

الباب الأول

قبل البداية في ممارسة التدريبات



دعوه لممارسة الرياضة

هذه الدعوة غير مجانية، لا تتدهش، لأنك ستدفع القليل من الوقت مقابل الحصول على الصحة والتناسق والنمو والقوة العضلية..... الخ.
إن هذا الأمر لا يحتاج إلى مجهود ضخم، ولكنه يحتاج منك الآتي :

الخطوة الأولى

أن تؤمن بضرورة التمرينات الرياضية.

الخطوة الثانية

أن تخصص وقت للتمرينات الرياضية.

الخطوة الثالثة

الاهتمام بميعاد التمرينات وعدم إهمالها.

الخطوة الرابعة

أن تقوم بتنفيذ هذه التمرينات.

الخطوة الخامسة

أن تؤمن أن السن ليس عائقاً أو عذراً كي لا تمارس الرياضة.

٧ ما الفائدة من عضلات للأبد ؟

- ٥ التحسن العام في الصحة.
- ٥ زيادة القوة وتنمية الحجم العضلي وزيادة درجة الاحتمال.
- ٥ التنفس بشكل أفضل.
- ٥ تعلمك الالتزام بالوقت.
- ٥ زيادة قوة المناعة في الجسم.
- ٥ تزيد من كفاءة المخ والجهاز العصبي.
- ٥ تقلل من التوتر والشد العصبي وتعيد للإنسان الثقة بالنفس والتوازن النفسي وتبعد شبح الاكتئاب.
- ٥ تقلل من احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب والمخ وتحسن من كفاءة القلب والرئتين.
- ٥ تساعد في علاج ضغط الدم المرتفع و تقلل من نسب الدهون بالدم.
- ٥ تزيد من معدل التمثيل الغذائي فيقل الوزن وتقلل من انبعث الشوارد الحرة (المؤكسدة) التي تؤكسد الخلايا و تدمرها قبل أوانها.
- ٥ تزيد من احتياجات الجسم للسعرات الحرارية فتستهلك هذه السعرات حتى في أوقات الراحة، لأن العضلات تظل في حالة نشاط دائم بعد مزاوله الرياضة ويزداد معدل التمثيل الغذائي وتحول مخزون الجسم من الدهون إلى طاقة فتساعد في تقليل الوزن وتمنع السمنة.
- ٥ تقلل نسبة السكر في الدم، لأنها تحفز الجسم على إفراز الأنسولين الطبيعي مما يساعد على الوقاية من مرض السكر وخصوصاً لمن لهم تاريخ عائلي للإصابة بالمرض كذلك تساعد في ضبط مستوى السكر عند المرضى.
- ٥ تقلل من اضطرابات النوم والأرق.
- ٥ تقي من هشاشة العظام والإمساك المزمن.
- ٥ تزيد من كفاءة استخدام الجسم للأكسجين.
- ٥ تنشيط العقل والقدرة على التركيز.
- ٥ تجعلك محبوباً وتزيد احترامك بين الناس.

١٦ تساعد على الانخراط في الحياة الاجتماعية وتبعد عنك الوحدة و العزلة عن المجتمع.

١٧ الرياضة تؤدي إلى اللياقة والرشاقة والمرونة (اللياقة البدنية تعنى الاحتفاظ بقلب سليم وعضلات قوية وعظام صلبة ووزن مثالي وقوة احتمال عالية) ونستطيع تحقيق ذلك بمزاولة الرياضة البدنية المنتظمة وبالتغذية الصحية.

١٨ تعطيك شعوراً جيداً عن نفسك بحيث تصبح مدركاً وواعياً ما تأكله والكمية التي تأكلها.

١٩ تحسن المظهر (تناسق الجسم) وتعطيه وهجاً.

٢٠ تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً أصغر من السن الزمني.

نحن نستطيع أن نصل إلى درجة جيدة من اللياقة إذا زاولنا الحركة الرياضية المنتظمة لمدة نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعياً بالتبادل مع تمارين المقاومة بأوزان خفيفة ثلاث مرات أسبوعياً يساعدك ذلك الوصول إلى درجة عالية من اللياقة والرشاقة (إنك لو مارست الرياضة البدنية بصفة منتظمة فإنك ستشعر بأنك أصغر سناً وأكثر رشاقة ولياقة من أقرانك).

إذا لم تكن كل هذه الأسباب كافية لك فقد ظهر أن الرياضة تحسن النوعية الإجمالية للحياة، فعندما يكون شعورك الجسدي جيداً تميل إلى صنع تغييرات تؤدي إلى شعور نفسي أفضل بشكل عام.

٧ لا يوجد وقت للرياضة :

أغلب الناس يعللون عدم مزاولتهم للرياضة بأنهم لا يجدون الوقت لها ولهم العذر فيما يقولونه حيث أن الحياة أصبحت الآن تسير بإيقاع سريع والجميع مشغول بهمومها ، ومع ذلك فإن الناس الذين قد نجحوا في مزاوله الرياضة البدنية المنتظمة عندهم نفس الأربعة والعشرين ساعة ولكنهم استطاعوا تغيير عاداتهم ونظامهم اليومي وأفسحوا قليلاً من الوقت لممارسة الرياضة.



إن اقتناع الإنسان أنه مشغول وليس لديه وقت لممارسة الرياضة اقتناع غير حقيقي لأن من الممكن له أن يفسح جزءاً من وقته إذا توافرت لديه الإرادة. من الممكن إن توفر هذا الوقت بالاستغناء عن مشاهدة التلفزيون مثلاً أو بإلغاء ما هو غير مفيد من الجدول اليومي، إن مزاولتنا للرياضة ستعطينا مزيداً من الطاقة والقوة

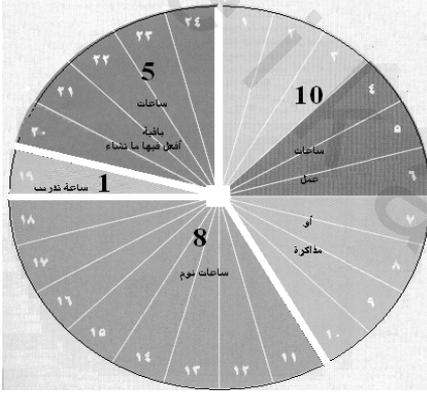
والقدرة الأكبر على إنجاز الأعمال بتركيز أكثر في وقت أسرع، بالإضافة إلى مساهمتها الكبيرة في إنزال الوزن بحرق الدهون وكذلك المحافظة على الوزن (أليس هذا كافي لتوفير وقت لممارستها)، لا تحرم نفسك من شيء ثمين قد تضيعه اليوم وستندم عليه غداً.

٧ التدريب المنتظم ومشكلة الوقت :

تتكس الواجبات والوقت لا يفي للقيام بكل المتطلبات، وكذلك عدم القدرة على أداء التمرينات الرياضية، فأحياناً يرتبط اللاعب بعمله اليومي أو يرتبط بدراسته المدرسية أو الجامعية التي تتطلب منه التفرغ شبه دائم كذلك أن اللاعب كأى شخص آخر له علاقاته مع الأصدقاء أو مع الأسرة وكل هذا يمنعه أو يعطله عن أداء التدريبات.

إذاً كيف يحافظ اللاعب على أداء تربيته ؟

مرحبا بك في العالم الحقيقي أن تعيش مثل اللاعب المحترف. إن القيام بعمل جدول يعد سهلاً اليوم عن طريق الجدولة الكمبيوترية والمقسمات الملونة أنه شيء سهل وبسيط، تستطيع تدوين كل شيء من مواعيد العمل (الدراسة) والنوم وكذلك أفضل وقت للتمرين.



إن الفائدة من تدوين تمارينك في الجدول، حتى لا تشعر بالضغط (ضغط الواجبات هو أنك سوف تعمل أو تذاكر أفضل وتركز أكثر وتقوم بعمل مهام متعددة في زمن أسرع، أنظر جيداً إلى جدولك من الممكن أن ترى وقت فراغ أكبر مما كنت تتوقع .. استخدمه بحكمة.

تأكد من إيضاح (الـ 24 ساعة) لتعرف هل تنام (كفاية) ومواعيد العمل أو الدراسة (والمذاكرة) كي تتمكن من إضافة وقت للتدريب، فستستطيع التحكم في وقتك بحكمة وتصبح أسعد وأفضل صحياً.

اقتراحات

- يمكنك أن تذهب إلى صالة التدريب قبل العمل أو (الدراسة) في الجامعة.
- يمكنك أن تذهب إلى صالة التدريب في الساعتان الراحة من العمل.
- يمكنك أن تذهب إلى صالة التدريب بعد العمل مباشرة.

٧ كيف تدرك النجاح ؟

القرار

القرار من أهم الخطوات للنجاح في تغيير الشكل و الوصول بالجسم إلى الشكل المطلوب، ثم المحافظة عليه، قرارك اليوم يجنبك ويساهم كثيراً في نجاحك غداً.

