**عناصر المحاضرة:**

**مقدمة**

1. **تعريف القوة العضلية**
2. **أنواعها**
3. **إختبارات القوة العضلية**

 تُعتبر العضلات هي مصدر الحركة في الإنسان، لأنّها مصدر القوة المسببة للحركة، حيث أنّ الجهاز العضلي هو المصدر الأول للقوة في نطاق عمله على الجهاز العظمي.

 وقد تكون القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني، فإن لم تكن فلا أقل من أنّها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية. ويقول (ماك جي) و(بارو) بأنّ القوة العضلية تُعتبر سبباً في تقدم الأداء، وكمية القوة في الأداء الحركي، قد تكون بسيطة أو كبيرة، حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب .

 ويُشير (ماتيوز) إلى أن القوة العضلية ضرورية لحسن المظهر، وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنّها تُعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللّياقة البدنية. كما تُعتبر القوة العضلية المكون الأول في اللّياقة البدنية، وتسبق جميع المكونات الأخرى، ومن ثمّ تتطلب لياقة القوة، القدرة على إثارة عدد كاف من الألياف العضلية للاشتراك في الحركة، والتوقيت السليم في العمل.

 ويذكر(ماك كلوي) أنّ الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيلدرجة عالية في القدرة البدنية العامة، ونظرا ً لأهمية القوة العضلية في مجال التربية البدنية والرياضة، فقد بها الكثيرون من رواد هذا المجال.

1. **تعريفها:**
* يرى (كلارك) أنّ القوة العضلية هي: "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة" .
* ويعرفها (هارا) بكونها: "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".
* ويعرفها (هتنجر) بكونها: " القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض أيزومتري "
1. **أنواعها:**
* قسمها (لارسون) و(بوكم) إلى :
* القوة الثابتة
* القوة المتحركة .
* وقسمها (فليشمان) إلى:
* القوة العظمى
* القوة المتحركة
* القوة الثابتة .
* ويرى(هارا) أنّ القوة لها ثلاثة أنواع هي :
* القوة العظمي
* القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة)
* تحمل القوة .
* ويرى (خاطر) و(البيك) أنّ أشكال القوة هي :
* القوة العضلية ·
* قوة السرعة·
* تحمل القوة .
* ويقسمها( كمال عبد الحميد) إلى :
* القوة القصوى (العظمى)
* القوة المميزة بالسرعة (الانفجارية "القدرة")
* تحمل القوة .
1. **بعض اختبارات القوة العضلية:**

 سوف نتناول بعض من نماذج الاختبارات المستخدمة في قياس القوة العضلية، ومنها:

**3-1- اختبارات القوة القصوى:**

* (1 RM Squat barre sur les épaules)
* (1 RM Soulevée de terre)
* (1 RM Développé couché)
* (1 RM Banc de tirrage)

**3-2- اختبارات جلد القوة:**

* Extrapolation du maximum par le nombre de répétition
* Test de tempo
* Test de la chaise
* Test assis/debout
* Test de traction
* Test de flexion de bras

**3-3- اختبارات القوة الانفجارية:**

* الوثب العريض الثابت
* الوثب العمودي من الثبات

**مثال: بطارية إليزابيث جلوفر:** Elizabeth Glover Battery : هذه البطارية تصلح لقياس مستوى القدارت البدنية للمرحلة الابتدائية والتي يتراوح السن فيها بين 6-10 سنوات، وهي تصلح للجنسين، وفي المجال الرياضي تصلح لمرحلة البراعم لأغلب الأنشطة الرياضية. وهذه البطارية لا يستغرق تطبيقها وقتاً طويلاً بالإضافة إلى أنّه يُمكن تطبيقها داخل الصالات الرياضية أو في الملاعب المفتوحة.

* الوثب العريض من الثبات(Standing Broad Jump)
* العدو المكوكي (Shutle Race)
* قوة الشد من الانبطاح المائل (Push – up with Extension)
* الجلوس من رقود القرفصاء في 30 ثانية (30-Second Sit – ups).