



اللياقة الشاملة

ان اللياقة الشاملة هي مجموعة المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة فهي تتضمن جميع الابعاد المكونة للانسان السعيد سواء كانت نفسية ام عقلية ام اجتماعية ام بدنية .. فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله ، يؤثر ويتأثر بالآخرين ، يصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة ، وهذا يتطلب ان يكون مؤهلاً جسمياً ونفسياً وعقلياً . ان اللياقة هي مقدرة الشخص على ان يحيا حياة كاملة ومتزنة فالشخص الذي يمتلك اكبر قدر ممكن من اللياقة ينظر الى الحياة نظرة صحيحة تكون اكثر تفاؤلاً ، نتيجة ما يتمتع به من الحاجات الانسانية الاساسية كسلامة الجسم وحب وعطف الاخرين والامن واحترام الذات .

ولقد كان لانفجار المعرفي والتقدم التقني اثر كبير في عالم اللياقة البدنية حيث يواجه القرن العشرين انفجارات مدوياً في مجال لم يسبق له مثيل ، فقد اضاف العقل البشري الكثير مما كان بالامس يعتبر ضرباً من ضروب الخيال ، فالانسان اليوم حق اكثير احلام الماضي طموحاً واماً ، بل ان اكثير علماء الماضي تفاؤلاً لم يكن يجرؤ على التفكير في الانتصارات التي حققها انسان القرن العشرين ، اذ ان العمل الذي كان يتطلب جهداً بدنياً او عقلياً في الماضي اصبح من الممكن اداوه اليوم باستخدام الوسائل التقنية الحديثة في طرفة عين .

واصبح على اللياقة ان توакب هذا التقدم ، فالانسان اليوم بحاجة الى نوع جديد من اللياقة يؤهله لمواجهة الضغط الانفعالي الذي فرضه هذا التقدم ، لأن اللياقة التي كان يكتسبها تلقائياً في الماضي أصبحت صعبة المثال اليوم بهذا الاسلوب ، فقد اصبح اليوم من الضروري ان يبذل جهداً مقصوداً لاكتسابها ، فطبيعة العمل والتخصص الدقيق واحلال الآلة محل العمل اليدوي افقد الانسان ميداناً طبيعياً لاكتساب اللياقة وكبله بكثير من القيود في هذا المجال .

ولسنا بهذا الطرح رافضين لرياح التقدم والرقي وان ما نقصد هو ان هذا التقدم قد نقل الانسان - في غالب الاحوال - من الممارسة الى المشاهدة ، من مرحلة بذل الجهد الى مرحلة الاداء السهل اللين ، فتحولت بذلك العضلات القوية الى عضلات ضعيفة ، وتحول القوام الممشوق الجيد الى قوام مملوء بالتشوهات التي تملئها طبيعة التخصص والتکاسل وتفضیل الاعمال المكتوبة على الاعمال البدنية .

ان اللياقة الشاملة الكاملة تشمل اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة البدنية ، واللياقة تعنى :

ان يكون الشخص خالياً من الامراض ، قوياً ، رشيقاً ذا جلد وتحمل ومهارة كافية لمقابلة مطالب الحياة اليومية مع وجود مدخل من هذه القوى حتى يتمكن من الصمود امام المضايقات ، وان يكون بذلك قادر على التكيف العقلي والعاطفي بما يتاسب مع سنه ومركته . او هي : قدرة الشخص على العمل بافضل ما في هذا الشخص من قدرات جسمية وعقلية وروحية .

ويجدر بنا ان نشير الى ان اللياقات المختلفة (عقلية / بدنية / نفسية / .. الخ) ليست منفصلة وانما متداخلة متراقبطة وهي بهذا المفهوم تعكس وحدة الفرد وتكامله ، ولكن الفصل بين هذه اللياقات وارد ايضاً ولكن بهدف سهولة الدراسة والتمعق الذي املأه التخصص الدقيق وازدياد المعرفة وتشعبها في هذه المجالات .

إعداد

م. محمد صادق الكبيسي
التربسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





اللياقة البدنية

ما سبق يتضح ان اللياقة البدنية هي احد اوجه اللياقة الشاملة التي تهدف الى اعداد الفرد بدنيا للقيام بدوره في الحياة ، وإن مفهوم اللياقة البدنية من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والنقاش وعدم الاتفاق بين علماء الثقافة الرياضية لصعوبة حصره وتحديده من ناحية ، ومن ناحية اخرى لاختلاف المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة .

ان اللياقة البدنية بالنسبة للإنسان مثل تصفيية محرك السيارة فهو يجعلنا نعمل بأفضل إمكانياتنا وطاقاتنا ، ويمكن أن توصف اللياقة البدنية بأنها الحالة التي تساعد على أن نظهر ونشعر بأفضل حال ، وهي بشكل أدق القدرة على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وحيوية وانتباها مع بقاء قدر من النشاط للتمتع بأوقات الفراغ . او إنها القدرة على التحمل بشكل مستمر للضغوط في الظروف التي لا يستطيع تحملها الشخص الذي ليس لديه لياقة بدنية وهي قاعدة أساسية للصحة وسلامة الجسم . إن اللياقة البدنية تؤثر بدرجة معينة على جودة اليقظة الذهنية وصحتنا النفسية وذلك لأن ما نقوم به بأجسامنا يؤثر على ما نستطيع عمله بعقولنا .

لقد كان الاهتمام باللياقة البدنية قديماً موجهاً إلى القياس الجسمي حيث كان الاعتقاد السائد ان ضخامة الجسم وقوه العضلات هما المقياس الوحيد لللياقة البدنية . وحتى قرب نهاية القرن التاسع عشر كان ما يزال سائداً ان اللياقة البدنية هي القوة العضلية ، فالرجل القوي هو الأفضل دائماً حيث كانت معظم الدراسات منصبه على ذلك المفهوم ، وفي بداية القرن العشرين بدأت الدراسات واللاحظات الميداني توجه الانظار نحو حقيقة هامة وهي ان القوة العضلية ليست وحدها السمة الازمة لللياقة البدنية ، فقد اشار بعض الخبراء الى ان القوة العضلية وحدتها لا تسهم بدرجة قاطعة في الحكم على قدرة الشخص وكفاءته في العمل والرياضة ، وتعتبر العبارات التالية بمثابة نقطة تحول هامة في تاريخ اللياقة البدنية :

- حجم الجسم والعضلات لا تكفي لبيان قوته الفرد وطاقته في العمل .

- الرجل الضخم ليس دائماً الرجل القوي .

- الرجل القوي لا يستطيع استخدام قوته في كل الاوقات بأحسن صورة .

- الرجل القوي ليس دائماً الرجل الجلد .

ولقد كان لتقدير علم وظائف الاعضاء دور كبير في تأكيد أهمية مكون الجلد الدوري التنفسى ، حيث اثبتت الدراسات الحديثة انه مكون مستقل عن القوة العضلية ، ففي تجربة اجريت على عدد من الرياضيين اثبتت ان ثني الذراعين من الانبطاح المائل لعدد (١٥) مرة لا تثير القلب والرئتين بمقدار ما يثيرهما الجري او السباحة لمسافة ربع ميل . كما لوحظ من خلال مباريات الجامعات في الولايات المتحدة الامريكية ان الافراد اصحاب الاجسام الضخمة القوية لا يستطيعون اداء الانشطة الرياضية بالصورة المناسبة ، حيث تميز عليهم اقرانهم الاقل حجماً في خفة الحركة وسرعة تغيير الاتجاه ومدى الحركة وسرعتها ، كما انهم كانوا سريعي التعب والاجهاد .

إعداد

م. محمد صادق الكبيسي
التربسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





مفهوم اللياقة البدنية :

يمكن تعريف اللياقة البدنية بشكل عام على أنها تعني : سلامه البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة . او عبارة عن : قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب . وكفاءة البدن للقيام بدوره في الحياة تتطلب سلامه الاجهزه العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسى والاعضاء الداخلية ، كما انها تتطلب قواماً جيداً ومقاييس جسمية متناسبة وخلوا من الامراض .

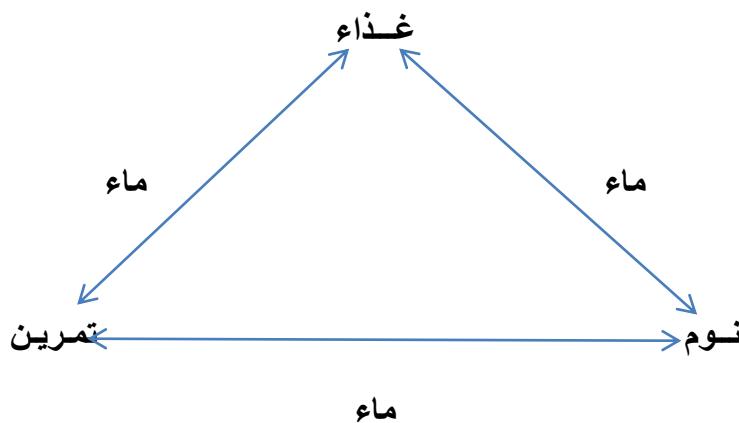
غير أن التغيرات في أنماط الحياة عقب الثورات الصناعية وأوقات الترفيه ، تجعل هذا التعريف غير كاف في هذه الأيام . وتعتبر اللياقة البدنية مقاييس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه ، لتكون صحية ، ومقاومة لأمراض نقص الحركة ، ومواجهة الحالات الطارئة .

اما تعريف اللياقة البدنية من حيث النشاط الرياضي التخصصي : هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد الانسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الامثل .

اذ ان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل ، بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبني عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة . وهو ما يطلق عليه المتطلبات البدنية للنشاط الرياضي سواء كانت العاب جماعية او فردية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة ولاعبي الساحة والميدان والسباحة وغيرها .

وتحقيق اللياقة البدنية عادة من خلال : الغذية الصحيحة ، ممارسة التمارين ، والراحة الكافية .

فبدون هذه الاسس لا يستطيع الفرد ان يطور من لياقته البدنية بشكل جيد فهي بمثابة القواعد الأساسية التي تبني عليها اللياقة لتحقيق الثمرة المرجوة ، فاي اخلال باحد اركانها تكون النتيجة سلبية ، ويمكن تمثيلها بالشكل الآتي :





أهمية اللياقة البدنية

- ١ - أهمية اللياقة البدنية في الحياة بشكل عام
- ٢ - أهمية اللياقة البدنية في الانشطة الرياضية

١- أهمية اللياقة البدنية في الحياة بشكل عام

تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دوراً بارزاً في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرايين ، فضلاً عن ان ممارسة الرياضة سيؤدي إلى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصاً لائقاً في المجتمع.

وفي ظل التقدم التقني في صناعة الآلة بداية بالأجهزة الصناعية الضخمة ومروراً بتقنية المواصلات ونهاية بأجهزة التحكم عن بعد إضافة إلى إنخراط الشريحة الكبرى من الناس في الأعمال المكتبية - التي تؤدي من وضع الجلوس - واقتصار الأعمال الميدانية على الفئة القليلة أدى ذلك مجتمعاً - أو متفرقاً - إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير ، والذي أدى إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم ، لأن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفاءاته الوظيفية بسبب قلة الحركة والقاعدة الفسيولوجية تقول إن عدم الاستخدام يؤدي إلى فقدان الوظيفية وجسم الإنسان شكله يحدد وظيفته وخلقه الله بوضع أفضل ما يكون للحركة ، وللحافظة على وظائف هذا الجسم البدنية لابد من إعمالها في مناشط الحياة المختلفة .

