**المحاضرة الرابعة : مكونات الأداء البدني**

 يعتبر الأداء البدني المحرك الرئيسي لأي أداء آخر مهما كان نوعه ( مهاري فني خططي نفسي ) لذلك صب المدربون والعاملون في الحقل الرياضي جل اهتمامهم على تطويره وتقويمه بشكل مستمر ، ولكن ماذا نقصد بالأداء البدني ؟ يعبر عنه بعض الباحثين بمصطلح اللياقة البدنية (Physical Fitness) أو القدرة البدنية (Physical Abilities) ونجد نوعا آخر يسميه الفورمة الرياضية . ولابد أن لهاته التسميات خلفيات من المدرسة التي ينتمي إليها الباحث أو العالم الذي قام بتجزئتها ، حيث يعبر عنها " تشارلز بيوكر بأنها أحد أوجه اللياقة الكاملة ( الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الامكانيات البدنية لشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والعقلية والانفعالية . ويعبر عنها علاوي بأن اللياقة البدنية هي الكفاية الوظيفية للفرد بالنسبة لعمل ما وأن الشخص اللائق بدنيا يستطيع أن يمارسه عمله اليومي دون حدوث تعب أو إجهاد سريع بل ويتبقى عنده قدرة احتياطية لمواجهة ما قد ينشأ من ضغوط غير متوقعة . أما لويس هيرشي فيعبر عنها بأنها الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادرا على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية وبذل امكانياته وقدراته القلية بروح عالية . وتشير في نفس السياق الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح بأن لياقة الشخص هي مقدرته على العمل وتعني أعلى درجات الصحة العضوية والقدر الكافي من التوافق والحيوية والتوازن الانفعالي والوعي الاجتماعي مع القدرة على التكيف.أما المؤلفان أحمد خاطر وعلي البيك فيعبرون عن اللياقة البدنية بامتلاك الشخص قدرا من الإمكانيات الحركية تبرز من خلال حركات محددة وتتميز بعدة خصائص سواء كمية أو كيفية "[[1]](#footnote-2)

**الأداء البدني هو القدرة على القيام بالأعمال المرتبطة بالحركات الرياضية**

**مكونات الأداء البدني :**

مثلما تقدم في الاختلاف الكبير في تعريف اللياقة البدنية أو الأداء البدني ، فتظهر البحوث كذلك اختلافات كبيرة في تقسيم عناصر اللياقة البدنية حتى بين العلماء المنتمين لنفس المدرسة في حد ذاتها حيث نجد :

1. **يراها العالم الأمريكي (هاريسون كلارك Harrison Clark)** في ثلاثة مكونات هي[[2]](#footnote-3):
* القوة العضلية Muscular Strength
* الجلد العضلي Muscular Endurence
* الجلد الدوري .Circulartory Endurence

بينما اعتبر أن اللياقة الحركية Motor Fitness أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية حيث ضمنها

* القدرة العضلية Muscular Power
* الرشاقة Agility
* المرونة Flexibility
* السرعة Speed

واعتبر كذلك أن القدرة الحركية العامة General Motor Ability أكثر هذه اللياقات شمولا حيث ضمنها

* توافق الذراع والعين Arm-eye Coordination
* توافق القدم والعين Foot-eye Coordination

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | اللياقة البدنية |  |
|  | اللياقة الحركية |  |
| المقدرة الحركية العامة |
| توافق الذراع والعين  | القدرة العضلية | الرشاقة | القوة العضلية  | الجلد العضلي | الجلد الدوري | المرونة | السرعة  | توافق القدم والعين  |

شكل1 يوضح تقسيم عناصر اللياقة البدنية حسب هارسون كلارك

1. **أما بارو وماك جي Barow McGee** فيرون أن مكونات الأداء البدني[[3]](#footnote-4) :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 01 | القوة Straength  | 06 | التوازن Balance  |
| 02 | السرعة Speed | 07 | المرونة Flexibility  |
| 03 | القدرة Power  | 08 | التوافق Coordination |
| 04 | الجلد Endurence | 09 | الاحساس الحركي Kinesthetic Sense |
| 05 | الرشاقة Agility  | 10 | التوافق بين اليد والعين والقدم والعين Hand-eye foot –eye Coordination |

1. **العالمان (لارسون) و(يوكم)** أنّها تتكون من عشر مكونات هي[[4]](#footnote-5):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 01 | مقاومة المرض | 06 | السرعة |
| 02 | القوة العضلية والجلد العضلي | 07 | المرونة |
| 03 | الجلد الدوري التنفسي | 08 | الرشاقة |
| 04 | القدرة العضلية | 09 | التوافق |
| 05 | التوازن | 10 | الدقة |

1. **العالم (هارة Harra)** أنّ القدرة البدنية تتكون من خمسة مكونات هي:

شكل رقم 02 يوضح مكونات الأداء البدني لدى العالم هارة[[5]](#footnote-6)

1. **محمد صبحي حسانين** [[6]](#footnote-7)حيث قام بعملية مسح لكثير من المراجع العلمية المتخصصة والتي بلغ عددها (30) مرجعاً تُمثل مختلف الآراء سواء للمدرسة الغربية ( كلارك، مك كلوي، كازنز ، فليشمان ، لارسون ،كيورتن وغيرهم ) أو المدرسة الشرقية ( هارة ، ماتفيف، زاتسورسكي ونوفيكوف ) فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء وهي مرتبة حسب أهميتها
2. القوة العضلية Muscular Strenght
3. الجلد العضلي Muscular Endurence
4. الجلد الدوري التنفسي Cardiovascular. or Circulorespiratory Endurence
5. المرونة Flexibility
6. الرشاقة Agility
7. السرعة Speed

انطلاقا مما سبق يتبين لنا الاختلاف الكبير في تقسيم مكونات الأداء البدني بين علماء وخبراء التربية البدنية والتدريب الرياضي ، ونحن في بيئتنا العربية نتبنى تقسيم محمد صبحي حسانين لأنه أحاط بأغلب الدراسات وأعطى التقسيم الأكثر قربا من جميع الباحثين .

1. أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك : مرجع سابق ص 193-195 [↑](#footnote-ref-2)
2. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين :اللياقة البدنية ومكوناتها. دار الفكر العربي . القاهرة.1997 .ص 52 [↑](#footnote-ref-3)
3. محمد صبحي حسانين 2001. مرجع سابق .ص 178 [↑](#footnote-ref-4)
4. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين . 1997. مرجع سابق .ص 52 [↑](#footnote-ref-5)
5. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين . 1997. مرجع سابق ص 54 [↑](#footnote-ref-6)
6. نفس المرجع ص 56 [↑](#footnote-ref-7)