

القوة العضلية

• تعد القوة العضلية احدى المكونات الأساسية للياقة البدنية
وذلك لأن القوة العضلية ترتبط في الأداء

• تعريف القوة: قابلية الانسان في التغلب على المقاومات
الخارجية حيث ثبت علميا ان الرباعين الذين يسجلون نسب
عالية ان تمارينات 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.

. اهمية القوة

- ١ . القوة الضرورية للجانب الجمالي (الكمال الجسماني)
- ٢ . القوة المكون الاساسي 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

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

2 - 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

1- مقاومه نقل خارجي:- رفع ثقل من الأرض

2- مقاومه نقل الجسم :- القفز مع سحب الركبتين إلى الصدر

3-مقاومه محيط الخارجي :- الركض ضد اتجاه تيار الهواء الركض على الرمال- السباحه.

العوامل المؤثرة في القوة:-

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

٢-فترة دوام المؤثر:-أي عمل عضلي يحتاج الى مجاميع عضلية للقيام فيالواجب المطلوب وان وقت دوام واستمرار العضلة (الالياف العضلية)في إنتاج الطاقة أي القوة وفترة المؤثر اصبح لدينا تناقص في القوة حيث أن العضلة قبل تحتاج الى فترة من الراحة.

٣-حالة العضلة قبل الانقباض:-ان العضلة المرتخية 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 أجل انتاج القوة.