وكان نتيجة التقدم التكنولوجي هو انتشار الانحرافات القوامية وقلت مقاومة الأجسام للأمراض وازدادت الليونة بين النشاء ، واصبح الإنسان يبذل الكثير من الجهد لمواصلة عمله اليومي ، فكثرت الإجازات المرضية وهاجر الكثير من الناس الأعمال الميدانية إلى الأعمال المكتبية طلباً للراحة وهروباً من جهد العمل الذي لم يعد مقتضاً بكافأتهم البدنية في إنجازه ، وتحول الإنسان من الممارسة إلى المشاهدة فزادت البدانة وترهلت الأجسام بكل ما تحمله منها من أمراض تأكل صحة الإنسان .

وعلاقة اللياقة البدنية بالصحة علاقة ضعيفة إذا كان مفهوم الصحة قاصراً على الخلو من الأمراض المعديّة أو الناجمة عن ممارسات غير صحية ، فاللياقة البدنية لن تمنع الإصابة بالكوليرا أو السل الرئوي إذا توفّرت مسببات المرض ، ولكن المفهوم الحديث للصحة لم يعد قاصراً على الأمراض المعديّة بل تجاوزها إلى ما يسمى بأمراض نقص الحركة ، وبعض المجتمعات النصف الآخر للقرن العشرين المتقدمة أدركت أهمية اللياقة البدنية لأفرادها ، وقد أصبحت أمراض نقص الحركة (تصلب الشرايين والسمنة والأم الظهر ...) والمشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية تشكل هاجساً يقلق تلك المجتمعات خصوصاً الغنية منها بسبب توفر مقومات الراحة والترف ووفرة الطعام وغير ذلك .

إعداد

م. محمد صادق الكبيسي
التربسيي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





ولا شك في ان الرياضة تؤدي الى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتأثير الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي بالإضافة الى تجنب السمنة والكثير من امراض العصر كأمراض الضغط والسكري والقلب وألم أسفل الظهر وحتى الكسل. ولعل ما كتبه بول دونيلي هو ايات الطبيب الخاص للرئيس الامريكي السابق إيزنهاور يعد قوله هاما جدا ، حيث اطلق على النشاط البدني اسم (أفضل دواء للانسان) .

وخلاله القول ان الانسان اذا فقد لياقته البدنية يعتبر قد فقد اهم مقومات الصحة والسعادة ، وعليه في هذه الحال ان يبذل جهدا لا عادة اكتسابها حتى يستطيع ان يؤدي دوره في المجتمع ، وحتى يستطيع ان يستمتع بحياته الخاصة ، وحتى يكتسب الصحة التي تعتبر الهدف الاول للانسان لما لها من اهمية قصوى في اكتساب السعادة والبهجة ، فالحياة تقاس باستمتاع الانسان بها وليس بطولها ، وفي هذه الخصوص يقول احد العلماء : " لا تقاس حياة المرء بطولها ، ولكن بالطريقة التي عاشها بها ، فليست المسألة (كم) بل المسألة (كيف) " .

ومما تجدر الاشارة اليه ان للleiقة البدنية اهمية من عدة نواحي وفيما يلي نعرض وبشكل مختصر اهمية اللياقة البدنية من هذه النواحي :

اهمية اللياقة البدنية من الناحية الاجتماعية : تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعده كثيرا في تكوين شخصيته ، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة ، وتزيد من تفاعلاته في المجتمع إذا ما اتصف للleiقة البدنية العالية . ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية : الروح الرياضية ، التعاون ، القيادة ، الانضباط ، المتعة ، المواطنة الصالحة ، العلاقات الاجتماعية ، الطاعة ، النظام .

