



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

اعداد التدريسي

م. د. عمر عويد صالح

## -مفهوم اللياقة البدنية :

تعتبر اللياقة البدنية محل بحث من قبل العديد من العلماء والباحثين والمختصين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة الى طرق تدريبها,هذا كله من اجل الوصول بالرياضي الى اعلى مستوى بدني يبلغه ومن اجل تدعيم المستوى الفني وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في انواع الرياضة التخصصية او حتى من اجل رفع الكفاءة الوظيفية والبدنية وعلى المستوى الحياتي للشخص من هذا نستنتج ان مفهوم اللياقة يشير بأختصار الى :

- هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث الكفاءة الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الاداء البدني والحركي بافضل درجة واقل جهد .

- او هي ملائمة وتجاوب الانسان للافعال والنشاطات العضلية والحركية والتي تهيب له القدرة المتاحة 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 اذا ما طبقت بشكلها الصحيح ووفق الهدف المطلوب .

## 2-انواع 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 الالعب .

-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 :

(القوة ,السرعة ,المطاولة ,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  
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 والبرمج الرياضية
- 2- قاعدة اساسية في تطوير الفرد الرياضي ليناسب احتياجات ومتطلبات الفالية الرياضية
- 3- عمل مؤثر في النتيجة الرياضية

## 6- فوائد اللياقة البدنية :

- لا يخفى على الجميع ان للياقة البدنية العديد من الفوائد اهمها

1- تعمل على تحسين اداء اجهزة الجسم مثل التنفسي والعضلي

2- تساعد على الوقاية والحد من الاصابة ببعض امراض القلب والاوعية الدموية

3- الحفاظ على الوزن المثالي

4- انقاص الوزن

5- تساهم في تقوية اداء المفاصل في الجسم باضافة الى الاوتار والاربطة

6- ركيزة اساسية في عملية التدريب وعليها تقوم النتيجة الرياضية

7-تعمل على زرع الثقة بنفس

8- ركيزة اساسية في عملية التدريب وعليها تقوم النتيجة الرياضية لاي فريق رياضي

9- تقلل من اثار الشيخوخة