

معنى اللياقة :

يعتبر مصطلح اللياقة من المصطلحات الشائعة التداول والاستخدام . ولكنها كلمة ليست ذات معنى محدد في القواميس - الحديثة المتاحة . بالرغم من ذلك تعني اللياقة أشياء عديدة لكثير من الأفراد - وفي هذا الكتاب سوف نقصر تناولها على اللياقة الهوائية واللياقة العضلية .

اللياقة الهوائية :

يعني مصطلح ((هوائي)) Aerobic وجود أو توفر الأوكسجين . عكس ما هو كائن في العمليات اللاهوائية والتي تعني غياب أو عدم توفر الأوكسجين . وتعرف اللياقة الهوائية بأنها القدرة على أخذ ونقل واستخدام الأوكسجين . وتتضمن اللياقة الهوائية العديد من الأجهزة والنظم الهامة - كما أنها تعد بمثابة المؤشر الواضح للصحة ومكوناتها بشكل عام . فعندما يكون مستوى اللياقة الهوائية عالياً فإن ذلك من شأنه تعزيز صحة البدن والعقل .

وتتضمن فوائد التدريبات الهوائية واللياقة :

- تحسين الجهاز الدوري .
- تحسين الجهاز التنفسي .
- الإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب .
- تحسين التمثيل الغذائي .
- إنقاص وزن الجسم .
- تقوية العظام والأربطة والأوتار .
- خفض التوتر والإجهاد .
- تحسين الحيوية وزيادة النشاط .

- خفض درجة التعب .
- التغيرات الشخصية مثل فكرة الفرد عن نفسه ، وسيكولوجية صورة الفرد ، والاتزان الانفعالي .
- وزيادة القدرة ، ودرجة التوائم والتكيف المصاحب للياقة الهوائية قد تؤدي إلى إضافة الحياة إلى سنوات العمر .
- الأمر الذي يدعو أكثر من 5% من الجماهير البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية إلى الاشتراك في برامج التدريبات الهوائية بشكل منتظم . مما أدى في نفس الوقت إلى انخفاض نسبة المصابين بأمراض القلب .
- فالمواطنون يجرون ويهرولون في كل مكان، ويجرون للصحة ، ولضبط الوزن والتحكم فيه ، للترويح والمتعة ، لتطوير الأداء الرياضي في كثير من الأنشطة ، وأيضاً الجري للمسافات الطويلة التي تتراوح من ميل إلى 26 ميل .
- والأمر الطريف أيضاً أن علماء الطب العقلي والنفسي بدأوا في نصح المواطنين إلى ممارسة الأنشطة الرياضية والبعض منهم قام بمصاحبة مرضاه في الجري حيث تؤدي الأنشطة دور المهدئات، وتؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرفاهية والقدرة على الإبداع وأخيراً اقتنع الجميع بأهمية اللياقة - العمود الفقري للحياة السعيدة .

اللياقة العضلية :

- تعتبر كل من القوة والتحمل والمرونة المكونات الأساسية للياقة العضلية ومظهرها وجوهرها من وجهة نظر الكثير من المتخصصين والآن ماذا عن اللياقة الهوائية وعلاقتها باللياقة العضلية ؟
- وبالرغم من أن النغمة العضلية والمرونة يتعاونان في إكساب الفرد القوام الجيد ، ويقومان أيضاً في نفس الوقت في معاونته على تجنب آلام ومشاكل الظهر خاصة

الجزء السفلي منه ، وبمرور سنوات العمر تقل القوة والمرونة وبالتالي تقل قابلية الفرد للتمتع بالحياة .

فهناك الملايين من الأمريكيين والمصريين يعانون من آلام الظهر وآخرون غيرهم غير قادرين على التمتع بروعة وامتعة الحياة من المدنية وما جلبته على الإنسان من حد لحركته.

فاللياقة العضلية لها فوائد كبيرة وكثيرة فهي تعاون - على سبيل المثال - في تمكين الفرد من الوفاء بمتطلبات وظيفته وأعماله ، كما أنها تساعد على تطوير الأداء الرياضي للفرد في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وتعمل على رفع روحه المعنوية وزيادة الثقة ، وتكسب الفرد شكلاً وتكويناً متطوراً .

وعندما ترتبط اللياقة العضلية باللياقة الهوائية فرمما يؤدي هذا الأمر إلى تطوير وتحسين حياة الفرد الجنسية .

وبعد العرض السابق لا يجد أن نخلص إلى أن اللياقة هي دواء كل الأمراض وعلاج كل الإصابات - ولكن يجب أن نخلص إلى أنها ذات أهمية قصوى في هذا العصر المتميز بالتقدم الحضاري والتكنولوجي الذي حد من حركة الإنسان إلى أن القوانين الطبيعية ما زالت تنص على أن الأقوى - الأكثر لياقة - هو الأبقى (البقاء للأصلح) وفقاً لنظرية الانتخاب الطبيعي .

نمط الحياة النشطة :

إن الهدف الأساسي من هذا الكتاب هو مساعدة القارئ على الوصول إلى نمط الحياة النشطة المتوازن(الذي يحتوي على عدد من الأنشطة الرياضية المتعددة ذات الأهمية المتميزة في حياة الإنسان اليومية). وللوصول لهذا الهدف سوف نتعرض للعديد من الحقائق والأشكال التي سوف تعين كل من القارئ والمتخصص على فهم اللياقة بكافة أبعادها . فالمدخل الحقيقي للياقة هو ما سبق الإشارة إليه إلا أننا لا يجب

أن نتوقف عند هذا الحد . فقبل الانتهاء من قراءة هذا الكتاب نأمل أن نكون قد أضفنا إلى برنامج عملك ومواعيدك وقتاً للنشاط البدني . وعندما يحدث ذلك حقاً فإنك سوف تعمل على تخطيط برنامج كل يوم حول النشاط الذي أصبح أهم جزء في برنامج اليوم .
ولأي سبب من الأسباب لم يتمكن الفرد من الإشتراك في النشاط أو تأديته فإن الفرد سوف يشعر بأنه فقد أو افتقد شيئاً ما ذا أهمية كبيرة . وإذا شعر الفرد ببعض التوقعات فعليه أن يعلم أن سبب ذلك هو البعد عن النشاط البدني المعتاد فينتبه ويعود لنمط الحياة النشط ليضيف المعنى إلى معيشته .

والآن دعنا نقدر ونحدد مستوى نمط الحياة النشط الذي يحتوي ويتضمن ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة وذلك وفقاً لإجراءات الدليل النشاط البدني . فإذا لم تستطيع أن تصل المستوى ((100)) فإنك تعد إنساناً لا يمارس الأنشطة البدنية (خامل) فإذا زادت وتحسنت الصحة العامة واللياقة الهوائية عن طريق زيادة الشدة وزمن الاستمرار وعدد المرات فكلما ارتفع المستوى في دليل النشاط كلما انخفض منحنى الخطر - الخاص بالإصابة بأمراض القلب . فنمط الحياة يقلل بما لا يقبل الشك - 64% من حالات وأمراض القلب المنتشرة ونمط الحياة النشطة المتوازن هو :

((الذي يجعل منك إنساناً نشطاً بدنياً بنفس درجة نشاطك بالحياة عقلياً . والذي يجعلك تعيش حياة سعيدة صحية تتمتع فيها بالعمل والترريح وحياة الأسرة والمجتمع في كل لحظة سعيدة تحياها . حياة تجعلك تقضي وقتك متمتعاً بدلاً من انتظار دورك عند الطبيب ، وتنفق مالك في رفع مستواك ومستوى أسرته ، بدلاً من إنفاقه في شراء الأدوية والإقامة في المستشفيات . حياة تجعلك تؤدي عملك بأقصى طاقة مطلوبة وأنت غير مجتهد ، بل وبإمكانك بذل المزيد ..)) !

دليل العمل البدني *

* يتم حساب دليل العمل البدني عن طريق حساب درجات الفرد في كل مستوى .
(الدرجة = الشدة × زمن الاستمرار × التكرار)

تقويم اللياقة - ومستوياتها

النشاط	الدرجة	البيان
يتحمل التنفس الشديد وتبعاته من العمل العنيف	5	الشدة
يتحمل التنفس الشديد المتقطع مثلما هو الحال في التنس	4	
العمل المعتدل مثلما هو الحال في الرياضيات الترويحية والدراجات	3	
العمل المعتدل مثل الكرة الطائرة والكرة الناعمة	2	
العمل الخفيف - مثل الصيد والمشي	1	
فوق 30 دقيقة	4	الاستمرار
30 - 20 دقيقة	3	
20 - 10 دقيقة	2	
تحت 10 دقائق	1	
يوميًا - أو في معظم الأحيان	5	التكرار
3 - 5 مرات في الأسبوع	4	
1 - 2 مرة في الأسبوع	3	
مرات قليلة في الشهر	2	
مرة واحدة أو أقل في الشهر	1	