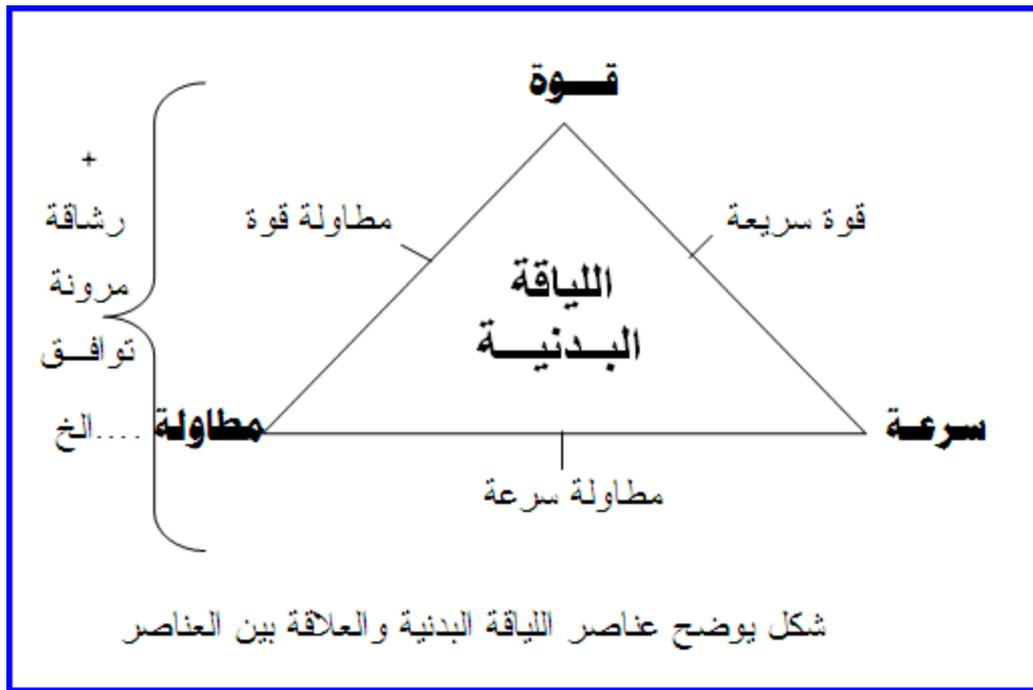


المحاضرة التاسعة: - عناصر اللياقة البدنية والقوة العضلية واهميتها أنواع القوة
العضلية وتمارينها
عناصر اللياقة البدنية :-

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من اهمها:

- 1- القوة العضلية
- 2- السرعة
- 3- المطاولة(التحمل)
- 4- المرونة
- 5- الرشاقة
- 6- التوافق



القوة العضلية :-



تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة .
أو قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها .
أهمية القوة العضلية :

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية .
 - القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية .
 - أثبت (ماك كلوى) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة .
 - تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية .
 - لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة .
 - لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
 - القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكوينا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية .
- العوامل المؤثرة فيها :

- مساحة المقطع الفسيولوجي .
- زوايا الشد العضلي .
- اتجاه الألياف العضلية .
- العمر الزمني والتغذية والراحة .
- الوراثة .
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض .

• فترة الانقباض العضلي .

أنواع القوة العضلية :

1 - القوة العظمي :

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي .
أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة .

2 - القوة المميزة بالسرعة :

هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة .

3 - تحمل القوة :

هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب .
أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل .

