



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مفهوم وأهمية اللياقة البدنية

محاضرة في مادة اللياقة البدنية
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

إعداد التدريسي

م. د عمر عويد صالح

مفهوم اللياقة البدنية :

تعتبر اللياقة البدنية محل بحث من قبل العديد من العلماء والباحثين والمحترفين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تدريبيها، هذا كله من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى بدني يبلغه ومن أجل تدعيم المستوى الفني وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في أنواع الرياضة التخصصية أو حتى من أجل رفع الكفاءة الوظيفية والبدنية وعلى المستوى الحياتي للشخص من هذا نستنتج أن مفهوم اللياقة يشير بختصار إلى :

- هي الحالة السليمة لفرد الرياضي من حيث الكفاءة الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة واقل جهد .
- او هي ملائمة وتجاوب الإنسان للافعال والنشاطات العضلية والحركية والتي تهيى له القدرة المتأحة لممارسة الاعمال المختلفة الحياتية العنيفة والاعتيادية
- او هي مجموعة من الصفات البدنية والحركية التي تتعكس بدنيا ووظيفيا على الرياضي لممارسة نشاطه مع تحقيق نتائج جيدة ومتميزة أذا ما طبقت بشكلها الصحيح ووفق الهدف المطلوب .

2- أنواع وصفات اللياقة البدنية :

- اللياقة البدنية العامة : وتعني أكساب اللاعب جسم متكامل متزن واعداده لبذل المجهود البدني الذي يتطلبه النشاط الرياضي بشكل عام دون التخصص لنوع معين من الالعاب .

-اللياقة البدنية الخاصة : وهي ضرورية من اجل التخصص بنوع النشاط الرياضي للوصول الى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة .

أما صفاتها فتقسم الى نوعين هما :

- الصفات البدنية وتشمل :

(القوية, السرعة, المطابقة, المرونة)

- الصفات الحركية وتشمل (التوازن, الرشاقة, التوافق, الدقة)

3- ابعاد اللياقة البدنية:

• 1- العمل الفسلجي ويشمل

• (الجهاز العضلي, الدوران - الهضمي - الغدد - الاعصاب)

• 2- العمل القياسي :

• (القوام - الطول والوزن - التراكيب البدنية)

• 3- العمل البدني :

• ويشمل الصفات البدنية والحركية

4- صيانة وتنمية اللياقة البدنية :

- هناك الكثير من الامور التي من الممكن ان تساعد في صيانة وتنمية اللياقة البدنية منها (الوراثة - التغذية - البرنامج الرياضي - الراحة - العادات الصحية)

5- اهمية اللياقة البدنية :

- اهميتها في الحياة وتشمل :
 - 1- معالجة التشوهات والانحرافات القوامية والاصبات البدنية
 - 2- زيادة المقاومة ومناعة الانسان
 - 3- زيادة قدرة الفرد الرياضي والاعتيادي لاداء العمل
- من الناحية الرياضية فتشمل :
 - 1- قاعدة اساسية تعتمد عليها جميع التمارين والانشطة والبرمجة الرياضية
 - 2- قاعدة اساسية في تطوير الفرد الرياضي ليناسب احتياجات ومتطلبات الفالية الرياضية
 - 3- عمل مؤثر في النتيجة الرياضية

٦- فوائد اللياقة البدنية :

- لايخفى على الجميع ان لللياقة البدنية العديد من الفوائد اهمها •
 - ١- تعمل على تحسين اداء اجهزة الجسم مثل التنفس والعضلي
 - ٢- تساعد على الوقاية والحد من الاصابة ببعض امراض القلب والاواعية الدموية
 - ٣- الحفاظ على الوزن المثالي
 - ٤- انقاص الوزن
 - ٥- تساهم في تقوية اداء المفاصل في الجسم باضافة الى الاوتار والاربطة
 - ٦- ركيزة اساسية في عملية التدريب وعليها تقوم النتجة الرياضية
 - ٧- تعمل على زرع الثقة بنفس
 - ٨- ركيزة اساسية في عملية التدريب وعليها تقوم النتجة الرياضية لاي فريق رياضي
 - ٩- تقلل من اثار الشيخوخة