

## اللياقة البدنية العامة والخاصة وأهميتها التطبيقية

demkamald@yahoo.com م.م. كمال جاسم محمد اختبارات كرة اليد

الكثير منا يعتقد ان اللياقة البدنية مقتصرة على قدرة الفرد على تأدية الأنشطة اليومية العملية المقتصرة على الرياضيين و أصحاب الأجسام الرشيقية والتمكنين بدنيا فضلا عن الهيكل العضلي وكمية الطاقة المخزونة نتيجة العمل اليومي من تمارين وحركات رياضية مختلفة لكن المهم في اللياقة البدنية لعامة المجتمع هي أداء الحركات الرياضية البسيطة تدريجيا بدأ من المشي والجري لمسافات بسيطة كذلك بالاشتراك بالمراكز التخصصية والمنتديات المنتشرة في الوقت الحاضر في جميع المناطق والعمل وفق برنامج تدريبي محدد من قبل مختص باللياقة البدنية.

والمفاهيم العلمية للعمل البدني الصحيح والصحي هو ممارسة التمرينات البدنية وفق برنامج علمي محدد يستهدف تنمية اللياقة البدنية العامة لتحسين اللياقة العامة والصحية المجتمعية للوصول الى مجتمع صحي خالي من أمراض العصر كالسمنة والترهل والكآبة والقلق النفسي وأخرى كثيرة.

ويمكن تقسيم اللياقة البدنية الى قسمين رئيسيين هما اللياقة العامة (الصحية)، اللياقة البدنية التخصصية للرياضيين المشتركين بالأندية أو اللاعبين .

والتوعين يمكن تحقيقهما من خلال التغذية الصحية، ممارسة التمارين، والراحة الكافية.

وتعد اللياقة البدنية العامة الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة ولا تختلف في ترتيبها وعددها.

وتعني اللياقة البدنية قدرة الفرد على اداء عمل في حياته اليومية بكفاءة دون شعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزم للتمتع بوقت فراغه.

والمفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض وسلامة أجهزة الجسم المختلفة فضلا عن تناسق الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات.