



## صحة الانسان و حاجته الى التمارين

### ما سبب كثرة وجود الحالة غير الصحية للافراد في المجتمعات ؟

والاجابة ببساطة هو ان الناس وخصوصا في بلادنا سواء كانوا شباب او كبار سن او حتى اطفال للاسف لا يحصلون على التمرين الكافي ، وكما هو معلوم ان الحيوية والنشاط والحماس ينتج من دورة دموية جيدة وتوافق عضلي عصبي جيد ومقاومة للتعب والعلل البدنية المزمنة ، وكل هذه الصفات يمكن ان تأتي عن طريق النشاط البدني المستمر .

لقد اصبح الناس يقضون ساعات العمل في اوضاع خاملة غير نشطة ، كما ان واجبات الحياة اليومية اصبحت اكثر سهولة نتيجة تدفق المخترعات التكنولوجية الحديثة ، فاننا نعتمد على السيارات عند الانتقال بدلا من المشي ، ونشاهد المحترفين يمارسون الالعاب الرياضية فيما اكتفينا بالمشاهدة على كرسي مع وجبات سريعة وهو من اكبر الاسباب التي تجعل الناس عرضة لامراض وان يكون الفرد ذا مناعة ضعيفة هزيلة .

ونسوق هنا مثلا واصحا لأهمية رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد ، لقد رسب احد المدربين الرياضيين في بعض اختبارات اللياقة الهوائية وتم اخباره بان رسوبيه ناتجا عن ضعف جهاز القلب الوعائي ، على الرغم من هذا المدرب كان رياضيا ممتازا ولكنه توقف عن التمرين لمدة عشرة سنوات وادمن التدخين ولم يحاول الابتعاد عن الغذاء الدسم كما لم يحاول انقاوص وزنه ، ان هذا يشير الى مدة اهمية ممارسة انشطة اللياقة البدنية طوال الحياة .

ولقد اجريت دراسة على العديد من المهن التي تتميز بالحركة المحدودة كالموظفين الذين تتطلب مهنتهم الجلوس على المكاتب لفترات طويلة واسفرت هذه الدراسة عن ان اصحاب هذه المهن يكثرون بينهم امراض القلب والشرايين والنزلات الشعبية والسمنة المفرطة وضغط الدم ، ويرجع ذلك الى افتقار هذه المهن للحركة .

وفي بحث اخر على مرضى السكر اجري على مجموعتين من المرضى احدهما تجريبية حدد لها العلاج ونظام معين من التغذية مع برنامج مقنن مناسب لاكتساب اللياقة البدنية ، والمجموعة الثانية ضابطة حدد لها نفس العلاج ونظام التغذية وحرمت من برنامج اللياقة البدنية ، فوجد ان المجموعة الاولى قد حققت تقدم ملحوظ في الشفاء وبفترة زمنية اقل من المجموعة الثانية .

إعداد

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





واستنادا الى ما سبق فانه يجب علينا جميعا عدم اخلاق الاذار للميل الى الكسل والخمول والبعد عن ممارسة الانشطة الرياضية وبالتالي حرمان حتى اولادنا من الممارسة وهو ما يؤثر سلبا على قوامهم وصحتهم العامة ويجعل منهم فريسة سهلة للامراض نتيجة ضعف الجهاز المناعي لديهم وفي كثير من الاحيان يؤثر ذلك ايضا على الحالة النفسية لديهم وبالتالي على شخصيتهم في المستقبل .

### عناصر ومكونات اللياقة البدنية

اخالف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية فالبعض يرى انها عشرة ، والبعض الاخر يرى انها خمسة مكونات ، واخرون يحددونها بستة مكونات ، ووصل الامر الى ان اقتصرها البعض على ثلاثة مكونات فقط ، وغير ذلك من الاراء . وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم ، سواء كان ذلك في نطاق المدرسة الغربية التي تترزق منها امريكا ، او على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الاتحاد السوفيتي ( سابقا ) والمانيا الشرقية ( سابقا ) .

هناك تقسيمات عديدة لعناصر اللياقة البدنية العامة حسب المدارس المختلفة والخبراء في مجال التدريب البدني والرياضي . اذ قسم مفتى ابراهيم ( ٢٠١٠ ) العناصر البدنية الى :

**القوة العضلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة ، التوازن ، التوافق.**

كما صنف محمد صبحي حسانين ( ٢٠٠٤ ) عناصر اللياقة البدنية الى :

**القوة العضلية ، الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسى ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة ، القدرة العضلية ، التوافق، التوازن ، الدقة ، زمن رد الفعل.**

وهناك اتفاق كبير بين علماء الشرق في تحديد عناصر اللياقة البدنية حيث حددها العالم الكبير هاره Haree الى خمس مكونات اساسية لكن بعض العلماء يضيف اليهم عنصرين فرعيين اخرين لما لهم من الأهمية مثل العناصر الخمسة وبذلك تكون عناصر اللياقة البدنية قد اتفق على تحديدها بالاتي :

**- القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق.**

ويوضح يعرب خيون ( ٢٠٠٧ ) على انه ينبغي التعرف والتمييز بين القدرات البدنية والقدرات الحركية اذ ان هنالك اربعة قدرات بدنية واربعة قدرات حركية وهي كما يلي :

إعداد

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





## القدرات البدنية Physical Abilities

وتشمل القوة Power والتحمل Endurance ومرنة المفاصل Flexibility وسرعة Speed.

ان كافة هذه القدرات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل اساس . ان السرعة لها علاقة بنوع الالياف العضلية ، اما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين ان القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة ، واخيراً المرنة التي لها علاقة بمطاطية الانسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل .

## القدرات الحركية Motor Abilities

وتشمل الرشاقة Agility والتوازن Balance اضافة الى التوازن Coordination الدقة Accuracy ، ان هذه القدرات لا تعتمد بشكل اساس على الحالة البدنية وانما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل اساس ، ان السيطرة الحركية تأتي من خلال قرارة الجهاز العصبي المركزي CNS والمحيطي PNS على ارسال اشارات دقيقة الى العضلات لغرض انجاز المهمة .

### الإعداد البدني

ان غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو الوصول الى المستوى العالمي للرياضي وتحقيق اعلى درجات الانجاز وهو الامر الذي يتأتي من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ، ومن خلالها ينعكس ذلك على الاداء المهاري والخططي بالإضافة الى القوام والشكل العام وتطور الاجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموكلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي وغيرها .

ويمكن تلخيص واجبات التدريب الرياضي لاربع عمليات محددة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي :

- ١- الإعداد البدني
- ٢- الإعداد المهاري والخططي
- ٣- الإعداد المعرفي
- ٤- الإعداد التربوي والنفسى

### إعداد

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





## ١- الإعداد البدني :

( وهو ما يهمنا في مادتنا هذه ) : هو عملية أعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية ( عناصر اللياقة البدنية ) ، اي ان هدفه هو تنمية الصفات او القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة وغيرها ، ويقسم الى نوعين بما :

- الإعداد البدني العام : هو عملية أعداد الفرد الرياضي أعداداً شاملاً ومتزناً لكافة عنصر اللياقة البدنية ، وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب ، والغرض منها هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة لتحمل متطلبات اللعبة او المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الاجهزة الوظيفية .

- الإعداد البدني الخاص : هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة ، فلكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي ، أي هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة ، مثلاً للاعب الماراثون يحتاج الى عناصر لياقة بدنية تختلف عن لاعب كرة الطائرة وعن لاعب التنس ، كرة القدم ، .. الخ ) .

## ٢- الإعداد المهاري والخططي :

يهدف الإعداد المهاري تعليم واتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فان تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من اهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا ان ندرك ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الاعداد المهاري والاعداد الخططي حيث انهم يكونان وحدة واحدة .

٣- الإعداد المعرفي : يهدف الإعداد المعرفي الى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التربوية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها : ( المعرف والمعلومات الصحية / النواحي الخاصة بالتجذير / المعرف الخاصة بأسس الاداء الحركي / المعرف الخاصة بقانون اللعبة ) . فهذه المعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة .

٤- الإعداد التربوي والنفسي : يهدف الى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع اعداده نفسياً لتعليميه كيفية استخدام القدرات التي يتعملها ومن ناحية ثانية اظهار الانجاز الجيد من خلال الاعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات او المنافسات الرياضية .

### إعداد

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





## التمرينات البدنية و أهميتها

يمكن تعريفها بانها : الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والاسس التربوية والعلمية لغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن في الاداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة .

وتكون اهمية هذه التمرينات في عدة مجالات منها بناء مجتمع متكامل صحياً وبدنياً ، فضلاً على انها تخدم جميع انواع الرياضات كما انها لا تحتاج الى اماكن اساليب او الى مكان خاص ، فضلاً عن امكانية ممارستها من قبل اكبر عدد ممكن من الافراد وفي وقت واحد ، وكذلك تعتبر من اهم الوسائل المستخدمة في تربية الجسم والاحتفاظ بقاوم صحيحة واصلاح العيوب والتقويمات الجسمية ولها قيمتها التربوية في تعويذ الفرد على النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندما تؤدي بصورة جماعية وبتوقيت واحد ، وكذلك يمكن لجميع المراحل السنوية المختلفة ممارستها ابتداءً من سن الطفولة حتى الكهولة ، وتتسع كذلك في الاعداد البدني العام والخاص لجميع المستويات في مجال التربية الرياضية .

ولا تتحصر اهمية التمرينات البدنية بالنسبة للنواحي البدنية فقط بل يتعدى ذلك الى النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية هذا فضلاً على انها تعتبر احدى وسائل التعلم الحركي المهمة في التربية الرياضية . اذ تعد هذه التمرينات احدة الوسائل الهامة التي يعتمد عليها مدرس التربية الرياضية لتنمية الجانب البدني وتطوير الجانب المهاري للطالب سواء كان للمبتدئين او ذوي المستويات العالية .

**أسس استخدام التمرينات البدنية :** هناك بعض الاسس التي يجب ان يتم بها مدرس التربية الرياضية عندما يختار ويعمل ويطبق التمرينات ويمكن تلخيصها فيما ياتي :

- **مبدأ الفهم :** يعني فهم كل من المدرس والطالب للتمرينات واداءها السليم والغرض منها ومدى الفائدة العلمية من التمرين عليها .
- **مبدأ الفاعلية :** يعني حث الطالب على الاداء السليم للمساعدة على اكتسابهم الفائدة المرجوة من التمرين .
- **مبدأ الوضوح :** يعني وضوح التمرين والنقاط الفنية التي يتميز ويتصف بها واعطاء النموذج السليم لاعطاء تصور للاداء للمتألق .
- **مبدأ التدرج :** يعني التدرج من السهل الى الصعب ومن المعلوم الى المجهول ومن البسيط الى المركب .
- **مبدأ التناسب :** يعني مناسبة التمرين لمستوى النضج والجنس وقدرات الطالب ، فلا تكون صعبة او سهلة الاداء ، بل تتناسب مع المتوسط العام .
- **مبدأ التثبيت :** يعني التكرار بشكل سليم حتى يتم اتقانها وتنميتها وامكان اعادة التمرين عليها في توقيتات مختلفة باداء متقن .

### إعداد

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

