



مكونات اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) :

القوة المميزة بالسرعة : قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة . وهي أحد أشكال القوة لعضلية والتي يعتبر عامل السرعة مهماً في عملية الأداء .

مما تقدم يتبين لنا أن القوة المميزة بالسرعة هي صفة ناجمة عن إطلاق قوة عضلية معينة يتم توظيفها لأداء المهارات الحركية , وان هذه القوة لا تكون ذات قيمة ما لم تصاحب بسرعة في الأداء مما يتماشى مع طبيعة المهارة أو الفعالية وإذا ما تحقق ذلك فإننا نحصل على أعلى فاعلية في الأداء .

يشترط توفر العناصر التالية قبل البدء بتدريبات القوة المميزة بالسرعة :

- ١ . درجة عالية من القوة العضلية.
- ٢ . درجة عالية للسرعة.
- ٣ . درجة عالية من المهارة الحركية التي تهيأ أسبابها التكامل بين عامل القوة العضلية وعامل السرعة.
- ٤ . درجة عالية من المرونة .

وعليه قبل البدء بتدريبات القوة المميزة بالسرعة يجب على اللاعب تنمية القوة القصوى في بداية الإعداد العام ولغاية الإعداد الخاص ومن ثم التحول تدريجياً إلى القوة المميزة بالسرعة ابتداءً من الإعداد الخاص ودخولاً في مرحلة المنافسات.

بعض الوسائل التدريبية المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

١. الركض ضد مقاومة الهواء.
٢. الركض بصعود المرتفعات (الطلوع).
٣. الركض على المدرجات.
٤. الركض بالأوزان مثل استخدام جاكيت الأثقال.
٥. القفز على الحواجز من الثبات بكلتا القدمين.
٦. الحبل على المساند متنوعة الارتفاعات.
٧. سحب بالحبل ومقاومة اللاعب.
٨. ركض مسافات قصيرة بالرمل على شكل انطلاقات .

تحمل القوة : قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، ويعرفه ريسان خريبط بأنه **القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة .** ويعني قوة التحمل عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة .

ونستنتج من هذه التعريفات ان تحمل القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة . ومن الرياضات التي تحتاج إلى تحمل القوة هي السباحة والتجديف والجمباز والجودو والمصارعة ، ويمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الركض بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل ٢٥% - ٣٠% من وزن جسم اللاعب ، ويمكن تكرار التمرين المستخدم إلى حد الوصول للتعب باستخدام ٣٠-٧٠% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب ، وغالباً ما يستخدم التمارين الدائرية في تطوير تحمل القوة ، وبشكل عام تعتبر الطريقة الدائرية أفضل الطرق المستخدمة ، حيث تستخدم بشكل واسع وكبير بالمقارنة مع الطرق الأخرى المستخدمة ، لاسيما أنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية ويمكن تطبيقها في أي مكان تريده ، ولكن قبل البدء بتطبيق هذه الطريقة يجب تحديد التمارين أولاً مع تحديد عدد مرات التكرار ، وتحديد فترات الراحة بين التمرين والآخر ، وعند



اختيار التمارين يجب ان تكون سهلة الاستعمال وخالية من حركات التعقيد ، وخاصة إذا تم استخدامها من المبتدئين والشباب .

ولا شك ان لكل رياضة تمارينها الخاصة بها ، ففي الركض مثلاً يتم حمل كيس من الرمل ، وفي الجمباز تستعمل الأحزمة الرصاصية كأثقال . وفي التجديف تستعمل المقاومة ضد التيار المائي وغيرها من التمارين الرياضية الأخرى ، وبشكل عام لابد من القول ان الطريقة المثلى لتنمية تحمل القوة هي زيادة التكرار مع التدرج بزيادة أوزان الأثقال المستعملة ، والتي تكون طبقاً للفائدة المرجوة من التمرين . ويلعب حجم التمرين وشدته وراحته دوراً هاماً في تطوير وتنمية تحمل القوة .

وفي هذا السياق يمكن توضيح ما يلي:

١. حجم الحمل :- متوسط التكرار الواحد من ٢٠-٣٠ مرة أو أكثر ، وتكرار التمرين الواحد من ٤-٦ مرات .
٢. شدة الحمل :- تمتد الشدة من ٥٠-٧٠% من أقصى مستوى اللاعب .
٣. أما عن فترات الراحة من خلال المجموعات القصيرة (عدد مرات التكرار حتى ٥٠% من القصوى) يمكن ان تكون قصيرة نسبياً . أما خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة من ١-٢ دقيقة تقريباً .

فوائد تمارين تحمل القوة للصحة العامة :

١. تخسيس الوزن .
٢. زيادة معدلات طاقة الجسم اليومية .
٣. تقليل معدّل الإصابة بالأمراض فلو كان الشخص يعاني من مشكلة في القلب فإنّه من الضروريّ أن يبدأ بشكل بطيء وبالتدرّج ، والعمل وفقاً لمعدل سرعة نبضات القلب .



نصائح لزيادة تحمل القوة :

قبل البدء في أي تمرين يحتاج تحمل قوة علينا إتباع التالي :

- ترطيب الجسم بشكل مناسب للحدّ من التقلصات العضليّة وإرهاقها والحصول على أكبر قدر مناسب من البوتاسيوم والصوديوم .
- شرب ما يقارب ثلاثة أكواب من المياه قبل أداء التمارين .
- مراعاة أداء تمارين الإحماء مع الاعتماد على التمارين القويّة مثل: القرفصاء ، والقفز، وغيرها من التمارين التي تحسّن من ديناميكيّة الجسم ، والحدّ من خطر الإصابة بالصدمات والشدّ العضليّ .
- تحديد التمارين وعدد مرّات التكرار وعدد فترات الراحة إذ يجب الاستراحة لمدة دقيقتين بين كلّ تمرين وآخر .
- ارتداء حذاء رياضيّ جيد للقدمين للسماح بزيادة التحمّل ويساعدُ على تأدية التمارين الرياضيّة بشكل أفضل .
- تنفيذ تمارين قوية بمعدل ثلاث مرات بالأسبوع بمعدل تتراوح ما بين ٣٠ - ٤٠ دقيقة في اليوم للسماح بزيادة التحمل في الرياضات الصعبة والمرهقة .
- إتباع نظام غذائيّ جيّد يحتوي على الكربوهيدرات لتحل مكان الجلوكين وهو ما يزيد من زيادة حرق السعرات الحراريّة وتزويد الجسم بالبروتين مثل: لحم البقر ، والدجاج ، والديك الرومي، والبيض ومشتقّاته .
- ركوب الدراجات بمعدل يتراوح ما بين ٢-٣ مرات في الأسبوع وهو ما يساعد على تحسين امتصاص الأكسجين في الدم والحدّ من مخاطر الإصابات .