

اللياقة الصحية

Health Fitness

تساعد المكونات الصحية للإنسان العادي في المحافظة علي صحته ووقايته من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة والآثار الصحية الضارة للضغوط والتوتر النفسي في الحياة.

فاللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر علي الصحة وبمعني آخر هي قدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن الجهاز الدوري التنفسي والتكوين الجسماني وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها.

ولذلك أكدت المؤسسات والمنظمات الصحية والطبية والرياضية العالمية في الآونة الأخيرة علي أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لوجود دلائل علمية تؤكد علي ارتباط تلك العناصر بصحة الافراد

كما أن تلك العناصر المرتبطة بالصحة تعد قابله للتطوير من خلال ممارسة الأنشطة البدنية وكما تتأثر سلبيا وبشكل مباشر في الركون إلي حياة الراحة والخمول وهذه العناصر قابلة للقياس بأدوات واضحة ومحددة مخبريا وميدانيا.

ان علاقة اللياقة البدنية بالصحة علاقة كبيره حيث كان مفهوم الصحة قاصرا على الخلو من الأمراض المعدية أو الناجمة عن ممارسات غير صحية، فاللياقة الصحية لن تمنع الإصابة بالكوليرا أو السل الرئوي إذا توفرت مسببات المرض ، و لكن المفهوم الحديث للصحة لم يعد قاصرا على الأمراض المعدية بل تجاوزها إلى ما يسمى بأمراض نقص الحركة ، فبعض مجتمعات النصف الآخر للقرن العشرين المتقدمة أدركت أهمية اللياقة البدنية الصحيحه لأفرادها ، و قد أصبحت أمراض نقص الحركة (تصلب الشرايين و السمنة و الأم الظهر ...) و المشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية الصحيحه تشكل هاجسا يقلق تلك المجتمعات خصوصا الغنية منها بسبب توفر مقومات الراحة و الترف و وفرة الطعام و غير ذلك.

مكونات اللياقة الصحية

كان للعلماء و المختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة و مجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية ، و مازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية بمبدأين ؛ و هما : عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسماني و اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية و المرونة) و المبدأ الآخر عناصر اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري (و هي بالإضافة إلى العناصر المرتبطة بالصحة – السرعة و الرشاقة و التوافق و التوازن و الدقة ...) كعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات و

الألعاب الرياضية المختلفة ، و للمحافظة على الصحة العامة يتحتم الاهتمام بتنمية العناصر المرتبطة بالصحة كما في التصنيف السابق ، و يمكن توضيح تلك العناصر والمكونات كما يلي:
تساعد المكونات الصحية الإنسان العادي في المحافظة على صحته ووقايته من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة والآثار الصحية الضارة للضغوط والتوتر النفسي في الحياة اليومية.

وهذه المكونات هي :-

1- اللياقة القلبية التنفسية (تحمل الجهاز الدوري التنفسي).

2- التركيب او التكوين الجسماني : ويتكون من ثلاثة أجزاء وهي :-

أ- نسبة الشحوم.

ب- وزن العظام.

ت- وزن العضلات (هو نسبة الشحوم إلي نسبة العضلات).

3-اللياقة العضلية الهيكلية :-

أ-القوة (قوة الأطراف العليا – قوة الأطراف السفلي).

ب-التحمل العضلي و القدرة العضلية

4-المرنه

1- التركيب او التكوين الجسماني

Body Composition

و يعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم (1) ، حيث أن الجسم يتركب إجمالاً من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية كالعضلات و العظام و الأنسجة و الماء ، و مما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها بالمطرود مع أمراض نقص الحركة و اعتبارها مصدر خطر على القلب و الشرايين و أيضاً تأثيرها السلبي على الحركة و النشاط ، و هذا بالطبع لا يلغي حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لكون كثير من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها ، و النسبة المقترحة للدهون في الجسم 12-18% للذكور و 15-22% للإناث و هذا ما يسمى بالدهون الأساسية.

2- اللياقة القلبية التنفسية Cardiorespiratory Fitness

و تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالامكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي الرئوي التنفسي و اللذان تعتبر كفاءتهما ضرورية جدا للاستمرار في مزاولة النشاط البدني ، ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على أنها قدرة الجهازين – القلبي الدوري و التنفسي – على أخذ الأكسجين و نقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني و التخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة ، و تسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الأكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي ، و الأكسجين يتوفر للجسم عن طريق الهواء الذي يستنشقه خلال أداء التمارين الهوائية ، و تعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية و يستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين Vo2max.

3- اللياقة العضلية الهيكلية Musculoskeletal Fitness

و تتمثل في :-
أ-القوة العضلية

تعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما ، و تعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية و تسمى لياقة القوة Strength Fitness و تقاس بعدة طرق أغلبها يعتمد على الضغط العضلي

ب-التحمل العضلي[المطاولة و الجلد العضلي] /
القدرة العضلية

يعرف التحمل العضلي أو الجلد العضلي على أنه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات و لهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأكسجينية اللازمة للانقباض العضلي ، أما القدرة العضلية فتعرف على أنها القوة الانفجارية في العضلات بمعنى إطلاق أكبر زخم من القوة في لحظة معينة كالقفز و الرمي و يقاس عادة بالقفز العمودي أو الوثب الأمامي وغيرها من طرق القياس

4- المرونة

Flexibility

المرونة كمصطلح في التربية البدنية يعني مطاطية العضلات و الأوتار المتصلة بها و الأربطة المحيطة بالمفاصل بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الواسع ، و للمرونة إسهام كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية و التمزقات العضلية و في العمل الوقائي بشكل عام ، و الأجزاء الجسمية المؤثرة في المرونة هي (3): العظام و العضلات و الغضاريف و أنسجة المفاصل و الأوتار العضلية و الأربطة و الجلد.

للمرونة ثلاث أنواع

أ- المرونة الثابتة Statically:

هي عبارة عن إطالة بطيئة للوتر ثم ثبات لمدة من الزمن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي ، و تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق لأنها (3) لا تشكل أي خطورة على الأنسجة العضلية و الطاقة المبذولة فيها أقل كما لو كانت متحركة ، و لها دور كبير في تخفيف الآلام العضلية لأنها قد تستخدم في المجال العلاجي لبعض الإصابات الرياضية.

ب- المرونة المتحركة أو الارتدادية Ballistically:

هي عبارة عن حركات ارتدادية متكررة منشطة للعضلات و المفاصل يتم من خلالها إطالة الأوتار العضلية و إراحتها بسرعة ، و هذه الطريقة منتشرة بين الرياضيين إلا أنه لا ينصح بها لقلّة جدواها من الناحية الرياضية و لما قد تسببه من تمزقات في الأنسجة العضلية من الناحية الإكلينيكية .

ج- المرونة المنشطة للمستقبلات الذاتية
العصبية/العضلية

Proprioceptive neuromuscular
facilitation (PNF)

هي عبارة عن تبادل انقباضات عضلية ثابتة مع إطالة سلبية من خلال سلسلة من الحركات المحددة ، والكثير من الدراسات أشارت إلي جدوى استخدامها مقارنة بالأنواع السابقة ، إلا أن هذا النوع يعتبر معقد و يتطلب لتنفيذه مدرب مؤهل أو أخصائي لديه خبرة كافية في ذلك النوع من التمارين.