



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية الرياضية

محاضرة اللياقة البدنية

المرحلة الاولى

أعداد

م.م أية محمد عظيم

م.م مروة علي

2014

مقدمة في اللياقة البدنية وأهميتها

تكمّن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرايين... فضلا عن ان ممارسة الرياضة سيؤدي الى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لانقا في المجتمع .

ولا شك في ان الرياضة تؤدي الى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي بالإضافة الى تجنب السمنة والكثير من أمراض العصر كأعراض الضغط والسكري . والقلب وآلام أسفل الظهر وحتى الكسل

عموما فان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة .

لياقة بدنية

اللياقة البدنية: هي مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.

تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين:

• اللياقة العامة (**الصحة**) والرفاهية

• اللياقة المحددة (يعتمد تعريفها على أساس القدرة على تنفيذ جوانب محددة من **الرياضة** أو أي وظيفة أخرى .

وتتحقق اللياقة البدنية عادة من خلال **التغذية** الصحيحة، ممارسة **التمارين**، والراحة الكافية.

وقد عرفت *اللياقة* في السنوات السابقة بالقدرة على القيام بالأنشطة اليومية دون تعب مفرط. غير أن، التغيرات في أنماط الحياة عقب الثورات الصناعية وزيادة أوقات الترفيه ، تجعل هذا التعريف غير كاف في هذه الأيام، تعتبر *اللياقة البدنية* مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه ، لتكون صحية ، ومقاومة لأمراض نقص الحركة، ومواجهة الحالات الطارئة. العناصر الأساسية للياقة البدنية هي السرعة و القوة و الرشاقة و التحمل و التوازن.

• 1 أهمية اللياقة البدنية

○ 1.1 من الناحية الاجتماعية

○ 1.2 من الناحية الصحية

○ 1.3 من الناحية النفسية

○ 1.4 التنمية العقلية

○

أهمية اللياقة البدنية

أهميتها من الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الصحية، ومن الناحية النفسية التنمية العقلية

من الناحية الاجتماعية

تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقة البدنية العالية. ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسبها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

من الناحية الصحية

تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للريثتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل

من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركييب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن.

من الناحية النفسية

تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

التنمية العقلية

تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق و التحليل والتركييب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير.

عناصر اللياقة البدنية

عبارة عن جميع المكونات او الخصائص او العناصر الجسمية التي تلعب دورا هاما وكبيراً في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة وغيرها) وكافة الصفات التي تنتج من اندماج عنصرين منها او اكثر .

ان تحديد عناصر اللياقة البدنية اختلفت من مدرسة الى اخرى ومن عالم الى اخر وحسب وجهات نظرهم ، لكن معظمهم اتفق على خمسة عناصر اساسية ومن ضمنهم العالم الالمانى (هارا) حيث حددها بالمطاولة والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة وسنتناولها بشكل مفصل .

1. التحمل (المطاولة)

هي القدرة على اداء عمل لاطول فترة ممكنة مع وقوع العبء على الجهازين الدوري والتنفسي . ويمكن تقسيم التحمل حسب احتياج نوع الفعالية للتدريب عليه الى اربعة انواع :

أ. التحمل لفترة زمنية طويلة

هي التي تستخدم الاوكسجين في انتاج الطاقة وبشكل اقتصادي لفترة تتراوح من (11) دقيقة الى بضع ساعات مثل سباق الماراثون .

ب. التحمل لفترة زمنية متوسطة

تعتمد هذه الطريقة على النظام الهوائي واللاهوائي في انتاج الطاقة ويتراوح زمن العمل بين (2-11) دقيقة .

ج. التحمل لفترة قصيرة

هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة بزمن يتراوح من (45-120) ثانية ويعتمد بنسبة عالية على الطاقة اللاهوائية .

د. تحمل السرعة

القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترة زمنية قصيرة وبأقصى سرعة ممكنة ، ويحتاجها الرياضي في النشاطات التي تحتاج الى الشدة القصوى الى شبه القصوى .

2. القوة

هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بشدتها العالية . او هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبيا او مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم.

وعادة تقاس القوة بالقوة القصوى التي تتمكن العضلات من انتاجها في انقباض عضلي واحد ، ويحتاج الانسان القوة لحمل الاثقال والاوزان المختلفة وتحمل وزن الجسم ولتقليل من احتمالية اصابة العضلات الهيكلية، وقسم علماء وخبراء الرياضة القوة العضلية الى عدة اقسام هي:

أ. القوى القصوى

هي اقصى مستوى قوة يمكن ان ينتجها الجهاز العصبي الحركي عند اداء اقصى انقباض عضلي ارادي .

او هي اعلی قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الارادي . وتبرز القوة القصوى في بعض الفعاليات الرياضية مثل رفع الاثقال ورمي المطرقة والمصارعة .

ب. القوة المميزة بالسرعة

هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي .

وتبرز في فعاليات المسافات القصيرة عند البداية وكذلك في التصويب في الالعاب الجماعية (كرة السلة ،كرة اليد ، الكرة الطائرة).

ج. القوة الانفجارية

القيام بحركات تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لانتاج الحركة ويشابه هذا المصطلح في معناه القوة المميزة بالسرعة ، لكن على شرط ان تكون القوة قصوى وتظهر هذه الحركة لمرة واحدة فقط مثل (رمي المطرقة ورمي الرمح ورمي القرص).

د. تحمل القوة

المعنى المباشر للتحمل العضلي او تحمل القوة هو استمرار اداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الاكبر للعمل على الجهاز العضلي، او هي قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء المقاومة على المجموعات العضلية ، وهذه الصفة ضرورية في كثير من الفعاليات التي تحتاج الى قوة لفترة زمنية طويلة مثل (التجديف،الدراجات).

3. السرعة

هي احدى مكونات اللياقة البدنية وتدخل في اداء معظم الفعاليات الرياضية ومصطلح السرعة يستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي ، اما انواع السرعة فهي :

أ. السرعة الحركية

هي سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية عند اداء الحركات الوحيدة او المركبة ، مثل سرعة ضرب الكرة ، سرعة الوثب ،سرعة الاستلام والتمرير.

ب. السرعة الانتقالية

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن ، او القدرة على قطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن ، وتبرز اهمية هذه الصفة في الفعاليات التي فيها حركات متشابهة ومتكررة مثل (الجري، المشي، السباحة).

ج. سرعة الاستجابة

والمداول خطأ بسرعة رد الفعل ، وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبدء الاستجابة الحركية ، وتظهر في حالات الانطلاق في الساحة والميدان والسباحة وفي فعاليات القتال عند البدء بتوجيه الضربات .

4. المرونة

هي قدرة الفرد على اداء الحركات الى اوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل ، او هي القدرة على الحركة في مدى حركي واسع ، او هي امكانية الجسم للتحرك بسهولة الى المدى الكامل للحركة ، ويمكن تقسيم المرونة الى:

أ. المرونة الايجابية

ويقصد بها القدرة على الوصول الى مدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل .

ب. المرونة السلبية

ويقصد بها اقصى مدى حركي الناتج من تاثير بعض القوى الخارجية مثل التمرينات بمساعدة الزميل .

5. التوافق

القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة ، او هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه او بجزء منه . ويعد التوافق الحركي من المكونات الاساسية للياقة البدنية وتستخدم في معظم الفعاليات الرياضية وكلما زاد مستوى التوافق للرياضي كلما تحسن مستوى ادائه . وسناتي على شرح هذه الصفة بشكل مفصل لاحقا .

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي :—

القوة العضلية

وهي القدرة على بذل أقصى طاقة ممكنة للعضلة العوامل المؤثرة فيها حجم العضلة و عدد الألياف العضليّة ومطاطية العضلات و نوع الألياف العضلية العوامل النفسية.

السرعة

وهي أداء أي نشاط بدني في أقصر وقت ممكن العوامل المؤثرة فيها نوع الألياف العضلية والتوافق العضلي العصبي والقوة العضلية ومطاطية العضلة وقوة الإرادة.

