

يؤدي الى توسع العمل وهذا يعني انه سوف يحصل على القابلية الحركية للفعالية المعينة والتي اخذ يتطور بها .

4 . الغرض الرابع تطوير القابلية الحركية والمحافظة على مستوى معين من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والمطاولة وتلك العناصر بمجموعها تسمى الصفات الحركية (البدنية) وهي اساس القابلية الحركية.

من أهم القرارات الشخصية التي يتخذها الإنسان في حياته هو قرار مزاوله الرياضة اليومية حيث يؤثر ذلك مباشرة على سلوكه ونشاطه ومظهره وصحته ، فقد أكدت الدراسات والأبحاث العلمية على مدى تأثير ممارسة الرياضة على أجهزة الجسم المختلفة ومدى الآثار الضارة الناتجة عن عدم ممارسة النشاط الرياضي) ، ونذكر منها شعور الإنسان بالتعب من أقل مجهود وعدم قدرته على الإنتاج (على اعتبار أنه لا ي ، وكذلك بعض الأمراض النفسية التي تنتج عن عدم رضاه عن قوامه وشكل جسمه والزيادة الكبيرة في وزن الجسم بسبب الدهون ، وقد أكدت الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية وأنشطتها المختلفة على أن اللياقة البدنية تهدف إلى ما يلي :

1-المحافظة على جسم الإنسان سليماً صحيحاً خالياً من الأمراض والتشوهات التي ت القوام نتيجة للتعود على القيام بعمل يومي تعمل فيه أعضاء من الجسم دون غيرها أو نتيجة التعود على عادة غير سليمة وخاطئة " كالتعود على المذاكرة على طاولة وكرسي غير مناسبين "

2-تكوين اتجاهات وعادات صحية سليمة وصحيحة

3- . رفع مستوى اللياقة البدنية لجميع الأفراد ومن مختلف الأعمار

4- . القدرة على إدراك أخطاء الحياة اليومية وما يواجهه الفرد من مشاكل طارئة سن تقاديتها .

5- .تنمية الصفات القيادية الحكيمة

6- . تنمية صفات الفرد الاجتماعية كالشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس

7- . التأهيل إلى حياة سعيدة وخلق مواطن صالح قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به

- 8- مساعدة الأفراد على التقليل من بعض حالات الصداع وتصلب الشرايين والآلام التي تصيب أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة .
- 9- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة وإكساب الأفراد المظهر العام السليم و قدرة الأفراد على مقاومة الأمراض المختلفة كأمراض القلب والأوعية الدموية
- 10- .زيادة كفاءة الأفراد الإنتاجية مع الاقتصاد في الجهد المبذول في الأعمال البدنية والعقلية
- 11- .التقليل من حالات الشعور بالتعب المزمن والإصابات الرياضية التي تعترض خط سير الحياة اليومية .
- 12- . تحسين مقدرة الفرد على الاسترخاء والتحكم في تقليل التوتر العضلي
- 13- .وسيلة مفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ
- 14- . تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها
- 15- . المساعدة على تقليل آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم
- عند الكبر

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