

الكلية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم	/
المادة باللغة الانجليزية	Fitness
المادة باللغة العربية	اللياقة البدنية
المرحلة الدراسية	المرحلة الاولى
اسم التدريسي	م.د هدى قحطان طعمة
عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية	Fitness concept
عنوان المحاضرة باللغة العربي	مفهوم اللياقة البدنية
رقم المحاضرة	الثانية
المصادر والمراجع	قاسم حسن حسين
	لؤي غانم الصميدعي و(آخرون)

محتوى المحاضرة

مفهوم اللياقة البدنية

هناك قسمين رئيسيين في المفهوم العام

حيث أن هناك اللياقة البدنية العامة أو الشاملة التي تمثل في الرفاهية والصحة

والقسم الثاني هو اللياقة البدنية المتخصصة التي تتمثل في إمكانية أن يقوم الرياضي بأداء بعض المهام المحددة أو المهام الخاصة بالرياضة ما، أو أن يؤدي مهام في أي وظيفة أياً كانت، يجب على الرياضي للحصول على لياقة بدنية كاملة أن يحقق الجوانب التي تساعد على ذلك من خلال ممارسة التمارين بشكل صحيح والتغذية السليمة والراحة الكافية

نظراً لأن مصطلح اللياقة البدنية هو أشهر المصطلحات التي تم تداولها في أوساط التربية الرياضية فإنها يجب التعرف عليه بشكل مفصل، حيث يتم تعريفها بأنها تشير إلى أنه يجب أن يكون البدن سليم وعلى معدل عال من الكفاءة التي تساعد على المواجهة بشكل قوي للتحديات اليومية

إضافة إلى أن كافة الأجهزة العضوية والحيوية للجسم قادرة على أداء أي مهام بدنية أو ممارسة أي من أنشطة أوقات الفراغ بأداء وكفاءة عالية دون وجود خلل ما أو مشكلة

اللياقة البدنية أيضاً هي الجمع بين القدرة الوظيفية على أداء المهام الحياتية اليومية وبين المتعة في القيام بتلك الوظائف دون تعب غير مبرر لأعضاء الجسم، والقدرة الكاملة على المواجهة مع الأشياء الطارئة التي تحدث في كل يوم، حيث من خلال الكفاءة الفسيولوجية يمكن للفرد أن يحسن حياته

اشكال وانواع اللياقة البدنية

هناك الكثير من المسميات والأنواع التي أشار إليها خبراء مجال التربية الرياضية والعلماء على مر التاريخ، إلى أن هناك بعض الأنواع الأساسية التي يمكن أن يتم الإشارة إليها في فرعيين أو نوعيين رئيسيين وهما كالآتي

اللياقة البدنية العامة

وهو اللبنة الأساسية التي يحتاج إليها الرياضي بشكل عام في عملية بناء جسده وهو يعني القدرة العامة لأن يعمل الجسم بكفاءة في مهام الحياة اليومية، فإنه المرحلة الأساسية في مراحل الإعداد التي يبدأ بها الرياضي ويحتاجه الرياضي وهو يزيد من صحته وكفاءته بشكل عام لكي يتمكن من أداء مهامه بالصورة الأكمل، ويتم استخدام العديد من التمارين الرياضية لكي يتم رفع كفاءة الرياضي في اللياقة البدنية العامة دون التركيز على شيء محدد

اللياقة البدنية الخاصة

يمكن أن يتم تعريفها بأنها القدرة والكفاءة الخاصة بقدرة بعض أجهزة الجسم أن تعمل بكفاءة عالية في القيام بمهمة ما أو رياضة ما بشكل محدد بكفاءة عالية، ولا تختلف اللياقة البدنية العامة عن اللياقة البدنية الخاصة من حيث المكونات .

