

## الفصل الثاني

### كيف تجد طريقك إلى التمارين المنتظمة؟

تبلغ (ليزا) الرابعة والثلاثين من العمر، ولم تمارس التمارين طيلة حياتها منذ أصبحت راشدة. وعندما كانت طفلة كانت أمها تجبرها على دراسة الباليه؛ وقد داومت على حضور دروس الرقص بعد الدوام المدرسي ثلاث مرّات في الأسبوع وذلك منذ الصف الأول وحتى التاسع؛ وتذكر أنّها كانت تكره ذلك.

تزوّجت ليزا بعد تخرّجها من المدرسة الثانوية بقليل، وكانت تجلس متفرجة على زوجها عندما كان يمارس رياضات تجديد النشاط. وكانت تشعر دوماً أن وزنها أكثر من اللازم، وقد عزمت على البدء بالتمارين حالما تتخلّص من بضعة أرطال. لم تنجح محاولات ليزا التي لم تتّصف بالحماسة، ولم تفقد شيئاً من وزنها إلا بعد طلاقها الذي تم بعد ولادة ابنها الأول.

بدأت ليزا بركوب دراجتها إلى مكان عملها بعد انفصالها عن زوجها، ولم تكن المسافة تتجاوز الميادين في الذهاب، ومثلها في الإياب. إلا أنّها كانت تستمتع بذلك. ومع أنّها لم تمارس لعبة من قبل إلا أنّها انضمت إلى فريق مختلط لكرة القدم كان يجتمع مرتين في الأسبوع.

وخلال السنوات التي تلت، أصبح النشاط البدني جزءاً من نظام حياتها، وكانت تُلزم نفسها في عيد ميلادها من كل عام بهدف جديد من تمارينها لكي تصل إليه خلال العام المقبل. ولم يكن إيجاد الوقت اللازم للتمارين سهلاً على ليزا، وقد علّمت نفسها أن لا تسلك الطريق الصعب من أجل تحقيق أهداف غير واقعية. وقد جربت أن تُدخل في نظام حياتها اليومي أنواعاً مختلفة من الرياضات والنشاطات البدنية، إذ أن المهم بالنسبة لها هو أن تبقى نشيطة. وتشعر ليزا بأنّها أفضل حالاً، وما فعلته كان مثلاً جيداً لابنها الذي يبلغ التاسعة من العمر، ويستمتعان معاً بنشاطات أكثر، وقد أصبح ابنها لاعب كرة قدم أيضاً.

على الرغم من أن النشاط البدني يتعارض مع المسؤوليات الأخرى في الأيام التي تعيشها ليزا، إلا أنها تُلائم ما بينهما. ومع أنه كان (عليها) في صغرها أن تتمرن في دروس الباليه غير أنها تتمرن الآن لأنها تريد ذلك. وكلنا بحاجة - مثل ليزا - إلى أن نجد لأنفسنا الدوافع لكي نمارس التمارين سواء كانت هذه الدوافع هي الرغبة في شعور أكبر بالسعادة، أو تحسين صحتنا الذهنية، أو المحافظة على الصحة وتجنب الأمراض أو متعة النشاطات البدنية.

### التمارين في قارورة

نود أن نذكّر بأنه «لو كانت التمارين حبة لتناولها كل شخص». وينصح الخبراء من (إتحاد القلب الأمريكي) و(الكلية الأميركية لطب الرياضات) و(مراكز مراقبة الأمراض) و(مؤسسات الصحة القومية) بممارسة 30 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني المعتدل أو المُجهّد في معظم أيام الأسبوع.

نعم، ولكن على الرغم من تلك التوصيات، ومن الفوائد الكثيرة للتمارين، فإن واحداً فقط من أصل كل خمسة من البالغين يحصلون

على المقدار اللازم من النشاط البدني المنتظم. إن ما يقرب من (250,000) من الوفيات في الولايات المتحدة سنوياً (12 بالمائة من العدد الإجمالي للوفيات)، تعود أسبابها إلى عدم القيام بالتمارين. وقد يكون البدء ببرنامج للتمارين صعباً، وأحياناً يكون الالتزام بهذا البرنامج أكثر صعوبة. لتأخذ المثال التالي:

تصور أنك قد أصبت مؤخراً بنوبة قلبية، وكما هو الحال في نصف عدد أمراض القلب الإكليلية، فإن آلام الصدر المتعلقة بالنوبة القلبية كانت أول أعراض مرض القلب. وعندما غادرت المشفى، كنت قلقاً وخائفاً من أن المشكلة سوف تتكرر، وقد تكون المرة القادمة «نوبة كبيرة». وفي المشفى، علمت بأن التمارين اليومية تخفض من احتمال حدوث نوبة قلبية أخرى (انظر الفصل 9). وقد شجعت أطباؤك، وهيئة المشفى، على الانضمام إلى برنامج تمارين تحت المراقبة لإعادة تأهيل مرضى القلب الذي يتحمل التأمين الصحي نفقاته. وتتم خلال هذا البرنامج مراقبتك عن قرب مع غيرك ممن يعانون من مشاكل قلبية وذلك أثناء تمارينك التي تجري من ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع.

قد تعتقد أن اقترابك من الموت منذ فترة قصيرة، والتمارين في جو آمن داعم سوف يشكّلان دافعاً قوياً لك، إن الأمر ليس كذلك، إذ أنه في أحسن الأحوال سيكون الاحتمال 50/50 فقط في أنك سوف تمارس التمارين بعد ستة أشهر. وهكذا، لماذا لا تقوم بالتمارين جميعاً، وما هو الأمر الذي سوف يساعدنا على أن نكون أكثر نشاطاً بدنياً؟

### إنني أرى التمارين في مستقبلك

من الطرق التي جربها العلماء لمساعدتنا على النشاط، هي المقارنة بين الناس الذين يمارسونه، وبين من لا يفعلون ذلك. وقد حسب الباحثون أنهم إذا ما تمكّنوا من معرفة الفروقات بين ممارسي التمارين

في أحسن الظروف  
فإن نصف الأشخاص  
الذين يبدأون ببرنامج  
تمرين ينسحبون منه  
خلال ستة أشهر

وغير الممارسين، فإنهم قد يعملون على التركيز على تلك الفروقات من أجل دفعنا لكي نصبح أكثر نشاطاً.

وقد تم جمع النتائج من عيّناتٍ مختلفة من الأشخاص - الصغار والكبار، الرجال والنساء، الجمهوريين والديموقراطيين - وقد وجد العلماء أنك إذا ما كنت نشيطاً بديناً، فإن هناك احتمالاً أكبر في أن تتمتع بخصائص مميزة معينة. وكلما كان لديك الأكثر من هذه السمات يكون الاحتمال أكبر بأن تقوم بالتمارين بشكل منتظم.

ويمكنك أن ترى كيف تتراكم الأمور لصالحك إذا ما قمت بجمع علامات الفقرات المدرجة في الجدول 2: 1. وسوف يتراوح مجموع علاماتك من الأعلى (+ 17) إلى الأدنى (- 7). وإذا لم تكن قد مارست التمارين مسبقاً فسترى بأنّ كلما ازداد مجموع علاماتك كلما ازداد الاحتمال بأنك سوف تبدأ التمارين في المستقبل وتواظب عليها.

ومن سوء الحظ، أنّ المجموع ليس مؤشراً كاملاً، إذ أن كلاً منا متفرد بشخصه إلى درجة أنه ليس من الممكن التكهّن بسلوكنا بمثل هذه الدقة. وعلى أي حال، فإن هذا الإمتحان الموجز يعطيك الإحساس بمدى سهولة أو صعوبة قيامك بالسير في طريق التمارين المنتظمة.

وكلما كان مجموعك أعلى، يكون استعدادك للتغيير أكبر، ويكون الاحتمال بأن تنجح في التمارين المنتظمة أكبر. أما إذا كان جوابك أقل من (7) فإن عليك أن تسأل نفسك، «لماذا لم يكن رقمي أكبر من ذلك؟». وأيضاً «ماذا يكلفني رفع رقمي إلى الأعلى؟».

إن السؤال الوحيد والأفضل الذي يوضح ما إذا كنت سوف تتمكّن من النجاح في البدء بالتمارين مبين في الجدول 2: 2. وإن جوابك هو مقياس لفعاليتك الذاتية أو إيمانك بقدرتك على ممارسة التمارين بشكل منتظم. وإذا ما كان لديك إيمان قوي بأنك تستطيع القيام بذلك

فإنك تستطيع عادة القيام به. إن معظمنا يبدأ برنامج التمارين عدة مرات قبل أن ينجح في الاستمرار به، ومع ذلك فقد يكون الانضمام إلى (نادي صحة) وعدم الذهاب إليه مدعاة لخيبة الأمل (ومكلفاً)، كذلك يكون شراؤك لأحدث أجهزة التمارين لكي يُتلفها الغبار.

وإذا كان مجموعك منخفضاً، فمن الأفضل لك أن تمضي وقتك في إزالة العقبات من طريقك بدل أن تقرّر أين ستمارس التمارين. ومن الأفضل أيضاً أن تبدأ رحلتك نحو اللياقة وأنت ممتلئ بالحوافز. إذن تابع القراءة.

### الجدول 2 : 1

#### مجموع علامتك الخاص بالتمارين

نعم	أجب عن كل من الأسئلة التالية ثم اجمع النقاط لتحصل على المجموع الإجمالي.
2 +	- لقد سبق لي القيام بالتمارين المنتظمة
2 +	- إن زوجي (أو زوجتي أو شخص مميز آخر) يؤيدني بالقيام بالتمارين
1 +	- لقد شاركت في الرياضات أثناء المدرسة
2 +	- لدي الوقت الكافي لممارسة التمارين
2 -	- إن عملي هو من نوع (ذوي القبعات الزرقاء)
2 +	- لدي مكان لممارسة التمارين
2 -	- أنا مدخن
2 -	- أعتقد أن وزني زائد
1 +	- إن أصدقائي يؤيدون ممارستي للتمارين
2 +	- لدي خطر الإصابة بمرض القلب (السكري، ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع الكوليسترول)
2 +	- أشعر بأني في صحة جيدة
1 +	- إنني خريج كلية
1 -	- عمري يتجاوز الـ 50 سنة
2 +	- إنني أستمتع بنشاطات التمارين
—	مجموعك الإجمالي.

