



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اللياقة البدنية وأهميتها

محاضرة في مادة اللياقة البدنية
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي

م. د. عمر عويد صالح

المقدمة :

تُعد اللياقة البدنية من أهم الجوانب التي يجب أن يعتني بها الإنسان للحفاظ على صحته الجسدية والنفسية. فهي لا تقتصر فقط على ممارسة التمارين الرياضية، بل تشمل أيضًا نمط الحياة الصحي والتغذية السليمة والنوم الكافي.

تعريف اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية هي قدرة الجسم على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة وبدون تعب مفرط، مع التمتع بقدر كافٍ من القوة والمرونة والتحمل البدني والرشاقة. وتشمل أيضًا صحة القلب والأوعية الدموية، وقوة العضلات، وصحة المفاصل.

أهمية اللياقة البدنية

- تحسين الصحة العامة
- تساعد على تقوية جهاز المناعة •
- تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة، والسكري، وأمراض القلب •
- تحسين الصحة النفسية .
- تخفف من التوتر والقلق والاكتئاب •
- تعزز الثقة بالنفس وتحسن المزاج العام •
- زيادة الطاقة والنشاط .
- تساهم في تحسين جودة النوم •
- تزيد من قدرة الشخص على التركيز والإنتاجية •
- المحافظة على الوزن المثالي .
- تساهم التمارين المنتظمة مع التغذية السليمة في حرق الدهون وبناء العضلات •
- تعزيز القوة البدنية والمرونة .
- تساعد على تقوية العظام والمفاصل، مما يقلل من خطر الإصابات •

عوامل تؤثر في اللياقة البدنية :

- النظام الغذائي: تناول الطعام الصحي ينعكس مباشرة على أداء الجسم •
- النوم: قلة النوم تؤثر سلباً على طاقة الجسم وقدرته على التعافي •
- النشاط البدني: قلة الحركة تؤدي إلى انخفاض اللياقة البدنية بشكل عام •
- الضغوط النفسية: تؤثر بشكل كبير على الصحة العامة واللياقة •
- طرق تحسين اللياقة البدنية
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (مثل المشي، الجري، السباحة، أو تمارين المقاومة) •
- اتباع نظام غذائي متوازن •
- الحصول على قسط كافٍ من النوم (7-8 ساعات يوميًا) •
- تقليل العادات السيئة مثل التدخين وتناول الوجبات السريعة •
- الحفاظ على النشاط اليومي (كصعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد)

ما هي اللياقة البدنية وأهميتها

أ) ماهي اللياقة البدنية .

ان قلة نادرة من مصطلحات التربية البدنية والرياضية قد وجدت من الذبوع والاستثناء بين العامه بقدر ما وجد مصطلح اللياقة البدنية وخاصة بعد الحرب العالمية الثانية تعتبر اللياقة البدنية احد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة البدنية الشاملة التي تتضمن اللياقة البدنية العضلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها

ب) اللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة .

أن صياغة اللياقة البدنية وتنميتها يستلزم :-

- 1- وراثية 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 لتماشي الاصابات والتوترات .

ماهية اللياقة البدنية وأهميتها

اللياقة البدنية :- هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنه فهي تتضمن

جميع الابعاد المكونه للإنسان السعيد سواء كانت نفسية أم عقلية أم اجتماعية أم بدنية .

أهمية اللياقة البدنية في الانشطة الرياضية

تلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الانشطة الرياضية واجادتها ويختلف حجم هذا الدور واهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة الى أخرى وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة ولقد انفقت آراء معظم علماء التدريب على ان اللياقة البدنية العامة هي المكون الاساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول الى مايعرف (بالفورمة الرياضية) ويشبه البعض اللياقة البدنية في الانشطة الرياضية بأساس البيت الذي يمثل الدعامه الاساسية له والذي يبنى عليه جميع ادوار المنزل دور بعد آخر الى ان يكتمل فأذا كان الاساس مثبتاً وثابتاً ضل المنزل متماسكاً قوياً صلباً امام جميع العمود الفقري والقاعده العريضة التي لا تقبل مجرد المناقشة حول اهميتها لان اهميتها اصبحت من المصطلحات الاساسية من التربية البدنية

السرعة وتعريفاتها

المقصود بسرعة الانتقال هو العد وحيث تعرفها مهارة بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع مايمكن ويقول عنها " علاوي " بأنها القدرة على الانتقال او التحرك من مكان الى آخر بأقصى سرعه ممكنه وهذا يعني انها عبارة عن محاولة التغلب على مسافه معينه في أقصى زمن ممكن مثل العد وفي ألعاب القوى والسباحه والدراجات .

اما السرعه الحركية : فتعني سرعه الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيده كسرعه اداء حركة معينه في السلاح او سرعه اداء لكمية معينه .

أما سرعة الاستجابة :فهي الفترة بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ويقول عنها " علاوي " بأنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير

معين في أقصر زمن ممكن وهذا يعني انها تتضمن زمن الاستجابة من بداية حتى نهاية الاستجابة الحركية اما مفهوم المدرسة الفردية بالنسبة للسرعة فإنه يعني قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعد وفي ألعاب القوى والدراجات والسباحة والتجديف ويعتقد البعض ان المفهوم يتمشى مع مفهوم السرعة الانتقالية الذي تتبناه المدرسة الانتقالية في المدرسة الشرقية تؤكد ضرورة انتقال الجسم من مكان الى مكان آخر بأقصى سرعه يتم ضبط سرعة الماء مع سرعة السباح تتم حركات السباحة دون اكتساب أي مسافه للأمام كالجري على البساط المتري .

أنواع السرعة :

1/ سرعة رد الفعل

2/ السرعة الحركية

3/ سرعة الركض الانتقالية

ونعني بسرعة رد الفعل بالفترة الزمنية اللازمة للاداء ومنذ لحظة وصول الحافز اذا كان بصرياً او حسيّاً وحتى لحظة الاستجابة الحركية فنعني بها سرعة الحركات الغير المتكررة وبالاخص الحركات التي تصف بطابع المقاومة والبسيطة كحركة الخداع في الملاكمة أما سرعة الركض الانتقالية فتطبق فيها الحركات التي يكون شكل الحركة فيها متكرراً كما في الركض السريع والدراجات السريعة والدراجات والسباحة وحبل الغط والتجديف

تطوير السرعة

1- تنمية السرعة الانتقالية وهي انتقال اللاعب او الرياضي من مكان الى آخر من أجل الوصول

الى هدف معين وكل لعبة لها هدف معين فالراكض 100 م هدفه الوصول الى خط النهاية بأسرع

وقت ولاعب كرة القدم هدفة الوصول الى هدفه والتقدم نحو الهدف ولاعب كرة الطائرة التقدم بسرعه

الى قفزة العمودي الى الأعلى .

2- الجنس والعمر . يلعب الجنس والعمر دور مهماً في تطوير القوة العضلية ان هذه الصفه مشابهه الى حد بعيد في أهميتها بقية العوامل الى حد ذكرها .