

مادة الصحة واللياقة

المحاضرة الثانية عشر

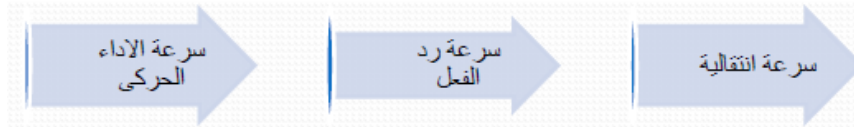
• عناصر اللياقة البدنية ::

1- القوة العضلية:



2- الجلد الدوري التنفسي (التحمل)

3- السرعة :



4- المرونة

5- الرشاقة

6- التوازن

• القوة ::

- القوة العضلية : هي امكانية العضلة او المجموعات العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية والوقوف عليها.
- تعتبر القوة هي المكون الاول والاھم في عناصر اللياقة البدنية.

• انواع القوة العضلية ::

- القوة القصوى : وتعنى الحد الاقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها.
- القوة المميزة بالسرعة : وهى دمج القوة مع السرعة الحركية خلال اقل زمن ممكن . وتعرف بانها ” القدرة على اخراج اقصى قوة فى اقصر وقت ممكن“
- قوة التحمل : وتعنى القدرة على مواجهة التعب اثناء بذل المجهود العضلي المستمر”

• التحمل ::

- يعتبر التحمل احد مكونات النشاط البدني وخاصة في الرياضات التي تتطلب الاستمرار في بذل مجهود . ويعرف التحمل بانه:
- ”كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجاتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة“

• انواع التحمل ::

- تحمل عام : وهو مقدرة الفرد على اداء نشاط بدني بشدة مناسبة لفترة طويلة.
- التحمل الخاص : وهو قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط التخصصي دون الهبوط في مستوى الاداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة

• السرعة ::

- وتعرف السرعة بانها ” قدرة الفرد على اداء حركة معينة فى اقل فترة زمنية ممكنة“

• انواع السرعة ::

- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) وتعرف بانها القدرة على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن.
- سرعة الاداء الحركي : وهى قدرة الفرد على اداء واجب حركي معين في اقل زمن ممكن.
- سرعة الانتقال : وهى كفاءة الفرد على اداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر زمن ممكن وذلك عن طريق التحرك بأقصى قوة واعلى سرعة ممكنة مثل حكة السباحة والجري.

• المرونة ::

هي " كفاءة الفرد على اداء حركي لأوسع مدى وهي اقصى مدى حركي ممكن
لمفصل معين"

• انواع المرونة ::

- المرونة الثابتة : وتعنى مقدرة الرياضي على اتخاذ وضع بدنى معين بأقصى مدى للمفصل من الثبات.
- المرونة المتحركة : وتعنى القدرة على اداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك ديناميكي.

• الرشاقة ::

- الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء.
- والرشاقة تكسب الفرد الانسياب الحركي والتوافق على الاسترخاء والاحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وطلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي.
- ومن اهم الالعاب الذى يغلب فيها عنصر الرشاقة الجمباز والغطس.

• التوازن ::

- يعرف التوازن بانه " القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء اوضاع معينة"
- والتوازن من المكونات الاساسية للتوافق ويلعب دورا كبيرا في العاب الغطس والجمباز والملاكمة ورفع الاثقال.
- ويعتمد التوازن في بعض الاوضاع بدرجة كبيرة على القوة العضلية لان العضلات المساندة يجب ان تكون قادرة على حمل وزن الجسم في وضع معين.