

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 .