

اللياقة البدنية

معناها

تعريفها

فوائدها

انواعها

بعض المصطلحات الرياضية

الأحماء و فوائده

اللياقة البدنية Physical Fitness

يعرفها 1981 Hoekey

على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية و بكفاءة عالية.

ويعرفها 1976Clarke

على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب.

كما ويمكن تعريفها على أنّها قدرة الشخص الرياضي على القيام بأي مجهود أو نشاط بدني قوي دون أن يتعرض لأي ضرر أو أعراض جانبية سيئة كالشعور بالتعب الشديد أو

ما شابه ذلك

فوائد اللياقة البدنية

- 1- تحسين أداء أجهزة الجسم مثل الجهاز التنفسي وبالإضافة الى الجهاز العضلي.
- 2- الوقاية والحد من الإصابة ببعض أمراض القلب والأوعية الدموية.
- 3- تساهم اللياقة البدنية في الحفاظ على على الوزن المثالي للفرد وتخفف الوزن الزائد.
- 4- تساهم اللياقة البدنية في تقوية أداء المفاصل في الجسم بالإضافة الى الأوتار والأربطة.

فوائد اللياقة البدنية

- 5- تساهم اللياقة البدنية في زيادة كفاءة حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة مفيدة.
- 6- تساعد اللياقة البدنية في رفع مقاومة الجسم للتوتر والتعب العصبي.
- 7- تؤدي اللياقة البدنية إلى زيادة الثقة بالنفس .
- 8- اللياقة البدنية طريقة مفيدة وفعالة لقضاء وقت الفراغ كما و تقلل اللياقة البدنية من آثار الشيخوخة.

انواع اللياقة البدنية Physical Fitness Types

اللياقة البدنية العامة (General Physical Fitness): وهي عملية تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وتعتبر هي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة .

اللياقة البدنية الخاصة (Specific/ Special Physical Fitness): وتعني عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من اشكال الرياضة.

بمعنى اخر فان كل لعبة تتطلب نوعاً معيناً من عناصر اللياقة البدنية ولا يعني تفضيل عنصر على اخر ، فمثلاً لاعب رفع الاثقال بحاجة الى عنصر القوة ، لاعب المسافات الطويلة يحتاج الى عنصر التحمل

بعض المصطلحات الرياضية

الرياضة (Sport): و تعرف على أنها مجهود جسدي أو مهارة تمارس وفق قواعد رياضية يتفق عليها مسبقاً، و تمارس كهواية أو من اجل الترفيه او من اجل التميز.

التمارين الرياضية (Sport Practice): يمكن تعريف التمارين الرياضية على أنها أي نشاط بدني يقوم به الفرد للمحافظة على لياقة وصحة جسده بشكل عام.

التدريب الرياضي (Sport Exercise): هو تلك العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف الى تطوير إمكانيات وقدرات اللاعب كافة وبغية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجاز العالي.

الاحماء

الاحماء (**warm-up**): أنه العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة.

فوائد الاحماء

1- زيادة درجة حرارة الجسم (العضلات).

2- تهيئة الرياضي ذهنياً.

3- توسيع الأوعية الدموية.

4- زيادة معدل ضربات القلب.

5- زيادة معدل التنفس.

عناصر اللياقة البدنية **Physical Fitness Components**:

عبارة عن جميع المكونات او الخصائص او العناصر الجسمية التي تلعب دورا هاما وكبيرا في التعلم والانجاز الرياضي (**كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة** وغيرها) وكافة الصفات التي تنتج من اندماج عنصرين منها او اكثر .

ان تحديد عناصر اللياقة البدنية اختلفت من مدرسة الى اخرى ومن عالم الى اخر، لكن معظمهم اتفق على خمسة عناصر اساسية ومن ضمنهم العالم الالمانى (هارا) حيث حددها بالمطاولة والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة وسنتناولها بشكل مفصل

