

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اللياقة البدنية / الجانب النفسي

المرحلة الثانية – الدراسة الصباحية والمسائية

م.م. ضي سالم حمزة

2023

اللياقة البدنية

أهمية اللياقة البدنية من الجانب النفسي

تزداد ثقة الفرد بنفسه ويزداد عامل الراحة النفسية مع حصول الرياضي على الجسم المتناسق واللائق، تزداد قدرة الفرد في التحكم في الانفعالات وردود الأفعال وكل تلك الأشياء تساعدك التصرف بشكل مثالي في المواقف الطارئة التي تتطلب رد فعل جيد وفي نفس الوقت سريع، إضافة إلى الشعور بالرضا عن الذات وأن الفرد متزن نفسياً بشكل كامل ولا يعاني من أي مشكلات في ثقته في نفسه



تطوير العمليات العقلية

تعمل اللياقة البدنية على تطوير العديد من المفاهيم لدى الرياضي والتي من خلالها يتم الحصول على مصطلحات جديدة والتي من خلالها يتمكن الرياضي من تطوير العمليات العقلية الخاصة به، ومن أهم الأشياء التي يتم تطويرها القدرة على التحليل وزيادة معدلات الإدراك والانتباه مع تطوير إمكانية التصوير والتركيب

المبادئ الأساسية في اللياقة البدنية

الانتظام

أي أن يقوم المتدرب بالعمل بشكل منتظم على المهام التدريبية التي يتم تكليفه بها على حسب نوع اللياقة البدنية التي يقوم بها



التدرج

يجب أن يتم مراعات التسلسل والتدرج في التمارين التي يقوم بها الرياضي، حيث يبدأ الرياضي بتمارين الإحماء أولاً ومن ثم التمارين الرئيسية المتعلقة بنوع التدريب



التخصص

وهو أن يقوم المدرب بوضع نظام تدريبي محدد الأهداف بناء على قياس مستويات اللياقة البدنية الخاصة بالرياضي، ومن ثم يتم تحديد المجال الذي سيتم التركيز عليه في التدريب



قدرة التحمل

يقوم المدرب بزيادة درجات التحمل على المتدرب بشكل متدرج حيث يبدأ معه في البداية بقدرات الأحمال الرئيسية للجسم، مع الأخذ في الاعتبار عوامل السن والقوة البدنية بشكل عام

