

الوحدة الثالثة

صحة الأسرة ورياضة الجسم

- (1) رياضة الجسم مُقدمة لصحة الأسرة
- (2) الرياضة وسيلة شفاءية مساعدة للعلاج النفسي
- (3) ضبط زيادة الوزن مع زيادة العمر
- (4) برنامج رياضي صحي لبناء لياقة الأسرة الجسمية
- (5) ممارسة الرياضة أسلوباً للحياة اليومية العادية

رياضة الجسم مقدمة لصحة الأسرة

مقدمة

"العقل السليم في الجسم السليم". والجسم السليم يحتاج في آن، إلى توفير نوعي وكمي كاف لعاملين أساسيين هما: الغذاء والرياضة. وعندما تمارس الأسرة عادات صحية في غذائها وحركة جسمها، يَصَحُّ في الأحوال العادية عقلها ونفسها وسلوك أعضائها مع أنفسهم والآخرين في الحي والمدرسة ومواقف الحياة اليومية.

ولما كنا قد أوضحنا في عملين سابقين: صحة الأسرة والغذاء ثم صحة الأبناء والغذاء، فإننا في هذا العمل العلمي الأسري نوضح: كيف يمكن للأسرة والأبناء معاً ممارسة رياضة معقولة للجسم من حيث الجهد والوقت والحركة، والمحافظة على عافيتهم العقلية والنفسية والاجتماعية والمادية الجسمية.. وبالنتيجة معيشتهم: أسرة وأعضاء، لحياة حيوية مُنتجة.

مؤشرات صحية للياقة الأسرة الجسمية

وصحة الأسرة جسماً بالرياضة والتمارين الرياضية المصاحبة لعادات غذائية يومية سليمة، تؤدي إلى ما يعرف باللياقة الجسمية Physical fitness من حيث:

1- القدرة على القيام بأنشطة حركية لمدة غير قصيرة نسبياً Aerobic Endurance. يشير هذا التحمل الحركي للجسم إلى فعالية القلب والرئتين في العمل معاً لتزويد الجسم بما يحتاج من أوكسجين خلال الجهد الحركي، الأمر الذي يُبقيهِ (أي الجسم) حيويّاً خلال ذلك.

2- التحمل العضلي Muscle Endurance من حيث قدرة الجسم على الاستمرار في وضع حركي معين لمدة من الزمن أو تكرار حركة محددة عدة مرات.

3- القوة العضلية Muscle Strength من حيث القدرة على عمل شيء يحتاج لقوة عضلية. يقارن عضو الأسرة هنا، ما لم يستطيعه سابقاً عند عدم لياقته الجسمية مثل رفع وزن محدد بالمقارنة بما يصل إليه مع لياقته الجسمية.

4- المرونة الجسمية Flexibility من حيث القدرة على تحريك مفاصل وأعضاء الجسم لكامل دورتها أو أوضاعها الممكنة.. إن تشنّج العضلات وصعوبة حركات أعضاء الجسم هي مؤشر على عدم المرونة ومن ثم عدم اللياقة الجسمية هنا.

5- التكوين الجسمي Body Composition من حيث نسبة الدهون، مقارنة بالعضلات والعظام أو الهيكل العظمي في الجسم. وكلما كانت حصة الدهون مناسبة بالمقارنة مع عضلات وعظام الجسم، كانت معها الصحة الجسمية عَفِيّة ولاتئة.

وفي العموم، عندما يكون عضو الأسرة لائقاً جسدياً/صحياً، يتمتع بالحيوية في القيام بالأعمال اليومية، والنشاط العام الواضح (أو الهمة العالية في الحركة والمبادرة الإنجازية) وعدم الشعور بالإعياء، أو التعب بسهولة، أو العمل لمدة طويلة دون إجهاد يذكر.. كما يشعر إيجابياً حول نفسه ومفهوم ذاته.

فوائد رياضة الجسم لصحة الأسرة

ومهما يكن، إن الرياضة والتمارين الرياضية عند مثابة أعضاء الأسرة يومياً (أو مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً) على أدائها.. وتحويلها لديهم إلى أسلوب للحياة، أو لعنصر مميز في أسلوب حياتهم اليومية، تؤدي لهم الفوائد التالية:

- 1- منع ارتفاع ضغط الدم.
- 2- تقوية بنية العظام والهيكل العظمي ومنع ترقق العظام بوجه عام.
- 3- منع أمراض القلب والمشاكل الصحية الأخرى.
- 4- التخفيف من الإكتئاب والقلق، وعدد من الاضطرابات النفسية الأخرى(انظر الفقرة التالية في هذا الإطار).
- 5- التمتع بالنشاط والحيوية مهما اختلف عمر الفرد: صغيراً أو كبيراً.
- 6- المحافظة على الوزن الصحي المناسب مقارنة بطول وبنية الجسم.
- 7- تحسين تقدير عضو الأسرة لذاته. أي لقيمه وقدرته على العمل والعطاء.

8- زيادة مستوى الطاقة الجسمية للحركة والعمل والنشاط.

9- تصفية العقل من الحصر والتشويش والأفكار الغريبة.

10- استرخاء الجسم والعضلات عموماً.

11- توفير شعور بالشباب والإقبال أكثر على الحياة.

باختصار، إن الرياضة هي وسيلة للحياة النشطة المتفائلة والحيوية.. والتي لا تكلف الأسرة وأعضاءها مادياً أي مبالغ.. وباعتبار النتائج العديدة التي تفرزها الرياضة والأنشطة الرياضية على صحة الجسم والنفس معاً، فإن تبنيها من أعضاء الأسرة أسلوباً لحياتهم يُعدّ مؤشراً إيجابياً لشخصياتهم وحياتهم في آن.

ويمكن للأسرة تطوير عادة الرياضة يومياً لدى أعضائها والاستمتاع أكثر في أدائها، بالاستعانة بموسيقى فرحة يميلون إليها، وتبعث فيهم الحيوية والمرح والتوافق الحركي مع نغماتها، سواء كان ذلك داخل المنزل، أو خارجه خلال المشي حيث الاستماع لمسجل مصغر من خلال سماعات الأذن. كما يمكن لأعضاء الأسرة ممارسة الرياضة معاً أو بصحبة واحد أو أكثر من الأقران/الأصدقاء..

وفي المواقف المدرسية الضاغطة بمتطلباتها الاختبارية أو الدراسية عموماً، ننصح الأبناء: صغاراً وكباراً بتجريب ممارسة الرياضة، بينما يستمعون إلى تسجيلات أكاديمية خاصة بدروسهم ومناهجهم واختباراتهم، خاصة عند تمتّع الأبناء بحافزية واضحة للدراسة والتحصيل. وهنا يتحصّل الأبناء على أعلى جدوى ممكنة للوقت والرياضة الجسمية: صحة الجسم، واسترخاء ورضا النفس، والنجاح المدرسي الأعلى في معارفهم وتعييناتهم واختباراتهم.

آلية عمل التمارين الرياضية في الجسم

عندما يقوم عضو الأسرة (أو أي فرد آخر حيث كل واحد منا هو عضو في أسرة) بتمرين أو نشاط رياضي، يستعمل بالضرورة فوراً عضلات جسمه. فكل تمرين أو نشاط حركي هو في الواقع عمل عضلي لا محالة.

ولكن لا ينحصر هذا في عمل العضلات فقط، بل مع النشاط العضلي تستتفر أعضاء وأجهزة الجسم ووظائفها لمساعدة العضلات في أدائها، أو أنها (أي أعضاء

الجسم (الأخرى) تتوقف عن العمل لتوفير مزيد من الطاقة للعضلات في نشاطها. فالقلب مثلاً تزداد وتتسارع دقاته لضخ دم أكثر مشبع بالأكسجين لتغذية العضلات وتفعيل حركتها، أما المعدة فتقلل أبوابها، خاصة في الأنشطة الرياضية المجهدة، من أجل عدم هدر الطاقة التي قد تكون العضلات بحاجة إليها.. ف سبحان الله!

وعندما تعمل العضلات، فإنها تشتغل بمبدأ المُحرّكات الآلية. تأخذ الطاقة وتستهملها في توليد القوة اللازمة لأدائها الحركي.. إن العضلات هي محركات آلية بيوكيماوية تقوم بالدرجة الأولى على استعمال مركب كيماوي يدعى ثالث فوسفات الأدينوسين (Adenosine Tri-phosphate (ATP كمصدر أساسي لوقودها أو طاقتها المحركة.

إن العضلات خلال حرقها لثالث فوسفات الأدينوسين، تحتاج إلى ثلاثة أشياء:

- 1- الأكسجين لإنتاج وقود العضلات: ثالث فوسفات الأدينوسين
 - 2- التخلص من فضلات عمليات التفاعلات الكيماوية الخلوية للأنسجة العضلية مثل ثاني أكسيد الكربون وحامض اللبن.
 - 3- التخلص من الحرارة الناجمة عن الحركة. فالعضلات كأى آلة أخرى، تُنتج بعملها حرارة وتحتاج بالنتيجة إلى التخلص منها.
- وثالث فوسفات الأدينوسين (مصدر طاقة العضلات تماماً كما هو الحال مع البنزين ووقود محركات السيارة والطائرة وغيرهما)، ينفذ مع الاستعمال بالنشاط العضلي.. الأمر الذي تحتاج معه العضلات إلى تزويد مقدار جديد منه لبقاء عملها الحركي.. وإلاّ تقف وتخد تماماً كالسيارة. ومن هنا جاء الجسم الإنساني يمتلك أنظمة مختلفة لإنتاج هذه المادة الكيماوية لطاقة العضلات عبر مراحل متتابعة.. يقوم كل من هذه الأنظمة بدوره المحسوب في توفير الوقود الضروري لحركة العضلات. إن هذه الأنظمة هي:

1- نظام الفوسفاجين Phosphagen System: إن هذا النظام المصغر للطاقة

موجود في الخلية العضلية نفسها، ويستطيع من خلال امتلاكه كمية محدودة من ثالث فوسفات الأدينوسين، تزويد الطاقة للعضلات في حركتها لمدة لا تتعدى ثلاث

ثوان فقط، حيث تُسارع الخلايا العضلية بعدئذ إلى إنتاج مقدار آخر من الوقود البيولوجي من أجل جهد عضلي خاطف (كما يحدث عند رفع رياضي حَمْل الأثقال لوزن كبير في المسابقات الرياضية).. وذلك لمرتين متتاليتين (أي تشغيل العضلات لمدة 8-10 ثوان فقط)، يقف بعدها عن مواصلة عضو الأسرة للتمارين الرياضية كما هي العادة غالباً، ليأتي دور نظام آخر منتج للوقود العضلي ATP وهو نظام الغلايكوجين - حامض اللبن.

2- نظام الغلايكوجين - الحامض اللبني أو حامض اللاكتيك Glycogen-Lactic Acid System. تختزن الأنسجة العضلية أيضاً من خلال هذا النظام مقادير السكر الناجم عن تحوّل الكربوهيدرات الزائدة عن حاجة الجسم، لفترة قصيرة نسبياً قبل تحويله إلى دهون على الجسم. يسمى هذا السكر الغلايكوجين Glycogen. تعتمد الخلايا العضلية عند مواصلة عضو الأسرة للتمارين الرياضية لأكثر من عشر ثوان، إلى تفاعلات كيميائية متعددة يتحول معها كلوكوز الدم إلى وقود ATP ثالث فوسفات الأدينوسين.. وذلك لمدة لا تتعدى دقيقتين، حيث بعدها يدخل النظام الثالث لوقود العضلات الحركي وهو نظام التعرق.

3- نظام التعرق Aerobic Respiration System: يعمل هذا النظام بالأوكسجين الذي يشكل الآن الوسيلة المباشرة للخلايا والأنسجة العضلية لإنتاج وقود ATP.. وذلك بعد مُضي دقيقتين من التمارين الرياضية حيث يزود الجسم العضلات العاملة بالأوكسجين، الذي يعتمد بدوره إلى تكسير الكلوكوز إلى ثاني أكسيد الكربون وماء فيما يعرف بعملية التعرق.

وعند نفاذ سكر الدم أو الغلايكوجين، تتوجه العضلات إلى الدهون المتراكمة على الجسم لتحويلها بعمليات كيميائية معقدة لا ضرورة لعرضها هنا، إلى وقودها الفعلي: ثالث فوسفات الأدينوسين ATP. حيث تبدأ رحلة تخسيس الوزن الحقيقية كما تبدو للعيان في الغالب، نظراً لاستهلاك العضلات بالرياضة الجسمية المنتظمة لكميات الدهون المتراكمة على الجسم.

وعليه ننصح الأسرة هنا، بعدم التطرف في التمارين الرياضية، لا من حيث شدتها أو طول فتراتها، لأن استهلاك العضلات لكامل الدهون في الجسم، يُجبرها على التحول إلى البروتينات لتحويلها إلى وقود ATP من أجل الحركات المطلوبة.. أي يبدأ الجسم في الأحوال الحركية المتطرفة بحرق نفسه، مؤدياً ذلك إلى ضعفه وتدهور صحته لدرجة لا تحمد عقباها أحياناً.

وأخيراً تحتاج العضلات لمواصلة نشاطها الحركي إلى أمرين إضافيين: التخلص من الفضلات الناجمة عن فعاليتها البيوكيماوية السابقة، ثم التخلص من الحرارة الناجمة عن الجهد العضلي. ولتحقيق الحاجة الأولى، تقوم العضلات بالتخلص من فضلات مثل حامض اللاكتيك (اللبني) وثاني أكسيد الكربون والأدنوسين وأيونات الهيدروجين.. بتحميلها للدم العائد إلى الرئتين حيث تتم التنقية الفعلية له، وإرساله إلى القلب لضخه مرة أخرى حيث تحتاج أعضاء الجسم بما فيها العضلات.

