



القوة العضلية السرعة

امرحلة الدراسية : للصف الأول المتوسط



YouTube

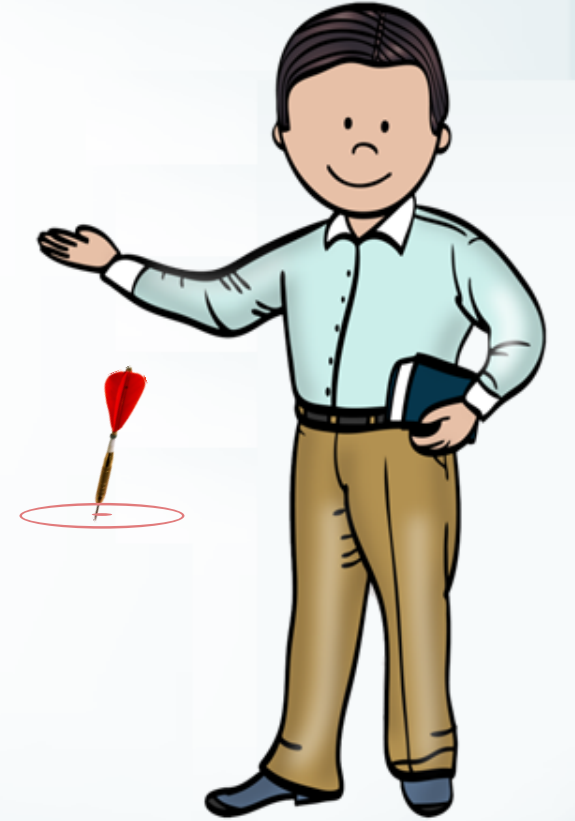


إعداد أ. نواف محمد المنيق
nawaf@live.at



أهداف الدرس الجديد

أن يمارس الطالب
تدريباً بدنياً ينمي
عناصر اللياقة البدنية
المرتبطة بالصحة



تعريف القوة العضلية

هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.

قياسها: تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.



Follow me!

طرق قياسها



شكل (٣) جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة



شكل (٢) جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الفخذين والظهر



طرق قياسها

مثال /
اختبار ثني ومد
الذراعين



السرعة

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عاملٌ مهمٌ في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.



Follow me!

السرعة

أنواعها:

- ✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- ✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.



Follow me!

2:00

تمرين الضغط

- من وضع الانبطاح المائل
- ثني ومد الذراعين ١٠ مرات
- التأكد من أداء التمرين بطريقة صحيحة



اختبار القوة العضلية ميدانياً

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at

مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة

You Tube





والآن نقوم بمراجعة
للدرس



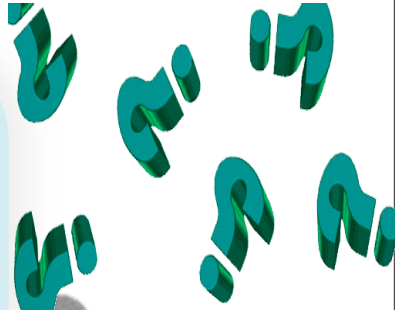


مراجعة الدرس

سرعة الانتقال : هي سرعة التحرك
من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن
؟



Follow me!



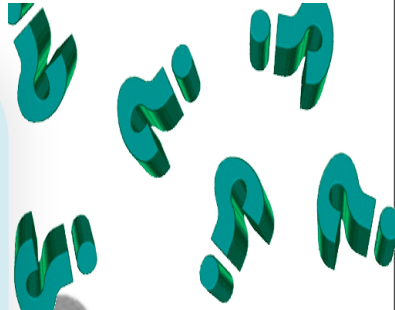


مراجعة الدرس

يتم قياس القوة العضلية ميدانياً عن طريق اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل؟



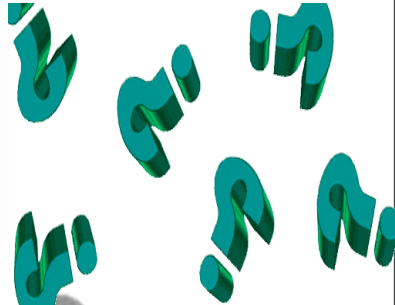
Follow me!





مراجعة الدرس

الصورة التي أمامنا هي لجهاز
الديناموميتر لقياس قوة القبضة؟



Follow me!

إعداد: نواف المنيف