

المحاضرة الخامسة الياقة البدنية

فهرس المحتويات

- ✓ اللياقة البدنية
- ✓ مفهوم اللياقة البدنية
- ✓ أهداف اللياقة البدنية
- ✓ مكونات اللياقة البدنية
- ✓ اشكال اللياقة البدنية

1-اللياقة البدنية:

1-1-مفهوم اللياقة البدنية: هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه ، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ، ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون اجهاد زائد . وهي نتاج تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الاداء البدني والمهاري للاعب. (العبيدي، 2011)

2-أهداف اللياقة البدنية:

تهدف اللياقة البدنية إلى ما يلي :

- ✓ زيادة كفاءة الفرد البدنية والعقلية والنفسية مع الاقتصاد في الجهد المبذول .
- ✓ المحافظة على الجسم سليماً خالياً من الأمراض والتشوهات القوامية
- ✓ تنمية الصفات النفسية والاجتماعية كالشجاعة والتحمل والتعاون وضبط النفس.
- ✓ التأهل لمواطن قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به
- ✓ التقليل من التعب والإصابات الرياضية

3-أنواع اللياقة البدنية:

تقسم اللياقة البدنية إلى نوعين:

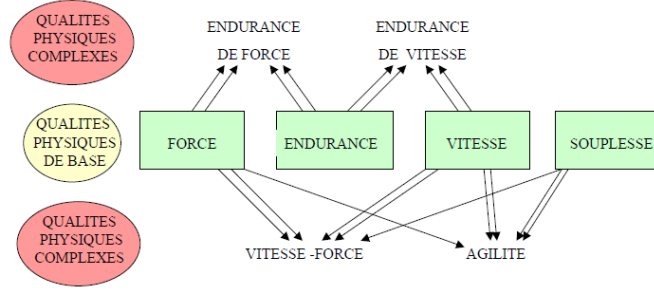
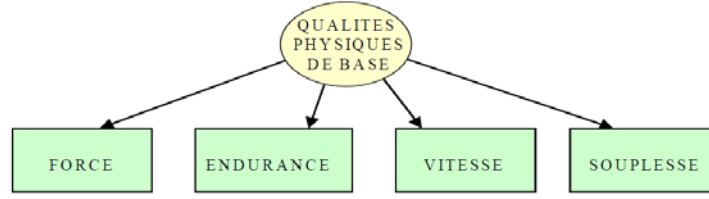
- ✚ اللياقة البدنية العامة: وهي قابلية الفرد على امتلاكه قدرات بدنية وحركية بشكل عام ومتكامل لمواجهة متطلبات الحياة اليومية ، وهي أساس اللياقة البدنية الخاصة.
- ✚ اللياقة البدنية الخاصة: وهي قابلية الفرد على امتلاكه القدرات البدنية والحركية المطلوبة لتحسين أداءه المهاري والخططي لنوع النشاط التخصصي الرياضي.

4-مكونات اللياقة البدنية

لقد اختلف العلماء حول تحديد عناصر ومكونات اللياقة البدنية، وسبب هذا الاختلاف يعود إلى اختلاف وجهات النظر لمفهوم اللياقة البدنية وفق فلسفتهم الخاصة.

5-تصنيفات اللياقة البدنية

- ولقد تواجدت عدة تصنيفات في الماضي من بينها من يذكر أربع صفات فقط ولكن هذا التقسيم سرعان ما اظهر انه محدود



اما هيكل (Martin1977) يبين انها يمكن ان تدمج مع بعضها البعض لتكون صفات بدنية مركبة.

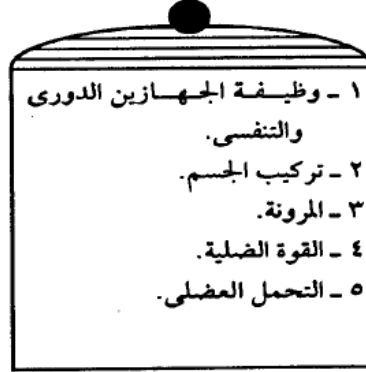
في Manno1992 قسمها الي

- المهارات الشرطية تعتمد على كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات والأجهزة: القوة والتحمل والسرعة.
- قدرات التنسيق التي تحددها آليات العضلات العصبية مما يسمح بتنظيم وتنظيم الحركة
- القدرات المتوسطة: المرونة وسرعة رد الفعل بسيطة.

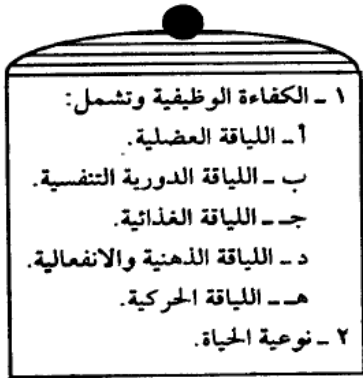
تقسيم «شاركي» Sharkey



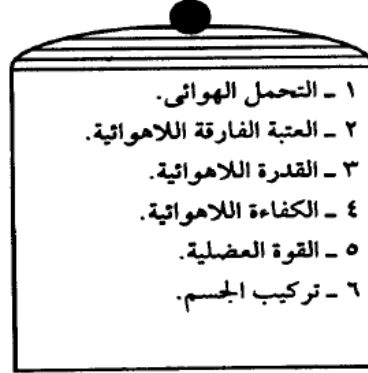
تقسيم «جتمان» Gattman



تقسيم «فوكس» Fox



تقسيم «لامب» Lamb



weineck1992 يميز بين نوعين رئيسيين من الصفات البدنية:

عوامل تعتمد بشكل أساسي على اللياقة البدنية (وعمليات الطاقة): القدرة على التحمل والقوة والسرعة.

عوامل تعتمد بشكل رئيسي على عمليات التحكم في الجهاز العصبي: المرونة وقدرة التنسيق

