

## بحث عن اللياقة البدنية وأهميتها جاهز للطباعة

اللياقة البدنية ليست كما يعتقد البعض أنها عبارة عن جسد مصقول وعضلات مفتولة التي يتميز بها الرياضيون والمصارعون، وإنما هي ضرورة لا بد منها للحفاظ على صحة وسلامة الجسد، وتتلخص بمجموعة من التمرينات البسيطة يمارسها الفرد بوقت قصير جداً وتعود عليه بالنفع الكبير.

## بحث عن اللياقة البدنية وأهميتها جاهز للطباعة

تعد اللياقة البدنية من الأمور الضرورية للمحافظة على جسم سليم خال من الأمراض، فهي لا تقتصر عن كونها رياضة تبني الأجسام والعضلات القوية المفتولة، وإنما تنمي وتعزز الأخلاق، وتحسن المزاج وتريح النفس أيضاً، فضلاً عن أنها لا تستهلك من المرء وقتاً كبيراً يستغله في نفع صحته الجسدية والنفسية وفي سطورنا القليلة التالية سنتوسع بالحديث حول اللياقة البدنية بكل تفاصيلها.

## تعريف اللياقة البدنية

يقصد باللياقة البدنية أنها قدرة الفرد على ممارسة أنشطته اليومية بأفضل أداء من التحمل والقوة، إضافة إلى القدرة على تحمل الضغط والإجهاد والمرض، وحرى بالذكر أن مفهوم اللياقة البدنية لا تشمل قدرة الفرد على رفع الأوزان الثقيلة، والركض السريع، حيث أن هذه الصفات لا يتصف بها سوى فئة محدودة من الأفراد، بالرغم من دورها الكبير في رفع مستوى اللياقة البدنية، ومن الضروري الحفاظ على مستوى جيد من اللياقة البدنية.

## أنواع اللياقة البدنية

يمكن حصر أنواع اللياقة البدنية بما يأتي:

## تمارين اللياقة الهوائية

يعرف كل نشاط بدني يتسبب في زيادة نبضات القلب بأنه من تمارين اللياقة الهوائية، تساعد تمارين اللياقة الهوائية في الحفاظ على صحة القلب والرئتين، حيث أن الهدف من ممارسة هذه التمرينات هي زيادة كمية الأكسجين التي تصل إلى العضلات، مما ينتج عنه بتوفير قدرة إضافية على العمل والتحول لفترة أطول.

## تمارين العضلات

وهي من التمارين الرياضية التي تساهم بشكل كبير في الحفاظ على قوة العضلات ولياقتها، كما تنقسم تمارين العضلات إلى قسمين، وهما:

- **تمارين لياقة العضلات لرفع الأوزان الثقيلة:** بممارسة هذه التمرينات تصبح العضلات أقوى وأكثر قدرة على أداء مهام أكثر، مثل رفع أوزان أثقل.
- **تمارين لياقة العضلات لزيادة قوة التحمل:** ومن خلال هذه التمرينات تصبح العضلات قادرة على العمل لفترة أطول قبل الشعور بالتعب.

## تمارين المرونة

وتكون نتيجة ممارسة الأنشطة البدنية، ويحتاج الفرد إلى تدريب العضلات على الشد والارتخاء، ويتوجب على الفرد عند ممارسة التمرينات الرياضية شد وإرخائها ببطء وبشكل منتظم تجنباً لأي صعوبة أو إصابة من الممكن أن تتعرض العضلات لها نتيجة ممارسة الرياضة.

### فوائد اللياقة البدنية

تعد اللياقة البدنية من أهم الأشياء حفاظاً على صحة الإنسان، وفيما يلي نذكر أهم فوائدها:

