نعم هو التمرين المقنن والمبني على أسس علمية هو الذي يمكننا من تطوير لياقتنا البدنية، التمرين الرياضي؟ وما هي مواصفاته؟ وما شروطه؟ هذا ما سوف حيث أن ممارسة التمرينات البدنية بشكل منتظم ومستمر مع مراعاة الأخذ بالاعتبار الشروط الصحية الواجب مراعاتها عند تطبيق هذه التمرينات والتي تشمل "درجة الحمل، والنوم الكافي مع عدم المبالغة في تكرار التمرينات أكثر من درجة تحمل الشخص مقدرته كي لا تؤدي إلى نتائج عكسية ومضار صحية قد لا يحمد عقباها مثل: "الإجهاد، مم يتكون التمرين الرياضي؟ يتكون التمرين الرياضي أو ما يعرف "الوحدة التدريبية" من ثلاثة أجزاء أو مراحل متناسقة يجب أن تكون حسب التسلسل المنطقي والعلمي التالي: أولًا: الإحماء. الإحماء يعني التهيئة ويقصد به إعداد العضلات والمفاصل والأجهزة الحيوية وتهيئتها بتمرينات وأنشطة كتمهيد يسبق البدء لأي نشاط بدني مقبل، وتشمل على تمرينات المشي والجري الخفيف والتي تعمل على ارتفاع معدل للمفاصل وإطالة للعضلات، وتهيئة الدورة الدموية وميكانيكا التنفس للعمل المقبل للتمرين. ثانياً: الجزء الرئيسي. وهو ما يعرف بالجرعة التدريبية التي ينبغي أن تكون هدف التمرين الأساسي، فلا تكون مرهقة ولا تكون غير مجدية أو غير مؤثرة. ثالثاً: التهدئة. وتشتمل على المشي إرشادات عامة حول التمرين الرياضي: الصحة وخاصة لكبار السن فوق 40 عاماً، ويمكن أن تصل مدته إلى (90) دقيقة أو أكثر للرياضيين. ـ ألا يمارس التمرين بعد الأكل مباشرة، بل بعد ساعتين على الأقل وقد يصل إلى أربعة ساعات حسب نوع الطعام وكميته. ـ تجنب ارتداء أحذية وملابس ضيقة، كما يجب أن تكون مصنوعة بطريقة صحية. ـ المحافظة على اعتدال الجسم وشده أثناء المشي أو الوقوف أو الجلوس. ـ عدم التعجيل في انتظار النتائج من التمرين فالفائدة من التمرين لا تأتي بسرعة. ـ الابتعاد عن التمرينات القوية والسريعة وخاصة لكبار السن. يجب بناء برنامج التمرين على قواعد فسيولوجية وطبية وصحية سليمة، أي استخدام الخدمات الصحية، بحيث لا يتم التعامل مع 2 مبدأ هيبوقراط: يشير مبدأ هيبوقراط إلى أن "كل ما يستخدم في جسم الإنسان ينمو ويقوى، وكل ما ل ا يستخدم يضمر ويضعف"، هذا مع فرضية غياب المرض والتي من شأنه أن يجعل التمرين غير فعال بل وقد يؤدي لحدوث نتائج عكسية، وهذا المبدأ يتماشى مع القول العربي "إن الجسم البشري يتحسن عند استخدامه" ومع قول آخر "استخدمه أو تفقده. بأن يمارس التمرينات بميتوى يتطلب منه ويمكن أن حيث تقول الأسطورة التاريخية بأن ميلو كان فبدأ بحمل عجلًا Milo "تتأثر زيادة الحمل بمقاومة أكبر، وشدة أعلى. يدعى "ميلو صغيراً على كتفيه يومياً، حتى أصبح هذا العجل الصغير ثوراً كبيراً، فكلما كان ينمو العجل يوماً بعد يوم؛ حتى أن ميلو تمكن من تطوير قوة خارقة لم تضاهيها قوة في عصره، ومن الجدير بالملاحظة هنا أنه كان التدريب بأقل من مقدرة الشخص فإن لياقته البدنية حتماً سوف تنخفض، يعتبر هذا المبدأ نتيجة طبيعية لمبدأ زيادة الحمل، حيث يتحسن الجسم لمقابلة جهود وأحمال بعض التمرينات المعطاة والتي كانت يوماً ما تشكل حملًا زائداً فأصبحت طبيعية، يعتبر هذا المبدأ هام جداً في جميع برامج التربية الرياضية والصحية، فمن أجل الوصول إلى مستوى أفصل؛ الأمر الذي يقرب الفارق بين القوة القصوى والقوة الحقيقية للشخص مما يقلل منسوب القوة الاحتياطية الكامنة والمختزلة لديه. المقابل المادي، وغيرها من المحفزات التي تجعل الشخص أكثر عطاءً في التمرين. 6 مبدأ التخصص: تتطلب منه جلد دوري تنفسي عالي بممارسة رياضة رفع الأثقال مثلًا، لضربة الرأس بكرة القدم، الأمر هنا يشبه العلاج من الأمراض، فلا وعلى ذلك فإنه يتوجب إعطاء التمرينات المناسبة لتحقيق الأغراض الخاصة المطلوبة التي صممت من أجلها، ومن هنا نستطيع أن نعالج الخلل الذي قد يقع فيه لاعبينا، 7 مبدأ التكامل: وبين كلٍ من مكونات اللياقة البدنية، ث. تمرينات القوة يجب أن توازيها تمرينات المرونة والسرعة. ج. الاهتمام بتنمية كافة عناصر ومكونات اللياقة البدنية، دون إنقاص. تختلف أنواع النشاط البدني، باختلاف طبيعة المشاركين والهدف من الرياضة، فهناك من يمارسها للحصول على جسم جميل خالي من الأمراض، ولكن ما قد يكون مفيداً لشخصٍ ما قد يكون مضراً لآخر، أولًا: الملاءمة للحالة الحاضرة للشخص . أو دفع الجلة، أو السباحة . إلخ بنفس القدر من حيث "زمن الوحدة التدريبية، والحجم، والشدة" كما أن نفس نتيجة إصابته أو غير ذلك، فإنه يجب عليه أن يبدأ بجرعات تدريبية تمهيدية ذات شدة منخفضة قبل البدء في برنامج التدريب ذو المستوى العالي الذي اعتاد عليه سابقاً. ثانياً: الملاءمة للعمر . حيث لا تتشابه قوة الشخص ومرونته وتحمله وتكيفه وهو في سن العاشرة مع شخص في سن الخامسة والعشرين. كما أنه قد تتلاءم رياضة الجولف مثلًا مع شخص في عمر الستين، كما قد تلائم الانطلاقات السريعة،

Summarized by © lakhasly.com