

السادسة عشر

النشاط الرياضي واللياقة البدنية

• أسس النشاط البدني :

- عند اتباع وصفة النشاط البدني ينبغي الاعتماد على عدة عناصر أساسية هي:
- **نوع النشاط :** أنشطة هوائية : مثل المشي والهولة لتحسين صحة القلب والرئتين أو خفض ضغط الدم .
- **غير الهوائية :** مثل الجري السريع مسافة ٥٠ متر لتحسين صحة العظام وتقوية العضلات يمكن ممارسة تمارين الأثقال .
- **شدة النشاط البدني :** أي مقدار العبء الملقى على القلب والعضلات ، ويتم تقديره من خلال المكافئ الأيضي أو مستوى ضربات القلب .
- **مدة النشاط :** أي الوقت المستغرق في الأداء ، بالدقائق أو الساعات .
- **تكرار النشاط :** أي كم مرة في الأسبوع يمارس هذا النشاط ، أو عدد تكرار الحركة في زمن معين .
- **التدرج في الشدة والمدة والتكرار :** حيث نبدأ بشدة منخفضة وننتدرج حتى نصل إلى نسبة معينة من الشدة ليتم بها تحسين الصفة المراد تطويرها ~ أما التدرج في المدة ، فيمكن أن نبدأ في الأسبوع الأول بالمشي لمدة ١٠ دقائق ٣ أيام أسبوعياً ، ثم نزيد المدة إلى ٢٠ دقيقة في الأسبوع الثاني ، ونزيد من عدد الأيام إلى ٤ أيام ، وهكذا حتى نصل إلى ٦٠ دقيقة كل يوم تقريباً.
- **مثال : وصفة النشاط البدني لكبار السن (مرضى القلب)**

١_ **نوع النشاط البدني :** يجب أن تكون البداية منخفضة ويمكن زيادة الشدة بناء على قدرة وتحمل الفرد .

٢_ **مدة النشاط البدني :** يفضل ممارسة الأنشطة البدنية القصيرة بحيث تكون فترة التدريب ١٠ دقائق عن كل فترة والتي تكون في اليوم ما يقارب ٣٠ دقيقة في اليوم الواحد .

٤_ **تكرار النشاط البدني :** من الأفضل تكرار التدريب أغلب أيام الأسبوع بشدة معتدلة .

وفي الختام يجب أن نؤكد على أنه لا بد أن تكون وصفة النشاط البدني معد من قبل المختصين مع مراعاة الأسس التي تعتمد عليها وصفة النشاط البدني . وحتى يمكن أن يستفيد الفرد من النشاط البدني يجب أن لا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم ويفضل استشارة الطبيب قبل مزاوله النشاط البدني وخاصة كبار السن .

- وأظهرت أنه كلما زاد النشاط البدني الذي مارسه التلاميذ كانت علاماتهم أعلى في المدرسة وخاصة في المواضيع الأساسية مثل الرياضيات واللغة والقراءة .
- وتؤكد دراسات سابقة ربطت التمارين البدنية بارتفاع الإنتاجية وانخفاض الإنجازات المرضية بين البالغين .
- النشاط البدني يعمل على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ حيث يمد الخلايا ذات الصلة بالتعلم والانتباه بمزيد من الأكسجين .
- كما أن التمرين يرفع مستوى هرمونات معينة ترتبط بتحسين المزاج وتخفيف الضغط النفسي .
- **تمارين زيادة قوة التحمل وبناء الجسم :**
- تمارين اللياقة البدنية تزود الإنسان بفوائد عدة للصحة العامة مثل إنقاص الوزن وزيادة معدلات الطاقة اليومية وتقليل نسبة الإصابة بأي مرض ، فلو كنت تعاني من مشكلة في القلب فإنه من الضروري أن تبدأ ببطء وبالتدرج وأن تعمل وفقاً لمعدلات سرعة ضربات قلبك – وتمرين اللياقة البدنية لها أهمية بعد الإصابة بهبوط في القلب وفي الوقاية من الإصابة بأزمة قلبية أخرى :
- -لا بد من تنشيط الدورة الدموية ببعض التمارين التي ترفع من سرعة ضربات القلب ويجب أن تكون هذه التمارين مريحة لك في أدائها ، يمكن أن تختار بين المشي وركوب الدرجات والسباحة .
- تدرب من ٣-٥ مرات أسبوعاً كل مرة ما بين ٣٠-٤٥ دقيقة بقوه متوسطة على أن تبدأ ببطء ولا بد من جعل أول ٥ دقائق من التدريب تسخين عضلات الجسم لتعطي جسمك الوقت الكافي ليعتاد على المجهود .
- استمر في تمارينك بفترات مريحة لك والتي تسمح لك بالحديث بدون صعوبة .
- قلل من سرعة أدائك للتمرين تدريجاً آخر ٥ دقائق حتى تسمح لدمك بأن يعود من العضلات النشطة إلى القلب وحتى تسمح لجسديك أن يعود تدريجاً لحالة السكون التي كان عليها قبل أداء التمارين ولا تتوقف فجاء عن أداء التمارين .
- **توجيهات عامة في اللياقة البدنية:**

- هناك بعض التوجيهات التي يمكنك إدخالها في حياتك والتي تزيد من لياقتك البدنية .

١_ استخدم السلالم في الصعود بلا من المصعد الكهربائي .

٢_ تجنب قيادة السيارة لمسافات قصيرة يمكنك عبورها مشيا .

٣_ حاول التحرك في المنزل دائما ولا تستسلم للجلوس والراحة .

٤_ قم دائما بأداء بعض التمرينات الخفيفة في المنزل لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق يوميا .

٥_ من الممكن استخدام بعض الأجهزة المساعدة والتي تعمل على تقوية العضلات وحررق الدهون ومثال لهذه الأجهزة :

جهاز التجريف



جهاز السير المتحرك



جهاز الحامل المائي



جهاز العجلة الثابتة



بدال القدمين

