

تعريف اللياقة البدنية تشير المراجع انه لا يزال من الصعب تعريف اللياقة البدنية فبعض الناس ينظرون إلى اللياقة البدنية على أنها عضلات كبيرة ذو شكل جميل، والبعض الآخر قد يرى أنها القوة الجسمانية التي تمكن صاحبها من التغلب على المقاومات الكبيرة، مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. تلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها ، مثال رياضة المصارعة أو رفع الأثقال يحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة بالدرجة الأولى ثم تحمل القوة والرشاقة والمرونة . أما رياضة الجمباز فتحتاج إلى القوة النسبية ثم الرشاقة والمرونة وتحمل الأداء . وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة بالنشاط . أما اللياقة البدنية العامة بالنشاط الرياضي فهي نفس الصفات البدنية الخاصة في جميع ألوان النشاط الرياضي الممارس، كما أن حجم اللياقة البدنية العامة يكون أكبر في بداية الموسم التدريبي، ثم يقل تدريجياً لتحمل محلة اللياقة البدنية الخاصة، مع الاحتفاظ بتواجدها (اللياقة البدنية العامة والخاصة في ضوء المستويات المكتسبة طيلة الموسم الرياضي. أهمية اللياقة البدنية في الحياة في الماضي كان الإنسان يكتسب اللياقة البدنية من خلال الممارسات الطبيعية لمناشط الحياة.