المحاضرة رقم 02 تقسيمات العلماء للياقة البدنية

- **تقسيمات عناصر اللياقة البدنية :**

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى انها عشرة، و البعض الاخر يرى انها خمسة مكونات، و اخرون يحددونها بستة مكونات، ووصل الامر الى ان اقتصرها البعض على ثلاث مكونات فقط، و غير ذلك من الآراء

اولا : أراء علماء الغرب في تحديد مكونات اللياقة البدنية :

ظهر اختلاف واضح بين علماء الولايات المتحدة الامريكية في تحديد مكونات اللياقة البدنية

صورها العالم الكبير **هارسون كلارك في ثلاث مكونات اساسية:**

القوة العضلية

الجلد العضلي

الجلد الدوري

في حين انه اعتبر ان اللياقة الحركية *Motor Fitness* اكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية ، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة :

القدرة العضلية

الرشاقة

المرونة

السرعة

كما انه اعتبر القدرة الحركية العامة اكثر هذه اللياقات شمولا. حيث ضمنها بالإضافة لمكونات اللياقة البدنية و اللياقة الحركية العنصرين :

توافق الذراع و العين

توافق القدم و العين

وقد ذكر تشارلز بيوتشر ان لارسون و يوكم قد قاما بعملية مسح للبحوث الفسيولوجية ووضعا قائمة لمكونات اللياقة البدنية تتضمن عشرة مكونات، و يضيف ان اللياقة البدنية و اللياقة الحركية يمكن فهمها بمفهوم واحد :

- مقاومة المرض

- القوة العضلية و الجلد العضلي
- الجهاز الدوري التنفسي

القدرة العضلية (وهي مركب من القوة و السرعة مع القدرة على ادماجهما معا)

- المرونة– السرعة –الرشاقة– التوافق –التوازن– الدقة

اما هيلين م . ايكرت فقد حددت مكونات اللياقة البدنية بالقوة و السرعة و الجلد و الرشاقة و التوافق

كما ضمنها ماثيوز القوة و الجلد العضلي و المرونة و الجلد الدوري التنفسي و التوافق العضلي العصبي

في حين حددها بافرد و كازنز و هاجمان بالقوة و السرعة و الرشاقة و الجلد العضلي و القدرة و التوازن و الجلد الدوري التنفسي

وحددها هوكى بالقوة و الجلد العضلي و القدرة و المرونة و الجلد الدوري التنفسي

ويرى ولجووس ان اللياقة البدنية تتضمن القوة العضلية و الجلد الدوري التنفسي

و يقول بارو ومك جي ان اللياقة البدنية تتضمن القوة العضلية و الجلد العضلي و القدرة العضلية و السرعة و الرشاقة و التوازن و المرونة و التوافق .

ثانيا: أراء علماء الشرق في تحديد مكونات اللياقة البدنية :

- حددها **هاره** في مؤلفه (علم التدريب) الى خمسة مكونات اساسية : (القوة التحمل السرعة المرونة الرشاقة)
- يرى فلاديمير (**فيمابلوفتش زاتسورسكي**) ان مكونات الصفات البدنية (القوة السرعة التحمل المهارة المرونة)

ثم يلي ذلك في الاهمية :

- الاسترخاء العضلي – التوازن– الاحساس بالمسافة

ثالثا : التقسيمات الفيزيولوجية لمكونات اللياقة البدنية:

تقسيم جتمان تقسيم شاركي:

1– وظيفة الجهاز الدوري والتنفسي 2– تركيب الجسم 3– المرونة

4–القوة العضلية 5– التحمل العضلي

تقسيم شاركي:

1– اللياقة الهوائية 2– اللياقة العضلية

تقسيم لامب:

1- التحمل الهوائي 2- الكفاءة اللاهوائية

2- الفارغة اللاهوائية4 - القوة العضلية 5- القدرة اللاهوائية 6- تركيب الجسم

تقسيم فوكس:

1- الكفاءة الوظيفية وتشمل: اللياقة العضلية، اللياقة الدورية ، اللياقة الغذائية، اللياقة الذهنية والانفعالية، اللياقة الحركية .

-واختلف العلماء في تحديد مكونات اللياقة البدنية ، ويظهر الاختلاف بوضوح بين رواد المدرسة الشرقية ورواد المدرسة الغربية **وجمع كل من كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسانين آراء مجموعة من العلماء من** المدرستين في الجدول التالي :

	المستويات / العلماء	القوة العضلية	تحمل القوة	الجلد الدوري	القوة السريعة	المرونة	السرعة	الرشاقة	التوافق	التوازن	الدقة	زمن رد الفعل	الاحساس	الاسترخاء	المهارة	مقاومة المرض
1	**لارسون**	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O					O
2	**يوكم**	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O					O
3	**بيوتشر**	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O					O
4	**كلارك**	O	O	O												
5	**ايكرت**	O	O	O			O	O	O							
6	**ماتيوز**	O	O	O												
7	**بافرو**	O	O	O	O		O	O		O						
8	**كازنز**	O	O	O	O		O	O		O						
9	**هاجمن**	O	O	O	O		O	O								
10	**هوكي**	O	O	O	O	O										
11	**ولجوس**	O	O	O												
12	**بارو**	O	O		O	O	O	O	O							
13	**مجي**	O	O		O	O	O	O	O							
14	**هاره**	O	O	O	O	O	O	O				O				
15	زتسورسكي	O	O	O		O	O		O				O	O	O	
16	**دونالد**	O	O	O		O		O	O							

17	انارينو	O	O	O	O							O	O			
18	كوزيتشوفا	O	O	O		O	O	O								
19	ستاكيونافا	O	O	O		O	O	O								
20	كوربين	O	O	O	O	O	O	O	O		O		O			
21	مارتن	O	O	O	O											
22	جونسون	O	O	O		O										
23	نلسن	O	O	O		O										
24	كسادى	O	O	O		O	O	O	O							
المجموع		24	24	22	13	16	15	15	10	6	3	2	1	1	1	3
الترتيب		01	02	03	07	04	06	05	08	09	10	12	13	14	15	11

الجدول رقم: 01 يوضح مكونات اللياقة البدنية كما رآها نخبة من العلماء بالشرق والغرب

(عبد الحميد ،حسانين،2001،58)