



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اللياقة البدنية / طالبات

مفهوم اللياقة البدنية

م.م. ضي سالم حمزة

## 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 المواجهة 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 نوعين 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

## 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

## أهمية اللياقة البدنية

أهميتها من الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الصحية، ومن الناحية النفسية والتنمية العقلية.

## من الناحية الاجتماعية

تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرًا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقته البدنية العالية. ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

## من الناحية الصحية

تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرئتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات أقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن. وتساعد على بناء شخصية جذابة.

## من الناحية النفسية

تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن نفسيته، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

## التنمية العقلية

تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير.