☜ متطلبات اللياقة:-

**إنَّ من وجهة نظر علم التدريب الرياضي فإن حالة اللياقة النوعية تتعلق بـ:-**

**1- تطور العمر الزمني(طفل- فتى – شاب-رجل متقدم بالسن).**

**2- الإمكانيات الوارثية(إمكانيات الأجهزة الوظيفية) وبشكل خاص جهازي القلب والتنفس.**

**3- توافق ميكانيكية التوجيه للجهاز العصبي المركزي (والعمل المشترك للجهاز العصبي والعضلي).**

**4- القابليات النفسية(العناصر والمقومات الشخصية) ومنها الارادة ، الثقة بالنفس والرغبة ، والانفعال ، والحيوية ، والحماس ...الخ.**

**5- العمر التدريبي ... عدد سنوات التدريب للفرد المتدرب.**

الشكل(22)

اللياقة ومكوناتها المنفردة والقدرات البدنية المكونة لقابلية اللياقة الحركية

☜ تقسيمات اللياقة البدنية :-

**تقسم اللياقة البدنية الى** مايسمى **:-**

1. **اللياقة البدنية العامة .**
2. **اللياقة البدنية الخاصة .**
3. اللياقة البدنية العامة :-

**وتعني عملية الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة بهدف رفع مستوى اللياقة من خلال تطوير عناصرها المختلفة بصورة شاملة , وتظهر أهمية هذا التقسيم في مجالات الرياضة للجميع ورياضة وقت الفراغ ، إذ يكون الهدف هو عملية المحافظة على الصحة . كما تعد اللياقة البدنية العامة من متطلبات الرياضة المدرسية ورياضة المستوى العالي ، فضلاً عن متطلبات الرياضي المعدلة أو الرياضة للفئات الخاصة ، ويعبر التدريب الرياضي عن اللياقة البدنية العامة بأنها التدريب الأساس المتنوع الذي يعمل على تطوير البناء الشامل والمنسق لجهاز القلب والدوران والقابلية الحركية (المرونة) التي تضع الأساس للألعاب الرياضية جميعها تقريباً..**

ب. اللياقة البدنية الخاصة :-

**هي عبارة عن الحالة البدنية التي تشمل عناصر القوة – السرعة – التحمل –المرونة – الرشاقة – والتوافق العضلي والعصبي ، فضلاً عن الحالة النفسية والاستعداد الشخصي بالنسبة للمسابقة او الرياضة التخصصية التي يمارسها الفرد .**

**كما تهدف اللياقة البدنية الخاصة بالدرجة الاولى الى تحسين الصفات البدنية بنسبة معينة ومقدر للتي تحتاج إليه المسابقة او الرياضة التخصصية ، وكذلك يختلف نوع الوسيلة المستخدمة في رياضة معينة عن الاخرى ، ويعبر عن اللياقة البدنية الخاصة على تطوير القابليات التي تعين المستوى والخاصة بالعبة الرياضية او النشاط الممارس مثل القابلية الاوكسجينية عند راكضي المارثون او القابلية اللااوكسجينية لراكضي عدو 200م .**

جدول(13)

يبين تقسيمات اللياقة ومجال التطبيق (نوع اللعبة) والقدرة البدنية الضرورية والمرحلة التدريبية لها

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| اللياقة | مجال التطبيق(نوع اللعبة) | القدرة البدنية الضرورية | المرحلة التدريبية |
| **اللياقة العامة** | **أساس لكل أنواع الرياضة في المستويات العليا ، فضلاً عن ذلك فهي مهمة في الرياضة المدرسية ، رياضة الرشاقة واللياقة في الرياضة الوقائية والعلاجية وفي رياضة المسنين.** | **القوة - السرعة – التحمل- المرونة** | **في تدريب مرحلة الإعداد العام والإعداد الخاص.** |
| **اللياقة الخاصة او اللياقة الخاصة بالعبة الرياضية** | * **المبارزة** * **كرة القدم** * **كرة اليد** * **كرة السلة** * **الهوكي** | **- سرعة الإستجابة – تحمل – القوة – التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني - المرونة**  **- القوة المميزة بالسرعة – التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني** | **- مرحلة البناء**  **- مرحلة تدريب المستويات العليا**  **- مرحلة البناء**  **- مرحلة تدريب المستويات العليا** |
|  | * **الكولف** * **الجودة والكراتية** | **- القوة المميزة بالسرعة – التحمل الاوكسجيني**  **- القوة المميزة بالسرعة – سرعة الإستجابة – المرونة - التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني** | **- مرحلة البناء و المستويات العليا**  **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
|  | **- رفع الاثقال** | **القوة القصوى ، والقوة المميزة بالسرعة والمرونة.** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
|  | **- المارثون** | **- التحمل الاوكسجيني** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **- التجذيف** | **التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني – القوة والقوة القصوى.** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |