

مفهوم اللياقة البدنية

ان اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على القيام بأنشطته اليومية بأفضل أداء من التحمل والقوة، مع قدرته على تحمل المرض، والضغط، والإجهاد، ومن الجدير بالذكر أنّ مفهوم اللياقة البدنية لا يشمل القدرة على الركض السريع، أو رفع الأوزان الثقيلة. [Tim Newman (3/5/2021) فهذه الصفات لا يتميّز بها إلا فئة محددة من الأفراد، على الرغم من أهميتها في رفع مستوى اللياقة البدنية، ويُشار إلى أنّه من الضروري الحرص على الحفاظ على مستوى جيد من اللياقة البدنية.



معلومات عامة عن اللياقة البدنية

يتغير مفهوم اللياقة البدنية مع التغير والتطور في التقدم العلمي والتكنولوجي حيث تطور أسلوب الحياة في آخر القرن العشرين عن بداياته ، فقد كان في السابق يتم التركيز في قياسها على قياس القوة العضلية للشخص ، أما في العصر الحديث تقاس اللياقة البدنية بمدى الكفاءة وجلد الجهاز التنفسي والذي يتألف من الرئتين و القلب .

في أول السبعينات تطور مفهوم اللياقة البدنية بشكل كبير عند إنتشار رياضة الجري مسافات طويلة، وكثرة الإقبال على ممارستها أصبح الطريقة المثلى لاكتساب اللياقة البدنية بشكل عام ، حيث تساعد في تحسين أداء الجهاز التنفسي فالجري هو طريقة تساعد في رفع كفاءة وأداء الجهاز التنفسي وللحفاظ على الوزن المثالي للجسم بالإضافة الى رفع كفاءة عضلات الجسم .

تعد اللياقة البدنية حلم الكثير من الناس فهي تعطي مظهراً جذاباً وتزيد من ثقة الإنسان بنفسه وبالتالي تحسن من علاقته بالآخرين كما أن لها أثراً إيجابياً على صحة الإنسان بشكل عام. (محمود الربيعي وآخرون, 2022, ص18)

قد تكون أفكارك مشتتة لكن من المهم أن تبدأ في صقلها والاهتمام بها قبل أن تبدأ بالاهتمام بعضلاتك، فبالعقلية السليمة والتفكير الصحيح تستطيع الوصول إلى هدفك في اكتساب اللياقة البدنية، من المهم أن تزرع في نفسك أفكاراً إيجابية بأنك ستنجح في الوصول إلى هدفك ويمكنك أيضاً من خلالها أن تجعل بعض التصرفات الصحية عادة لا يمكنك الاستغناء عنها، من المهم أيضاً أن تتابع نجاحك ومدى اتباعك للخطة التي وضعتها وأن تكافئ نفسك عند تحقيق الأهداف . ويفضل أن يكون القياس أسبوعياً ولكن إذا وجدت أنك قد تراجع أو ما زلت في مكانك فهذا لا يعني أبداً أن عليك أن تتوقف بل على العكس استمر في حميتك ونظامك الغذائي وابدأ عن الخل الذي أدى إلى عدم التقدم وأصلحه، يمكنك أيضاً أن تشجع نفسك عن طريق تخيل ما ستكون عليه عندما تصبح لائقاً بدنياً وكيف ستكون مشاعرك وثقتك بنفسك واحترام الآخرين لك. واقطع على نفسك عهداً بالالتزام وإكمال الطريق نحو الرشاقة، يستحسن أن تضع أهدافاً صغيرة تحققها وتكافئ نفسك على تحقيقها كأن تلزم نفسك بالمشي لمدة 30 دقيقة لمدة 3 أيام مثلاً وإن التزمت بذلك قم بمكافأة نفسك، قم بإيجاد شريك لك في مهمتك في الحصول على جسم رشيق، بحيث يشجع كل منكما الآخر وتتبادلان النصائح والخبرات وتتابعان تطوركما معاً، وليلهم كل منكما الآخر بالاستمرار في النجاح، ويمكنك أيضاً أن تشكل مجموعة من الأشخاص لهم نفس الهدف، وإحدى الأفكار التي تشجع على الاستمرار في رحلتك نحو اللياقة إذا كنت واحداً ضمن فريق هو أن يضع كل منكم مبلغاً متساوياً من المال كمكافأة بحيث يحصل عليه من يبذل أكثر مجهود رياضي مثلاً خلال عدة أيام.