## الجدول 2 : 2

كيف تصنّف فعاليتك الشخصية بالنسبة للتمارين؟

ضع نسبة الاحتمال في أنك سوف تلتزم ببرنامج للتمارين المنتظمة على هذا المقياس المتدرج من 1 إلى 10 (ضع دائرة حول إجابتك).									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
لن أقوم بذلك	الاحتمالات				متأكد				
هي حوالي 50/50					ذلك أمر لا يفوت				

كان (وليام) رجلاً في الثانية والسبعين من العمر، قدم حديثاً إلى العيادة. وقد انتقل مع زوجته إلى المنطقة بعد تقاعده كرئيس محاسبين في شركة في شمال كاليفورنيا تعمل في مجال البرمجيات.

ومع أنه كان يشعر بأنه على ما يرام، إلا أنه أراد أن يحصل لنفسه على موقع من أجل العناية الصحيّة. وقد أثبت الفحص الجسمي والدراسات المخبرية أنه في صحة جيدة.

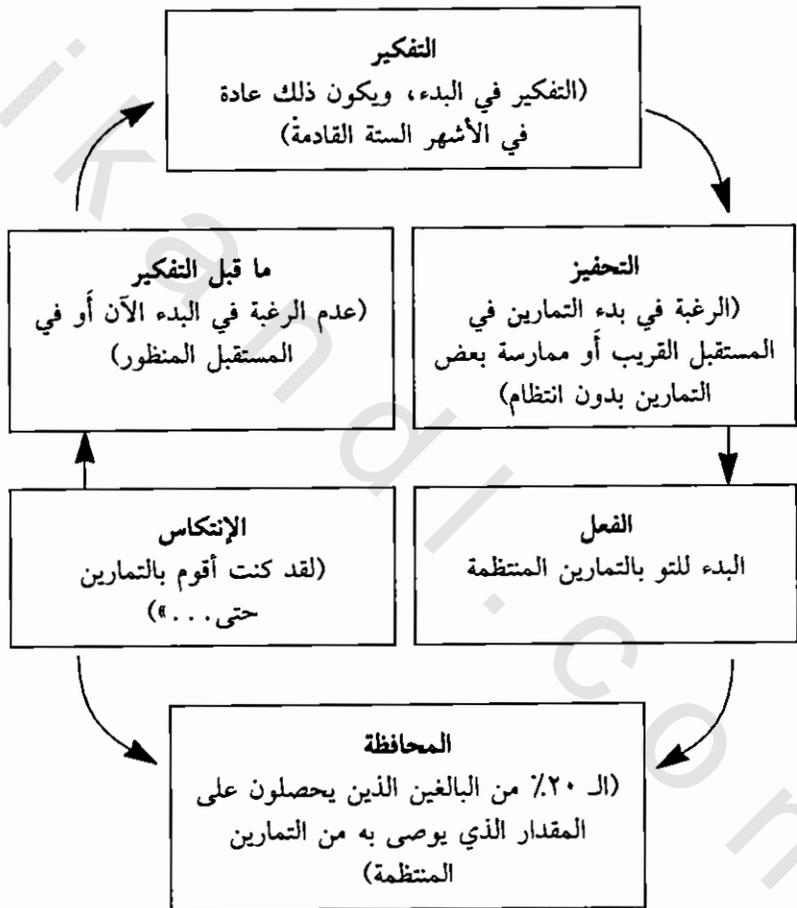
ومنذ عقد مضى تصاعد وزنه وضغط دمه، وقد نصحه طبيبه بأن ينتبه إلى نفسه، ونصحه بإجراء التمارين. اشترى وليام كتاباً عن الجري يحتوي على سجل لتسجيل عدد الأميال التي يقطعها الشخص. وطبقاً للتعليمات التي أوردتها الكتاب بدأ بممارسة الهرولة لمسافات قصيرة، ثم أصبح يزيد منها بشكل تدريجي بطيء. وعندما قابلناه كان يجري ثلاثة أو أربعة أميال يومياً، ولم ينقطع عن الجري منذ بدأ به إلا نادراً سواء كان الطقس ممطراً أم مشمساً، ولم تعد زوجته تطلب منه عدم الذهاب للجري عندما تكون الطرق مكسوّة بالجليد.

ومع أن وليام يبدو صلباً إلى حد ما وتنقصه العفوية، إلا أنه يستمتع بالنظام الذي أنشأه لنفسه، ويشعر بالسرور من ثباته عليه، ومن الصعب الجدل عند النجاح. إنه الاستثناء الذي يثبت القاعدة، وقد يكون الشخص الوحيد ممن عرفناهم الذي (فعلها). ومن أجل أن نصبح نشيطين بديناً، علينا أن نقرر متى نقوم بالتمارين، وما الذي يجب أن نقوم به، وكيف سنُدخل ذلك ضمن برنامج حياتنا اليومي.

هل يبدو أن تعبير (التمارين المنتظمة) عن الكثير من النشاط البدني؟ تذكر أن أي مقدار من التمارين هو أفضل من لا شيء، وأن الكثير من الفوائد يأتي من 30 دقيقة فقط من النشاط وبمعدل ثلاث مرّات في الأسبوع.

## إدخال التغييرات

إن تغيير نمط سلوك ما ليس حادثة مستقلة بذاتها، إنه عملية تنطوي على العديد من الخطوات. وقد عرف العلماء أن للسُّلوك ست مراحل. ويبيِّن الشكل 2: 1 هذه المراحل بالنسبة لعلاقتها بالتمارين، وهي المراحل نفسها التي تحدث عندما تتوقف عن التدخين وتبدأ بتناول طعام حمية صحية، أو عندما تغير أي سلوك آخر. وهذه



الشكل 2: 1 كيف تصنّف فعاليتك الشخصية بالنسبة للتمارين؟

المراحل مرتبة بشكل حلقة لا بشكل صف أو خط، لأن تكوين عادة (أو التخلص منها) لا يكون عادة بشكل رحلة باتجاه واحد. وكما يقول المثل: إنَّ العادات (الحسنة والسيئة معاً) قد وجدت لكي تخرق ثم يعاد صنعها ويعاد خرقها ثم يعاد صنعها. الأمر الذي يشبه قرارات رأس السنة. إن معظمنا يدور باستمرار ضمن هذه الأطوار. والأمر الهام هو أن كلاً من مراحل الرحلة يتطلب أمراً مختلفاً. وإن معرفتك لمكانك يُمكنك من تركيز طاقتك على ما تحتاجه لكي تنتقل إلى المرحلة التالية. ويشبه الأمر الطريقة التي تستهدي بها بالخريطة، إذ أن عليك أن تعرف أين موقعك الآن لكي ترى كيف ستصل إلى وجهتك التالية.

ويبين الجدول 2: 3 المراحل الست، والأعمال المطلوبة للانتقال إلى المرحلة التالية.

### الجدول 2 : 3

#### خرائط الطريق لمراحل رحلتك

لكي تنتقل إلى المرحلة التالية عليك أن:	من المحتمل أنك تشعر	في هذه المرحلة
<p>- تعلّم بشكل أكبر ما يتعلّق بالتمارين وفوائدها، وصحّح أي سوء إدراك يتعلّق بالنشاط البدني. وعلى سبيل المثال فقد تكون لديك فكرة خاطئة تقول بأنك يجب أن تمارس التمارين بشكل عنيف لكي تحصل على الفائدة منها، أو أنك إذا تجاوزت الـ 60 فإن الوقت يكون قد تأخّر لكي تبدأ التمارين.</p> <p>- اكتشف كيف أن التمارين سوف تقدّم لك الفائدة. ما هو التأثير الإيجابي من تأثيرات التمارين الذي ترغب في الحصول عليه؟ هل هو الشعور بأنك أحسن حالاً أم إنقاص الوزن أم تقوية ظهرك أم تخفيض ضغط دمك...؟</p>	<p>ليست هناك من طريقة تجعلني أبدأ التمارين الآن أو خلال الأشهر الستة القادمة اتصل بي فيما بعد.</p>	<p>ما قبل التفكير</p>

الجدول 2 : 3  
خرائط الطريق لمراحل رحلتك (تابع)

لكي تنتقل إلى المرحلة التالية عليك أن:	من المحتمل أنك تشعر	في هذه المرحلة
<p>- إبحث عن الأماكن المتوفرة. وإذا ما قررت البدء بالتمارين فما هي المنشآت المتوفرة؟ هل هناك مبنى محلي للألعاب الرياضية أو منشأة للياقة البدنية في مكان عملك أو مضمار للجري في جوارك؟ وما هي أنواع النشاطات التي تعتقد أنك تريد القيام بها؟</p>		
<p>- هنىء نفسك لأنك بدأت خطواتك الأولى. إنك تفكر بممارسة التمارين، وعليك أن تعطي لنفسك الفضل في أي تحرك تقوم به نحو هدفك وليس عندما تصل إلى مرحلة المحافظة فقط.</p> <p>- عليك في هذه المرحلة أن تعزز التزامك وثقتك بأنك سوف تنجح. الوقت الآن ليس مناسباً لكي تكون دقيقاً فيما يتعلق بالتمارين ولا أن تشغل نفسك بالتفكير في نوع حذاء الرياضة الذي سوف تشتريه. إنك ما تزال على بداية خط اللعبة الكبيرة، وأنت بحاجة إلى دفع.</p> <p>- هل بإمكان إنسان ما أو شيء ما أن يحثك على ممارسة التمارين؟ هل هناك شخص يمكن أن يكون شريكاً لك في ذلك؟</p> <p>- قم بملء صفحة التوازن في الجدول 2: 4 لكي تكون أكثر تحديداً فيما يتعلق بالأسباب التي لديك والتي تؤيد القيام بالتمارين أو تعارضه. إسأل نفسك: «أي من هذه الأسباب أكثر أهمية بالنسبة لي؟».</p> <p>- كيف غيرت أنماطاً أخرى في سلوكك؟ إن كل إنسان قام بتغييرات ما: - (الحصول على عمل، الزواج، إنجاب الأولاد...) لا بد أنك قد قمت بأشياء أكثر صعوبة من إيجاد طريق لك كي تمارس التمارين. بإمكانك أن تقوم بذلك إذا ما استقر تفكيرك عليه.</p>	<p>إنني أفكر بممارسة التمارين. أعرف أنها ذات فائدة لي إلا أنني لست متأكداً من قدرتي على القيام بذلك الآن. وأنا مشغول بما فيه الكفاية.</p>	<p>التفكير</p>



الجدول 2 : 3  
خرائط الطريق لمراحل رحلتك (تابع)

في هذه المرحلة	من المحتمل أنك تشعر	لكي تنتقل إلى المرحلة التالية عليك أن:
الفعل	إنني أمارس التمارين منذ عدة أسابيع وما زلت أعمل عبر حواجز الطرق محاولاً أن أعرف الأمور التي تعمل لصالحني.	- يجب أن تكافئ نفسك على إنجازاتك، إننا لا نختلف كثيراً عما كنا عليه عندما كنا في السادسة من عمرنا، حيث تحرك مشاعرنا النجوم الذهبية. إن المكافآت ليست للعرض فقط بل إنها تساعد على دعم برنامجك. - ضع لنفسك أهدافاً جديدة قريبة المدى ولتكن واقعية وقابلة للتحقق. - إن المراقبة الحافزة تعني وضع أشياء في طريقك من أجل تذكيرك بالتمارين كالمغناطيس الذي يوضع على البراد أو حقيبة الرياضة التي تضعها على مقعد سيارتك الخلفي التي تحثك على القيام بالتمارين وأنت في طريق عودتك إلى منزلك.
المحافظة	إنني أمارس التمارين منذ أكثر من ستة أشهر وأصبحت عادة بالنسب لي وأشعر بالشوق عندما لا أتمرّن إلا أنه ما زال يصعب علي أن أتجنب أشياء تقف في طريقي.	- يجب أن تكافئ نفسك على إنجازاتك، إن واحداً فقط من بين كل خمسة أشخاص يفعل ما فعلته. - فكّر بالاشتراك بأنواع جديدة من التمارين، إن التنوع في التمارين والجمع بين أنواع مختلفة من النشاطات البدنية يساعد على تجنب الإصابات ويضيف تنوعاً إلى ما تقوم به. - تنبأ بالأمور التي قد تجعل التمارين أكثر صعوبة بالنسبة لك، وتجنب تلك المواقف إذا استطعت وخطط ل طرق تجنبها. يساعدك الجدول 2: 6 على التفكير بالأمور التي تعيق التمارين وإيجاد الحلول لها.
الإنتكاس	كنت أسير على ما يرام حتى... أحاول أن لا تثبط عزيمتي وأخطط لكي أعود ثانية إلى العمل.	- إن كل شخص تقريباً يسقط من عربة التمارين وهو أمر وارد. تغلب على الأمر وعد إلى ما كنت عليه، وربما كان كسر الروتين الذي كنت تسير عليه أمراً لا يمكن تجنبه. ما الذي تعلمته من أجل المرة القادمة؟ - إن المهمة هي أن تبدأ الدوران حول «الحلقة» من جديد بدلاً من أن تثبط عزيمتك وتوقف عند هذه المرحلة. لقد فعلتها من قبل وأنت قادر على فعلها من جديد.

إن الرحلة تبدأ مع مرحلة (ما قبل التفكير)، والشخص الذي في مرحلة ما قبل التفكير، هو شخص لا يمارس التمارين وليس مهتماً بالبدء بها. وفي الوقت الذي يمكننا فيه تصور شخص مدمن على النيكوتين ولا يريد التوقف عن التدخين، يبقى من الصعب أن نصدق أن شخصاً لا يريد ممارسة التمارين. ومع ذلك فإن 10 بالمائة من الأشخاص غير النشيطين ينتابهم ذلك الشعور. وهذا قد لا ينطبق عليك لأنك تقوم بقراءة هذا الفصل: وإننا نراهن أن معظمكم قد تجاوز هذه المرحلة وأنكم الآن في مرحلة (التفكير) على الأقل.

تبلغ نسبة (من هم في مرحلة ما قبل التفكير) 25 بالمائة من بين من لا يمارسون التمارين، وإذا كنت من الذين في مرحلة ما قبل التفكير فإنك ترغب في أن تصبح نشيطاً بدنياً، إلا أن مجموع علاماتك الخاصة بفعاليتك الشخصية (الجدول 2: 2) يبلغ الـ 5 ويحتمل أن يكون أقل. وعندما تُسأل عن التمرين المنتظم يكون جوابك «أعرف أن علي أن أمارس التمارين ولكن...» وقد لا يكون الوقت الآن هو الوقت الأفضل لبدء برنامج تمارين. وتكون فرصتك للنجاح أكبر إذا ما انتقلت أولاً إلى المرحلة التالية بأن تزيد من تصميمك على أن تصبح ممارساً منتظماً للتمارين. يبيّن الجدول 2: 3 الطرق التي يمكن أن يتبعها من هم (في مرحلة ما قبل التفكير) من أجل أن يتقلوا إلى المرحلة التالية.

وإذا ما بلغ مجموع علاماتك الخاصة بفعاليتك الشخصية الـ 6 أو 7 فإن من المحتمل أنك في مرحلة (التحضير). وعليك الانضمام إلى الجمهور لأن ثلث الأشخاص غير النشيطين معك هنا. وقد تكون قد انضمت إلى نادٍ للرياضة أو أنك قد اشترت أجهزة لياقة، أو أنك وجدت لنفسك شريكاً في التمارين. وعلى الرغم من أنك لا تعمل بشكل منتظم، إلا أنك تسير في الاتجاه الصحيح.



إذ أن الزمن يمكن أن يتوقف على هذه الساعة (أو أنه قد يغير من اتجاه حركته). ومن المؤكد أنك تعرف ما الذي عليك أن تقوم به في كل خطوة من خطوات الطريق، وعلى هذا فإن عليك أن تنطلق بسرعة مضاعفة باتجاه هدفك.

### الجدول 2 : 5

#### مباحثات العقد

لما كنت أنا \_\_\_\_\_ وأنا في كامل قواي العقلية سوف أبدأ برنامجاً لكي يصبح جسمي سليماً وذلك بالبداة بإجراء التمارين بتاريخ \_\_\_\_\_ فإنني سوف أمارس تمارين \_\_\_\_\_ (يذكر اسم النشاط البدني) ويحد أدنى مقداره \_\_\_\_\_ أيام في الأسبوع، ولمدة لا تقل عن \_\_\_\_\_ دقيقة في كل جلسة طويلة الأسابيع \_\_\_\_\_ القادمة. وسوف أبذل الاجتهاد اللازم للقيام بالتمارين المذكورة.

المتمرن ..... (الخط المنقط).

الشاهد \_\_\_\_\_

تم عقد هذه الاتفاقية وأصبحت سارية المفعول في هذا اليوم ..... من شهر ..... عام .....

تبلغ (روث) الثانية والخمسين من العمر، وحتى الستين الماضيتين لم تكن تمارس التمارين بشكل منتظم مطلقاً. حيث لم يكن في الأيام التي كبرت فيها الكثير من الرياضات الخاصة بالفتيات. (تذكر أنه لم يسمح للنساء بالجري في سباق الماراثون ضمن الألعاب الأولمبية حتى عام 1984)، ومع أن درس التعليم الرياضي كان إلزامياً في المدرسة الثانوية، إلا أن روث لا تتذكر أن الدروس قد جعلتها تتعرق سوى مرة واحدة. ففي ذلك اليوم الربيعي الدافئ طلب إلى طالبات السنة الحادية عشرة الجري لمسافة ميل واحد حول المضمار، وقد بدا أن الأمر يتطلب جهداً كبيراً، وقد أعمي على إحدى صديقاتها كما أصيبت أخرى بالإقياء ولم يتم تكرار هذه التجربة. قرّرت روث في عيد ميلادها الخمسين أن تبدأ التمارين، إذ أنها كانت تشعر بالضيق من بعض المشاكل الصحية البسيطة، وكانت تشعر أيضاً بالإجهاد

ووجدت نفسها تنزلق بسرعة من السن المتوسط إلى السن المتقدم.

كانت تعرف أنها بحاجة إلى القيام ببعض التغييرات، فالتحقت بأحد النوادي الرياضية، وبدأت بركوب الدراجة الثابتة والقيام بتمارين الإيروبيك. كانت ترى غرفة الأثقال إلا أنها كانت تعتبرها منطقة خاصة بالرجال. وكانت خجولة لأنها تعرف شيئاً عن تلك التشكيلة الكبيرة من الأدوات التي تبدو وكأنها أدوات تعذيب من القرون الوسطى (لم يكن التعذيب هو الذي يجعل الرجال يثنون عند استخدام تلك الأدوات). لم تكن روث مرتاحة إطلاقاً. فقد كانت تعمل مديرة لمدرسة، وقد ساعدها عملها في المحيط التعليمي على الإمتناع بأن تتعاقد مع مدرب خاص. ومع أنها كانت ترى في البدء أن في ذلك تساهلاً مع نفسها، غير أنها كانت مسرورة لكونها مركز اهتمام مدربها بشكل رئيسي، ولأنها كانت تعرف أن للرياضيين المحترفين مدربين وموجهين فقد تساءلت لماذا لا نحصل نحن الذين بدأنا التمارين لتونا على بعض المساعدة؟ وقد تبين لها أيضاً أن وجود موعد لها من أجل التمرين وانتظار مدربها حضورها كان عاملاً مساعداً لها لكي تبقى ملتزمة. وقد عرض لها مدربها الأسلوب الملائم للعمل على أجهزة الأثقال وعملها معاً على وضع برنامج لتقوية ظهرها وأعلى جسمها. تشعر روث بالراحة في هذه الأيام عندما تكون في غرفة الأثقال، وتطلق قبل رفع الأثقال عدة زفرات. وهذه الحركة الرتيبة تساعدها على أن تنسى بعض التوتر الناجم عن العمل، وتشكل حافزاً لها قبل بدء التمارين. ومن ثم تندفع لأدائها. وتشبه روث الأشخاص في غرفة الأثقال بالأطفال في ساحة الألعاب، كل منهم يقوم بأشياء خاصة به، إلا أنه يستمتع برفقة الآخرين ومشاركتهم بعضهم بعضاً وبشكل متبادل فيما يقومون به.

ليس هناك برنامج مثالي للتمارين، وما يبدو صالحاً لك اليوم قد لا يكون صالحاً للآخرين، وقد يصبح غير صالح لك بعد شهر من الآن.

لقد أصبح مدربو التمارين أكثر توفراً في هذه الأيام، ولم يعد نجوم السينما وموسيقيو الروك هم الوحيدون الذين بإمكانهم أن يتحمّلوا نفقاتهم، إن المال الذي تنفقه سوف يكون إنفاقاً في محله إذا كان سيساعدك على وضع برنامج للتمارين والاستمرار به. إبحث عن مدرّب يحمل درجة ما قبل التخرّج في فيزيولوجيا الرياضة أو رياضة التنشيط أو العلوم الصحية على أن يكون مجازاً من منظمة قومية، وتجنّب أولئك الذين يبيعون مستحضرات التغذية للحصول على العمولة.

### المحافظة على التغيير الذي قمت به

تستعمل كلمة (المحافظة) إذا ما قمت بتغيير سلوك ما، وإنك قد قمت بهذا التغيير خلال الأشهر الستة الأولى الحرجة أي في الفترة التي نكون فيها أكثر عرضة لأن نفقد عادة إجراء التمارين. والمشكلة التي تكمن في هذا المصطلح، هي ما يوحيه من أن المحافظة لا تتطلّب قيامك بأي عمل من جانبك.

إن المحافظة ليست قطع السيارة المسافة المحددة لتغيير زيت محركها دون أن يحدث فيها عطل ما، إذ أنه حتى بعد مرور أشهر على قيامك بالتمارين البدنية المنتظمة، فإن برنامج تمارينك يحتاج إلى ضبط وتعديل.

قد تصبح ممارسة التمارين أكثر صعوبة في بعض الأحيان. وكذلك فإن مستوى لياقتك قد يستقر عند مرحلة ما، الأمر الذي يفقدك عامل التعزيز السابق، وهو رؤيتك للتحسّن الذي كان يطرأ عليك. تذكّر أن محافظتك على لياقتك حتى لو لم تكن تتحسّن باستمرار تجعلك في وضع صحي أفضل. وقد تشعر مع مرور الأيام بالملل من روتين تمارينك، أو قد يتغير الطقس مما يجعلك غير راغب في المشي في درجات حرارة دون الصفر. إلا أنه قد يكون بإمكانك ممارسة السباحة



## تجنب الإصابات

إن الإصابات قد تبعد أي شخص يمارس التمارين عن ممارستها، ويمكن لك تخفيض احتمال تعرّضك للإصابات باتباعك النصائح المبينة في الجدول 2: 7. والقاعدة رقم 1 هي أن لا تحاول الحصول على أكثر مما ينبغي من الشيء الجيد. وعندما نمارس التمارين بشكل مبالغ فيه، فإننا نعرّض عضلاتنا وأوتارنا وأربطتنا وعظامنا للأذى. وعلى سبيل المثال، فعندما تكون مسافة الجري الأسبوعية التي تقطعها تتجاوز ما يقارب الـ 20 ميلاً، فإن احتمال تعرّضك للإصابة يرتفع. ولكي تحافظ على صحتك عليك بإجراء تنوع بين الأشكال المختلفة من التمارين.

ليس للتدريب المتقاطع علاقة بتجربة التمارين وأنت في حالة غضب، إذ أنه يعني دمج نشاطات بدنية مختلفة مع بعضها. فبدلاً من أن تمارس رياضة المشي أو الجري في كل مرة تجرب فيها التدريب، خصّص بعض أيام لركوب الدراجة، أو رفع الأثقال، أو رياضة كرة المضرب أو الرياضة الجماعية، وعلى الرغم من أن التمارين هي تمارين مختلفة إلا أنّ الفوائد الصحيّة ستتراكم لديك. وعندما تعمل على تغيير الإجهاد الذي تتعرّض له الأجزاء المختلفة من جسمك، فإنك تخفض من خطر الإصابة الناجمة عن المبالغة في استعمال تلك الأجزاء.

### الجدول 2: 7

#### نصائح حول تجنب الإصابة

- 1 - قم بالتبديل بين نشاطات التمارين لتجنب الإصابات الناجمة عن المبالغة في استعمال أجزاء الجسم.
- 2 - دع لجسمك الوقت لكي يتلاءم وذلك بأن لا تزيد نشاطك البدني بأكثر من 10% في الأسبوع.
- 3 - إنتبه إلى جسمك، فإذا ما ألمك توقف عن ما تقوم به فإنك قد تحول مشكلة صغيرة إلى إصابة أكبر.
- 4 - استعمل الأجهزة التي تعمل بشكل جيد والأحذية من النوع الجيد واتخذ الإجراءات الملائمة لكي تتجنب الإصابة.

**القاعدة 2:** هي أن تقاوم الدافع الذي يجعلك تقول: إنه إذا كان القليل جيداً فإن الكثير يكون أفضل، وغالباً ما نفقد صبرنا في محاولة الوصول إلى الشكل اللازم لأجسامنا. إن جسمك يتغير بسرعة معينة، وإنك لن تزيد من هذه السرعة، بالتمرين بشكل أعنف أو لمدة أطول، وقاعدة (الإبهام) هي أن لا تزيد في مستوى نشاطك بنسبة تتجاوز الـ 10% في الأسبوع، وعلى هذا فإذا كنت تمشي 10 أميال في الأسبوع الواحد فعليك أن لا تزيد هذه المسافة أكثر من ميل واحد في الأسبوع التالي (زيادة 10 بالمائة) وهذا يعطي جسمك الفرصة للتلاؤم مع مستوى النشاط الجديد مع احتمال أقل للإصابة.

**القاعدة 3:** هي أن تصغي إلى جسمك عندما تمارس التمارين، وقد تعتقد أن بإمكان الرياضيين تجاهل ما يشعرون به أثناء ممارستهم تمارينهم، في الحقيقة إن الأمر على عكس ذلك، حيث أنهم يولون انتباهاً أكبر وهم أكثر يقظة فيما يتعلّق بالمشاكل الجسمية. وبالنسبة لنا فإن ذلك يُترجم إلى «إذا شعرت بالألم أثناء قيامك بفعل فلا تقم به» ويجب أن يكون شعار التدريب «لا ألم ولا إصابة».

**وأخيراً فإن القاعدة 4:** هي تجنّب الإصابات باستعمال أجهزة التمرين المناسبة وعلى سبيل المثال فإن عليك ارتداء خوذة عند ركوب الدراجة، وواقيات العيون عند ممارسة كرة المضرب، واللبادات عند ممارسة التزلج بالتدحرج، والمظلة طبعاً عند ممارسة الغوص في العجوة. ويعتبر الحذاء المناسب هاماً لمعظم أنواع الرياضات. وغالباً ما يستحق الأمر دفع كلفة إضافية من أجل الذهاب إلى مخزن لبيع الأدوات الرياضية، حيث أنّ فيها أشخاصاً أكثر معرفة بالأحذية الرياضية وعليك أن تدفع أكثر بقليل لكي تحصل على حذاء جيد.

إن الظهور بمظهر الرياضي قد يكون عاملاً مساعداً أيضاً، والبعض منا لديه مورثة (جينة) جمع الأشياء ويشعر بالحاجة إلى التسوق، وإذا كنت من أولئك البعض، فإن المشي السريع داخل مُجمّع التسوق

للبحث عن الملابس الرياضية المناسبة يعتبر مرحلة تحضيرية ملائمة للنشاط البدني، وبالمقابل فإن كنت واثقاً من نفسك بشكل حقيقي، وكنت ماهراً في القيام بنشاط معين، فإن الشعور بالأنفة من التقيّد بالمعايير المتعلقة باللباس قد يفيد، ومع هذا فإن هناك خطأً رفيعاً بين الأمرين.

كنا ذات مرة نركب الدراجات الثابتة في النادي الرياضي، فدخل أحد الزملاء الأطباء مع ابنته الصغيرة من أجل ممارسة التمارين. وبدأ الأب الطبيب بتعليم ابنته كيفية استخدام (الهولاهوب). وبما أنه كان يرتدي قبعة صوفية من النوع الذي يستخدمه الحطّابون في الهواء الطلق، فإنه لم يتمكّن من إجراء أكثر من دورتين للطوق حول خصره. وهو أمر كانت تقوم به الطفلة بنت السنوات السبع دون أي جهد. وقد ضحك الأب وهو جراح دماغ محترم لعدّة دقائق (كما ضحكنا نحن).

وعندما تابع محاولته في (الهولاهوب) انتهى إلى أنه قام بتدريب مجهد بغض النظر عن مظهره. إن الملابس ومستوى المهارة ما هي إلاّ جزء بسيط من القصة بأكملها. وإن وجود المتعة في النشاط البدني يساعدنا جميعاً على المضي قدماً في درب اللياقة والصحة.