

اللياقة البدنية (Physical fitness)

تعرف اللياقة البدنية بشكل عام على انها **(قدرة الفرد الرياضي والغير رياضي على اداء مهام حياته اليومية بشكل جيد ودون الشعور السريع بالتعب او الاجهاد)** , وقد عرفا كثيرون من العلماء والباحثين حيث يعرفها (Hoekey: 1981) " على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية . ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية ، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد". وعرفها (Clarke : 1976) " على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة" أو هي عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في الحياة دون إجهاد أو تعب.

مفهوم اللياقة البدنية

يتغير مفهوم اللياقة البدنية مع التغير والتطور والتقدم العلمي والتكنولوجي حيث تطور أسلوب الحياة في أواخر القرن العشرين عن بداياته وايضا وبداية القرن الواحد والعشرون ، فقد كان في السابق يتم التركيز في قياسها على قياس القوة العضلية للشخص ، أما في العصر الحديث تقاس اللياقة البدنية بمدى الكفاءة وجدل الجهاز التنفسي والذي يتألف من الرئتين ويرتبط بالقلب ارتباطاً وثيقاً . وفي أوائل السبعينيات تطور مفهوم اللياقة البدنية بشكل كبير عند انتشار رياضة الجري لمسافات طويلة ، وكثرة الإقبال على ممارستها أصبحت الطريقة المثلى لاكتساب اللياقة البدنية بشكل عام ، حيث تساعد في تحسين أداء الجهاز التنفسي فالجري هو طريقة تساعد على رفع كفاءة وأداء الجهاز التنفسي والحفاظ على الوزن المثالي للجسم بالإضافة الى رفع كفاءة عضلات الجسم بشكل عام .

فوائد اللياقة البدنية

- 1- تعمل على تحسين أداء أجهزة الجسم مثل الجهاز التنفسي وبالإضافة الى الجهاز العضلي.
- 2- تساعد اللياقة البدنية على الوقاية والحد من الإصابة ببعض أمراض القلب والأوعية الدموية.
- 3- تساهم اللياقة البدنية في الحفاظ على الوزن المثالي للفرد وتخفف الوزن الزائد.
- 4- تساهم اللياقة البدنية في تقوية أداء المفاصل في الجسم وبالإضافة الى الأوتار والأربطة.
- 5- تساهم اللياقة البدنية في زيادة كفاءة حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة مفيدة .

- 6- تساعد اللياقة البدنية في رفع مقاومة الجسم للتوتر والتعب العصبي .
- 7- تؤدي اللياقة البدنية الى الثقة بالنفس .
- 8- اللياقة البدنية طريقة مفيدة وفعالة لقضاء وقت الفراغ .
- 9- تقلل اللياقة البدنية من آثار الشيخوخة.

اللياقة البدنية العامة

اللياقة البدنية الخاصة

تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين:-

اللياقة البدنية العامة

تعنى اللياقة البدنية العامة " كفاءة البدن في مواجهه متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة " وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة .
إن اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذى تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة . ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة وإنما الاختلاف في ترتيبها وعددها.

اللياقة البدنية الخاصة

اللياقة البدنية الخاصة تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات اخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس ، كما أنها تجيز إمكانية إهمال بعض المكونات عندما نجد ان اهميتها تتضاءل بالنسبة لنوع النشاط الذى يمارسه الفرد ويشير محمد علاوى (1994) أن القدرات البدنية الخاصة يتم تطويرها في جزء الإعداد البدني الخاص من الوحدة التدريبية ، ويكون الهدف تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذى يتخصص فيه الفرد.

ولغرض العمل على تطوير مكونات اللياقة البدنية الأساسية يجب مراعاة الاتجاهات الآتية:

- 1- الشمول : ويعنى تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة مثل القوة والسرعة والجلد وغيرها.
- 2- الاتزان : ويعنى أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على الآخر
- 3- الحجم المناسب : أي أن تكون عملية التطوير في المكونات الأساسية بما يتناسب مع إمكانيات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة.