

## اللياقة البدنية أهدافها واتجاهاتها وأهميتها للألعاب الرياضية :-

ربما نقف حائرين وتسأل 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 :

١ - اللياقة للاداء.

٢ - اللياقة للصحة

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

١ - 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

هـ - 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 .

## أهميتها :-

- تُساعد على تقوية عظام الجسم وعضلاته مما يقي من الإصابة بالهشاشة التي تحدث مع التقدم في السن .
  - تُقلل من فُرص الإصابة بخشونة المفاصل والتهاباتها .
  - تقي من الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني، وخاصة لدى من لديهم تاريخ عائلي لهذا المرض .
  - تُعالج ارتفاع ضغط الدم ، وتنزل به إلى معدلاته الطبيعية، مما يقي من الإصابة بالجلطات والسكتات الدماغية .
  - تقوي عضلة القلب مما يحسن كفاءته يساعده على القيام بوظيفته .
  - تخفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم ، مما يحافظ على شرايين وأوردة الجسم .
  - تحسن أداء الجهاز التنفسي وتزيد من كفاءة الرئتين .
  - تحسن القدرات العقلية من تركيز وتذكر وإبداع .
  - تعزز القدرة على خسارة الوزن من خلال دعم المحتوى العضلي وزيادة معدل الحرق .
  - تحسن الحالة المزاجية ، وتزيد القدرة على التفاعل الإيجابي في الحياة اليومية
  - أشارت مجموعة من الدراسات إن زيادة معدل اللياقة البدنية للجسم تحسن عملية الهضم وتحمي القولون من تراكم السموم به ، مما يقي من الإصابة بسرطان القولون .
- 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 .