

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

اللياقة البدنية
عناصر اللياقة البدنية الأساسية

المرحلة الثانية – الدراسة الصباحية والمسائية

م.م. ضي سالم حمزة

2023

اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية الأساسية

- القوة العضلية بأنواعها

- السرعة
- المرونة
- الرشاقة
- التحمل (المطاولة)

العناصر المرتبطة بالأداء الحركي في اللياقة البدنية

- القوة العضلية
- السرعة
- التوافق العصبي العضلي
- المرونة
- الرشاقة
- التوازن



عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها

ان كل عمل او نشاط يقوم به الانسان يتطلب فيه توفر بعض القابليات والقدرات البدنية وان كل فرد يمتلك انواعاً من تلك القدرات والقابليات تختلف عن بعضها من حيث الصفة المميزة لكل واحد منها وهي عبارة عن خصائص او عناصر جسمية تلعب دوراً مهماً في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة) .
لقد تعرض علماء المدرسة الشرقية الى مكونات اللياقة البدنية ولم تختلف وجهات النظر بينهم كثيراً فقسم منهم يرى بانه لا يمكن التعريف بين مكونات اللياقة البدنية.
حيث يمكن تسميتها كوحدة واحدة رغم احتوائها على العناصر (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة) (قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، مطاولة ، يضيف اليها صفة التوازن) .

القدرات البدنية

1- القوة العضلية :

تعد القوة العضلية المؤثر الاساس الذي يغير او يحاول ان يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار او اتجاه معين .

وهي الصفة الاساسية التي تحدد مستوى الاداء المهارى .

وتعرف قابلية عضلة او مجموعة عضلية على توليد اقصى قوة وبسرعة معينة في وضع معين وفي اتجاه معين .

وهي قدرة العضلات على بذل اقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها .

انواع القوة :

أ / القوة القصوى : وهي اقصى قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادي ، فبعض انواع الاداء التي تتطلب انتاج اقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثابتاً ام متحركاً .

ب / القوة المميزة بالسرعة : وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة .

ج / تحمل القوة : وهي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة سبباً او تنفيذ عدد كبير من تكرارات الاداء .

2- المطاولة :

وهي قدرة الأفراد على الاستمرار في اداء النشاط الحركي لفترة طويلة دون حدوث ظاهرة التعب .

انواع المطاولة

أ / المطاولة القصيرة : لفترة زمنية قصيرة من (45 ثا – 2 دقيقة) في فعالية (400 م) .

ب / المطاولة المتوسطة : لفترة زمنية من (2 دقيقة – 8 دقائق) فعالية ركض (3000) م .

ج / المطاولة الطويلة : لفترة زمنية تمتد من (8 دقائق فما فوق) في فعالية المارثون .

3- السرعة :

وهي قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف وزمن في اقصر وقت .

انواع السرعة :

أ / السرعة الانتقالية :

وهي القدرة على التحرك من مكان لأخر في اقصر زمن ممكن وتشمل الفعاليات والمهارات الرياضية ذات الحركات المتماثلة مثل (المشي ، الركض) .

ب / السرعة الحركية :

وهي اداء حركة او مهارة ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات مثل (حركة استقبال الارسال وتمريرها في كرة الطائرة) .

ج / سرعة رد الفعل :

وهي النوع الذي يمر فيه الزمن بين بدء حدوث المثير وبين حدوث الاستجابة مثل الغطس الى الماء .