

**القوة المميزة بالسرعة**

**المدرس المساعد**

**أحمد محمد عبدالله صاحب**

**(علم التدريب الرياضي - العاب قوى )**

**الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**Email: ahmedbolt20@gmail.com**

 **Mobile: 07722276419**

**القوة المميزة بالسرعة**

 تُعد هذه الصفة من العناصر المركبة المهمة بين القوة العضلية والسرعة الحركية ذات التأثير الفعال في اغلب الفعاليات والألعاب الرياضية الفردية والجماعية ، إذا تعد أحد أوجه القوة العضلية المرتبطة بالسرعة والتي تلعب الدور البارز في تحديد مستوى الأنجاز في الاركاض السريعة كونها عاملاً رئيسياً لضمان تنمية صفة السرعة، وهاذ ما اكده عادل عبد البصير بأنها "ضرورية وتلعب دور هام كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية ومنها الركض .

 ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها" كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة باقل وقت ممكن ، ويعرفها قاسم المندلاوي عن هارة بأنها "قدرة الرياضي.

 وترف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي وان من شروطها الحفاظ على مستوى قوة الانقباض العضلي وسرعتها، وان قدرتها هي عبارة عن قابلية تحصل بسبب انقباض اللياف العضلية السريعة بمقاومة متوسطة نسحركها بسرعة عالية . وان زيادة المقطع العرضي للألياف العضلية السريعة يعني حصول زيادة في سرعة الانقباض لخيوط الاكثين والمنايوسين .

 وأن مما تقدم لنا تبين ان القوة المميزة بالسرعة هي صفة ناجمة عن اطلاق 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 او الفعالية وإذا ما تحقق ذلك فأننا نحصل على اعلى فاعلية في الأداء وأن القدرة العضلية تؤدي دوراً مهماً في تحديد مستوى الاداء في الكثير من المنافسات الرياضية، لذلك فقد اهتم العديد من المدربين بتنمية هذه الصفة البدنية المهمة.

 **علاقة الترابط بين القوة والسرعة :**

 ان الربط بين عنصري القوة والسرعة احد متطلبات الأداء الرياضي فلو لا قوة الرياضي لا يمكن ان يكون سريعاً، وتعتمد "السرعة بصورة كاملة نسبياً على القوة إذ ان السرعة هي حركة نتيجة القوة مع ارتباطها بالزمن وكذلك كتلة الجسم، ومن اجل تطوير السرعة يجب تطوير القوة، وان نتائج التجارب العلمية والعملية تشير الى "وجود علاقة ارتباط كبيرة بين عنصري القوة والسرعة فلا تستطيع العضلة أو المجموعة العضلية الانقباض بسرعة ان لم تكن تتمتع بقوة كافية في الأداء ، فقد اشارة محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين نقلاً عن باور " أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الاداء الحركي الرياضي في المستويات العليا، إذ أن هذا العامل من اهم ما يميز الرياضيين المتفوقين اذ انهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لاحداث الحركة القوية والسريعة من اجل تحقيق الأداء الأمثل .

 وقد ذكر (دينتمان) إلى ان " تنمية القوة للعضلات العاملة في الركض السريع تزيد من سرعة الركض بدرجة كبيرة، فكلما كانت العضلة قوية إزدادت السرعة ومن الطبيعي " أن هاتين الصفتين مرتبطتان مع بعضهما البعض فلكي يحسن المدرب من سرعة اللاعب يجب ان يعطي تمرينات لمجموعة العضلات التي تعمل في الجرب والوثب بشكل مركز.

 وقد اشارت (Stamper ; 1983) (إن تنمية في عضلات الرجلين تؤدي الى سرعة اثناء الركض)، كما وذكر (Dintiman 1984) إن القدرة لدفع الجسم ساكن إلى الامام بسرعة يتطلب الاهتمام بتنمية القوة الإنفجارية لدرجة كبيرة فالعداء الذي تنقصه القوة الأنفجارية يكون غير قادر على ركض 30 متر بسرعة قصوى) ، وهذا ما يتطلبه عداء 100 متر في مرحلة البداية إلى حين وصول الجسم إلى الوضع الأفقي في الركض.

 **العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة :**

1. يعتبر التوافق داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة من اهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة.
2. أما بالنسبة للمقطع العرضي للألياف أو التضخم العضلي فيرتبط بالقبوة المميزة بالسرعة تبعاً لنوع النشاط الرياضي.