أما عملية التبريد العضلي-الجسمي، فتتم بواسطة عملية التعرق، حيث يؤدي تبخر هذا العرق من على سطح الجلد إلى تبريد الجسم للدرجة المقبولة. ومهما يكن، ننصح أعضاء الأسرة هنا لزيادة كميات التعرق إلى شرب مقادير إضافية من الماء، لتعويض الجسم ما يفقده خلال التعرق.. خاصة عند الرياضة الجسمية في المناطق الحارة، أو عند ممارسة الرياضة لمدة طويلة أفرزت معها كميات كبيرة من التعرق.

الرياضة: وسيلة شفاءية مساعدة للعلاج النفسي

مقدمة

تفيد العديد من البحوث في الصحة النفسية، أن التمارين والأنشطة الجسمية عند مصابقتها لجلسات وطرق العلاج النفسي حيث اضطرابات القلق والاكتئاب والضغط النفسي وعدم الثقة بالنفس وانفصام الشخصية أحياناً، تُمكن المعالجين وزبائنهم من شفاء أسرع وأطول زمنياً، خاصة عند استمرار الأفراد في أنشطتهم الرياضية.

استعمالات رياضية في العلاج النفسي

يستخدم المعالجون الرياضة في العلاج النفسي، بطرق عدة، منها:

- 1- وصف نشاط رياضي محدد ليقوم به الزبون المصاب بالاكتئاب أو الضغط النفسي أو الاكتئاب أو العجز الذاتي خلال مرحلة علاجه مع المختص.
 - 2- أخذ رأي الزبون والمُدرّب الرياضي المختص حول أفضل الطرق التي يمكن استخدام الرياضة الجسمية في عملية العلاج النفسي التي يقوم بها.
 - 3- استعمال مبادئ علم النفس الرياضي لدرجة رئيسة في العلاج النفسي المطلوب.
 - 4- استعمال الرياضة مثل قيام المعالج بالمشي مع الزبون كوسيلة إلى العلاج. وهنا، يستخدم المعالج المشي مع الزبون لمسافات طويلة نسبياً للتحادث معاً بصيغ تلقائية غير مباشرة وغير تقليدية (بعيدة عن جو المكاتب والعيادات المعروفة). إن الرياضة والأنشطة أو التمارين الرياضية عموماً، هي وسائل مساعدة للشفاء من اضطرابات الشخصية أو الإضطرابات النفسية، بمصاحبة طرق العلاج النفسي حيناً وبمفردها أحياناً أخرى، نظراً إلى:
- 1- تحريكها للجسم وإخراجه من صمته وعزلته وخموله، إلى نشاط حركي لأعضائه وأجهزته وخلاياه.

2- تجديد البيئة والجو النفسي الذي يعيشه المريض عادة بالأمراض النفسية.
3- نسيان الفرد لحالاته المرضية النفسية إدراكياً وجسماً خلال الانشغال بعمل أو سلوك حركي. ومع تكرار النشاط الرياضي وتركيز الفرد إدراكياً وحركياً على أدائه، تزداد مع ذلك أوقات انفصاله انفعالياً عن وضعه المرضي.. الأمر الذي يساهم في وعيه أكثر لأسباب معاناته، والعمل على حلها بقليل من المساعدة المباشرة أحياناً من المعالج المختص.

4- تزويد خلايا الجسم بما فيها خلايا الدماغ بكميات أكبر من الأكسجين الذي يؤدي بدوره إلى تنشيط عمل الخلايا والانشراح النفسي عموماً.
ولكن، ما نوع ودرجة الرياضة أو الأنشطة الرياضية المفيدة في تفعيل نتائج العلاج والشفاء النفسي؟ تشير البحوث المتخصصة عموماً أن كل الرياضات والأنشطة الرياضية مفيدة لحالة الفرد النفسية، طالما يميل الفرد إلى ممارستها (أي لا يشعر أنها حملاً ثقيلاً يومياً عليه)، ومناسبتها لجسمه ثم أدائها لمدة كافية بين 20-30 دقيقة وعلى مدى مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل.

ومع هذه الحقائق العامة، تبقى التمارين الجسمية الهوائية Aerobic والتي منها التمارين السويدية والمشي والركض الطبيعي الميداني، أو بالأجهزة المتاحة تجارياً الآن، والسباحة.. هي الأكثر عملياً وجاهزية للأسرة بدون تكاليف باهظة أو تغييراً لفعاليات أو متطلبات الحياة اليومية.

ومهما يكن، فإن الأنشطة والتمارين الرياضية المعتدلة والمفتوحة.. من حيث الوقت والبيئة بشكل عام في أدائها من عضو الأسرة (أي عدم الشعور بالإجبار عليها في بيئة محدودة وبأسلوب محدد سلفاً لا يُحَاد عنه)، هي أفضل نتائجاً على صحة الجسم من الأخرى العنيفة القاسية المحصورة في مكان وأسلوب محددين لا خيار ثالث لهما..

فالمشي الطبيعي في هذا الإطار هو أجدى صحياً من المشي بالجهاز الآلي المتوفر منزلياً في الوقت الحاضر لدى العديد من الأسر. وإذا تمكنت الأسرة من الخروج معاً إلى أطراف المدن للرياضة الجسمية بالمشي، يؤدي بها الى نوعين من اللياقة:

الجسمية ثم الإجتماعية بتبادل أعضاء الأسرة الحديث والآراء والإنفعالات- العواطف معاً وفهم وتفهم أحدهم للآخر.

أما الأسر المقيمة في الأرياف والصحارى، فلا خوف عليها لكون حياتها اليومية هي عبارة عن سلسلة متصلة طبيعية ومنتجة اجتماعياً واقتصادياً من المشي والأنشطة الجسمية.. كما أن غذاءها اليومي هو طبيعي غالباً مما تنتجه في مزارعها وحيواناتها اللبونة والداجنة، وقاموا أبوين وأبناء بالمشي مع الحديث والنكتة لإنتاجها.

وفي العموم، إن مشي أعضاء الأسرة لمدة نصف ساعة على الأقل على مدى ثلاث مرات أو أكثر أسبوعياً، هو أفضل لصحتهم وأوفر لجيوبهم(أموالهم) من الرياضة بالأجهزة الرياضية وألعاب رفع الأثقال في المنزل، المحروم نسبياً (أي المنزل) من الأكسجين الضروري لحيوية أجسامهم والحركة النشطة لأعضائهم الجسمية ولتغيير أمزجتهم النفسية المعتمة ونوبات اكتئابهم وحصرهم النفسي.. بسبب روتين المكان وضيقه وغرفته المملة المغلقة.

رياضة الجسم أساساً لصحة الدماغ

تفيد البحوث المعاصرة لآثار الرياضة الجسمية على صحة بنية وعمل الدماغ والخلايا الدماغية، أن الأنشطة والتمارين الرياضية تزيد من كميات الدم الواردة للخلايا الدماغية.

وإذا عرفنا أن هذا الدم يحمل في كرياتة الحمراء عنصر الأكسجين، فإن الخلايا الدماغية مع تزودها بكميات وافرة من هذا الأكسجين والطاقة الناجمة عنه، تنشط عصبياً ويتفاعل تواصلها مع الخلايا الأخرى.. فيبدو الفرد بالممارسة الرياضية: حيويّاً ويقظاً أكثر، وقادراً إدراكياً على التفكير والتعامل المنطقي مع البيئة.. حتى مع تقدم العمر، كما نلاحظ كبار السن الممارسين للرياضة، يتمتعون بكامل وعيهم الإدراكي وحيويتهم ونضارة الشباب على مظهرهم وإنجاز عال لأعمالهم.

إن ما تؤكد به البحوث المعاصرة في هذا الإطار، يتلخص في أمرين:

الأول: هو أن الأكسجين المتوفر للخلايا الدماغية يوفر لها الطاقة اللازمة لعملها العصبي النشط، الأمر الذي يزيد من الاتصالات بين الخلايا في القشرة الدماغية المفكرة.

أما الثاني: فيبدو في المحافظة على الوظائف الدماغية العصبية التي يمتلكها عضو الأسرة في شبابه، وإبطاء تدهورها أو فقدانها كلما تقدم العمر مع الشيخوخة.

والأمر الذي ندعو أعضاء الأسرة الالتفات إليه هنا، بجانب ممارستهم المنتظمة للرياضة كوسيلة متاحة لصحة الجسم والدماغ معاً، هو قيامهم دائماً بالأنشطة الرياضية في أماكن مفتوحة (مثل شرفة المنزل أو بجانب نافذة مفتوحة) .. والعيش معظم وقتهم المنزلي قريبين من نوافذ مفتوحة كلياً أو جزئياً، حتى أثناء النوم في فصل الشتاء.

وإن أخطر سلوك يمكن ارتكابه من أعضاء الأسرة هو حرمان خلايا أجسامهم وأدمغتهم من كميات الأكسجين الضرورية لتنفسها وعملها .. إن هذه الخلايا ببساطة، وكما يلاحظ مع الفرد في الواقع الذي يُحرم من الأكسجين، تختنق وتموت مؤقتاً أحياناً حتى يتم تعويضها مرة أخرى مثل خلايا الجسم العادية، أو نهائياً دون رجعة كما في خلايا الدماغ.

إن الدراسات الميدانية التي أُجريت منذ سنين وحتى الآن على المعمرين في مختلف بقاع العالم، تؤكد على عاملين حاسمين لأعمارهم المديدة التي عاشوها (فوق مائة سنة غالباً)، وهما: الحياة العادية في بيئات مفتوحة هوائية غني بالأكسجين، ثم تناولهم لأغذية طبيعية طازجة .. بعيدة في مجملها عن التجميد أو التبريد والمواد الحافظة والملونة.

وهنا، كلما ابتعدت الأسرة في سكنها عن زحمة المدن وعوادم السيارات وهوائها المشبع بالتلوث المرئي بالعين المجردة، كما يلاحظ آنياً،، كان ذلك أجدى لصحة أجسامها وعقلها ثم لحياتها بوجه عام.

رياضة الجسم وزيادة إنتاجية العمل

إن حياة اليوم بأعمالها وأعبائها ومسؤولياتها ومواقفها ومشاكلها المتواصلة، هي مُرهقة بمعظم المعايير ومُتعبة عقلياً أكثر، دون الجسم كما يلاحظ في عديد من الحالات. ولكن عندما يتعب العقل، نشعر بالجسم يذوي وتتخط قواه وتخمد حركته، ويبدأ عضو الأسرة شعوراً بالكسل والاكتئاب وعدم الإقبال على العمل أو التعامل العادي مع الآخرين في الأحوال المتطرفة أحياناً.

فتواصل الإعياء المتبادل بين العقل والجسم ينعكس سلبياً على حركة الفرد في الحياة اليومية، بدءاً بالأسرة والمدرسة وانتهاءً بالعمل وأداء الواجبات اليومية، سواء كانت هذه الواجبات أسرية، أو أكاديمية دراسية، أو وظيفية عملية أو مهنية.

إن العقل والروح والجسد هي كل متفاعل ومتكامل.. وما يعيشه الواحد منها ينعكس أثره تلقائياً على الأطراف الأخرى.. فهي في تواصل دائم معاً. وكلما كان هذا التواصل بناءً ومتوازناً.. أي دون طغيان أثر طرف على وضع الأطراف الأخرى، فإن حالة من الحيوية والانتعاش وحسن التصرف تسود مظهر وشخصية الفرد.

أما عندما يتعب العقل (وهو سيد الجسم الإنساني) لدرجة لا يقوى على تحملها، يرسل إشارات إلى مُضيفه: الجسم، تبعث فيه الإحباط والذواء وقلة الحركة.. وتخمد النفس بالاكنتاب لما يجري.

وهنا، يأتي دور رياضة الجسم في تفعيل العقل والجسم ورفع حيوية النفس. فقيام عضو الأسرة بالأنشطة والتمارين الرياضية في جو مفتوح نقي الهواء، يؤدي كما أكدنا آنفاً إلى تزويده بكميات أكبر من الأكسجين الذي يدخل الدم بكرياته الحمراء الرخالة عبر الجسم بواسطة الدورة الدموية.

والنتيجة؟ تنتزود خلايا الدماغ والجسم معاً بالطاقة اللازمة لعملها وتفاعلاتها، فتتنشط وتتوقّد رسائلها واتصالاتها معاً، مؤدياً ذلك إلى يقظة العقل والتفكير وحيوية الحركة الجسمية بوجه عام.

ويقظة العقل والتفكير، تُمكن عضو الأسرة من اتخاذ قرارات صائبة في الحياة الأسرية والمدرسة والعمل ومواقف الحياة.. أما حيوية الحركة المُوجّهة بالقرارات العقلية اليقظة أو الواعية، فتكون هادفة عملياً تؤدي غالباً إلى النتائج المطلوبة..

وإذا كان العمل، أياً كان نوعه أو موقعه: في الأسرة أو الحي أو المدرسة أو الوظيفة أو مواقف الحياة اليومية، مزيجاً من القرارات العقلية والتصرفات السلوكية الواعية، فلا عجب إذن من الأثر الإيجابي الذي تُحدثه رياضة الجسم من خلال تنشيطها لخلايا وعمل الدماغ، وتفعيلها للسلوك.. في زيادة إنتاجية العمل وتحسين نوعية مخرجاته على الأسرة والوظيفة والمجتمع في آن.

ونحن ندرك أن كثيراً منا لا يهوى الرياضة أو لا يميل إليها، ويراهم أحياناً عبئاً ثقيلاً على نفسه لدرجة يعمل معها إلى التسويف في أدائها أو اختلاق الأعذار (الواهية) أحياناً للتهرب من أدائها؟!

