

## المحور الرابع: مكونات الأداء البدني.

لقد ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من المفاهيم المختلفة لمصطلح الأداء البدني وإن كانت جميعها مُختلفة عن بعضها إلا أنها تُعد غير مُتعارضة المفهوم فجميعها تهدف إلى معنى واحد ثابت ... ولا شك فإنَّ مُصطلح القُدرة البدنية يُعتبر من المصطلحات الأكثر اتساعاً وشيوعاً في المجال الرياضي من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها

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

➤ يري 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) أنها تتكون من عشر مكونات هي:

❖ مقاومة المرض

❖ القوة العضلية والجلد العضلي

❖ الجلد الدوري التنفسي

❖ القدرة العضلية

❖ المرونة

❖ السرعة

❖ الرشاقة

❖ التوافق

❖ التوازن

❖ الدقة.