

اللياقة البدنية :-

تعتبر اللياقة البدنية هدفاً من أهداف التربية البدنية نظراً لأهميتها للإنسان بشكل عام والرياضيين بشكل خاص .

وأن متطلبات الحياة للياقة البدنية وحاجة الإنسان الضرورية لتعويض الجسم بتمرينات تساعد في الحفاظ على هيكله العظمي وجهازه العضلي قوياً ، ففي الماضي كان الإنسان يكتسب اللياقة البدنية من خلال الممارسات الطبيعية لنشاطات الحياة ، أما الآن وبعد التقدم الهائل للوسائل التقنية ، فإن الآلة أصبحت تقوم بمعظم الأعمال التي كان الإنسان يبذل جهد بدني لإنجازها، فتحولت العضلات القوية إلى عضلات لينة ضعيفة.

تعرف اللياقة البدنية بأنها قدرة الفرد في أداء أعماله كافة بصورة جيدة ومن دون شعوره بالتعب أو الإجهاد من خلال قدرة الشخص على التحمل والاستمتاع بالحياة اليومية ، وهي المؤشر لمستوى الإعداد البدني لدى الفرد الرياضي فكلما تحسنت كفاءة الإعداد البدني تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح.

وتقاس اللياقة البدنية بالاعتماد على بعض الأجهزة، والعديد من الاختبارات العلمية، ثم مقارنتها بالمستوى المثالي المعروف للياقة البدنية، وتقدير مدى قدرة الفرد، وكفاءة لياقته، وتقسم اللياقة إلى قسمين؛ وهما: اللياقة العامة التي تشير إلى الصحة والرفاهية، واللياقة الخاصة التي تتعلق بنوع خاص من التمارين الرياضية، ويمكن الحصول على لياقة بدنية عالية من خلال الحصول على تغذية سليمة، وأخذ قسط من الراحة.

خصائص اللياقة البدنية:-

أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد، وبناء على ذلك يمكن القول بأن اللياقة البدنية عملية فردية ،أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية ،حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفسيولوجية ومدى دوافعهم النفسية، كما أنهم يختلفون أيضاً في ظروف معيشتهم

اليومية، وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية، وقد يواجه الفرد الرياضي بعض التحديات البدنية الصعبة خلال عمليات التدريب أو المنافسة، كما يضطر الإنسان العادي في بعض الأحيان إلى العمل في ظروف بدنية تزيد درجتها عن ظروف الحياة العادية.

عناصر اللياقة البدنية:-

١- القوة العضلية:- يمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على بذل أكبر طاقة ممكنة، وهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر فيها؛ مثل: حجم العضلة، وعدد ونوع أليافها، ومطاطيتها، بالإضافة إلى العوامل النفسية.

٢- السرعة:- السرعة هي العنصر الذي يدل على الوقت الذي تحتاجه العضلة لبذل المجهود البدني المطلوب منها، وتتأثر بعوامل عديدة؛ منها: ألياف العضلة، وقوتها، ومطاطيتها، وكذلك الإرادة القوية، والتوافق العصبي.

٣- التحمل:- يعتبر التحمل احد مكونات النشاط البدني وخاصة في الرياضات التي تتطلب الاستمرار في بذل مجهود . ويعرف التحمل بأنه:

” كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجاتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة ”

انواع التحمل:-

✓ تحمل عام : وهو مقدرة الفرد على اداء نشاط بدنى بشدة مناسبة لفترة طويلة.

✓ التحمل الخاص: وهو قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط

التخصصي دون الهبوط في مستوى الاداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة

٤- المرونة:- تعبر المرونة عن قدرة الفرد على القيام بالنشاطات في أكبر مدى تسمح به العضلة، وتتأثر بقدرة المفاصل على الحركة بشكل جيد، ومطاطية العضلة، كما أن التدريب المستمر والمنتظم له تأثير على مرونة العضلة.

٥- الرشاقة :- الرشاقة هي القدرة التي يتمتع بها الفرد لتغيير اتجاه جسمه، سواء كان على الأرض أو في الهواء، وذلك في أقل فترة ممكنة، وتتأثر رشاقة الجسم بالعديد من العوامل؛ أهمها: سلامة الجهاز العصبي، والقدرة العضلية، بالإضافة إلى نوع النشاط، وسرعة استجابة الجسم له.

٦- التوازن:- يدل التوازن على قدرة الجسم على مقاومة السقوط لأطول فترة ممكنة، ويتأثر بسلامة أعضاء الجسم، وقاعدة اتزانه، وارتفاع مركز ثقله، وكذلك خط جاذبية الأرض، والعوامل النفسية.

٧- التوافق العضلي العصبي:- التوافق العضلي العصبي هو القدرة على القيام بأكثر من حركة في وقت واحد، ويتأثر التوافق العصبي بتوافق الجسم العام، أي توافق الحركات التي يقوم بها الجسم خلال اليوم، ويتطلب حدوث التوافق القيام ببعض التدريبات على أنواع معينة من الحركات.

أهمية اللياقة البدنية:-

١- الناحية الاجتماعية:- حيث إنها تمد المرء بالمزيد من الخبرات الاجتماعية، مما يبني شخصيته، ويعزز لديه انتماءه للجماعة، وتزيد قيمه الاجتماعية والأخلاقية، كما أنها تحسن اختلاطه وتفاعله مع المجتمع.

٢- الناحية الصحية:- تحسن اللياقة البدنية صحة الفرد العامة، ولها دور مهم في تعزيز الرئتين وتحفيزهما على العمل بكفاءة، وتنظيم دقات عضلة القلب، وتزيد حجمها، وتطور أعضاء الجهاز العضلي، بالإضافة إلى أهميتها في الحد من انتشار القلب، وتلك المتعلقة بالسمنة، مما يحسن قوام الجسم وتركيبه، كما تزيد جاذبية شخصية الفرد.

٣- الناحية النفسية:- تسمح الرياضة للفرد بالتعبير عن نفسه، وتزيد قدرته على التحكم في انفعالاته، مما يحسن تصرفاته، ولا سيما في المواقف المحرجة.

أهداف اللياقة البدنية:-

- ١-زيادة كفاءة الفرد البدنية والعقلية والنفسية مع الاقتصاد في الجهد المبذول.
- ٢-المحافظة على الجسم سليماً خالياً من الأمراض والتشوهات القوامية .
- ٣-تنمية الصفات النفسية والاجتماعية كالشجاعة والتحمل والتعاون وضبط النفس .
- ٤-التأهل لمواطن قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به.
- ٥-التقليل من التعب والإصابات الرياضية.