

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مفهوم واهمية اللياقة البدنية

المرحلة الاولى

م.م ضي سالم حمزة الجبوري

2024-2023

مفهوم اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الإنسان الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي تقاس بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في الحياة دون إجهاد أو تعب

تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين:

- اللياقة العامة الصحة والرفاهية.
- اللياقة الخاصة يعتمد تعريفها على أساس القدرة على تنفيذ جوانب محددة من الرياضة أو أي وظيفة أخرى.



وتتحقق اللياقة البدنية عادة من خلال التغذية الطبيعية الصحيحة، ممارسة التمارين، والراحة الكافية.

وقد عرفت اللياقة في السنوات السابقة بالقدرة على القيام بالأنشطة اليومية دون تعب مفرط، غير أن، التغيرات في أنماط الحياة عقب الثورة الصناعية وزيادة أوقات الترفيه، تجعل هذا التعريف غير كاف في هذه الأيام، تعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه، لتكون صحية، ومقاومة لأمراض نقص الحركة، ومواجهة الحالات الطارئة. العناصر الأساسية للياقة البدنية هي: المرونة، والإطالة، والسرعة، والقوة العضلية، والرشاقة، والقدرة العضلية، والتوازن، والدقة، والتحمل العضلي، والتحمل الدوري التنفسي، وأخيرًا التوافق.

أهمية اللياقة البدنية

1. من الناحية الاجتماعية
2. ومن الناحية الصحية
3. من الناحية النفسية
4. التنمية العقلية.

1- **من الناحية الاجتماعية** تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرًا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقته البدنية العالية. ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.



2- من الناحية الصحية

تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرئتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات أقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن. وتساعد على بناء شخصية جذابة.

3- **من الناحية النفسية** تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن نفسه، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

4- التمنية العقلية

تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير.

