

إن كافة الرياضيين يعتمدون على مستوى مُعين من اللياقة البدنية، والتي تُقاس بالأجهزة وأداء الاختبارات ومُقارنتها بغيرها من المستويات لتحديد مدى كفاءة الفرد.. فنمّة عناصر وأنواع عدة للياقة قد تغفل عنها.

عناصر البحث

- مقدمة بحث عن اللياقة البدنية.
- أنواع اللياقة البدنية.
- عناصر اللياقة البدنية.
- تمارين اللياقة البدنية.
- فوائد اللياقة البدنية.
- خاتمة البحث.

مقدمة بحث عن اللياقة البدنية

أصبحت الحياة في ضيقها، لكن هل تُريد أن تنعم بالحيوية والطاقة لعيش حياة أطول؟ ما عليك سوى الرياضة، فهي ما ترفع من مستوى اللياقة البدنية وعلية تتحسن المزاجية.. وغيرها من الفوائد عدة عليك الإلمام بها.

أنواع اللياقة البدنية

- اللياقة العامة: هي ما تتعلق بالصحة العامة، والرفاهية.
- اللياقة الخاصة: مفهومها خاص بزيادة القدرة على التحمّل، بجوانب مُختلفة من الرياضة.

عناصر اللياقة البدنية

ثمّة عناصر للياقة ارتبطت بالأداء الحركي.

- **التحمّل:** هي القدرة البدنية لتحمّل التمارين الرياضية المُمارسة ومشقتها، لا سيّما التي تحتاج إلى مجهود عالي ووقتٍ طويل، وتعتمد على الهدف الشخصي، والحالة النفسية للرياضي.
- **المرونة:** هي الحركة وقدرة الجسم على مُمارسة التمارين بشكل مُختلف، وهذا العُنصر يُقلل من الجُهد المبذول والوقت، ولا يشعُر بالإرهاق الكبير لاكتساب المرونة الكافية لمُمارسة التمارين.
- **القوة العضلية:** هي ما تُساعد الجسم على أداء التمارين لا سيّما الشاقة عليه وتحتاج إلى جُهد وقوة، حيثُ تُساعد عضلات الجسم جميعها البعض، وثمّة عوامل رُبما تُؤثر عليها، مثل: أنواع الألياف، وحجمها، والتمارين، والاستراحة بينها، والنظام الغذائي.
- **السُرعة:** ثمّة مُسابقات تحتاج إلى السُرعة خلال فترة زمنية قصيرة، وهي ما تتمثل في السرعة والحركة المُمارسة خلالها، وهُنا يعتمد على القوة العضلية، والإرادة النفسية.
- **التوازن:** هو ما يُعبر عن قدرة الجسم على التوازن أثناء مُمارسة بعض التمارين، مثل الوقوف على رجل واحدة، فيُساعد هذا العُنصر على الاستجابة السريعة للمُنافسة، وتحسين مستوى الأداء.
- **تركيب الجسم:** يُقصد هُنا بنسبة العضلات في الجسم، مُقابلة للماء والعظام والدهون، فيتحديد كافة النسب في الجسم يُحدد التمارين المُناسبة لمُمارستها.
- **التوافق العضلي العصبي:** عند مُمارسة بعض التمارين، تحتاج إلى الاستعانة بالحواس، وهُنا يُقصد بالقدرة على أداء التمارين الرياضية بالمُزامنة مع الحواس.. فتظهر رشاقة الجسم في حركاته لا سيّما السريعة.

لا يفوتك أيضًا: [موضوع تعبير عن الرياضة بالعناصر وأهميتها للفرد والمجتمع](#)

تمارين اللياقة البدنية

لكافة برامج اللياقة البدنية فوائد متعددة، وأوصت وزارة الصحة أن المدة الكافية للبالغين الأصحاء لممارسة التمارين تكمن في 150 دقيقة أسبوعياً.

- القوة: مثل رفع الأثقال، والاستعانة بأحزمة المقاومة لبناء العضلات وتقويتها.
- المرونة: مثل تمارين إطالة الكتفين أو أعلى الذراع، أو الريلة، واليوجا.
- مُنتصف الجسم: مثل البلايك، ولعب الكرة.
- التوازن: مثل تمرين التاي تشي.
- اللياقة البدنية الهوائية، أو الكارديو: مثل الركض، أو ركوب الدراجات، أو السباحة.