ولكننا ندرك أيضاً أن قيام عضو الأسرة: أباً أو أمّاً أو أبناء بالتمارين الرياضية ولو لدقائق معدودة كل يوم أو لبعض الأيام أسبوعياً، يؤدي إلى تنشيط العقل وتفعيل حركة الجسم وحيويته، أكثر مما يحصل عليه من النوم أو الاسترخاء دون حراك لبعض الوقت، خاصة عند الإرهاق والتعب.. وإن يكن النوم والاسترخاء يشكلان ضرورة يومية لا غنى عنها.. ولكن مع وجود أو مصاحبة رياضة الجسم بطبيعة الحال.

ضبط زيادة الوزن مع زيادة العمر

مقدمة

إن زيادة وزن الجسم بعد عمر العشرين في الغالب هو ظاهرة عالمية غير صحية، تشير إلى إهمال أعضاء الأسرة في عاداتهم الغذائية والحركية العامة اليومية. فقبل سن العشرين، يتمتع الشباب اليافع بحركة دؤوبة ونشطة لأجسامهم تكاد لا تهدأ أبداً، مصاحباً ذلك تناولهم لوجبات غذائية متعددة أحياناً.

إن ما يحدث بعد العشرين، حيث يُنهي معظم الشباب تعليمهم الجامعي أو المهني، هو تبني كل منهم لوظيفة أو مهنة يقضون معها حوالي ثماني ساعات أو أكثر في أعمال مكتبية أو أخرى مشابهة، لا تتطلب منهم حركة زائدة أو متكررة، كما كان عليه الوضع أيام شبابهم اليافع خلال مرحلة المراهقة.. ومع هذا التناقص الحركي لأجسامهم، يُحافظ الشباب الراشد بعد عمر العشرين دون انتباه في الأرجح، على تناول وجبات غذائية موازية في مقاديرها لما كانوا عليه أيام المراهقة..

الآن يبدو الأمر بكل بساطة في الجمل التوضيحية الموجزة التالية:

يأكلون كما كان عليه حالهم أيام المراهقة (أي يأكلون كثيراً نسبياً) ولكنهم يتحركون جسدياً أقل، ويحرقون بالنتيجة سرعات حرورية أدنى مما اعتادوا عليه قبلاً.. وهكذا يتراكم الفرق في السرعات الحرارية بين ما تحتاجه أجسامهم وما يتناولونه يومياً من طعام على شكل طبقات من الدهون،، مؤدياً ذلك إلى الوزن الزائد هنا.

فقلة الحركة أو الرياضة الجسمية كما نقدمها في هذا العملي العلمي الأسري، التي تبدو على عضو الأسرة كلما تقدم في العمر، بحكم نقص القوى الجسمية تدريجياً.. ثم لطبيعة العمل أو المهام اليومية غير الحركية أو محدودة الحركة، المتزايدة مع تقدم العمر.. تؤدي جميعاً إلى زيادة الوزن لا محالة، خاصة إذا استمر عضو الأسرة في وجباته الغذائية بعد عمر العشرينات كما كان عليه في عمر الشباب اليافع (13-20

سنة). أو في عمر الثلاثينات كما عليه في العشرينات، أو في الأربعينات كما كان عليه غذائياً في الثلاثينات.. ففي كل هذه الحالات، يعتمد الجسم إلى تخزين الفائض عن حاجته وما لم يستطع تصريفه (حرقه) بالرياضة والتمارين الرياضية، على شكل دهون ووزن زائد تحت جلده.

إن أبسط ما يمكن عمله من أعضاء الأسرة للمحافظة على لياقة أجسامهم، هو التوفيق بين مقادير الطعام التي يتناولونها وحاجات أجسامهم من بروتينات وكربروهيدرات وفيتامينات، ثم ضبط نتائج هذا التوليف بممارسة الرياضة الجسمية المناسبة ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل لمدة عشرين دقيقة في الحد الأدنى كل مرة.

هناك مهما يكن، تفسير آخر لزيادة الوزن مع زيادة العمر، يتلخص في أن جسم الفرد يخسر 3/1 - 2/1 باوند، إي حوالي 200 غم من الأنسجة العضلية كل سنة بعد عمر العشرين، الأمر الذي يؤدي إلى تناقص القوى الجسمية على الحركة عموماً..

إضافة إلى ذلك، فإن التفاعلات الكيميائية داخل خلايا الجسم المسؤولة عن استهلاك السرعات الحرارية من الجسم.. تتباطأ هي الأخرى مع تقدم العمر، مؤدياً ذلك إلى تراكم الفائض الغذائي الذي لا يستطيع الجسم استيعابه على شكل وزن زائد..

والحل للتغلب على مشكلة نقص القوى الجسمية بفقدان الأنسجة العضلية، ثم على مشكلة تباطؤ استهلاك الجسم للسرعات الحرارية.. يتمثل مرة أخرى في لجوء أعضاء الأسرة إلى الرياضة الجسمية، حيث يتمكنون بها التخلص من الوزن الزائد، كما يُعوضون كذلك ما يفقدونه من أنسجة عضلية كل سنة.. وتفيد البحوث في هذا الصدد أن ممارسة الرياضة الجسمية لمدة 6-12 أسبوعاً تعطي نتائج واضحة فيما يخص لياقتهم الجسمية.

ضبط الأسرة لوزن الجسم بتكوين عادة رياضة الجسم

إن رياضة الجسم هي سلوك يمكن اكتسابه أو تحصيله أولاً.. ثم ثانياً هي كأي عادة يومية في حياة الأسرة ولأعضائها يمكن تكوينها بقليل جداً من الجهد أو الصعوبة.. وما يلزم فقط سوى ممارسة أعضاء الأسرة لرياضة محددة أو أكثر لمدة

ثلاثة أسابيع فأكثر بصفة يومية منتظمة ولمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة على الأقل في كل مرة، لتتحول السلوكيات الرياضية المعنية لديهم إلى عادة..إي يعتادون عليها كجزء من شخصياتهم السلوكية اليومية. وعندما يَنتظمون في أدائها مع الأيام تتحول هذه العادة إلى صفة بارزة في هوياتهم وحياتهم اليومية، يَتمكّنون نتیجتها من تنظيم وانتظام زيادة الوزن لديهم.

ولا تعني رياضة الجسم كعادة،، مثابة الأسرة يومياً أو كل عدة أيام أو كل أسبوع مثلاً،، على القيام برياضة جسمية واحدة فقط، كما يلاحظ في الغرب على سبيل المثال.. بل عملياً في بيئاتنا الشرقية، أن تحافظ على حركة مستمرة نسبياً خلال اليوم، ليس كالألة، بل بقضاء أعمال يومية في المنزل أو خارجه بصيغ حركية تستخدم فيها أعضاء الجسم.

فلا تطلب من أعضاء الأسرة الآخرين قضاء حاجة مثل: إحضار كوب ماء من المطبخ، أو إعداد طاولة الطعام، أو تنظيف المنزل وتجهيزاته أو الاعتناء بالمطبخ أو تحضير قطعة من الساندويش أو كوي الملابس، أو إحضار حاجة من المكتب أو سماعة الهاتف للرد على الطرف الآخر.. لأن الأفضل صحياً جسيماً في كل هذه المواقف وغيرها الكثير هو قيام عضو الأسرة حركياً بها، حيث تُوفر تلقائياً التمارين الرياضية التي يحتاجها الجسم وإنشراح النفس في آن.

كما يُفضل عدم أخذ المصعد في النزول من المنزل أو الصعود إليه.. استخدم الدرج لكون ذلك رياضة بذاتها.. ولا تستعمل السيارة في الذهاب إلى دكان أو محل تجاري مجاور لقضاء حاجة منزلية أو شخصية، بل قم بالمشي في قضائها لتحصل أعضاء الجسم على الحركة والأكسجين والطاقة التي تتعشها وتبعث فيها الحيوية.

إن القاعدة الأسرية العامة التي يُتوقع من أعضاء الأسرة تذكرها دائماً هي: الحركة، أياً كانت صيغة ونوع هذه الحركة لقضاء حاجات داخل أو خارج المنزل، أو بقصد الرياضة الجسمية التي نؤكد على أهميتها في هذا العمل العلمي الأسري.. من حيث نتائجها المباشرة على صحة الجسم وصفاء العقل واستقرار وإنشراح النفس.

وأفضل أنواع الرياضة المتاحة لأسرنا وأكثرها عملية وأقلها تكلفة مادية على الإطلاق وأندرها مشاكل أو حوادث مؤذية جسماً، هي رياضة المشي. إنها ببساطة: رياضة الحياة. المشي لغرض الرياضة بالذهاب إلى ملعب رياضي أو على طرقاً بأطراف المدن، والمشي لقضاء حاجات محددة، والمشي في الأسواق للنظر والإطلاع على المعروضات، دون التسكع وإيذاء الآخرين كما يلاحظ أحياناً، والمشي إلى المدرسة أو الجامعة أو العمل.

وإذا لم تكن فرص المشي كافية خارج المنزل، عندئذ قد يقوم عضو الأسرة بالمشي الصامت داخل غرفته أحياناً.. أو في مكان مناسب آخر حتى لو اقتضى الأمر المشي المتواصل لعشرين دقيقة حول نفسه. أما إذا توفر للأسرة أجهزة المشي الرياضية المتاحة تجارياً هذه الأيام، عندئذ يعتمد عضو الأسرة إلى استعمالها في المشي المطلوب هنا.

وربما المشي هي عملية واقتصادية ومتاحة طيلة أربع وعشرين ساعة في اليوم، بدون الحاجة للنوادي والمنتديات الوارفة داخل أسوار تُخفي انحرافات سلوكية أحياناً، مع التمارين السويدية ثم السباحة وركوب الخيل (في حال توفرها) هي جميعاً أفضل أنواع الرياضات الجسمية لتنظيم وانتظام الوزن، إنها بإيجاز:

- 1- تسمح لجميع أعضاء الجسم بالعمل والحركة، دون تركيز النشاط الحركي في ناحية أو عضو جسدي محدد كحال معظم الرياضات الأخرى.
- 2- توفر للجسم شكلاً متوازناً ومتناسقاً بوجه عام. فالمشي يساهم في حرق الدهون بنسب متوازنة من جميع أجزاء أو أعضاء الجسم.
- 3- تؤدي إلى خفض ضغط الدم خلال أسبوعين من عملية المشي.
- 4- تؤدي إلى خفض نسبة الدهون في الدم (الكوليسترول) خلال 3-4 أسابيع.
- 5- تؤدي إلى خفض الوزن عموماً. فمجرد مشي عضو الأسرة مع الاستمرار في غذائه المناسب المعتاد، يخسر حوالي كيلو غرام شهرياً. أما إذا أراد تخسيس وزنه أكثر، فيمكن في هذه الحالة تنقيص غذائه بما يعادل 500 سعر حراري يومياً لينقص

وزنه نصف كيلو أسبوعياً أو تنقيص غذائه أكثر إلى (1000) سعر حراري عن المعتاد لينقص وزنه أسبوعياً كيلو غراماً واحداً..

6- يؤدي إلى خفض مستوى السكر في الدم لكون المشي (كما هو الأمر أيضاً مع أنواع الرياضات الأخرى) يحرق الغلوكوجين (سكر الدم) المخزون في الدم.

7- يساهم في التفكير والإبداع. فعندما يمشي عضو الأسرة طبيعياً في الميدان أو حتى باستعمال آلة المشي في المنزل، يسرح في أفكاره وتأملاته بعيداً.. مؤدياً ذلك إلى إبداعات في شؤون حياته أو دراسته أو عمله أحياناً.

8- يعمق الفهم والتفاهم ومشاعر الود خاصة عندما يمشي أعضاء الأسرة معاً: الزوج الأب والزوجة الأم، والأخوة معاً، أو الأسرة معاً، أو الأصدقاء والمعارف معاً.. حيث يساهم تبادل الحديث أثناء المشي وتفاعل الآراء والمشاعر أحياناً إلى فهم وتقدير أكثر للآخر.

ونتوقع من الأسرة، أياً كان أسلوب الحياة الذي تتبناه في ممارستها للرياضة الجسمية ونوع هذه الرياضة الجسمية المميزة لهذا الأسلوب، أن:

1- لا تجهد الجسم في المشي أو السباحة أو التمارين السويدية أو أي نوع آخر، لأن الزيادة هي ضارة للجسم كالنقصان.

2- تتناول غذاء صحياً متوازناً بمقادير مناسبة لحاجات الجسم: لا أكثر ولا أقل (انظر في هذا الإطار إلى كتابنا: صحة الأسرة والغذاء، ثم كتابنا: صحة الأبناء والغذاء من هذه السلسلة العلمية الأسرية).

3- تمارس الرياضة الجسمية لثلاث مرات أسبوعياً على الأقل ولمدة عشرين دقيقة على الأقل في كل مرة.

4- تتبعد أقصى ما يمكن عن التدخين.. وبالمطلق عن تناول الكحول والمخدرات، لكونها هدامة للرياضة والصحة الجسمية في آن.

برنامج رياضي صحي لبناء لياقة الأسرة الجسمية

مقدمة

يُدرّك معظم أعضاء الأسرة: أباً وأماً وأبناءً، أهمية الرياضة والأنشطة الرياضية في بناء لياقة الجسم: قوته وتحمله ومرونته في الحركة والعمل وقضاء الحياة اليومية.. لكن معظمهم في الواقع يتوقف عند هذا الوعي النظري لأهمية الرياضة الجسمية، دون ترجمته إلى واقع محسوس بممارسة التمارين والأنشطة المناسبة لرغبة وطبيعة الحاجات الجسمية لكل منهم.