المرونة

وهي قدرة الفرد على أداء نشاط حركي في اوسع مدى تسمح له العضلة العوامل المؤثرة فيها قدرة مفاصل الجسم على الحركة الجيدة ومطاطية العضلات والتدريب المستمر والمنظم.

الرشاقة

وهي قدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه على الأرض او الهواء في أقل زمن ممكن العوامل المؤثرة فيها سلامة الجهاز العصبي والقدرة العضلية ونوع النشاط البدني وسرعة الاستجابة.

التوازن

وهو القدرة على الاحتفاظ بالجسم من السقوط لأطول فترة ممكنة العوامل المؤثرة فيها سلامة الجسم العضوية قاعدة الاتزان وارتفاع مركز الثقل وخط الجاذبية الأرضية والعوامل النفسية.

التوافق العضلي العصبي

وهي قدرة الفرد على ادماج مجموعة من الحركات في وقت واحد العوامل المؤثرة فيها التوافق العام وهي الحركات التي يؤديها الإنسان بشكل يومي التوافق الخاص وهي التي تتطلب تدريب على نوع معين من الحركات.

محددات الانتقاء في اللياقة البدنية .

لقد اصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الخاصة ، اذ ان أي لعبة او فعالية رياضية لها متطلبات (بدنية ، مهارية ، خطئية ، نفسية) واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا جيدا لتلك المتطلبات للوصول الى المستويات الرياضية العالية .

ولكي يصل الناشئ الى تلك المستويات العالية لا بد ان تؤثر فيه عدة عوامل ومحددات اذ ان "هناك محددات اذا ما توافرت في الناشئين بدرجات معينة امكن التنبؤ بما يمكن ان يحققه من نجاح في نشاط معين "

"والانتقاء المدروس يجب ان يركز على {المحددات} البيولوجية والجسمية والوظيفية والبدنية والنفسية ، حيث انه عملية متشعبة الاتجاهات تتطلب تظافر جميع النتائج للوصول الى الهدف وتوجيه اللاعب للنشاط او المسابقة التي تتلائم امكاناته معها ، وهذا يساهم في تقديم نموذج جيد للانتقاء والتصنيف للناشئين مستقبلا " .

فمحددات الانتقاء تعني " مجموعة العوامل او القدرات التي يجب ان تتوفر عند الناشئ لغرض اتاحة الفرصة للمدرب بالتنبؤ له لتحقيق مستويات رياضية عالية مستقبلا " .

ويمكن تقسيم المحددات الاساسية للانتقاء الى

* المحددات البدنية .

* المحددات الفسيولوجية والبيولوجية .

* المحددات النفسية .

• المحددات الجسمية .

المحددات البدنية :

تعد الصفات البدنية الخاصة الحجر الاساس للوصول الناشئ الى اعلى المستويات الرياضية ، اذ ان لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الالعاب .

"فالصفات البدنية الاساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لالوان النشاط الرياضي المتعددة والوصول بالفرد الى اعلى المستويات الرياضية ، فهي صفات ضرورية لكل انواع الانشطة الرياضية على اختلاف الوانها ، وتحدد سيادة صفة او اكثر على غيرها من الصفات البدنية الاخرى طبقا لطبيعة النشاط الممارس"

"وتتجه اللياقة البدنية الخاصة الى تنمية المكونات التي تتلائم مع طبيعة أي لعبة ومتطلباتها ، حيث تعطي اولوية لبعض المكونات دون الاخرى " ، ولاشك ان توفر هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن ان تعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها ، فالمدرّب مهما بلغت مقدراته لن يستطيع ان يعد بطلا من أي جسم لا تتوفر فيه الخصائص البدنية للعبة

ان تحديد الخصائص البدنية الاساسية ، لها اهمية لتمكين الفرد من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس والتميز في كل نوع من الالعاب والرياضات ، وفي ضوء تلك الخصائص يتم انتقاء الافراد وفقا لنوع اللعاب او الرياضات ، ويجب ان يتم تحديد الاستعدادات البدنية للناشئين من خلال تقويم نمو هذه الخصائص البدنية وكذلك مستواها وذلك للتنبؤ بامكاناتهم المستقبلية ..

