



وزارة التعليم العالي والبحث  
العلمي

كلية التربية للبنات قسم  
التربية البدنية والعلوم  
الرياضية

لسنة 2021 - 2022

الدراسات العليا

تقرير عن

عناصر اللياقة البدنية

بإشراف الدكتورة

ضمياء علي

أعداد الطالبة

أنغام ليث ميزر

## عناصر اللياقة البدنية :

تعد من المصطلحات القديمة نسبيا في مجال التربية الرياضية إذ ظهرت هذه المصطلحات مع بداية الاهتمام بالمستوى الرياضي لتطوير القابليات والقدرات والإمكانيات للاعب وفي مختلف الأنشطة الرياضية .

ويشير (يعرب خيون) الى ان القدرات البدنية والقدرات الحركية كانت ولحد الآن محور نقاش وبحث حول تحديدها وتصنيفها؛ وقد وضعت بعض القدرات مثل (القوة، السرعة، التحمل، المرونة) تحت تصنيف القابليات البدنية لاعتمادها على الكفاية الفسيولوجية، وقد وضعت بعض القدرات مثل (التوازن، التوافق، الانسيابية، الدقة، الحركية، الرشاقة) تحت صنف القدرات الحركية لأنها تعتمد على استثمار الإحساس الحركية واستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من أجل التحكم، وأن ما يؤيد ذلك التصنيف ويسنده أن الأفراد المتخلفين عقليا يتمتعون بقابليات بدنية طبيعية مثل القوة والتحمل والمرونة لكنهم لا يتمتعون بقابليات حركية طبيعية مثل التوافق والانسيابية والدقة الحركية حيث أن المتغيريين الأسوياء والمتخلفين عقليا هو صحة وسلامة الجهاز العصبي. (2)

ان القدرات البدنية هي صفات موروثية يتميز بها كل لاعب عن لاعب اخر، ويمكن ان تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة؛ وتشمل القوة والسرعة والتحمل؛ ان هذه الصفات كافة لها علاقة بالحالة البدنية بشكل اساس. اذ ان القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثيرة والمقطع العرضي للعضلة؛ اما السرعة فلها علاقة بنوع الالياف العضلية الحمراء والبيضاء؛ في حين المطولة لها علاقة بالجهاز الدوري التنفسي. (3)

## انواع القدرات (الصفات) البدنية :

1. القوة
2. المداومة (التحمل)
3. السرعة
4. المرونة
5. الرشاقة
6. التوافق
7. التوازن .

## اولا- القوة:

يرى بعض العلماء ان (القوة العضلية) هي التي يتأسس عليها وصول الفرد الى اعلى مراتب البطولة الرياضية. كما انها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية بعض القدرات البدنية (كالسرعة والتحمل) وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية. ويشير بعض خبراء الاختبارات

والمقاييس في التربية الرياضية ان الافراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة الدنية العامة.(4)

انواع القوة العضلية:

## 1-القوة العضلية القصوى(الانفجارية):

وتعرف بأنها:"أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمدة واحدة"(5). والقدرة الانفجارية تمثل شكل من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة والسرعة وتعرف بأنها القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن

اما بشأن ماتتطلب صفة القوة الانفجارية فقد حدد (عادل عبد البصير) هذه المتطلبات بالشكل الاتي:(6)

1. درجة عالية من القوة العضلية
2. درجة عالية من السرعة
3. القدرة على دمج القوة بالسرعة بشكل انفجاري

## 2- القوة المميزة بالسرعة (سرعة القوة):

هي القدرة على إظهار اقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة

**3- تحمل القوة:** هي مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب. أو هي كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل .

**تدريبات تنمية القوة العضلية:**

1. (وقوف فتحا. حمل ثقل) ثني الركبتين .
2. (وقوف فتحا.حمل ثقل) ثني الذراعين .
3. (وقوف .حمل ثقل ) المشي للأمام مع الطعن .

**طرق تنمية القوة العضلية :**

1. التدريب الفترتي منخفض الشدة :وعن طريقة يمكن تنمية تحمل القوة .
2. التدريب الفترتي مرتفع الشدة :وعن طريقة يمكن تنمية القوة المميوة بالسرعة .

**ثانيا- المدومة (المطاولة) :**

المفهوم: يعني الجهد الدوري التنفسي لكفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع السرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن الجهود المبذول.

