

الكلية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم	/
المادة باللغة الانجليزية	Fitness
المادة باللغة العربية	اللياقة البدنية
المرحلة الدراسية	المرحلة الاولى
اسم التدريسي	م.د هدى قحطان طعمة
عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية	Physical abilities
عنوان المحاضرة باللغة العربي	القدرات البدنية
رقم المحاضرة	الرابعة
المصادر والمراجع	بسطيوسي احمد
	علي سلوم جواد

محتوى المحاضرة

القدرات البدنية:

إن الصفات البدنية أو ما تسمى بالعناصر البدنية هي صفات مورثة يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة والسرعة والمطاولة، إن الصفات كافة لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس.

وتعرف الصفات البدنية بأنها "مجموعة صفات بدنية وإمكانات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة، وتحديدتها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج".

كما أنها "القدرة على العمل أي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل، والعمل المؤدي كما ونوعاً.

والقدرات البدنية هي -

القوة العضلية:

أن القوة واحدة من أهم العناصر للياقة للاعبة أو اللاعب، حيث لا يمكن أن نقوم بأي حركة مهما تكن بسيطة ما لم تتوفر نسبة معينة من القوة المؤثرة على الأجهزة الجسمية لانجاز تلك الحركة وتبدأ القوة تزداد بازدياد العمر والتدريب.

إن جميع حركات الإنسان نتاج للتوافق بين وظائف الجهاز العصبي المركزي والأجهزة المحيطة بالأقسام الحركية للجهاز العضلي وبدون القوة لا يمكن أن تؤدي أية حركة جسمية وبفضلها يتحرك جسم الإنسان ،وعند تغير حجم واتجاه استخدام القوة تتغير السرعة وشكل الحركة

وهناك عدة تعاريف للقوة العضلية:

فقد عرفها البعض بأنها : مقدار من القوة يمكن أن تخرجها العضلة أو مجموعة عضلات المشتركة في العمل .

وايضاً هي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة

للقوة العضلية أنواع عدة هي

1-القوة القصوى (العظمى) : هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي . كما في فعالية رفع الإنقال.

2-القوة السريعة : هي قابلية الجهاز العصبي في التغلب على المقاومة بسرعة وبتقلص عضلي إرادي.

3-مطاولة القوة : هي قابلية الأجهزة المختلفة على المقاومة التعب مع استعمال القوة لمدة طويلة

4-القوة الانفجارية : هي أعلى قوة قصوى مميزة بسرعة الحركة.

القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لمصطلح القوة الانفجارية باعتبارها نوع من أنواع القوة العضلية فقد عرفها البعض على أنها "القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد وكما أنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية .

السرعة:

السرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ، كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصر زمن ممكن في يرى البعض الآخر إن السرعة هي القدرة على أداء حركات متناسقة من نوع واحد (كالجري مثلاً) في أقصر مدة . كما يستعمل مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو مثيرات معينة في أقل زمن ممكن .

وتعرف السرعة بأنها "القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن .

وهي أيضا " القدرة على أنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن)

هناك عدة أنواع للسرعة هي :

1- السرعة الانتقالية .

2- السرعة الحركية .

3- سرعة رد الفعل.

