



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة الإسلامية

كلية التربية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة المسائية

# المسابقة البدنية الثبات البدنية

لطالبات المرحلة الاولى

(المسائي)

اعداد

م.م رفاة يوسف عبد

٢٠٢٣/٢٠٢٢

## \* اللياقة البدنية:

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية ،وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية غير إن الملاحظ في جمع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوماً متكاملًا للياقة البدنية وسوف نستعرض فيما يلي بعضاً من تلك التعريفات: تعرف منظمة الصحة العالمية للياقة البدنية بأنها : «القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضٍ» ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرف (فوكس) وآخرون Fox et al. ١٩٨٧ اللياقة البدنية بأنها (الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة).

وتعرف أيضا ((القدرة على أداء الواجب اليومي بحيوية ويقضه دون عناء زائد ،مع توفر بض الجهد للتمتع بأوقات الفراغ ))و عرف (عبد الله اللامي ) اللياقة البدنية من الناحية الرياضية بأنها مقدرة الرياضي على أداء الفعاليات الرياضية المطلوبة بكفاءة عالية وأداء امثل وفق ماتتطلبه شروط أداء هذه الفعالية.

## \* خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة إن جميعها يمكن إن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية ، وان كان كل منها يركز على جانب أو أكثر منفصلاً عن الجوانب الأخرى، غير انه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه **الخصائص** هي:

١- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

٢- إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي ستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة

تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية.

٣- إن احد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.

### وقسمت اللياقة البدنية إلى :

١- **اللياقة البدنية العامة :** مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومتزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة اي بشكل عام .

٢- **اللياقة البدنية الخاصة :** مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية للوفاء متطلبات أنشطة بدنية وحركية ذات طبيعة خاصة اي بشكل خاص بالفعالية او المهارة المطلوبة .

### مكونات اللياقة البدنية :

قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكونات أساسية لأغراض البحث والدراسة ووضع البرامج والمناهج التدريبية المتخصصة لتطويرها سنستعرض بعض هذه التقسيمات :

١- القوة العضلية

٢- السرعة

٣- المرونة

٤- التحمل

٥- الرشاقة

٦- التوازن

## ١ - القوة العضلية:

وهي إحدى الصفات البدنية الأساسية لبناء العضلات فضلا عن كونها إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكسب أهمية خاصة نظرا لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو الصحة على العموم ولم يحظى أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية.

تعد القوة العضلية المؤثر الأساس الذي يغير أو يحاول أن يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار أو اتجاه معين ، وهي الصفة الأساسية التي تحدد مستوى الأداء المهاري .

ويعرفها (عصام عبد الخالق) قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها .

وهي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

## أهمية القوة العضلية :

- ١- القوة ضرورية لحسن المظهر ( الجانب الجمالي للجسم والصحي )
- ٢- القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
- ٣- القوة مقياس للياقة البدنية .
- ٤- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية .
- ٥- هناك فعاليات تكون القوه فيها عاملا حاسما ،مثل رفع الإثقال ،المصارعة ،الملاكمة ،رمي القرص، وفي فعاليات أخرى يكون دور القوه فيها مثل ركض المسافات الطويلة ،السباحة لمسافة طويلة .

## أنواع القوة العضلية :

١- القوة العظمى (القوى):

٢- القوة المميزة بالسرعة:

٣- تحمل القوة:

## ٢- مفهوم السرعة :

تعد السرعة واحدة من القدرات البيو حركية المهمة في كثير من الفعاليات والألعاب الرياضية ولا يقتصر مفهومها على ركض المسافات القصيرة كما يتصور البعض ، بل أنها مرتبطة بجميع الصفات والقدرات الأخرى مثل القوة والتحمل والرشاقة والتوافق ... الخ .

كما يجب أن لا يقتصر مفهوم السرعة في الجانب الرياضي على نوع واحد من الحركات ، بل لابد من أن يشمل على كل القابليات الحركية لأشكال الرياضيات الأخرى فمثلاً رامي القرص أو الثقل أو لاعب كرة القدم أو السلة أو اليد أو الطائرة لا يمكن أن يستغني أي واحد من هؤلاء عن السرعة ، فالخداع والانطلاق والرمي والمناولة والاستلام كلها بحاجة إلى سرعة كبيرة لأدائها وإلا ستكون نتيجة اللاعب وانجازه الرياضي أمراً ضعيفاً .

وتعرف بأنها (مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن) في حين يرى (زاتورسكي) إن السرعة هي (مقدرة الفرد على أداء الحركات تحت الشروط الموضوعية في أقل زمن ممكن).

## أهمية السرعة :

- ١- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- ٢- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.
- ٣- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.
- ٤- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد.

## أنواع السرعة :

- ١- السرعة الانتقالية.
- ٢- السرعة الحركية.
- ٣- سرعة الاستجابة.

