

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

اللياقة البدنية / اللياقة البدنية الخاصة

المرحلة الثانية – الدراسة الصباحية والمسائية

م.م. ضي سالم حمزة

2023

اللياقة البدنية

اللياقة البدنية الخاصة

يمكن أن يتم تعريفها بأنها القدرة والكفاءة الخاصة بقدرة بعض أجهزة الجسم أن تعمل بكفاءة عالية في القيام بمهمة ما أو رياضة ما بشكل محدد بكفاءة عالية، ولا تختلف اللياقة البدنية العامة عن اللياقة البدنية الخاصة من حيث المكونات



لكن هناك بعض الأشياء الأخرى التي تختلف عنها مثل التركيب الخاص بها وطريقة تحضيرها والإعداد لها، الوسائل التي يتم استخدامها بها وطريقة تطويرها، لكن الهدف الرئيسي للياقة البدنية الخاصة أن تقوم بالتركيز على إظهار مكونات بدنية خاصة دون غيرها وتكون تلك المكونات مترتبة بالرياضة التي يمارسها الرياضي ويتم الربط بين التمارين التي تساعد على ذلك وبين مراحل تطور عملية البناء في بداياتها بشكل تدريجي للحصول على أفضل صورة

فوائد اللياقة البدنية

هناك العديد من الأشياء التي تجعل من اللياقة البدنية من الأشياء الهامة والضرورية للغاية في مختلف جوانب الحياة اليومية والتي سوف نتناولها بشيء من التفصيل في النقاط التالية

الأهمية من الجانب الاجتماعي

تساعد اللياقة البدنية في تنمية الشخصية وتكوين الكثير من الخبرات وتنمي لديه الشعور بالانتماء إلى الجماعة، إضافة إلى إعلاء القيم الاجتماعية وزيادة الانخراط والتفاعل بين أفراد المجتمع مع زيادة الأخلاق السليمة والسوية لديه وهناك العديد من تلك القيم التي يمكن للرياضي اكتسابها من الرياضة مثل، القيادة القدرة على الانضباط، روح التعاون، الروح الرياضية، النظام والطاعة، تطوير العلاقات الاجتماعية والمواطنة



اهمية اللياقة البدنية من الجانب الصحي

أول الأشياء التي تقوم بها اللياقة البدنية هي أنها تزيد من القدرة الخاصة للرتنين لاستيعاب قدر أكبر من الهواء، فضلاً عن قدرة القلب أن يعمل بعدد دقات أقل وجهد أقل مع كفاءة عالية للقلب من خلال زيادة حجمه مع الوقت يتم تقوية الجهاز العضلي بالكامل والتخلص من أي أمراض قد تؤدي إلى مشكلات في القلب من خلال محاربة السمنة والمظهر النهائي للجسم المتناسق بعد الحصول عليه يستمتع الرياضي بمظهر ملفت ورائع

