

المحاضرة السادسة أهمية اللياقة البدنية في الحياة

أهمية اللياقة البدنية في الحياة

ان اللياقة البدنية مهمة للحياة اذ ان اثرها على حياة الفرد من الناحية القوامية والصحية وتحسين المزاج ويمكن ان نشير الى أهميتها بعدة نقاط.

1- حيث ترجع أهمية اللياقة البدنية في معالجتها للتشوهات والانحرافات القوامية للأفراد من خلال ملاحظتها والعمل على تقويمها.

2-تعمل على سلامة جسم الفرد وتزداد مقاومته للأمراض فهي افضل دواء للإنسان.

3-تعمل على إخراج الطاقات الكامنة داخل الأفراد وقضاء أوقات الفراغ في أنشطة هادفة لصالح المجتمع والأفراد.

4-الهدف الأساسي منها اكتساب الصحة الجيدة لتزداد قدرة الفرد على أداء واجباته نحو المجتمع.

أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية اذ ان الحياة الرياضية جزء من الحياة العامة لذلك سنشير الى بعض ما يهمننا من اللياقة البدنية للرياضي.

1-تلعب دوار أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية واجادتها فهي الأساس لبناء الرياضي ووصوله إلى "الفورمه الرياضية" ، وأداته في المباريات وتصرفه في أثناء اللعب.

2-تعتبر العمود الفقري والقاعدة العريضة لممارسة أي نشاط رياضي فهي الأساس الذي يبنى

عليه اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المهارات والخطط وطرق اللعب

وهي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية .أي تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب

دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي

إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين

....فضلا عن ان ممارسة الرياضة سيؤدي الى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل

من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع ولا شك في ان الرياضة تؤدي الى تقوية الجهاز

العظمي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز