

ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربع خصال مشى الرجل بين الغرضين " الرمي " ، وتأديبه  
فرسه ، وملاعبته أهله وتعليمه السباحة

## المحاضرة الثالثة :- المفهوم الحديث للياقة البدنية

### المفهوم الحديث للياقة البدنية

لقد كان اهتمام باللياقة البدنية قديماً موجهاً إلى القياس الجسمي Anthropometry ،  
فالاعتقاد السائد وقتها أن ضخامة الجسم وقوة عضلاته هي المقياس الوحيد للياقة البدنية ،  
ففي الهند قسموا الجسم إلى 481 جزء بطريقة Sastrri Scipi ، وفي مصر أعدت طرق  
القياس لـ ( 19 ) قطاعاً متساوياً كان معيار قياسها الأصبع الأوسط ، كما أعد " بوليكليتس  
Polyclets نموذجاً لرامي الرمح في محاولة لوضع أكمل تناسق بين أجزاء الجسم حيث  
صور الرياضي في صورة شخص عريض المنكبين مرتفع الصدر ، وفي عام 1771 م ( وجه " بولدوين " Boldwen الأنظار إلى ضرورة مراعاة الفروق بين قياسات الجسم من  
مرحلة الطفولة حتى البلوغ وأعد المثال الإيطالي " ألبرت " نموذجاً طوله قدم واحد قسمه  
عشرة أجزاء ليكون معياراً لتناسب أجزاء الجسم البشري - . وفي عام 1861 م أظهر " هتشكون " أهمية الحصول على قياسات دقيقة للسن والطول والوزن ومحيط الصدر والعضد  
والساعد وقوة عضلات الذراعين - . وقد قسم الطبيب اليوناني " هيبوقراط " Hippocrates  
الأجسام إلى ثلاثة أنواع 4111 (ق م قصير سمين . وطويل نحيف ، وتوالت بعد ذلك  
تقسيمات مختلفة لـ " هيل " Halle و " جول " Gall و " جاربت " Garratt و " كرتشمر  
Kretschmer وغيرهم حتى أحدث التقسيمات على يد " شلدون " Sheldon عام 1921  
م وحتى نهاية القرن التاسع عشر كان سائداً أن اللياقة البدنية هي القوة العضلية ، فالرجل  
القوي هو الأفضل دائماً حيث كانت معظم الدراسات منصبة على ذلك المفهوم ، فاخترع  
علماء الأنثروبولوجيا الفرنسيون في القرن السابع عشر جهازاً لقياس القوة ، طوره بعد ذلك " سارجنت " Sergeant عام 1873 م ، واستخدمه لنفس الغرض في اختبار الشهير للياقة