**عناصر المحاضرة:**

1. **تعريف الجلد العضلي**
2. **أهمية الجلد العضلي**
3. **إختبارت الجلد العضلي**

**مقدمة:**

 يُعد الجلد العضلي (الدوري التنفسي) أحد مُكونات القُدُرات البدنية بل يُمثل أهم مُكونات وهذه القدرة تُعتبر مُتطلباً أساسياً في مجموعة الأداء البدني الأنشطة الرياضية التي يتطلب مُمارستها جُهد مُتعاقب ومُستمر لفترات طويلة مثل(مسابقات المضمار، الرياضات المائية، الدراجات ...).

كما أنّ الجلد العضلي يعني قُدرة المجموعات العضلية على القيام ببذل جهد متكرر ومتعاقب ويتميز بكون شدته أقل من الحد الأقصى، وهذا الأمر يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في القدرة على سرعة تخليص المجموعات العضلية من بقاية (حمض اللّبن (آثار المجهود والتي تحدث وتتكون كنتيجة عن الجهد المستمر. فكُلّما كان الجهاز الدوري قادر على التخلص من هذه الآثار كُلّما تمكن الفرد من القُدرة على استمرارية بذل الجُهد، ولكن في حالة ما إذا كان الجهاز الدوري غير قادر على سُرعة التخلص من تجمع حمض اللّبن فإنّ العضلة أو المجموعات العضلية تصل إلى درجة لا تستطيع فيها الاستمرار في بذل الجهد، ومن ثمّ يشعر الفرد بحالة التعب .

1. **تعريف الجلد العضلي:**

يُعرفه لارسون ويوكم: بأنّه: "قُدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية" .

كما عرفه كلارك بكونه:" المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى".

ويراه بارو:" مقدرة العضلة على القيام بعمل لفترات طويلة ضد مقاومة مُحددة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي".

ويري هارا أنّ الجلد العضلي (تحمل القوة) هو" القُدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه أو مكوناته".

ويرى كمال عبد الحميد ، صبحي حسانين أنّ الجلد العضلي هو: "قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي" .

1. **أهمية الجلد العضلي:**

يعتبر الجلد العضلي من أهم المكونات اللازمة للنشاط الرياضي، فهو مكون ضروري لاستكمال متطلبات الألعاب والرياضات سواء كانت جماعية أو فردية .

ولقد أهتم العلماء بهذا المكون واعتبروه أحد المكونات الهامة للياقات المختلفة، فاتفقوا جميعاً علي أنّ الجلد العضلي (تحمل القوة) يُعتبر أحد المكونات الرئيسية للّياقة البدنية، كما وضع كلارك الجلد العضلي ضمن مكونات اللّياقة الحركية، والقدرة الحركية العامة، ويتفق ماتيوز مع لارسون ويوكم في أنّ الجلد العضلي أحد مكونات اللياقة الحركية، كما يُعتبر الجلد العضلي أحد المكونات الهامة للياقة العضلية .

1. **إختبارات الجلد العضلي:**

**3-1- إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل (ذكور)**

**3-2- اختبار الجلوس من رقود الفرد (القرفصاء)**

**3-3- اختبار السلم لجامعة هارفرد**

**3-4- اختبار رفع الجذع من الإنبطاح (ذكور/ إناث)**

**3-5- اختبار رفع الرجلين مائلا عاليا من الرقود (ذكور/ إناث)**

**3-6- اختبار جري ومشي 600 ياردة (548,64 متر)**

**3-7- اختبار الجري في المكان**

**3-8- إختبارات المائل من الوقوف:**

* **الهدف من الاختبار :**قياس التحمل العضلي العام للجسم
* **الأدوات :**
* أرض مستوية
* ساعة إيقاف .
* **وصف الاختبار:**
* من وضع الوقوف يقف المختبر معتدلاُ
* عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بثني الركبتين للنزول بالمقعدة علي الكعبين ووضع الكفين علي الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الذراعين
* قذف القدمين خلفاُ لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماماُ
* قذف القدمين أماماُ للوصول لوضع ثني الركبتين
* الوقوف في وضع معتدل والصدر أماما للوصول للوضع الابتدائي
* يؤمر المختبر بالأداء لأقصي عدد من المرات بدون توقف ولمدة دقيقة فقط .
* **حساب الدرجات:**

تحتسب درجة واحدة لكل محاولة صحيحة تتكون من أربع أجزاء هي: ثني الركبتين، كاملا، قذف القدمين خلفا، قذف القدمين أماما، الوقوف .

* **تعليمات الاختبار :**
	+ ينتهي الاختبار ويتوقف العد بعد دقيقة واحدة من الزمن
	+ لا تحتسب المحاولات غير الصحيحة في العد
	+ يعطي للمختبر محاولة واحدة فقط .