

محاضرة في مادة رفع الاثقال للمرحلة الاولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد/2016-2017

مدرس مادة رفع الاثقال د. غسان اديب

تدريب القوة

(مفهومها - تقسيماتها - انواعها - اشكالها-العوامل المرتبطة)

يشير مصطلح القوة العضلية في التدريب الرياضي الى قدرة الفرد على بذل قوة عضلية مع امكانية استخدام القوة في مواجهة مقاومة معينة وتتحدد القوة المستخدمة في ضوء مقدار المقاومة فكلما زادت المقاومة تطلب ذلك تجنيد مجاميع عضلية اكبر لانتاج قوة اكبر، وتسهم القوة العضلية في كل اداء بدني، اذ تعد المكون الرئيس للصفات البدنية وهي اساس (اللياقة العضلية). فهي تكتسب اهمية خاصة نظراً لدورها المرتبط بالاداء الرياضي والصحة على العموم. يعرفها (عبدالله اللامي) عن (شتيلر) "بانها امكانية العضلة او العضلات في التغلب على مقاومة او مجموعة مقاومات خارجية او مجابهتها"⁽¹⁾.

وتبرز اهمية القوة في:-

- 1-القوة ضرورية للجانب الجمالي (الكمال الجسماني).
- 2-القوة من المكونات الاساسية لرفع اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- 3-القوة تعطي الانسان المقاومة والمناعة ضد المرض والضعف العام.
- 4-تستخدم تمارين القوة كعلاج ضد التشوهات والعيوب الجسمية.
- 5-تتأثر القوة بالعوامل النفسية والصحية والغذائية والحياتية.
- 6-للقوة علاقة كبيرة بعمليات التدريب والانجاز

(¹) عبد الله حسين اللامي؛ الاسس العلمية للتدريب الرياضي: (بغداد، الطيف للطباعة، 2004)، ص68.

- تقسيمات القوة

القوة العامة وهي تطوير القوة لعضلات الرياضي كافة بغض النظر عن نوع النشاط الذي يمارسه ان هدف تدريب القوة العامة يجب ان لا يقتصر على تحقيق مستوى تطور عالٍ بالقوة في كل من المجموعات العضلية، اذ يجب ان يهدف تدريب القوة العضلية العامة الى بناء رياضي متعدد الجوانب يشمل المجموعات العضلية كافة فضلاً عن قدرات القوة كافة واشكال ظهورها

القوة الخاصة فيكون موجهاً الى تكوينات حركية معينة اذ يتم اختيار المحتويات التدريبية في ضوء التمرينات المستخدمة في المنافسة كذلك في ضوء قدرة او قدرات القوة التي يحتاجها نوع النشاط الممارس

انواع القوة واشكالها

(أ) انواع القوة:-

يشير مفهوم نوع القوة وبتعبير بسيط الى اداء حركات ومهارات تظهر فيها القوة بشكل مجرد دون اشتراك صفات بدنية اخرى مثل السرعة والمطاولة. وفي مقدمتها تأتي

1- القوة العظمى:- وهي الحالة التي تفوق القوة القصوى اذ تظهر بنسب تفوق ال(100%) من قدرة الشخص ، تشير اغلب المصادر لظهورها تحت تأثيرات معينة مثل الهلع والخوف عند ظهور طارئ او تهديد بالخطر او امكانية ظهورها عند التحفيز الكهربائي بتسليط مقدار ترددات (HZ) هيرتز تفوق الحالة القصوية للاعب ،الا ان هناك اساليب في تدريب هذا النوع من القوة وبشكل علمي تدريبي مقنن يأتي في مقدمتها تدريب (السحب للخطف والنتر) في رفع الاثقال وكذلك التدريب (بالمدى السلبي) لكافة فعاليات القوة.

2- القوة القصوى :-

هي النوع الثاني من انواع القوة والتي تتفق اغلب المصادر على انها "اقصى شدة يستطيع الجهاز العصبي- العضلي انتاجها في حالة انقباض ارادي لمرة واحدة" والتي تظهر في العديد من الفعاليات في مقدمتها رفع الاثقال والقوة البدنية وغيرها من الفعاليات .

(ب) اشكال القوة :-

يفهم تحت مصطلح اشكال القوة ان هناك شكل مميز لظهور القوة وهذا الشكل نابع من اشتراك صفة بدنية اخرى معها، أذ نجدها مرة تشترك مع السرعة لتشكل (القوة المميزة بالسرعة) والتي لاتظهر فيه القوة بشكلها المجرد كون نسبتها تظهر باقل مما هو عليه في انواع القوة والتي تتراوح بين (70-75%) عند اختبارها وفي التدريب تصل ل(90%) حسب نوع الفعالية، أما اشتراك السرعة معها فتبقى خاضعة لخصوصية الفعالية ومقدار احتياجها لاي من الصفتين (السرعة-القوة) بشكل اكبر. ومرة تشترك مع المطاولة لتشكل (مطاولة القوة) وايضا لاتظهر فيها القوة بشكلها المجرد أذ تعد الشكل الثاني من اشكال القوة التي تتصف ظهور القوة فيه بنسب تتراوح بين(50-60%) عند الاختبار وتصل الى(80%) عند التدريب ونظرا لذلك فهناك فرصة لامكانية الاستمرارية في الاداء لمدد اطول نسبيا وهي المعبر عنها بالمطاولة

1- القوة المميزة بالسرعة(القدرة) :-

هي شكل من اشكال القوة التي تتفق اغلب المصادر على تعريفها بأنها "امكانية الجهازين العصبي- العضلي في التغلب على مقاومة خارجية دون القصوى باعلى سرعة وشد عضلي ممكن" والتي تظهر في العديد من الفعاليات منها سباق ال(100متر، 200متر، تجذيف، سباحة.....) .

2- مطاولة القوة:-

هي الشكل الثاني من اشكال القوة تعرف على انها "امكانية الاستمرار بالعمل العضلي لأكبر عدد من التكرارات ضد مقاومات متوسطة الشدة" وتظهر في فعاليات مختلفة منها (الجمناستك ،التجديف ،المنازلات).

- اهم العوامل المرتبطة بالقوة:-

- مساحة المقطع العرضي للعضلة.
- نوعية اللويقات العضلية.
- حالة العضلة قبل الانقباض.
- مدة استمرارية الانقباض.
- الخصائص الميكانيكية للعمل العضلي.
- التوافق العضلي -العصبي.