اهمية اللياقة البدنية من الناحية الصحية : تعمل leiقة البدنية على تحسين الصحة العامة ، فتريد من السعة الحيوية للرئتين ، وترزيد من حجم القلب فيعمل بدقائق اقل وباقتصاد ، وتطور الجهاز العضلي ، وتقلل من الامراض المنتشرة وخاصة امراض القلب والإفراط في السمنة . كما تعمل leiقة البدنية على تحسين القوام ، والتركيب الجسمى المتباين والسيطرة على الوزن ، وتساعد على بناء شخصية جذابة .

اهمية اللياقة البدنية من الناحية النفسية : تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس ، وعلى تربية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة . كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكميل ، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا .

اهمية اللياقة البدنية في التنمية العقلية

تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة ، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير .

إعداد

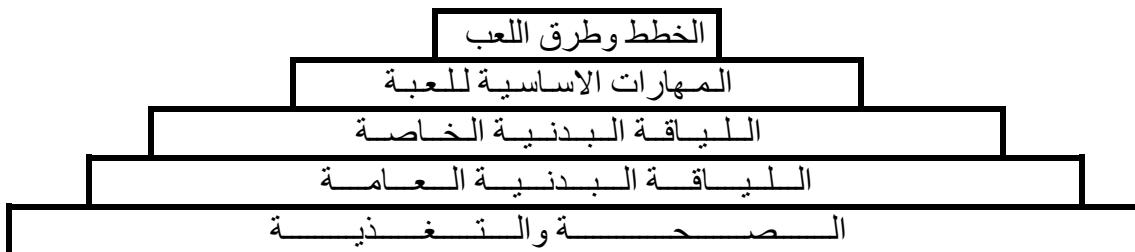
م. محمد صادق الكبيسي
التربسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





٢ - أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية

تلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية واجادتها ، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته ، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى ، وهذا ما يُعرف باللياقة البدنية الخاصة . ويشبه البعض اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية له والذي يبني عليه جميع أدوار المنزل دوراً بعد آخر إلى أن يكتمل ، فإذا كان الأساس متيناً وثبتنا ظل المنزل متماساً كقوياً صلباً أمام جميع عوامل التعرية ، وهكذا اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي ، فهي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل النقاش حول أهميتها لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية البدنية والرياضة . والشكل التالي يوضح كون اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي يبني عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع الأنشطة الرياضية ثم يلي ذلك المهارات الأساسية للعبة ، ثم الخطط وطرق اللعب المستخدمة .



ويجب ان نلاحظ ان التسلسل المذكور بشكل غير قابل للتغير في ضوء اي استثناء مهما كان نوعه ، كما تشير مراجع التدريب الرياضي في تحطيتها للموسم الرياضي الى ان حجم اللياقة البدنية العامة يكون اكبر في بداية الموسم ، ثم يقل تدريجيا لتحول محله اللياقة البدنية الخاصة ، مع الاحتفاظ بتجدادها (اللياقة البدنية العامة والخاصة) في ضوء المستويات المكتسبة طيلة الموسم الرياضي طبقا لما تشير اليه اسس نظريات التدريب الرياضي من توزيع فترات الحمل والتمويم به وغير ذلك .

إذ لا يمكن للرياضي من تحقيق أي إنجاز متقدم بدون هذه العناصر كما هو موضح في الشكل اعلاه لذا يجب ان يعمل جاهداً لاكتسابها بصورة شاملة ومتزنة والعمل على تطويرها وتحسينها ، فاللياقة البدنية العامة تعني تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها وهي الأساس الذي تبني عليه اللياقة البدنية الخاصة . أما اللياقة البدنية الخاصة تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين ، وهذا يعني ان كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية وهذا لا يعني تفضيل عنصر على اخر فمثلاً لاعب رفع الاثقال بحاجة الى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة الى التحمل وهكذا .

أعداد

م. محمد صادق الكبيسي
التدرسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار

