

مفهوم اللياقة البدنية أخذ مفهوم اللياقة البدنية والاشتراك بالأنشطة الرياضية المختلفة وأداء التمرينات والتدريبات البدنية يزداد وينتشر في السنوات الأخيرة في معظم دول العالم وفي كثير اللياقة البدنية د كاظم جابر العلوم و مصطفى جواهر حيات التقيد بها جزءاً من الحياة اليومية لجميع أفراد المجتمع ولجميع الأعمار من الجنسين لما من المجالات، وازدادت الثقافة والمعلومات الصحية والرياضية بين أفراد المجتمع، وأصبح يحققه الإنسان من الفوائد الكثيرة التي تعود عليه بالنفع على الصحة والبدن والعقل وأصبح التمتع باللياقة البدنية أمراً مهماً وضرورياً ليس فقط للأفراد الأصحاء ولكن أيضاً للأفراد الذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة لما للأنشطة الرياضية دوراً مهماً في أما الأفراد الذين يعانون من أمراض الجهاز الدوري (عضلة القلب والأوعية الدموية) أو مرض السمنة أو السكري أو ارتفاع ضغط الدم المزمّن يجب عليهم إتباع البرنامج الرياضي الخاص بهم وفي نفس الوقت هناك بعض الأنشطة الرياضية التي تناسب هؤلاء الذين يعانون من الأمراض المزمنة كالمشي والسباحة أو الهرولة الخفيفة وركوب الدراجة الثابتة أو المتحركة) في الهواء الطلق والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة، ويتطلب من هؤلاء الأفراد اخذ قسطاً من الراحة الإيجابية وتناول الغذاء الصحي اليومي المتوازن لتجنب الإجهاد والإرهاق والتعب العضلي وإتاحة الوقت الكافي لإعادة تأهيل الأجهزة الحيوية في الجسم والعضلات وعودتها إلى وضعها وحالتها الطبيعية. وبالرغم أن أغلب المتخصصين في مجال الصحة العامة واللياقة البدنية يتفقون على وجود مفاهيم كثيرة مختلفة للياقة البدنية إلا أن قليلاً من هؤلاء يرون أن مفهوم اللياقة يعني أنه «الجسم الرشيق والخصر النحيف ويفسرهما آخرون على أنه «الوزن المثالي للياقة البدنية كاظم جابر علوم و مصطفى جواهر حيات النفسية كالتوتر والضغوط النفسية والقلق والكتبة. أهمية اللياقة البدنية للفرد : وفي المقابل زيادة الإقبال على الأجهزة والألعاب الالكترونية ومشاهدة التلفزيون وألعاب الحاسوب والتسلية لشغل وقت والاعتماد كلياً على التكنولوجيا والأجهزة والآلات في القيام بمتطلبات واحتياجات الحياة اليومية مما يسبب في تغيير أنماط حياتهم وعدم استغلال أوقات الفراغ بما يعود عليهم الفراغ وارتفاع معدلات الإصابة بالسمنة بينهم. ومن العوامل الأساسية لتحسين وتطوير والمحافظة على النمو الصحي والعقلي والبدني لدى أفراد المجتمع هي التغذية الصحية اليومية المتوازنة والابتعاد عن السلوكيات السيئة والحركة ومزاولة الأنشطة الرياضية البدنية اليومية . سواء في المنزل أثناء أوقات الفراغ أو فمظاهر قلة أو انعدام النشاط البدني تشير بالارتفاع في جميع الدول المتقدمة والنامية، أما في دول العالم الثالث فالأرقام تشير وبشكل غير مرضي عن الزيادة المرتفعة في عدد الذين يعانون من مرض السمنة والزيادة في الوزن والتي وصلت إلى نسبة تتراوح من (٦٠) إلى (٨٥). وفي إحصائية حديثة قدمتها وزارة الصحة العامة بالكويت وجدت أن معدل زيادة الوزن والسمنة من عينة في المجتمع الكويتي بلغ (٧٦)، وأن نسبة (٥٨%) من الشعب الكويتي لا يمارس النشاط الحركي. وأما في مجال المدرسة فيلاحظ وخاصة في السنوات الأخيرة قصر في الفترة الزمنية المحددة لمزاولة الرياضة البدنية والأنشطة الرياضية الأخرى حيث أصبحت حصّة التربية البدنية مهملة مما أدى إلى إزالة الملاعب وخفض زمن وعدد الحصص الأسبوعية أو استبدالها بالمواد العلمية الأخرى مما يزيد الأمر أكثر سوماً، ويلاحظ أيضاً أن التركيز في حصص التربية البدنية يكون على تعليم وأداء المهارات الحركية للألعاب المختلفة وإهمال طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية، وخاصة التي لها علاقة بالصحة العامة، لذا يلاحظ الآثار السلبية على الصحة العامة وتدني مستوى اللياقة البدنية وانتشار السمنة بين الطلبة، والاستمرار على هذه الحالة السلبية قد يؤدي إلى نقص وانخفاض في مكونات اللياقة البدنية وبالتالي تدني جوانب الصحة العامة لدى أفراد المجتمع مستقبلاً ما لم يرقم القياديين والمسؤولين في قطاعات الدولة المختلفة والمعنية في الحد من ذلك بتغيير وتطوير ووضع البرامج والمناهج الرياضية المدرسية المناسبة وإنشاء الملاعب وتوفير الأدوات والأجهزة التي تهدف في تحسين جوانب الصحة العامة والاهتمام بالأنشطة الرياضية خارج اليوم المدرسي وتحقيق عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ في المراحل التعليمية المختلفة. وتظهر أهمية ودور المدرسة في تقديم المساعدة للطلبة عن طريق توفير الوقت اللازم والكافي للنشاط الرياضي وبناء المرافق والمنشآت الرياضية من الملاعب والصالات المغلقة والتوجيه والإرشاد الصحي والرياضي للطلبة على مدى أهمية مزاولة النشاط البدني وتقوم إدارة المدارس وخاصة مدرسي التربية البدنية المتخصصين بمساعدة الطلاب على النمو البدني والعقلي والصحي في المراحل التعليمية المختلفة، النشاط البدني واكتساب عناصر اللياقة البدنية وبالتالي الصحة العامة. الجسم إلى معدلاته الطبيعية والمحافظة على الوزن المثالي للجسم عن طريق استهلاك ومزاولة الرياضة بانتظام واستمرار وحسب الأسس العلمية يساعد على إنقاص وزن السرعات الحرارية الزائدة نتيجة الإفراط بتناول المواد الغذائية الغنية بالدهون خاصة دهون المشبعة والسرعات الحرارية والتي تتحول مع مرور الزمن إلى الدهون والتي راكم وتختزن في منطقة البطن عند الذكور وفي الأرداف عند الإناث في حالة عدم مزاولة وقد يتسائل بعض الناس عن نوعية النشاط الرياضي المناسب والذي يحقق لهم أفضل

نتيجة، ومزاولة أي نشاط رياضي بدني وحركي يحقق ذلك بشرط الاستمرار والانتظام في هذا النشاط دون الانقطاع والابتعاد عن الكسل والخمول وعدم التعطل بالأعدار المختلفة وخاصة التي تزعم بعدم وجود الوقت الكافي أو المكان المناسب أو لمكانه الفرد الاجتماعية والإدارية (الوظيفية) والتي لا تسمح له بمزاولة الرياضة اليومية، وكل هذه الأعدار بالإمكان تلافيها بالوعي والاقتناع ورفع مستوى الثقافة الرياضية والصحية بمدى فائدة وأهمية وأن تؤدي بواقع (٣) أيام أو أكثر في الأسبوع على الأقل بالإنسان عن طريق النشاط البدني لمدة لا تقل عن (٣٠) دقيقة في اليوم وتزداد الفائدة بزيادة الرات الى أداء تدريبات القوة العضلية والإطالة العضلية وتدريبات المرونة أيضاً، القيام بالإعمال المنزلية مثل أعمال الزراعة والنظافة. فعلى سبيل المثال نلاحظ أن هناك (٣٠) ألف حالة وفاة جة الأمراض المتعلقة باستهلاك التبغ بأنواعه في دول مجلس التعاون الخليجي، ويتصدر سرطان الرئة المركز الأول في قائمة الأمراض المزمنة، وهي النسبة الأعلى بين دول التعاون الخليجي. وفي دراسة عام (٢٠٠٥) تشير إلى أن (٤٢٢) من $y * (x + 1)$ طلبة جامعة الكويت مدخنين، والبيان دراسة أخرى لطلبة كلية الصيدلة في الكويت على أن (٢) من الطالبات الطلبة مدخنين، ودراسة من كلية