

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات اللياقة البدنية للبنات

اللياقة البدنية – مفهومها – مكوناتها

مفهوم اللياقة البدنية :

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي ، فعلى الرياضي أن يكون لائقا ولديه القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه .

أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي مرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضا نفسي بقدر ما هو ممكن .

ونستخلص من ذلك كله انه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة البدنية إلا أن أكثر التعريفات شيوعا ينص على أن اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة .

اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما :

١- اللياقة البدنية للأداء (من اجل الانجاز)

٢- اللياقة البدنية من اجل الصحة

مكونات اللياقة البدنية للأداء (من اجل الانجاز) فتشتمل على عناصر بدنية تتمثل بـ :

١- القوة

٢- التحمل (المطاولة)

٣- السرعة

كما تشتمل على مكونات بدنية (قدرات بدنية) وتتمثل بـ :

١- القوة الانفجارية

٢- القوة المميزة بالسرعة

٣- تحمل القوة

٤- تحمل السرعة

كما وتشتمل على قدرات (قابليات حركية) تتمثل بـ :

١- المرونة

٢- الرشاقة

٣- التوازن

٤- التوافق

٥- الدقة

مكونات اللياقة البدنية من اجل الصحة :

١- قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الاوكسجين

٢- القوة العضلية

٣- قوة التجميل العضلي

٤- المرونة

٥- التكوين الجسماني

١- قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين

هي قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية لمدة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين . ويستخدم الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها

إلى طاقة دائمة ، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات . والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأوكسجين التي تزيد من معدل ضربات القلب ، وتزيد من قدرة الأعضاء على الانقباضات إذ تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيب الجسم لممارسة إي نشاط بشكل أفضل .

٢- القوة العضلية :

هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في مدة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأوكسجين . وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات وبعيدا عن الناحية الجمالية ، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وابل تعرضا للضرر عند الحوادث ، كما يساعد على التحكم في الوزن على المدى الطويل إذ يمكن الأنسجة المحيطة بالعضلات من أكسدة سرعات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء أوقات الراحة .

٣- قوة التحمل العضلي :

هو المعيار الذي يقاس به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو متكرر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرقه العضلات في التحمل . التحمل العضلي هو الاستخدام العملي للقوة في حالتها الأصلية وهو شيء هام لأي نشاط متعلق باللياقة بدءا من رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية إلى العدو البطيء الذي يعتمد على الطاقة الهوائية والذي يتم فيه استخدام عضلات الرجلين على نحو متكرر .

٤- المرونة :

هي القدرة على بسط العضلات والأربطة . ونعني بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لوضع لوضع لحظات ، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة . وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى أدائك .

٥- التكوين الجسماني :

يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا النسب الإجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية ، وغالبا ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل احدهما محل الآخر . ولا تعني الزيادة في الوزن السمنة لان الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن المسموح به وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي ولكن إذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعني ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري . ومن الصعب تحديد هذه النسبة على وجه دقيق ، وعلى الرغم من ذلك فان استخدام طريقة " قياس طيات الشحوم " التي يتم فيها اتخاذ معيار خاص لقياس الدهن تحت الجلد - وهي طريقة اقل دقة من غيرها - ألا أنها تعطي نتائج جيدة .

ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين ١٢% إلى ١٨% تقريبا ، وفي النساء تكون أعلى قليلا إذ تتراوح ما بين ١٤% إلى ٢٠% ، ومع ان زيادة الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فهي تمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة الجسم وتعد مكانا آمنا للفيتامينات الذائبة بالدهون .