**عناصر المحاضرة:**

 **مقدمة**

1. **تعريف القُدرة البدنية**
2. **مكوناتها**

**مقدمة:**

 لقد ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من المفاهيم المختلفة لمصطلح الأداء البدني وإن كانت جميعها مُختلفة عن بعضها إلاّ أنّها تُعد غير مُتعارضة المفهوم فجميعها تهدف إلى معنى واحد ثابت ... ولا شك فإنّ مُصطلح القُدرة البدنية يُعتبر من المصطلحات الأكثر اتساعاً وشيوعاُ في المجال الرياضي من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها ... وهكذا فإنّ غالبية علماء التربية البدنية والرياضية أجمعوا على أنّ القدرة البدنية (Physical Abilities) هي أكثر شمولاً واتساعاُ من مصطلح اللّياقة البدنية (Physical Fitness) ، ومن مصطلح اللّياقة الحركية (Motor Fitness)، ومن مصطلح القُدرة الحركية (Motor Ability).

 ولا شك أنّ هذه الآراء تعكس فلسفات وآراء أصحابها بما يعتقدون، فعلى سبيل المثال أصحاب رأي مُصطلح اللّياقة البدنية يقولون أنّ الأشخاص الذين يملكون طاقة كبيرة في أعمالهم التخصصية يُعدون لائقين بدنيا،ً في حين أصحاب رأي مُصطلح القُدرة الحركية يُعبرون عنها بمدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب... وهي كمصطلح تعني التحصيل في المهارات الحركية الأساسية، كما أنّ هناك بعض العلماء يفضلون اصطلاح القدرات البدنية علي كونها أكثر أتساعاً لشمولها علي اللياقة البدنية والحركية .

1. **تعريف القدرة البدنية:**

يُعرّفها ايكرت على أنّها: **"**مقدرة الفرد على إنجاز أداء حركي متكرر ومتقن في اتجاه تحقيق هدفاً ما" .

ويُعرفها كلارك على أنّها: " مستوي ما يحققه الفرد في النشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه" .

وهكذا نرى أنّ الاهتمام البالغ والذي أولاه العلماء من حيث تلك التعاريف المتباينة ما هو إلا انعكاس طبيعي وحقيقي ومنطقي لمدى أهمية القدرات البدنية في المجال الرياضي .

1. **مكوناتها:**

 لقد اختلفت آراء العلماء حول تحديد مُكونات القدرات البدنية، فالبعض يري أنّها تتكون من عشرة مكونات، في حين يري البعض الآخر أنّها تتكون من خمسة مكونات، ويري آخرون أنّها تتكون من ستة مكونات، بل وهناك فريق آخر يري أنّها تتكون من ثلاث مكونات.

ولا شك أنّ هذا التباين الفكري بين آراء العلماء سواء المدرسة الغربية والتي تترأسها الولايات المتحدة الأمريكية، أو المدرسة الشرقية والتي تترأسها كل من روسيا وألمانيا الشرقية، فإنّ ذلك يزيد الأمر تعقيداٌ... ولكن قبل الوصول إلي المقترح الذي قام به محمد صبحي حسانين حول مكونات القدرات البدنية كحل يجمع بين آراء المدرستين، ارتأينا أن نقوم بعرض مبسط لبعض هذه الآراء.

* يرى علماء التربية البدنية والرياضة في المدرسة الغربية أن تحديد مكونات القدرة البدنية هي :
* يراها (هاريسون كلارك) في ثلاثة مكونات هي:
* القوة العضلية
* الجلد العضلي
* الجلد الدوري .
* في حين يراها (لارسون) و(يوكم) أنّها تتكون من عشر مكونات هي:
* مقاومة المرض
* القوة العضلية والجلد العضلي
* الجلد الدوري التنفسي
* القدرة العضلية
* المرونة
* السرعة
* الرشاقة
* التوافق
* التوازن
* الدقة .
* أمّا (هيلين) و(إيكرت) يرونها في سبعة مكونات هي:
* القوة العضلية
* السرعة
* الجلد العضلي
* الرشاقة
* التوافق (أو الرشاقة أو كلاهما)
* التوازن
* المرونة .
* وحدّدها (ماتيوز) في خمسة مكونات هي:
* القوة العضلية
* السرعة
* الجلد الدوري التنفسي
* الرشاقة
* التوافق العضلي العصبي .
* ويري علماء التربية البدنية والرياضة في المدرسة الشرقية أنّ مكونات القدرات البدنية تتكون مما يلي :
* يري(هارة) أنّ القدرة البدنية تتكون من خمسة مكونات هي:
* القوة
* التحمل
* السرعة
* المرونة
* الرشاقة .
* كما يرى (زاتسيورسكي (أنّها تتكون من خمسة مكونات تؤثر في بعضها البعض هي :
* القوة
* السرعة
* التحمل
* المهارة
* المرونة .

ثم يأتي بعد هذه المكونات في درجة أهميتها ثلاثة مكونات تتداخل أيضاً بعضها البعض وإٕن كان هذا العالم يُؤكد على أنّه يجب على المهتمين بالمجال الرياضي النظر لكل هذه المكونات على كونها وحدة واحدة وعموماً فإنّ هذه المكونات هي:

* الاسترخاء العضلي
* التوازن
* الإحساس بالمسافة المقطوعة .
* ولقد قام (محمد صبحي حسانين (بعملية مسح لكثير من المراجع العلمية المتخصصة والتي بلغ عددها (30) مرجعاً تُمثل مختلف الآراء سواء للمدرسة الغربية أو الشرقية، حيث أثمرت عملية المسح عن ستة مكونات هي :
* القوة العضلية
* الجلد العضلي
* الجلد الدوري التنفسي
* المرونة
* الرشاقة
* السرعة .