## ٣- مفهوم المرونة :

يؤكد بعض الخبراء ان صفة المرونة من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية او الكمية ، وهي احدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الاداء الحركي عند اللاعب .

ويمكن تعريف المرونة بانها (القدرة على اداء الحركات لمدى واسع) ، كما يرى البعض ان المرونة (هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة).

## أهمية المرونة :

- ١- تحقيق الانجاز الاحسن في الفعاليات اليومية الاعتيادية والرياضية .
- ٢- منع الاصابات اثناء العمل اليومي او الرياضي .
- ٣- اكساب الصحة العامة باعتبارها مظهرا من مظاهرها المهمة .

## انواع المرونة :

- أ – المرونة العامة(الشاملة) : وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم
- ب- المرونة الخاصة : وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية .

وهناك من قسم المرونة الى

- ١ – المرونة الايجابية : وهي قدرة المفصل على العمل الى اقصى مدى له ، على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة كما في مرجحة الرجل اماما عاليا .
- ٢- المرونة السلبية : وهي قدرة المفصل على العمل الى اقصى مدى له ، على ان تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية بمساعدة الزميل مثلا .

## ٤- مفهوم التحمل (المطاولة) :

تعتمد المطاولة من المكونات البدنية التي لها اهمية كبيرة في مختلف الفعاليات والانشطة الرياضية ، ويتم تحديد المطاولة للفرد من خلال الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم مثل جهاز التنفس والتبادل الأوكسيجيني والقلب والدورة الدموية والجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي والتغيرات الكيميائية في العضلات ومدى الاقتصاد في العمل الوظيفي للجسم .

**والمطاولة :** هي قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود رياضي ، و قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب .

## اهمية التحمل ( المطاولة )

١ - التحمل عنصر بدني ضروري للأداء في العديد من الرياضات مثل الالعاب الجماعية والمسافات الطويلة كالجري والسباحة والتجديف وغيرها .

٢- التحمل ضروري في اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الاخرى .

٣- يؤدي الى تقوية الاربطة والاورتار والانسجة المضادة وتقلل من الاصابة .

٤- تساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة وتسهم في اطالة مدة الاداء مقاومة التعب والاقلال من ظهوره اثناء وبعد الاداء .

## انواع التحمل (المطاولة )

١- التحمل العام :ويقصد به قدرة الفرد على اداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويله وهو الاساس للتحمل الخاص .

٢- التحمل الخاص :التحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع احد المكونات البدنية الاخرى المرتبط بعضها ببعض ( تحمل السرعة ،تحمل القوة ) .

### ٥- مفهوم الرشاقة:

للرشاقة اهمية جوهرية في الالعب التي تعتمد على الاداء المهاري والخطط الفنية كما انها ترتبط بالموصفات والعناصر الاخرى للياقة البدنية . فالرشاقة هي قدرة الفرد على اداء المهارات بشكل عالي وتوقيت جيد مع السيطرة على الواجبات المركبة والمعقدة وعلى التوافق الصعب .

والرشاقة فـي الفعاليات الرياضية تعرف بانها ( قدرة اللاعب على تغير اوضاع واتجاهات جسمه بأكملها او جزء منه على الارض او في الهواء بسرعة وتوقيت ، دقة وتنسيق، توافق واقتصاد في الجهد الحركي واتجاه صحيح وربط وتركيب وتطابق الاداء المهاري بما يتناسب مع ظروف المنافسة واعادة اتزانه فور ذلك مباشرة )

## أهمية الرشاقة : -

تعتبر الرشاقة من أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة حيث انها تتداخل وترتبط بالعناصر الأخرى كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والدقة والتوافق والتوازن ، بالإضافة الى ارتباطها الوثيق بالأداء الحركي من حيث مكوناته المتعددة والمختلفة وما تتطلب طبيعة اللعبة من مواقف وظروف متغيرة ومتباينة تتسم بالمفاجأة بين الحين والآخر وسرعة تغيير المواقف والاتجاهات بالكرة وبدونها على الأرض او في الهواء.

## أنواع الرشاقة :

١- **الرشاقة العامة** : المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

٢- **الرشاقة الخاصة** : المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

## ٦- مفهوم التوازن:

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس كما ان التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن ان يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية تمكنه من الاستجابة السريعة .

والتوازن ممكن تعريفه (هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة ) او عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة ) .

## أنواع التوازن :

١- **التوازن الثابت :** ويعني القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند اتخاذ وضع الميزان •

٢- **التوازن الديناميكي ( الحركي ) :** ويعني القدرة على الاحتفاظ بالتوازن اثناء الأداء الحركي في معظم الألعاب الرياضية أو عند المشي على عارضة التوازن ، أي انه إمكانية التوازن اثناء أداء حركة معينة •

٣- **التوازن القلق :** هو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز واقتراب مركز ثقل الجسم •