التطور التاريخي للياقة البدنية وفي «ايطاليا» توجهت الأنظار الى ضرورة مراعاة الفروق بين قياسات الجسم من مرحلة الطفولة حتى البلوغ ثم توالت الدراسات الى أهمية الحصول على قياسات دقيقة للسن والطول والوزن ومحيط الصدر والعضد والساعد وقوة عضلات الذراعين. وأستمر مفهوم القوة العضلية سائدا الى نهاية القرن التاسع عشر حيث دلت الدراسات والملاحظات الميدانية أن القوة العضلية ليست وحدها السمة اللازمة في اللياقة البدنية للأفراد الى أن تغير ذلك المفهوم الى النتائج التالية: (أ) أن حجم الجسم والعضلات لا تكفي لبيان قوة الفرد وطاقته بالعمل (ب) الرجل الضخم ليس دائما الرجل القوي الرجل القوي لا يستطيع استخدام قوته في كل الأوقات بأحسن صورة. اللياقة البدنية ومفاهيمها وتعتبر اللياقة البدنية أحد مظاهر اللياقة العامة وأصبحت تقاس وفقا لظروف وامكانات وقدرات واستعدادات أفراد المجتمع بكلا جنسيه وجميع الأعمار السنية. أ) اللياقة من أجل الحياة واللياقة البدنية تعتبر أحد مظاهر اللياقة العامة وتقاس بواسطة اختبارات اللياقة البدنية وفقاً لظروف وإمكانات المجتمع وقدرات واستعدادات الأفراد سواء كان رجلاً شاباً أو امرأة عجوز أو شابة مراهقة أو رجلاً في سن الشباب أو طفلاً في مرحلة من مراحل الدراسة. تعريف اللياقة البدنية ٣) تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض والوقاية من أمراض العصر القلب والسكر). وبشكل عام فان اللياقة البدنية تعني سلامة الجهاز العظمي والعصبي والعضلي والدوري والتنفسي وخلو الجسم من الأمراض. فاللياقة البدنية تساعد الفرد على اكتساب جسم قوي يتحمل جهد الأعباء اليومية ويرفع من مقاومة الجسم للأمراض كما ويعطي القوام المعتدل للجسم ولابد من معرفة أن اللياقة البدنية تهدف الى ابراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس وأن كل عمل أو مهنة يتطلب قدرا ونوعا معينا من اللياقة البدنية يتناسب مع شكل المهنة التي يزاولها الفرد (الطبيب ، ولعل ما نراه من الاهتمام في ممارسة الرياضة بالأندية الرياضية والصحية والأماكن التي توفرها الدولة والمجتمعات المدنية بها استغلال وقت الفراغ وإكتساب قدر من اللياقة البدنية والصحية في كثير من المجتمعات دليل واضح على أهمية اللياقة البدنية للفرد بشكل خاص والمجتمع بشكل عام. يستمد الانسان طاقته من الطعام ليستمر بأداء أعماله اليومية بصورة طبيعية وذلك يتطلب بذل مجهود بدني وذهني مما ينتج عنه استهلاك الطاقة المخزونة بالجسم. وإمكانية تحقيق ذلك يكون من خلال اتباع برنامج تدريبي متوسط الشدة مع تجنب حدوث إجهاد أو إصابات مما تتيح للفرد فرصة أكبر للاستمتاع بوقت الفراغ والرضا عن النفس مما يساعد على تنمية الشخصية المتزنة والقادرة على التحكم بالانفعالات وحسن التصرف في المواقف الحرجة، اللياقة البدنية ودورها في الوقاية من المشاكل الصحية المعاصرة اعتاد الانسان في هذا العصر على ممارسة بعض السلوكيات الخاطئة كالجلوس أو الاستلقاء لفترات طويلة من اليوم سواء في العمل أو المنزل دون مزاولة أي نشاط بدني أو رياضي هذا بالإضافة الى اتباع الكثيرين عادات غذائية خاطئة وتناول أغذية مصنعة في الغالب تكون غنية بدهون ضارة تتجمع في مناطق من الجسم مسببة زيادة غير طبيعية بالوزن والتي تسمى بـ أم الأمراض مما يساعد على حدوث خمول بالجسم مع زيادة احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض والمشاكل الصحية المعاصرة. وجسم الانسان يتكون من الأجهزة التالية: (١) الجهاز العظمي (٢) الجهاز العضلي (٣) الجهاز الدوري (٤) الجهاز التنفسي (٥) الجهاز العصبي (٦) الجهاز الهضمي (٧) الجهاز الاخراجي (٨) الجهاز ١) الجهاز العظمي (الهيكل العظمي): ويتكون من تمفصل (٢٠٦) عضمه من عدة أشكال القصيرة منها والطويلة وبترتيب معين حيث تتقارب وتتصل فيما بينها بواسطة المفاصل والهيكل العظمي يعطي الدعم والسند والحماية لأعضاء الجسم الداخلية كالمخ من خلال الجمجمة والقلب كعظام أضلاع القفص الصدري كما تقوم بوضائف حركية كالمشي والجري وغيرها من الحركات. الجهاز العضلي: هو الجهاز الذي يستطيع الانسان ان يتحرك من خلاله بناء على اتصال العظلات وأوتارها بالعظام فهي الأداة الرئيسية لحركة الانسان وممارسة أنشطته اليومية حيث يتكون الجسم من (٦٠٠) عضلة مختلفة الشكل والحجم والوظيفة وتشكل (٥٠%) من وزن الجسم الكلي وله دور فعال في عملية التنفس والدورة الدموية. ٣) الجهاز الدوري ويتكون من القلب والأوعية الدموية ووضيفتها الأساسية هي ضخ الدم عبر الأوعية الدموية والتي تشكل شبكة واسعة من الشرايين والشعيرات الدموية والأوردة. ٤ الجهاز التنفسي: يتكون من الأنف البلعوم الحنجرة ، الحبل الشوكي تعد الأنماط الجسمانية بأنها فئة أو صنف من الناس يشتركون في الصفات العامة نفسها وان اختلف بعضهم عن بعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات.

Summarized by © lakhasly.com