

المحاضرة الخامسة التركيب الجسماني وعلاقته باللياقة البدنية:

مفهوم تركيب الجسم:

يعرف تركيب الجسم بأنه "العلاقة النسبية لكل العضلات، والدهون، والعظام، والأنسجة الأخرى التي يشمل عليها جسم الشخص.

إن العلاقة النسبية للدهون مع باقي مكونات الجسم تشكل محورا هاما في مفهوم تركيب الجسم، نظرا لارتباط الدهون بالعديد من المشكلات الصحية، فإذا كان الشخص سمينا أكثر من اللازم أو نحيفا أكثر من اللازم، فإن ذلك قد يوقعه في مشكلات صحية.

في إحدى الإحصائيات التي أجريت على الراشدين حول السمنة والنحافة في المجتمع الأمريكي، إتضح أن هنالك 18% من المفحوصين أنحف من القدر المناسب، بينما كان 23% من مستوى مقبول بين السمنة والنحافة ، وكان 59% منهم على درجة كبيرة من السمنة

معلومات ونصائح هامة تتعلق بعلاقة اللياقة البدنية بكل من التمرينات والغذاء:

- 1- أكثر الوسائل فعالية في إنقاص الوزن هي تركيبة مزدوجة من التمرينات المنتظمة والوجبات الغذائية المفيدة
- 2- كل التمرينات البدنية الجيدة والعادات الغذائية السليمة يمكن أن تكون مفيدة في الوصول إلى التركيب المقبول
- 3- التمرينات البدنية أكثر أسلوب فعال لإنقاص دهون الجسم
- 4- التمرينات البدنية التي تؤدي لفترات طويلة هي الأكثر فاعلية في فقد دهون الجسم
- 5- ليس بالضرورة أن تزداد كمية الغذاء مع زيادة التمرينات البدنية لتتناسب مع السرعات الحرارية المفقودة خلال ذلك النشاط¹

قائمة المراجع:

1. مفتي حماد: اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة 2010