لكن هناك بعض الأشياء الأخرى التي تختلف عنها مثل التركيب الخاص بها وطريقة تحضيرها والإعداد لها، الوسائل التي يتم استخدامها بها وطريقة تطويرها، لكن الهدف الرئيسي للياقة البدنية الخاصة أن تقوم بالتركيز على إظهار مكونات بدنية خاصة دون غيرها وتكون تلك المكونات مترتبة بالرياضة التي يمارسها الرياضي ويتم الربط بين التمارين التي تساعد على ذلك وبين مراحل تطور عملية البناء في بداياتها بشكل تدريجي للحصول على أفضل صورة

فوائد اللياقة البدنية

هناك العديد من الأشياء التي تجعل من اللياقة البدنية من الأشياء الهامة والضرورية للغاية في مختلف جوانب الحياة اليومية والتي سوف نتناولها بشيء من التفصيل في النقاط التالية

الأهمية من الجانب الاجتماعي

تساعد اللياقة البدنية في تنمية الشخصية وتكوين الكثير من الخبرات وتنمي لديه الشعور بالانتماء إلى الجماعة، إضافة إلى إعلاء القيم الاجتماعية وزيادة الانخراط والتفاعل بين أفراد المجتمع مع زيادة الأخلاق السليمة والسوية لديه .

وهناك العديد من تلك القيم التي يمكن للرياضي اكتسابها من الرياضة مثل، القيادة القدرة على الانضباط، روح التعاون، الروح الرياضية، النظام والطاعة، تطوير العلاقات الاجتماعية والمواطنة

اهمية اللياقة البدنية من الجانب الصحي

أول الأشياء التي تقوم بها اللياقة البدنية هي أنها تزيد من القدرة الخاصة للرنيتين لاستيعاب قدر أكبر من الهواء، فضلاً عن قدرة القلب أن يعمل بعدد دقات أقل وجهد أقل مع كفاءة عالية للقلب من خلال زيادة حجمه مع الوقت .

يتم تقوية الجهاز العضلي بالكامل والتخلص من أي أمراض قد تؤدي إلى مشكلات في القلب من خلال محاربة السمنة والمظهر النهائي للجسم المتناسق بعد الحصول عليه يستمتع الرياضي بمظهر ملفت ورائع

أهمية اللياقة البدنية من الجانب النفسي

تزداد ثقة الفرد بنفسه ويزداد عامل الراحة النفسية مع حصول الرياضي على الجسم المتناسق واللائق، تزداد قدرة الفرد في التحكم في الانفعالات وردود الأفعال وكل تلك الأشياء تساعدك التصرف بشكل مثالي في المواقف الطارئة التي تتطلب رد فعل جيد وفي نفس الوقت سريع، إضافة إلى الشعور بالرضا عن الذات وأن الفرد متزن نفسياً بشكل كامل ولا يعاني من أي مشكلات في ثقته في نفسه

تطوير العمليات العقلية

تعمل اللياقة البدنية على تطوير العديد من المفاهيم لدى الرياضي والتي من خلالها يتم الحصول على مصطلحات جديدة والتي من خلالها يتمكن الرياضي من تطوير العمليات العقلية الخاصة به، ومن أهم الأشياء التي يتم تطويرها القدرة على التحليل وزيادة معدلات الإدراك والانتباه مع تطوير إمكانية التصوير والتركيب

المبادئ الأساسية في اللياقة البدنية

الانتظام

أي أن يقوم المتدرب بالعمل بشكل منتظم على المهام التدريبية التي يتم تكليفه بها على حسب نوع اللياقة البدنية التي يقوم بها

التدرج

يجب أن يتم مراعات التسلسل والتدرج في التمارين التي يقوم بها الرياضي، حيث يبدأ الرياضي بتمارين الإحماء أولاً ومن ثم التمارين الرئيسية المتعلقة بنوع التدريب

التخصص

وهو أن يقوم المدرب بوضع نظام تدريبي محدد الأهداف بناء على قياس مستويات اللياقة البدنية الخاصة بالرياضي، ومن ثم يتم تحديد المجال الذي سيتم التركيز عليه في التدريب

قدرة التحمل

يقوم المدرب بزيادة درجات التحمل على المتدرب بشكل متدرج حيث يبدأ معه في البداية بقدرات الأحمال الرئيسية للجسم، مع الأخذ في الاعتبار عوامل السن والقوة البدنية بشكل عام

عناصر اللياقة البدنية الاساسيه

القوه العضليه بانواعها

السرعه

المرونه

الرشاقه

التحمل (المطاوله)

العناصر المرتبطة بالأداء الحركي في اللياقة البدنية

القوة العضلية

السرعه

التوافق العصبي العضلي

المرونه

الرشاقه

التوازن