زيارة الطبيب

يفضل زيارة الطبيب (المختص) قبل البداية حيث أن لها أهمية كبيرة كي تطمئن على قلبك أولاً وأناة لا يوجد مانع من ممارستك للرياضة، كذلك زيارة الطبيب هامة جداً للآتي :

- إذا كنت قد تعرضت من قبل لمرض خطير.
- إذا كنت قد تعرضت من قبل لحادث.
- إذا كان هناك حالات من الهبوط أو الإحساس بالدوار أو الضعف العام.



- إذا كنت تلهث بدون مزاولة أي نشاط حركي.
- إذا كنت تعاني من الصداع النصفي أو الحاد.
- إذا كنت تتعاطى أدوية بها نسبة عالية من المواد المخدرة (بأمر الطبيب).

- إذا كنت تعاني من الآلام في الصدر.
- إذا كنت تعاني من اضطراب في معدل السمع.
- إذا كنت تعاني من أحد الأمراض مثل (السكر - الربو أو الالتهاب الشعبي - ضغط الدم العالي).

وضع الأهداف



قبل أن تبدأ ممارسة التدريبات، اجلس وأكتب أهدافك (الصحة وبناء وقوة العضلات وزيادة اللياقة البدنية و الخ) .

ويجب أن يكون الهدف متاح المنال، حدد وأعرف الوقت لكي يحدث ذلك ،،،، عندما أقول متاح المنال فأنا أعني ذلك بجد، لا تضع أهداف وهمية أو أهداف صعبة المنال تفقد الحماس بعد العمل بجهد جهيد تجاه شيء لن تستطيع الوصول إليه، نعم يمكنك تحقيق نتائج مذهلة علي مر الوقت و لكنها تتطلب منك الصبر والإخلاص والرؤية طويلة المدى.

أعرف أسماء العضلات

لا بد أن تتعرف علي أسماء عضلاتك وعلي أماكنها كي تعرف كيفية تدريبها. (راجع الباب الثاني)

حدد نوع جسمك

هذا التحديد له أهمية كبيرة في النجاح حيث أنك ستعرف ما إذا كنت (نحيف / طبيعي / بدين) وهذا معناه تحديد نوعية التدريب والغذاء المناسب لنوع جسمك. (راجع الباب الثاني)

ممارسة برنامج تدريبي حسب مستواك

حدد مستواك أولاً، ثم بعد ذلك أبدأ في التدريب. (راجع الباب الثالث)

إتباع النصائح الغذائية حسب نوع جسمك

معرفة نوع جسمك كي تحدد نوعية غذائك (لزيادة أو إنقاص الوزن)، ومن أفضل نظم التغذية التي أويدها هي أن تداوم

على الوجبات المكتملة العناصر الغذائية (والمحتوية على الفيتامينات والأملاح والمعادن) حتى لا تضر بصحتك على المدى البعيد . (راجع الباب الرابع)

أخذ راحة ونوم كافية

خذ راحتك ونام جيداً حتى تنمو. (راجع الباب الخامس)

الابتعاد عن كل ما يهدم الصحة

لا يصح بعد أن أخذت القرار، وذهبت إلي الطبيب، ووضعت أهدافك، وعرفت أسماء عضلاتك، وحددت نوع جسمك، ومارست التدريبات، مع تناول الغذاء المناسب، وأخذت الراحة ونمت جيداً أن تهدم كل هذا وبالتالي أنت تهدم صحتك وتغضب ربك. (راجع الباب السادس)

إتباع عناصر النجاح

وذلك لاستكمال المسيرة نحو الهدف .. عضلات للأبد (بإذن الله). (راجع الباب السابع)

**" أنت في معركة مستمرة طول العمر،
فلا تتكاسل يجب عليك دائماً أن تكون
حذراً من الكسل و إلا قضى علي نجاحك "**

٧ عملية بناء العضلات :

إن عملية بناء العضلات تستلزم القيام بثلاثة مراحل أساسية:

المرحلة الأولى: التدريب

التدريب بحدّة كافية لتنبيه النمو العضلي (التدريب هو عملية تحفيز البناء أو النمو).

المرحلة الثانية: التغذية

تناول الطعام وفق نظام صحيح لدعم نمو العضلات (التغذية أمداد الجسم بعناصر البناء والطاقة بالإضافة إلى العناصر الأخرى المساعدة علي البناء).

