

اللياقة البدنية والصحة

أ. د. ماهر أحمد العيسوي

المقدمة

- ▶ ربما نقف حائرين وتسأل أنفسنا عن مفهوم اللياقة الصحيح، وعلى الرغم من وجود مفاهيم عدة تختلف باختلاف الأشخاص اذ يعنى بها البعض الوزن الملائم" وآخرين تعنى " "الخصر النحيف" ونجدها عند البعض الآخر . "بالنسبة لهم "الشعور العام بالعافية والصحة
- لكن الشيء الأهم للحصول على تعريف ملائم لهذه الكلمة هو النظر إلى مفهومها بشكل أعم وأشمل، فاللياقة ليست مجرد الحديث عن القوة أو الاحتمال أو نسبة الدهون ولكنها تجمع بين ذلك كله فمن الممكن أن تكون قويا وليس لديك قوة احتمال، أو لديك قوة احتمال وليس لديك مرونة . ونستخلص من ذلك كله انه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة الا ان اكثر التعريفات شيوعا ينص على ان اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والاداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

اللياقة البدنية من اجل الصحة

تركيب الجسم

التحمل الدوري
التنفسي

القوة

التحمل العضلي

المرونة

اللياقة البدنية من اجل الانجاز

مكونات اللياقة البدنية من اجل الانجاز



نماذج عالمية لاختبارات اللياقة البدنية

1. اختبار الاتحاد الامريكي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
2. الاختبار الدولي للياقة البدنية والحركية .
3. اختبار اوريجون للياقة الحركية .
4. اختبار ماك لوي للبنين والبنات .
5. اختبار انديانا للياقة الحركية .
6. اختبار الاتحاد الكندي للياقة البدنية .
7. الاختبار الاوربي للياقة البدنية ((يوروفيت)) .
8. اختبار ادوين ليشمان للياقة البدنية .

اولا : اختبار الاتحاد الامريكي للياقة البدنية

هذا الاختبار من الاختبارات المهمة للياقة
البدنية المرتبطة بالصحة ويمكن تنفيذه من قبل
كلا الجنسين ويشتمل على :-

1. الجري لمسافة 1.5 ميل او لمدة 12 دقيقة
للكبار ، او لمسافة 1 ميل او لمدة 9 دقائق
للصغار .
2. قياس سمك الدهن ((الشحوم)) في منطقتي
(الخصر واسفل لوح الكتف) .
3. قياس مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل .
4. قياس قوة عضلات البطن لمدة دقيقة واحدة من
وضع جلوس القرفصاء وتثبيت الرجلين .

ثانيا :الاختبار الدولي للياقة البدنية والحركية :

1. العدو لمسافة 50 م .
2. الوثب الطويل من الثبات .
3. السحب على العقلة (الشّد لأعلى) .
4. الجري الارتدادي .
5. الجلوس من الرقود .
6. ثني الجذع امام اسفل من وضع الجلوس .
7. قوة القبضة .
8. الجري او المشي لمسافة 600 ياردة .

فوائد اللياقة البدنية من اجل الصحة

1. تجنبنا الامراض الناجمة عن قلة الحركة مثل (امراض القلب، السكري، ارتفاع ضغط الدم، التهاب المفاصل .. وغيرها).
2. تعطينا الشكل الجميل واللائق .
3. تعد وسيلة للعلاج من بعض الامراض وتخفف من حدتها .
4. تعد عاملا مهما للتخفيف من الضغوط والمشاكل النفسية .
5. تساهم في زيادة العمل والانتاج .
6. تؤخر ظهور الشيخوخة والشعور بالتعب .
7. زيادة الثقة بالنفس .

اهمية اللياقة البدنية لبعض الامراض المزمنة

- 
1. تحسن كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي .
 2. تخفف من الضغط الدموي ونسب الكوليسترول في الدم.
 3. زيادة الطاقة الحيوية والقدرة والتحمل العضلي .
 4. زيادة الاعتماد على النفس في اداء الواجبات الحياتية .
 5. التحكم في الوزن وتركيب جسمي افضل .
 6. زيادة نشاط الخلايا المناعية .
 7. تساعد في زيادة القدرة على تحمل الالم .
 8. تقليل الاعتماد على العقاقير الطبية وتأثيراتها الجانبية .
 9. زيادة الاعتداد وتعزيز الثقة بالنفس .
 10. تطور السيطرة العصبية العضلية .
 11. توفر نوعية حياة فاعلة افضل .

نصائح عامة عند اداء التمرينات للحالات الطبية والأمراض المزمنة

1. اجراء عملية التهيئة لعموم الجسم وللعضو المصاب او الحالة المطلوبة.
2. ضرورة البد بتمرينات بطيئة اوسلبية ومن ثم الانتقال للتمرينات الايجابية .
3. يجب ان يشعر المتدرب بالمتعة ويتفهم الفائدة المرجوة من التمرين .
4. ضرورة المتابعة والمراقبة اثناء سير التمرينات .
5. اجراء التهدئة بعد الانتهاء من التمرينات .

الامور التي يجب عندها ايقاف التمرين للمتدرب من ذوي الامراض المزمنة

1. ظهور الم وضغط في منطقة الصدر.
2. قصر وضيق شديد عند التنفس .
3. صداع اودوار في الراس .
4. تسارع او تباطىء في معدل ضربات القلب.
5. الم شديد في المفاصل او العضلات

التمرينات الخاصة بامراض القلب والاوعية الدموية

1. اجراء الفحص الطبي الشامل قبل اخضاع المريض للتدريب .
2. المشي على ارض مستوية واستخدام جهاز السير عند البدء بالتمرين.
3. التمرينات الهوائية وبشدة معتدلة مفيدة جدا.
4. معدل النشاط يتراوح ما بين خفيف الى معتدل.
5. استخدام الالم كمعيار لمواصلة التمرين من عدمه.
6. ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع بنشاط معتدل مهمة جدا.
7. عدم خوض منافسات او سباقات مجهدة .
8. ضرورة المحافظة على سلامة الجلد واختيار الاحذية المناسبة .
9. ضرورة معرفة الحالة الصحية الدقيقة للمتدرب وطبيعة الدواء للحالات الطارئة .
10. تجنب التمرين الانفرادي.

التمرينات الخاصة بمرضى السكري

1. يتوجب العناية بالقدمين واختيار الحذاء المناسب اثناء تادية التمرينات.
2. يتوجب توفر مصدر للكاربوهيدرات اثناء اجراء التمرينات .
3. التمرينات الهوائية وبشدد معتدلة مهمة جدا .
4. يتوجب ان يكون اداء التمرينات او المشي اسلوب حياة لمرضى السكري المعتمدين على الانسولين.
5. يتوجب الافصاح عن نسب السكر في الدم قبل البدء بالتمرين.

محاذير يجب اخذها بالحسبان عند اجراء التمرينات لمرضى السكري

1. احتمال حدوث انخفاض في معدل السكر في الدم .
2. احتمال حدوث ارتفاع في معدل السكر في الدم نتيجة عدم اخذ جرعة كافية من الانسولين .
3. يحتمل حصول مخاطر للمصابين بتصلب الشرايين.
4. احتمال حصول تلف للمترقية في العينين في حالة التمرين العشوائي.
5. احتمال اصابة الانسجة وخصوصا الاطراف السفلى نتيجة الاهمال .

التمرينات لمرضى ترقق العظام ((الهشاشة))

1. ينصح بمزاولة تمرينات المقاومة وبشدد معتدلة وخصوصا تمرينات القوة الوظيفية .
2. مزاولة التمرينات الهوائية مع حمل الثقالات .
3. تمرينات الليونة والمطاطية مهمة جدا .

التمرينات لمرضى الربو

1. استنشاق عقار موسع للقصبات سريع الفعالية قبل 15-30 دقيقة قبل بدء التمرين .
2. - الاحماء يكون من 5-10 دقائق .
3. - تفضل التمرينات القصيرة او المتقطعة .
4. - تجنب التمرينات في الاجواء الباردة او الرطبة .
5. - تجنب التمرين في الاماكن التي تزيد فيها عوامل صعوبة التنفس (الغبار ،طلع الزهور ،الزحام) .

التمرينات لمرضى السرطان

1. تجنب النشاطات عالية الشدة .
2. تجنب النشاطات التي تزيد من خطر العدوى .
3. تجنب التمرينات التي تتيح الاحتكاك مع المنافس او الزميل .
4. يفضل استخدام جهاز السير والدراجات الثابتة .
5. تجنب الاوزان الثقيلة

التمرينات لمرضى الجلطة الدماغية

1. التمرينات البدنية تعد عامل وقائي من الجلطة الدماغية .
2. بعد الاصابة تمرينات الاطالة والمرونة مهمة جدا .
3. بالامكان البدء بالتمرينات السلبية بمساعدة المدرب .
4. تزيد التمرينات البدنية القدرة على التنسيق والتوازن .
5. تحسن التمرينات البدنية من وضعية الجذع والتنفس وقدرة العضلات .

برامج اللياقة البدنية للسيطرة على الوزن

1. السيطرة على الوزن قبل سن البلوغ افضل من بعده.
2. خفض الوزن يبدأ من الاماكن الاكثر تخزينا الى الاقل.
3. الاهتمام النوعي للغذاء وليس بالجانب الكمي.
4. التمرينات الهوائية لاكثر من نصف ساعة مع نظام غذائي مهمة جدا .
5. للحد من انتفاخ البطن ((الكرش)) يجب تقوية عضلات البطن مع النظام الغذائي.
6. اكتساب العادات الغذائية الجيدة والابتعاد عن المشروبات الكحولية والغازية والاكلات السريعة.
7. الحرص على تناول الطعام الصحي في اوقات الحاجة الفعلية وتجنب تناول الطعام في اوقات متاخرة .
8. تناول الفاكهة والاملاح المعدنية ومضادات الاكسدة بشكل منتظم .