خطوات رياضية أسبوعية للياقة الأسرة الجسمية

وهنا، نقدم للأسرة برنامجاً موجزاً من خمس خطوات أو مراحل رئيسية، يمكن تطبيقها تباعاً على مدى خمسة أسابيع، بهدف انتقال أعضائها من الإدراك النظري بأهمية الرياضة الجسمية لصحتهم وسعادتهم النفسية إلى العمل والتطبيق في الواقع.

تبدو هذه الخطوات أو المراحل الرئيسية في المسميات والتوضيحات التالية:

- 1- تقييم مستوى اللياقة الجسمية الحالية وتحديد أهداف التحسين.
- 2- تحديد التمرين الرياضي المناسب لعضو الأسرة.
- 3- تحديد كثافة التمرين المناسب لحالة القلب الذي تم اختياره في المرحلة الثانية.
- 4- ممارسة التمرين الرياضي لبناء قوة وعمل العضلات.
- 5- تصميم برنامج اللياقة الجسمية الدائم والاستمرار لائتقاً.

الأسبوع الأول: تقييم مستوى اللياقة الجسمية الحالية وتحديد أهداف التحسين

كل عمل ناجح يحتاج إلى تأمل ودراسة وتخطيط، وإلاّ تتعارض الظروف والرغبات والأعمال فينتهي إلى الفشل، أي إلى طريق مسدود.. وهكذا الأمر في بناء لياقة الجسم، حيث يُتوقع من أعضاء الأسرة قبل البدء، معرفة ماذا يريدون في

أجسامهم حتى تكون لائقة، ولماذا يريدون ذلك (أي العوائد الجسمية والنفسية والعملية التي تنجم عنها) ثم كيف يحققون ما يريدون..

أي كيف ينتقلون من وضعهم الجسدي الحالي إلى نظيره الآخر المرغوب. وبصيغة محددة أخرى، تبدو الأسئلة الموجهة لبناء اللياقة الجسمية في الأسئلة. أي كيف ينتقلون من وضعهم الجسدي الحالي إلى نظيره الآخر المرغوب. وبصيغة محددة أخرى، تبدو الأسئلة الموجهة لبناء اللياقة الجسمية في الأسئلة الثلاث الموجزة التالية:

- ❖ ما هو الوضع الحالي للياقة الجسمية؟
- ❖ ما هو الوضع الأفضل المرغوب لهذه اللياقة الجسمية؟
- ❖ ما هي أفضل السبل للانتقال من الوضع الحالي إلى الوضع المرغوب في اللياقة الجسمية؟ أي كيف ينتقل عضو الأسرة من وضعه الآن إلى وضعه المرغوب في المستقبل؟

لنوضح الآن بالتفصيل الإجابة على السؤال الهام الأول الذي يتوقع من عضو الأسرة إنجاز متطلباته خلال الأسبوع الأول من مرحلة بناء اللياقة الجسمية.

أ- تحديد الوضع الحالي للياقة الجسمية:

يتمكن عضو الأسرة بهذه الخطوة من تحديد أوليات لياقته الجسمية من حيث: وضعه الصحي ودرجة نشاطه الجسدي الحالي، والمشاكل التي تعيق هذا النشاط. يجيب عضو الأسرة هنا للمساعدة في مواجهة المخاطر المحتملة التي يخبرها خلال الرياضة الجسمية الجديدة بهدف تحسين لياقته، على الأسئلة الموجزة التالية:

- ❖ هل أخبرك الطبيب يوماً أنك تعاني من مرض _ نعم لا
- ❖ أو اضطراب في القلب؟ _ نعم لا
- ❖ هل شعرت يوماً بألم في قلبك أو صدرك؟ _ نعم لا
- ❖ هل تفقد عادة توازنك الجسدي؟ _ نعم لا
- ❖ هل تشعر أحياناً بالغياب عن الوعي؟ _ نعم لا

- ❖ هل تتنابك أحياناً نوبات شديدة من الدوخة _ نعم لا
- ❖ هل أخبرك الطبيب أن ضغط الدم لديك عالياً؟ _ نعم لا
- ❖ هل تعاني من مشاكل في العظام أو المفاصل فتسوء أكثر بالرياضة _ نعم لا
- ❖ هل تتناول أي أدوية للقلب أو ضغط الدم أو السكر أو الكوليسترول _ نعم لا
- ❖ هل هناك أسباب أخرى تعرفها أو تعيشها تمنعك من الرياضة كالحمل مثلاً عند المرأة؟ _ نعم لا

إذا كانت الإجابة على أي سؤال من أعلاه: نعم، عندئذ توقف عن العمل في برنامج لياقتك الجسمية.. ولا تقم بأي تقييم إضافي لصحتك الحالية قبل مقابلتك واستشارتك لطبيب مختص،، يبين بالتحليل والتشخيص مدى ملاءمتك للأنشطة الرياضية أو/و نوع البرنامج المناسب لصحتك الجسمية.

أما إذا كانت الإجابة على كل الأسئلة أعلاه: لا، حينئذ يمكنك الاستمرار في بناء برنامج اللياقة الجسمية.. بأخذ الاختبارات والفحوص الصحية والجسمية التي تكشف لك طبيعة جسمك ومدى المرونة والقوة والحركة التي تتمتع بها، والتي تزودك في النهاية بالمعلومات الضرورية لتصميم برنامج اللياقة المطلوبة،

وكذلك بنقطة البداية التي تستهل بها أنشطتك الرياضية ورحلة التحصيل للياقة الجسمية، حيث يمكنك في أي وقت تقييم جدوى البرنامج الرياضي الذي تمارسه بمقارنة نقطة البداية مع نقطة أو حالة التحسن الجسمي التي وصلت إليها. من هذه الاختبارات المفيدة التي يمكن أخذها في الأسبوع الأول الحالي من برنامج اللياقة الجسمية، العينة التالية:

1. اختبار لياقة القلب:

يكشف هذا الاختبار درجة استيعاب الجسم للأوكسجين واستعماله من العضلات في توليد الطاقة والحركة. يتم انجاز الاختبار بقيام عضو الأسرة بالمشي الموقوت (أي المراقب زمنياً) لمسافة ميل واحد (أي حوالي 1584 متراً أو لنقل للتبسيط حوالي 1.5 كيلو متراً).

قم باختيار مكان المشي في ملعب رياضي إن أمكن أو طريق قليل الحركة المرورية عموماً ويمتلك رصيفاً متصلاً واسعاً نسبياً حتى يكون المشي مستمراً دون تقطع أو توقف من أول خطوة في الميل إلى آخر خطوة. ولتحديد المسافة بالضبط، استعمل عجلة مترية أو عداد المسافة في سيارتك لقياس المدى المطلوب.

كل هذه التحضيرات المترية لمسافة المشي، مع تحديد الملابس الخفيفة المريحة (المتسعة المناسبة) والحذاء الرياضي أو الخفيف العادي وساعات التوقيت المستخدمة، مع مراعاة عدم تناول أي أطعمة أو مشروبات منبهة مثل الشاي أو القهوة أو مشروبات غازية أو غيرها مما شابهه طيلة الساعتين السابقتين لاختبار المشي على أقل تقدير.

وفي يوم الاختبار، ضع الملابس وساعة التوقيت والحذاء التي قمت بتحضيرها مسبقاً، واذهب إلى مكان المشي الذي تم تحديد المسافة المترية فيه. ابدأ خلال الدقائق الأولى قبل الاختبار المطلوب مباشرة بعملية التسخين وذلك بالمشي البطيء ثم انظر لساعتك وحدد دقائق وقت البداية الفعلية للمشي الاختباري.

ابدأ المشي الآن محاولاً إنهاء مسافة الميل بالسرعة التي تستطيعها (بالمشي السريع دون الركض السريع). وعند وصول خط النهاية انظر إلى الساعة مرة أخرى وحدد الوقت الذي وصلت فيه. اطرح الآن وقت بداية المشي من وقت الانتهاء منه لينتج المدة التي استغرقتها في قطع مسافة الميل مشياً.

اعمد فوراً عند الانتهاء من المشي إلى قياس نبضك وتحديد عدد دقات القلب ولا يحتاج ذلك وأنت في الميدان خارج المنزل أو المكتب أو المدرسة أو العمل إلى أجهزة لإنجاز ذلك. ضع إصبعك الإبهام على الشريان عند رسغ اليد وإصبعك السبابة أو الوسط على الطرف الآخر ثم اضغط قليلاً لتشعر بنبضات الدم المتدفق من القلب إلى أعضاء الجسم.

انظر إلى ساعتك ولمدة عشر ثوان قم بعد النبضات التي تشعر بها. سجل الرقم الذي حصلت عليه على ورقة أو احفظه في ذاكرتك ثم اضربه في رقم 6 لينتج لديك

عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة والتي عمل بها القلب خلال عملية المشي طيلة الميل.

مع التذكر هنا بأن الدقات تزيد نتيجة المشي السريع بنسبة 20-30% عن مثيلاتها وقت الراحة أو الحياة العادية اليومية.. وذلك بسبب محاولة القلب العمل أكثر وأسرع في ضخ كميات أعلى من الدم المشبع بالأوكسجين لتزويد العضلات كما أوضحنا في فقرة رئيسية سابقة، بالطاقة الضرورية لنشاطها الحركي خلال الرياضة الجسمية.

تبقى أمامنا ملاحظتين يمكن لأعضاء الأسرة اعتبارهما عند أخذ اختبار لياقة القلب وهما: أولاً، إذا لم يستطع عضو الأسرة استكمال عملية المشي لمسافة الميل، فلا خير، توقف وحدد الوقت الذي أنت فيه ثم استخرج المدة التي قضيتها في المشي حتى تلك اللحظة. اعمد إلى قياس نبضك الشرياني في الرسغ واحسب دقات القلب كما أوضحنا آنفاً.

أما الملاحظة الثانية، فهي قيام عضو الأسرة عند الانتهاء من المشي بقياس النبض ودقات القلب، بالمشي بطيئاً لدقائق قليلة ثم شد الجسم والأطراف إلى أعلى وإلى أسفل (كما تسمى باللغة الدارجة مَطْمَطة الجسم) وذلك لتبريد الجسم والاسترخاء العضلي والنفسي في آن.

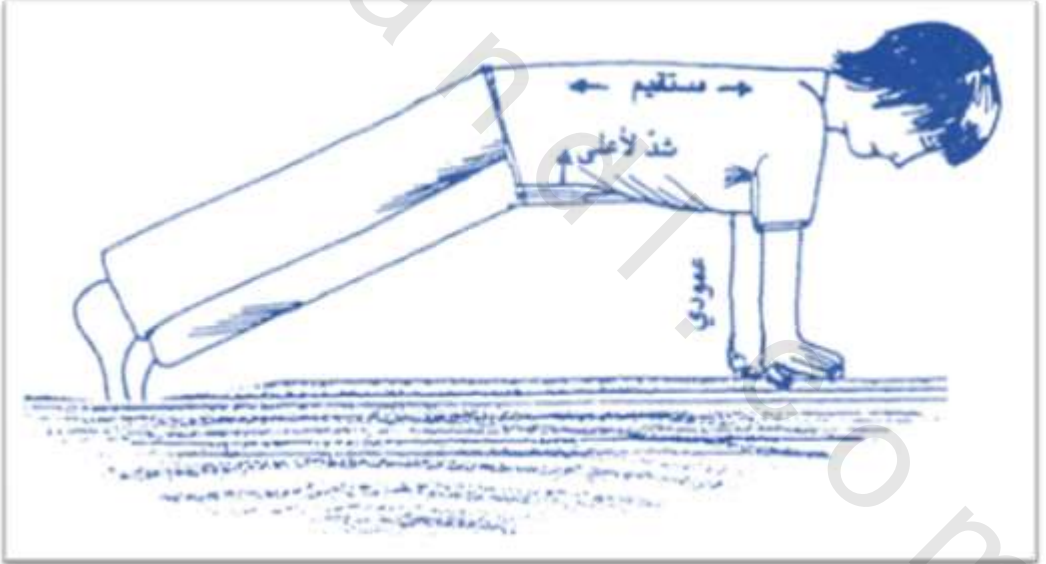
2. اختبار التحمل العضلي:

يركز هذا الاختبار على قياس عدد المرات التي تستطيعها عضلات الجسم الأعلى بواسطة الدفع إلى أعلى ثم أسفل، حيث تشير النتائج إلى مدى استعداد عضو الأسرة للبدء في تمارين بناء القوة الجسدية.

وفي يوم الاختبار، ضع ملابس واسعة مريحة، ولا تدخن أو تشرب أو تأكل شيئاً قبل البدء بساعة إلى ساعتين على الأقل. أما بالنسبة للحذاء فهو اختياري ولا ضرورة له خاصة عند تطبيق الاختبار في المنزل.

الآن، أوجد مكاناً مناسباً في المنزل مفروش بالموكيت أو السجاد، أو استعمل فرشاة خاصة يمثل هذه التدريبات الرياضية. ثم ابدأ (انظر الشكل المرافق) بوضع اليدين على الأرض مفتوحتي الكفين إلى الأمام ومنتصبتين عمودياً تحت الكتفين مباشرة، والجسم ممتد مستقيماً من القدمين إلى الرأس، محمولاً من الأمام على اليدين القائمتين ومن الأسفل على رؤوس أصابع القدمين، مع البطن عموماً ومنطقة الصرة خاصة مشدودين للأعلى نحو العمود الفقري.

