



## عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي



### اللياقة البدنية يمكن اكتسابها بالتدريب الرياضي.

- **القوة العضلية:** وهي القدرة على بذل أقصى طاقة ممكنة للعضلة للعوامل المؤثرة فيها حجم العضلة وعدد الألياف العضلية ومطاطية العضلات ونوع الألياف العضلية والعوامل النفسية.
- **السرعة:** وهي أداء أي نشاط بدني في أقصر وقت ممكن العوامل المؤثرة فيها نوع الألياف العضلية والتوافق العضلي العصبي والقوة العضلية ومطاطية العضلة وقوة الإرادة.
- **المرونة:** وهي قدرة الفرد على أداء نشاط حركي في أوسع مدى تسمح له العضلة العوامل المؤثرة فيها قدرة مفاصل الجسم على الحركة الجيدة ومطاطية العضلات والتدريب المستمر والمنظم.
- **الرشاقة:** وهي قدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه على الأرض أو الهواء في أقل زمن ممكن العوامل المؤثرة فيها سلامة الجهاز العصبي والقدرة العضلية ونوع النشاط البدني وسرعة الاستجابة.
- **التوازن:** وهو القدرة على الاحتفاظ بالجسم من السقوط لأطول فترة ممكنة العوامل المؤثرة فيها سلامة الجسم العضوية قاعدة الاتزان وارتفاع مركز الثقل وخط الجاذبية الأرضية والعوامل النفسية.

• **التوافق العضلي العصبي:** وهي قدرة الفرد على دمج مجموعة من الحركات في وقت واحد، والعوامل المؤثرة فيها التوافق العام وهي الحركات التي يؤديها الإنسان بشكل يومي، والتوافق الخاص وهي التي تتطلب تدريب على نوع معين من الحركات.

