

أولاً: اللياقة الشاملة اللياقة الشاملة هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة، فهي تتضمن جميع الأبعاد حتى تتحقق السعادة سواء كانت نفسية أم عقلية أم اجتماعية أم بدنية. فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله، ويؤثر ويتأثر بالآخرين يصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة، وهذا يتطلب أن يكون مؤهلاً جسمياً ونفسياً وعقلياً. يقول تشارلز بيوتشر إن اللياقة هي مقدرة الشخص على أن يحيا حياة كاملة ومتزنة الشخص الكامل اللياقة ينظر إلى الحياة نظرة صحيحة سعيدة حيث يتمتع بالحاجات الإنسانية الأساسية الجسم وحب وعطف الآخرين والأمن واحترام الذات وهو يحب الناس ويعيش معهم في وئام وسعادة وكلما تقدمت بس به السن بلاغ مرحلة من النضج تتميز بالتواضع وحبه لخدمة الإنسانية ومثل هذا الإنسان يعيش في سلام مع ربه ويؤمن بالقيام الخلقية ويس بمقتضاها ولقد كان للإنفجار المعرفي والتقدم التقني أثر كبير في عالم اللياقة حيث يواجه القرن العشرون انفجاراً مدوياً في مجال لم يسبق له له مثير فقد أضاف العقل البشري الكثير مما كان بالأمس يعتبر ضرباً من ضروب الخيال فالإنسان اليوم حقق أكثر أحلاماً الماضي طموحاً وأملاً بل إن أكثر علماء الماضي تفاؤلاً لم يكن يجرؤ على التفكير في الانتصارات التي حققها إنسان القرن العشرين إن العمل الذي كان يتطلب جهداً بدنياً أو عقلياً في الماضي أصبح من الممكن أدائه اليوم باستخدام الوسائل التقنية الحديثة في طرف عين لقد كان الإنسان يحرق الأرض ببديه ويسر ميلاً أو أكثر ليصل إلى عمله أما الآن فإن الإنسان يستخدم أحدث الآلات وأسرع وسائل النقل لقد أصبح على اللياقة أن تواكب هذا التقدم فالإنسان اليوم في حاجة إلى نوع جديد من اللياقة يؤهله لمواجهة الضغط الانفعال الذي فرضه هذا التقدم فلي اللياقة التي كان اكتسبها تلقياً في الماضي أصبحت صعبة المنال اليوم بهذا الأسلوب فقد أصبح اليوم من الضروري أن يبذل جهداً مقصوداً لاكتسابها تطاً العمل وتخصص الدقيق وإحلال آلات محل العمل اليدوي أفقد الإنسان ميداناً طبيعياً لاكتساب اللياقة وكبله بكثير من القيود في هذا المجال. ولسنا بذلك رافضين لهذا التقدم وإلا أصبحنا كمن تدثر بأردية الماضي رافضاً لرياح التقدم والرقى، وإن ما نقصده هو أن هذا التقدم قد نقل الإنسان - في غالب الأحوال - من الممارسة إلى المشاهدة من مرحلة بذل الجهد إلى مرحلة الأداء السهل اللين، فتحوّلت العضلات القوية الصلبة إلى عضلات لينّة ضعيفة، وتحوّل القوام الممشوق الجيد إلى قوام مملوء بالتشوّهات التي تملّحها طبيعة التخصص والتكاسل وتفضيل الأعمال المكتبية على الأعمال الميدانية. لقد أصبح لزاماً على الفرد أن يبذل جهداً مقصوداً ليكتسب اللياقة، وأصبحت لياقة المواطنين تحظى بعناية فائقة من المسؤولين لما لذلك من آثار جليلة على حياة الأفراد والمجتمع ويقول حسن معوض: إن اللياقة الكاملة تشمل اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة البدنية وتختلف أهمية كل ناحية من هذه النواحي تبعاً للمرحلة النفسية للفرد وبما يتمشى مع دوره ومسئوليّاته، واللياقة للحياة تعتمد على أساس متين من الصحة الشخصية أيّا كان نوع العمل الذي يمارسه الشخص، واللياقة تعني أن يكون الفرد خالياً من الأمراض، قوياً رشيقاً ذا جلد وتحمل ومهارة كافية لمقاومة مطالب الحياة اليومية مع وجود مدخر من هذه القوى حتى يتمكن من الصمود أمام المضايقات دون أن يتداعى إعياء، وأن يكون قادراً على التكيف العقلي