وفي المراحل الاولى من عملية الانتقاء يراعى التركيز على الصفات البدنية الاساسية كالسرعة ، والقوة العضلية ، والقدرة على التحمل ، والرشاقة والمرونة ، وكما ان اختيار الصفات البدنية للناشئين قبل الممارسة تعد احد الاسس الهامة لانتقاء الناشئين ، كذلك معرفة الصفات البدنية للفرد تسهم بقدر وافر في حسن توجيهه لنوع النشاط الرياضي ، الذي يستطيع احراز افضل النتائج فيه والوصول الى المستويات العالية.

المحددات الفسيولوجية والبيولوجية :

"للعوامل البيولوجية اهمية قصوى في ممارسة الانشطة الرياضية على اختلاف انواعها ، فالتدريب الرياضي ، والمنافسة من الوجهة البيولوجية ما هما الا تعريض اجهزة الجسم لاداء انواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي الى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) ومورفولوجية (بنائية) ينتج عنهما زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي " .

ومن خلال ممارسة الرياضي لاي فعالية او نشاط يختاره فان ذلك يؤدي الى تأثيرات فسيولوجية مختلفة على وظائف وبناء اجهزة الجسم وهنا يظهر تباين لهذه التأثيرات اذ انها تختلف عند لاعبي الانشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة عن

مثيلاتها في الالعاب التي تتميز بالتحمل ، اذ ان التدريب الرياضي او المنافسة الرياضية يؤدي الى تغيرات فسيولوجية ومورفولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة تلك المتطلبات لممارسة النشاط الرياضي .

لذلك يتعين عند البدء في عملية انتقاء الناشئين ان يراعي القائمون على ذلك جانبين مهمين هما الجانب الفسيولوجي والجانب المورفولوجي فبالنسبة للجانب الفسيولوجي فهناك مؤشرات وظيفية يجب اخذها في الاعتبار عند اجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين ومن اهم هذه العوامل :-

* الحالة الصحية العامة

* التغيرات الوظيفية

* الامكانيات للجهاز الدوري والتنفسي

* خصائص استعادة الشفاء

* الكفاءة البدنية العامة والخاصة

وللقياسات الفسيولوجية اهمية اذ انها " تعرف المدرب على الحالة الفسيولوجية للاعب من خلال نتائج القياسات الفسيولوجية التي ليست هدفا في حد ذاتها ولكنها عملية تهدف الى تقويم اللاعب والبرامج التدريبية التي يخضع لها ، أي التعرف على نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للاعب او بالنسبة للبرنامج الموضوع " .

اما الجانب المورفولوجي (العوامل المورفولوجية) فقد شملت هذه العوامل كلا من القياسات الانثروبومترية وقياسات تركيب الجسم ونسب تكوينه المختلفة مثل نسبة الدهون والكتلة العضلية والاطوال والمحيطات وغيرها ، اذ ان المواصفات المورفولوجية تعد بمثابة الصلاحيات الاساسية للوصول الى المستويات الرياضية العالية فهي على علاقة طردية مع مستوى الاداء .

لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة اساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم الى نوع الانشطة الرياضية التي تتناسب مع امكانياتهم وخصائصهم البيولوجية ، وهي بمثابة محددات اساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحل مختلفة .

وينصح باستخدام الاختبارات الدورية للتأكد من سلامة وكفاءة الاجهزة الحيوية ، ودراسة أثر الحمل التدريبي عليها ، واكتشاف نقاط الضعف مبكرا لتلافيها وعلاجها مع تقنين حمل التدريب بما يتناسب وامكانيات اللاعب على نتيجة الفحوص البيولوجية الدورية

المحددات النفسية :

"هناك الكثير من الانشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة ، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من انواع الانشطة الرياضية الاخرى سواء بالنسبة لطبيعة او مكونات او محتويات نوع النشاط او بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية او القدرات الخططية التي يشتمل عليها او بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا ."

