

## اللياقة البدنية :-

اللياقة البدنية هي حالة صحية يمكن تحقيقها من خلال ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام وتناول نظام غذائي متوازن. تعد اللياقة البدنية عنصراً جوهرياً للحفاظ على صحة الإنسان وتحسين جودة الحياة. تنقسم اللياقة البدنية إلى عدة أنواع وفقاً للأهداف والمراحل العمرية. في هذه المحاضرة، سنناقش اللياقة البدنية بشكل عام، وأهدافها الصحية والإنجازية، مع التركيز على اللياقة البدنية للنساء، كبار السن، والناشئين.

### ❖ تعريف اللياقة البدنية:-

اللياقة البدنية تعني قدرة الجسم على تنفيذ الأنشطة اليومية بكفاءة دون الشعور بالإرهاق المفرط، مع امتلاك طاقة احتياطية لمواجهة الطوارئ. وتنقسم إلى:

- اللياقة البدنية من أجل الصحة.
- اللياقة البدنية من أجل الانجاز .
- اللياقة البدنية من أجل الصحة :-

وهي اللياقة التي تشكل القاعدة الاساس للياقة من اجل الانجاز ، ويمكن مزاولتها من الجميع دون استثناء وتهدف الى الحفاظ على صحة الانسان وزيادة مقاومته للأمراض وقدرته في العمل والانتاج.

### ❖ مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة :

- اللياقة القلبية التنفسية:- قدرة الجهازين القلبي والتنفسي في توفير الأكسجين للعضلات أثناء النشاط البدني.
- القوة العضلية:- قدرة العضلات على توليد قوة للتغلب على مقاومة ما او مواجهتها.
- المرونة:- مدى حركة المفاصل وسهولة تمدد العضلات.
- التحمل العضلي:- قدرة العضلات في أداء نشاط مستمر دون تعب.
- التركيب الجسمي:- نسبة الدهون إلى الكتلة العضلية والعظمية في الجسم.

❖ اهداف اللياقة البدنية من اجل الصحة :

- تحسين كفاءة القلب والرئتين.
- الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب.
- تحسين الصحة النفسية والتقليل من القلق والاكتئاب.
- تعزيز قوة العظام والعضلات للوقاية من الإصابات.
- زيادة الجانب المناعي في الجسم .
- زيادة القدرة للعمل والانتاج والواجبات الحياتية بشكل افضل.
- اعطاء الجسم الشكل المقبول والجميل .
- المساعدة في تجنب الاصابات وحماية اجزاء الجسم.
- زيادة الاندماج الاجتماعي .

❖ طرائق تحقيق اللياقة البدنية من اجل الصحة :

- ممارسة التمارين الهوائية (مثل المشي السريع، السباحة).
- تمارين القوة لتحسين كتلة العضلات.
- تمارين التوازن والمرونة للحفاظ على الليونة والحركة.

❖ أمثلة على برامج اللياقة الصحية:

- ممارسة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة موزعة على ايام الاسبوع بمعدل معتدل.
- تناول نظام غذائي صحي متوازن.
- الحفاظ على ساعات نوم كافية.

## ❖ اللياقة البدنية من أجل الإنجاز :-

تهدف اللياقة البدنية من أجل الإنجاز إلى تحقيق مستوى عالٍ من الأداء الرياضي أو المهني، وتطوير القدرات البدنية لتلبية متطلبات الأنشطة المكثفة.

### ❖ مكونات اللياقة البدنية من أجل الانجاز :-

اللياقة البدنية من أجل الإنجاز تعني تطوير القدرات البدنية بما يلائم احتياجات الأداء الرياضي أو المهني لتحقيق مستوى عالٍ من الكفاءة. يركز هذا النوع من اللياقة في تطوير عناصر ومكونات محددة تؤثر في الأداء للأنشطة التنافسية. وتشمل كل من العناصر ( القوة ، التحمل ، السرعة ) ، والمكونات ( تحمل القوة ، تحمل السرعة ، القوة الانفجارية ، والقوة المميزة بالسرعة ) ، والقابليات ( المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، الدقة ، التوازن ، سرعة الاستجابة ) :

### ❖ القوة (Strength) :-

القوة هي قدرة العضلات أو مجموعة عضلية في توليد أقصى طاقة ممكنة للتغلب على مقاومة او مواجهتها.

### ❖ انواع القوة :

#### ➤ القوة القصوى:

- أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها في حركة واحدة.
- مثال:- رفع الأوزان الثقيلة.

#### ➤ القوة الانفجارية: (Explosive Strength)

- قدرة العضلات على إنتاج قوة كبيرة في أقصر وقت ممكن.
- مثال: الوثب الطويل أو القفز العالي.

#### ➤ القوة المميزة بالسرعة: (Speed Strength) :

- قدرة العضلات في توليد القوة بسرعة أثناء أداء الحركات.

- مثال: رمي الكرة في رياضة كرة اليد.

#### ❖ أهمية القوة في الإنجاز:

- تطوير الأداء الرياضي في الأنشطة التي تتطلب قوة عالية.
- تقليل خطر الإصابات.
- دعم الحركات الأساسية مثل الدفع، السحب، أو القفز.

#### ❖ التحمل (Endurance) :-

هو قدرة العضلات أو الجهازين القلبي والتنفسي على الاستمرار في أداء نشاط بدني لمدة طويلة نسبيا بمقاومة التعب.

#### ❖ أنواع التحمل:

##### ➤ تحمل القوة: (Strength Endurance)

- قدرة العضلات على تحمل جهد متكرر ضد مقاومة لمدة طويلة نسبيا.
- مثال: تمارين الضغط أو رفع الأوزان الخفيفة بعدد تكرارات مرتفع.

##### ➤ تحمل السرعة: (Speed Endurance)

- القدرة على الحفاظ على الأداء السريع خلال مسافات متوسطة أو طويلة.
- مثال: الركض السريع لمسافات 400 متر.

#### ❖ أهمية التحمل في الإنجاز:

- تحسين قدرة الرياضيين في الاستمرار في الأداء أثناء المنافسات الطويلة.
- دعم قدرة القلب والرئتين في توفير الأكسجين للعضلات.
- تحسين التعافي العضلي بعد الجهد البدني.

#### ❖ السرعة (Speed) :-

هي قدرة الجسم في الانتقال من السكون الى الحركة باقل زمن ، او أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن، او قطع مسافات في اقصر زمن ممكن.

### ❖ أنواع السرعة:

#### ➤ سرعة رد الفعل: (Reaction Speed)

- القدرة على الاستجابة بسرعة لمنبه معين.
- مثال: انطلاق العداء عند سماع صوت الإطلاق.

#### ➤ السرعة الحركية: (Movement Speed)

- سرعة تنفيذ الحركة.
- مثال: سرعة ضرب الكرة في كرة التنس.

### ❖ أهمية السرعة في الإنجاز:

- تحسين الأداء في الرياضات التي تعتمد على الحركات السريعة.
- زيادة الفاعلية في المواقف التنافسية التي تتطلب قرارات سريعة.
- دعم الأداء البدني في الأنشطة التي تعتمد على السرعة والرشاقة.

### ✚ المكونات البدنية :

#### ❖ تحمل القوة: (Strength Endurance)

- يجمع بين القوة والتحمل، اذ تتطلب الأنشطة قوة مستمرة لافترات طويلة نسبيا .
- مثال: التجديف أو المصارعة.

#### ❖ تحمل السرعة: (Speed Endurance)

- يعتمد على دمج السرعة والتحمل في الأداء الحركي.
- مثال: الركض لمسافات متوسطة بسرعة ثابتة.

#### ❖ القوة الانفجارية: (Explosive Strength)

- تمثل مزيجًا من القوة والسرعة لتنفيذ الحركات بشكل سريع وقوي.
- مثال: الوثب الثلاثي أو رميات الكرة الحديدية.

#### ❖ القوة المميزة بالسرعة: (Speed Strength)

- تعتمد في إنتاج القوة بسرعة عالية.

- مثال: تسديد الكرة في كرة القدم أو ضرب الكرة في التنس.

#### ✚ التطبيق العملي لهذه المفاهيم في الإنجاز الرياضي:

- تطوير برامج تدريبية تركز على عنصر محدد حسب متطلبات الرياضة.
- تدريبات مركبة تشمل الأنواع المختلفة (مثل تدريبات البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية).
- تخصيص أوقات للتعافي لتجنب الإرهاق العضلي.
- قياس تقدم الأداء من خلال اختبارات مثل:
  - اختبار الوثب العمودي للقوة الانفجارية.
  - اختبار الجري لمسافة 400 متر لتحمل السرعة.
  - اختبار رفع الأوزان لتحديد القوة القصوى.

#### ✚ اللياقة البدنية للنساء:

##### ❖ أهمية اللياقة البدنية للنساء:

- تطوير الصحة العامة والوقاية من هشاشة العظام.
- تعزيز الصحة النفسية وتقليل التوتر.
- المساهمة في التحكم في الوزن وتحسين مظهر الجسم.

##### ❖ برامج اللياقة البدنية المخصصة للنساء:

- تمارين الكارديو (مثل الرقص الهوائي(الايروبكس) أو الجري الخفيف).
- تمارين القوة باستخدام الأوزان الخفيفة لتحسين الكتلة العضلية.
- تمارين المرونة مثل اليوغا والبيلاتس.

##### ❖ التحديات التي تواجه برامج اللياقة البدنية للنساء:

- قلة الوقت بسبب المسؤوليات العائلية.
- نقص الوعي بأهمية التدريب المنتظم والتاثر بالاعلانات التجارية لتخفيف الوزن.
- قلة توفر الأماكن الآمنة أو المخصصة للنساء في بعض المجتمعات.

- التدريبات غير العلمية خصوصا باستخدام المقاومات (الاثقال) ،اذ لاينصح باستخدامها من وضع الوقوف لتأثيرها على عظام الحوض واحداث مشاكل عند الحمل والولادة .

#### ❖ اللياقة البدنية لكبار السن :

#### ❖ اهمية اللياقة البدنية لكبار السن :

- تحسين التوازن وتقليل مخاطر السقوط.
- تعزيز الصحة العقلية والحد من مشاكل الذاكرة.
- تحسين صحة القلب والعظام.
- التخفيف من الشعور بالعزلة .
- الاعتماد على النفس في تادية بعض المهام الحياتية .
- تنشيط الذاكرة .

#### ❖ برامج لياقة مناسبة لكبار السن:

- المشي النشط أو ركوب الدراجة الثابتة.
- تمارين التوازن مثل الوقوف على ساق واحدة.
- تمارين المرونة للحفاظ على حركة المفاصل.
- تدريبات المقاومة باستخدام أوزان خفيفة أو مقاومة الجسم.

#### ❖ الامور الواجب مراعاتها عند تدريب كبار السن :

- استشارة الطبيب قبل البدء بأي برنامج.
- تجنب الأنشطة المكثفة التي قد تسبب إصابات.
- التركيز على التمارين التي تراعي اللياقة البدنية الحالية للفرد.
- ضرورة وجود المساعد اثناء تادية التمرينات .
- الابتعاد عن الانشطة التنافسية ويكون هدف الممارسة والمتعة .

### ❖ اللياقة البدنية للناشئين:

#### ❖ اهمية اللياقة البدنية للناشئين :

- تعزيز النمو البدني والصحي.
- تحسين المهارات الحركية مثل التوازن والتنسيق.
- تعزيز الثقة بالنفس والانضباط.
- الابتعاد عن الاجهزة الالكترونية والاضرار التي تسببها .
- زيادة الدافعية للنشاط والحركة .
- زيادة الانتظام وبناء الشخصية .

#### ❖ أنواع التمارين المناسبة للناشئين:

- الألعاب الجماعية مثل كرة القدم أو السلة.
- التمارين الهوائية الخفيفة مثل السباحة والجري.
- أنشطة التحمل الخفيف مثل ركوب الدراجات.
- تمارين التوازن والمرونة لتحسين الأداء الحركي.

#### ❖ نصائح لتطوير اللياقة البدنية للناشئين:

- التركيز على الأنشطة الممتعة لتحفيز المشاركة.
- تجنب الضغط المفرط أو التمارين المكثفة.
- توفير إشراف مدرب متخصص لضمان الأمان.
- تجنب الاصابات الرياضية والحرارية .
- الابتعاد عن المنافسات الفردية .
- البرامج يجب ان تتوافق مع العمر البايولوجي والحالة التدريبية له .