تعريفه: تعمل الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي.

اهميته :

1-يعتبر الجهد الدور التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة .

2- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية.

3-يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة .

4-يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.

**العوامل المؤثرة في الجلد الدوري التنفسي :**

1. التدريب الرياضي .

2. تأثير الأدوية .

3. العوامل المناخية.

4. الأجهاد العضلي .

5. التغذية .

6. العادات الشخصية .

7. العادات النفسية .

## **انواع التحمل :-**

**1-التحمل العام :** وهو القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا على خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد على هذه الخصائص طول فترة الأداء .

**2-التحمل الخاص :** وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضيات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة

- طرق التدريب

1. الطريقة فارتلك ..

2. طريقة التبادل .

3. طريقة المتماثلة.

تدريبات لتنمية التحمل :-

- وقوف الجري لمسافة من 400-800 م.

- وقوف الجري لمدة 12دقيقة.

- وقوف الجري الارتدادي.

ثالثا- السرعة

**مفهومها:** قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن؛ سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عجم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في وحدة الزمنية؛ أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

### تعريف السرعة:

هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة (كلارك)

أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.

أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكن.

### أنواع السرعة:

1. السرعة الانتقالية.

2. السرعة الحركية.

3. سرعة الاستجابة.

### اهمية السرعة:-

1-السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية .

2-المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.

3- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية

4- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد .

### العوامل المؤثرة في السرعة :-

1. الخصائص التكوينية للألياف العضلية .

2. النمط العصبي للفرد .

3. القوة العضلية.

4. القدرة على الاسترخاء .

5. قوة الإرادة

### طرق تنمية السرعة:-

1. التكرارات.

2. الطرق البديلة.

3. طرق استخدام المقاومات المعوقة للسرعة.

4. التتابعات والألعاب الجماعية.

### تدريبات لتنمية السرعة:-

1. (وقوف)العدو لمسافة 30 م.
2. (وقوف)أداء مهارات حركية لمدة30 ثانية.
3. (وقوف)الجري عكس الاشارة .

## رابعاً – المرونة :

### اهمية المرونة :-

1. تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني .
2. تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد .
3. تساعد على تأخير ظهور التعب.
4. تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
5. المساعدة على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية .
6. تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة .
7. إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة .

### تدريبات تنمية المرونة :-

- 1.(وقوف) عمل قبة .
- 2.(وقوف فتحا) ثني الجذع أمام أسفل .
- 3.(انبطاح) ثني الجذع خلفا عاليا.

## خامساً –التوافق :

**مفهوم التوافق:-** يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق ويطلق على اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد .

**تعريف التوافق :-** يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين او اكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد .  
او قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة او مفردة حسب متطلبات النشاط .

## انواع التوافق :

**1- التوافق العام:-** وهو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضية ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

**2- التوافق الخاص:-** ويعني قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الاداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات .

### **اهمية التوافق :-**

- 1- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .
- 2- يساعد على اتقان الاداء الفني والخططي .
- 3- تساعد اللاعب على تجنب الاخطاء المتوقعة .
- 4- يساعده على الاداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
- 5- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة .
- 6- تظهر اهمية عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب او الاداء على الترمبولين .

### **- العوامل المؤثرة في التوافق :-**

- 1- التفكير .
- 2- القدرة على ادراك الدقة والاحساس بالتنظيم .
- 3- الخبرة الحركية .
- 4- مستويات تنمية القدرات البدنية .

### **طرق تنمية التوافق :-**

- 1- البدء العادي من اوضاع مختلفة كاداء للتدريب .
- 2- اداء المهارات بالظرف العكسي .
- 3- تقيد سرعة وايقاع الاداء الحركي وتحديد مسافة اداء المهارة .
- 4- زيادة مستوي المقاومة في اداء مراحل الحركة .
- 5- الاداء في ظروف غير طبيعية .

### **تدريبات على التوافق :-**

- 1- (وقوف) دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين .
- 2- (وقوف) تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الذراعين .

### **سادسا -الرشاقة :**

**تعريف الرشاقة :-** وتعني القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه او جزء معين منه .

### **انواع الرشاقة :-**

**1-الرشاقة العامة :** وهي مقدرة الفرد على اداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم .

2-الرشاقة الخاصة: وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .

### اهمية الرشاقة :-

- 1- الرشاقة مكون هام في الانشطة الرياضية العامة .
- 2- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية واتقانها.
- 3- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستواه بسرعة .
- 4- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي .

### طرق تنمية الرشاقة :-

- 1- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات .
- 2- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتريب على ارض رملية .
- 3- التغيير في السرعة وتوقيت الحركات .

### سابعا- التوازن

**تعريفه :-**يعني التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة).

### اهمية التوازن:-

- 1- تعتبر عنصر هام في العديد من الانشطة الرياضية .
- 2- تمثل العامل الاساس في الكثير من الرياضات كالجماز .
- 3- لها تأثير واضح في الرياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- 4- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
- 5- تسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .
- 6- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

### انواع التوازن :-

- 1- **التوازن الثابت :** ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت او القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط او اهتزاز عند اتخاذ اوضاع معينة كما هو عند اتخاذ اوضاع معينة كما هو عند وضع الميزان .
- 2- **التوازن الديناميكي :** القدرات على الاحتفاظ بالتوازن اثناء اداء حركة كما في معظم الالعب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة .

### العوامل المؤثرة على التوازن :

- 1- الوراثة
- 2- القوة العضلية



- 3- القدرات العقلية
- 4- الادراك الحسي – حركي
- 5- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز

### بعض التدريبات للتوازن :-

- 1-(وقوف) الثبات على قدم واحدة ومرجحة القدم الاخرى اماما وخلفا .
- 2-(وقوف) عمل ميزان أمامي .

هناك عدة طرق متعددة لتدريب الصفات البدنية (طرق الأعداد البدني) ويمكن تقسيمها طبقاً لأسلوب " الحمل " و"الراحة" الى الطرق التالية :

### 1-طريقة التدريب بأستخدام الحمل المستمر:

- شدة التمرين تتراوح ما بين 25-75% من أقصى مستوى الفرد .
- تتميز بزيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الاداء سواء بلاداء المستمر أو زيادة عدد مرات التكرار
- تؤدي التمرينات بصورة مستمرة لاتتخللها فترات للراحة البينية .

### 2- طريقة التدريب الفتري :

من أهم طرق التدريب في معظم الانشطة الرياضية وهي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة وسمي فتري نسبة الي فترة الراحة البينية ويقسم الي قسمين :

1. التدريب الفتري المنخفض الشدة يتميز بزيادة حجم الحمل وقلة الشدة :ويؤدي الي ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتتين وسعة القلب وبالتالي تأخر ظهور التعب
2. التدريب الفتري المرتفع الشدة :في هذه الطريقة نجد عضلات الجسم تقوم بالعمل في غياب الاوكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفعة وهذا يعني حدوث مايسمى بظاهرة الدين الاوكسجيني وحجم التمرينات تقل كنتيجة لزيادة الشدة .

### 3-طريقة التدريب التكراري :

تتميز بشدة التمارين تتراوح ما بين 80-90% من أقصى مستوى الفرد وتتميز بقلة الحجم اي قصر فترة الاداء وقلة عدد مرات التكرار وتتميز بفترات الراحة البينية من 10-40 دقيقة لتمرارين الجري و3-4 دقائق لتمرينات الاثقال

#### 4- طريقة التدريب الدائري :

يرى الكثير من العلماء أنها ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الأخرى ولكنها عبارة عن "طريقة تنظيمية" لإداء التمرينات يراعى فيها شروط معينة لاختيار التمرينات وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدتها ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب السالفة الذكر بهدف تنمية وتطوير الصفات البدنية .

#### المصادر :

- 1- التلاوي, حسين عبد الزهرة "القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القدرات الحركية وتقدير الذات مهارية لناشئ الكرة الطائرة (14-16) سنة , أطروحة دكتوراة كلية التربية الرياضية , جامعة بابل (2008).
- 2- خيوان, يعرب "التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق", ط1 بغداد (2002).
- 3- الدليمي, ناهدة عبد زيد "اساسيات في التعلم الحركي" ط1 النجف (2008).
- 4- شغاتي, عامر فاخر "علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا" ط1 بغداد, (2011).
- 5- أبراهيم, محمد رضا "التطبيق الميداني انظريات وطرائق التدريب الرياضي" ط2, بغداد, (2008).