

## القوة العضلية



وهي أحد العناصر الأساسية للياقة البدنية نظرا لتأثيرها على باقي العناصر. وتعرف بأنها "قدرة العضلة على إنتاج أقصى قوة ممكنة عند المقاومة". وتعرف كذلك بأنها "قدرة عضلة أو مجموعة من العضلات على مواجهة مقاومة خارجية أو التغلب عليها".

وهناك طرق تدريبية متعددة للقوة, وتختلف هذه الطرق تبعا لنوع الفعالية ومتطلباتها من ناحية نوع وشكل القوة العضلية المستخدمة فيها وهي على أنواع:

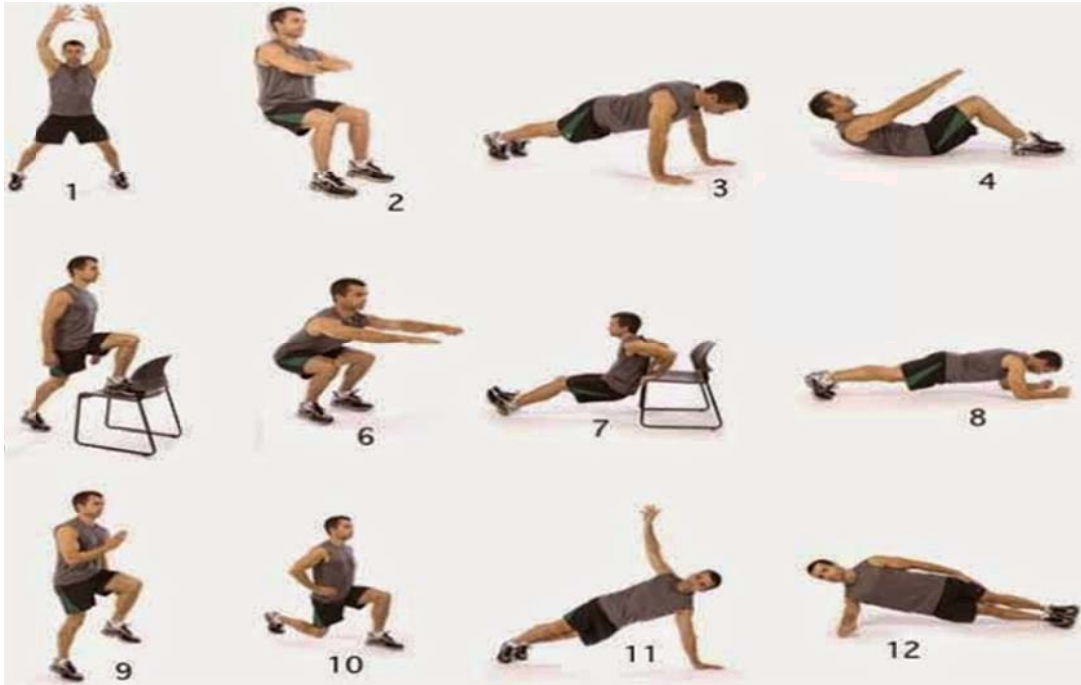
**1. القوة القصوى:** وهي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض.

وهناك ثلاث طرق أساسية لتدريبها أو لتنميتها وهي:

- طريقة تدريب القوة القصوى بالانقباض العضلي الثابت وتستخدم التمرينات التي تؤدي إلى الثبات والتي يتم فيها توليد انقباض وشد عضلي عال وثابت نسبيا.
- طريقة تدريب القوة القصوى بالانقباض العضلي المتحرك وهي الأكثر استخداما من الطرق التدريبية لما لها من تأثيرات مفيدة على جسم الرياضي.
- طريقة تدريب القوة القصوى بالانقباض العضلي المختلط وتستخدم لتطوير القوة القصوى على جهاز الملتيمي جم.



3. **تحمل القوة:** هي مقدرة جميع اجهزة الجسم على مقاومة التعب أي المقدرة على الاستمرار في اداء الانقباض العضلي لفترة طويلة نسبيا.



اما طرق تدريها فهي:

- طريقة المحطات كما ذكرت سابقا
- التدريب الدائري كما ذكرت سابقا

