

الفصل الثامن

الاحتفاظ بالأرقام المسجلة

- سجلات تدريب السير المتحرك.
- السرعات كل ميل مقياس لشدة التدريب.
- أهداف التدريب المسجلة.

الفصل الثامن

الاحتفاظ بالأرقام المسجلة

إذا تعود المتدرب أن يسجل ويدون كل تدريباته ونتائجها فإنه يكون من الفائزين، لأن القياس الدقيق للجهد الذى تم بذله، ونتائجه تجعل المتدرب يعرف أين كان، وأين هو الآن، وما هى خطواته فى المستقبل. لأن تسجيل التدريب يحضر الماضى والحاضر والمستقبل معاً ليساعد على حفظ حيوية وفعالية التدريب على السير المتحرك.

والاعتناء والاحتفاظ بسجل عن الأداء والتدريب يأخذ من معظمنا بعض الوقت، وقد تكون هناك صعوبة فى البداية فى التسجيل عقب الانتهاء فوراً من أداء الجهد البدنى المطلوب على السير المتحرك نتيجة كثرة العرق والتعب عقب الوحدة التدريبية. ولكن عندما تنتظر وتُصرُّ على التسجيل عقب أخذ حمام منعش، بالتأكيد سوف يكون هناك وقت كافٍ للتسجيل وكتابة الملاحظات عن التمرين، وهذا سوف يفيد فى سير العملية التدريبية بصورة أفضل، خصوصاً عند الرجوع إلى بعض الملاحظات ذات التفاصيل الخاصة عن البرنامج التدريبى.

السؤال البسيط الذى يطرح نفسه الآن هو كيف يستطيع المتدرب الاحتفاظ بالأرقام التى سجلها أثناء أداء الوحدات التدريبية على السير المتحرك، أو مجموع النقاط التى حققها بسرعة وعناية ودقة؟، ومن خلال الصفحات التالية سوف نستعرض كيفية تسجيل أدائك على السير المتحرك، وكيف يمكن أن تتحول من خلاله إلى مسجل كبير.

سجلات تدريب السير المتحرك:

ما هو الوقت الذى تستغرقه لكتابة بعض البيانات تحت خانات الوقت،

المسافة، السرعات الحرارية التي أمكنك إنجازها فى تدريب واحد للسير المتحرك؟، ربما نصف دقيقة أو دقيقة، ألا يمكن أن تتحمل دقيقة أخرى إضافية بعد الـ ٤٥ دقيقة التي تقضيها فى التدريب.

قبل الإجابة انظر إلى ورقة تسجيل الأداء على السير المتحرك وافحص بدقة وبساطة نظام حفظ الأرقام والتدوين، كما هو موضح بالشكل التالى . .

أولاً: يمكن ملاحظة أن سجل أداء التدريب على السير المتحرك يمكن أن يغطى ٤ أسابيع تدريبية لمدة ٢٨ يوماً، وفى خلال الأربعة أسابيع كل يوم يعطى للمتدرب مربع فيه ٣ خانات كل خانة خاصة بمتغير عن التدريب، أما الأميال التي قطعها، أو الدقائق أو السرعات المستهلكة.

السرعات تكون اختلافاتها خطيرة لأنها تحكى صورة كاملة عن الحمل التدريبى الحقيقى للمتدرب خلال الوحدة التدريبية. مثلاً فارق بين السير ميل واحد على البساط بارتفاع صفر ٪ درجة فى ٢٠ دقيقة، وبين السير لنفس المسافة والزمن بارتفاع البساط ١٥٪، على الورق فإن العملية من وجهة نظر المتدرب واحدة لأنه قطع نفس المسافة ١ ميل على بساط السير المتحرك فى ٢٠ دقيقة.

بينما فى الواقع فإن المتدرب الذى يزن حوالى ١٦٠ رطلاً سوف يستهلك ٨٥ سعراً حرارياً عند السير ٢٠ دقيقة لمسافة ميل عند صفر ٪ درجة أى حوالى ٤ سعر لكل دقيقة، ٢٠٠ سعر حرارى عند نفس المسافة بارتفاع البساط ١٥٪ درجة، أى حوالى ١٠ سعر لكل دقيقة. وهذا الاستنتاج إذا لم يكن هناك تسجيل للأداء لا تستطيع التعرف عليه وخصوصاً لو كان المتدرب على بساط السير المتحرك. فالتسجيل يعرفك على الحمل التدريبى الذى تكون عليه، السرعات الحرارية التي استهلكتها لكل تمرين، وزنك، سرعة السير المتحرك، الارتفاع الذى مشيت عليه على بساط السير المتحرك، والمسافة التي أمكنك قطعها، ومن ثم تستطيع أن تتحكم فى تدريبك بطريقة علمية.

السرعات كل ميل مقياس لشدة التدريب:

أبسط طريقتين لقياس كثافة أو شدة تمرينك هما:

١ - التعرف على معدلات ضربات القلب.

٢ - حساب مستوى السرعات فى الدقيقة للمتدرب.

ولحساب مستوى السرعات فى الدقيقة للمتدرب على جهاز السير المتحرك فى أى وحدة تدريبية يقوم بها، نقسم السرعات الكلية المسجلة على شاشة السير المتحرك على الزمن الكلى الذى استغرقته الوحدة التدريبية. والجدول التالى يوضح شدة التدريب على جهاز السير المتحرك، ومع الخبرة يستطيع المتدرب على جهاز السير المتحرك تقدير الاختلاف بين استهلاك ٨، ١٠، ١٢ سعر فى الدقيقة.

شدة التدريب	وزن ١٢٠ رطلاً	وزن ١٦٠ رطلاً	وزن ٢٠٠ رطل
عالية جداً	فوق ٩	فوق ١٢	فوق ١٥
عالية	٧ إلى ٩	١٠ إلى ١٢	١٢ إلى ١٥
متوسطة	٥ إلى ٧	٧ إلى ١٠	٩ إلى ١٢
منخفضة	٥ تحت	٧ تحت	٩ تحت

أهداف التدريب المسجلة:

بعد استخدام المتدرب يسجل دقيقة لتسجيل أداؤه على السير المتحرك، ربما يكتشف أن لديه رغبات يجب أن يطبقها فى تدريبه. تلك الرغبات يقوم بتحويلها إلى أهداف للتدريب. على سبيل المثال:

١ - أن يضع المتدرب هدفه الرئيسى للتدريب على السير المتحرك زيادة شدة التدريب بالوصول لأعلى مستوى من استهلاك السرعات الحرارية فى الدقيقة، أو أعلى متوسط لاستهلاك السرعات الحرارية خلال ٢٨ يوماً.

٢ - الاحتفاظ بمستوى ثابت من شدة التدريب خلال ٢٨ يوماً الذين يقوم فيهم المتدرب بالتدريب على السير المتحرك. ويتم ذلك بقسمة الحد الأعلى لاستهلاك السعرات على ٢٨ وضرب الناتج في ١٠٠ فسوف يصل إلى مستوى ثابت من شدة التدريب.

مثلاً

إذا تدرب ٢١ يوماً من ٢٨ يوماً فإن المستوى الثابت من شدة التدريب =
$$100 \times \frac{21}{28} = 75\%$$

٣ - شاهد الحد الأعلى من السعرات الحرارية المستهلكة على جهاز السير المتحرك خلال فترة ٢٨ يوماً والهدف الموضوع لاستهلاك أعلى معدل من السعرات الحرارية.

٤ - يجب قياس وتسجيل السعة الحيوية شهرياً. من الممكن مشاهدة انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة، ضغط الدم، معدل الكوليسترول، وزن الجسم، ونسبة الدهون.

	أسبوع *	أسبوع *	أسبوع *	أسبوع *	
	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	السبت
	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	
	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	
	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	الأحد
	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	
	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	
	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	الاثنين
	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	
	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	
	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	الثلاثاء
	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	
	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	
	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	الأربعاء
	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	
	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	
تاريخ السنة	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	الخميس
أميال <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	دقائق <input type="text"/>	
دقائق <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	
سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	أميال <input type="text"/>	الجمعة
سعرات دقائق <input type="text"/>					
AVG	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	سعرات <input type="text"/>	
٤ أسابيع كلية					
أميال <input type="text"/>					
دقائق <input type="text"/>					
سعرات <input type="text"/>					
سعرات دقائق <input type="text"/>					
AVG					

سجل أداء تدريبات على السير المتحرك

أسبوع * أسبوع * أسبوع * أسبوع *

السبت	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>			
الأحد	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>			
الاثنين	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>			
الثلاثاء	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>			
الأربعاء	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>			

تاريخ السنة	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الخميس			
أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/> سعر دقيقة AVG	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الجمعة			

4 أسابيع كلية	الأسبوع الكلي	الأسبوع الكلي	الأسبوع الكلي	الأسبوع الكلي
أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/> سعر دقيقة AVG	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/> سعر دقيقة AVG	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/> سعر دقيقة AVG	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/> سعر دقيقة AVG	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/> سعر دقيقة AVG

الإجمالي الكلي الجديد
أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/> سعر دقيقة AVG

نهاية الشهر
أرطال _____
_____ دقات/ دقيقة

٩٨٧٦٥٤٣٢١

بداية الشهر
أرطال _____
_____ دقات/ دقيقة

٩٨٧٦٥٤٣٢١

وزن الجسم:

ضغط الدم:

النبضة أثناء الراحة:

بحذر وعناية اقطع هذه الصفحة من كتابك واصنع ١٣ صورة واضحة منها
وهيأها تملأ بأرقامك المدونة لتدريب سيرك المتحرك.

سجل أداء تدريبات السير المتحرك

	أسبوع *	أسبوع *	أسبوع *	أسبوع *	
	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	السبت
	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الأحد
	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الاثنين
	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الثلاثاء
	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الأربعاء
تاريخ السنة	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الخميس
أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/> سعر دقيقة <input type="text"/> AVG	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الجمعة
٤ أسابيع كلية	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/> سعر دقيقة <input type="text"/> AVG	الأسبوع الكلي* أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الأسبوع الكلي* أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الأسبوع الكلي* أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>	الأسبوع الكلي* أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/>
الإجمالي الكلي الجديد	أميال <input type="text"/> دقائق <input type="text"/> سعرات <input type="text"/> سعر دقيقة <input type="text"/> AVG	نهاية الشهر أرطال _____ _____	بداية الشهر أرطال _____ _____	وزن الجسم: _____	ضغط الدم: _____
		دقات/ دقيقة _____	دقات/ دقيقة _____	النبضة أثناء الراحة:	
		٩٨٧٦٥٤٣٢١	٩٨٧٦٥٤٣٢١		