

المحاضرة الخامسة تنمية اللياقة البدنية

يري لارسون ويوكم Larson & Yocom أن اللياقة البدنية وتنميتها تعتمد على بعض العوامل المهمة هي

1-وراثة جيدة (صفات وراثية جيدة)

2-تغذية متوازنة.

3-برنامجاً متزاناً للنشاط البدني.

4-ملابس ملائمة تبعاً لمواسم السنة.

5-كمية كافية من الراحة والاستجمام.

6-عادات صحية لتحاشي الإصابات والتوترات.

ويري جلاجر وبروها Gallagher and Brouha ان اللياقة البدنية تتكون من:

1-اللياقة الثابتة أو الطبية . وتعني سلامة أعضاء الجسم وصحتها مثل القلب والرئتين.

2-اللياقة المتحركة أو اللياقة الوظيفية ، أو بمعنى آخر درجة كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط العمل المجهد.

3-اللياقة المهارية والحركية وهي تشير إلى التوافق والقوة في أداء اوجه النشاط المختلفة.

ابعاد اللياقة البدنية الثلاثة الأساسية والأكثر أهمية

1- العمل الفسيولوجي ويشمل

أ) سلامة الجهاز العضلي.

ب) سلامة عضلة القلب.

ج) سلامة الجهاز التنفسي.

د) سلامة الجهاز الهضمي.

هـ) سلامة عمل الغدد.

و) سلامة الجهاز العصبي.