والعاطفي بما يتناسب مع سنه ومركزه. نفسية. وإنما هي متداخلة مترابطة، وهي بهذا المفهوم تعكس وحدة الفرد وتكامله. اللياقة العقلية واللياقة البدنية، وكذلك أرسطو، وغيرهما من الفلاسفة حتى أصبح الآن الرأي الذي عبر عنه لاسال بقوله: إننا نفكر بأجسامنا وعقولنا، وأن قدرتنا على اتخاذ العديد من القرارات يتوقف على لياقتهم معا هو الرأي السائد. وكتعبير عبد العزيز القوصي فإننا الآن نملك عقلاً مجسماً أو جسماً عاقلاً، وأصبحت الحركة تدرس كمظهر من مظاهر السلوك وتعددت الدراسات والبحوث التي أثبتت معظمها الترابط القوى بين النواحي العقلية والقدرات البدنية ورغم هذا الترابط فقد اهتم علماء النفس بدراسة السلوك العقلي، مع ملاحظة أن هذا الفصل إجرائي فقط في إطار مضمون تربوي يهدف في المقام الأول إلى إعداد الفرد (المتكامل) للحياة وتعرف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج لياقة الشخص بأنها مقدّرة على العمل، وهذا يعني أنه يمتلك 1 - أعلى درجة من الصحة العضوية يمكنه بلوغها مع ملاحظة عامل الوراثة وتطبيق المعلومات الطبية الحديثة 2- قدرًا كافيًا من التوافق والقوة والحيوية لمقاومة الطوارئ ومطالب الحياة اليومية 3- اتزاناً انفعالياً لمقاومة ضغط الحياة الحديثة 4 - وعياً اجتماعياً وقدرة على التكيف لمطالب الحياة الانفعالية 5- معرفة وبصيرة كافيتين للقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والوصول إلى حلول عملية للمشاكل 7- صفات روحية ومعنوية تؤهله تأهيلاً كاملاً للحياة في مجتمع ديمقراطي ويشير ماتيوز إلى نتائج إحدى الدراسات التي استخدمت منهج التحليل العاملي حيث توصلت إلى المكونات التالية كأساس للياقة: ٢ - الصحة أو الوظائف الفسيولوجية العادية 3- ميكانيكية الجسم أو كفاءة أداء المهارات 4 - المقاييس الجسميّة وقد عرفت الصياقة بواسطة لويس ب هيرشى بأنها هي تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود طاقته الجسميّة، وبذل أقصى إمكاناته وقدراته العقلية بروح معنوية عالية وأن يؤمن إيماناً كاملاً بواجباته نحو الأسرة

والجار وأهل الحي والمحافظة والوطن كله ويعرفها ماريون ب . فولسون بأنها : قدرة الشخص على العمل بأفضل ما في هذا الشخص من قدرات جسمية وعقلية وروحية ويعرفها تشارلز بيوتشر بأنها : قدرة الشخص على أن يحيا حياة متكاملة ومتزنة ومما سبق يتضح أن اللياقة البدنية هي أحد أوجه اللياقة الشاملة التي تهدف إلى إعداد الفرد بدنيا للقيام بدوره في الحياة. وسوف يلقي الجزء التالي بعض الضوء على مفهوم اللياقة البدنية وطبيعتها ومكوناتها ثانيا: اللياقة البدنية ١ - التطور التاريخي للياقة البدنية) المفهوم القديم للياقة البدنية: اهتم المؤرخون بدراسة تاريخ اللياقة البدنية منذ العصور التي لم تعرف التسجيل، وكان سبيلهم في هذا هو دراسة طبقات الأرض، وذلك بما يضمن للفرد الأمان والطعام كما عنى قدماء المصريين بأجسامهم، فالرجال منهم يمتازون بأجسام قوية صلبة متناسقة، والسيدات رشيقات يعنين بجمال أجسامهن، وتشير بعض الآثار التي عثر عليها في الدير البحري إلى سخرية الملكة حتشبسوت (الأسرة الثامنة عشر ١٤٩٠ - ١٤٦٨ ق.م) من النساء البدينات. وقد كانت اللياقة البدنية أساسا من أسس تولى الحكم، فقد كان يتطلب الأمر أن يقطع الحاكم في يوم تنصيبه شوطا من الجرى أسموه شوط القربان». ويشير هيروديت إلى أن الفراغة مارسوا أنواع التدريب لمدة طويلة تحت إشراف نظام صارم بهدف رفع كفاءتهم البدنية مما أكسبهم القوة والجلد، وكان الملوك والأمراء يحضرون المباريات ويمنحون الهبات والهدايا للفائزين والدارس لتاريخ الألعاب الرياضية عند الفراغة يستطيع أن يلاحظ مقدار ما كان يتمتع به الفرد في هذه الحقبة التاريخية من لياقة بدنية قد تتشابه إلى حد كبير مع ما يتمتع به الإنسان المعاصر . فقد كانوا يمارسون ألعاب الكرات والمصارعة والعدو والتسلق وشد الحبل والوثب العالي والتجديف والرقص ورفع الأثقال والرمية والسباحة والانتقاذ والصيد والفروسية والمبارزة والملاكمة والهوكي واليوجا . ورغم ذلك فمراجع التاريخ تشير إلى أن الأجسام القوية الضخمة كانت الأجسام المفضلة في ذلك الوقت وإذا انتقلنا عبر هذه السطور من عصر الفراغة إلى الحضارة الإغريقية التي انبثقت من حضارة شعوب شمال أوروبا القديمة التي نزحت إلى اليونان وحكمتها عام ١٢٠٠ ق . م حيث كان هناك نوعان من التربية هما : حتى أصبح الهدف هو إعداد مواطن قوى شجاع جسور ومطيع لرؤسائه، وإعداد أمهات أقوياء ليلدن أبناء أقوياء الإسرطة، وكانوا يتركون المواليد الضعاف ليموتوا على سطح جبل تاريجنس. وكان مفهوم اللياقة البدنية هو إكساب الفرد القوة البدنية ٢ - التربية في أثينا : حيث كان هدفهم إكساب الجسم الرشاقة والمرونة والجمال ولقد ذكرت الإلياذة والأوديسة للشاعر الإغريقي هوميروس الكثير عن الفنون الرياضية في هذا العصر . كما أكد سقراط أهمية ممارسة الرياضة، واعترف أفلاطون رغم ثنائته في تمييز العقل أو الروح على الجسد) بضرورة ممارسة الرياضة لكبح جماح شهوات الجسد ولتقديم خدمات أفضل للروح، وصرح أرسطو طاليس بأن الجسم والروح مرتبطان وأن ملكات العقل تتأثر بحركات الجسم وحالته الصحية. وعموما، فقد تميزت ممارسة الرياضة في المجتمع الأثيني بالجمال والتناسق والشمول والاعتدال والتفوق والفردية والفضيلة والأرستقراطية وفي العصور الوسطى عنى الإسلام بالتدريب البدني لإكساب الفرد القوة والمناعة، ويقول الشيخ محمود شلتوت : إن الرسول (ﷺ) قد حث المسلمين على ممارسة التدريب البدني ليعدهم للجهاد ولترويض أعضائهم لإكسابهم القوة والمناعة، فترويض الأعضاء كالتدريب للجهاد سواء بسواء لقد كان الرسول (ﷺ) يحث المسلمين على مزاوله السباحة والرمي حيث قال: «حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي»، كما دعاهم إلى الجرى على الأقدام وأقرهم عليه، وقد صح عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت : سابقني رسول الله (ﷺ) فسبقته، ثم سابقني فسبقني فقال هذه بتلك». وهناك أيضا المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف». وغير ذلك من الأحاديث والآيات التي تشير إلى ضرورة تدريب البدن والاهتمام برفع كفاءته للحياة للجهاد لقد كان الاهتمام باللياقة البدنية قديما موجها إلى القياس الجسمي حيث كان الاعتقاد السائد أن ضخامة الجسم وقوة العضلات هما المقياس الوحيد للياقة البدنية. ففي الهند القديمة كانوا يقسمون الجسم إلى (٤٨٠) جزء بطريقة سميت (سكليبي سارتي) وفي حضارة مصر القديمة أعدت طرق لقياس الأجزاء حيث قسمت إلى (١٩) قطاعا متساويا كان معيار قياسها الأصبع الأوسط، ومن الواضح أن الأجسام الطويلة الضخمة هي الأجسام المميزة في هذا الوقت . كما أعد بوليكليتس نموذجا لرامي الرمح في محاولة لوضع أكمل تناسق بين أجزاء الجسم حيث صور الرياضي في صورة شخص عريض المنكبين مرتفع الصدر وفي عام (١٧٧٠م) وجه بولدوين الأنظار إلى ضرورة مراعاة الفروق بين قياسات الجسم من مرحلة الطفولة حتى البلوغ. كما أعد المثال الإيطالي ألبيرت» نموذجا طوليه قدم واحدة قسمه إلى عشرة أجزاء ليكون معيارا لتناسب أجزاء الجسم البشري وفي عام (١٨٦١م) أظهر هتشكون أهمية الحصول على قياسات دقيقة للسن والطول والوزن ومحيط الصدر والعضد والساعد وقوة عضلات الذراعين . كما تطرق البحث أيضا إلى دراسة أنماط الأجسام وذلك من المحاولة التي بدأها الطبيب اليوناني هيبو قراط (٤٠٠ ق . م) بتقسيم أنواع الأجسام إلى قصير سمين وطويل نحيل وما تلا ذلك من تقسيمات مختلفة