اللياقة البدنية للالعاب الفردية والفرقية

1. التاكيد على الرياضة الصباحية.
2. الاهتمام بالصحة العامة واسلوب الحياة الصحيح .
3. التعود على القيام بالواجبات والانشطة الحياتية بكفاءة .
4. فهم طبيعة الالعاب الرياضية ونظم الطاقة السائدة فيها.
5. فهم خصائص كل فعالية رياضية والقدرات الخاصة بها (بدنية،مهارة،حططية .. وغيرها).
6. التعرف على المخاطر التي تنجم من جراء التطبيقات غير الصحيحة والمناطق الاكثر تعرض للاصابة.
7. توفير البيئة الامنة والاجهزة والمعدات الملائمة والمتوافقة مع قوانين الالعاب.
8. اعتماد الاسس العلمية اثناء التدريب والمنافسة.
9. حسن الانتقاء والاختيار للمواهب الرياضية على وفق امكانياتهم الجسمية والبدنية والوظيفية الملائمة واستعدادهم النفسي.
10. الاهتمام بالتغذية الملائمة اثناء التدريب والمنافسة.
11. تنمية روح المواطنة وحب الاخرين وتحسين العلاقات الاجتماعية وتماسك الفريق خصوصا في الالعاب الجماعية.

اللياقة البدنية للنساء

1. مراعاة الخصائص البايولوجية في وضع برامج التدريب .
2. قبل سن البلوغ يكون نمو الفتاة اسرع من الفتيان ويكون الانجاز بينهما متقارب.
3. لا يخشى على البنات من ظهور العضلات الكبيرة عند تادية تمرينات القوة بالاثقال لعدم فاعلية هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة) لديهن.
4. يجب الاستناد الى مصطبطة واخذ وضع الجلوس عند تادية تمرينات الاثقال حتى لاتتأثر عظام الحوض ويحدث تضيق في عنق الرحم.
5. عدم الزام المرأة من مزاوله التمرينات اثناء مرحلة الطمث، ولاينصح بالممارسة في بدايتها، كما لاينصح بممارسة السباحة وخصوصا بالمياه الباردة.
6. قد تظهر حالة انقطاع الحيض الثانوي عند مزاوله تمرينات شديدة القوة او المطاوله كركض الماراثون خصوصا للنساء التي تقل عندهن نسبة الشحوم.
7. تنصح المرأة بمزاوله تمرينات بدنية اثناء الحمل وباشراف مختص وتشتمل التمرينات (المشي، المرونة، التمرينات الهوائية الخفيفة) وتمتتع من مزاوله الانشطة العنيفة والقفز والتسلق او الشد والجذب.
8. بعد الولادة ينصح بتمرينات القوة والمرونة لعضلات البطن والظهر والانشطة الهوائية.
9. استخدام حبو منع الحمل يؤثر سلبا على الانجاز الرياضي اذ انها تخل التوازن في الهرمونات الانثوية مثل (الاستروجين ، البروجستيرون).

برامج اللياقة البدنية لكبار السن

1. الرياضة تضيف الحياة الى سنوات العمر.
2. التركيز على الجوانب الصحية .
3. اختيار التمرينات على وفق الحالة البايولوجية للمتدرب .
4. التمرينات الهوائية وحدها تتلائم وكبار السن .
5. محاولة اضاء اجواء المتعة والفائدة من مزاولة التمرينات البدنية .
6. الابتعاد عن التمرينات الشديدة والسريعة .
7. الانتظام في التمرين والاستمرارية مهم جدا .

اللياقة البدنية للفئات العمرية الصغيرة

1. أهمية مراعاة الاسس الفسيولوجية التي تتماشى مع خصائص النمو.
2. عدم التركيز على المنافسة او الربح والخسارة ويكون هدف التمرين الفائدة والمتعة.
3. يجب ان يخطط التمرين على اساس العمر البايولوجي وليس العمر الزمني.
4. يتوجب مراعاة الفروق الفردية .
5. الاعداد الشامل للبناء وليس للتخصص.
6. تجنب الاصابات الرياضية والحرارية.
7. ضرورة الانتظام والاستمرار بالتدريب.
8. الاهتمام بالجوانب الصحية واسلوب الحياة الصحيح.
9. بث روح العمل الجماعي والمواطنة واحترام الاخرين والقيم التربوية المثلى.
10. توفير الاجهزة والمعدات الملائمة وتوفير شروط الامن والسلامة .

Thank you