



اللياقة البدنية

لماذا ندعوك إلى الاهتمام بها ؟

إعداد: فريدة مقراني

الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وتنميتها.

3 - أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات الخاصة بالحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة المواقف الطارئة.

4 - أن أحد أهداف اللياقة البدنية هي تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد وذلك بجعل الفرد قادراً من الناحية البدنية على القيام بمواجباته بكفاءة، وعدم الشعور بالتعب الشديد.

بناءً على ذلك، يمكن القول بأن اللياقة البدنية مسألة فردية تختلف من فرد إلى آخر وفق مبدأ الفروق الفردية، مما يشير إلى أنها أسلوب عمل الفرد واستخدامه لقدراته بكفاءة لمواجهة متطلبات الحياة. كما أن اللياقة البدنية قد تكون صفة فطرية أو مكتسبة، قد تتغير بالنسبة للفرد مع تغيير ظروفه أثناء حياته، لكي تقابل احتياجاته ويضاف إلى ذلك تناسبها مع مراحل العمر المختلفة التي يمر بها الفرد. وتختلف اللياقة للرجل عن المرأة وللشباب عن الشيوخ، يرجع ذلك للقدرات المتوفرة لدى الفرد واحتياجاته ومتطلبات الحياة اليومية.

3 - مجدّدات اللياقة البدنية :

يعتبر الأسلوب العام لحياة الفرد من أهم مجدّدات اللياقة البدنية في الوقت الحاضر، فمثلاً نلاحظ أن الكثير من الناس يأكلون كميات كبيرة من المواد الغذائية، ومن المعروف أن أي مظهر من مظاهر الإفراط أي كان، يؤدي إلى الأضرار باللياقة البدنية، خاصة في الوقت الذي يميل فيه الناس إلى الراحة، ويفضلون ركوب السيارات بدلاً من المشي وعدم ممارسة أي نشاط رياضي بانتظام.

3.2 - التدخين :

هي عادة انتشرت بين الشعوب خلال

يستطرد البعض الآخر في تفصيل الجانب الفيزيولوجي للياقة البدنية، حيث يعرفها "ثاكستون - Thaxton" بأنها: "مقدرة أجهزة الجسم، وخاصة الأجهزة، الدوري، التنفسي، العضلي والهيكل على العمل عند المستوى المثالي".

كما تركّز بعض التعاريف على الربط بين اللياقة البدنية وظروف الحياة العامة، إذ يعرفها الاتحاد الأمريكي للطب على أنها "القدرة العامة للتكيف والاستجابة الإيجابية لبذل الجهد البدني وتعتمد درجة اللياقة على الحالة الصحية للفرد، وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة". ويعرفها "لامب - Lamb 1984" بأنها القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة. ومن أكثر التعريفات انتشاراً في الوقت الراهن تعريف "هارسون كلارك - Clarke Harrison" الذي اعتمدته الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص على أن "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقوة وبدون تعب مفرط، مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالة الطارئة".

2 - خصائص اللياقة البدنية :

فمن خلال تحليل التعاريف السابقة، يتبين لنا أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض، إذ لا نلتصم اختلافاً في جوهر الموضوع، وإن كان كل منها قد يركّز على جانب أو أكثر من الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية العامة التالية:

1 - أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالظواهر النفسية.

2 - أنها مستوى معين من العمل

يعتبر مصطلح "اللياقة البدنية" من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية، ليس على مستوى المختصين في هذا المجال فقط، بل امتد إلى مناقشات عامة الناس، وصار من أهم ما يميز به عصر التكنولوجيا أن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي لمواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وانتشار أمراض المدنية الحديثة، كأمراض القلب، تصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، والسمنة والمشكلات المترتبة عنها.

ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسعى لتحقيقه الرياضيون فقط، بل أصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل. فلقد ازداد اهتمام العديد من شعوب العالم بموضوع اللياقة البدنية بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، فمنذ ذلك الوقت أخذ هذا المصطلح ينتشر بين عامة الناس، وكثر استخدامه في الكتب المتخصصة. وقد يندش البعض عندما يعلم أنه على الرغم من شيوع وانتشار هذا المصطلح، فإنه ما يزال من الصعب تعريفه وتحديده بصورة يقبلها كل المختصين بهذا الموضوع.

1 - مفهوم وتعريف اللياقة البدنية :

حاول العديد من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت عدة تعريفات وسوف نستعرض فيما يلي البعض منها :

يعرف "فوكس" وآخرون (all Fox et) 1987، "اللياقة البدنية" بأنها "الكفاءة الفيزيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة، حيث تدل الكفاءة الوظيفية (الفيزيولوجية) على "قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات العامة بالأكسجين خلال فترات العمل البدني، ويدل ارتفاع هذه الكفاءة على أن الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية".

السنوات الأخيرة، ولقد أثبتت البحوث العلمية المتخصصة أن للتدخين تأثير على اللياقة، وأن هناك علاقة بين التدخين والإصابة بأمراض السرطان المختلفة، خاصة سرطان الرئة والفم، كما يتفق رجال الرياضة والمدرّبين الرياضيين وأخصائي الطب الرياضي بالإجماع على أن كفاءة العضلات في الأداء الرياضي تتأثر سلباً بالتدخين، ويعجل بظهور التعب أثناء الأداء.

3.3 - تعاطي المشروبات الكحولية :

حسب محمد نصر الدين وأحمد متولي منصور، فإن المشروبات الكحولية تنقص من فعالية وكفاءة الجهاز العصبي المركزي، فهي تؤثر على مراكز المخ العليا، فينتج عن ذلك تأثير قدرات الفرد على اتخاذ القرارات وإصدار أحكام التذكر. كما يؤثر تعاطي المشروبات الكحولية على مراكز التحكم السفلى في المخ، فيظهر زمن رد الفعل الحركي بطيئاً، ويحدث كذلك أن تكون استجابة الفرد للمثيرات البدنية والانفعالية بطيئة أيضاً.

3.4 - المخدرات والعقاقير المخدرة :

من المعروف أن تعاطي المخدرات مثل الماريخوانا والهيرويين والكوكايين والحشيش والأفيون وغيرها، والعقاقير المخدرة تسبب آثاراً نفسية، بدنية وعقلية واجتماعية ضارة، فهي تؤدي إلى فقدان الإحساس بالعالم الواقعي المحيط بالفرد وتنقله إلى عالم الخيال، كما تجعل الأفراد ينسون الأخطار التي يمكن أن تلم بهم أو التي يتعرضون لها في البيئة الخارجية.

كما أنها تؤدي إلى تأخير الإحساس بالتعب لكن تكرار تعاطيها يكون لدى الفرد عادة من الصعب التخلي عنها. كما أنها تسبب إضطراباً في الوظائف المعرفية المختلفة، مثل: الإدراك، التذكر، وعمليات التفكير المختلفة، كما تؤدي إلى ضعف القدرة على الأداء (العمل والإنتاج).

وفي ظل ظروف الإلحاح في طلب المخدرات أو العقاقير المخدرة، يحدث إضطراباً في إدراك الفرد للزمن، الإدراك السمعي، إدراك الألوان، التشويه في إدراك المسافة والحجم وإدراك العلاقات وغيرها...

3.5 - الوزن والتحكم فيه :

تهدف عملية التحكم في وزن الجسم إلى تقليل كمية الدهون فيه وزيادة حجم

العضلات، وهذه العملية يمكن القيام بها فقط عن طريق الربط بين برنامج غذائي مناسب وبين برنامج شامل ومنظم من التمارينات البدنية.

3.6 - التوتر العصبي بسبب ضغوط الحياة اليومية :

يرتبط التوتر بالدرجة الأولى بأسلوب حياة الفرد، وهو يرجع أساساً إلى القلق والصراعات النفسية الناتجة عن ظروف الحياة المعاصرة، فكل فرد يعاني بدرجات مختلفة من التوتر النفسي، ولقد أصبح واضحاً الآن أن استمرار تعرض الفرد لحالات متواصلة من التوتر على الحالة الصحية وتؤدي إلى التعرض للإصابة بالكثير من الأمراض في سن مبكرة، خاصة أمراض القلب والدورة الدموية.

3.7 - التعب والإجهاد الزائد :

يشير التعب، أي عدم قدرة الجهاز العضلي على الأداء بكفاءة، ويظهر لنا بوضوح في نهاية يوم عمل شاق، أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف، بعد حالات القلق والتفكير العميق وحالات القلق والانفعال الشديد. ومن أهم نتائج التعب فقدان القدرة على العمل، وكذا الشعور بالإضطراب وعدم الاستقرار، ويمكن التغلب على التعب بالنوم وممارسة الأنشطة الرياضية، خاصة الترويحية.

4 - كيف يمكن العناية بلياقة البدنية؟

تعد اللياقة البدنية من أهم المتطلبات الرئيسية للحياة الصحية السليمة، حيث أنها مطلب أساسي في مراحل العمر المختلفة من الصغر إلى البلوغ إلى الشيخوخة، فتوفر التكيف البدني العام وتحافظ على النظام العضلي من التدهور. هناك عدة عوامل تساعد على الحفاظ على اللياقة البدنية للفرد، هي:

4.1 - الرعاية الطبية المناسبة :

تتطلب اللياقة البدنية إجراء الفحوص الطبية بصفة منتظمة والقيام بالتحصين ضد الأمراض المعدية والعمل على الوقاية من الحوادث والقيام بالتأهيل الطبي المناسب عند الإصابة بالحوادث.

4.2 - التغذية :

لكي يكون الفرد لائقاً بدنياً، يجب أن يأكل النوع المناسب من الطعام وبالكمية المناسبة، وهذه الكمية المناسبة تتوقف

على ظروف وحالة كل فرد.

4.3 - ممارسة التمارين الرياضية :

تعتبر عامل أساسي لاكتساب اللياقة البدنية والمحافظة عليها، ولكي يكون لها تأثير فعال يجب اختيار التمارينات والأنشطة المناسبة للسن والجنس والحالة الصحية العامة والحاجيات الأساسية لكل فرد.

4.4 - الرضا عن العمل الذي نقوم به :

إذا كان العمل الذي يقوم به الفرد يتناسب مع ميول وقدرات الفرد، وذلك كفيل بأن يجعله يؤدي هذا العمل برضى وسعادة، ولهذه الناحية أهمية خاصة بالنسبة للياقة البدنية لأنها مرتبطة بالصحة النفسية والعقلية للفرد وهذا يجعل الفرد يتمتع بالصفات الاجتماعية والمشاركة في الأعمال الجماعية والأنشطة الرياضية التي تنظمها جماعات العمل.

4.5 - العناية بالأسنان :

إن صحة وسلامة الإنسان من الأمور الهامة جداً بالنسبة للياقة البدنية وهذا يتطلب مراجعة طبية للأسنان للتأكد من سلامتها.

4.6 - الصحة واللب والترويح :

إن اللعب والترويح يخلقان جواً من المرح والحرية، وأن ممارسة الأنشطة الترويحية البناءة تؤدي إلى اكتساب اللياقة البدنية والحفاظ عليها.

4.7 - الراحة والاسترخاء :

إن النوم عدداً مناسباً من الساعات، وإعطاء الجسم قسطاً وافراً من الراحة والقدرة على الاسترخاء أثناء فترات الراحة والعمل، من الأمور الجوهرية بالنسبة للصحة واللياقة البدنية.

المراجع :

- 1 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1997.
- 2 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1993.
- 3 - محمد نصر الدين رضوان، أحمد المتولي منصور، اللياقة البدنية للجميع، مركز الكتاب للنشر، 2000.
- 4 - حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، 1998.