

الفصل الخامس

لياقة الجهاز الدوري التنفسي Cardiorespiratory Endurance

المقصود بلياقة الجهاز الدوري التنفسي: قدرة جسم الإنسان (القلب والرئتين) على توصيل الأوكسجين والغذاء أثناء التدريب الرياضي إلى العضلات المتحركة، ونقل ثاني أوكسيد الكربون والفضلات إلى خارج الخلايا التي يشملها التمرين الرياضي. وتسمى أحياناً اللياقة الهوائية، والمصطلح العلمي لها استهلاك الأوكسجين الأقصى (Vo2 Max). وفي الواقع، فإن لياقة الجهاز الدوري التنفسي هي أهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية لكون حياة الإنسان تعتمد بالدرجة الأولى على كفاءة القلب والرئتين والأوعية الدموية.

هنالك عدة أنواع من الاختبارات الخاصة بلياقة الجهاز الدوري التنفسي، ومن أفضل الأساليب لقياس مستوى اللياقة الهوائية هي تلك القياسات التي لا تتطلب أجهزة ومعدات معقدة أو وجود خبراء، وإنما استعمال القياسات البسيطة التي تعطي في الوقت نفسه دلائل صحيحة ودون خطورة على صحة الطالب أو حياته.

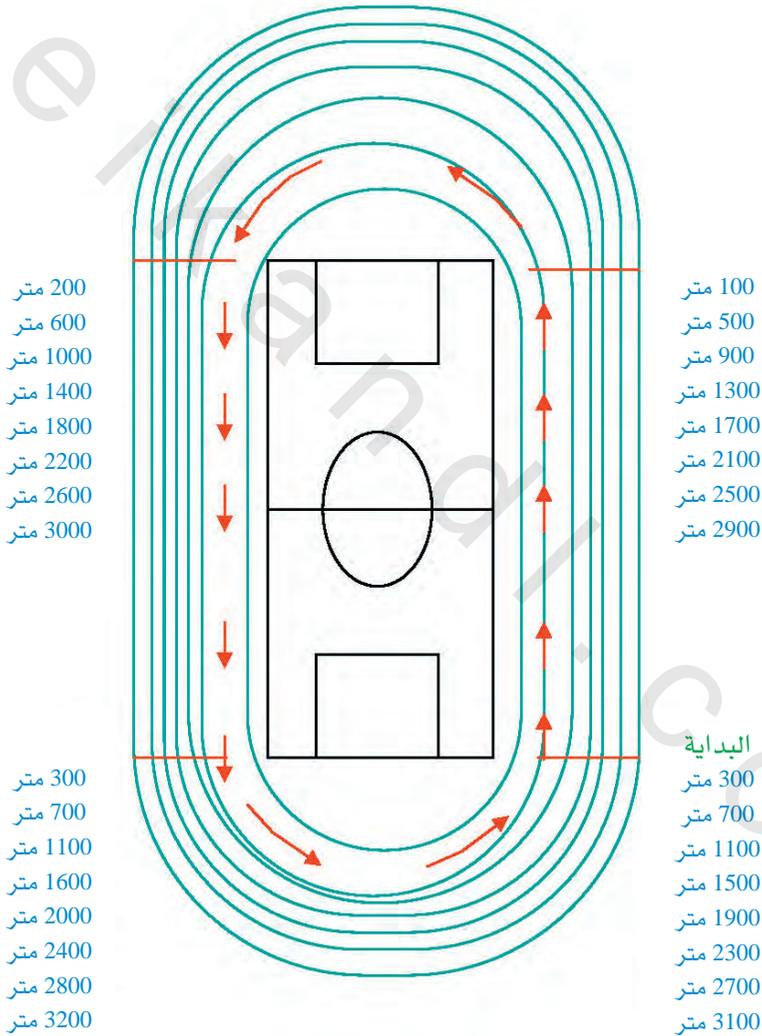
ويجب على الطالب أن يؤدي تمرينات الإحماء والمرونة الشاملة للجسم قبل الشروع في الاختبار. كما يجب عليه أن يتوقف عن الاستمرار في حال شعوره بألم في الصدر، أو الإحساس بالغثيان أو الدوار، علماً بأن اختبارات اللياقة البدنية موضوعة للأفراد الأسوياء الأصحاء، وليس للمرضى، حيث إن لهم اختبارات أخرى خاصة بهم.

5 - 1 اختبارات الجهاز الدوري التنفسي:

أ. اختبار كوبر (جري لمدة 12 دقيقة) (44) وفيما يأتي بعض النقاط المهمة بشأن الاختبار:

1. مضمار الجري حول ملعب كرة القدم يساوي (400) متر.

2. عليك أداء تمارين الإحماء والمرونة قبل أداء الاختبار.
3. اختر السرعة التي تناسبك وتمكنك من الاستمرار لمدة (12) دقيقة من الدوران حول الملعب لقطع أطول مسافة ممكنة.
4. استخدم ساعة توقيت لتحديد زمن الاختبار.



الشكل رقم (5 - 1) مضمار الجري لاختبار اللياقة البدنية (جري لمدة 12 دقيقة)

5. عند انتهاء الوقت، احسب المسافة التي قطعتها عبر حساب عدد الدورات التي أكملتها أو جزء من الدورة إلى أقرب (100) متر.

6. من الممكن الاستعانة بالشكل رقم (1) لتحديد المسافة المقطوعة أثناء 12 دقيقة.

7. اطّلع على الفئة العمرية المناسبة في الجدول رقم (5-1) لمعرفة مستوى أدائك.

الجدول رقم (5 - 1) اختبار كوبر للرجال (المسافة المقطوعة بالأمتار أثناء 12 دقيقة جري)

العمر بالسنوات	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جداً	ممتاز
13 - 14	أقل من 2100	2100-2199	2200-2399	2400-2700	أكثر من 2700
15 - 16	أقل من 2200	2200-2299	2300-2499	2500-2800	أكثر من 2800
17 - 20	أقل من 2300	2300-2499	2500-2699	2700-3000	أكثر من 3000
20 - 29	أقل من 1600	1600-2199	2200-2399	2400-2800	أكثر من 2800
30 - 39	أقل من 1500	1500-1999	1900-2299	2300-2700	أكثر من 2700
40 - 49	أقل من 1400	1400-1699	1700-2099	2100-2500	أكثر من 2500
أكثر من 50	أقل من 1300	1300-1599	1600-1999	2000-2400	أكثر من 2400

ب. اختبار الجري الموكوي:

هذا الاختبار عبارة عن الجري الموكوي بين نقطتين مرسومتين على أرض مستوية، والمسافة بينهما (20) متراً. وتوضع علامة بين طرفي المسافة بوساطة شريط لاصق أو صبغة ملونة، كما هو مبين في الشكل رقم (5-2).



الشكل رقم (5 - 2) نقطة الانطلاق في اختبار الجري المكوكي

- يتم تحديد سرعة الجري بواسطة شريط كاسيت أو (CD) ويكون الاختبار كما يأتي:
1. يبدأ الطالب عند أحد نهايتي المسافة مستعداً للإيعاز ببداية الجري (الهرولة).
 2. عند سماع الإيعاز يبدأ الطالب بالجري باتجاه النقطة الثانية المعلمة على الأرض ليضع أحد قدميه عليها أو بعدها، ثم يعود الى نقطة البداية وهكذا.
 3. يستمر الطالب بالجري بين النقطتين حسب السرعة التي يحددها شريط الكاسيت الذي يطلق صوت الإيعاز، مثل الصفارة في كل مرة يصل فيها الطالب إلى أحد نهايتي المسافة.
 4. إذا وصل الطالب إلى أحد النقطتين قبل صوت الصفارة، فيجب الانتظار إلى سماع الصوت، وبعدها يعاود الجري المكوكي.
 5. يستمر الجري المكوكي لمدة دقيقة في كل مرحلة من مراحل الاختبار.
 6. تكون سرعة الجري بين النقطتين 8.5 كيلومتر/ ساعة في المرحلة الأولى من الاختبار التي يحددها شريط الكاسيت أو (CD).

7. تزداد سرعة الجري 0.5 كيلومتر/ ساعة في كل مرحلة.

8. عندما يصل الطالب إلى مرحلة لا يتمكن من مجاراة السرعة المطلوبة، أو التعب الشديد، فعليه التوقف.

9. بما أن الاختبار يتكون من 21 مرحلة، فيجب على الطالب معرفة المرحلة التي أنجزها؛ لكي يتمكن من تحديد مستوى لياقته البدنية بالرجوع إلى الجدول رقم (5 - 2) لمعرفة مستواه.

فمثلاً الطالب الذي ينجز المرحلة السابعة، فإن مستواه متوسط، حيث إن الطالب الذي يتجاوز المرحلة 11 فما فوق فإنه ممتاز (43).

الجدول رقم (5 - 2) مستوى الأداء في الاختبار الموكوي حسب المراحل التي تم إنجازها

ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف
أكثر من 11	11 - 10	10 - 9	8 - 7	أقل من المرحلة السابعة

لمزيد من المعلومات عن اختبار الجري الموكوي يمكن الاطلاع على الملحق رقم (1)

إن الاختبار الموكوي يمكنك من الوصول إلى معرفة قدرتك على استهلاك الأوكسجين الأقصى (Vo2 Max) الذي يدل على مستوى اللياقة البدنية وبالتحديد لياقة الجهاز الدوري التنفسي.

بالاطلاع على الملحق رقم (1) يتمكن الطالب من معرفة مستوى قدرته على استهلاك الأوكسجين الأقصى، ووحدة القياس هي مليلتر لكل كيلو غرام من وزن الإنسان في الدقيقة.

5 - 2 المقصود باستهلاك الأوكسجين الأقصى (Vo2 Max) هو:

1. قدرة الرئتين على استيعاب أكبر حجم ممكن من الهواء.

2. إمكانية جهاز الدوران على نقل أكبر كمية من الأوكسجين من الرئتين إلى العضلات المتحركة.

3. قدرة العضلات على استهلاك أكبر قدر ممكن من الأوكسجين.

وعليه إذا تمكن أحد الطلاب من إنهاء تسع مراحل وتوقف عند المرحلة العاشرة بعد أن أنجز أربع مرات من المرحلة العاشرة، وعمره 18 سنة فإن الملحق رقم (1) يبين أن هذا الطالب عنده قدرة على استهلاك الأوكسجين الأقصى تساوي 48 مم/كغم/ دقيقة. وهذا الرقم يعني أن مستوى الطالب جيد جداً بموجب الجدول رقم (5 - 4).

الجدول رقم (5 - 4) دلالة استهلاك الأوكسجين الأقصى (Vo2 Max)

على مستوى اللياقة البدنية (44)

ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	المستوى
					العمر
55.9-51 مم/ كغم/دقيقة	50.9-45.2 مم/ كغم/دقيقة	45.1-38.4 مم/ كغم/دقيقة	38.3-35 مم/ كغم/دقيقة	أقل من 35 مم/كغم/ دقيقة	19 - 13
52.4-46.5 مم/ كغم/دقيقة	46.4-42.5 مم/ كغم/دقيقة	42.4-36.5 مم/ كغم/دقيقة	36.4-33 مم/ كغم/دقيقة	أقل من 33 مم/ كغم/دقيقة	29 - 20
49.4-45 مم/ كغم/دقيقة	44.9-41 مم/ كغم/دقيقة	40.9-35.5 مم/ كغم/دقيقة	35.4-31.5 مم/ كغم/دقيقة	أقل من 31.5 مم/ كغم/دقيقة	39 - 30
48-43.8 مم/ كغم/دقيقة	43.7-39 مم/ كغم/دقيقة	38.9-33.6 مم/ كغم/دقيقة	33.5-30.2 مم/ كغم/دقيقة	أقل من 30.2 مم/ كغم/دقيقة	49 - 40
3-41 مم/ كغم/دقيقة	40.9-35.8 مم/ كغم/دقيقة	35.7-31 مم/ كغم/دقيقة	30.9-26.1 مم/ كغم/دقيقة	أقل من 26.1 مم/ كغم/دقيقة	59 - 50
44.2-36.5 مم/ كغم/دقيقة	36.4-32.3 مم/ كغم/دقيقة	32.2-26.1 مم/ كغم/دقيقة	26-2.5 مم/ كغم/دقيقة	أقل من 20.5 مم/ كغم/دقيقة	60 فما فوق

5 - 3 تطوير الجهاز الدروري التنفسي:

عندما يفكر الإنسان بأن يبدأ التدريب الرياضي يتبادر إلى ذهنه بعض التساؤلات عن نوعية التدريب، وشدته، وتكرار الأيام، ومدة الجرعة التدريبية.



وهذه التساؤلات تتجمع في (FITT) وهي ترمز إلى:

1. عدد أيام التدريب في الأسبوع Frequency .F
2. شدة التدريب Intensity .I
3. طول مدة الجرعة التدريبية (Time (duration) .T
4. نوع الرياضة Type .T

وفيما يأتي بعض الإيضاحات:

- إذا كان التدريب خفيفاً ومريحاً فإن الفائدة تكون محدودة أو معدومة.
 - إذا كان التدريب شديداً وثقيلاً فقد تتعرض للإصابة والضرر.
 - دليلك في التدريب هو نبض قلبك (عدد النبضات في الدقيقة) أثناء التدريب (Heart Rate Target).
 - تعلم كيف تحسب نبض قلبك بوضع يدك على جانب الرقبة وتحسس النبض.
 - بالإمكان استخدام جهاز رقمي (Digital) لنبض القلب.
- هناك رقمان لنبض القلب يجب معرفتهما:

1. نبض القلب الأقصى وهو أعلى مستوى ممكن أن يصل إليه نبض القلب عندما تقوم بجهد شديد ولمدة طويلة إلى حد الإنهاك، ويمكن الحصول عليه كما يأتي: 220 - العمر (حيث إن 220 هو رقم ثابت).
 2. نبض القلب أثناء الراحة، ويجب حسابه عندما تكون في وضع مريح ومسترخٍ، أو عندما تستيقظ من النوم.
- اطرح نبض القلب أثناء الراحة من نبض القلب الأقصى.
 - خذ 70% من الناتج أعلاه (70% من الفرق بين نبض القلب الأقصى ونبض القلب أثناء الراحة) وأضف عليه نبض القلب أثناء الراحة.

مثال: نبض قلبك أثناء الراحة = 75 نبضة في الدقيقة.

عمرك = 18 سنة:

$220 - 18 = 202$ نبض القلب الأقصى.

$202 - 75 = 127$ الفرق بين نبض القلب الأقصى ونبض القلب أثناء الراحة.

$127 \times 0.70 = 89$ 70% من الفرق أعلاه.

$89 + 75 = 164$ نبض القلب المطلوب الوصول إليه أثناء التدريب (Heart Rate Target).

الرقم 164 يسمى 70% من نبض القلب الاحتياطي.

عند ممارسة أي نوع من الرياضة فيجب حساب نبض القلب، ليكون ضمن حدود

الرقم المطلوب (Target).

ففي مثالنا السابق يجب أن يكون النبض 164 نبضة في الدقيقة، فإذا ازداد عن هذا

الحد فيجب تخفيف الشدة، وإذا نقص النبض عن هذا الرقم فعليك زيادة الشدة،

وباختصار، فمن أجل تطوير اللياقة الهوائية توصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي

بما يأتي:

1. أن يتراوح التمرين بين 65% - 90% من نبض القلب الاحتياطي.

2. أن يستمر التدريب بين 20 - 60 دقيقة.

3. أن يتكرر التمرين بين 3 - 5 أيام في الأسبوع (32).

ليس من الضروري التمسك بـ 70% من نبض القلب الاحتياطي، وإنما بالإمكان

زيادة هذه النسبة إلى 80% أو أكثر بالنسبة لذوي اللياقة العالية. هذا من ناحية

ومن ناحية أخرى من الممكن أن يكون التمرين بنسبة 60% أو 65% من نبض القلب

الاحتياطي بالنسبة للمدخنين، أو المبتدئين، أو ممن يعانون من السمنة. يجب اختيار

الألعاب ذات الإيقاع (Rhythm) وفيها استمرارية مثل المشي أو الجري أو ركوب الدراجة



أو السباحة... إلخ. وكلما كان مستوى الفرد ضعيفاً كانت فرصة تطوير المستوى أكبر. ومن الممكن أن يتدرب الفرد لأوقات قصيرة متقطعة لا تقل عن 10 دقائق، بحيث يكون مجموع الأوقات التدريبية بين 20 - 60 دقيقة في اليوم الواحد.

4 - 5 تطبيقات عملية على الجهاز الدوري التنفسي

تمرين رقم (5 - 1)

التاريخ:	الشعبة:	المدرس:
الاسم:	الرقم:	
الطول:	الوزن:	
اختبار 12 دقيقة (المسافة)		
اختبار 12 دقيقة (المستوى)		
الاختبار المكوكي (المرحلة)		
الاختبار المكوكي (المستوى)		
استهلاك الأكسجين الأقصى		
نبض القلب الأقصى		
نبض القلب أثناء الراحة		
نبض القلب الاحتياطي 70%		

