

1- القدرة:

"القدرة العضلية هي كفاءة إنجاز مستوى معيّن من القوة بأقصى سرعة انقباض ممكنة" (ميلر، 1997). إذا هي تزاوج واندماج بين صفتي القوة والسرعة، والتي تتماشى مع الأداء الرياضي. فالقدرة تجمع تفاعلات صفتي القوة والسرعة والتي تتجلى في المظاهر التالية (الانفجارية، قدرة القوة، قدرة السرعة، وكذلك القوة التي تتميز بالسرعة القصوى).

مصطلحات القوة، السرعة والقدرة هي أساسية في منهجية التدريب. وعند تناول هذه المصطلحات للمرة الأولى نجد بعض الصعوبة في فهمها، وذلك مرده لكثرة المصطلحات ولأنّ المسافة الفاصلة بينها متقاربة جداً. وحتى يتم فهم هذه المصطلحات وإيضاح كيفية وآلية عمل القدرة، حيث أنّ القدرة كصفة ليست بالسهولة التي

تظهر بها. ومنه يجب التأكيد على إيضاح مكوناتها:

القدرة (واط) = العمل (جول) / الزمن (ثا)

حيث: العمل = القوة (نيوتن) X المسافة (م أو سم)

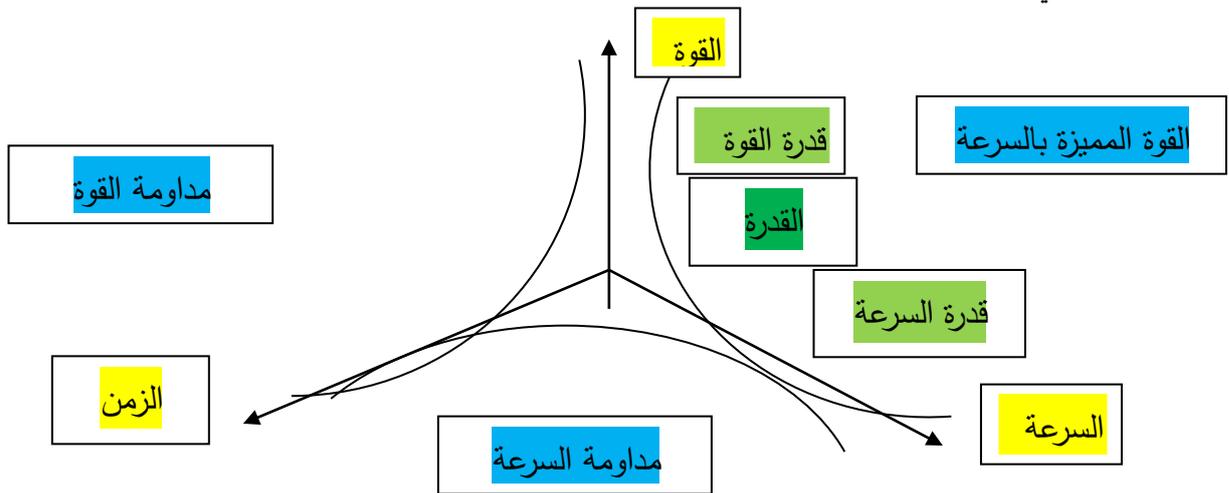
ومنه: القدرة = القوة X المسافة / الزمن

وبما أنّ: المسافة / الزمن = السرعة

ومنه:

القدرة (واط) = القوة (نيوتن) X السرعة (سم / ثا)

وبما أنّ القدرة هي نتاج تفاعل صفتي القوة والسرعة، وحتى يتم فهمها جيداً ارتأينا أن نوضح هذا التفاعل من خلال المخطط الآتي:



نموذج أدجرتون (Modèle d'Adgeron)