

التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
/	القسم
Fitness	المادة باللغة الانجليزية
اللياقة البدنية	المادة باللغة العربية
المرحلة الاولى	المرحلة الدراسية
م.د هدى قحطان طعمة	اسم التدريسي
Physical fitness elements and components	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها	عنوان المحاضرة باللغة العربية
الاولى	رقم المحاضرة
وديع ياسين	المصادر والمراجع
أبو العلا احمد عبد الفتاح	

محتوى المحاضرة

عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها

ان كل عمل او نشاط يقوم به الانسان يتطلب فيه توفر بعض القابليات والقدرات البدنية وان كل فرد يمتلك انواعاً من تلك القدرات والقابليات تختلف عن بعضها من حيث الصفة المميزة لكل واحد منها وهي عبارة عن خصائص او عناصر جسمية تلعب دوراً مهماً في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة) .

لقد تعرض علماء المدرسة الشرقية الى مكونات اللياقة البدنية ولم تختلف وجهات النظر بينهم كثيراً فقسم منهم يرى بانه لا يمكن التعريف بين مكونات اللياقة البدنية.

حيث يمكن تسميتها كوحدة واحدة رغم احتوائها على العناصر (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة) . (قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، مطاولة ، يضيف اليها صفة التوازن) .

UNIVERSITY OF ANBAR

القدرات البدنية

١ - القوة العضلية :

تعد القوة العضلية المؤثر الاساس الذي يغير او يحاول ان يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار او اتجاه معين .

وهي الصفة الاساسية التي تحدد مستوى الاداء المهاري .

وتعرف قابلية عضلة او مجموعة عضلية على توليد اقصى قوة وبسرعة معينة في وضع معين وفي اتجاه معين . وهي قدرة العضلات على بذل اقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها .

انواع القوة :

أ / القوة القصوى : وهي اقصى قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادي ، فبعض انواع الاداء التي تتطلب انتاج اقصى درجة من القوة العضلية سواء اكان هذا الانقباض ثابتاً ام متحركاً .

ب / القوة المميزة بالسرعة : وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة .

ج / تحمل القوة : وهي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة سبباً او تنفيذ عدد كبير من تكرارات الاداء .

المطاولة :

وهي قدرة الافرد على الاستمرار في اداء النشاط الحركي لفترة طويلة دون حدوث ظاهرة التعب .

انواع المطاولة

أ / المطاولة القصيرة : لفترة زمنية قصيرة من (٤٥ ثا - ٢ دقيقة) في فعالية (٤٠٠ م) .

ب / المطاولة المتوسطة : لفترة زمنية من (٢ دقيقة - ٨ دقائق) فعالية ركض (٣٠٠٠ م) .

ج / المطاولة الطويلة : لفترة زمنية تمتد من (٨ دقائق فما فوق) في فعالية المارثون .

السرعة :

وهي قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف وزمن في اقصر وقت .

انواع السرعة :

أ / السرعة الانتقالية : وهي القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن وتشمل الفعاليات والمهارات الرياضية ذات الحركات المتماثلة مثل (المشي ، الركض) .

ب / السرعة الحركية : وهي اداء حركة او مهارة ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات مثل (حركة استقبال الارسال وتمريرها في كرة الطائرة) .

ج / سرعة رد الفعل : وهي النوع الذي يمر فيه الزمن بين بدء حدوث المثير وبين حدوث الاستجابة مثل الغطس الى الماء .

القدرات الحركية

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والادراكية من خلال الممارسة والتدريب.

وتقسم القدرات الحركية الى :

الرشاقة .

المرونة .

التوازن .

التوافق .

١ - الرشاقة :

وهي قابلية الجسم على اداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول الى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني ايضا القدرة على تغير الاتجاه في اثناء الحركة السريعة باقل زمن ممكن وبدقة عالية .

انواع الرشاقة

الرشاقة العامة : وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام .

الرشاقة الخاصة : وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة وتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي .

العوامل المؤثرة على الرشاقة

١ - الوزن

٢ - العمر والجنس

٣ - شكل الجسم ونمطه

٤ - العب والاعباء

٥ - اثر التدريب وتكراره

٦ - القوة العضلية

٢- المرونة :

وهي قدرة الجسم على اداء الحركة بأوسع مدى وتعنى قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى للحركة في اثناء القيام بالترينات والحركات البدنية.

انواع المرونة :

١- المرونة العامة : وهي الوصول الى حد مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل الجسم لقدرات حركية جيدة .

٢- المرونة الخاصة : هي امكانية معينة لاجزاء من الجسم للاعب او المتعلم على اداء المهارات الرياضية باوسع مدى حركي ممكن ، وكذلك قسمت المرونة الى قسمين :

أ / المرونة الايجابية : وهي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العامة دون تدخل خارجي .

ب / المرونة السلبية : وهي الزيادة في المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الارضية او الزميل .

٣- التوازن

وهي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والايوضاع الحركية والثابتة

اشكال التوازن :

١ - التوازن الثابت :

هو قدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات (الوقوف)

٢ - التوازن الحركي :

هو قدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في اثناء اداء حركي معين مثل (المشي) .

انواع التوازن :

أ / التوازن المستقر :

هو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز واقتراب مركز ثقل الجسم من الارض .

ب / التوازن القلق : ويحدث في حالة صغر قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الارض .

ج / التوازن المستمر : وهو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة .

٤- التوافق

وهي المقدرة على استخدام مراكز الاحساس والحركة في اجزاء الجسم لتنفيذ اكثر من واجب حركي بسلامة ودقة .

انواع التوافق :

التوافق العام والخاص :

١- التوافق العام

يلاحظ في مهارات (المشي والركض والوثب ... الخ)

٢- التوافق الخاص

فهو الذي يتمشى مع طبيعة الفعالية والنشاط الحركي .

٣- التوافق بين اعضاء الجسم :

وهذا النوع يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله اما التوافق الأطراف فيستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقط او اليدين والقدمين معاً .

وهو على نوعين :

أ / توافق قدمين – عين .

ب / توافق الذراعين – العين .

