

المحاضرة الثانية عشر

***عناصر اللياقة البدنية :**

- 1/ القوة العضلية : قوة تحمل ← قوة مميزة بالسرعة ← قوة قصوى
- 2/ الجلد الدوري التنفسي (التحمل)
- 3/ السرعة : سرعة الأداء الحركي ← سرعة رد الفعل ← سرعة انتقالية
- 4/ المرونة
- 5/ الرشاقة
- 6/ التوازن

***القوة العضلية :** هي إمكانية العضلة أو المجموعات العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية والوقوف عليها
(تعتبر القوة هي المكون الأول والاهم في عناصر اللياقة البدنية)

***أنواع القوة العضلية :**

- 1/ **القوة القصوى :** وتعني الحد الأقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها
- 2/ **القوة المميزة بالسرعة :** وهي دمج القوة مع السرعة الحركية خلال اقل زمن ممكن وتعرف بأنها (القدرة على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن)
- 3/ **قوة التحمل :** وتعني القدرة على مواجهه التعب أثناء 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

***أنواع التحمل :**

1/ تحمل عام : وهو مقدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشده مناسبة لفترة طويلة

2/ تحمل خاص : هو قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط التخصصي دون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة

***السرعة :** هو قدرة الفرد على أداء حركة معينة في اقل فترة زمنية ممكنة

***أنواع السرعة :**

1/ سرعه رد الفعل (سرعة الاستجابة) : وتعرف بأنها القدرة على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن

2/ سرعة الأداء الحركي : وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في اقل زمن ممكن

3/ سرعة الانتقال : وهي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر زمن ممكن وذلك عن طريق التحرك بأقصى قوة و أعلى سرعة ممكنة مثل حركة السباحة والجري

***المرونة :** وهي كفاءة الفرد على أداء حركي لأوسع مدى وهي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين

***أنواع المرونة :**

1/ المرونة الثابتة : وتعني مقدرة الرياضي على اتخاذ وضع بدني معين بأقصى مدى للمفصل من الثبات

2/ المرونة المتحركة : وتعني القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك ديناميكي

***الرشاقة :** وهي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء

والرشاقة تكسب الفرد الانسياب الحركي والتوافق على الاسترخاء و الإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وطلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي ومن أهم الألعاب التي يغلب فيها عنصر الرشاقة الجمباز والغطس

***التوازن :** هي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع معينه

والتوازن من المكونات الأساسية للتوافق ويلعب دورا كبيرا في ألعاب الغطس والجمباز والملاكمة ورفع الأثقال

ويعتمد التوازن في بعض الأوضاع بدرجة كبيرة على القوى العضلية لان العضلات المساندة يجب أن تكون قادرة على حمل وزن الجسم في وضع معين