**م.د افتخار مطر باقر**

**المرحلة الأولى**

**اللياقة البدنية :**

"تعد اللياقه البدنيه جزءا لايتجزء من اللياقه البدنيه الشامله والتي تشمل على جميع الجوانب النفسيه والبدنيه والعقليه والاجتماعيه والصحيه " كما يعبر عنها بمستوى كفائه الفرد من حيث القدرات البدنيه اللازمه لاداء الواجبات الرياضيه.

وان تمتع اللاعب بمستوى عال من هذه القدرات يحقق له الاستقرار النفسي وبالتالي يكون اللاعب ذا استعداد ومعنويات عاليه لتقبل جهد التدريب وضغط المنافسات.

للياقه البدنيه اهميه كبيره في حياه كل فرد كونها مرتبطه ارتباطا وثيقا بصحته،والفرد اللائق بدنيا افضل من غيره عند ممارسه الانشطه الرياضيه.

وممارسه الرياضه تؤدي الى)2)

1.تقوي الجسم وتجنبه الامراض.

2.تقوي الجهاز العضلي.

3.تحسين كفائه الجهازين الدوري والتنفسي.

4.تبعد الانسان عن شبح الاصابه بامراض القلب والضغط والسمنه والروماتزم والام اسفل الضهر والسكري والى اخره.....

**للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من اهمها :  
1 -القوة العضلية**

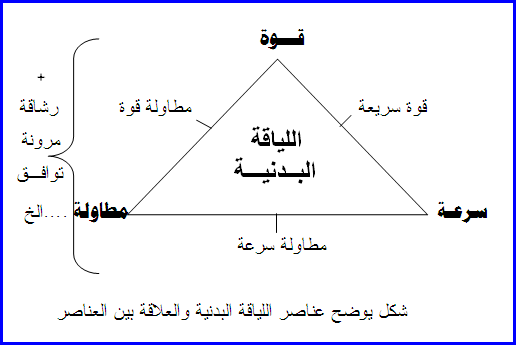
**2- السرعة**

**3-المطاولة(التحمل)**

**4-المرونة**

**5- الرشاقة**

**6-التوافق**

**[](http://www.egycoach.com/vb/showthread.php?t=311)**