

اللياقة البدنية – مفهومها - مكوناتها

اللياقة البدنية:

ربما نقف حائرين ونسأل انفسنا عن مفهوم اللياقة الصحيح، وعلى الرغم من وجود مفاهيم عدة تختلف باختلاف الأشخاص اذ يعنى بها البعض "الخصر النحيف" ونجدها عند البعض الآخر "الوزن الملائم" وآخرين تعنى بالنسبة لهم "الشعور العام بالصحة والعافية 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 ويقظة 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 :

قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية لمدة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين .

- نصائح مهمة :

علينا ممارسة هذه التمرينات من 15-30 دقيقة على الأقل وإذا كنت لا تستطيع ممارستها مرة واحدة فلتكن على ثلاث مراحل يومياً كل مرحلة منها عشر دقائق. المداومة على ممارسة هذه التمرينات من 3-4 مرات أسبوعياً للحصول على تأثير دائم. الاعتدال والتدرج في ممارسة مثل هذه الأنشطة يساعد على عدم التعرض للضرر وكلما انتظمت كلما كنت أقوى وأصح، لا بد من وجود اوقات للراحة وتغيير الأيام يؤدي إلى نتائج أفضل. عليك بالإنصات جيداً إلى ما يرسله جسمك من إشارات مثل الشعور بالألم لتحديد أوقات الراحة والعمل .

- القوة العضلية :

قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في مدة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأوكسجين .

-نصائح مهمة :

للحصول على أفضل النتائج لا بد من وضع جدول منظم مع التركيز على الأنشطة التي تعمل على تشغيل مجموعة عضلية محددة، ممارسة التمرينات ببطء وتركيز وبطريقة فيها مقاومة للجاذبية إذ أن الطاقة الموجهة تؤدي إلى أفضل النتائج وتساعد على عدم التعرض للأذى والضرر. ممارسة تمارين الضغط تزيد من قوة عضلاتك مع الوضع في الحسبان أن الاعتدال في ممارسة أي شيء هو المفتاح لتجنب أي ضرر ويحقق الفائدة المرجوة، ونجد أن تمرينات الإحماء شئ ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط، ولا بد تناول قسطاً من الراحة لمدة يوم أو يومين لكي تستعيد العضلات وضعها الطبيعي.

- قوة التحمل العضلي :

المعيار الذي يقاس به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو متكرر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرقه العضلات في التحمل .

- نصائح مهمة

تزداد قوة التحمل العضلي من خلال التعود على التعرض للحمل الزائد. وتشغيل العضلات عن المعدل الطبيعي لها يكسبها قوة احتمال أكثر ولكن ليس بشكل متكرر وزائد عن الحد لأن الحمل الزائد باعتدال يؤدي إلى نفس النتيجة مع تقليل التعرض للأذى. ورفع الأثقال هو أفضل الطرائق لاكتساب التحمل العضلي ويكون ذلك ثلاث مرات يومياً من 10-12 رفعة في المرة الواحدة ولا بد من الراحة بين هذه التمارين.

- المرونة :

هي القدرة على بسط العضلات والأربطة .

- نصائح مهمة :

ممارسة تمارين الإحماء شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط رياضي فهي تكسبك الرشاقة حتى لا تكون عرضة للإصابة بالتمزق أو الشد العضلي، أما بسطها بعد ممارسة النشاط الرياضي يرخي العضلات المجهدة ويمنع حدوث الشد العضلي. مع مراعاة الإحساس بهذه التمارين على أنها مجهود يبذل فقط بحيث لا تسبب أية آلام تضر بجسم الإنسان إبسط عضلات مناطق معينة في جسمك في اليوم الواحد ويكون ذلك بصفة منتظمة عدة مرات على الأقل في الأسبوع الواحد.

- 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 ممارستها لأي نشاط رياضي ولكن إذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعنى ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر.

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 :

1- الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي:

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

2- 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 لا بد أن تتنازل قليلاً من الراحة على الأقل لمدة 24 ساعة، وينبغي التنوع بين الأنشطة التي تتطلب مجهود بسيط أو كبير مثل التنوع بين تمارين الوزن والعجلة الهوائية.

3- تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية :

يجب ان تكسب العضلات مرونة وتمنع حدوث الأذى أو الضرر كما أن تهيئة 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.

4- 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 .

5- التغاضي عن الألم :

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

6- 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.

7- الملل :

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

8- الشريك الرياضي :

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

9- فقد التركيز :

الانشغال 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.

10- 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 .

11- الاستمتاع بما تمارسه :

إختر 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 يمتعه .

12- 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 مايلي :

-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 سرعة حرارية
المشي البطيء 210 سرعة حرارية
العناية بالزرع والحدائق 300-450 سرعة حرارية

-الأنشطة الرياضية :

نوع النشاط كمية السرعات 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

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 مفاجئ.