وبالنسبة لعضو الأسرة المرأة، فمع تبني كافة الأوضاع الاختبارية لتطبيق المطلوب هنا، إلا أنها يمكن الإتكاء على الركبتين والقدمين مرفوعتين، بدل رؤوس أصابع القدمين ثم ممارسة التمرين بعدئذ كالرجل. أي برفع الجسم كاملاً إلى أعلى مع المحافظة على استقامته أفقياً دون السماح بالبطن إلى الانخفاض دون كامل الجسم.. ثم خفض الجسم قطعة واحدة مستقيمة حتى ملاسة الصدر للأرض.



يكرر عضو الأسرة: رجلاً أو امرأة هذا التمرين برفع الجسم إلى الأعلى ثم خفضه إلى الأسفل حتى الآخر ثم يعتمد إلى تسجيل الرقم (عدد مرات الرفع) للتعرف على

مدى قوة عضلاته في عمل التمارين الرياضية التي سيتبناها بالبرنامج في الأسبوع الخامس لاحقاً.

يبقى التنويه إلى استنشاق الهواء عميقاً أثناء هبوط الجسم ثم الزفير عميقاً عند رفع الجسم أيضاً.. وذلك لاستمرار توفير الأوكسجين للعضلات لتوليد ثالث فوسفات الأدينوسين ATP: وقود العضلات في حركتها الرياضية، وإخراج ثاني أكسيد الكربون: نفاية الخلايا والأنسجة العضلية خلال عملها الحركي المطلوب.

والآن، كلما ارتفع عدد مرات رفع الجسم في التمرين الاختباري الحالي عن عشرين /20/ أشار ذلك إلى قوة الجسم المناسبة للرياضة والتمارين الجسمية، وعلى استعداده القيام بالتمارين الرياضية التي يتبناها لاحقاً بالبرنامج المقترح الحالي.

3 اختبار المرونة الجسمية:

يقيس هذا الاختبار درجة مرونة أسفل الظهر والأوراك خاصة، ويوفر عموماً فكرة عامة عن مدى مرونة الجسم والأعضاء في الحركة وأداء التمرينات الرياضية التي يمكن تبنيها للتدريب واللياقة الجسمية المطلوبة.

ويتلخص الاختبار في أخذ مسطرة طويلة أو قطعة ملاء من الخشب مدرجة بالسنتمترات أو البوصات أيهما عملي ومناسب أكثر لأعضاء الأسرة.. يجلس عضو الأسرة الآن على أرض غرفة مغطاة بالموكيت أو السجاد أو بساط أو شرشف عادي، ثم يضع المسطرة أو شريحة الخشب المرقمة بين الرجلين الممتدين إلى الأمام بعد تثبيتها بقطعة من اللاصق الشفاف. تكون الرجلان الممدودتين على استقامتهما بعيدتين إحداهما عن الأخرى بحوالي 30 سم.

يقوم عضو الأسرة الآن وهو جالس منتصباً إلى الأعلى ثم مد اليدين إلى الأمام مع وضع يد على الأخرى. مد اليدين مستقيمتين إلى الأمام مع الاستنشاق العميق للهواء ثم الزفير العميق بعدئذ، مع محاولة وصول أصابع اليدين إلى القدمين لأقصاهما.

يحافظ عضو الأسرة أثناء مد اليدين نحو القدمين على استقامة الركبتين وملاصقتهما للأرض مع عدم ملامسة الأرض أو المسطرة باليدين أثناء التمرين الاختباري. لاحظ المسافة التي تصل بها نحو القدمين، وسجل أعلى ثلاث مرات قريباً من القدمين.

عدّل القيم الثلاث معاً ليكون المتوسط هو النقطة العامة التي استطاعها الجسم في الاقتراب من القدمين.. وبالتالي مؤشراً على مدى مرونة الجسم والأعضاء الجسمية في الأداء الحركي. وهنا، كلما استطاع عضو الأسرة الوصول للقدمين أو الاقتراب الواضح إليهما، أشار ذلك على تمتعه بالمرونة الجسمية الكافية للأنشطة الجسمية المرتقبة بالبرنامج الرياضي المقترح للياقته الجسمية.

4. قياس فهرس كتلة الجسم Body mass index:

تُعتبر فهرس كتلة الجسم إحدى الأدوات الأساسية لقياس درجة الصحة الجسمية لأعضاء الأسرة: صغاراً وكباراً بحد سواء. ويتم تحديد قيمة الكتلة الجسمية بالمعادلة التالية:

فهرس كتلة الجسم (BMI) = الوزن بالكيلو جرام

مربع الطول بالمتر

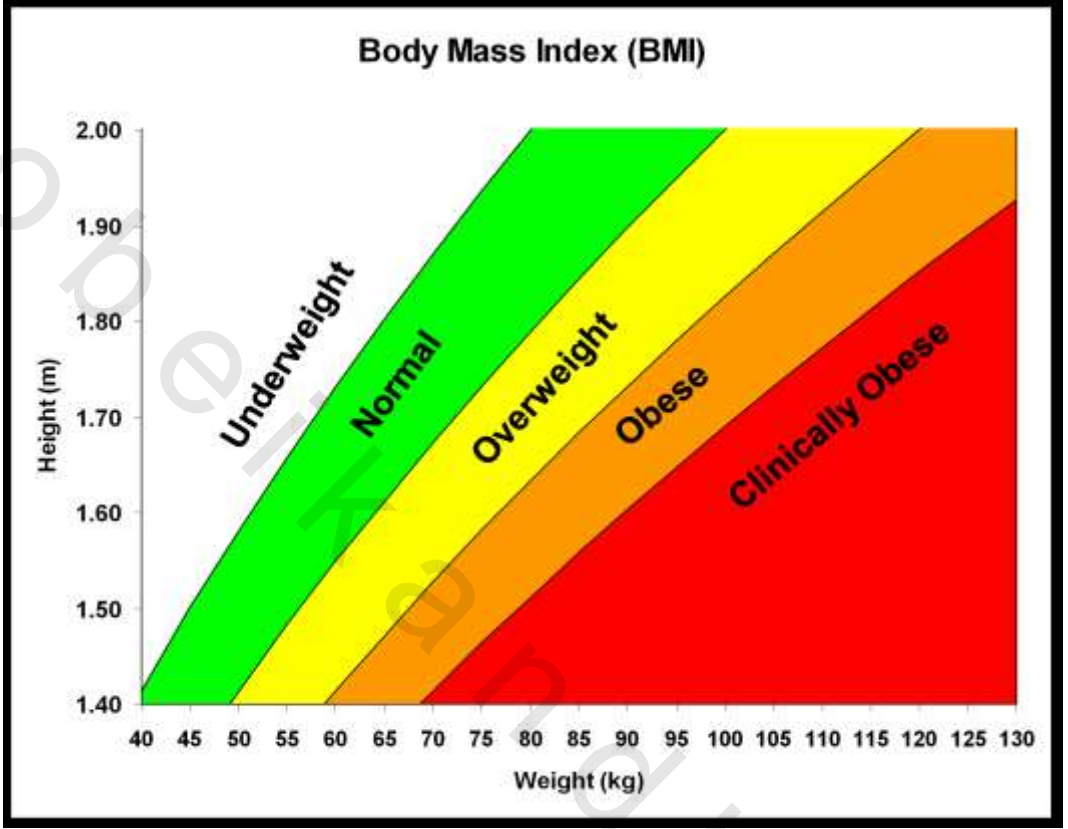
فإذا كان طول سلوى على سبيل المثال هو 1.6م (أي 160سم)، ووزنها 70 كغم،

$$\text{فإن قيمة الكتلة الجسمية لها} = \frac{70}{1.6^2} = \frac{70}{2.56} = 27.3$$

الآن. كيف يمكن الحكم على مدى الصحة الجسمية لسلوى؟ بالأحكام التالية:

1 - إذا كانت فهرس كتلة الجسم اقل من 18.5، فيشير ذلك إلى تدني الوزن. أي أن وزن الجسم أقل مما هو مطلوب.. الأمر الذي يشير الى ضعف الجسم عموماً، وعدم قدرته على التحمل الحركي والأمراض.

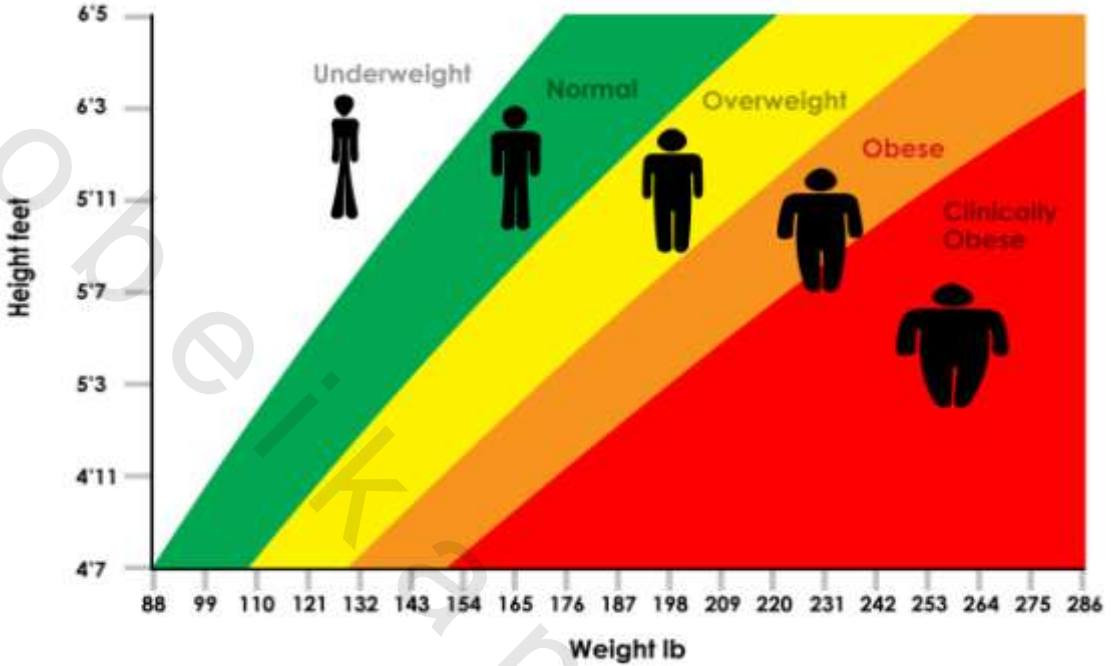
2- إذا كانت فهرس كتلة الجسم بين 18.6-24.9، فيشير ذلك إلى عادية الوزن، أي صحة الجسم ووزنه السليم بوجه عام.



<http://www.metric.org.uk>

3- إذا كانت فهرس كتلة الجسم بين 25-29.9، فيشير ذلك إلى الوزن الزائد للجسم. أي بدء عضو الأسرة التعرض لمخاطر أمراض جسدية تتشأ لديه تبعاً مثل: أمراض القلب من ضغط دم وكولسترول وتصلب شرايين، وسكر، ثم شعور بالإعياء وبطء الحركة.. وغيرها.

إذا كانت فهرس كتلة الجسم 30 فأعلى، فيشير ذلك إلى الوزن المَرَضِي للجسم نتيجة السمنة المفرطة. يشكل الوزن هنا لعضو الأسرة مصدر خطر على حياته بدون شك.



<http://victorperezmd.com>

وبالنظر إلى قيمة فهرس كتلة الجسم لدى سلوى (27.3)، فإنها تخبر مشكلة من الوزن الزائد، الأمر الذي يقتضي منها الإسراع في تنظيم غذائها وعاداتها الغذائية وممارسة نوع من الحركة أو الرياضة الجسمية.. لتتقيس الوزن إلى المدى الصحي 18.6-24.9. توضح الأشكال البيانية السابقة مستويات الصحة المختلفة لكتلة الجسم عبر أعمار وأوزان وأطوال متنوعة.

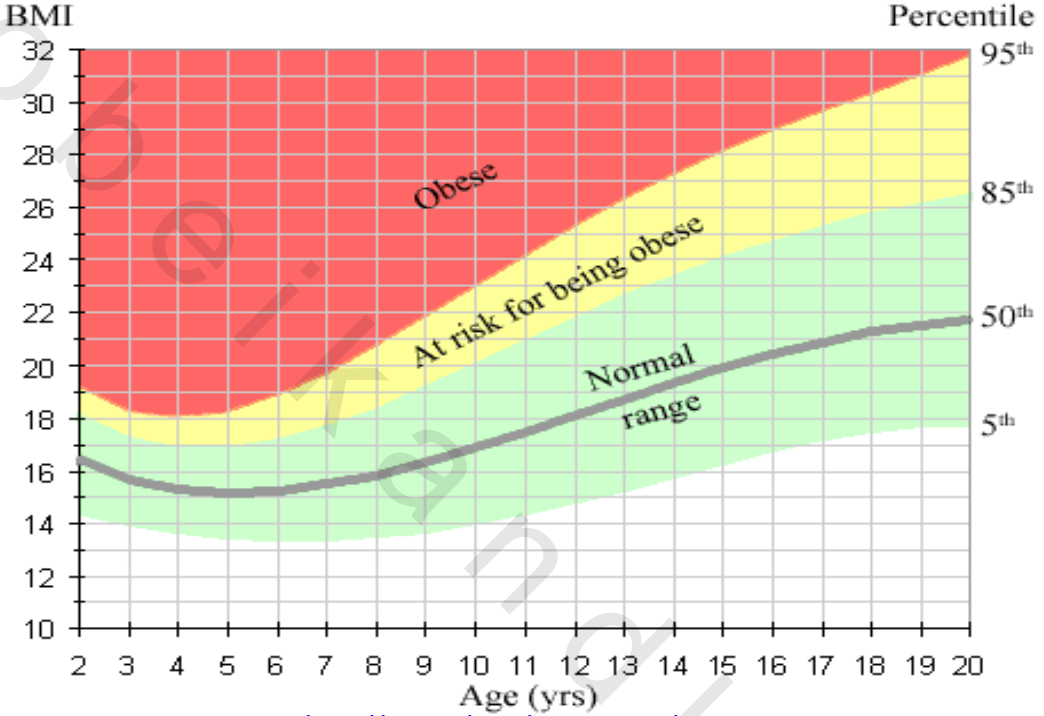
أما عند التعامل بالباوند والبوصة، فتوجد فهرس كتلة الجسم (BMI) بالمعادلة =

$$\frac{\text{الوزن بالباوند}}{703 \times}$$

مربع الطول بالبوصة

1. قياس نسبة الخصر إلى الورك waist-to-hip rate:

عند قياس عضو الأسرة لمحيط خصره ثم محيط الورك بشريط متري ويقسم محيط الأول على الثاني يجد نسبة لديه. يقارنها الآن بالنسب التالية:



<http://www.thoughtyoumayask.com>

❖ **النساء:** إذا كانت النسبة الملاحظة أعلى من 0.8، يشير ذلك، لكمية دهون زائدة على الجسم وخاصة البطن.. يُعرضها لمخاطر أمراض القلب المتنوعة المُهدّدة للصحة العامة. الأمر الذي يتوقع منها الإقبال على تمارين اللياقة البدنية في هذا العمل الأسري العلمي.

❖ **الرجال:** إذا كانت النسبة الملاحظة أعلى من 0.95، يشير ذلك، إلى التوضيحات الواردة لدى النساء.

والأدق قياساً وتعبيراً عن واقع مقادير الدهون المتراكمة على الجسم هو قياس محيط الخصر. فإذا كان طول محيط الخصر:

* لدى الرجل أعلى من 40 بوصة (101.6سم).

* لدى المرأة أعلى من 35 بوصة (88.9سم)، فيشير ذلك إلى المخاطر التي أوردنا آنفاً. يستدعي معها الإقبال الفوري على الرياضة وتمارين اللياقة الجسمية.

ب - تحديد أهداف اللياقة الجسمية المطلوبة.

توفر نتائج الاختبارات الجسمية السابقة لعضو الأسرة، وربما لمختص اللياقة الجسمية بالرياضة والتمارين الرياضية في حال استعانة الأسرة بمثل هذا المختص المهني، معلومات أساسية بخصوص الحدود الدنيا المتاحة له جسيماً.. إي ما يسمى في التعديل السلوكي بالخط القاعدي أو خط الأساس الذي يقيس به عضو الأسرة لياقته الجسمية المطلوبة.

وبناء على المعلومات الأولية أعلاه التي توفرها الاختبارات السابقة، يقوم عضو الأسرة بتطوير أهداف التحسين الممكنة له. ويتوقع منه في هذا السياق، مراعاة المواصفات التالية في الأهداف التي يطورها لرفع اللياقة البدنية.

1- أن يكون الواحد منها خاصاً بسلوك أو نتيجة جسمية محدودة، دون نتائج متعددة أو مركبة في الهدف الواحد.

2- أن تكون النتيجة الصحيحة المطلوبة للياقة الجسم في كل هدف قابلة مباشرة للقياس. أي للملاحظة والعد. وهذا يقتضي أولاً وجود خط أساسي بدأ بناء عليه عضو الأسرة بالتحسين الجسدي ثم تحديد المواصفات النوعية والكمية والكيفية التي يجب أن تبدو عليها النتيجة المطلوبة للياقة الجسمية.

3- أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق في ضوء ظروف عضو الأسرة الشخصية إمكانيات الزمان والمكان المتاحة له. وهنا، يفضل من عضو الأسرة البدء بالحد الأدنى عن النتائج والأهداف، ثم زيادتها شيئاً فشيئاً وصولاً للياقة الجسمية القصوى الممكنة تنفيذاً وزمناً.

4- أن تكون الأهداف وما تحتويها من نتائج لتحسين لياقة الجسم ممثلة لحاجات عضو الأسرة، وليس آخرين حوله.. حتى لو كانوا أعضاء أسرته من أب وأم وأخوة

أو أخوات. أي أن تكون أهداف برنامج اللياقة الجسمية مجسدة تماماً لما يحتاجه عضو الأسرة في شكله ومظهره وصحته العامة، ويناسب حياته الشخصية بوجه خاص.

5- أن تكون عمليات اللياقة الجسمية والنتائج المنشودة من كل منها قابلة للتدوين والمتابعة، لوضوح درجة تحصيل النتائج في كل مرحلة أو محطة في السعي للياقة الجسمية المطلوبة.

يمكن لعضو الأسرة هنا تطوير جدول بياني زمني يعرف بجدول غانط أو آخر يدعى خارطة الفعاليات حيث يوزع الأهداف على مدى الأيام أو الأسابيع أو الأشهر المقررة للتدريب الرياضي ثم يعتمد إلى متابعة إنجازه لكل منها عبر المدى الزمني المقترح ويضع إشارة (✓) عند تحقيق النتيجة المطلوبة...

والجدير بالذكر هو ظهور الأهداف أو النتائج التي لم يمكن تحقيقها لظروف عارضة آنية شخصية أو بيئية، خالية من أي إشارة، حتى يمكن لعضو الأسرة الرجوع إليها ، ومراجعة حساباته الصحية الجسمية ومحاولة إنجازها أو التخلي عنها لمرور مناسبتها أو وقتها، أو عدم مساعدة الظروف القائمة على تحقيقها.

الأسبوع الثاني: اختيار التمرين الأفضل للياقتك الجسمية

يختار عضو الأسرة واحداً أو مزيجاً من بدائل تدريبية ثلاثة هي: التمرين داخل المنزل، أو خارجه، أو في ناد رياضي أو مركز آلي متخصص. ويلى التوضيح:

أ- التمرين داخل المنزل.

إذا كان عضو الأسرة من النوع "البيتوتي" كما يقال في اللغة الشعبية، يحب المنزل ويشعر بالراحة النفسية والخصوصية فيه أكثر من الخارج، عندئذ يكون المنزل أفضل مكان للتدريب وإجراء التمارين الرياضية المطلوبة للياقتة الجسمية.

لكن يلزم عضو الأسرة هنا التحقق من مناسبة البيئة المنزلية للتمرين من حيث التهوية الكافية ومحدودية التشويش على عملية التمرين وقطعها من أعضاء الأسرة بالأسئلة والطلبات المتواصلة أحياناً.. ثم من قدراته الذاتية على الانضباط والمثابرة في

التمارين المطلوبة حتى النهاية، حيث يمتلك هنا العزيمة على الاستمرار والانتظام والقدرة أيضاً على مقاومة إغراءات البرامج الفضائية والتلفزيونية، والرد على الاتصالات الهاتفية من المعارف والمقربين، والبدء والانتها في الأوقات المحددة مهما كانت مبكرة أو متأخرة من اليوم.

أمثلة لأنواع التمارين الرياضية وحرقتها للسعرات الحرارية والدهون

السعرات الحرارية المحروقة خلال 20 دقيقة	فقدان 45 غم من الدهون مع عدد ساعات التمرين
1- كرة السلة: 220 سعر حراري	5.3 ساعة
2- ركوب الدراجة الهوائية: 106 سعر حراري	11 ساعة
3- كرة القدم: 220 سعر حراري	5.3 ساعة
4- قفز الحبل: 272 سعر حراري	4.2 ساعة
5- الركض: 320 سعر حراري	3.6 ساعة
6- كرة التنس: 180 سعر حراري	6.5 ساعة
7- المشي: 134 سعر حراري	8.7 ساعة

وإذا كانت القدرة المالية والبيئة المنزلية مساعدة نسبياً، يمكن في هذه الحالة الحصول على جهاز تدريبي أو أكثر مناسب لأغراض لياقته الجسدية، البسيطة أحياناً كأدوات تمرين اليدين، أو حبل القفز أو أفلام الفيديو ببرامجها الإيقاعية الرياضية.. حيث يعتمد هنا إلى عرضها ومواصلة الحركة الجسمية معها مرة بعد أخرى حتى النهاية، أو المتوسطة التركيب مثل الدراجات الهوائية أو أجهزة المشي الثابتة، أو أخرى معقدة أحياناً ومرقعة التكاليف يمكن بها إجراء العديد من التمرينات الرياضية حسب الحاجة الآنية للياقة الجسم.

وعند اختيار جهاز تدريب رياضي للشراء أو الاستعمال، يتوقع الانتباه لما يلي:

- 1- التأكد تماماً من أن النشاط أو التمرين الذي يوفره الجهاز هو الذي تريد ممارسته في رحلة لياقتك البدنية وأسلوب حياتك الرياضي الجديد.

2- تجنّب الحصول على الأجهزة من الإعلانات التلفزيونية والتي لا يمكنك مشاهدتها في الواقع قبل شرائها.

3- تجربة الجهاز بنفسك إضافة لعرض البائع، حتى ترى وتشعر مدى مناسبتة لك والارتياح الجسمي والنفسي باستخدامه.. لا تشتري الجهاز بناء على دعاية الإعلان أو عرض أو شرح البائع فقط. جرب بنفسك وخذ وقتك قبل الشراء.

4- الاستفادة من آراء وتجارب الآخرين الذين سبقوك في استعمال الأجهزة الرياضية.. استمع بعناية لهم ثم حَكِّم رأيك وقرر أنت ما تريد.

5- اعتماد شراء الجهاز الرياضي نهائياً بناء على حاجتك الجسمية وراحتك النفسية وظروف المنزل الذي تعيش فيه من حيث السعة والمكان المناسب والتهوية والمشوشات وغيرها مما قد يوجد.

كما يمكن لعضو الأسرة في هذا الأسبوع (وربما الأفضل منذ الأسبوع الأول سابقاً).. الاستعانة بمدرّب رياضي مختص للمساعدة في تخطيط وتطوير برنامج اللياقة الجسمية من أوله إلى آخره، ومتابعة عضو الأسرة في تقدمه من مرحلة إلى أخرى في تحصيل الأهداف التي تمّ تبنيها بالبرنامج.

ومع هذا الأمر (الاستعانة كلياً أو جزئياً بمدرّب رياضي صحي كما هو متداول في الغرب عموماً)، إلا أننا في البيئات النامية بوجه عام نفتقر للإمكانيات المادية لتوظيف مثل هذا الشخص، أو لا نمتلك المعرفة والميول بخصوص الفوائد والمسؤوليات التي يمكنه أدائها في رحلة اللياقة الجسدية لعضو الأسرة، منها على سبيل المثال:

■ قياس ضغط الدم كلما لزم خلال برنامج التدريب الرياضي.

■ المساعدة مباشرة في تصميم وتطوير برنامج اللياقة الجسدية المناسب لحالة عضو الأسرة.

■ توجيه عضو الأسرة لأخذ الاختبارات والفحوصات الصحية المناسبة تمهيداً للبرنامج الرياضي المطلوب.

■ قياس نبضات القلب.

■ توجيه التمرين من حيث الشدة والوقت المناسب لمعدل نبضات القلب.

■ الإرشاد الغذائي للوجبات اليومية المناسبة.

■ قياس نسبة الدهون في الجسم لمعرفة أثر الرياضة الجسمية في الحد منها.

■ تحفيز عضو الأسرة في الاستمرار ببرنامج اللياقة الجسدية حتى النهاية. وعدم تشويشه أو التوقف عنه جزئياً أو كلياً كما يلاحظ أحياناً.

ب _ التمرين خارج المنزل.

إذا كان عضو الأسرة محباً للتجديد والتنويع في المكان والزمان والناس أو الحديث والاجتماع معهم أو العمل بصحبته، عندئذ يكون التدريب الرياضي خارج المنزل مناسباً له. إن المشي أو الركض أو الهرولة والسباحة وركوب الدراجة الهوائية، ورحلات البر على أطراف المدن أو في الأرياف.. هي أمثلة للأنشطة الرياضية هنا.

ولكن التمرين خارج المنزل يحتاج إلى تحضير مادي مسبق خاصة خلال فصليا الشتاء القارص والمطر والصيف الحار، الأمر الذي يبدو معه مكلفاً مادياً بالنسبة للعديد من الأسر في البلدان النامية. ومع هذا، يبقى هذا الخيار مرتبطاً بظروف عضو الأسرة نفسه ورغبته الشخصية الخاصة.

ج . التمرين في ناد أو مركز رياضي

من الملاحظ الآن بدء انتشار النوادي الصحية والرياضية: التقليدية كنوادي كرة القدم والسلة والطائرة والغولف، أو الحديثة التي توفر أنواعاً متعددة من وسائل الرياضة والترفيه والطعام، حيث تجمع مع الرياضة عوامل وحاجات الحياة الشخصية الأخرى، ثم المعاصرة المتخصصة تقنياً حيث تتوفر لها قاعة متسعة في البنايات الكبيرة بالمدن (موجودة بطابق أرضي أو الأول كما يلاحظ حالياً) ومزودة بالعديد من الأجهزة الرياضية المتنوعة، والمتخصصة بتمارين مختلفة تهتم اللياقة الجسمية..

يقوم عضو الأسرة بارتياها حسب الجدول المناسب لظروفه وحاجاته، للتدريب باستعمال جهاز أو أكثر مفيد لحالته الصحية.. وذلك مقابل رسم مالي فوري يدفعه أو حسب اشتراك شهري أو سنوي أو أسبوعي أحياناً.

