

## الفصل السابع التقدم بتدريبات السير المتحرك

### - أسس التدريب

- ١ - التدريب من القاعدة .
- ٢ - وضع أهداف خاصة .
- ٣ - اختيار الوقت المناسب للتدريب .
- ٤ - التقدم بالتدرج .
- ٥ - الاحتفاظ بسجل .
- ٦ - تهيئة العضلات أثناء التدريب .
- ٧ - الاهتمام بقوامك .
- ٨ - القدرة على التغيير .
- ٩ - الاهتمام بالتغيير البسيط .
- ١٠ - نظام الحوافز .
- ١١ - كن واقعياً وسعيداً .

### - مبادئ التقدم فى التدريب على السير المتحرك.

- المبدأ الأول: عدم الإحباط .
- المبدأ الثانى: التدريب السريع .
- المبدأ الثالث: عدم التقليد .
- المبدأ الرابع: الحوافز .
- المبدأ الخامس: التدريب الموسمى .
- المبدأ السادس: الاستمرار فى التدريب .
- المبدأ السابع: التقدم التدريجى .
- المبدأ الثامن: الإقبال على التدريب .
- المبدأ التاسع: دقة زائدة .

### - اللياقة البدنية والعمر على السير المتحرك.



## الفصل السابع

### التقدم فى تدريبات السير المتحرك

بعد فترة من التدريب على السير المتحرك يواجه المتدرب صعوبة، فإذا وجد أنه بديناً وصل بجسمه إلى معدل معقول ومحتمل، فهو يصبح بين أمرين إما الاستمرار فى التدريب على السير المتحرك على الرغم من أن التقدم فى التدريب يصبح أكثر صعوبة فى التحسن، أو التفكير فى ترك السير المتحرك إلى جهاز آخر حتى يستطيع الاستمرار فى التدريب أو يجد صعوبات جديدة يستطيع مجابعتها فيصبح التدريب أكثر تشويقاً.

واحدة من التدريبات على السير المتحرك بعد عام واحد من التدريب زادت سرعتها من ٣ ميل/ ساعة على ارتفاع لبساط السير المتحرك ٣٪ درجة إلى ٤ ميل/ ساعة على ارتفاع ٨٪ درجة لبساط السير المتحرك، وكانت تخاف دائماً من تقدمها الكبير والسريع خلال عام واحد، الذى تحقق عن طريق ٢٢ تدريباً للياقة البدنية على السير المتحرك، وجعلها أكثر توفيقاً فى طريق التقدم فى تدريبات على السير المتحرك.

الشخص غير المؤهل بديناً يبدأ التدريب على السير المتحرك غالباً بالمشى، ويحسن بالتقدم السريع فى التدريب فى المرحلة الأولى على شكل نقص فى الوزن ودهون الجسم وتحسن فى التحمل الدورى التنفسى وقوة ونشاط عضلات الجسم، أما المشكلة الحقيقية لدى الشخص اللائق بديناً، الذى يستطيع مجابهة التدريبات الأكثر صعوبة، فهو يواجه بطء التقدم والتحسن، فهو يتدرب كثيراً لمحصلة صغيرة، وهذا يبدو ظاهرياً غير عادل، ولكن يبدو الموقف عادياً بالنسبة لأسس التدريب الرياضى، حيث يتطلب الأمر منه التراجع بحمل التدريب قليلاً، حتى يعطى الفرصة للتكيف مرة أخرى، مع أحمال بدنية أعلى، لأن الاستمرار فى الاتجاه نحو الأحمال البدنية العالية يؤدي غالباً إلى الاضطراب النفسى، والقاعدة

الذهبية للتدريب على السير المتحرك أن التدريب المثالى هو الذى يجعلك نشيطاً فى عملك مرة أخرى بعد التدريب.

فالتدريب الرياضى على السير المتحرك لا يعتمد فقط على تسجيل مستويات جديدة، أو البقاء لمدة أطول فى التدريب، ولكن المهم هو المحافظة على المستوى البدنى الذى تم تحقيقه والإحساس بالصحة الجيدة والنشاط، فإذا استطاع المتدرب أن يحافظ على مستوى لياقته البدنية التى وصل إليها على الرغم من مرور الوقت وتقدم العمر فهو يكسب بالتأكيد تقدم فى تدريبات السير المتحرك، خصوصاً بعد الوصول إلى ٣٠ أو ٤٠ عاماً فى العمر، وهذه النقطة مهمة جداً لعدة اعتبارات هى:

١ - بعد سن ٤٠ عاماً يفقد الجسم ١٠٪ تقريباً من كتلة عضلاته بعد كل عقد (١٠ سنوات).

٢ - معدل ضربات القلب القصوى تنقص حوالى دقة واحدة كل دقيقة كل سنة.

٣ - التمثيل الغذائى لا يتم بسرعة سريعة بعد سن ٣٠ أو ٣٥ عاماً.

٤ - مرونة العضلات وطولها يقل حوالى ١٠٪ لكل عقد (١٠ سنوات).

٥ - الأوعية الدموية تفقد مرونتها مع الوقت ويحدث درجة من تصلب الشرايين.

وقد يكون التقدم فى العمر محبطاً للمتدرب للاستمرار فى التدريب، ولكن مع الاستمرار فى التدريب ببرامج السير المتحرك التدريبية يستطيع أن يكون قريباً من مستواه البدنى الكامل، خصوصاً إذا حاول تطبيق القواعد التالية للتدريب على السير المتحرك وإذا قام بوضعهم موضع التنفيذ.

### ١ - التدريب من القاعدة:

يجب على الشخص الذى يبدأ التدريب على السير المتحرك أن يبنى تدريجه على أساس علمى صحيح وواقعى، ويعتمد ذلك على دقة القياسات التى يقوم بها فى بدء التدريب، لأنها تحدد بدقة الحالة البدنية بالنسبة له، والأمر غير معقد

وبسيط، ويتطلب منه إجراء تجربة تقييم ذاتي لمدة عشرون دقيقة، يقيس بعدها معدل دقات القلب بعد المجهود وعند الراحة وكذلك ضغط الدم وإذا تسر من الممكن التعرف على معدل حامض اللاكتيك في الدم باستخدام جهاز الاكوسبورت\* بعد المجهود مباشرة، وتستطيع أيضاً التعرف على الحالة والمستوى البدني من خلال التعرف على المسافة التي يمكن قطعها في ١٥ دقيقة متتابعة.

## ٢ - وضع أهداف خاصة:

يجب أن يضع المدرب نصب عينيه أنه لا بد من تحديد أهداف خاصة للتدريب يسير عليها التدريب الخاص به، وهذه الأهداف الخاصة يمكن وضعها من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

- ماذا يريد المدرب لإنجاز التدريب على السير المتحرك؟

- هل يقصد بتدريبه تدريبات التحمل الدوري التنفسي؟

- هل يريد أن يقلل من نسبة الدهون في الجسم؟

- هل يطمح في المحافظة على ضغط الدم منخفضاً؟

- هل يريد التخلص من الضغوط النفسية للحياة اليومية؟

- هل يهدف إلى المحافظة على اللياقة البدنية والصحة العامة؟

- هل يريد أن يكسب لجسمه طاقة أفضل من النشاط؟

بالإجابة على الأسئلة السابقة يمكنه أن يحدد بوضوح من أين يبدأ تدريبه، ويقوم بتخطيط تدريبية لتحقيق هدفه منه، وإذا لم يستطع وضع البرنامج التدريبي الخاص به على السير المتحرك يمكنه الرجوع إلى متخصص لمساعدته في وضع هذا البرنامج في ضوء الهدف أو الأهداف التي يطمح المدرب تحقيقها من خلال التدريب على السير المتحرك.

---

\* جهاز الاكوسبورت: جهاز يقوم بقياس معدل حامض اللاكتيك في الدم بعد المجهود بطريقة سهلة وبسيطة (للمزيد من المعلومات الاتصال بالمؤلفين)، والجهاز من إنتاج شركة هستا الألمانية بالتعاون مع شركة بوهر نيجار مانهايم  
Boehinger Mannheim GmbH, D-68298 Mannheim, Hesta Mannheim, Germany

### ٣ - اختيار الوقت المناسب للتدريب:

لكي يحقق الرياضي أهدافه التدريبية، لابد من الانتظام في التدريب عند وقت محدد، حيث أن هذا الوقت لا يهم كثيراً، لكن الوقت المثالي للتدريب هذا الوقت الذي يشعر فيه بالاستمتاع بالتدريب وأنه يشبع رغبتك ويرضيك، وأفضل طريقة للتعرف على الوقت المثالي للتدريب يكون بطريقة المحاولة والخطأ، فإذا حاولت التدريب في الصباح الباكر، أو منتصف النهار، أو نهاية اليوم، أو المساء، حاول التعرف على الوقت الذي تشعر فيه أن ذهنك وجسمك مستمتعين أكثر.

### ٤ - التقدم بالتدريب:

ليس الهدف من التدريب على السير المتحرك هو الاندفاع بقوة نحو تدريبات طويلة وصعبة من البداية، هذا سوف يعرض المتدرب للإصابة ثم من الممكن أن لا يستطيع الاستمرار في التدريب على السير المتحرك.

الأفضل عند بدء البرنامج التدريبي على السير المتحرك أن يكافح الرياضي من أجل أن ينال إضافة أو كمية صغيرة من الزيادة التدريجية للأحمال التدريبية، فمثلاً إذا قام الرياضي بزيادة المشي على السير المتحرك دقيقة واحدة في الأسبوع إلى برنامج التدريب فإنه بعد سنة سوف يزيد البرنامج التدريبي بالنسبة له ٥٢ دقيقة كل وحدة تدريبية، والتدرج هنا في زيادة الوقت وشدة الحمل البدني مطلوب لمساعدة المتدرب في إنجاز وتحقيق أهداف برنامجه التدريبي.

### ٥ - الاحتفاظ بسجل (التدريب):

للاستمرار في التدريب على السير المتحرك، لابد للمتدرب أن يكتسب عادة التسجيل لمستواه البدني وملاحظاته على تدريبه، لأنه بالتجربة وجد أن بعد ٢٠ دقيقة من الانتهاء من التدريب فإن العقل البشري يتذكر حوالي ٥٠٪ فقط من الأحداث التي انتهت، فإذا قام المتدرب بالتدريب على السير المتحرك بدون تدوين أو تسجيل لإنجازاته أو مدى تقدمه، فإن كل هذه البيانات سوف تنسى في حين لو أنه قام بالتسجيل فور الانتهاء من التدريب فسوف يجد دائماً المعلومات اللازمة لاستمراره في التدريب بعد ذلك.

## ٦ - تهيئة العضلات أثناء التدريب:

لكى يحدث التوازن فى كافة العضلات المشاركة فى التدريب على السير المتحرك لابد من اللجوء إلى بعض التدريبات الأخرى خلال تطبيق البرنامج التدريبى على السير المتحرك، وبالنظر إلى المشى والجري على السير المتحرك نجد أن معظم عضلات الجسم تشارك فى التدريب على السير المتحرك، وأفضل التدريبات التى ننصح بممارستها إلى جانب التدريب على السير المتحرك هى:

- \* السباحة : لأنها تساعد على تقوية عضلات الجزء العلوى من الجسم.
- \* الإطالة الثابتة : لأنها تساعد على مرونة العضلات.
- \* التدليك : لأنه يساعد على استرخاء العضلات وتحسين الدورة الدموية لها.
- \* الجلوس من الرقود : لتقوية عضلات البطن.
- \* ركوب الدراجات : لأنه يساعد على تقوية عضلات الرجلين وباطن القدم والسمانة.
- \* تدريبات الأثقال : لأنها تساعد على زيادة القوة العضلية والتحمل العضلى.
- \* السير على القدمين : لأنه يساعد على تقوية الرجلين، التحكم فى الوزن والاسترخاء.

## ٧ - الاهتمام بالقوام:

القوام هو محور الجسم الخاص بالمتدرب على السير المتحرك، وهذا الجسم حساس جداً لكل الجهد الواقع عليه، وهو يستطيع أن يقول الكثير أثناء التدريب، فقد يصرخ ليقول أننى غير قادر على مواصلة الجهد، أو أننى أعطيتك إشارات تحذيرية لوجود الآلام فى الركبة أو الكاحل، أو أن هناك عبء وقع على عضلات الظهر، أو أن هناك شد فى أى عضلة من عضلاته، أو أن المزاج الذهنى للجسم أصبح غير قادر على مواصلة التدريب. كل ذلك يجب أن يتنبه إليه المتدرب على السير المتحرك، ولا يندفع فقط فى اتجاه تحقيق المزيد من التقدم فى التدريب، لأن الاستمرار فى هذا الاتجاه يتحول إلى نوع من الإفراط فى استخدام الجسم وقد تحدث الإصابة نتيجة لذلك.

## ٨ - القدرة على التغيير:

كل يوم يمر على المتدرب على السير المتحرك يكتسب خبرات جديدة في التدريب، هذه الخبرات تشمل أنواع وطرق مختلفة من التدريب على السير المتحرك، هذه الخبرات تأتي عن طريق الاحتكاك مع ممارسين آخرين، أو الإطلاع على بعض المراجع أو المجلات العلمية أو البرامج التلفزيونية المتخصصة، والأفضل للمتدرب أن يحاول اللحاق والإمساك بكل ما هو جديد حتى يجعل الوقت الذي يمر في التدريب على السير المتحرك أكثر فائدةً وتشويقاً، ولا نقف عند طريقة واحدة للتدريب ونترك ما حولنا من الحديث في التدريب على السير المتحرك.

## ٩ - الاهتمام بالتغيير البسيط:

أى تغيير بسيط في حمل التدريب على السير المتحرك يحدث فروقاً كبيرة في المستوى البدنى، فلا يستطيع المتدرب أن يقفز من مستوى إلى مستوى آخر فجأة دون الاستعداد بشدة الحمل البدنى الجديد (فعلى سبيل المثال لا يستطيع المتدرب أن يقفز من المستوى الرابع إلى المستوى الخامس)، لإحداث تقدم حقيقى يجب أن يعطى المتدرب الوقت الكافى للجسم لكى يتكيف مع المستوى الذى يتدرب عليه، لأن الاهتمام بالتغييرات البسيطة فى التدريب تكون محصلتها تقدم وتحسن وتطور فى المستوى البدنى وهذا هو الذى يحدث فروقاً كبيرة فى المستوى.

## ١٠ - نظام الحوافز:

بعض القواعد النفسية للحوافز بالنسبة للمتدرب على جهاز السير المتحرك مهمة جداً للاستمرارية فى التدريب، عندما تتدرب بجدية وشدة وتشعر أنك قد أنجزت هدفاً جديداً من أهداف التدريب، ما المانع أن تقوم بمكافأة نفسك، اذهب إلى خارج البيت للعشاء فى مطعم فاخر، أو اشترى لنفسك بعض ملابس التدريب الجديدة، خذ عطلة قصيرة، ممكن أن تنام وتفطر بعيداً عن كل هذا.



## ١١ - كن واقعياً وسعيداً:

يجب أن يحاول المدرب أن يكون سعيداً وواقعياً عند التدريب على السير المتحرك، مهما كانت ضغوط الحياة إلى جانب التدريب على السير المتحرك فإن لحظات السعادة الحقيقية أن تتلخص من هذه الهموم في بساط السير المتحرك، ولا تحاول أن تضغط على نفسك أكثر أثناء التدريب، لأن المدرب لن يذهب إلى الدورة الأولمبية للحصول على ميدالية ذهبية في العدو أو المشي على السير المتحرك أو الماراثون، وما لا يستطيع تحقيقه اليوم من الأهداف يستطيع بالمثابرة تحقيقه في المستقبل.

## مبادئ التقدم فى التدريب على السير المتحرك

الهدف من التدريب على السير المتحرك هو ليس فقط الوصول إلى مستوى معين من اللياقة البدنية، بل المحافظة على الاستمرار فى نفس المستوى، فالفكرة ليس التدريب بهدف استعادة اللياقة أو الشفاء من إصابة، لأنه من المفترض أن تمارس التدريب بهدف الوصول إلى مستوى من اللياقة البدنية وبوصولك لهذا المستوى تكون قد اكتسبت مستوى ممتازاً من الصحة العامة، ولكن ما هو السبب أو الأسباب التى تؤدى بالرياضى إلى التحمس فى التدريب على السير المتحرك، أو حدوث بعض القصور فى التدريب، هذا ما سوف نستعرضه من خلال عرض بعض المبادئ التى تساعد المتدرب على الاحتفاظ بحيوية برامجه للتدريب على السير المتحرك دون توقف دائماً.

### المبدأ الأول: عدم الإحباط:

طبيعة البشر الحاجة إلى التغيير والإحباط من أول فشل يواجههم، فمثلاً إذا تدربت للمنافسة فى سباق معين وفقدت حوالى ٢٠ رطلاً من وزنك أثناء التدريب، ثم توجهت للمنافسة واكتشفت فشلك فى تحقيق النتيجة المطلوبة، هل تتوقف عن التدريب، لأنك اكتسبت خبرة فشل، لابد أن تتحول من هذا الفشل والإحباط إلى محاولة التعرف على الأسباب التى أدت إلى عدم نجاحك والبدء من جديد مرة أخرى، بدلاً من الاستسلام للإحباط والرجوع إلى مشاهدة التلفزيون والجلوس على موائد الطعام، ويؤدى ذلك إلى العودة مرة أخرى إلى زيادة الوزن، بل يجب عليه الإقبال بنشاط وحيوية على تدريب آخر صعب لتحقيق نتيجة أخرى أفضل.

## المبدأ الثاني: التدريب السريع:

يجب أن يضع المتدرب على السير المتحرك أمام عينيه فى التدريب ببطء على السير المتحرك أنه لن يستطيع أن يحافظ على الرقم الشخصى الخاص به، وقد يكون هدف المتدرب، الجرى على السير المتحرك لأميال أسرع، أو لمسافة أطول، أو لمسافة أطول وأسرع، والهدف من التدريب عموماً هو إعطاء المتدرب القدرة على إنجاز هدفه التدريبى، ومن وجهة نظرنا فإن هذا لن يتحقق بسرعة أقل من ٤ ميل / ساعة على جهاز السير المتحرك.

والنقطة التى يجب وضعها فى الاعتبار أن التدرج فى العمر الطبيعى للمتدرب، يحدد السعة العضوية لجسمه لتحقيق أفضل النتائج الشخصية، لذلك لا تتعجب من تراجع المستوى البدنى لدى الرياضيين القدامى نتيجة التقدم فى العمر.

## المبدأ الثالث: عدم التقليد:

يجب على المتدرب على جهاز السير المتحرك عدم الاندفاع وراء أى مظهر من مظاهر التدريب الرياضى لمجرد التقليد، فإذا ظهر جهاز جديد تترك السير المتحرك، لمجرد أنك شاهدت الإعلانات التليفزيونية عنه، أو عرفت أن واحد من أصدقائك أو جيرانك قد اشترى هذا الجهاز، أو تتبع طريقة جديدة من التدريب شاهدت أحد الأصدقاء ينفذها، ولكن هل هذه الطريقة تناسبك أم لا تناسبك؟. هل تحقق هدف تدريبك؟، فقد تشتري أحذية تدريب جديدة، وملابس تدريب جديدة، وعصابة الرأس والقفاز؟ ولكن ذلك كله لا يستطيع أن يشعر بك بأنك ذو قدرة عظيمة فى التدريب.. فالمحك الرئيسى لمستواك وشعورك بهذا المستوى هو قدرتك على إنجاز تدريبك.

---

ملحوظة: خلال هذا الفصل نتجنب استخدام كلمة التزام، الإخلاص فى التحدث عن تدريب اللياقة البدنية لسبب واحد، أنك لا تقوم بالتدريب كجرعة طبية يصفها الطبيب بتبليغها يوماً ولكن تقوم بالتدريب للجوانب الإيجابية التى يحققها، فالاستمرار فى التدريب وتحقيق النتائج تستمر أفضل بالرغبة فى التدريب وليس الإكراه.

والنقطة التي يجب وضعها في الاعتبار هو أن المتدرب يجب ألا يفعل شيء في الحقيقة لا يستمتع به، شيء يجعله يشعر أنه مناسب له ولا يشعره بالتعب ويحقق أهدافه.

#### **المبدأ الرابع: الخوافز:**

ليس التدريب الرياضي هو أن تحرم نفسك من كل شيء لأجل تحقيق هدفك، فالمرونة في التعامل مع التدريب مطلوبة للاستمرار، لذلك فإن معلقة من الأيس كريم في نهاية تدريب ١٠ كم مكافأة مناسبة للمتدرب، لكن النقطة التي يجب وضعها في الاعتبار هل تمرين ٤٠٠ سعر حرارى يحتاج لمكافأة ٤٠٠ سعر حرارى من المأكولات أو الأيس كريم، يجب أن يكون هناك توازن بين الخوافز وبين تحقيق الهدف من التدريب.

#### **المبدأ الخامس: التدريب الموسمي:**

لا يمكن الاعتراف بالتدريب الموسمي على السير المتحرك، لأن السير المتحرك يتيح للمتدرب فرصة ١٢ شهراً في السنة تدريب، بدلاً من ٦ أشهر نتيجة العوامل المناخية من حر وبرد. كل شخص منا يجب أن يكون بمظهر رياضي طيب، العضلات القوية، وعضلات البطن المشدودة على الشاطئ خلال موسم الصيف، ويلجأ المتدرب للتدريب خلال العطلات، ثم تتضاءل البرامج التدريبية، شيء فشيء حتى تتهدد بالانهيار والفشل.

التدريب الرياضي المثالي هو التدريب الذي يستمر لفترة محدودة خلال اليوم لتحقيق هدف أو أهداف للمتدرب وليس فقط التدريب الموسمي خلال العطلات والإجازات.

#### **المبدأ السادس: التدريب المستمر:**

إذا قام المتدرب بتحقيق مستوى رياضي طيب، ثم وضع في ظروف يصعب معها التدريب المنتظم، فإن الفرصة تكون مهيأة للتراجع عن هذا المستوى الذي تم تحقيقه، والحقيقة التي يجب أن يضعها في الاعتبار عن الاستسلام لهذا الواقع،

ومحاولة أن يجد البديل دائماً للاستمرار فى التدريب للمحافظة على مستواه البدنى .

لأن معظم الأبحاث فى المجال البدنى أكدت على أن مظاهر وفوائد التدريب لا يمكن تخزينها أو الاحتفاظ بها إلا عن طريق الاستمرار فى التدريب . فى المقابل فإن قابلية التعرض لمرض القلب تزداد فى حالة التراخى أو الانقطاع عن التدريب .

### **المبدأ السابع: التقدم التدريجى:**

ما هى أفضل نسبة من التقدم للتدريب على السير المتحرك التى يجب على الرياضى أن يتقدم إليها؟، يقول الفسيولوجيون أن نسبة ٢٪ من المستوى أسبوعياً هى أفضل نسبة للتقدم فى التدريب، ولكن هذه النسبة لا تكون صحيحة بنسبة كبيرة لأن هناك فروق فردية وظروف متغيرة أثناء التدريب، وعموماً، فإن المتدرب على السير المتحرك لديه الفرصة للارتقاء بمستواه البدنى بعد ٥٢ أسبوعاً إلى ضعف مستواه الذى بدأ به وأكثر من ذلك بدون الضغط على عضلاته والأجهزة الحيوية بالجسم بطريقة جادة أو مفاجئة.

فالتقدم التدريجى فى التدريب أسبوعياً يحمى المتدرب من الإصابات، ويؤهله للوصول إلى المستوى البدنى الذى يريد تحقيقه . والنقطة التى يجب أن توضع فى الاعتبار أنه على الورق فإن نسبة ٢٪ تقدم فى التدريب أسبوعياً تبدو عظيمة، ولكن فى المقابل من يملك من المتدربين أن يتحلى بالصبر والحلم لهذا التقدم التدريجى البطئ وهل يشبع رغبته فى تحقيق أهدافه .

### **المبدأ الثامن: الإقبال على التدريب:**

التدريب على السير المتحرك يجعل المتدرب فى حالة بدنية ذات كفاءة عالية طوال اليوم، لذلك فهو يهتم جداً بالاستمرار فى التدريب يومياً ليس بهدف أن يكون أفضل شخص يتدرب على السير المتحرك ولكن بهدف أن يكون لائقاً بدنياً لمجابهة أعباء حياته .

ولتحقيق هذا التكيف البدنى على المتدرب أن يؤدى تدريبه باستمتاع ورغبة فى التدريب ويكون هدفه أن يحصل على هذه اللياقة البدنية بعد انتهاء التدريب مما يجعله يقبل على التدريب بقوة.

### **المبدأ التاسع: دققة زيادة:**

ماذا يحدث إذا قام المتدرب بإقناع نفسه لبدء برنامج المشى الخاص به على السير المتحرك، مع إضافة دققة يومياً لزمان المشى على السير المتحرك، فإذا حافظ المتدرب على هذا المستوى فإنه بعد مرور سنة سوف يمشى فى اليوم حوالى ٣٦٥ دقيقة أى حوالى ٦ ساعات يومياً، واقعياً هذا لا يمكن لأنه سيقضى ربع اليوم يمشى على السير المتحرك.

لذلك فإنه يجب على المتدرب أن يضع فى اعتباره أن مجرد إضافة ثوان قليلة للتمرين تجعله يملك واحد من أفضل برامج التدريب الممكنة فى نهاية العام. كما أنه يجب أن يعرف أن التكيف مع العبء البدنى يحتاج إلى وقت فالأفضل أن يكون التغيير فى حمل التدريب أسبوعياً أو شهرياً بدرجة معقولة تساعده على التكيف مع الحمل البدنى الجديد.

### **اللياقة البدنية والعمر على السير المتحرك:**

العمر هو العامل الأكثر أهمية الذى يوضع فى الحسبان أثناء العملية التدريبية. فالتقدم فى التدريب ليس عملية مطلقة مستمرة من المهد إلى اللحد لأن هناك عدة اعتبارات توضع فى الاعتبار عند التقدم فى التدريب. والتقدم فى التدريب خلال مرحلة محدودة من العمر يمكن تحديدها بسهولة ولكن المشكلة التى تواجه المتدرب المستمر لفترة طويلة على سبيل المثال ١٥ عاماً على السير المتحرك فإنه يواجه انخفاض ملحوظ فى مستوى لياقته البدنية. عندما يجد أن مستواه يهبط من المستوى السادس إلى الخامس مثلاً، مما قد يشعره بالإحباط أو وهن العزيمة، ذلك أنه لم يضع فى حساباته تقدمه فى العمر إلى جانب تقدمه فى التدريب.

مع ذلك فإنه يمكن للمتدرب أن يقوم بحساب درجة لياقته البدنية على أساس العمر بتطبيق المعادلة التالية:

$$\text{درجة اللياقة البدنية العمرية} = (40 \times \text{مستوى اللياقة البدنية}) + (40 - \text{العمر})$$

حيث أن مستوى اللياقة البدنية هو مستوى اللياقة البدنية الذى تحدده العشريون دقيقة فى البرنامج الأول (التقسيم الذاتى) كما سبق أن أوضحنا فى الأبواب السابقة.

ويلاحظ أنه فى معادلة درجة اللياقة البدنية العمرية يتم حساب العمر على أنه ٣٠ عاماً إذا لم يكن المتدرب قد وصل إلى هذا العمر بعد.

ويوضح الجدول التالى درجة اللياقة البدنية الشخصية على أساس العمر بالنسبة للرجال والسيدات.

| درجة اللياقة البدنية العمرية | تصنيف المستوى للرجال | تصنيف المستوى للسيدات |
|------------------------------|----------------------|-----------------------|
| ٣٦٠ فأكثر                    | A + سوبر             | A + + سوبر سوبر       |
| ٣٢٠ فأكثر                    | A رائع               | A+ سوبر               |
| ٢٨٠ فأكثر                    | A - ممتاز            | A رائع                |
| ٢٤٠ فأكثر                    | B + جيد جداً         | A - ممتاز             |
| ٢٠٠ فأكثر                    | B جيد                | B + جيد جداً          |
| ١٦٠ فأكثر                    | B - متوسط            | B جيد                 |
| ١٣٠ فأكثر                    | C تحت المتوسط        | B - متوسط             |
| ١١٠ فأكثر                    | D ضعيف               | C تحت المتوسط         |

### مثال:

متدرب عُمره (٥٥) عاماً قام باختبار التقييم الذاتى فحقق المستوى الخامس (L5) فى البرنامج الأول (P1)، وقام بحساب درجة لياقته البدنية العمرية حسب المعادلة السابقة:

$$\begin{aligned} & \text{درجة اللياقة البدنية العمرية} = ٤٠ (\text{المستوى الذى حققه فى التقييم الذاتى}) + \\ & \text{عند (٥٥) عاماً} \quad ٤ (٥٥ - ٤٠) \\ & = ٤٠ (٥) + ٤ (١٥) \\ & = ٢٠٠ + ٦٠ = ٢٦٠ \\ & = B+, \text{ جيد جداً.} \end{aligned}$$

بعد (٥) سنوات نفس المتدرب عند وصوله لسن ٦٠ سنة بعد نصف عقد من التدريب المستمر على السير المتحرك قام باختبار التقييم الذاتى فحقق أيضاً المستوى الخامس (L5) فى البرنامج الأول (P1)، وقام بحساب درجة لياقته البدنية العمرية حسب المعادلة السابقة.

$$\begin{aligned} & \text{درجة اللياقة البدنية العمرية} = ٤٠ (\text{المستوى الذى حققه فى التقييم الذاتى}) \\ & \text{عند (٦٠) عاماً} \quad ٤ (٦٠ - ٤٠) \\ & = ٤٠ (٥) + ٤ (٢٠) \\ & = ٢٠٠ + ٨٠ = \\ & = A = ٢٨٠ \text{ ممتاز} \end{aligned}$$

وتظهر نتيجة مقارنة هذا المتدرب أن محصلة التدريب على السير المتحرك لم يحدث لها أى تقدم فى خلال الخمس سنوات التى استمر فيها فى التدريب، ولكن احتفاظه بثبات مستوى لياقته، يعتبر ظاهرة موجبة، بل وتعتبر مكسب إذا تم مقارنة مدى احتفاظه بمعدل تقدمه فى العمر لأنه ارتفع من ٢٦٠ درجة إلى ٢٨٠ دجة، مما يبعد عنه الإحباط أو وهن العزيمة من التدريب على السير المتحرك.