

المحاضرة الثالثة اللياقة البدنية:

هنالك اختلافات عديدة في تعريف اللياقة البدنية :

-وهي القدرة على أداء المهام، القدرة على أداء العمل اليومي والنشاطات الأخرى مع طاقة إضافية للحالات الطارئة، غياب المرض.

- قدرة إستعاب القلب والأوعية الدموية والرئتين والعضلات للعمل بأقصى إمكاناتها¹

كيفية اكتساب اللياقة البدنية:

وهي كما هو معروف صفة تكتسب بالمدامومة والاستمرار، وهو ما يطلق عليه التدريب والذي يمكن أن يأتي بثماره عن طريقتين:

أولاً:التدريب يؤدي إلى تغييرات محددة ومعينة ومحسوبة إلى ديناميكية الكثير من أجهزة الجسم ووظائفه الفسيولوجية وعادة ما تكون أهم المتغيرات في الجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وعموماً فإن التغييرات تحدث بصرف النظر عن نوع وطريقة ممارسة هذا التدريب، وعندما تحدث فإنها تؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة

ثانياً: يؤدي مزاوله التدريب إلى إحداث تطورات أخرى في الجهاز العضلي والعصبي والمفصلي تجعل الفرد يكتسب مهارات خاصة تساعده على أن يكون لائقاً للممارسة نوع معين من النشاط البدني، وهذه المهارات والقدرات هي ما نسميه بالمهارات الأساسية للاعب واللياقة البدنية تكتسب أساساً بالتدريب، ولكن هنالك عوامل كثيرة يمكن أن تؤثر في تنمية اللياقة والمحافظة عليها أهمها: السن، البناء الجسمي، التغذية، الحالة الصحية العامة، إصابة الفرد بأمراض وراثية أو مكتسبة.²

العناصر المكونة للياقة البدنية:

1-القوة العضلية: وهي مقدار ما يكون لدى العضلات من قوة تساعد على التغلب على المقاومات الخارجية بإختلاف أنواعها. أو هي "القدرة على مقاومة خارجية بإختلاف أنواعها"

2-السرعة: وهي قدرة الفرد على أداء حركات من نوع واحد وبتكرار في أقصر زمن ممكن وقد تكون هذه الحركات بإنتقال الجسم أو عدم إنتقاله

¹ علي محمد عايش أبو صالح، غازي بن قاسم حمادة: الصحة واللياقة البدنية، ط1، مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع، الرياض، 2009، ص22

² زكي محمد حسن: المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة 2010، ص17

3-التحمل: ويقصد به القدرة على بذل الجهد للتغلب على مقاومة وتكون هذه القدرة مرتبطة بتكرار الأداء للعمل أو النشاط المطلوب ويتطلب القدرة على مواجهة التعب وذلك بأداء إنقباضات عضلية متتالية للقدرة على التغلب على مقاومات أخرى ذات شدة متوسطة أو أقل من القصوى.

4-المرونة: وهي القدرة على تحريك المفاصل بسهولة لأقصى مدى ممكن

5-الرشاقة: هي قدرة الفرد على تغيير إتجاهه والتحكم في أدائه بالسرعة الممكنة من مكان لآخر بخفة وحيوية سواء كان ذلك التحرك على الأرض أو في الهواء.³

³ مكارم حلمي أبو هريرة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمان: مرجع سبق ذكره، ص 91، 90

قائمة المراجع:

1. علي محمد عايش أبو صالح، غازي بن قاسم حمادة: الصحة واللياقة البدنية، ط1، مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع، الرياض، 2009.
2. زكي محمد محمد حسن: المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة 2010.
3. مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمان: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 2002.