يشرف على مثل هذه النوادي أو المراكز الرياضية الحالية أشخاص مؤهلون مختصون أو بثقافات رياضية معروفة، حيث ينظمون عمليات التدريب للزوار ويرشدونهم للأفضل عند الاستشارة حول ما يستخدمونه من أجهزة.

ومهما يكن، ننصح عضو الأسرة عند اختيار هذا البديل في التمرين واللياقة الجسمية الانتباه إلى الاعتبارات التالية:

1- افحص بيئة المركز أو النادي ودقق تماماً في شكلها العام وتفاصيلها وأنواع الناس الذين يرتادونها، وحدد طبيعة إحساسك الشخصي أثناء الوجود فيهما: محرّجاً، مرتاحاً، ضائعاً في غمرة الفوضى أو/و الزحمة التي تعمها أحياناً.. كما يتوقع من عضو الأسرة الأخذ في الحسبان أولاً، عند دراسة مدى مناسبة المركز أو النادي للتدريب الرياضي: قرب الواحد منهما من المنزل أو العمل، لأن المركز أو النادي البعيد يثبط من العزيمة على ارتياده والانتظام في التدريب فيه.

2- لاحظ بنفسك بيئة المركز أو النادي بزيارة الواحد منهما في الوقت الذي ترغب التدريب فيه أولاً ثم في أخرى غيره، كي ترى مباشرة بنفسك ما يجري وهل يناسب وضعك وحاجاتك ورغباتك الشخصية في التمرين. اسأل عن مؤهلات المشرفين على إدارة المركز أو النادي، وعن الخدمات الأخرى التي يقدمانها للمشاركين بجانب التمرين المعروف.. وإذا كان لديك أطفال تحقق من وجود خدمات للعناية بهم أو قضاء وقت للترفيه أو اللعب منهم.

3- دقق في تفاصيل عديدة تخص المركز أو النادي من حيث غرف التخزين (أو الكابائن المخصصة لحفظ الممتلكات الشخصية)، عرّف بنفسك لدى بعض المشاركين ثم اسأل عن رأيهم وشعورهم بخصوص مدى مناسبة المركز أو النادي عموماً.. وعن الجلسات أو التطبيقات التدريبية التي يقدمها الواحد منهما، والجدول اليومي أو الأسبوعي لهذه الدروس أو التطبيقات. ولا تنس هنا الاستفسار تحديداً عن أي رسوم إضافية يطلبها المركز أو النادي ومقابل ماذا؟ وهل يستحق ذلك؟

4- ادرس أسلوب دفع الرسوم المطلوبة للاشتراك ومدى مناسبتها من حيث الكم والأقساط لظروفك المالية الشخصية. وهل يوجد فترة لمراجعة الرغبة في الاشتراك واستعادة الرسوم التي تم دفعها.. وما هي هذه المدة المسموح بها..

5- حاول إيجاد بديل آخر في حال ملاحظتك أو معرفتك لشيء أو ناحية لا تعجبك في المركز أو النادي، خاصة قبل البدء بالتدريب فيه أو خلال المدة التجريبية المسموح بها، لأن الاستمرار فيه يثنيك في الغالب عن البرنامج الذي طمحت إليه في اللياقة الجسمية.

يمكنك العثور على المركز أو النادي المناسب أكثر بالبحث في الصحف والمجلات والإعلانات التي توزع أحياناً على المنازل بهدف الإعلام والتسويق.. فلا تتعجل.. إطلع وأدرس وتحدث مع الآخرين إن لزم ثم اختار ما هو أفضل لحالتك الصحية.

الأسبوع الثالث: تحديد كثافة التمرين المناسب لحالة القلب والدورة الدموية

مهما كان التمرين الرياضي الذي يختاره عضو الأسرة للياقته البدنية، فإنه يجب أن يكون منشطاً للقلب والأوعية والدورة الدموية.. وهذا يأتي بدراسة حالة القلب لديه وإجراء التحليلات الصحية المناسبة قبل البدء بالتدريب، خاصة إذا خبرت الأسرة تاريخاً من اضطرابات القلب.

إن الأمر الذي يركز عضو الأسرة عليه بنفسه إذا توفرت المعرفة أو الثقافة الصحية الكافية، أو بمساعدة طبيب أو مدرب رياضي مختص، هو تحديد كثافة التمرين الذي يقوم به في برنامج اللياقة الجسمية من حيث الشدة وطول الوقت.

تقترح الكلية الأمريكية للطب الرياضي في هذا الإطار معادلة مكونة من ثلاثة عوامل: تكرارية التمرين، وشدة ثم مدته الزمنية. ففي تكرار التمرين تقول أن 3-5 مرات تكون كافية من حيث المبدأ. وبخصوص **المدة الزمنية** لطول التمرين فتقدم مدى يتراوح بين 20-60 دقيقة من النشاط المتواصل للتمرين، عدا وقت التسخين

قبل البدء بالتمارين ووقت التبريد بعد الانتهاء مباشرة منه أو بمعدل مرتين من التمرين السريع طول كل مرة حوالي عشر دقائق.

أما **شدة التمرين**، فهي التي تحتاج لعناية ودقة في حسابها حتى تكون مناسبة لحالة القلب لدى عضو الأسرة. ومهما يكن تقترح الكلية الأمريكية للطب الرياضي هنا أن شدة التمرين المناسبة تتراوح بين 60-90% أكثر من معدل نبضات القلب. فإذا كانت سرعة القلب لدى عضو الأسرة هي 70 دقة أو نبضة في الدقيقة، عندئذ تتراوح شدة التمرين المناسبة بين 112-133 دقة قلبية.

وما يمكن لعضو الأسرة عمله هنا هو قياس عدد نبضات الدم في الرسغ خلال عشرة ثوان ثم يضربها في العدد (6). وطالما كانت النتيجة الملاحظة في المدى المحدد لسرعة قلبه، عندئذ تكون شدة التمرين مناسبة صحياً له.

إضافة للطريقة أعلاه، يستطيع عضو الأسرة استعمال مقياس رقمي متدرج من صفر إلى عشرة، يُبين شدة التمرين في كل درجة بالمقياس حسب شعوره بها. لاحظ أن المقياس الحالي لشدة التمرين هو شخصي تقريبي ليس دقيقاً كما هو الحال مع الطريقة القياسية السابقة أو الأدوات المتخصصة المتاحة لذلك.

والفائدة التي يجنيها عضو الأسرة في هذه الحالة هي الوقاية من الأضرار التي تحدث في عمل القلب عند الشدة الزائدة للتمرين التي قد تطرأ نتيجة السهو أو عدم الانتباه. ومهما يكن يبدو المقياس المتدرج الحالي بما يلي:

صفر = لا جهد يذكر بالتمارين.

1 = جهد ضعيف جداً كما يحدث عند الجلوس المريح في الكنب أو المقعد.

2 = جهد ضعيف.

3 = جهد معتدل.

4 = جهد قوي نسبياً كما يشعر به عضو الأسرة عند المشي من مكان إلى آخر أو

عند صعود الدرج بطيناً أو العمل البسيط في داخل المنزل بالمطبخ أو الصالون أو غيرهما.

- 5 = جهد قوي.
- 6 = جهد مرتفع القوة.
- 7 = جهد قوي جداً.
- 8 = جهد قوي جداً أكثر كالركض السريع.
- 9 = جهد قوي جداً جداً.
- 10 = جهد أقصى كالركض السريع في الصعود لدرج البناية أو منطقة مرتفعة أو للحاق بشخص أو مركبة مواصلات.

ويتوقع لمزيد من الوقاية ضد اضطرابات أو مشاكل القلب، سؤال عضو الأسرة لنفسه كل خمس دقائق تقريباً: كيف أشعر بخصوص شدة التمرين؟ فإذا كانت الإجابة: جهداً قوياً بدرجتي (4) أو (5) على المقياس، عندئذ يمضي قدماً في التمرين دون خطورة تذكر على صحته.

هناك على أي حال، طريقة أخرى يمكن استعمالها من عضو الأسرة في المحافظة على شدة مناسبة التمرين.. وهي الحديث العادي مع الشخص بجانبه في المنزل أو مركز التدريب. فإذا استطاع ذلك بدون التوقف لالنتقاط أنفاسه خلال ذلك، تكون بهذا شدة التمرين مناسبة.

الآن، في أي درجة من المدى المقترح لسرعة القلب (60-90%) خلال التمرين، يفضل من عضو الأسرة الممارسة الرياضية فيه؟ هل المناسب التمرين لمدة 75 دقيقة بسرعة قلب 50% أعلى من معدله أو لمدة 40 دقيقة بسرعة 90%؟ تختلف الآراء هنا حسب اختلاف الرغبة في سرعة حرق الدهون المتراكمة على الجسم والتي يراد التخلص منها.. ولكن الأفضل صحياً هو الاعتدال دائماً في سرعة القلب المتصلة بشدة التمرين، والمدة التي يقضيها عضو الأسرة فيه. فإذا كانت سرعة القلب حوالي 75% أعلى من المعدل ولمدة عشرين دقيقة متواصلة، يكون ذلك أسلم إلى قلبه ولياقته الجسمية في آن.

ومهما يكن، فلمزيد من السلامة لصحة القلب والأوعية والدورة الدموية خلال التمرين المقرر للياقة الجسمية، ننصح باعتبار التدرج المرحلي التالي:

1- مرحلة التعويد: ومدتها تتراوح بين أربعة إلى ستة أسابيع. وهي فترة بدء عضو الأسرة بالتمرين من أجل اللياقة الجسدية،، يتعود خلالها على السلوك الرياضي بحد ذاته والتمرين الذي تبناه للياقة المطلوبة، وبيئة التمرين وطبيعة النتائج الجديدة التي تظهر لديه.

في هذه المرحلة، يتكيف عضو الأسرة مع طبيعة المسؤوليات التي بدأ يعيشها ويكوّن أسلوباً وعادات يومية للحياة بها. إن ممارسة التمرين بشدة 40-60% من سرعة القلب ولحوالي 15 دقيقة في كل مرة تبدو مفيدة في هذه المرحلة.

2- مرحلة التحسين: وتتراوح مدتها بين أربعة إلى خمسة أشهر والتي يصل خلالها عضو الأسرة إلى نتائج ملموسة بخصوص لياقته الجسمية. تبلغ شدة التمرين هنا بين 70-80% من سرعة القلب ولمدة 20 دقيقة في كل مرة.. وقد يحاول هنا زيادة المدة تدريجياً كل أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع إلى 30 دقيقة تدريبية.

3 - مرحلة صيانة النتائج الجديدة للياقة الجسمية: وتبدأ هذه المرحلة بعد مضي ستة أشهر تقريباً من التمرين في المرحلتين الأولى والثانية آنفاً. يبدو التحسن في اللياقة الجسمية هنا بطيئاً أو محدوداً نظراً لوصول عضو الأسرة في الغالب لما يطمح إليه عموماً. وأهم ما يحدث هنا هو محافظته على مستوى اللياقة الذي توصل إليه، دون نقص في ذلك على مرّ الأيام وربما السنين التالية.

الأسبوع الرابع: ممارسة التمرين لبناء تعمل وقوة العضلات

إن اللياقة الجسمية التي توصل إليها عضو الأسرة خلال الأسبوع الثالث آنفاً، تحتاج إلى تعزيز برفع قدرة العضلات على التحمل في العمل، خاصة إذا بلغ سن 25 عاماً فأكثر. لماذا؟ لأن الفرد في تقدمه بالعمر يبدأ بخسارة حوالي 1/4 كيلو غراماً

(إي حوالي 250 غراماً) كل سنة من وزنه العضلي. الأمر الذي يضعف عضلاته على التحمل والمقاومة.

وحتى يمكن لعضو الأسرة الاستمرار في امتلاك عضلات قوية وقادرة على التحمل، ثم تعويض ما يخسره جسمه من وزن عضلي، يستطيع الحصول على النتائج المطلوبة هنا بممارسة أساليب من التمرين:

- 1- تكرار التمرين عدة مرات لبناء التحمل العضلي مثل خمس أو عشر أو أكثر.
 - 2- زيادة الوزن الذي يرفعه أو يحمله تدريجياً في كل تمرين أو مرة تدريبية.
- وقد يحتاج عضو الأسرة هنا لتحقيق نتائج التحمل والقوة المطلوبة في العضلات، إلى 8-12 تمريناً تشمل جميع أعضاء الجسم من أذرع وكتفين وصدر وبطن وظهر وأوراك ورجلين، يمارسها مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. إن تكرار هذه المجموعة من التمارين لعدد 8-12 مرة يبدو كافياً لتحقيق الغرض هنا. أما أعضاء الأسرة كبار السن أو الأقل لياقة بدنية، فقد يحتاجون في البداية إلى تكرار مجموعة التمارين 10-12 مرة قبل انتقالهم إلى مرحلة أخرى أعلى.

كما يجب أن لا يُهمل عضو الأسرة شدّ جسمه إلى أعلى وإلى أسفل فيما يعرف عموماً "بالمطّمة" Stretching لعدة دقائق يومياً، لأهمية ذلك لمرونة وتحمل الجسم والعضلات. وسواء قام بالشدّ الحالي قبل وبعد التدريب أو التمرين، أو بصفة مستقلة حين يشعر بالرغبة في ذلك، فإنه يستمر في شدّ الجزء لمدة حوالي 30 ثانية من خلال التنفس عادياً أثناء العملية. وبينما تعطي تمارين الشدّ الجسمي نتائج إيجابية في رفع مرونة وتحمل العضلات، فإنها في نفس الوقت تريح الجسم وتذهب الضغوط النفسية وتقلل من الاكتئاب.

