

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

اللياقة البدنية
المرحلة الثانية – الدراسة الصباحية والمسائية

م.م. ضي سالم حمزة

2023

ما هو مفهوم اللياقة البدنية

هناك قسمين رئيسيين في المفهوم العام :

حيث أن هناك اللياقة البدنية العامة أو الشاملة التي تمثل في الرفاهية والصحة والقسم الثاني هو اللياقة البدنية المتخصصة التي تتمثل في إمكانية أن يقوم الرياضي بأداء بعض المهام المحددة أو المهام الخاصة برياضة ما، أو أن يؤدي مهام في أي وظيفة أياً كانت، يجب على الرياضي للحصول على لياقة بدنية كاملة أن يحقق الجوانب التي تساعد على ذلك من خلال ممارسة التمارين بشكل صحيح والتغذية السليمة والراحة الكافية



نظراً لأن مصطلح اللياقة البدنية هو أشهر المصطلحات التي تم تداولها في أوساط التربية الرياضية فإنها يجب التعرف عليه بشكل مفصل، حيث يتم تعريفها بأنها تشير إلى أنه يجب أن يكون البدن سليم وعلى معدل عال من الكفاءة التي تساعد على مواجهة بشكل قوي للتحديات اليومية إضافة إلى أن كافة الأجهزة العضوية والحيوية للجسم قادرة على أداء أي مهمات بدنية أو ممارسة أي من أنشطة أوقات الفراغ بأداء وكفاءة عالية دون وجود خلل ما أو مشكلة



اللياقة البدنية أيضاً هي الجمع بين القدرة الوظيفية على أداء المهام الحياتية اليومية وبين المتعة في القيام بتلك الوظائف دون تعب غير مبرر لأعضاء الجسم، والقدرة الكاملة على المواجهة مع الأشياء الطارئة التي تحدث في كل يوم، حيث من خلال الكفاءة الفسيولوجية يمكن للفرد أن يحسن حياته

اشكال وانواع اللياقة البدنية

هناك الكثير من المسميات والأنواع التي أشار إليها خبراء مجال التربية الرياضية والعلماء على مر التاريخ، إلى أن هناك بعض الأنواع الأساسية التي يمكن أن يتم الإشارة إليها في فرعين أو نوعيين رئيسيين وهما كالآتي

اللياقة البدنية العامة

وهو اللبنة الأساسية التي يحتاج إليها الرياضي بشكل عام في عملية بناء جسده وهو يعني القدرة العامة لأن يعمل الجسم بكفاءة في مهام الحياة اليومية، فإنه المرحلة الأساسية في مراحل الإعداد التي يبدأ بها الرياضي ويحتاجه الرياضي وهو يزيد من صحته وكفاءته بشكل عام لكي يتمكن من أداء مهامه بالصورة الأكمل، ويتم استخدام العديد من التمارين الرياضية لكي يتم رفع كفاءة الرياضي في اللياقة البدنية العامة دون التركيز على شيء محدد