

عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها :

ان كل عمل او نشاط يقوم به الانسان يتطلب فيه توفر بعض القابليات والقدرات البدنية وان كل فرد يمتلك انواعاً من تلك القدرات والقابليات تختلف عن بعضها من حيث الصفة المميزة لكل واحد منها وهي عبارة عن خصائص او عناصر جسمية تلعب دوراً مهماً في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة) .

لقد تعرض علماء المدرسة الشرقية الى مكونات اللياقة البدنية ولم تختلف وجهات النظر بينهم كثيراً فقسم منهم يرى بانه لا يمكن التعريف بين مكونات اللياقة البدنية. حيث يمكن تسميتها كوحدة واحدة رغم احتوائها على العناصر (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة) ، (قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، مطاولة ، يضيف اليها صفة التوازن) .

عناصر اللياقة البدنية الاساسية :

1. القوة العضلية بأنواعها .
2. السرعة .
3. المرونة .
4. الرشاقة .
5. التحمل (المطاولة) .

العناصر المرتبطة بالأداء الحركي في اللياقة البدنية :

1. القوة العضلية .
2. السرعة .
3. التوافق العصبي العضلي .
4. المرونة .
5. الرشاقة .
6. التوازن .

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.

• أهمية اللياقة البدنية من الجانب الصحي

أول الأشياء التي تقوم بها اللياقة البدنية هي أنها تزيد من القدرة الخاصة للرتنتين 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 .

• أهمية اللياقة البدنية من الجانب النفسي

تزداد ثقة الفرد بنفسه ويزداد عامل الراحة النفسية مع حصول الرياضي على الجسم المتناسق واللائق، تزداد قدرة الفرد في التحكم في الانفعالات وردود الأفعال وكل تلك الأشياء تساعدك على التصرف بشكل مثالي في المواقف الطارئة التي تتطلب رد فعل جيد وفي نفس الوقت سريع، إضافة إلى الشعور بالرضا عن الذات وأن الفرد متزن نفسياً بشكل كامل ولا يعاني من أي مشكلات في ثقته في نفسه .

• تطوير العمليات العقلية

تعمل اللياقة البدنية على تطوير العديد من المفاهيم لدى الرياضي والتي من خلالها يتم الحصول على مصطلحات جديدة والتي من خلالها يتمكن الرياضي من تطوير العمليات العقلية الخاصة به، ومن أهم الأشياء التي يتم تطويرها القدرة على التحليل وزيادة معدلات الإدراك والانتباه مع تطوير إمكانية التصوير والتركيب .

المبادئ الأساسية في اللياقة البدنية :

1. الانتظام

أي أن يقوم المدرب بالعمل بشكل منتظم على المهام التدريبية التي يتم تكليفه بها على حسب نوع اللياقة البدنية التي يقوم بها .

2. التدرج

يجب أن يتم مراعات التسلسل والتدرج في التمارين التي يقوم بها الرياضي، حيث يبدأ الرياضي بتمارين الإحماء أولاً ومن ثم التمارين الرئيسية المتعلقة بنوع التدريب.

3. التخصص

وهو أن يقوم المدرب بوضع نظام تدريبي محدد الأهداف بناء على قياس مستويات اللياقة البدنية الخاصة بالرياضي، ومن ثم يتم تحديد المجال الذي سيتم التركيز عليه في التدريب .

4. قدرة التحمل

يقوم المدرب بزيادة درجات التحمل على المدرب بشكل متدرج حيث يبدأ معه في البداية بقدرات الأحمال الرئيسية للجسم، مع الأخذ في الاعتبار عوامل السن والقوة البدنية بشكل عام .