

قدرت (Strength)

از بین تمام تواناییهای حرکتی، قدرت و توان برای بیشتر ورزشها بیشترین اهمیت را دارند. قدرت، توانایی بکارگیری نیرو میباشد. بنابراین، افزایش آن بایستی اولین دغدغه یک مربی برای بهبود در عملکرد ورزشی باشد.

- اولین گام برای بهبود عملکرد ورزشی است
- افزایش 8 تا 12 برابر بیشتر قدرت با استفاده از تمرینات افزایش قدرت نسبت به انجام تمرینات تخصصی یک رشته ورزشی
- قدرت را می توان قابلیت عصبی-عضلانی برای غلبه بر یک مقاومت تعریف کرد
- قدرت بیشینه تابعیست از شدت و تواتر یک تکانه عصبی
- تعداد تکانه های عصبی در ثانیه

- 5-6 در حالت استراحت
- تا 50 در هنگام بلند کردن وزنه بسیار سنگین

منابع اصلی مقاومت در تمرینات قدرتی

ورزشکار می تواند با غلبه بر مقاومت خارجی یا داخلی قدرت خود را افزایش دهد. مقاومت های داخلی همانند، تلاش برای خم کردن آرنج در حالیکه دست دیگر در برابر آن مقاومت کند، کمتر مورد استفاده ورزشکاران قرار می گیرد و بیشتر تمایل به استفاده از مقاومت های تمرینی زیر، که به عنوان منابع اصلی مقاومت خارجی هستند، دارند:

- وزن بدن ورزشکار و یا تمرین با یک یار تمرینی - توپ طبی medicine ball
- بندها / طنابهای کشی - دستگاهها
- دمبل - هالتر
- مقاومت های ثابت (انقباض ایستا) و غیره ...

در یک برنامه تمرین قدرتی باید از ترکیب وسایلی چون وزنه های آزاد، دستگاهها و توپهای طبی استفاده کرد؛ آنگاه اثر تمرینی پیچیده تر خواهد بود و برای ورزشکار مفیدتر هستند. تمرینات با وزنه میتوانند به شکل حرکات موضعی و حرکات ترکیبی انجام شوند؛ مزیت اصلی چنین روشی این است که ورزشکار می تواند گروههای عضلانی درگیر را به تناوب تغییر دهد و در نتیجه جمع کل بار تمرینی می تواند به سطوح بالا برسد. همچنین، پیش از آغاز تمرینات قدرتی، ابتدا باید عضلات و لیگامنتهایی که عضو مورد نظر را حمایت می کنند گرم کرد. بعلاوه قبل از افزایش قدرت عضلانی، برای جلوگیری از سختی احتمالی مفاصل، انعطاف پذیری را افزایش دهید.

انواع قدرت

برای هدایت یک تمرین خوب و موثر، مربی باید با انواع مختلف قدرت آشنایی داشته باشد، که عبارتند از:

- قدرت عمومی قدرت کل دستگاه عضلانی است
- قدرت ویژه قدرت دسته ای از عضلات مسئول انجام حرکت در ورزش خاص است
- قدرت بیشینه بیشترین نیرویی که دستگاه عصبی-عضلانی طی یک انقباض ارادی اعمال میکند که توسط تست 1 تکرار بیشینه اندازه گیری می شود
- استقامت در قدرت توانایی عضله برای انجام کار در یک زمان طولانی می باشد
- توان توانایی اعمال حداکثر نیرو در کوتاه ترین زمان را گویند
- قدرت نسبی نسبت بین قدرت مطلق و وزن بدن می باشد (در افراد ورزیده و با جسه کوچک برای بالاتنه باید بیش از 1 و پایین تنه باید بیش از 1.5؛ و با جسه بزرگ برای هم بالاتنه و پایین تنه باید بیش از 1.5 باشد)

در زمانبندی تمرین قدرت چهار فاکتور یا توانایی حرکتی را می توان افزایش داد که شامل سازگاری آناتومیکی و افزایش حجم، قدرت بیشینه، توان و یا استقامت عضلانی می باشد. توان حاصل قدرت بیشینه و سرعت بیشینه است. اگر ورزشکاران ابتدا مولفه های قدرت را افزایش داده و سپس آنرا به توان تبدیل کنند، می توانند به سطوح بالاتری از توان بویژه پیش از مسابقه اصلی برسند. طی مراحل طرح تمرینی سالانه، اهداف، محتوا و شیوه های یک برنامه تمرین قدرتی تغییر می کند. چنین تغییراتی به نوع و مقدار حجم عضلانی، قدرت، توان و یا استقامت عضلانی که یک ورزش یا یک ورزشکار برای بهبود عملکرد ورزشی بهینه به آن نیازمند است، بستگی دارد. جدول زیر بیانگر شدت، حجم و استراحت مابین ست های تمرینات قدرتی می باشد:

| هدف تمرین | %1RM | تکرار | ست | استراحت |
|--------------------------|-------|-------|-----|-------------|
| قدرت بیشینه | ≥ 85 | ≤ 6 | 2-6 | 2-5 دقیقه |
| توان: | | | | |
| رخداد های با یک تکرار | 80-90 | 1-2 | 3-5 | 2-5 دقیقه |
| رخداد های با چندین تکرار | 75-85 | 3-5 | 3-5 | 2-5 دقیقه |
| افزایش حجم | 67-85 | 6-12 | 3-6 | 30-90 ثانیه |
| استقامت عضلانی | ≤ 67 | ≥ 12 | 2-3 | 30 ثانیه ≤ |

برگرفته از کتاب Essentials of Strength Training and Conditioning, 2008