تعريف اللياقة البدنية

بالرغم من الاهتمام في كل بلاد العالم باللياقة البدنية إلا أنه قد يكون من الصعوبة تحديد تعريف واحد للياقة البدنية متفق عليه من قبل المهتمين والمختصين باللياقة ، هناك أكثر من تعريف نذكر منها : (هايل الجازي,2014)

يعرفها Hoekey، 1981

على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية . ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية ، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

و عرف اللياقة البدنية Clarke، 1976

على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف ممن الطاقة.

اقسام اللياقة البدنية

تنقسم اللياقة البدنية إلى ثلاثة أقسام أساسية، وهي ما يأتي:

1- تمارين اللياقة الهوائية تُعزّز تمارين اللياقة الهوائية صحة القلب والرئتين، والهدف من هذه التمارين هو زيادة كمية الأكسجين التي تصل للعضلات، مما يمنحها قدرة إضافية على العمل والتحمل لمدة أطول، ويعرف كل نشاط بدني يتسبب في رفع معدل ضربات القلب بأنه من تمارين اللياقة الهوائية، [Benefits of Physical Activity", cdc, 2021]

2- تمارين العضلات من التمارين الرياضية التي تساعد في الحفاظ على لياقة العضلات وقوتها كل من؛ تمارين المقاومة و تمارين الضغط، وتنقسم تمارين لياقة العضلات إلى جزئين:[مرجع] تمارين لياقة العضلات لرفع الأوزان الثقيلة تصبح العضلات أقوى وأكثر قدرة على أداء مهام أكبر مثل رفع الأوزان الأثقل. تمارين لياقة العضلات لزيادة قوة التحمل تصبح العضلات قادرة على العمل لمدة أطول قبل الشعور بالتعب. تمارين المرونة تأتي المرونة نتيجة ممارسة الأنشطة البدنية، وفيها يحتاج الفرد إلى تدريب عضلاته على الشد والارتخاء، لا سيما عند ممارسة التمارين الرياضية، ويجب عليه شد عضلاته وإرخائها ببطء وبانتظام لتفادي أي صعوبة أو إصابة قد تحدث للعضلات نتيجة ممارسة الرياضة أو ممارسة أي نشاط آخر. يساعد فهم أنواع اللياقة البدنية على تحديد أهداف اللياقة، ومن المهم إيجاد توازن بين أنواع اللياقة البدنية الثلاثة، لأن كل نوع يستند على الآخر ويساعده.[فوائد اللياقة البدنية تعد اللياقة البدنية من أهم الأشياء التي تحافظ على الصحة، ويمكن لجميع الأفراد

الحفاظ على لياقتهم البدنية بغض النظر عن عمرهم، أو حجمهم، أو قدراتهم
الجسدية. [The Three Kinds of Fitness", healthlinkbc., 5/5/2019]

فوائد اللياقة البدنية

من أبرز فوائد اللياقة البدنية ما يأتي:

- التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية تُعدّ أمراض القلب والأوعية الدموية من أسباب الوفاة الرئيسية في العالم، ويُذكر أنّ ممارسة 150 دقيقة على الأقل من تمارين اللياقة الهوائية متوسط الشدة أسبوعياً بانتظام يقلّل من ضغط الدم ويحسن من مستوى الكوليسترول في الدم.
- تقليل ارتفاع السكري تساعد الرياضة في التقليل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، كما تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم.
- تقليل ارتفاع الكوليسترول تقلّل اللياقة البدنية من الدهون الثلاثية ودهون الخصر الزائدة، وكوليسترول البروتينات الدهنية، ويبدأ الأفراد في ملاحظة فوائد اللياقة البدنية عند الالتزام بممارسة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعياً بانتظام.
- المساعدة في الحفاظ على الوزن إضافةً إلى الحفاظ على نظام غذائي صحي، فإنّ ممارسة التمارين الرياضية تساعد في الحفاظ على وزن صحي، وتمنع الإصابة بالسمنة، وللحفاظ على الوزن ينبغي أن تتساوى السرعات الحرارية التي يتناولها الفرد مع السرعات الحرارية التي يحرقها. [2021- Benefits of Exercise", medlineplus,]
- المساعدة في خسارة الوزن عند الرغبة في خسارة الوزن فيجب أن تكون السرعات الحرارية التي يحرقها الشخص أكثر من تلك التي يتناولها.
- المساعدة على الإقلاع عن للتدخين، والتقليل من الأعراض الانسحابية له، كما أنّ ممارسة الرياضة تساعد على التقليل من الوزن الذي يمكن أن يكتسبه المدخن بعد ترك التدخين.
- تعزيز الصحة النفسية والمزاجية عند ممارسة الرياضة بانتظام يُفرز الجسم مواد كيميائية تحسّن المزاج، وتمنح الشخص الشعور بالاسترخاء، كما أنّها تساعد على الحد من خطر الإصابة بالاكتئاب.
- تقوية العضلات والعظام ممارسة الرياضة بانتظام يساعد الأطفال والمراهقين على بناء عظام قوية مستقبلاً، كما تساعد الرياضة على الحد من انخفاض كثافة العظام مع التقدم في العمر، وتساهم في رفع مستوى الكتلة العضلية والحفاظ عليها.
- تحسين نوعية النوم تساعد ممارسة التمارين الرياضية على النوم بشكل أسرع والاستمرار بالنوم المتواصل طوال الليل.
- تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان تساعد التمارين الرياضية في التقليل من خطر الإصابة بعدد من أنواع السرطان التي تصيب؛ المثانة والثدي والقولون والمريء والكلى والرئة والمعدة وبطانة الرحم.

- التقليل من خطر السقوط لدى كبار السن تُساعد ممارسة التمارين متوسطة الشدة مثل؛ تمارين التوازن، و التمارين العضلية، و التمارين الهوائية في تقوية العضلات وبالتالي الحد من خطر السقوط عند كبار السن.

- تعزيز مهارات التعلّم والتفكير مع التقدّم في العمر تحفّز ممارسة التمارين الرياضية إنتاج المواد الكيميائية والبروتينات التي تُعزّز وظيفة وصحة العقل.

- زيادة القوة البدنية والقدرة على التحمّل فمع مرور الوقت، تُساعد ممارسة التمارين الرياضية على أداء الأنشطة اليومية بسهولة أكبر.

- خفض مستويات التوتر تُساعد اللياقة في خفض التوتر الناتج من ضغوطات ومشاكل الحياة اليومية المختلفة في العمل والمنزل. [Wellness: Top 20 Benefits of Regular Exercise - 2014]

عناصر اللياقة البدنية

تتكوّن اللياقة البدنية من خمسة عناصر أساسية، يعتمد عليها مدربي اللياقة البدنية للوصول إلى لياقة بدنية مكتملة، وهي كما يأتي: [Physical Fitness", spps, Retrieved]: 28/9/2021..

- قدرة القلب والأوعية الدموية على التحمّل.

- قوة العضلات. التحمّل العضلي.

- المرونة.

- تركيب الجسم.