- **تقلل من ارتفاع السكر:** للرياضة دور فعال في الوقاية من الإصابة بمرض السكر، وارتفاع نسبة السكر في الدم.
- **تقليل نسبة الكوليسترول:** للياقة البدنية دور كبير في التقليل من الدهون الثلاثية، ودهون الخصر، والكوليسترول، يحتاج الفرد إلى ممارسة النشاط البدني بمعدل 150 دقيقة أسبوعياً و بانتظام لتظهر فوائدها بوضوح.
- **خسارة الوزن:** تلعب اللياقة البدنية دوراً كبيراً في التنحيف وخسارة الوزن.
- **التخلص من التدخين:** تساهم الرياضة والأنشطة البدنية على اختلافها في الإقلاع عن التدخين.
- **تحسين الصحة النفسية والمزاجية:** نتيجة ممارسة الرياضة تفرز أجهزة الجسم مواد كيميائية تحسن المزاج، كما تمنح الشعور بالاسترخاء، فضلاً عن أنها تقلل من فرص الإصابة بالاكتئاب.
- **تقوية العظام والعضلات:** تساهم الأنشطة البدنية في بناء العظام والعضلات عند الأطفال، وتحد من انخفاض كثافة العظام.
- **تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات:** تساهم الرياضة في التقليل من الإصابة بسرطان المثانة، والكلية، والمري وغيرها.

### عناصر اللياقة البدنية

تتألف اللياقة البدنية من مجموعة من العناصر نذكرها فيما يلي:

#### القوة العضلية

تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية، حيث لا يمكن الاستغناء عنها لتأدية المهارات بالشكل الصحيح، وتتأثر القوة العضلية بمجموعة من العوامل، أهمها: نوع ألياف العضلات، وحجمها، التغذية، والراحة.

#### السرعة

وتتمثل بالقيام بالنشاطات البدنية بأقل وقت ممكن، والسرعة مهمة جداً في الرياضات التي تعتمد عليها بشكل أساسي، مثل السباحة، وسباقات الجري، والتسلق، وتعتمد على القوة العضلية، يستطيع الفرد زيادتها بالتكرار، والتغلب على معوقات السرعة.

#### المرونة

تساعد المرونة الإنسان في التحكم بحركاته، وتعلم حركات جديدة، وممارستها بالشكل الصحيح، وتكتسب المرونة من خلال التدريب المستمر والمنظم، تعمل المرونة على الاقتصاد في الوقت والجهد اللازمين في ممارسة حركة معينة

### الرشاقة

الرشاقة كواحد من أهم عناصر اللياقة البدنية تتمثل في توفيق الفراجد في حركاته، وأدائها بسرعة، إضافة إلى اكتسابه لمهارات حركية جديدة، وأدائها بمهارة وإتقان، تعتمد الرشاقة على صحة الجهاز العصبي للرياضي وسلامته.

### التوازن

ويقصد بالتوازن ثبات الجسم عند أداء الحركات، مثل المشي على الحبل، والتوازن مهم جدا في رياضة الجمباز، ويرتبط بالقوة البدنية، والراحة النفسية، ويتأثر بالعديد من العوامل كالوراثة، والقدرات العقلية، وقواعد الإرتكاز.

### التحمل

وهو واحد من العناصر المهمة في اللياقة البدنية ويعني القدرة على مقاومة التعب والضغوطات الرياضية، والتحمل عنصر أساسي في الرياضات التي تحتاج إلى وقت طويل من العمل، يتأثر بالراحة النفسية، والعادات الشخصية.

### التوافق العضلي العصبي

وتعني القدرة على أداء الأعمال البدنية والعضلية ويكون ذلك بالاعتماد على الجهاز العصبي، مثلا أداء مجموعة من الحركات خلال فترة زمنية واحدة.

### تمارين اللياقة البدنية

تتعدد التمرينات التي يستطيع الفرد من خلالها بناء لياقته البدنية وتحسينها، والحفاظ عليها، وفيما يلي نستعرض أهم تمارين اللياقة البدنية وهي كالآتي:

- **تمارين التمدد والاستلقاء:** وتتمثل بالتمدد على البطن، و الاتكاء على الكوعين، وأطراف القدمين، ثم رفع البطن عن الأرض والصعود والهبوط 15 مرة.
- **تمارين الساق:** ويكون من خلال النوم على أحد الجانبين، ثم رفع القدم مع المحافظة على استقامتها، ثم إنزالها، وتكرار ذلك ما بين 10 إلى 15 مرة.
- **تمرين القرفصاء:** ويقصد به شد عضلات البطن، ودفع المؤخرة للخلف، ثم ثني الركبتين، وخفض الجسم إلى وضع القرفصاء، وتترك اليدين جانب الجسم، ثم التوقف والصعود للأعلى، ويكرر التمرين من 10 حتى 15 مرة أيضا.
- **تمرين الضغط:** ويكون بالتمدد على الأرض، مع الاستناد على الأطراف الأربعة، على أن تكون المسافة بين اليدين أوسع من عرض الكتفين، والمحافظة على استقامة الجسم، ينخفض اللاعب حتى يلامس الأرض بصدرة، يتوقف قليلا، ويدفع جسمه دفعة واحدة لوضع البداية، يكرر التمرين من 15 إلى 20 مرة.

