

اللياقة البدنية:

تختلف اللياقة البدنية من شخص لآخر نظراً لاختلاف طبيعة الأعمال والجهود المؤداة من لدن الشخص، فالرياضي يختلف عن غير الرياضي في مستوى اللياقة البدنية، وكذا الحال في مستوى اللياقة فهي تختلف من رياضي إلى آخر بحسب نوع الفعالية التي يمارسها والمتطلبات الخاصة بها، فضلاً عن رغبة واستعداد الرياضي لتقبل الجرعات التدريبية ومواصلته على التدريب.

للياقة البدنية أهمية كبيرة في حياة كل فرد «الرياضي وغير الرياضي» كونها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بصحته، والفرد اللائق بدنياً يكون أفضل من غيره عند ممارسة الأنشطة الرياضية، ويستطيع تحقيق مستويات متقدمة في النشاط التخصصي، فضلاً عن ذلك فإن الابتعاد عن الرياضة يتسبب في هبوط المستوى بالنسبة للرياضيين إلى جانب الآثار «السلبية» التي تظهر عند عدم مزاوله النشاطات وفقدان اللياقة البدنية. إن الإنسان بطبيعته يتحرك منذ الطفولة إلى أن يصبح في عمر الشيخوخة لأداء واجباته اليومية ومتطلبات الحياة والعمل والسفر وممارسة الرياضة، إن قلة الحركة تؤدي إلى حصول الآثار السلبية المتمثلة ببعض أمراض القلب والشرايين... الخ، وممارسة الرياضة تؤدي إلى:

1. تقوي الجسم وتجنبه الأمراض.
2. تقوي الجهاز العضلي.
3. تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
4. تبعد الإنسان عن شبح الإصابة بأمراض القلب والضغط والسمنة والروماتزم والألم أسفل الظهر والسكري وإلى آخره.

تعرف اللياقة البدنية بأنها: (القدرة على أداء الواجب اليومي بحيوية ويقظة دون عناء زائد، مع توفير بعض الجهد للتمتع بأوقات الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة).

وهي: قدرة وامكانية الرياضي على اداء النشاطات الرياضية بكفاءة عالية .

وتدل على تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد، وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وبسبب اختلاف وتنوع الأنشطة الرياضية واختلاف متطلباتها، يتطلب ذلك من اللاعب أن يكون معداً إعداداً بدنياً عالياً، وفي جميع المكونات وبدونها لا يستطيع اللاعب أداء متطلبات اللعبة.

إن النشاط الذي يقوم به الفرد يحتاج إلى بذل جهد معين، وهذا الجهد يختلف بحسب نوع النشاط، ولكي يستعد اللاعب لتقبل هذه الجهود لابد من التدريب على تمارين بدنية معينة، وممارسة أنشطة رياضية مختلفة، كونها من الوسائل الفعالة التي تفيد في تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية، وهذا يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين، أي يجب أن يخطط لهذا العمل ضمن برنامج تدريبي مقنن، وبإشراف ذوي الخبرة والاختصاص، وتطبيق ميداني بإشراف مدربين أكفاء. وعليه يتضمن البرنامج التدريبي بعض التمارين التي تساعد بشكل كبير على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية وهي:

1. التمارين البنائية العامة.
2. التمارين البنائية الخاصة.
3. تمارين المنافسة.
4. تمارين الراحة الإيجابية «الاستشفاء».

عناصر اللياقة البدنية:

1. القوة العضلية:

تعد القوة العضلية إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية، وهي الأساس لجميع القدرات الحركية كما إنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، والقوة كمتغير انجازي حركي ذات طبيعة فسيولوجية تؤثر في تكوينها ومستوى إنجازها الكثير من المتغيرات العضلية والعصبية.

وتعرف بأنها: قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها.

كما تعرف بأنها: (قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها). ومن هذه

المواجهات التي يتعرض لها اللاعب هي:

1. مقاومة الأثقال الخارجية، التي تستخدم في التمرينات مثل «كرات طبية، الأثقال، كيس

الرمل... الخ».

2. مقاومة ثقل الجسم، وبخاصة في الفعاليات والأنشطة التي يكون ثقل الجسم هو المقاوم، مثل

«الوثب العالي، الوثب الطويل، أو أداء الحركات المختلفة من لدن لاعب الجمناستيك، أو

في أثناء الركض».

3. المقاومة التي يبديها اللاعب ضد المنافس في الألعاب التي تتطلب المواجهة المباشرة مع

الخصم، كما هو الحال في «التايكواندو، المصارعة، الملاكمة... الخ».

4. مقاومة الاحتكاك، مثل الاحتكاك بالأرض كما في الدراجات، أو مقاومة الماء في السباحة

أو التجديف.

.)

من الضروري أن تشمل تدريبات القوة العضلية مراعاة قاعدتي التدرج وزيادة العبء، والتنوع

«تناوب» بين تمارين الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه، والبدء دائماً بالعضلات الكبرى ثم

الصغرى.

ويمكن تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي من خلال إجراء التمرينات السويدية كوسيلة

لتحقيق ذلك، إذ يتم في كثير من الأحيان استخدام وزن الجسم «أو الطرف المراد تنميته» كمقاومة. أما

في حالة توافر أجهزة تدريب القوة العضلية والتحمل العضلي «أجهزة التدريب بالأثقال» فهي جيدة

وأكثر أماناً من الأثقال الحرة، ويمكنها تحفيز الممارس على الاستمرار في الممارسة، كما يمكن استخدام الكرات الطبية أيضاً كوسيلة لتقوية عضلات الجسم وزيادة تحملها.

إن تدريب القوة يختلف تبعاً لاختلاف الفعاليات والأنشطة الرياضية، وتبعاً لاستخدامات أنواع

القوة.

- تدرب القوة القصوى بأوزان تقدر من «80-100%» من قدرة اللاعب القصوى، ويكرر التمرين على شكل مجموعات صغيرة وفترات راحة كبيرة بين المجموعات.
- عند تدريب القوة المميزة بالسرعة يوضع حمل من «40-60%» وبأقصى سرعة.
- بينما تمارينات تحمل القوة تكون الأثقال المحددة في التمرين من «60-70%» من القوة القصوى للاعب مع زيادة عدد التكرارات في المجموعات والراحة قصيرة.

العوامل المؤثرة على القوة:

1. المقطع الفسيولوجي للعضلة.
2. إثارة الألياف العضلية.
3. حالة ووضع العضلة قبل بدء الانقباض.
4. الفترة التي يستغرقها الانقباض العضلي.
5. نوع الألياف العضلية.
6. مستوى ودرجة توافق العضلات المشتركة في الأداء.
7. تأثير العوامل والنظريات الميكانيكية.
8. الجوانب النفسية.
9. العمر والجنس والإحماء.

أهمية القوة العضلية:

تكمن أهمية القوة العضلية في:

1. كونها صفة بدنية تشترك في تنمية الصفات البدنية الأخرى.
2. تعد القوة هي المكون الأول في اللياقة البدنية.

3. هناك فعاليات تكون القوة فيها عاملاً حاسماً، مثل رفع الأثقال، المصارعة، الملاكمة، رمي القرص، قذف الثقل... الخ.
4. وفي فعاليات أخرى يكون دور القوة فيها قليل، مثل ركض المسافات القصيرة، السباحة... الخ.
5. وهناك ألعاب وفعاليات لا تعتمد على القوة، مثل ركض مسافات طويلة، السباحة لمسافة طويلة... الخ.
6. كما أن القوة ضرورية لحسن المظهر.
7. وهي مهمة جداً في الأداء المهاري.
8. كما أنها تغطي على التشوهات والعيوب الجسمانية.

أنواع القوة:

تظهر القوة في ثلاثة أنواع هي:

1. **القوة العظمى:** (هي عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن).
2. **القوة المميزة بالسرعة:** (أقصى قوة يستطيع الفرد إخراجها في حالة الأداء بأقصى سرعة ممكنة).
3. **القوة المميزة بالمطاولة:** قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية.