



جامعة الحمدانية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اللياقة البدنية

اعداد

م.م نورا عبد الرزاق ملاعبدة
م.م نور غانم يونس

اللياقة البدنية وتأثيرها على الفرد

تعد اللياقة البدنية أحد الركائز الأساسية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة ، إذ تمثل المؤشر الحقيقي لقدرة الفرد على إداء الأنشطة البدنية اليومية والرياضية بكفاءة عالية ودون شعور مفرط بالتعب ، مع الإحتفاظ بقدر كاف من الطاقة لممارسة أنشطة الحياة المختلفة .

يُنظر إلى اللياقة البدنية ليس فقط من القوة أو التحمل ، بل كمنظومة متكاملة تضم عناصر عدة مثل القوة العضلية ، التحمل ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، والدقة الحركية ، وكلها تعمل معاً لتطوير الإداء الحركي والوظائف الفسيولوجية للجسم وفي إطار التربية البدنية وعلوم الرياضة ، تحتل اللياقة البدنية مكانة مهمة كونها تمثل هدفاً تربوياً وصحياً في آن واحد فهي تسهم في اعداد الفرد بدنياً وعقلياً ونفسياً وتعمل على تعزيز الصحة العامة ، والوقاية من الأمراض المزمنة وتنمية الشخصية المتكاملة من خلال النشاط البدني المنتظم . كما أن اللياقة البدنية تعد الأساس في اعداد الرياضيين بمختلف المستويات اذ تعد مكوناً جوهرياً في تخطيط التدريب الرياضي وفي تقييم الإداء البدني وتحليل المتطلبات الحركية لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية ومن هنا يظهر دور التربية البدنية وعلوم الرياضة في بناء الوعي بأهمية اللياقة البدنية كأسلوب حياة صحي وكعامل فاعل في تحقيق الأداء الأمثل للفرد داخل الميدان الرياضي

وخارجه

تعريف اللياقة البدنية

عرف الخبراء اللياقة البدنية في حقل التربية البدنية وعلوم الرياضة بتعاريف عدة تناولت جوانب مختلفة من المجالات التي يتطلب الأداء فيها الى لياقة بدنية عامة أو خاصة حسب طبيعة الواجب الحركي المطلوب إنجازه بكفاءة

وفيما يلي يأتي عرض لتعاريف اللياقة البدنية المتداولة في الكتب والمراجع العلمية :

- هي قدرة الجهاز التنفسي والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد إداء عمل معين .
- هي القدرة على إداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لامبرر له مع توافر جهد كاف لتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة
- هي الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفتاة قادرة على العمل لاقصى حدود قوتها الجسمية وبذل أقصى إمكانياتها وقدراتها العقلية بروح معنوية عالية وتؤمن إيماناً كاملاً بواجباتها نحو المجتمع والوطن
- مقدرة الفرد على إداء عمل معين
- مقدرة الشخص على أن يحيا حياة كاملة ومتزنة

تقسم اللياقة البدنية الى قسمين هما

أولا : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

وهي التي تهدف إلى تحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض وتعد لكل الأفراد بغض النظر عن أعمارهم أو مستوياتهم الرياضية وتتضمن هذه العناصر:

- ١- التحمل الدوري التنفسي ونقصد به قدرة القلب والرئتين على تزويد الجسم بـأوكسجين أثناء النشاط البدني المستمر .
- ٢- القوة العضلية ويقصد بها قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على إنتاج أقصى قوة ممكنة
- ٣- التحمل العضلي ويقصد بها قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على إنتاج أقصى قوة ممكنة
- ٤- المرونة ويقصد بها مدى حركة المفصل أو المفاصل بحرية وسهولة .
- ٥- التركيب الجسمي ويقصد بها نسبة مكونات الجسم من دهون وعضلات وعظام وماء



ثانياً : اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري

وهي التي ترتبط بقدرة الفرد على الأداء الرياضي الفعال وتعد مهمة للرياضيين ولمن يسعون لتطوير مهاراتهم الحركية وتشمل العناصر الآتية :

١- السرعة ويقصد بها القدرة على إداء الحركات في أقل وقت ممكن

٢- القدرة ويقصد بها مزيج من القوة والسرعة أي القدرة على إنتاج قوة كبيرة بسرعة

٣- الرشاقة ويقصد بها القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة ودقة

٤- التوازن ويقصد به القدرة على الحفاظ على ثبات الجسم أثناء الحركة أو الثبات

٥- رد الفعل ويقصد به الزمن اللازم للاستجابة للمثيرات الحركية



من الأمور التي يجب مراعاتها عند السعي لتطوير المكونات الأساسية للياقة البدنية العامة في الجسم هي :

- ١- الشمول : وتعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والجلد والمرونة والتوافق والتوازن والدقة .
- ٢- الاتزان : ونعني به أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على آخر
- ٣- الحجم المناسب : أي أن يكون تطوير هذه المكونات الأساسية بما يتناسب وامكانيات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة .

لتحقيق التفوق في الإنجاز الرياضي هناك بعض الأسس التي يسعى إليها الرياضيين عند تطوير اللياقة البدنية العامة للجسم هي :

- ١- التقدم في اللياقة البدنية العامة للرياضيين المتنافسين .
- ٢- العلاقة بين لياقة الرياضيين المتنافسين ومستواهم في مجال اختصاصهم .
- ٣- تغيرات في مستوى الخصائص الحركية في التدريبات المختارة نتيجة لسنوات عديدة من التمرين عليها .
- ٤- تغيرات مؤشرات اللياقة البدنية العامة خلال الدورة التدريبية
- ٥- الفائدة التشخيصية لاختبارات اللياقة العامة .

اللياقة البدنية الخاصة

وتعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل متخصص .

تهدف اللياقة البدنية الى تنمية الصغات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يتمكن من الوصول بالفرد الى اعلى المستويات الرياضية .

كما وتهدف اللياقة البدنية الخاصة الى ابراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات بدنية أخرى في ضوء ماتتطلبه طبيعة النشاط الممارس كما أن تهيز إمكانية إهمال بعض المكونات عندما تجد أن أهميتها تتضاءل بالنسبة لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وعلى هذا الأساس

هناك بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها عند تنمية اللياقة البدنية الخاصة وهي :

- ١- أن تتضمن التدريبات المستخدمة الاتجاه الحركي المستخدم في النشاط المعين نفسه .
- ٢- أن تستخدم التدريبات الأجهزة العضوية المستخدمة في نوع النشاط المعين نفسه ، مثلاً في تدريب القوة يجب استخدام المجموعات العضلية المستخدمة في النشاط المعين نفسه ولتدريب المرونة تستخدم المفاصل العاملة في النشاط المعين نفسه .
- ٣- يفضل استخدام الأدوات المستعملة في النشاط المعين نفسها مثل استخدام كرة السلة في تدريبات السرعة (الجري والتنطيط بالكرة لمسافات معينة) وتستخدم القرص في تدريبات القوة للاعبة مثل رمي القرص .
- ٤- أن يتم التدريب لتطوير اللياقة الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف ممارسة النشاط المعين .

عناصر اللياقة البدنية

أولاً-القوة

يعد عنصر القوة من أهم العناصر الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للفرد ولا تخلو أي لعبة أو فعالية رياضية من إحدى أنواع القوة التي تشكل عنصراً أساسياً أو مساعداً في زيادة الإنجاز الرياضي في تلك اللعبة أو الفعالية الرياضية وقد اتجه التدريب الرياضي لتطوير القوة لكونها إحدى العوامل المساعدة على التفوق الرياضي وقد اتجه التدريب الرياضي لتطوير القوة لكونها إحدى العوامل المساعدة على التفوق الرياضي ، وكانت تدريبات القوة لاسيما استخدام الأثقال مقتصرة على الرجال ، إما الآن فقد اتجه التدريب الحديث لدى النساء إلى تطوير القوة العضلية لهن أسوة بتدريبات الرجال لتطوير الإنجاز بالرغم من التكوينات العضلية التي تحدثها تدريبات القوة على جسم المرأة .وبرغم الأساليب العلمية المتطورة التي تستخدمها المرأة في تطوير قوتها أسوة بالأساليب التي يستخدمها الرجال ، إلا أن الرجل متفوق على المرأة في هذا العنصر ويرجع السبب في ذلك إلى ما يأتي :

١ - الاختلاف في كبر المقطع العرضي للعضلة

أن الجهاز العضلي للإنسان وبشكل عام بغض النظر عن الاختلافات الجسمية يستطيع أن يولد قوة من شأنها أن تقاوم من (٣ - ٤) كيلو غرامات مقاومة خارجية لكل سم ٢ من المقطع العرضي للعضلة ، وتتميز النساء بصغر المقطع العرضي لعضلاتهن قياسا بالمقطع العرضي للرجال ، ويعود السبب إلى نشاط الأنزيم المسمى " Testosterone والذي يساعد في عملية البناء العضلي لدى الرجال أكثر منه لدى النساء مما يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي لدى الرجال أكثر منه لدى النساء وزيادة المقطع العرضي لديهم يؤدي إلى إنتاج قوة عضلية اكبر

ب (الاختلاف في القوة المطلقة تعد المرأة اضعف من الرجل في القوة المطلقة بنسبة ٣٠ - ٤٠

تقريبا بسبب أن المرأة تمتلك كتلة عضلية اقل من الكتلة العضلية للرجل ويذكر (Launch, Hooting أن القوة العضلية للمرأة تعلم $\frac{3}{2}$ من القوة العضلية للرجل ، ويرجع السبب إلى أن المرأة تحوي جسمها كميات من الشحوم أكثر مما يحتويه جسم الرجل ، كذلك وزن المر الخالي من الشحوم (Lean tissue لدى المرأة اقل من وزن الجسم الخل من الشحوم لدى الرجل والذي تعد الكتل العضلية أحد أجزائه الرئيسية ولر المعبر الحقيقي عن القوة العضلية ..الوزن الكلي - وزن الشحوم + الوزن الخالي من الشحوم وتعد طبقة الشحوم أو كمية الشحوم جزء غير منتج للقوة العضل مما يؤثر على نسبة القوة المطلقة للمرأة .

ج) الاختلاف في قوة بعض المجاميع العضلية

تختلف القوة العضلية للمرأة باختلاف المجاميع العضلية، إذ أن المرأة اضعف من الرجل في مجموعة عضلات الذراعين والأكتاف والصدر. ويذكر " (Larry G. Shaver أن قوة الرجلين لدى المرأة تساوي قوة الرجلين لدى الرجل تحت مصطلح القوة المطلقة. كما يؤكد Larry أن المرأة أقوى من الرجل في عضلات الرجلين وبنسبة (٥-٨ %) بالنسبة للكتلة العضلية للرجلين لدى كلا الجنسين والخالية من الشحوم ..(١٥:٢١٥) إن مصطلح القوة هو مصطلح شامل ومتشعب في الألعاب الرياضية، حيث أن ممارسي الأنشطة الرياضية والتمرينات التي تكسب اللياقة البدنية من اجل تحسين ظروف الصحة العامة يطلقون مصطلح القوة العامة

شكرا لكم