

المحاضرة رقم (01) مدخل الى عناصر اللياقة البدنية

اختلف العلماء في إطلاق اسم اللياقة البدنية، فبعضهم يطلق عليه مصطلح الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية وبعضهم يطلق عليه اسم العوامل البدنية، حيث حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوما متكاملا للياقة البدنية وسوف نستعرض فيما يلي بعض من تلك التعريفات.

تعريف منظمة الصحة العالمية، الذي ينص على أن اللياقة البدنية هي "المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي.

كما كتب شيفر عن مفهوم اللياقة البدنية: أنها حالة مركبة للكائن البشري، تمكنه من أداء وظائفه في أقصى حد لها. بينما جلال عبد الوهاب فيقول "اللياقة البدنية هي الخلو من الامراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على خير وجه، وخاصة تحت ضغط العمل المجهد، وقدرة الفرد في السيطرة على بدنه، وعلى مدى استطاعته لمجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد، وتعتبر السلامة والصحة أساسا للياقة البدنية.

ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرف "فوكس" و آخرون 1987 اللياقة البدنية بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.

ومن أكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك و ينص التعريف على أن "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

يذكر مفتي ابراهيم أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية والنفسية..

بينما إبراهيم سلامة يقول "اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة العامة أو الشاملة للفرد حيث اللياقة العامة يقصد بها لياقة الفرد اجتماعيا وثقافيا ونفسيا، وتنمية هذه العوامل مجتمعة في عملية متداخلة يؤثر كلا منها في الآخر ويتأثر بها ما دام يجمعها دائما الإطار التربوي العام.

مكونات اللياقة البدنية :

لقد اختلف العلماء في تقسيمهم لمكونات اللياقة البدنية، التي تسمى أيضا عناصر اللياقة البدنية، كما تسمية الصفات البدنية.

(DORNHOFF): فيقول يمكننا تقسيم القدرات البدنية إلى

(La capacité conditionnelle) قدرات شرطية : قوة، مداومة، سرعة.

(La capacité coordinat ive) قدرات توافقية : التوازن، التوجيه، رد الفعل المركب، التكيف، الحركة.

أما سلام محمد الخطاط يقول :يمكن التمييز بين القدرات البدنية والقدرات الحركية من منظور التعلم الحركي وكالاتي:

(Physical Abilities):القدرات البدنية:

وتشتمل القوة، التحمل، السرعة، ومرونة المفاصل، إن كافة هذه القدرات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس، فالسرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية، أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي، في حين أن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستشارة والمقطع العرضي للعضلة، وأخيرا المرونة التي لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل.

(Motors Abilities):القدرات الحركية:

وتشمل الرشاقة، التوافق، والدقة، إن هذه القدرات لا تعتمد بشكل أساس على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل أساس، إن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي إلى إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لغرض إنجاز المهمة .

ويركز شاركي 1984 على تقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى مكونين مركبين هما :

1- اللياقة الهوائية: (*Sharkey (Aerobic Fitness)*): ويقصد بها الجسم على استنشاق ونقل واستهلاك الأكسجين فإن اكتساب الفرد لهذا النوع من اللياقة يؤدي إلى تقوية العضلات والأوتار والأربطة والعظام وتحسين حركة المفاصل، كما يعمل على خفض مستوى التوتر والضغط والتعب، وتحسن السمات الشخصية للفرد فتزداد لديه درجة الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس.

2- (*Muscular Fitness*) اللياقة العضلية : يرى شاركي أن اللياقة العضلية هي عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة والتحمل والمرونة، كما يرى أنه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة، فإن اللياقة العضلية تحقق له ذاته فتمنحه الشكل الجيد للقوام

فحاول " محمد صبحي حساني " حسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الغرب والشرق وانتهى إلى ترتيب مكونات اللياقة البدنية كما أسماها "مكونات الأداء البدني" وهي كالتالي:

1. *Muscular Strengh*..... القوة العضلية
2. *Flexibility*..... المرونة
3. *Endurance*..... المداومة
4. *Agility*..... الرشاقة
5. *Speed*..... السرعة
6. *Balance*..... التوازن
7. *Coordination*..... التوافق
8. *Muscular Power*..... القدرة العضلية
9. *Accuracy*..... الدقة
10. *Reaction Time*..... زمن رد الفعل