

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.

ز) التوافق بين كل هذه الأجهزة العضوية والذي يمثل الحالة الصحية العامة.

2- العمل القياسي ويشمل

2. أ) القوام وتناسب قياساته مع طبيعة العمل.

ب) الطول والوزن وعلاقتهما ببعضهما.

ج) التركيب البدني (العظام ، العضلات ، نسبة الدهون ... الخ).

د) قياس مقاطع الجسم المختلفة وتناسقها.

3- العمل البدني أو العمل الحركي يشمل

المهاري	البدني
مهارات عقلية أداء حركة تصويب في كرة السلة او أداء حركة الميزان على عارضة التوازن	أداء عضلي انتاج عمل ذو جهد عالي وبكيفية معينة مثل اجتياز مسافة باقل زمن او التغلب على التعب

ثانياً: أهمية اللياقة البدنية بشكل عام .

تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي بعدد من المجالات الحيوية كالزي والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة.

واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار إنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها -أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل - والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ

تكامل الفرد ، وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو بأنها أكثر مساهمة من اجل حياة افضل للفرد والجماعة.

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-تلاعب 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