لهيل وجول وجاريت وكرتشمير وغيرهم، حتى إلى أحدث التقسيمات على يد شيلدون عام (١٩٢٠م). وهيث - كارتر حتى وقتنا هذا وحتى قرب نهاية القرن التاسع عشر كان ما يزال سائدا أن اللياقة البدنية هي القوة العضلية، فالرجل القوى هو الأفضل دائما، حيث كانت معظم الدراسات منصبه على ذلك المفهوم، فاخترع علماء الأنثروبولوجيا الفرنسيون في القرن السابع عشر جهازا لقياس القوة، طوره بعد ذلك سارجينت عام (١٨٧٣م) واستخدمه لنفس الغرض في اختبار الشهير للياقة البدنية (1). في القرن التاسع عشر ظهرت مفاهيم عديدة وجهت الأنظار إلى ضرورة قياس بعض السمات الهامة كالسعة الحيوية واستخدام في ذلك جهاز الأسبيروميتر ونسبة الدهن في الجسم وقوة القبضة بالإضافة لقوة عضلات الرجلين والذراعين والظهر باستخدام جهاز الديناموميتر في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين بدأت الدراسات والملاحظات الميدانية توجه الأنظار نحو حقيقة هامة، وهي أن القوة العضلية ليست وحدها السمة اللازمة للياقة البدنية، فقد أشار سارجنت وسيفر إلى أن القوة العضلية وحدها لا تسهم بدرجة قاطعة في الحكم على قدرة الشخص وكفاءته في العمل والرياضة. - حجم الجسم والعضلات لا تكفي لبيان قوة الفرد وطاقته في العمل - الرجل الضخم ليس دائما الرجل القوى - الرجل القوى لا يستطيع استخدام قوته في كل الأوقات بأحسن صورة - الرجل القوى ليس دائما الرجل الجلدولقد كان لتقدم علم وظائف الأعضاء دور كبير في تأكيد أهمية مكون الجدول الدوري التنفسي حيث أثبتت الدراسات الحديثة أنه مكون مستقل عن القوة العضلية، ففي تجربة أجريت على عدد من الرياضيين أثبتت أن ثنى الذراعين من الانبطاح المائل لعدد (١٥) مرة لا تثير القلب والرئتين بمقدار ما يثيرهما الجري أو السباحة لمسافة ربع ميل كما لوحظ من خلال مباريات الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية بدأت المقابلات الرياضية في الجامعات عام ١٨٥٢م ، وكانت أول مقابلة في سباق القوارب بين جامعتي هارفرد وبيل أن الأفراد أصحاب الأجسام الضخمة القوية لا يستطيعون أداء الأنشطة الرياضية بالصورة المناسبة، حيث تميز عليهم في خفة الحركة وسرعة تغير الاتجاه ومدى الحركة وسرعتها أقرانهم الأقل حجما، كما أنهم كانوا سريعي التعب والإجهاد وبدراسة هذه الظاهرة تأكد لدى العلماء أهمية سلامة الأجهزة الحيوية وكفاءتها في ممارسة الأنشطة الرياضية. وضرورة توافر التوافق العضلي العصبي والترابط بين أجهزة الجسم الحركية والعصبية في إخراج حركات تتميز بالتآزر فكان ذلك مولدا لمكون التوافق العضلي العصبي كما أشارت الدراسات المتعمقة في طبيعة الأنشطة الرياضية المعاصرة باستخدام منهج تحليل المهنة إلى ضرورة توافر مكونات أخرى حتى يتم الأداء الرياضي بصورة سليمة مثل المرونة والتوازن والدقة والرشاقة والسرعة والقدرة أو القوة المتفجرة كما أن الدراسات الحديثة في علم الميكانيكا الحيوية قد أبرزت بصورة جلية أهمية القوة والقدرة أو القوة المتفجرة ٢. - ماهية اللياقة البدنية وأهميتها(1) ماهية اللياقة البدنية أن قلة نادرة من مصطلحات