الرياضة اساس اللياقة البدنية

الرياضة هي أساس اللياقة البدنية وهي من أهم الأمور التي يجب إدخالها إلى خطتك للوصول إلى اللياقة، يمكنك البدء بأنشطة رياضية بسيطة ثم التدرج للوصول إلى الأنشطة التي تحتاج لياقة عالية، وبإمكانك اعتبار هذا التدرج تحدّ لك ليساعدك على الاستمرار في طريقك، ابدأ بتغيير نمط حياتك واجعله أكثر حركة ، يمكنك مثلاً الذهاب إلى العمل مشياً على الأقدام أو على الدراجة ، وإذا لم يكن ذلك ممكناً قم بركن السيارة بعيداً عن العمل مسافة 15 دقيقة مثلاً، وبهذا تكون قد مشيت 30 دقيقة في هذا اليوم أي من وإلى السيارة ، واحرص على الذهاب إلى الأماكن القريبة مشياً فبذلك توفر على نفسك وتحرق السرعات الحرارية الزائدة، يمكنك أيضاً القيام ببعض الأعمال المنزلية التي تحرك عضلات الجسم كتكنيس المنزل ومسح الأرضيات أو الأسطح أو تنظيف الحمام أو جلي الصحون أو أي عمل آخر من شأنه أن يبقيك في حركة دائمة، بهذه الطريقة تعيش في بيئة نظيفة وتحرق الدهون التي لا تحتاجها في جسمك.

وضع خطة لبرنامجك الرياضي

الخطوة التالية يجب أن تكون وضع خطة لبرنامجك الرياضي، ومن المهم التنويه بأن البرنامج الرياضي يجب أن يشتمل على: الإحماء، التمرينات الرياضية وتمارين التبريد. ويعد الإحماء من أهم المراحل لأنه يساعد على تدفق الدم إلى العضلات وإحمائها قبل البدء بالتمارين الرياضية الشاقة ويمنع الشد العضلي، من أمثلة الإحماء المشي لمدة معينة ، أو صعود الدرج أو ركوب الدراجة أو أي عمل آخر من شأنه جعل الدم يتدفق نحو العضلات، ويمكنك بعد ذلك أن تقوم بالتمارين التي تنشط القلب والدورة الدموية كالجري أو ركوب دراجة بممانعة عالية أو القيام بأي نشاط رياضي يؤدي إلى تعرّج جسمك، فهذه التمارين مفيدة لصحة القلب بل وتم ربطها أيضاً بانخفاض احتمالية الإصابة بمرض الزهايمر، أما التمارين الرياضية فهي تلك التي تبني العضلات، فهذا النوع من التمرينات لن يزيد من قوتك فحسب، بل سيزيد من عملية الأيض، فقد وجد العلماء أن الأشخاص ذوو العضلات يحرقون الدهون حتى أثناء فترة راحتهم، وتشمل هذه التمارين رفع الأثقال وتمارين الضغط والقفصاء، ثم يأتي دور تمرينات المرونة أو الشد بعد ذلك فحاول أن تمط العضلات التي قمت بتحريكها أثناء قيامك بالنشاط الرياضي كاليدنين والقدمين وعضلات الظهر والبطن وغيرها فهذا يزيد من لياقتك ومرونتك ويقلل احتمالية حدوث شد عضلي أما التبريد فهو يشبه الإحماء إلى حد كبير فهو يساعد على استرخاء عضلاتك أثناء وصول الدم إليها من خلال أداء تمارين بسيطة ويجب على الأشخاص الذين تجاوزوا الـ 60 عاماً أو أولئك الذين يعانون من أمراض القلب و الشرايين أن يستشيروا أطباءهم قبل الشروع في ممارسة التمارين الرياضية .

ومن المهم أن تنوع التمرينات الرياضية التي تقوم بها فهذا يساعد على حرق دهون أكبر و أن إتقانها أمر صعب في البداية، ولكن مع التدريب المستمر يصبح الأمر سهلاً وتزداد ليونة عضلاتك.

