

اشكال وانواع اللياقة البدنية :

هناك الكثير من المسميات والأنواع التي أشار إليها خبراء مجال التربية الرياضية والعلماء على مر التاريخ، إلا أن هناك بعض الأنواع الأساسية التي يمكن أن يتم الإشارة إليها في فرعين أو نوعين رئيسيين وهما كالآتي :

اولاً : 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 كامل 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 .

ثانياً : 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، والوسائل 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 مرتبطة 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.