اذ تؤثر العوامل النفسية في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بامكانيات الناشئ ، ومستوى تقدمه في المستقبل باعتبارها عنصرا ايجابيا مؤثرا في تحقيق النجاح والتفوق في الالعاب والفعاليات الرياضية ، لذلك يبدو ظاهرا ان عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية وان عوامل الوصول الى المستوى العالي والتقدم يأخذ في الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئ ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئين تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية التي تلازم عملية الانتقاء.

ان تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب ان يؤخذ في الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط رياضي معين ، وتشمل تلك المحددات كلا من : السمات العقلية ، والقدرات الادراكية ، والسمات الانفعالية .

ان الحديث عن "السمات العقلية يتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم وسرعة الافادة من الخبرات السابقة ، وسرعة الفهم ، وادراك العلاقات بين المواقف والتميز بالقدرة على التفكير الواعي ، وحل المشكلات ، والقدرة على الابتكار او الابداع ، والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية والقدرة على القدرات الواعية في التوقيت المناسب وتوقع سلوك المنافس ، والقدرة على التطبيق الجيد لخطط اللعب " ، وشارت الدراسات العلمية الى وجود ارتباط موجب بين مستوى القدرة العقلية والتفوق الرياضي وبين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية.

كما ان القدرات الادراكية تعبر عن العملية التي عن طريقها يمكن معرفة وتفسير كل ما يتم استقباله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة ، فقد اشتملت على الانتباه الذي يؤثر على دقة واتقان الاداء الحركي او المهاري ، والسرعة الادراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة والمختلفة في اللعب لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب ، والادراك الحركي الذي يعبر على الوعي بالجسم واجزائه في الفراغ بحيث يمكن اداء الحركة المطلوبة دون الاعتماد التام على استخدام الحواس الاساسية .

كذلك تضمنت المحددات النفسية على السمات الانفعالية والتي شملت السمات المزاجية ، والسمات الخلقية والادارية والميول والاتجاهات ، لذا يجب الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية ايجابية مع مراعاة توجيههم نفسيا وتربويا ، كما ان الكشف عن الميول والاتجاهات يحدد مدى ايجابية الافراد والذين يتم انتقاؤهم ومدى اسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي .

"وينظر الى الاتجاه النفسي كحالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الاخرى التي يتناولها الفرد في حياته ، وتفاعله مع الافراد الاخرين ، وان هذه الحالة العقلية النفسية او الاتجاه النفسي يصبح الاطار المسبق الذي يستخدمه الفرد في اصدار احكامه وتقييمه بالنسبة لما يتعامل معه من مواقف ."

المحددات الجسمية :

لقد اصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الجسمية الخاصة ، لهذا فان الوصول الى المستويات الرياضية العالية في نشاط رياضي معين يعتمد الى حد كبير على وجود هذه المواصفات والتي تساعده على التقدم في ذلك النوع من النشاط .

وتعد دراسة الجسم الانساني من ناحية شكله وحجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة البدنية والصحية والنفسية للفرد ، وعادة ما يؤكد العلماء على مراعاة القياسات الجسمية عند اختيار الرياضيين المبتدئين والتي تعرف بانها "العلم الذي يؤكد على دراسة قياسات الجسم الانساني واجزائه المختلفة واطهار الاختلافات التركيبية فيه " ، وتعتمد القياسات الجسمية اساسا على حساب مقادير تراكيب الجسم الخارجي (اطوال ، اعراض ، محيطات) .

"وتستخدم المقاييس الجسمية (الانثروبومترية) في مجال الانتقاء ، نظرا لاختلاف المقاييس الجسمية ، ونسب اجزاء الجسم التي تتطلبها ممارسة نشاط رياضي معين عن نشاط رياضي اخر ، وعلى سبيل المثال تحتاج لعبة كرة السرعة لافراد طوال الاجسام ، بينما لا يكون للطول اهمية ملموسة في بعض سباقات العاب القوى كالمارثون ."

"وتعد القياسات الجسمية ذات اهمية لدلالاتها في التنبؤ بما يمكن ان يتحقق من نتائج
اذ ان هذه المقاييس تعد من الخصائص الفردية التي لها علاقة ارتباطية بتحقيق
المستويات الرياضية العالية وتتيح الفرصة للتفوق".