التربية بجامعة الكويت أوضحت أن (1/50) من الطلبة يستخدمون الشيشة و (١٢٪) يدخنون السجائر (7). وفي إحصائية حديثة من وزارة الصحة الكويتية بينت أن معدل التدخين في الإناث (٣) والذكور (٣٧، ٨٪) للمجتمع مليون دولار أمريكي بما يعادل (٢٤٠) مليون دينار كويتي من استهلاك المدخنين (λ^{**}) الكويتي. وقد بلغ ما مجموعة سنوياً من التبغ ومشتقاته. بالإضافة إلى الارتفاع الواضح بأعداد المرضى الذين يعانون من السمنة وزيادة معدلات الإصابة باضطرابات الجهاز الدوري كتصلب وانسداد الشرايين التاجية في عضلة القلب ومرض السكري والأنواع المختلفة من السرطان. ولذلك نجد أن الدول المتقدمة تحت مواطنيها على اتباع العادات الصحية والسلوكية السليمة والمشاركة بالأنشطة الرياضية المختلفة، ونتيجة لهذه الأسباب قامت هذه الدول توفير كل العوامل والإمكانيات التي تسهل من تحقيق الصحة واللياقة لأفرادها كإقامة أماكن خاصة في معظم المناطق السكنية لمزاولة رياضة المشي والتشجيع والرعاية من مسئولى البدنية الذي أصبح يتصدر معظم القرارات الإدارية والسياسية للمجتمعات المتقدمة. القطاع الحكومي والأطباء والعاملين في المجال الصحي والرياضي لأهمية موضوع اللياقة وفي السنوات الأخيرة حدث : تطوراً كبيراً . على مفهوم الرياضة ومزاولة التمرينات الرياضية ووضوح الهدف من مزاولة الرياضة اليومية لمختلف الأعمار من الجنسين بحيث أصبحت الرياضة حاجة ضرورية ومطلب أساسي لتحقيق الفوائد الكثيرة والمختلفة التي تعود على الإنسان بالصحة وخاصة أن موضوع اللياقة البدنية أصبح أمراً مهماً للشخص الأصحاء والذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة حيث تلعب الأنشطة الرياضية بورا مهما في الوقاية والعلاج من أمراض العصر وخاصة مرض السمنة والسكري و اقول الدم المرتفع والكوليسترول وأمراض القلب والرتتين حيث دلت الإحصاءات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لدى الأفراد الذين لا يزاولون النشاط البدني والرياضي والترويحي مما ينتج عن ذلك تدني مستوى اللياقة البدنية لديهم، وبإمكاننا إدراك ذلك عملياً بمقارنة مجموعتين، والمجموعة الثانية يزاول أفرادها النشاط البدني ويشاركون في الأنشطة الرياضية المختلفة حيث تمت المقارنة بينهم من حيث ارتفاع ضغط الدم وحساب عدد ضربات القلب وكمية الأوكسجين القسوى المستهلكة والنسبة المئوية للدهون وقوة العضلات والقدرة على القيام بالجهد لفترة زمنية طويلة وقياس وزن الجسم. البدني بصورة منتظمة ومستمرة. ولذا نجد في الدول المتقدمة مشاركة الأعداد الكبيرة من الناس في الأنشطة الرياضية المختلفة مع الاستمرار والانتظام في أدائها بغرض اكتساب اللياقة والحصول على الصحة. بل أمتد ليصبح موضع اهتمام الأطباء والعاملين في المجال الطبي والرياضي وأصبح موضوع اللياقة البدنية هاجساً لهم. وكما تؤكد الحقائق العلمية بأن مجرد مزاولة النشاط البدني كالمشي أو ركوب الدراجة أو اللعب والحركة بأي شكل يؤدي إلى تحسن بسيط في مكونات الصحة العامة واللياقة فالنشاط البدني المنتظم والمستمر يعود بالفائدة على المجتمع والاقتصاد من حيث خفض من التغيب المرضى للموظفين والعمال عن العمل نتيجة مشاركتهم بالألعاب ليف الرعاية الصحية وزيادة الإنتاجية وتحسين أداء الذين يعملون بالمدارس والتقليل أما مزاولة النشاط البدني المنتظم والمستمر فإنه يحقق فوائد إضافية كثيرة، كالوقاية من الأمراض والمحافظة على الحالة الصحية بشكل عام بالإضافة إلى تحقيق الفوائد