

اللياقة البدنية من اجل الصحة اعداد

م.م غفران ابراهيم نعمه



- تعد اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة الشاملة للفرد والتي تتضمن اللياقة الصحية والحركية والعقلية والنفسية والاجتماعية. وربما يسأل سائل عن المفهوم الصحيح للياقة البدنية، وعلى الرغم من وجود العديد من التعريفات تختلف فيما بينها باختلاف الأشخاص، فقد تعني للبعض الخصر النحيف ولآخر الوزن المثالي ولآخرين الشعور بالصحة والعافية، والأهم من هذا كله هو الحصول على تعريف ملائم للمفهوم بشكل أعم وأصح، فاللياقة البدنية ليست مجرد قوة أو تحمل أو نسبة دهون ولكنها تجمع بين ذلك كله بهدف تحسين الحالة الصحية للأفراد للعيش في حياة أفضل، فقد تكون قويا وليس لديك التحمل أو قد تكون قويا وليس لديك المرونة المطلوبة. تختلف النظرة إلى اللياقة البدنية من مجتمع لآخر، وتختلف في المجتمع الواحد من وقت لآخر، فالبعض ينظر إليها على أنها عضلات منتفخة وشكل يسر الناظرين.

مظاهر تدني مستوى اللياقة البدنية في المجتمعات

● يستطيع المتخصص في مجال اللياقة البدنية أن يتعرف على مستويات اللياقة البدنية عند فرد معين أو عند مجموعة أفراد في مجتمع ما من خلال ملاحظة العديد من المظاهر الموجودة في جسم الفرد أو المجتمع والتي قد تشير إلى مستوى اللياقة البدنية عندهم، والمهم في هذا الموضوع أن هناك العديد من المؤشرات والمظاهر الذي من نستطيع أن نتعرف إلى تدني مستويات اللياقة البدنية في المجتمعات والتي من أهمها:

- 1. انتشار السمنة المفرطة.
- 2. ترهل العضلات.
- 3. الشعور بالآم أسفل الظهر.
- 4. بروز البطن الناتج عن ارتخاء عضلات جدار البطن.
- 5. التوتر العصبي وقلة النوم.
- 6. الشعور بالتعب لأقل مجهود بدني.
- 7. انتشار الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية كتصلب الشرايين والكولسترول وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وهشاشة العظام والتشوهات القوامية.

اقسام اللياقة البدنية:

1. اللياقة البدنية العامة

وهي العملية التي يتم من خلالها رفع مستوى وكفاءة عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل بصورة متزنة دون النظر إلى نوع النشاط التخصصي، وهي القاعدة التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة.

2. اللياقة البدنية الخاصة

وهي العملية التي يتم من خلالها رفع مكونات عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط الرياضي التخصصي لأعلى مستوى ممكن، حيث انه لكل رياضي طبيعة خاصة تفرض على اللاعب تنمية متطلبات خاصة تخدم طبيعة اللعبة التي يمارسها الفرد.



تحسين اللياقة البدنية

- المحافظة على صحة العظام والمفاصل حيث أن تمارين رياضة الأيروبيك المعتدلة أو الشديدة مثل الجري أو القفز على الحبل قد تساعد في زيادة كثافة العظام الأمر الذي قد يساعد في الوقاية من هشاشة العظام. أيضاً إن هذه الرياضة قد تساعد في تحسين الوضع الصحي للمرضى الذين يعانون من مرض الروماتيزم. والمحافظة على صحة للجهاز العصبي والدماغ: إن تمارين الأيروبيك قد تحسن من الذاكرة ووظائف الدماغ، حيث تبين أن قيام بهذه التمارين يقلل من خطر الإصابة بالخرف، والقلق، والاكتئاب لدى البالغين. الوقاية من العديد من أنواع السرطان مثل سرطان القولون، وسرطان الثدي، وسرطان البروستات، وسرطان الرئة.



التمرينات البدنية:

1. ● تميزها بعامل الامن والسلامة.
2. ● يمكن ممارستها باقل التكاليف.
3. ● ممارستها من قبل جميع الفئات العمرية.
4. ● مناسبتها لجميع القطاعات المهنية.
5. ● تسهم في تشكيل وبناء جسم الفرد.
6. ● مساهمتها الفعالة والاكيدة في تربية الفرد وتطويره من جميع النواحي.
7. ● تعتبر الاساس في رفع المستوى الفنى لمعظم الانشطة الرياضية.
8. ● تدخل كمقدمة ومدخل في جميع الانشطة الرياضية.
9. ● تعتبر جزءا اساسيا في محتوى درس التربية الرياضية.

شكرا لحسن اصغائكم

