

## الثانية عشر

### النشاط الرياضي واللياقة البدنية

#### عناصر اللياقة البدنية :

- ١ - القوة العضلية : قوى قصوى ، قوة مميزة بالسرعة ، قوة تحمل .
- ٢ - الجلد الدوري التنفسي ( التحمل )
- ٣ - السرعة : سرعة انتقالية ، سرعة رد الفعل ، سرعة الأداء الحركي .
- ٤ - المرونة
- ٥ - الرشاقة
- ٦ - التوازن

#### القوة

- القوة العضلية : هي إمكانية العضلة أو المجموعات العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية والوقوف عليها .
- تعتبر القوة هي المكون الأول و الأهم في عناصر اللياقة البدنية .

#### أنواع القوة العضلية :

- القوى القصوى : وتعني الحد الأقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها .
- القوى المميزة بالسرعة : وهي دمج القوة مع السرعة الحركية خلال اقل زمن ممكن ، وتعرف بأنها " القدرة على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن "
- قوة التحمل : " تعني القدرة على مواجهه التعب أثناء بذل المجهود العضلي المستمر "

#### التحمل

- يعتبر التحمل أحد مكونات النشاط البدني وخاصة في الرياضات التي تتطلب الاستمرار في بذل المجهود . ويعرف التحمل بأنه " كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العامة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة "

#### أنواع التحمل :

تحمل عام : وهو مقدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لفترة طويلة .

التحمل الخاص : وهو مقدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط التخصصي دون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة .

#### السرعة :

- وتعرف السرعة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركة معينة في اقل فترة زمنية ممكنة "

١ ( سرعة رد الفعل ) سرعة الاستجابة ) : وتعرف بأنها القدر على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن .

٢ سرعة الأداء الحركي : وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقل زمن ممكن .

٣ سرعة الانتقال : وهي كفاءة الفرد على أداء حركات مشابهة متتالية في اقصر زمن ممكن وذلك عن طريق التحرك بأقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة مثل حكة السباحة والجري .

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

**أنواع المرونة :** ١: المرونة الثابتة : وتعني مقدرة الرياضي على اتخاذ وضع بدني معين بأقصى مدى للمفصل من الثبات .

٢ : المرونة المتحركة : وتعني مقدرة الفرد على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك ديناميكي.

**الرشاقة :** هي القدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء .

والرشاقة تكسب الفرد الانسياب الحركي والتوافق على الاسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وطلبها عوامل ضرورية للأداء الرياضي .

ومن أهم الألعاب الذي يغلب فيها عنصر الرشاقة الجمباز والغطس .

**التوازن :** يعرف التوازن بأنه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع معينة .

والتوازن من المكونات الأساسية للتوافق ويلعب دورا كبيرا في العاب الغطس والجمباز و الملاكمة ورفع الأثقال .

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