

## اللياقة البدنية



تعرف اللياقة البدنية بأنها: "القدرة على مدى تحمل الجسم لمجابهة متطلبات العمل واحتياجاته المختلفة ومدى تكيفه لملائمة الظروف والمواقف الطارئة."

وتعرف ايضا بأنها: "القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل أو مدى كفاءة البدن في مجابهة متطلبات الحياة."

وتعرف من الناحية التربوية بأنها: "عملية بناء وتربية للمعنويات والانضباط وترقية للصفات الشخصية والنفسية والارادية والشجاعة والتصميم."

اما من الناحية البيولوجية فتعرف بأنها: "ملائمة وتجاوب الانسان للأفعال والنشاطات العضلية والحركية والتي تهئ له القدرة المتاحة لممارسة الاعمال المختلفة الحياتية العنيفة منها والاعتيادية."

### انواع اللياقة البدنية

#### 1. اللياقة البدنية العامة

"أن اللياقة البدنية العامة هي محصلة لتنمية الصفات البدنية الاساسية وهي (القوة العضلية, السرعة, التحمل, المرونة, الرشاقة, التوازن ... التي سيتم شرحها لاحقا) والقدرات الفسيولوجية والتي تساعد على البناء الكامل للياقة البدنية العامة إلى جانب تطوير قدرات الجهازين الدوري والتنفسي. "بمعنى أن عملية الاعداد البدني يجب ان تتم من خلال التركيز على المبادئ العامة لغرض رفع مستوى القدرات البدنية .

## 2. اللياقة البدنية الخاصة

"تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل متخصص". بمعنى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس.

## عناصر اللياقة البدنية

فيما يتعلق بتقسيم عناصر او مكونات اللياقة البدنية فقد تعددت الاراء حول تقسيمها:

### 1. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتشمل:

- كفاءة الجهاز الدوري - التنفسي
- النمط الجسمي
- التحمل العضلي
- القوة العضلية
- المرونة

### 2. اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية:

- السرعة
- الرشاقة
- التوازن
- التوافق العضلي العصبي
- سرعة رد الفعل
- القدرة العضلية

### 3. عناصر اللياقة البدنية وتشمل:

- القوة العضلية
- المطاولة (التحمل)
- السرعة
- المرونة (القابلية الحركية)
- الرشاقة
- التوازن
- الدقة