

الرياضة تمنحك القوة والمرونة والصحة

ربما تقف حائرا وتساءل نفسك عن مفهوم اللياقة الصحيح، وعلى الرغم من وجود مفاهيم عدة تختلف باختلاف الأشخاص حيث يعنى بها البعض «الخصر النحيف» ونجدها عند البعض الآخر «الوزن الملائم» وآخرين تعنى بالنسبة لهم «الشعور العام بالعافية والصحة» لكن الشيء الأهم للحصول على تعريف ملائم لهذه الكلمة هو النظر إلى مفهومها بشكل أعم و أشمل، فاللياقة ليست مجرد الحديث عن القوة أو الاحتمال أو نسبة الدهون ولكنها تجمع بين ذلك كله فمن الممكن أن تكون قويا وليس لديك قوة احتمال، أو لديك قوة احتمال وليس لديك مرونة.

ونستخلص من ذلك كله انه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة بعيدا عن مكوناتها وعناصرها الخمسة التالي ذكرها - وتحقيق التوازن بين هذه المكونات تساوى لياقة صحية وسليمة لجسم الإنسان، وعليك بدراسة كل عنصر على حدة وان تضع يدك على مواطن القوة والضعف ومعالجة نقاط ضعفك لأن ذلك يؤثر على صحتك بوجه عام

عناصر اللياقة الأساسية

- قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأكسجين.
- القوة العضلية.

- قوة التحمل العضلي .
- المرونة .
- التكوين الجسماني.

• قوة التحمل :-

يقصد بها قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية لفترة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأكسجين. ويستخدم الأكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات. والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأكسجين تزيد من معدل ضربات القلب، وتزيد من قدرة الأعضاء على الإنقباضات حيث تساعد الإنقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيئ الجسم لممارسة أي نشاط بشكل أفضل .

• القوة العضلية :-

هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأكسجين. وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات. وبعيدا عن الناحية الجمالية، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وأقل تعرضا للضرر عند الحوادث، كما يساعد على التحكم في وزنك على المدى الطويل حيث يمكن الأنسجة المحيطة

بالعضلات من حرق سعرات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء فترات الراحة.

• نصائح تهيك:

للحصول على أفضل النتائج لابد من وضع جدول منظم مع التركيز على الأنشطة التي تعمل على تشغيل مجموعة عضلية محددة، ممارسة التمرينات ببطء وتركيز وبطريقة فيها مقاومة للجاذبية حيث أن الطاقة الموجهة تؤدي إلى أفضل النتائج وتساعد على عدم التعرض للأذى والضرر. وبالنسبة للأنشطة التي لا تعتمد على الأكسجين (أي التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) فهي تساعد على إفراز الحمض اللبني في أنسجة العضلات وهذا الحمض يسبب الإحساس بالألم، ولكن إذا قمت ببسط عضلاتك وتهيتها قبل وبعد التمارين سيحول دون حدوث ذلك. ممارسة تمارين الضغط تزيد من قوة عضلاتك مع الوضع في الاعتبار أن الاعتدال في ممارسة أي شيء هو المفتاح لتجنب أي ضرر وتحقيق الفائدة المرجوة، ونجد أن تمرينات التحمية شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط، ولابد من تناول قسط من الراحة لمدة يوم أو يومين لكي تستعيد العضلات وضعها الطبيعي

• المرونة:-

هي القدرة على بسط العضلات والأربطة. ونعني بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن 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 أدائك

إرشادات ممارسة تمرينات التحمية شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط رياضي فهي تكسبك الرشاقة حتى لا تكون عرضة للإصابة بالمزق أو الشد العضلي، أما بسطها بعد ممارسة النشاط الرياضي يرخي العضلات المجهدّة ويمنع حدوث الشد العضلي. مع مراعاة الإحساس بهذه التمارين على أنها مجهود يبذل فقط بحيث لا تسبب أية آلام تضر بجسم الإنسان. إبسط عضلات مناطق معينة في جسمك في اليوم الواحد ويكون ذلك بصفة منتظمة عدة مرات على الأقل في الأسبوع الواحد

• التكوين الجسماني:-

يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية، وغالبا ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل إحداها محل الآخر. ولا تعنى 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 إذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعنى ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر. ومن الصعب تحديد هذه النسب على وجه دقيق، وعلى الرغم من ذلك فإن إستخدام طريقة «قياس طيات الجلد» التي يتم فيها إتخاذ معيار خاص لقياس الدهن تحت الجلد - وهى طريقة أقل دقة من غيرها - إلا أنها تعطى نتائج جيدة.

ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين ١٢% إلى ١٨% تقريبا، وفي النساء تكون أعلى قليلا حيث تتراوح ما بين ١٤% إلى ٢٠%، ومع أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فتمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه

لياقة أفضل هناك بعض النصائح التي ينبغي عليك اتباعها وأخرى تتجنبها لكي تصل إلى اللياقة بمفهومها الصحيح مع الالتزام بعناصر اللياقة الخمس الأساسية: - الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي : صحيح، عند البدء في أي نشاط رياضي بعد فترة راحة طويلة لابد من الاعتدال عند بداية ممارسته لأن المجهود الزائد عن الحد يعرضك للضرر - الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي: خطأ، فمن الخطأ ممارسة أي نشاط بشكل مكثف أو زائد عن الحد، فجسديك يحتاج إلى الراحة وذلك لتحقيق أقصى استفادة من النشاط الذي تمارسه وبأقل ضرر ممكن، فعندما تعرض عضلات

جسمك لإجهاد شديد لابد أن تنال قسطاً من الراحة على الأقل لمدة ٢٤ ساعة، وينبغي التنويع بين الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بسيطاً أو كبيراً مثل التنويع بين تمارين الوزن و العجلة الهوائية - تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية: صحيح، لأنها تكسب العضلات مرونة وتمنع حدوث الأذى أو الضرر كما أن تهدئة العضلات بعد أي نشاط رياضي شيئاً ضرورياً لأنها ترخي العضلات وتقلل من معدل ضربات القلب وتساعد الجسم على العودة إلى حالته الطبيعية بعد النشاط الرياضي وعلى المدى الطويل.

• بسط العضلات :-

صحيح المرونة هي إحدى العوامل المهمة في اللياقة ، وبسط العضلات قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي سيسفر عن أداء أفضل وجسم أصح وضرر أقل ولياقة أفضل بشكل عام. - التغاضي عن الألم: خطأ، عليك الإنصات جيداً إلى ما يرسله جسمك من إشارات فإذا شعرت بالألم عليك بالتوقف على الفور فإن ألم العضلات والمفاصل يعني الكثير والتغاضي عن الآلام البسيطة يؤدي إلى آلام أكبر فيما بعد، وإذا استمر الألم لفترة طويلة عليك باستشارة الطبيب - استشارة مدرب محترف: صحيح، إذا كنت تمارس الرياضة في ناد رياضي أو إحدى الصالات الرياضية ستتاح لك الفرصة لاستشارة مدرب متخصص فسيرسم لك خطة تلائم أهدافك. كما أنه يوجهك في استخدام الأدوات الرياضية، ويصحح لك ما كنت تمارسه من عادات رياضية خاطئة.

• الملل:

خطأ، عليك بالتنوع فيما تمارسه من أنشطة وذلك لكسر الرتابة والذي يساهم أيضا وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام.

• الشريك الرياضي:

صحيح، إذا كان وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية سيكون الشريك هو الحل لأنه سيشجعك على الاستمرار وعلى الارتفاع بمستواك وبذل مجهود أكبر للتنافس معه، بشرط أن تتكافأ قدراته مع قدراتك.

• فقد التركيز:

خطأ، الانشغال بما يدور حولك أو التفكير في أية أمور أخرى غير ما تمارسه من نشاط سيعرضك للأذى والضرر فعليك التركيز فيما تفعله للحصول على نتيجة أفضل. ولكن إذا فقدت تركيزك فعليك الإقلال فيما تمارسه على الفور.

• مراقبة النظام الغذائي:

صحيح، إن النظام الغذائي هو الجزء الفعال في مسألة اللياقة، وما تتناوله من أطعمة يؤثر على ما تقوم به من نشاط، كما أنه يؤثر بدوره على نتائج خطة اللياقة التي رسمتها لنفسك والتي تساعد على بناء عضلاتك وتقلل من نسبة الدهون الموجودة في جسمك، كما يساهم ما يمارسه الإنسان من نشاط يومي

أو نشاط رياضي في حرق الكثير من السعرات الحرارية إلى جانب الاعتدال.

• نقص السوائل من الجسم:

خطأ، يحتاج الجسم إلى الماء كل عشرين دقيقة عند ممارسة أي نشاط رياضي لكي يعوض الفاقد، تناول سوائل على الفور عند إحساسك بالعطش حتى لا تتعرض للجفاف وخاصة إذا كنت تمارس أي نشاط ما لأكثر من ساعة. - الاستمتاع بما تمارسه: صحيح، اختر نشاطا تستمتع به لأنه سيلزمك بما سترسمه لنفسك من خطط، وهذا في نفس الوقت لا يكون مبرر لأي شخص بعدم ممارسة أي نشاط إذا لم يحقق له المتعة .