الأسبوع الخامس: تصميم برنامج اللياقة الجسمية المناسب والاستمرار لانقاً

يمضي عضو الأسرة في الأسبوع الحالي قُدماً في ممارسة الرياضة، حفاظاً على لياقته الجسدية التي حصل عليها في الأسابيع الأربع الماضية، وذلك بتصميم البرنامج المناسب الذي سيتبعه أسلوباً للحياة. ويمكن إنجاز هذه العملية التصحيحية بنفسه، أو

بمساعدة أحد المعارف المثقفين في مجال الرياضة واللياقة الجسدية، أو بتكليف مختص رياضي مناسب يساهم مباشرة بهذا الغرض.

يراعي عضو الأسرة هنا شمول برنامج اللياقة الجسدية لثلاثة أنواع من التمارين الرياضية:

1- تمارين هوائية سويدية أو مشي أو ركض أو ركوب الدراجة الهوائية أو غيرها بما فيها استعمال الأجهزة الرياضية المتاحة منزلياً هذه الأيام. يمارس واحداً أو أكثر من هذه التمارين، ثلاثة أيام أسبوعياً على الأقل ولمدة عشرين دقيقة لكل منها في المعدل العام وبشدة عضلية بين 60-80% أعلى من سرعة القلب العادية لدى عضو الأسرة.

2- تمارين التحمل والقوة العضلية ليومين في الأسبوع بمعدل 8-12 تمريناً، تقوم بتشغيل عضلات الجسم جميعاً من أعلاه في الرأس والصدر إلى أدناه في الأوراك والإبط والأقدام. ويمكن هنا تكرار التمارين الهوائية في رقم (1) عدة مرات (مثل 8-12 مرة) متدرجاً في سرعة أدائها من 40-60%، ثم 61-70% للحصول على لياقة التحمل والقوة العضلية المطلوبة هنا.

3- تمارين المرونة العضلية والجسمية باستعمال شد أعضاء الجسم Stretching لأربع مرات أسبوعياً، على أن يستمر في عملية الشد لمجموعة العضلات أو الأعضاء الجسمية المعنية لمدة 30 ثانية في كل حركة شد أو مَط. يمكن أن تطول عملية الشد في مجموعها هنا إلى 5-10 دقائق في كل مرة يومية. إن الشد العضلي الذي يقوم به عضو الأسرة قبل التمارين العادية، للتسخين وبعده للتبريد العضلي، لا يدخل في تمارين الشد المقترحة هنا.

إطار عام لبرنامج اللياقة الجسمية

مهما كانت التمارين التي يتبناها عضو الأسرة في برنامج اللياقة الجسمية كما نوضح البدائل الأربعة لاحقاً، فإنه يراعى فيه المكونات المتتابعة التالية:

1- فترة تسخين بالشد العضلي لمدة 5-10 دقائق قبل البدء بالتمرين مباشرة.

2- فترة التمرين أو التمارين الأساسية المقررة بالبرنامج لمدة عشرين دقيقة على الأقل.

3- فترة تبريد بالشد العضلي مرة أخرى لمدة 3-5 دقائق بعد الانتهاء من التمارين الأساسية مباشرة.

وقد تصل مدة الجلسة الرياضية بالتمارين الثلاث أعلاه إلى 30-35 دقيقة. ويمكن زيادتها من عضو الأسرة تدريجياً، كلما تقدم في مرحلة لياقته البدنية.

بدائل برامج لياقة الجسمية:

نقدم هنا أربع بدائل للبرامج الرياضية التي يمكن لعضو الأسرة تبنيها في رحلة لياقته الجسمية، هي بإيجاز:

1- برنامج التمرين الأساسي لمدة 45-60 دقيقة لثلاثة أيام أسبوعياً. ويضم:

- تمريناً أو نشاطاً رياضياً سويدياً لمدة 20-30 دقيقة مثل المشي أو الركض أو السباحة أو الحركات الإيقاعية الموسيقية، أو ركوب الدراجة الهوائية لمدة 30 دقيقة.
- تمارين القوة والتحمل بتكرار مجموعتين من التمارين لمدة 20-30 دقيقة أيضاً ولعدد 8-12 مرة. على أن يراعى تخصيص تمرين واحد لكل مجموعة عضلات في الجسم مثل: مجموعة عضلات الرأس والرقبة، والصدر، واليدين، والبطن، وأسفل الظهر، والخصر والأوراك، والأرجل ثم الأقدام.

2- برنامج التمارين الدورية المتنوعة المتكررة. وهنا يقوم عضو الأسرة بتمرين أساسي مثل: الركض أو الحركات السويدية لمدة 2-5 دقائق يتبعها مباشرة بتمرين تحمل أو قوة مثل: الركض السريع لمدة 1-2 دقيقة. يعود بعدها فوراً إلى التمرين الأساسي الأول لمدة 3-5 دقائق، ثم تمرين التحمل أو القوة لمدة 1-2 دقيقة.. وهكذا يستمر على هذا الحال طيلة 20-30 دقيقة المقررة عموماً لجلسة اللياقة الجسمية.

3- برنامج التمرين المتدرج في الجهد العضلي. وهنا، يقوم عضو الأسرة بالتمرين الهوائي أو الأساسي المطلوب،، مثل المشي أو الركض أو ركوب الدراجة الهوائية أو الحركات السويدية، بسرعة أولية عادية أو منخفضة نسبياً.. ولنقل بسرعة 5

كيلومترات في الساعة وذلك لمدة 3-5 دقائق، ليتبعها فوراً بسرعة أعلى قليلاً ولتكن 6-7 كيلومترات بالساعة، ثم بسرعة 8-9 كيلومترات بالساعة على شكل هرولة أو مشي سريع.

يمكن لعضو الأسرة أيضاً البدء بالسرعة العادية للتمرين مثل 5 كيلومترات في الساعة، ويتبعها بسرعة أعلى مثل 6-7 كيلومترات بالساعة، ثم يعود مرة أخرى للسرعة العادية، بعدها للسرعة الأعلى.. وهكذا حتى قضاء المدة الكلية المقررة يومياً 20 دقيقة على الأقل.

4-برنامج التمرين المتنوع في الأنشطة الرياضية. وهنا يغير عضو الأسرة من أنواع الأنشطة الرياضية في برنامج لياقته الجسمية. فقد يمشي لدقائق، يُتبعها بركوب دراجة لدقائق أخرى، والقفز بالحبل لدقائق ثالثة، وصعود درج البناية أو المنزل لدقائق رابعة، والمشي الآلي(بالجهاز الخاص) لدقائق خامسة، والإيقاع الرياضي على أنغام موسيقية بالفيديو لدقائق سادسة، والتمرين مع أحد أعضاء الأسرة الآخرين أو صديق لدقائق سابعة إن هو أراد ذلك،، خاصة إذا كان من النوع المُجدد لدرجة كبيرة، أو الذي يشعر بالملل بسرعة واضحة يخشى منها إهمال برنامج لياقته الجسمية المطلوبة. وفي كل الأحوال، يُتوقع أن لا يقل مجموع فترات هذه الأنشطة يومياً عن 20-30 دقيقة وثلاثة أيام أسبوعياً على الأقل.

ممارسة الرياضة أسلوباً للحياة اليومية العادية

مقدمة

لا تنحصر ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية ببرنامج اللياقة الجسمية الذي قدمناه في هذا العمل العلمي الأسري أو بغيره مما يوجد، بل يتوقع من عضو الأسرة ممارسة الرياضة في مواقف الحياة أو العمل أو الدراسة التي يقوم بها في الحياة اليومية.. أي تبنّيه الرياضة والأنشطة الرياضية أسلوباً يومياً للحياة.. ليبقى صحيح الجسم، منشرح النفس، وحيوي المظهر على الدوام. من هذه المواقف والأنشطة والإرشادات الرياضية الإضافية التي نقدمها لعضو الأسرة، العينة التالية:

- 1- مارس التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعياً ولمدة عشرين دقيقة على الأقل في كل مرة.
- 2- حاول ممارسة الرياضة يومياً في مواقف مثل: صعود الدرج إلى المنزل أو العمل، المشي إلى الدكان أو المخبز لشراء حاجات الأسرة، تنظيف أماكن وتجهيزات في المنزل، تنظيف السيارة أو الدراجة (إن وجدا)، تحضير المواد والكتب المدرسية والملابس لليوم التالي، نقل شيء ثقيل نسبياً من مكان إلى آخر في المنزل، تنظيف أدوات المطبخ، ترتيب السرير وغرفة النوم، تنظيم المكتب.
- 3- تناول بنفسك ما تحتاج في المنزل من ماء أو شراب أو حاجات شخصية.. بالمشي وتحصيل ما تريد، دون الطلب من الأبناء أو الآخرين حولك عملها أو تحضيرها لك.
- 4- مارس التمارين الخفيفة لمدة أطول عن عشرين دقيقة لنيل الصحة المطلوبة.
- 5- مارس التمارين المعتدلة في شدتها حفاظاً على صحتك الجسمية عموماً.
- 6- مارس التمارين بشدة توازي في سرعتها 160-180 % من السرعة العادية لدقات القلب.. وليس أكثر، لخطورة ذلك على القلب، ولا أقل فتكون محدودة الأثر الصحي في اللياقة الجسمية.

7- حافظ على نسبة 160-180 % من سرعة القلب، خلال الرياضة. فلو افترضنا أن سرعة القلب =70 نبضة في الدقيقة، عندئذ تتراوح شدة التمرينات المناسبة بهذه النسبة بين 112-126 نبضة في الدقيقة.

8- إذا استطعت الحديث عادياً خلال التمرين، فإن شدة التمرين تكون مقبولة. أما إذا استطعت الغناء عادياً خلال التمرين، فإن شدة التمرين تكون أقل من المطلوب، وتحتاج منك إلى زيادة شدة التمرين بسرعة الأداء أكثر، أو حمل ثقل أكثر في حال ألعاب القوى.

9- إذا لم تستطع التدريب الرياضي في يوم لظروف طارئة، قم بتعويضه في الأيام التالية، بزيادة المدة إلى نصف ساعة أو أكثر.

10- تناول وجبات غذائية صحية في مكوناتها ومقاديرها، بجانب ممارسة الرياضة وتمارين اللياقة الجسمية.. للحصول على النتائج الصحية المطلوبة.

تعليّب الأسرة على مُعيقات ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية

ينتحل العديد منا عديد الأعذار أحياناً، للتخلص.. عن عدم وعي.. من ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية، مثابرين بهذا ودون أن ندري على عدم لياقتنا الجسمية. وإننا ندعو الأسرة والأعضاء: أباً وأماً وأبناء، مهما كانوا صغاراً أو كباراً، على المثابرة في التمارين الرياضية كل يوم،، تلقائياً فطرياً بالحركة الطبيعية اليومية، ثم بصيغ مقصودة مبرمجة على مدة عدة أيام لمدة عشرين دقيقة على الأقل كل يوم، حتى نحافظ أولاً على لياقتنا الجسمية.. أي شكلنا أو مظهرنا الحضاري المقبول، ثم لتجنب الأمراض العديدة التي تنتاب قلوبنا والأوعية والدورة الدموية.. بدءاً بالنوبات القلبية وتصلب الشرايين والكولسترول وضغط الدم وانتهاء بالسكر وغيرها مما لم نذكر..

إن أهم المعيقات والحجج التي نسوقها لعدم الرياضة والتمارين الرياضية، ما يلي:

1- عدم توفر الوقت للتمرين لمدة 20 دقيقة في اليوم. حسناً وزع هذا الوقت على مرتين أو ثلاثة في اليوم حيثما يناسبك ذلك.

- 2- تَعِبُ جداً من الدراسة أو العمل. الرياضة والتمرين يزودك بالطاقة والنشاط والتغلب على الشعور بالتعب. جَرِّب.
- 3- الإحراج من الآخرين. معظم الأفراد يشعرون بهذا في البداية. كن سعيداً أو فخوراً بأنك تحافظ على لياقتك وصحتك الجسمية.
- 4- المناخ السيئ. البارد أو الحار جداً، أو العاصف أو الرطب. حسناً، خذ احتياطات اللباس المناسبة للرياضة خارج المنزل، أو مارس الرياضة في المنزل كما يروق لك.
- 5- التكاليف الباهظة للملابس والمعدات. اشترى ما يناسب ميزانيتك المالية، أو مارس رياضة المشي التي لا تكلف شيئاً يذكر عما تنفقه يومياً في العادة.
- 6- جسمي ليس رياضياً. ليس المهم الجسم الرياضي بل الجسم الصحي بالرياضة وممارسة التمارين الرياضية.. لا تقلق، حرِّك جسمك باستعمال برامج محددة، فتقوم بالرياضة وتحصل في النهاية على اللياقة الجسمية المطلوبة.
- 7- الشعور بالوحدة دون شريك يبعث على الاستمتاع بالرياضة. حسناً، حاول ممارسة الرياضة مع أحد أعضاء الأسرة أو أحد الأصدقاء أو المعارف، أو في مركز أو نادي رياضي مع آخرين قد تعرف بعضهم..
- المهم أن تكون مع الناس خلال الرياضة، إذا كنت فعلاً من النوع الاجتماعي الذي لا يستمتع بالحياة أو الدراسة أو العمل إلا بوجود الآخرين معك أو حولك. أو مارس الرياضة من خلال برامج الفيديو الإيقاعية بحركاتها ومجموعاتها وألوانها الجاذبة؟!
- 8- الخوف من الأذى الجسدي والحوادث الضارة بصحة الجسم. قم بزيارة الطبيب للاستشارة، وإجراء تحليلات صحية شاملة، وتحديد أنواع الرياضة والتمارين الرياضية المناسبة أكثر لصحتك، وتحقيق لياقتك الجسمية المطلوبة.
