

## برامج اللياقة البدنية :

تتنوع برامج اللياقة البدنية وفقاً للأهداف المرجوة منها، بين تحسين الصحة العامة وتعزيز الأداء الرياضي. تشمل هذه البرامج أنماطاً متعددة أهمها :

➤ برامج الصحة تُركّز على تحسين الوظائف الحيوية، تقليل المخاطر الصحية، وتعزيز الرفاهية.

➤ برامج الإنجاز تهدف إلى تطوير المهارات البدنية المتخصصة للوصول إلى أقصى درجات الأداء الرياضي.

### ✚ برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة:-

تتنوع برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة تبعاً للهدف المراد منها ،وهي متعددة

نتطرق الى ثلاث منها وكما يلي :

### ❖ تمارين الأيروبيكس (Aerobics) :-

تمارين الأيروبيكس تعتمد على النشاط المستمر منخفض إلى متوسط الشدة، مما يعزز صحة القلب والأوعية الدموية.

### ❖ طبيعة تنفيذ البرنامج:

- الأهداف:- تحسين اللياقة القلبية التنفسية واكسدة السعرات الحرارية.
- المدة:- 30-60 دقيقة، 3-5 مرات أسبوعياً.
- الأنشطة:
- خطوات بسيطة متكررة (مثل المشي السريع، القفز الخفيف).
- يتم دمج التمرينات الهوائية مع الموسيقى لتحفيز المشاركين.
- الفوائد:- تعزيز صحة القلب والرئتين، تقليل التوتر، وتحسين الحالة المزاجية.

❖ تمارين البيلاتس (Pilates) :-

تُركّز هذه التمارين على تحسين القوة الأساسية (Core Strength) ، المرونة، والتوازن.

❖ طبيعة تنفيذ البرنامج:

- الأهداف:- تقوية عضلات البطن والظهر، تحسين وضعية الجسم.
- المدة:- 45-60 دقيقة، مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا.
- الأنشطة:
- تمارين تعتمد على وزن الجسم.
- حركات بطيئة ومتكررة مع التركيز على التنفس.
- الفوائد:- تقليل آلام الظهر، تحسين التوازن والمرونة، وتعزيز التماسك العضلي.

❖ تمارين التاباتا (Tabata) :-

التاباتا هي نوع من التدريب المتواتر عالي الكثافة (HIIT) يهدف إلى أكسدة الدهون وزيادة اللياقة البدنية في وقت قصير.

❖ طبيعة تنفيذ البرنامج:

- الأهداف: زيادة اللياقة القلبية والعضلية في وقت قصير.
- المدة: 4 دقائق لكل دورة (20 ثانية عمل/10 ثوانٍ راحة، 8 دورات).
- الأنشطة:
- تمارين عالية الكثافة مثل الجري السريع، القفز بالحبل، أو السكوات.
- الفوائد:- أكسدة الدهون بسرعة، تحسين القدرة الهوائية واللاهوائية.

### ❖ برامج اللياقة البدنية من أجل الإنجاز:-

تتنوع برامج اللياقة البدنية من أجل الإنجاز تبعاً لتنوع الألعاب الرياضية وتنوع الانظمة التي تعمل عليها فضلاً عن تعدد متطلباتها، نتطرق الى ثلاث برامج منها وكما يلي :

### ❖ تدريبات المقاومة (Resistance Training) :-

يركز على تقوية العضلات وتحسين التحمل العضلي باستخدام الأوزان أو الأدوات الرياضية.

#### ❖ طبيعة تنفيذ البرنامج:

- الأهداف: تحسين القوة العضلية وزيادة الكتلة العضلية.
- المدة: من 60-90 دقيقة، 3-4 مرات أسبوعياً.
- الأنشطة:
- تمارين رفع الأوزان (مثل السكوات، الديدليفت).
- التمارين باستخدام المقاومة مثل الشرائط المطاطية.
- الفوائد: تحسين الأداء الرياضي وتقوية العظام.

### ❖ تدريبات البليوميترىكس (Plyometrics) :-

تمارين تعتمد على القفزات والانفجارية، تُستخدم لتطوير السرعة والقوة.

#### ❖ طبيعة تنفيذ البرنامج:

- الأهداف:- تحسين القدرة على إنتاج القوة بسرعة. (Power)
- المدة:- 20-30 دقيقة، مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- الأنشطة:
- القفز على الصناديق، التمارين الانفجارية للجزء السفلي.

- الفوائد:- تعزيز الأداء في الرياضات التي تتطلب السرعة والانفجارية مثل كرة القدم وكرة السلة.

#### ❖ التمارين الباليستية (Ballistic Exercises) :-

التمارين الباليستية هي تمارين تعتمد على الحركات السريعة والمتفجرة التي تُنفذ بقوة عالية، وتهدف إلى تطوير القوة الحركية والانفجارية وتحسين أداء العضلات في الأنشطة الرياضية.

