

المحاضرة الرابعة أقسام اللياقة البدنية:

من الأهمية البالغة أن يتمتع الفرد بمستوى معين من اللياقة البدنية حتى يتمكن من القيام بواجباته الحياتية،ويمكن أن نميز بين شكلين من أشكال اللياقة البدنية:

أ- اللياقة البدنية على مستوى الأداء التنافسي:

وهي اللياقة البدنية المطلوبة للاعبين المنتظمين في برامج تدريبية عالية المستوى والذين يشاركون في بطولات تنافسية مختلفة،حيث تعد اللياقة البدنية للاعب ركن ومطلب أساسي للانجاز،وكذلك أهميتها في تعليم المهارات الحركية وتطويرها في جميع أشكال الأنشطة الرياضية المختلفة،ونظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية وتميز كل منها بمتطلبات ومستويات مختلفة في بعض العناصر البدنية والحركية دون غيرها يمكن تقسيم هذا النوع من اللياقة البدنية إلى:

1- اللياقة البدنية العامة:

وهي العملية التي يتم من خلالها رفع مستوى وكفاءة عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل وبصورة متزنة دون النظر إلى نوع النشاط التخصصي،وهي القاعدة التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة.

2- اللياقة البدنية الخاصة:

وهي العملية التي يتم من خلالها رفع مكونات اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط التخصصي لأعلى مستوى ممكن،حيث أنه لكل نشاط رياضي بيعة خاصة تفرض على اللاعب تنمية متطلبات خاصة تخدم طبيعة اللعبة التي يمارسها الفرد.

ب- اللياقة البدنية من أجل الصحة:

وهي اللياقة البدنية التي يحتاجها الفرد العادي من أجل التمتع بلياقة صحية لجسمه بحيث يكون قادرا على أداء الواجبات اليومية ويقي جسمه من الأمراض والمشاكل الصحية المختلفة.¹

¹ حازم النهار،معتمد الشطناوي وآخرون:الرياضة والصحة في حياتنا دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع،عمان الأردن،2010ص36،35

قائمة المراجع:

1. حازم النهار، معتصم الشطناوي وآخرون: الرياضة والصحة في حياتنا دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2010.