طريقة Zatziorski لتدريب القوة

❷ طرق تطوير القوة (Les méthodes du développement de la force)

Zatziorski (1966) هو من وضع أساس كمال الأجسام. بالنسبة له الاتجاهان الرئيسيان هما تطوير القوة القصوى وكثافة العضلات. لا يتم فصل الاتجاهين تماما ولكن لهما أساليبهما الخاصة.

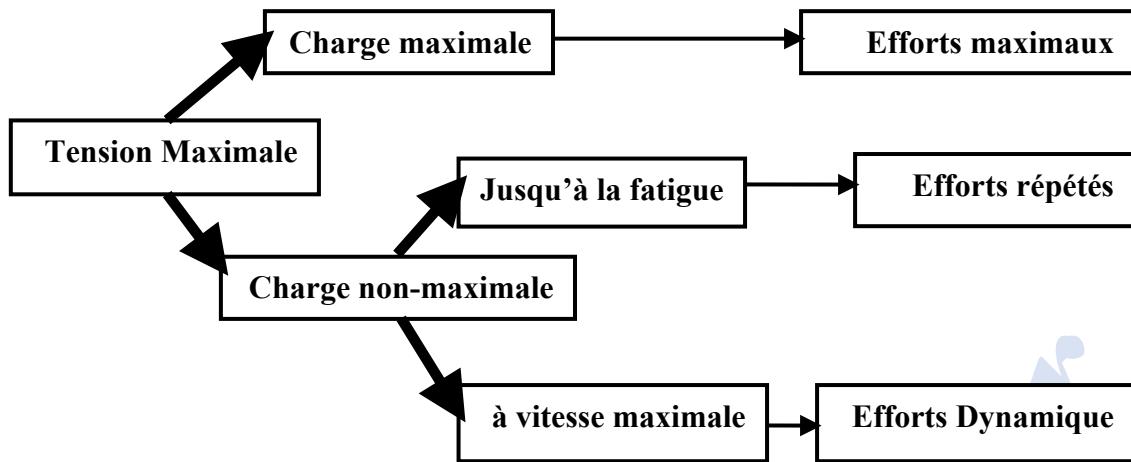
بالنسبة إلى Zatziorski، لتطوير القوة، يجب عليك خلق أقصى قدر من التوتر في العضلات. يمكن تحقيق ذلك بطريقتين:

- مع أقصى حمولة.

- بدون أحمال قصوى ولكن حتى التعب أو بالسرعة القصوى ولهذه الطرق المختلفة مزايا وعيوب موضحة في الجدول.

Méthodes	répétitions	séries	récupé	Avantages	inconvénients
efforts maximaux	1 à 3	4 à 7	7mn	action sur les facteurs nerv.: synchronisation sur organisme frais	charges lourdes récupération longue entre les séances
efforts répétés	5 à 7	6 à 16	5mn	action sur facteurs nerv. et sur la masse musculaire	répétitions efficace sur organisme fatigué
efforts dynamiques	6 à 15	10 à 30	3 mn	action sur les facteurs nerv. action sur la montée en force	peu d'action sur la force

الأنواع المختلفة للجهود حسب Zatziorski لتدريب القوة العضلية



الشكل يبين طريقة Zatsiorski لتدريب القوة العضلية (Gilles Cometti).

طريقة الجهد الأقصى (La méthode des efforts maximaux)

الفكرة هي إجبار الجسم وتدريبه على تجنيد أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية في نفس الوقت، مما يتطلب تحفيز أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية. التأثير الناتج هو في الأساس عصبي، مما يؤدي إلى تحسين التنسيق العضلي (بين ألياف العضلات) وبين العضلات (بين العضلات). ولهذا يجب أن تترواح الأحمال المستخدمة بين 90% و100% من القوة القصوى. يتعلق الأمر بعد ذلك بإجراء 4 إلى 7 سلاسل من 1 إلى 3 تكرارات تخللها 7 دقائق من الاسترخاء. تتضمن هذه الطريقة استخدام أحمال ثقيلة وأوقات استرداد طويلة.

طريقة الجهد المتكررة (La méthode des efforts répétés)

طريقة تحمل غير قصوى، حيث يتعلق الأمر أيضاً بإجبار الجسم على تجنيد أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية، ولكن بالتناوب. في الواقع، للحفاظ على التوتر العضلي المفروض وعلى الرغم من التعب الذي يحدث خلال نفس السلسلة، سيقوم الجهاز العصبي المركزي بتنشيط المزيد من الوحدات الحركية. التأثير الناتج هو تحفيز نمو كتلة العضلات، على الرغم من أنه لا يمكن تجاهل العنصر العصبي. ولهذا الغرض، تترواح الأحمال المستخدمة بين 80% و90% من القوة القصوى. يتعلق الأمر بجعل السلسلة تستمر حتى تتعب.

يوصي Zatsiorski بـ 6 إلى 16 مجموعة من 5 إلى 7 تكرارات تخللها 5 دقائق من الاسترخاء.

طريقة الجهد الديناميكي (La méthode des efforts dynamiques)

يصف Zatsiorski أيضاً هذه الطريقة بأنها "طريقة تحمل غير قصوى". إذا كان لهذا تأثير مباشر قليل على القوة القصوى، فإنه مع ذلك يساهم في "بناء القوة". ولهذا الغرض، تترواح الأحمال المستخدمة بين 60% و80% من القوة القصوى. وهذا ينطوي على أداء التكرار بأقصى سرعة.

يوصي Zatsiorski بـ 10 إلى 15 مجموعة من 6 إلى 15 تكراراً تخللها 3 دقائق من الاسترخاء.

MOUSSA Amar