

المحاضرة الثامنة : مكونات اللياقة البدنية

مكونات اللياقة البدنية.

مكونات متعلقة بالصحة مكونات متعلقة بالمهارة الحركية الجلد الدوري التنفسي .
السرعة . النسبة المئوية للدهون بالجسم . الرشاقة . الجلد العضلي . التوازن . القوة العضلية .
التوافق العضلي العصبي . المرونة . سرعة زمن الاستجابة
يجب أن نفهم من أين تأتي تلك الخصوصية ولماذا تطبق، وفي تنمية السرعة لأي رياضيين
وفي أي رياضة.

توجد خمسة مكونات رئيسة للياقة البدنية والتي يجب أن تطور وبغض النظر عن ملاحظة
الفروق بين الألعاب الرياضية التي تدرب والعمر والجنس ومستوى المهارة، ويمكن أن تدعى
هذه المكونات القابليات البيوحركية والتي يجب أن تدرب لغرض الوصول إلى أقصى إنجاز
لأي رياضي، وأن تدرب هذه القابليات إلى درجة ما في كل تدريب وأعتامادا" على الوقت من
السنة والرياضة وأهداف التدريب الفردية فالبعض يحتاج إلى أن تدرب بتعاقب أكثر من
الآخرين هي :

1- المرونة/ التوافق/ التحمل/ القوة العضلية/ السرعة.

2- الإعداد والتهيئة لمكونات القابليات الحركية الأخرى مثل الرشاقة.

وسنخرج على كل واحدة منها بشئ من التفصيل :

• المرونة : تتنوع وتختلف الحاجة إلى المرونة حسب اللعبة الرياضية أوالفعالية وكذلك من
مجموعة عضلية إلى الأخرى، ونادرا" ما نرى الرياضي الذي يظهر ويبدو أن لديه مرونة
عالية جدا"، عموما" فإن النقص في المرونة هو موضوع حاضر دائما"، ولغرض هذا
المبحث يوجد نوعان من المرونة والتي يجب أن تعنون في البرنامج :
أ/ المرونة الثابتة.

ب/ المرونة الديناميكية (الحركية).

تمثل الحاجة إلى التغطية الثابتة قبل التدريب أو المنافسة موضوع مناقشة وجدل كبيرين
ومثل الكثير من عوامل التدريب فإنها قضية تفضيل ولكن تبقى المرونة الثابتة قبل التدريب