

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الصباحية /المرحلة الأولى

مادة رفع الاثقال

القوة العضلية

م.د. جبار علي سلمان

القوة العضلية

- تعد القوة العضلية احدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وذلك لان القوة العضلية ترتبط في الأداء.
- **تعريف القوة:-** قابلية الانسان في التقلب على المقومات الخارجية حيث ثبت علمياً ان الرباعين الذين يسجلون نسب عالية ان تمرينات القوة يمتلكون لياقة بدنية عالية حيث ان القوة تبلغ ذروتها في سن ٢٠ - ٣٠ سنة وتبدأ في النقصان الى ان تصل الى ٨٠% □ في عمر ٦٥ سنة.

• أهمية القوة

١. القوة الضرورية للجانب الجمالي (الكمال الجسماني).
٢. القوة المكون الأساسي لرفع اللياقة البدنية العامة والخاصة.
٣. القوة تعطي الانسان المقاومة والمناعة ضد المرض والضعف العام.
٤. تستخدم تمارين القوة ضد التشوهات والعيوب الجسمانية.
٥. للقوة علاقة كبيرة بعملية التدريب التي هي تحقق الإنجاز.

• تقسم القوة

١. **القوة العامة** :- هي عملية تطوير القوة لعضلات الرياضي بصورة عامة بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه وخصوصيته.

٢. **القوة الخاصة** :- هي عملية تطوير القوة التي تستخدم من قبل الرياضي في نوع النشاط والفعالية الي يمارسها وتكون ذو خصوصية بمجاميع عضلية محددة والعمل على تطوير القوة فيها.

• أنواع المقاومات

١. مقاومة نقل خارجي :- رفع ثقل من الأرض.
٢. مقاومة نقل الجسم :- القفز مع سحب الركبتين الى الصدر.
٣. مقاومة محيط الخارجي :- الركض ضد اتجاه تيار الهواء
الركض على الرمال - السباحة.

العوامل المؤثرة في القوة :-

١. المسطح العرضي للعضلة:- ان عدد الألياف العضلية الثابتة ولكي من خلال التدريب الرياضي المنظم والسليم يحدث زيادة في سمك الالياف العضلية .

٢. فترة دوام المؤثر:- أي عمل عضلي يحتاج الي مجاميع عضلية للقيام بالواجب المطلوب وان وقت واستمرار العضلة (الألياف العضلية) في انتاج الطاقة أي القوة وفترة المؤثر اصبح لدينا تناقص في القوة حيث ان العضلة قبل تحتاج الى فترة من الراحة.

٣. حالة العضلة قبل الانقباض:- أن العضلة المرترخية تعمل في كفاءة عالية اكثر عند الانقباض ، حيث ان على الرباع السيطرة على العضلات من خلال عدم شد العضلات وتوترها قبل تادية الرفعات.

٤. نوع الالياف العضلية:- الالياف الحمراء تتميز بالقوة ويكون التعب فيها ببطء الالياف البيضاء تكون منتجة للسرعة وقابليتها للاعب سريع.

٥. درجة توافق العمل العضلي العصبي:- ان في لعبة رفع الاثقال يحتاج الرباع التوافق العضلي العصبي في تحديد المجاميع العضلية وكيفية توجيه هذه المجاميع من اجل انتاج القوة.