عوامل تحسين اللياقة البدنية

- عدد مرات ممارسة التمارين، فكلما كانت عالية ومنتظمة خلال الأسبوع كاملاً.
- كلما زاد وقت التمرين في كل مرة كلما ارتفع مستوى اللياقة، على أن يكون مناسباً للحالة الصحية.
- لا بُد من تغيير التمارين من حين لآخر، فإن كُنت مُعتاد على ممارسة رياضة المشي، فيمكن التغيير بممارسة الجري.
- فم بإنقاص العُمر من 220، وعليه فإن الناتج هو الحد الأقصى لعدد دقات القلب، لا بُد أن يُتحكم في التمرين ما بين السهولة والصعوبة.

لا يفوتك أيضاً: [موضوع تعبير عن الإخلاص في العمل وإتقانه](#)

فوائد اللياقة البدنية

- تحسين عملية وصول الأكسجين وكافة العناصر الغذائية المُستهلكة إلى أنسجة الجسم.
- زيادة الطاقة، وتحسين المزاجية، لذا يُنصح بممارسة التمارين الرياضية دائماً لمن يعانون من الاكتئاب.
- التخلص من الأرق، وتعزيز النوم بشكل أفضل.
- تحسين صحة القلب والرئتين.
- إدخال البهجة والسرور إلى القلب بممارسة الرياضة.
- تحسين مستوى الطاقة؛ مما يُعزز من الحياة الجنسية.
- مقاومة خطر الإصابة من السكتات الدماغية، وارتفاع معدل ضغط الدم، ومرض السكري.
- مكافحة خطر الإصابة بكافة أمراض السرطانات، والتهابات المفاصل، والإغماء، ومُتلازمة التمثيل الغذائي.
- التخلص من الوزن الزائد، والحفاظ على الجسم الرشيق.
- تقليل خطر ارتفاع الكوليسترول في الدم.
- تقوية العضلات والعظام.
- تعزيز مهارات التفكير، والتعلم، لا سيّما مع التقدم في العمر، وخفض فرصة الإصابة بالزهايمر.

أضرار اللياقة البدنية

رُبما من المُدهش العُلم بأن الإكثار من اللياقة البدنية يُلحقه بعض الأضرار، قد لا يُشعر بها في البداية لكن حتماً ما ستظهر على الجسم.

- رائحة العرق الكريهة؛ لأن البعض بعد مُمارسة التمارين الرياضية لا يغسلون الملابس ويستبدلونها بغيرها.
- ارتداء الملابس اللاصقة بصدر اللاعب تتسبب في نزيف الدم من الحلمات؛ لا سيّما الخشنة التي تتسبب في جرحها ووصول العرق لهذه المنطقة، فتشعر بالحرق.
- تُفرز البكتيريا لإنزيمات ضارة على الجلد، وهو ما يتسبب في ظهور البقع السوداء على الجسم، وللد من هذا فيجب غسل الجسم بالماء الدافئة بعد مُمارسة التمارين مُباشرةً.

- عدم شرب الماء الكافي لا سيّما أثناء ممارسة الرياضة يتسبب في ظهور رائحة الفم الكريهة.
- ظهور حب الشباب والبثور في مناطق متفرقة على الجسم، خاصةً على الكتفين والظهر.
- تجمّع الدماء والفطريات في منطقة أسفل الأظافر تتسبب في اسمرارها، وظهور بشكل غير صحي، وتكون قابلة للتكسر بسهولة، لا سيّما أظافر القدمين.

لا يفوتك أيضًا: [موضوع تعبير عن قيمة الوقت الثمين كامل العناصر](#)

خاتمة البحث

ممارسة الأنشطة البدنية على سواء لغرضٍ مُعين أو للحركة المُستمرة للجسم يُساعداه على تعزيز الصحة، وأن يكون لائقًا بدنيًا مُحافظًا على طاقته، قادرًا على التحمّل.

الرياضة تعود على الجسم بكثير من الفوائد، فالرياضيين هم الأقل عُرضة لآفات، ولاختلاف مستوى التحمّل من شخصٍ لآخر ثمة تمارين كثيرة يُمكن ممارستها والوصول إلى ما يُناسبك لا الجلوس دون حركة قد تُصيبك بالأمراض.