

مفهوم اللياقة قديما وحديثا

1. مفهوم اللياقة البدنية قديما

منذ وجود الانسان الاول على ظهر البسيطة دأب على العناية بتدريب جسمه وتقوية اعضاءه المختلفة سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة. فالصراع مع الطبيعة هو اول مظاهر المواجهة للمجتمعات البدائية. فالظروف البيئية والطبيعة الاجتماعية القاسية لم ترحم الضعيف بدنيا فكان عرضه للاعتداءات المختلفة ممن هم اقوى منه سواء كانت حيوانات مفترسة او اعتداءات الانسان الاقوى بدنيا أو قساوة الظروف المناخية. فكل هذه مجتمعة او منفردة كانت تؤدي في اغلب الاحيان الى اضمحلال الانسان الضعيف والبقاء للانسان القوي وفق قانون الحياة انذاك الذي يؤكد "البقاء للاقوى".

فكان الانسان يهرب من الحيوانات المفترسة ويطارد الحيوانات الاخرى ويتسلق الاشجار ويصعد الى الكهوف ويعبر الانهار سباحة ويحمل الصخور الصغيرة دفاعا عن نفسه او يغلق ابواب الكهوف بالصخور الكبيرة وكان لهذه التحديات البيئية اثرها البالغ على الانسان الاول وفق الدافع الغريزي في الدفاع عن النفس.

وعندما بلغ الانسان دور الاستقرار وركن الى مزاولة الزراعة وتربية الحيوانات الاليفة فأخذ يتبع قطع اغنامه سيرا على الاقدام او يمتطي صهوة الخيول او يقبل الارض بمسحاة او محراث الى غير ذلك من الاعمال التي تتطلب من الانسان القوة والصحة واكتسابه اللياقة البدنية الصحيحة لغرض الدفاع عن نفسه واملاكه.

وبتطور الانسان اخذ يقيم نفسه فكريا وفلسفيا وارتقى الى المستوى الافضل حتى وصل الى اسمى درجات القدسية, فأمتهن قسم من رجال الدين قديما النشاطات البدنية للاشتراك في الاعياد كمحراب للعبادة وكانت البطولات بمثابة تعبير عن هذه الاعياد الدينية وحيث تكون فيهما المنافسة بمستوى عالي من القوة وتعبير عن الارتقاء بالنفس والجسم والفكر.

ومن الامثلة على هذه الظاهرة هي بعض الطقوس الدينية السائدة في العصر السومري (4000 ق.م) كان هناك آله يمتاز بالحيوية والقوة والشباب يأخذ على عاتقه مهمة زيادة الخصوبة وازال المطر بالطرق السحرية. والمعلومات المتوفرة عن (آله تموز) تؤكد انه كان في الاصل كاهنا مهمته الاساسية توفير الخصوبة وزيادتها وما دامت هذه المهمة من المهام الحيوية والصعبة ايضا لان غذاء المجتمع وحياته معتمد عليها لذا اصبح من الضروري ان يمتاز الكاهن الممارس لهذه الطقوس السحرية هو نفسه بالخصوبة والقوة والشباب.

وبسبب كون هذه المواصفات ضرورية للشخص الذي توكل اليه هذه المهمة صار من الواجب ان تمتحن هذه المواصفات سنويا وبالاخص في بداية كل ربيع اي اثناء احتفالات العيد

المعروف باسم عيد (اكيثو) او عيد رأس السنة. والامتحان الخاص بذلك ينحصر في ان يخوض الكاهن الذي بيده زمام هذه الطقوس نزالا في المصارعة القتالية مع كل من يتحداه, والفائز في النزال اي البطل كان يرشح من دون اي جدال لهذه المهمة الصعبة والخطرة لان فوزه برهان اكيد على شجاعته وتمتعه بالخصوبة والقوة والشباب. والنصوص المسمارية اكدت لنا على ان شخصا يدعى تموز قد تولى هذه المهمة في العراق القديم او اخر الالف الرابع قبل الميلاد وفي مدينة الوركاء.

كما ادت الظروف الحربية الكثيرة الى محاولة الغزو وتوسيع رقعة الاملاك او الدفاع عن الوطن وما يتطلبه كل ذلك الى العناية الفائقة باعداد الجيش وتدريبه تدريبا يتسم بالعنف والجرأة والشجاعة ولضمان اكسابهم القوة والسرعة والتحمل والمهارة القتالية وهذه هي مميزات الجيوش في ذلك الوقت وذلك لطبيعة الاسلحة المستخدمة وعادة تكون ثقيلة الوزن نوعا ما كالدرع والسيف والقوس والسهم واستخدام العربات الحربية الكبيرة وغير ذلك من المعدات الحربية والقتالية.

