

جامعة الدمام

عمادة التعليم عن بعد

كلية الدراسات لتطبيقية وخدمة المجتمع

مادة الصحة واللياقة

المحاضرة الثانية عشر

(النشاط الرياضي واللياقة البدنية)

د / هيثم عقل

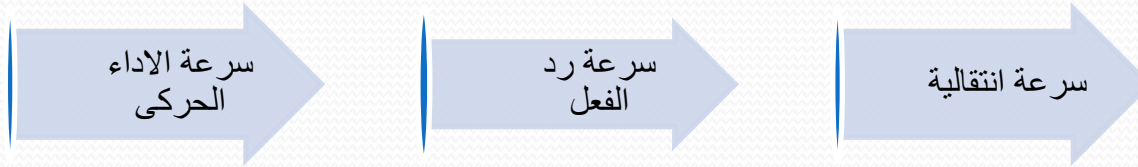
عناصر اللياقة البدنية

١- القوة العضلية :



٢- الجلد الدوري التنفسي (التحمل)

٣- السرعة :



٤- المرونة

٥- الرشاقة

٦- التوازن

القوة

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

انواع القوة العضلية

- القوة القصوى : وتعنى الحد الاقصى من القوة التى 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 قدره على مواجهة التعب اثناء بذل المجهود العضلى المستمر ”

التحمل

- يعتبر التحمل احد مكونات النشاط البدنى وخاصة فى الرياضات التى تتطلب الاستمرار فى بذل مجهود . ويعرف التحمل بانه:
” كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى على مد العضلات العاملة بحاجاتها من الوقود اللازم لاستمرارها فى العمل لفترات طويلة ”

انواع التحمل

تحمل عام : وهو مقدرة الفرد على اداء نشاط بدنى بشدة مناسبة لفترة طويلة.

التحمل الخاص : وهو قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط التخصصى دون الهبوط فى مستوى الاداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة

السرعة

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

انواع السرعة

- ١- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) : وتعرف بانها القدرة على التلبية الحركية لمثير معين فى اقل زمن ممكن .
- ٢- سرعة الاداء الحركى : وهى قدرة الفرد على اداء واجب حركى معين فى اقل زمن ممكن .
- ٣- سرعة الانتقال : وهى كفاءة الفرد على اداء حركات متشابهة متتابة فى اقصر زمن ممكن وذلك عن طريق التحرك باقصى قوة واعلى سرعة ممكنة مثل حكة السباحة والجرى .

المرونة

- هي " كفاءة الفرد على اداء حركى لاوسع مدى وهى اقصى مدى حركى ممكن لمفصل معين "

انواع المرونة

- ١- المرونة الثابتة : وتعنى مقدرة الرياضى على اتخاذ وضع بدنى معين باقصى مدى للمفصل من الثبات .
- ٢- المرونة المتحركة : وتعنى القدرة على اداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك دينامكي .

الرشاقة

- الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء .
- والرشاقة تكسب الفرد الانسياب الحركى والتوافق على الاسترخاء والاحساس السليم لاداء الاتجاهات والمسافات وطلها عوامل ضرورية للاداء الرياضى .
- ومن اهم الالعاب الذى يغلب فيها عنصر الرشاقة الجمباز والغطس .

التوازن



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