**1- قوة التحمل بوجود الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين :**

**هي قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية لمدة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين** . ويستخدم الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة ، وكما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات . والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأوكسجين تزيد من معدل ضربات القلب ، وتزيد من قدرة الأعضاء على الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيئ الجسم لممارسة أي نشاط بشكل أفضل

**2- القوة العضلية :**

**هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في مدة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأوكسجين** . وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل زيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدي الى توسيع الخلايا وبناء العضلات . وبعيدا عن الجمالية ، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة واقل تعرضا للإصابة وللضرر عند الحوادث ، كما يساعد على التحكم في الوزن على المدى الطويل إذ يمكن الأنسجة المحيطة بالعضلات من أكسدة سعرات حرارية أكثر من الدهون حتى أوقات الراحة .

**3- قوة التحمل العضلي :**

**هو المعيار الذي يقاس به أمكانية توليد العضلات للقوة على نحو متكرر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرقه العضلات في التحمل** . التحمل العضلي هو الاستخدام العملي للقوة في حالتها الأصلية وهو شيء هام لأي نشاط متعلق باللياقة بدءا من رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على الطاقة اللاوكسجينة الى العدو البطيء الذي يعتمد على الطاقة الاوكسجينية والذي يتم فيه استخدام الأرجل على نحو متكرر .

**4- المرونة :**

**هي القدرة على بسط العضلات والأربطة على مدى واسع** . ونعني بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة إلى الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات ، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة . وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى الأداء .

**5- التكوين الجسماني :**

يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسبة نظرة أجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية ، وغالبا ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل احدهما محل الأخر . ولا تعني الزيادة في الوزن السمنة لأن الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن الحد المسموح به وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي ولكن اذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعني ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بامراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري . ومن الصعب تحديد هذه النسب على وجه دقيق ، وعلى الرغم من ذلك فان استخدام طريقة " قياس طيات الجلد " التي يتم فيها اتخاذ معيار خاص لقياس الدهون تحت الجلد – وهي طريقة اقل دقة من غيرها – الا انها تعطي نتائج جيدة .

ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل مابين 12% الى 18%تقريبا ، وفي النساء تكون اعلى قليلا اذ تتراوح مابين 14% الى 20% ، ومع ان زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فان قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فهي تمد الانسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة الجسم وتعد مكانا امنا للفيتامينات الذائبة بالدهون

**من اجل لياقة افضل**

هناك بعض النصائح التي ينبغي علينا إتباعها وأخرى نتجنبها لكي تصل الى اللياقة بمفهومها الصحيح كع الالتزام بمكونات اللياقة الخمس الاساسية :

**1- الاعتدال عند البدء في اي نشاط رياضي** : عند البدء في اي نشاط رياضي بعد مدة من الراحة الطويلة لابد من الاعتدال عن بداية ممارسته لان المجهود الزائد عن الحد يعرضنا للضرر .

**2- الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي** : من الخطأ ممارسة اي نشاط مكثف او زائد عن الحد ، فالجسد يحتاج الى الراحة وذلك لتحقيق اقصى استفادة من النشاط الذي تمارسه وباقل ضرر ممكن ، فعندما تتعرض عضلات الجسم لاجهاد شديد لابد ان يعطى قسطا من الراحة على الاقل لمدة 24 ساعة ، وينبغي التنويع بين الانشطة التي تتطلب مجهود بسيط او كبير مثل التنويع بين تمرينات الوزن والعجلة الهوائية .

**3- تهيئة العضلات قبل البدء في اية تمارين رياضية** : يجب ان تكسب العضلات مرونة ولتمنع حدوث الاذى او الضرر كما ان تهدئة العضلات بعد اي نشاط رياضي شيئا ضروريا لانها ترخي العضلات وتقلل من معدل ضربات القلب وتساعد الجسم على العودة الى حالته الطبيعية بعد النشاط الرياضي وعلى المدى الطويل .

**4- بسط العضلات** : تعد المرونة هي احدى العوامل المهمة في اللياقة ، وبسط العضلات قبل واثناء وبعد النشاط الرياضي سيسفر عن اداء افضل وجسم اصح وضرر اقل ولياقة افضل بشكل عام .

**5- التغاضي عن الالم** : علينا الإنصات جيدا الى ما يرسله جسمنا من إشارات فاذا شعرت بالم عليك التوقف على الفور فان الم العضلات والمفاصل يعني الكثير والتغاضي عن الآلام البسيطة يؤدي الى آلام اكبر فيما بعد ، واذا استمر الألم لمدة طويلة عليك باستشارة الطبيب .

**6- استشارة مدرب محترف** : اذا كنت تمارس الرياضة في نادي رياضي أو احدى الصالات الرياضية ستتاح لك الفرصة لاستشارة مدرب متخصص فسيرسم لك خطة تلائم اهدافك . كما انه يوجهك في استخدام الادوات الرياضية ، ويصحح لك ماكنت تمارسة من عادات رياضية خاطئة .

**7- الملل** : علينا التنويع في ممارسة الأنشطة وذلك لكسر الرتابة والذي يساهم ايضا وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام .

**8- الشريك الرياضي** : اذا كان وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية سيكون الشريك هو الحل لانه سيشجعك على الاستمرار وعلى الارتفاع بمستواك وبذل مجهود اكبر للتنافس معه ، بشرط ان تتكافأ قدراته مع قدراتك .

**9- فقد التركيز :** الانشغال بما يدور حولك أو التفكير في اية أمور أخرى غير ما تمارسه من نشاط سيعرضك للأذى والضرر فعليك التركيز فيما تفعله للحصول على نتيجة افضل . ولكن اذا فقدت تركيزك فعليك الإقلال فيما تمارسه على الفور .

**10- مراقبة النظام الغذائي** : ان النظام الغذائي هو الجزء الفعال في مسألة اللياقة وما تتناوله من اطعمة يؤثر على ماتقوم به من نشاط ، كما انه يؤثر بدوره على نتائج خطة اللياقة التي رسمناها والتي تساعد على بناء العضلات وتقلل من نسبة الدهون الموجودة في الجسم ، كما يساهم ما يمارسه الانسان من نشاط يومي او نشاط رياضي في أكسدة الكثير من السعرات الحرارية الى جانب الاعتدال فيما تتناوله من أطعمة .

**11- نقص السوائل من الجسم :** يحتاج الجسم الى الماء كل عشرين دقيقة عند ممارسة اي نشاط رياضي لكي يعوض الفقدان للسوائل ، يجب تناول الماء على الفور عند الاحساس بالعطش حتى لا تتعرض للجفاف وخاصة اذا كنت تمارس اي نشاط ما لأكثر من ساعة .

**12- الاستمتاع بما تمارسه :** اختر نشاط تستمتع به لانه سيلزمك بما ستمارسه لنفسك من خطط ، وهذا ليس مبرر بعدم ممارسة اي نشاط اذا لم تجد لنفسك ما تتمتع به . فاللياقة هي استعداد الجسم لتحمل الطاقة عندما يتعرض لها الجسم بشكل مفاجئ .

**أهمية اللياقة البدنية :**

1. تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي – العضلي .
2. تساعد الفرد على تكوين شخصيته، وتنمية القيم الاجتماعية والأخلاقية السلمية كالروح الرياضية، والتعاون، والانضباط، والنظام.
3. تساعد على رفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها .
4. تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها الى طاقة نافعة
5. تساعد الفرد على تحسين صحته، والحصول على جسم متناسق وقوام جميل، وتبعده عن مشاكل السمنة والقلب والجهاز العضلي.
6. تساعد الفرد على التعبير عن نفسه ومواهبه، والتحكم بانفعالاته، وتساعده كذلك على تكوين شخصية متّزنة معتمدة على النفس، ومتكاملة نفسياً، وتشعره بالرضا عن النفس والسرور.
7. تساعد على التقليل من أثار الشيخوخة وتحسين همل الوظائف الحيوية للجسم مما يؤدي الى الزيادة لعمر الإنسان .
8. تساعد الفرد على تنمية عقله؛ لأنّ المهارات والأنشطة الرياضية تنشط العقل وتوسع مداركه.
9. تساعده على التحليل والإدراك والتفكير.