2. مفاهيم اللياقة البدنية حديثا

لقد كان للتطور الذي شهده العالم في العصر الحديث وفي مختلف الميادين الصناعية والاقتصادية والعلمية والتكنولوجية وغيرها اثره على النواحي المختلفة لحياة الانسان وهي ان تشعبت اتجاهاتها واغراضها فانها تدور في محور واحد هو تخفيف وتقليل العبء الملقى على الانسان.

لقد اسهم كثير من العلماء في تقدم ورقي مختلف الاختراعات العلمية الحديثة وفي شتى المجالات ويمكن القول ان معظم هذه الاختراعات هي لتقليل جهود الانسان البدنية والفكرية بصورة اكبر.

فاستخدام الحاسبات الالكترونية ادى الى تقليل جهود الانسان الفكرية في البرمجة والتحليلات الاحصائية والتي كانت سابقا تحتل جهود هائلة من قبله.

ان التطور التكنولوجي رغم كونه يخدم البشرية ويسعى الى رفايتها وراحتها لكنه من ناحية اخرى تنعكس اثاره السلبية على النواحي البدنية للانسان وتقلل من تفاعله مع الطبيعة والتمتع بجمالها وذلك لضيق الوقت الذي يقضي الانسان في تغطية اعماله الكثيرة والمعقدة, اضافة الى ذلك ان هذا التطور اصبح وسيلة لطمس معالم الطبيعة الجميلة واستغلالها استغلالا بشعا ادى الى نتائج سيئة ومنها التلوث البيئي الذي تعاني منه كثير من الدول المتقدمة.

وعلى اثر ذلك عملت مختلف الدول المتقدمة على استحداث برامج تسمى الرياضة للجميع (Sport For All) وان اختلفت التسميات والشعارات باختلاف هذه الدول, ففي معظم الدول الاوروبية كسويسرا مثلا وضعوا انظمة لممارسة الرياضة للجميع وملائمتها لكافة المواطنين بالمساعدة المالية من قبل الدولة وبمساعدة بعض شركات التأمين لتغطية احتياجات هذه البرامج والتي تشجع الناس على ممارستها وفي الهواء الطلق.

اما في المانيا الغربية فالبرنامج الرياضي المشهور بالايقاعية والبرامج الاخرى هي الغالبة. اما الدول الاسكندنافية فالبرنامج الرياضي في فصل الشتاء هي السمة الغالبة لطبيعة هذه البرامج واكثرها تؤدي على الثلوج كالتزلج والقفز وغيرها.

ان بعض الاقطار الشرقية تقدم برامج رياضية وتعمل على ان يمارسها معظم المواطنين كالرياضة الاجبارية في المعامل والحقول والدوائر وغيرها.

اما الولايات المتحدة الامريكية فقد كان رواد مثل هذه البرامج من قبل رؤسائها المتعاقبين وقد تطورت البرامج تطورا هائلا خلال فترة الستينات وكانت ذات اساليب وابعاد اوروبية.

وكان المفهوم للتربية الرياضية في الدول الاسكندنافية هو لتحقيق ابعاد تربوية وتوجيهية اما في الولايات المتحدة الامريكية فان الهدف من الرياضة هو للتسلية فقط.

اللياقة البدنية من حيث الاهمية السياسية والصحية والنفسية الاجتماعية

1. الاهمية السياسية

شهد العصر الحديث تطورا كبيرا في مختلف الميادين, وانعكس ذلك على النواحي المختلفة للتربية البدنية والرياضية من خلال التوسع الهائل في انشاء المؤسسات الثقافية الرياضية والمعاهد المختبرية للابحاث الرياضية في مختلف انحاء العالم, الامر الذي اسهم في ازدهار التربية البدنية والرياضية* واخذ النشاط الرياضي العالمي طابعا تنظيميا معينا من حيث اللقاءات والبطولات العالمية والقارية والدولية واهما الالعاب الاولمبية الحديثة التي تشارك فيها

* النشاط البدني هو ما نقوم به بشكل يومي مثل الحركة, الاعمال المنزلية, المشي, صعود السلالم. اما النشاط الرياضي فهو شكل محدد من النشاط البدني مخطط له يهدف للحصول على اللياقة البدنية او المهارات المكتسبة من تلك الرياضة وبالتالي تمنح الجسم العديد من الفوائد الصحية الاخرى مثل التمارين الصحية في النوادي الرياضية, ركوب الدراجات, الركض وغيرها.

كافة دول العالم وبالالعاب الرياضية المختلفة. كل هذه العوامل ادت الى ارتباطا تاما بالنواحي السياسية واخذت الدول تنظر الى الفوز على انه مكسب سياسي هائل لا يقل عن اي كسب في اي معترك دولي آخر, وبرهانا على صحة النظام لتلك الدولة ودليلا حيا على المستوى الرياضي العالي.