● **تمارين القفز:** من خلال تمرين القفز عن الحبل، له دور في تنشيط عضلة القلب، ورفع مستوى اللياقة البدنية.

● **تمارين عضلات الساق الخلفية:** تتم ممارسة هذا التمرين من خلال الاستلقاء على البطن، مع المحافظة على استقامة الجسم، وإرجاع إحدى الساقين للخلف، وتركها مشدودة، ومن ثم رفع إحدى الذراعين في نفس الوقت، والتبديل بين الساقين.

### طرق رفع مستوى اللياقة البدنية

هناك الكثير من الطرق التي تساعد الأفراد في رفع لياقتهم البدنية، نذكر منها على سبيل المثال:

● تكرار ممارسة التمرينات الرياضية وبشكل منتظم مما يعود الجسم على أداء هذه التمرينات بسلاسة.

● تناول الأطعمة التي تمنح الجسم الطاقة بكميات كبيرة، مثل الأطعمة الغنية بالبروتين، وتجنب تلك الغنية بالدهون.

● ممارسة تمرينات تقوية العضلات مع التركيز على تمارين الساق.

● الإستماع إلى آراء ونصائح خبراء اللياقة البدنية والأخذ بها، والحفاظ على فترات نوم كافية.

● حمل أوزان مناسبة للجسم، وإتباع برامج تدريبية سهلة.

● تجديد الحوافز التي تزيد التدريبات، وتناول المكملات الغذائية.

● الإعتماد على المشي عند التنقل في الأوقات التي يكون ذلك ممكناً.

### أهمية اللياقة البدنية

لا تقتصر أهمية اللياقة البدنية على بناء جسم متناسق، وعضلات قوية، وإنما تمتد أهميتها إلى الجانب النفسي، والاجتماعي، وفيما يلي سنوضح مدى أهمية اللياقة البدنية بشكل مفصل:

### الناحية الاجتماعية

تكمن أهمية اللياقة البدنية من الناحية الاجتماعية من كونها تمد الفرد بكثير من الخبرات الاجتماعية، الأمر الذي يساهم في بناء شخصيته، ويعزز من انتمائه للجماعة، ويرفع من أخلاقه، ويزيد من قيمته الاجتماعية، ويحسن من تفاعل الفرد في النسيج الاجتماعي بشكل سليم وفعال.

### من الناحية الصحية

تعد اللياقة البدنية من الأمور التي تساهم بشكل أساسي في صحة الفرد العامة، وتتجلى أهمية اللياقة البدنية من الناحية الصحية فيما يلي:

● تلعب دوراً مهماً في تعزيز الرئتين وتحفيزها على العمل بكفاءة.

● تساعد في تنظيم عمل عضلة القلب، وتزيد حجمها.

● تعمل على تطوير أعضاء الجهاز العضلي، وتحافظ على سلامته.

● تساهم في الحد من السمنة و تحافظ على قوام الجسم وتركيبه، وتبني شخصية جذابة للفرد.

### الناحية النفسية

تعد الرياضة بشكل عام من الأنشطة التي تعود بالنفع على الفرد من الناحية العضوية، والنفسية، حيث تساعد الفرد في التحكم بانفعالاته، و القدرة على التصرف بشكل موضوعي في تصرفاته وبالأخص عند الإنفعال.

### خاتمة بحث عن اللياقة البدنية وأهميتها جاهز للطباعة doc

وبهذا المقدار من المعلومات سوف ننهي بحثنا هذا الذي تحدثنا فيه عن اللياقة البدنية، فتنوع التمرينات الرياضية والفوائد التي يكتسبها الفرد من الرياضة بشكل عام، حيث تساعد في منح الجسم لياقة بدنية، والقدرة على التحكم بالوزن، و حرق الدهون، والحفاظ على صحة القلب، فضلاً عن الراحة النفسية نتيجة ممارسة التمرينات الرياضية.