

ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربع خصال مشتى 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
" Polyclcts نموذجاً لرامي الرمح في محاولة لوضع أكمل تتاسق 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

البدنية - . وفي القرن التاسع عشر ظهرت مفاهيم عديدة وجهت الأنظار إلى ضرورة قياس بعض السمات الهامة كالسعة الحيوية Capacity Vital " ، " واستخدم في ذلك جهاز " الأسبيروميتر " Spirometer ونسبة الدهون في الجسم وقوة القبضة Strength Grip " ، " بالإضافة لقوة عضلات الرجلين والذراعين والظهر

المحاضرة الرابعة . اللياقة البدنية ماهية اللياقة البدنية.

ماهية اللياقة البدنية لقد أجمع خبراء والمتخصصون في مجال التربية البدنية عامة واللياقة البدنية خاصة على أن اللياقة البدنية هي (قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع وجود فائض من الطاقة لاستغلاله عند الضرورة وفي الحالات الطارئة.)

أولاً : ماهية اللياقة البدنية

اللياقة البدنية إحدى اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمراً مستحيلاً. واللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة وكمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها ، إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل ، وتعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات

اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من اللياقات

.واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة.

وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية ، كما أنها تتطلب قوامة جيداً ومقاييس جسمية متناسقة خالية من الأمراض.