ففي بعض الدول ترتبط المفاهيم الرياضية بالنظرة السياسية للنظام وتتأثر بالدوافع الفردية كون الرياضة هي لغرض التسلية والترفيه بالنسبة للأوساط الشعبية. اما بالنسبة للمستويات العالية فيتغير الهدف الى الاتجاه المادي حيث تنتشر المؤسسات الرياضية التي تتبنى الاحتراف وتحقق من المكسب المادي الهدف الاساسي للمنافسة الرياضية ويؤدي ذلك في بعض الاحيان الى مسخ الصورة للانسان وممارسة الحيل والابتزاز للحصول على الاموال. وفي هذه يتعرض الانسان الى البيع والشراء واشبه بالسلع التجارية والذي يناقض مبادئ وقيم التربية الرياضية السامية والتي هي تعكس القابلية البدنية الحقيقية والصادقة من خلال المنافسات.

وهناك دول اخرى ترى ان مفهوم التربية الرياضية يختلف عن الدول السابقة كون الرياضة للجميع لان الدولة توفر جميع مستلزماتها مجانا ولكافة ابناء الشعب. اما بالنسبة للمستويات العالية فيبقى الرياضي ملك الدولة ويجب ان يتدرب وفق برامج مركزية وموجهة من قبل الدولة لكي يستطيع الرياضي تمثيل بلده في اللقاءات الدولية ليكون خير ممثل لنظام بلده السياسي. ويعتبر الرياضي سفيرا لبلده بالبدلة الرياضية.

2. الاهمية الصحية

ان الاهمية الصحية للتمارين واللياقة البدنية معروفة لدى الجميع من خلال تأثيرها على تطور عمل الأجهزة الداخلية وزيادة كفاءتها وهذا ينعكس على العمل الوظيفي لكافة الخلايا الجسمية للانسان.

لقد اثبت من خلال الابحاث الكثيرة بأن ممارسة الرياضة من قبل الانسان سواء كان عمره 20 عاما أو 80 عاما يستطيع ان يؤخر أو يزيل كثير من اثار الانحطاط الناشئة عن التقدم في السن وذلك عن طريق التمرين المستمر, فمن الناحية الطبيعية تعتبر التمارين البدنية ضرورة للتغلب على الاضطرابات الصحية المختلفة والاجهاد الذهني والنفسي كما ان الارهاق العصبي وقلة مزاولة الحركة وعدم تجانسها مع كمية الغذاء المتناول تؤدي الى حدوث تأثيرات سلبية في الصحة العامة وتشوهات في القوام من خلال تخزين كميات هائلة من الشحوم وفي مناطق معينة من الجسم.

ان كثير من الامراض العصرية المنتشرة في الوقت الحاضر بسبب الحياة المعاصرة وما توفره الحضارة من وسائل الراحة والرفاهية كأمراض القلب وامراض جهاز التنفس وكثير من الامراض النفسية والعصبية اصبح الاتجاه الحديث لعلاج معظمها هو عن طريق ممارسة النشاطات الحركية وليس عن طريق الادوية والمركبات الكيميائية التي اثبت علميا بان معظم هذه المركبات ذات آثار صحية ومستقبل الانسان. وهناك ايضا اتجاهات حديثة حول عدم تعاطي الادوية الكيماوية لكثير من الامراض السائدة والعمل على اعطاء فرصة للمقاومة الذاتية للفرد والجهاز الدفاعي لجسم الانسان على التغلب على مثل هذه الامراض وهذا الاتجاه السائد الان في بعض المؤسسات الصحية للولايات المتحدة الامريكية.

كما ان هناك دور كبير مهم لدور النشاطات البدنية في اصلاح القوام والتشوهات الجسمية وذلك بممارسة تمارين خاصة اصلاحية تساعد وتزيل تلك التشوهات والتي تنشأ عادة من الممارسات اليومية الخاطئة في طبيعة العمل داخل المعمل والحقل والدائرة.

3. الاهمية النفسية والاجتماعية

كما هو معروف ان للياقة البدنية علاقة مباشرة بالناحية العصبية والنفسية. فالعوامل النفسية تأثيرات مختلفة على الانسان وهناك كثير من الحالات نجدها تتأثر بالعوامل النفسية, فالشخص الذي يركض خائفا لأن هناك من يطارده ويحاول ان يعتدي عليه نراه يركض بسرعة هائلة تختلف عن سرعته في الحالات الطبيعية, كما أن قوة الشخص تزداد في حالات الغضب والانفعالات النفسية. ان اللياقة البدنية والقابليات الحركية تعتمد على مدى ممارسة الفرد للتمارين البدنية وهي بدورها ستؤدي الى تحسين القابليات المهارية.

كما أن الرياضي الذي يمتلك لياقة بدنية جيدة تكون قدرته على تعلم المهارات الجديدة بصورة افضل. وان سرعة رد الفعل لدى سائق السيارة الرياضي هي افضل من السائق غير الرياضي.

يعتقد علماء النفس ان للانسان حاجات مختلفة منها جسمية كالماء والطعام والغرائز الجنسية ومنها نفسية واجتماعية كالحاجة الى الطمأنينة والحاجة الى الانتماء الاجتماعي والحاجة الى التعليم والتفوق.

ومن خلال التمارين البدنية تتحقق معظم الحاجات النفسية والاجتماعية ولكن بشكل متفاوت وممارسة اللعب يعود على الفرد والمجتمع بالمتعة والراحة والفائدة.

في كثير من عواصم العلم المتقدم نشاهد في حدائقها ومنتزهاتها الافراد الكبار والشيوخ وفي اعمار متقدمة جنباً الى جنب مع الاطفال يمارسون نشاطات مختلفة لا تتناسب مع

اعمارهم ونضوجهم حيث يقوم الشيخ بلعبة للاطفال وهم سعداء وبدرجة عالية من الحيوية, فالكل يلعب ويمرح ويلهو ويمارس رياضة الهرولة والجميع يشعرون بالسعادة والانتشراح, فالعيب هو للصغار والكبار ايضا واللعب المفيد يعود على العقول والاجسام بالفوائد الكثيرة.

لعلماء النفس وجهات نظر مختلفة حول هذا الموضوع, حيث يعتقد العالم (فرويد) بأن الشخص الذي يمارس الرياضة ليس من الضروري أن تكون ممارسة الرياضة الهدف الأساس, إنما هي المعاناة النفسية التي يمر بها ويعتقد أن الرياضة تحقق حاجاته غير المتكاملة في هذا المجال.

أما (مازلو) صاحب نظرية الحاجات فيؤكد بأن الرياضة ليست وسيلة يلجأ اليها من يعاني من الاحباط في السلوك النفسي والاجتماعي, بل هي حاجة طبيعية وجوهرية ملحة للإنسان يعبر عنها من خلال ممارسته للنشاطات المختلفة فهي إذن حالة ضرورية وتعتبر وسيلة لتكامل الشخصية واتزانها ورفيها.

مفهوم اللياقة البدنية وارتباطها بالحياة العامة

يختلف مفهوم اللياقة البدنية عند الرياضيين عنه لدى الاشخاص العاديين, فالرياضي ليكون لائقا عليه أن يمتلك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل الأمد والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه.

أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للاشخاص العاديين فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جسدية ونفسية ومزاجية جيدة بقدر الامكان.

وأن امكانية تحقيق الفوائد الجسمانية للفرد العادي يمكن ان يتم من خلال اتباع برنامج للتدريب متوسط الشدة ولا يسبب الارهاق والاجهاد.

أما كيفية الوصول لافراد المجتمع لحثهم على المشاركة في اداء التمارين الرياضية ولكلا الجنسين فيتطلب وعيا صحيا واجتماعيا لضمان إقبال الافراد على المشاركة الفعلية من خلال الإعلام.

فوائد اللياقة البدنية

1. تفادي الاصابة بالامراض المختلفة

2. تحسين اداء اجهزة الجسم المختلفة
3. المحافظة على وزن مناسب ومثالي
4. زيادة حرق السعرات الحرارية وتحويلها الى طاقة نافعة
5. تقوية مفاصل واربطة الجسم
6. المساعدة على تفادي التوتر العصبي
7. تعزيز الثقة بالنفس
8. وسيلة ترويحوية
9. تقليل آثار الشيخوخة

العوامل المؤثرة على اللياقة البدنية

1. الاجهزة الجسمية والصحية وعملها الوظيفي والقوام السليم
2. قلة الحركة البدنية وضعفها
3. الضغوط النفسية والذهنية والتراكمات اليومية
4. التغذية واثارها على العمليات الفسلجية الجسمية
5. قلة البرامج الرياضية
6. قلة الخبرات العلمية والكوادر الرياضية والدراسات الميدانية
7. الناحية الاقتصادية والمستوى المعاشي للفرد والمجتمع
8. مدى توفر الملاعب والادوات ومستلزماتها والمؤسسات الرياضية
9. الوعي الرياضي والاعلامي والوضع الثقافي للمجتمع وايمانه باهمية التربية البدنية والصحية
10. توفر الطب العلاجي والمؤسسات العلاجية والصحية ومستلزمات قياس اللياقة البدنية