

بسم الله الرحمن الرحيم
 كلية التربية الاساسية
 قسم التربية الرياضية
 المرحلة الاولى / مادة اللياقة البدنية
 محاضرة (اللياقة البدنية – مفهومها - مكوناتها)
 ا. د ماهر احمد العيساوي

اللياقة البدنية:

-ربما نقف حائرين وتسأل انفسنا عن مفهوم اللياقة الصحيح، وعلى الرغم من وجود مفاهيم عدة تختلف باختلاف الأشخاص إذ يعنى بها البعض "الخصر النحيف" ونجدها عند البعض الآخر " الوزن الملائم" وآخرين تعنى بالنسبة لهم "الشعور العام بالعافية والصحة". لكن الشيء الأهم للحصول على تعريف ملائم لهذه الكلمة هو النظر إلى مفهومها بشكل أعم وأشمل، فاللياقة ليست مجرد الحديث عن القوة أو الاحتمال أو نسبة الدهون ولكنها تجمع بين ذلك كله فمن الممكن أن تكون قويا وليس لديك قوة احتمال، أو لديك قوة احتمال وليس لديك مرونة.

ونستخلص من ذلك كله انه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة الا ان اكثر التعريفات شيوعا ينص على ان اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والاداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

اللياقة البدنية تسعى الى تحقيق اهدافها في اتجاهين هما :

- 1 – اللياقة للاداء.
- 2 – اللياقة للصحة

اما عن مكونات اللياقة للاداء (الانجاز) فتشتمل على عناصر بدنية تتمثل ب :

- ا – القوة
 - ب – التحمل (المطاولة).
 - ج – السرعة
- كما تشتمل على مكونات بدنية تتمثل ب :
- ا – تحمل القوة
 - ب – تحمل السرعة
 - ج – القوة المميزة بالسرعة
 - د – القوة الانفجارية
- كما وتشتمل على قدرات (قابليات حركية) تتمثل ب :
- ا – المرونة
 - ب – الرشاقة
 - ج – التوازن
 - د – التوافق
 - ه – الدقة

اما مكونات اللياقة البدنية من اجل الصحة :

- قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين.
- القوة العضلية.
- قوة التحمل العضلي.
- المرونة.
- التكوين الجسماني.

-قوة التحمل في وجود الطاقة الهوائية :

هي قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية علمدة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين. ويستخدم الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات. والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأوكسجين تزيد من معدل ضربات القلب، وتزيد من قدرة الأعضاء على الانقباضات اذ تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيئ الجسم لممارسة أي نشاط بشكل أفضل.

-القوة العضلية :

هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في مدة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأوكسجين. وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات. وبعيداً عن الناحية الجمالية، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وأقل تعرضاً للضرر عند الحوادث، كما يساعد على التحكم في الوزن على المدى الطويل اذ يمكن الأنسجة المحيطة بالعضلات من اكدسة سعرات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء اوقات الراحة.

-قوة التحمل العضلي :

هو المعيار الذي يقاس به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو متكرر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرقه العضلات في التحمل. التحمل العضلي هو الاستخدام العملي للقوة في حالتها الأصلية وهو شيء هام لأي نشاط متعلق باللياقة بدءاً من رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية إلى العدو البطيء الذي يعتمد على الطاقة الهوائية والذي يتم فيه استخدام عضلات في الأرجل على نحو متكرر.

-المرونة:

هي القدرة على بسط العضلات والأربطة. ونعني بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة. وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى أدائك.

-التكوين الجسماني :

يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية، وغالباً ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل إحداها محل الآخر. ولا تعنى

الزيادة في الوزن السمنة لأن الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن الحد المسموح به وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي ولكن إذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعنى ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر. ومن الصعب تحديد هذه النسب على وجه دقيق، وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام طريقة "قياس طيات الجلد" التي يتم فيها إتخاذ معيار خاص لقياس الدهون تحت الجلد - وهي طريقة أقل دقة من غيرها - إلا أنها تعطي نتائج جيدة. ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين 12% إلى 18% تقريباً، وفي النساء تكون أعلى قليلاً إذ تتراوح ما بين 14% إلى 20%، ومع أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فهي تمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه وتعد مكاناً آمناً للفيتامينات الذائبة بالدهون.

*من أجل لياقة أفضل :

هناك بعض النصائح التي ينبغي علينا اتباعها وأخرى تتجنبها لكي تصل إلى اللياقة بمفهومها الصحيح مع الالتزام بمكونات اللياقة الخمس الأساسية :

-الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي:

صحيح، عند البدء في أي نشاط رياضي بعد مدة راحة طويلة لابد من الاعتدال عند بداية ممارسته لأن المجهود الزائد عن الحد يعرضنا للضرر.

-الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي :

من الخطأ ممارسة أي نشاط بشكل مكثف أو زائد عن الحد، فجسدك يحتاج إلى الراحة وذلك لتحقيق أقصى استفادة من النشاط الذي تمارسه وبأقل ضرر ممكن، فعندما تعرض عضلات جسمك لإجهاد شديد لابد أن تنال قسطاً من الراحة على الأقل لمدة 24 ساعة، وينبغي التنوع بين الأنشطة التي تتطلب مجهود بسيط أو كبير مثل التنوع بين تمارين الوزن والعجلة الهوائية.

-تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية :

يجب ان تكسب العضلات مرونة وتمنع حدوث الأذى أو الضرر كما أن تهدئة العضلات بعد أي نشاط رياضي شيئاً ضرورياً لأنها ترخي العضلات وتقلل من معدل ضربات القلب وتساعد الجسم على العودة إلى حالته الطبيعية بعد النشاط الرياضي وعلى المدى الطويل.

-بسط العضلات :

تعد المرونة هي إحدى العوامل المهمة في اللياقة، وبسط العضلات قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي سيسفر عن أداء أفضل وجسم أصح وضرر أقل ولياقة أفضل بشكل عام .

-التغاضي عن الألم :

علينا الإنصات جيداً إلى ما يرسله جسمنا من إشارات فإذا شعرت بألم عليك بالتوقف على الفور فإن ألم العضلات والمفاصل يعنى الكثير والتغاضي عن الآلام البسيطة يؤدي إلى آلام أكبر فيما بعد، وإذا استمر الألم لمدة طويلة عليك باستشارة الطبيب.

-استشارة مدرب محترف :

إذا كنت تمارس الرياضة في نادي رياضي أو إحدى الصالات الرياضية ستتاح لك الفرصة لاستشارة مدرب متخصص فسيرسم لك خطة تلائم أهدافك. كما أنه يوجهك في استخدام الأدوات الرياضية، ويصحح لك ما كنت تمارسه من عادات رياضية خاطئة.

-الملل :

علينا بالتنوع فيما تمارسه من أنشطة وذلك لكسر الرتابة والذي يساهم أيضاً وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام.

-الشريك الرياضي :

إذا كان وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية سيكون الشريك هو الحل لأنه سيثبثك على الإستمرار وعلى الارتفاع بمستواك وبذل مجهود أكبر للتنافس معه، بشرط أن تتكافأ قدراته مع قدراتك.

-فقد التركيز :

الإشغال بما يدور حولك أو التفكير في أية أمور أخرى غير ما تمارسه من نشاط سيعرضك للأذى والضرر فعليك التركيز فيما تفعله للحصول على نتيجة أفضل. ولكن إذا فقدت تركيزك فعليك الإقلال فيما تمارسه على الفور.

-مراقبة النظام الغذائي:

صحيح، إن النظام الغذائي هو الجزء الفعال في مسألة اللياقة، وما تتناوله من أطعمة يؤثر على ما تقوم به من نشاط، كما أنه يؤثر بدوره على نتائج خطة اللياقة التي رسمناها والتي تساعد على بناء عضلاتنا وتقلل من نسبة الدهون الموجودة في الجسم، كما يساهم ما يمارسه الإنسان من نشاط يومي أو نشاط رياضي في أكسدة الكثير من السعرات الحرارية إلى جانب الاعتدال فيما تتناوله من أطعمة، أنظر الجداول التالية:

-الأنشطة اليومية :

نوع النشاط كمية السعرات الحرارية التي تؤكسد في الساعة عند الجلوس أو مشاهدة التلفزيون 100 سعرة حرارية
الوقوف 140 سعرة حرارية
تسوية الفراش 135 سعرة حرارية
المشي البطيء 210 سعرة حرارية
العناية بالزرع والحدايق 300-450 سعرة حرارية

-الأنشطة الرياضية :

نوع النشاط كمية السعرات الحرارية التي تؤكسد في الساعة:
المشي :

المشي البطيء (1ميل/ ساعة) 120-150 سرعة حرارية
 المشي المعتدل (3 ميل/ ساعة) 300 سرعة حرارية
 المشي السريع (3.5 ميل/ ساعة) 360 سرعة حرارية
 المشي السريع (4-5 ميل / ساعة) 420-480 سرعة حرارية
 نزول السلم 425 سرعة حرارية
 صعود السلم 600-1080 سرعة حرارية
 ركوب الدراجة بالسرعات التالية :
 5ميل/ ساعة 240 سرعة حرارية
 8ميل/ ساعة 300 سرعة حرارية
 10 ميل /ساعة 420 سرعة حرارية
 13ميل/ ساعة 660 سرعة حرارية
 تنس الريشة 350 سرعة حرارية
 البولنغ 400 سرعة حرارية
 السباحة البطيئة 260-700 سرعة حرارية
 السباحة السريعة 360-500 سرعة حرارية
 التنس الزوجي 360 سرعة حرارية
 التنس الفردي 480 سرعة حرارية
 الكرة الطائرة 300 سرعة حرارية
 الألعاب الجمبازية الخفيفة 360 سرعة حرارية
 الألعاب الجمبازية (التي تتطلب مجهود كبير) 600 سرعة حرارية
 الجولف بأنواعه 240-360 سرعة حرارية
 العدو البطيء 600-750 سرعة حرارية
 العدو المعتدل 870-1020 سرعة حرارية
 العدو السريع 1,13-1,285 سرعة حرارية
 التزحلق البطيء (على الجليد أو على المزلجة ذات العجلات) 420 سرعة حرارية
 التزحلق السريع 700 سرعة حرارية
 كرة السلة 360-660 سرعة حرارية
 التجديف 840 سرعة حرارية

-نقص السوائل من الجسم :

يحتاج الجسم إلى الماء كل عشرين دقيقة عند ممارسة أي نشاط رياضي
 لكي يعوض الفاقد، تناول سوائل على الفور عند إحساسك بالعطش حتى لا تتعرض للجفاف
 وخاصة إذا كنت تمارس أي نشاط ما لأكثر من ساعة .

-الاستمتاع بما تمارسه:

اختر نشاط تستمتع به لأنه سيلزمك بما سترسمه لنفسك من خطط، وهذا في
 نفس الوقت لا يكون مبرر لأي شخص بعدم ممارسة أي نشاط إذا لم يجد ما يمتعته؟!!!!

وبذلك نكون قد وصلنا إلى مفهوم اللياقة بشكل متكامل وصحيح والأسس السليمة التي ينبغي
 عليك إتباعها، فاللياقة هي استعداد الجسم لتحمل الطاقة عندما يتعرض لها الجسم على نحو
 مفاجيء.