التربية البدنية والرياضة قد وجدت من الذبوع والانتشار بين العامة بقدر ما وجد مصطلح اللياقة البدنية وخاصة بعد الحرب العالمية الثانية. ولكن لا نستطيع أن نجزم بأن هذا الانتشار قد صاحبه انتشار في المفهوم العلمي الصحيح لمعناها ومكوناتها، فما زال هناك فارق بين المفهوم العلمي والمفهوم الدارج بين كثير من الناس. وقد يرجع هذا إلى الاختلاف الواضح بين العلماء في تحديد مكوناتها أو تعريفاتها . كما أنها تتطلب قواما جيدا ومقاييس جسمية متناسقة وخلوا من الأمراض ٦ - عادات صحية لتحاشي الإصابات والتوترات. ويرى جلاجر وبروها أن اللياقة البدنية تتكون من : ١ - اللياقة الثابتة أو الطبية، وتعنى سلامة أعضاء الجسم وصحتها مثل القلب والرئتين ٢- اللياقة الحركية أو اللياقة الوظيفية، أو بمعنى آخر درجة كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط العمل المجهد ٣ - اللياقة المهارية والحركية وهي تشير إلى التوافق والقوة في أداء أوجه النشاط المختلفة كما قام قسم التربية بولاية نيويورك بدراسة للتعرف على أبعاد اللياقة البدنية فحددها في ثلاثة أبعاد أساسية هي : ١ - الوظيفة الفسيولوجية وتشمل: أ (سلامة الجهاز العضلي ب) سلامة عضلة القلب ج) سلامة الجهاز التنفسي د) سلامة الجهاز الهضمي هـ) سلامة عمل الغدد و) سلامة الجهاز العصبي ز) التوافق بين كل هذه الأجهزة العضوية والذي يمثل الحالة الصحية العامة ٢- الوظيفة الأنثروبومترية وتشمل: أ) القوام وتناسب قياساته مع طبيعة العمل ب) الطول والوزن وعلاقتهما ببعضهما البعض ج) التركيب البدني العظام، العضلات، نسبة الدهن . . . إلخ د) قياس مقاطع الجسم المختلفة وتناسقها ٣ - الوظيفة البدنية أو الحركية وتشمل: ١- الدقة ٢- الرشاقة ٣- التوازن ٤- القوة ٥- الجلد ٦- السرعة ٧- القدرة وأن لكل فرد مقدارا معينا من اللياقة البدنية يختلف عن الآخرين . فكل فرد يحتاج إلى قدر من اللياقة البدنية يتمشى مع طبيعة عمله التخصصي الذي يزاوله، وهذا بالطبع يختلف باختلاف التخصصات والأفراد ب) أهمية اللياقة البدنية ١- أهمية اللياقة البدنية في الحياة لقد أصبح لزاما على إنسان النصف الثاني من القرن العشرين أن يبذل جهدا مقصودا لاكتساب اللياقة البدنية، ففي الماضي كان الإنسان يكتسب اللياقة البدنية من خلال الممارسات الطبيعية لمناشط الحياة. أما الآن وبعد التقدم الهائل للوسائل التقنية، فإن الآلة أصبحت تقوم بمعظم

الأعمال التي كان الإنسان يبذل جهدا بدنيا لإنجازها، وأصبح الإنسان سريع الإجهاد والتعب، وأصبح الإنسان يبذل الكثير من الجهد المواصلة عمله اليومي، فكثرت الأجازات المرضية وهاجر الكثير من الناس من الأعمال الميدانية إلى الأعمال المكتبية طلبا للراحة وهروبا من جهد العمل الذي لم يعد مقتنعا بكفاءتهم البدنية في إنجازه، وتحول الإنسان من الممارسة إلى المشاهدة فزادت البدانة وترهلت الأجسام بكل ما تحمله معها من أمراض أودت بالكثير من الأرواح ولقد أبرزت هذه المشكلة البحوث التي أجريت في هذا المجال، بتطبيق اختبار لقياس اللياقة البدنية على (٨٥٠٠) طفل من مدارس (٢٨) ولاية من صفوف الدراسة الخامسة حتى الثانية عشرة تتراوح أعمارهم من العاشرة حتى السابعة عشرة، وقد أثبتت نتائج هذا الاختبار أن الأطفال والشباب في أمريكا يحتاجون إلى كثير من العناية، حيث ثبت أن (٥٠٪) تقريبا ممن أدوا هذا الاختبار كانت درجاتهم دون المتوسط كما أشارت نتائج اختبارات كروز ويبر لقياس الحد الأدنى من اللياقة العضلية إلى ميل النشء الأمريكي إلى الميوعة (الرخاوة)،