



جَامِعَةُ
الْمَنَارَةِ
MANARA UNIVERSITY

اللياقة (fitness)

مفهومها – انواعها

1- مفهوم اللياقة (the concept of fitness) :

يتمتع الانسان بدرجات متفاوتة من اشكال اللياقة , وهي متداخلة ومتلازمة وتتأثر الواحدة منها بالأخرى , وعندما نحكم على انسان ما بانه (لائق) فهذا يعني انه مكتمل اللياقة اما اذا حكمنا عليه بانه (غير لائق) فان هذا يستدعي منا وقفة تساؤل :- أي لون من اللياقة ينقصه؟

2- انواع اللياقة (type of fitness) :

تتعدد انواع اللياقة ونذكر منها الاتي :

العقلية – الصحية- البدنية – المهارية – الوظيفية والحركية – النفسية – الاجتماعية –
الروحية والعاطفية

وتعد هذه الانواع مترابطة فيما بينها ولذلك يمكن دمجها تحت عنوان ثابت هو :

- اللياقة البدنية (physical) : وتشمل البدنية والوظيفية والاجتماعية والعقلية والمهارية.
- اللياقة النفسية (psychological) : وتتضمن النفسية والعاطفية والروحية والاجتماعية

وتختلف درجة اهمية كل نوع من الأنواع بحسب عمر الإنسان فهي تتبدل وتتغير بحسب نموه والدور الذي يلعبه في الحياة وطبيعة عمله ومسؤولياته وسوى ذلك من العوامل والظروف المؤثرة.

ومن اهم أسس تمتع الأنسان باللياقة هي صحته العامة ويعتمد ذلك على خلو جسمه من الأمراض وان يتمتع بالقوة والرشاقة وقادرا على تحمل الاعباء والمهارة في مواجهة ظروف

الحياة ومتطلباتها ومواجهة الحياة وتخطيها وتكيف عقليا وعاطفيا بما يتناسب مع سنه ودوره في الحياة.

اللياقة فطرة واكتساب وهما تجعلان الفرد الرياضي قادرا على توظيف اقصى ما يستطيع من طاقته البدنية وبذل اقصى قدراته العقلية بروح معنوية عالية وهو مؤمن إيمانا مطلقا بمسؤوليته وواجبه نحو مجتمعه.

اولا – اللياقة العقلية (the mental fitness) :

ونقصد بذلك مدى استعداد الفرد وقدرته على مواجهة الصعاب والمشكلات التي تعترضه وايجاد الحلول السليمة لها , واختيار افضل السبل والوسائل للتغلب عليها.

وما يهمننا في عملية التدريب هو تمتع الفرد الرياضي بالتفكير السليم والتصرف العاقل الحكيم في مواجهة المواقف المتنوعة والمتعددة في التمرين والتدريب والمنافسات.

اما تعريف اللياقة العقلية : هو التوافق التام والمتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية التي يمكن ان تطرا على الانسان مع الشعور الايجابي بالسعادة والكفاية.

أما المعايير التي يتفق عليها الجميع في الحكم على مدى الصحة العقلية للإنسان فيمكن تلخيصها بما يأتي :

- 1- قدرة الانسان الكافية على العمل , بحقيق يكون سعيدا ومستقرا في عمله , مع احتفاظه بمستوى معين من كفاءته وقدراته.
- 2- أن تخلو نفسه من مظاهر القلق والصراع مع الذات او الآخرين , ومن كل ما يمكن ان يحد من قدرته على الإنتاج.
- 3- ان يتمتع بالقدرة على البت في الأمور , واتخاذ القرار الحاسم فيما يصادفه من مشكلات دون أي تردد او تلوؤ.

ثانيا – اللياقة الصحية (the health- fitness) :

ونعني بها التأكد من صحة الفرد وخلو جسمه من الامراض , وذلك من خلال التشخيص الطبي العلمي الدقيق كي يتمكن الفرد من ممارسة نشاطه الرياضي بكل اطمئنان , وممارسة مهنته دون ان تترك اثرا سلبيا عنه , ومن الهام في هذا المجال إجراء الكشف اللازمة للتأكد من وجود او عدم وجود عيوب قوامية عند الرياضي قد تقلل من كفاءته ولباقتة , وبالتالي قدرته على تحقيق الهدف المطلوب.

ثالثا – اللياقة المهارية (the skillful fitness) :

تعتمد الحركة الفعالة على التنسيق بين الجهازين : العضلي والعصبي , وينتج عن هذا الانسجام بعد المسافة بين التعب وقمة الاداء.
من هنا نجد ان اتقان الفرد الرياضي المهارات الحركية تسمح له بأدائها بصورة شبه الية , وتوفر عليه الكثير من التفكير والجهد وتؤدي الى تركيز اهتمامه في النواحي الخطئية وما يتعلق بالمنافسة.

اما المهارة فتعد صفة من صفات الجهاز العصبي وبهله يتمكن الفرد الرياضي من إتقان حركات جديدة بسرعة وسهولة, وكذلك التخلص من المواقف الصعبة التي لا يتوقعها واختيار الطريقة التي تؤثر بشكل كبير فيهل للنجاح في تخطيطها.

رابعا – اللياقة الوظيفية والحركية (the functional and the moving fitness) :

يعد الاستعداد الوظيفي للجسم الفرد الرياضي امرا في غاية الأهمية , وذلك بالنظر الى تكيفه مع جرعات التدريب المتنوعة والمختلفة وقدرته على القيام بالمهام الموكلة اليه ويتوقف مدى اتقان الفرد الرياضي لأي أداء حركي على إمكانات جسمه الفيزيولوجية التي تقوم بهذا الأداء.

خامسا- اللياقة النفسية (the psychological fitness) :

عندما يتمتع اللاعب باللياقة النفسية فإنه يقبل على التدريب والمشاركة في المنافسات الرياضية بفعالية تؤدي الى تحقيق نتائج ايجابية ويتعلق الأمر بالاستقرار حالته الاجتماعية والمعيشية وخلوها من التعقيدات.

ان حالات الخوف والقلق التي تنتاب الفرد خلال المنافسات الرياضية خير دليل حي على هذه الحالات الانفعالية , والتوتر واحد منها يؤدي الى شعور الرياضي بعدم الراحة فيسعى الى إزالة التوتر ليشعر بالراحة , وكلما ازدادت قدرته على مواجهة المواقف الانفعالية , ازدادت لياقته النفسية ودرجة تكيفه في مواجهة الانفعالات والدوافع التي تتصل بالتمارين او التدريب او المنافسة.

سادسا – اللياقة الاجتماعية (the social fitness) :

تحدد للياقة الفرد الرياضي الاجتماعية بناء على ما يبديه من ردات فعل او سلوك نحو ما قد يعترضه من مواقف في الميادين الرياضية , وعلى مدى تأثير ذلك فيمن حوله من أفراد او على مجموعة منهم , وعلى مدى استعداده وتجاوبه وتكيفه مع البيئة المحيطة بمناخ التدريب او المنافسات وخارجها.

سابعاً- اللياقة العاطفية والروحية (the spiritual and the emotional fitness) :

ونعني بها مدى ما يتمتع به الفرد الرياضي من دوافع ومشاعر ايجابية نحو الافراد الذين يتعامل معهم , فالعواطف والمشاعر تشكل دوافع هامة مكتسبة توجه سلوك الانسان وتؤثر فيه , ويترتب عليها تعديل السلوك وتنظيم الدوافع الفطرية وتوجيهها في الواجهة الصحيحة واهم هذه العواطف مشاعر اللحب او الكراهية.

وقد يضطر المدرب الرياضي – أحيانا – الى ابداء سلوك معين نحو الفرد الرياضي بحكم العمل بينهما ويتوقف قبول الفرد الرياضي ذلك او رفضه على مدى العلاقة الوطيدة التي تجمع بينهما وعلى مدى تمتع الفرد باللياقة وتجاوبه مع قرار المدرب سواء كان ايجابيا او سلبيا , مكافاة او عقوبة.

ثامنا – اللياقة البدنية (the physical) :

تعد اللياقة البدنية احدى مكونات اللياقة العامة او الشاملة للفرد الرياضي فاللياقة العامة هي المتعلقة بالنواحي الاجتماعية والنفسية والثقافية , وهي محصلة خبرات كثيرة يكتسبها الفرد (مكانية او وراثية) وتعني قدرته على اداء عمله في حياته اليومية بكفاءة دون الشعور بالتعب واحتفاظه بالطاقة التي تلزمه لملء اوقات فراغه والتمتع بها.

والمفهوم العام السائد عن اللياقة البدنية هو تمتع الفرد بحالة سليمة من حيث كفاءة حاله وتكوينه الجسماني والعضوي , الامر الذي يمكنه من الاستفادة منها وتوظيفها واستثمارها لخدمته بكفاءة ومهارة في نواحي النشاط البدني والحركي وذلك باقل جهد وزمن ممكنين وبدقة عالية , فالصحة اساس اللياقة.

اما في نظر المجتمع الرياضي فاللياقة البدنية تعني قدرة الفرد الرياضي على مواصلة الاداء او العمل الموكول اليه بدأب ونشاط وكفاءة عالية.

انواع اللياقة البدنية :

يوجد نوعين للياقة البدنية : 1- اللياقة البدنية العامة , 2- اللياقة البدنية الخاصة.

1- اللياقة البدنية العامة : هي كفاءة البدن وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له الصحة والسعادة ويضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع بالشكل الافضل .

اما مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة فيعني سعي الفرد الى تطوير مكوناتها الاساسية في ضوء الاتجاهات التالية :

- الشمول : وهو تنمية جميع مكونات اللياقة البدنية الاساسية مثل القوة والتحمل والسرعة والمرونة والاطالة والقدرات التوافقية.
- الاتزان : ويعني تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على اخر.
- الحجم : وهو تناسب اللياقة مع قدرات الفرد البدنية.

2- اللياقة البدنية الخاصة: كفاءة البدن للهبوض بأعباء نشاط محدد.

مكونات اللياقة البدنية :

❖ مكونات فيزيولوجية (physiological components) :

ترتبط هذه المكونات الى حد كبير بعمل الاجهزة الفيزيولوجية وكفاءتها وتتضمن كل من :
القوة العضلية العظمى , التحمل الدوري التنفسي , (تحمل القوة) التحمل العضلي ,
المرونة والاطالة.

❖ مكونات حركية (moving components) :

ترتبط المكونات الحركية الى حد كبير بكفاءة الاداء الحركي وتؤثر بشكل مباشر في الاداء
المهاري وفي النشاط التخصصي وتتكون مما يلي : القدرات التوافقية , السرعة , التوازن ,
التوافق العضلي العصبي , سرعة رد الفعل.

❖ المكونات المركبة (compound components) :

ترتبط بكل من كفاءتي الاجهزة الفيزيولوجية والاداء الحركي وتتمثل في : السرعة
اللحظية (القوة الانفجارية) , القوة المميزة بالسرعة.