#### ❖ طبيعة تنفيذ البرنامج:

- الأهداف:- تحسين القدرة على إنتاج القوة بسرعة، تطوير الأداء الرياضي، وزيادة الكفاءة الحركية.

- المدة:- تتراوح من 20 إلى 40 دقيقة لكل جلسة، مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

- الأنشطة:

- تمارين القفز:- مثل القفز على الصناديق أو القفز العمودي.
- تمارين الرمي:- مثل رمي الكرة الطبية بأقصى قوة.
- تمارين الدفع السريع:- مثل دفع الأوزان الصغيرة في حركات متفجرة.
- الشدة:- عالية جداً مع التركيز على اوقات راحة قصيرة بين المجموعات لضمان استعادة الأداء الأمثل.

- الفوائد:

- تحسين الأداء في الأنشطة التي تتطلب السرعة والقوة مثل الجري والقفز.
- زيادة كفاءة الجهاز العصبي العضلي.
- تعزيز التحكم الحركي والتوازن الديناميكي.

✚ توضيحٌ مبسطاً لمصطلحي السكوات (Squat) والديدليفت (Deadlift) :

❖ السكوات (Squat) :-

تمرين يستهدف بشكل أساس عضلات الجزء السفلي من الجسم، بما في ذلك عضلات الفخذ (Quadriceps)، وعضلات المؤخرة (Glutes) ، وعضلات الساق.

❖ كيفية الأداء :

- الوقوف مع المباشرة بين القدمين ويجب ان تكون بمحاذاة الكتفين.
- نعد الى خفض الجسم كما لو أننا نجلس على كرسي، مع الحفاظ على الظهر مستقيماً والصدر مرفوعاً.
- التأكد من أن الركبتين لا تتجاوزان أصابع القدمين.
- الدفع بالجسم إلى الأعلى للعودة إلى وضع الوقوف.

❖ الفوائد:

- تقوية عضلات الجزء السفلي من الجسم.
- تحسين التوازن والثبات.
- تعزيز اللياقة الوظيفية للحركات اليومية.

❖ الديدليفت (Deadlift) :-

تمرين يستهدف عضلات الجسم بشكل شامل، لكنه يركز بشكل أساس على عضلات الظهر السفلية، وأوتار الركبة (Hamstrings) ، وعضلات المؤخرة، والقبضة.

❖ كيفية الأداء :

- الوقوف أمام بار الوزن (Barbell) ويجب ان تكون القدمين تحت البار مباشرة.
- أمسك البار بقبضة مريحة (واسعة قليلاً عن عرض الكتفين).

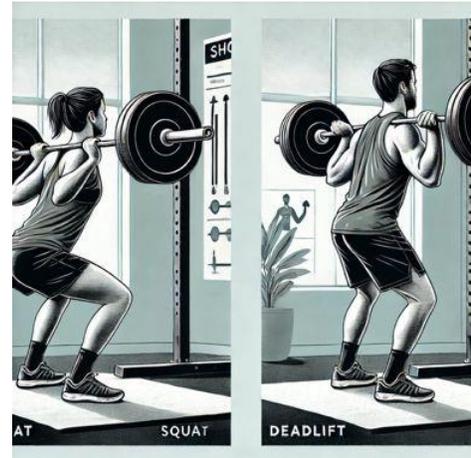
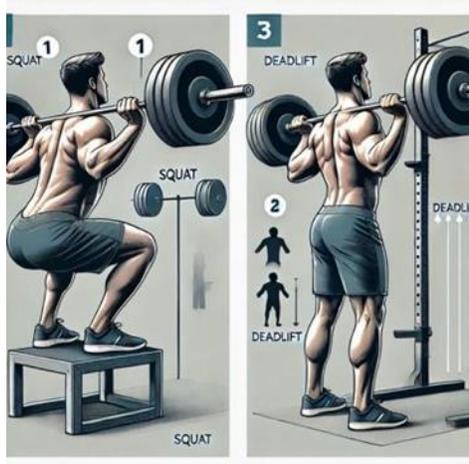
- يتم ثني الركبتين وخفض الجسم مع الحفاظ على الظهر مستقيماً والصدر مرفوعاً.
- يتم رفع البار باستخدام عضلات الساقين والوركين مع إبقاء الظهر مستقيماً حتى تصل إلى وضع الوقوف.
- يتم خفض البار ببطء إلى الأرض بنفس الحركة.

### ❖ الفوائد:

- تقوية عضلات الجسم الخلفية بالكامل.
- تحسين القوة الوظيفية للجسم.
- تعزيز القدرة في رفع الأحمال الثقيلة بطريقة آمنة.

### 📌 ملاحظة:

- كلا التمرينين يتطلبان أداءً صحيحاً لتجنب الإصابات.
- يُفضل ممارسة هذه التمارين بإشراف مدرب، خاصة للمبتدئين.



### صور توضيحية