المرحلة الثالثة: الراحة والنوم

الحصول علي قدر وافر من الراحة حتى تتعافى العضلات تماما من التدريب وتبدأ في النمو أثناء النوم (أثناء الراحة والنوم يحدث فيهما البناء أو النمو).

٧ إرشادات هامة قبل ممارسة التدريبات :

- زيارة الطبيب هامة جداً كما أشرت سابقاً (لمعرفة مدي قدرتك علي ممارسة الرياضة، وأنة لا يوجد عائق صحي يمنعك).
- اختيار الوقت المناسب (الملائم لك) لممارسة التمارين الرياضية وحافظ عليه قدر الامكان.
- اختيار اللباس الرياضي المناسب (يفضل القطن الخالص).
- اختيار المكان المناسب لأداء التدريبات.
- الحرص علي عدم التعرض لجو شديد الحرارة أو البرودة.
- إتباع (طريقة التدريب) الإرشادات عند تأدية التمارين البدنية حيث أن أي إصابة سوف تحبط صاحبها وتدفعه إلى الابتعاد عن التدريبات.

- بالإضافة إلي أن تجعل الرياضة جزءاً من برنامجك الذي لا تنساه في جميع أحوالك ولكن ... لا تدمن الرياضة فتصبح غاية لك لا وسيلة وتترك حينئذ مسئولياتك تجاه ربك ودراستك وتسبب لك مشاكل مع الآخرين.
- يجب عليك أن تختار الأوزان الصحيحة .. إذا كنت تحاول رفع أوزان أكثر من قدرة عضلاتك على الاحتمال فان ذلك يعرضك لإصابات خطيرة، أما إذا كنت ترفع أوزان أخف فانك لن تستفيد من التمرين. قوم بعمل فحص تحمل لعضلات جسمك حيث يمكنك معرفة الأوزان المناسبة لكي تحصل على أفضل نتيجة.
- أحد أهم الأخطاء الشائعة هو عدم شرب كميات كافية من الماء أثناء التمرين. ففي اليوم العادي يجب عليك أن تشرب لترين من الماء على الأقل. أما في الأيام التي تمارس فيها التمارين الرياضية فعليك أن تزيد الكمية و ذلك لكي تعوض فقدان السوائل في جسمك.
- استشر الطبيب الأخصائي في حالة حدوث إصابة لك (لا قدر الله) ولا تهملها.
- لا تتدرب وأنت مريض ... وعندما تعود من المرض لا تتدرب كما كنت آخر مرة ولكن أبدأ بالتمارين الهوائية البسيطة أو بالمشي وبالتدريج تدخل في أداء التدريبات (وذلك حسب الفترة التي ابتعدت فيها عن التدريب كلما طالت كلما أحتاج منك التدرج لفترة أطول وذلك بعد استشارة الطبيب المختص.
- المدرب المتخصص في النادي أو الجيم خير من يفيدك فلا تنسى سؤاله.
- أترك التمرين عقب شعورك بالتعب.
- لا تبدأ في تمرين آخر إلا بعد أن تشعر بضربات القلب قد عادت إلى حالتها الطبيعية.
- الاستحمام مهم بعد التمرين ولكن لا تدخل الحمام (لأخذ دش) مباشرة بعد التمرين، بل يجب أن تستريح

- بضع دقائق إلى أن تهدأ (الدورة الدموية وتعود ضربات القلب إلى حالتها الطبيعية) والأفضل أخذ حمام فاتر بدلاً من البارد أو الدافئ) .
- لا تطل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر حتى لا تصاب بالبرد
 - يستحسن أداء التمرينات أمام مرآة كبيرة لكي تلاحظ أخطاءك وتعمل على تصحيحها.
 - لا تنسى أن تقوم بالإحماء لكل عضلات جسمك لتمهد أجهزتك للعمل.
 - يجب أن تهتم بالأوضاع الصحيحة في تمرينك حتى تستفيد من التمرين ولا يتعرض جسمك للتشوهات.
 - يجب أن يكون المكان الذي تتدرب فيه جيد التهوية (بشرط ألا تقف في تيار الهواء أثناء التمرين) .
 - لا تتدرب وأنت فارغ المعدة .مثلاً (لا تتدرب صباحاً بعد الاستيقاظ مباشرة من النوم، لأن الجسم يحتاج إلى وقود لكي يتمكن من القيام بعمله .
 - كذلك لا تتدرب وأنت ممتلئ المعدة (فالدم إما أن يلبي نداء المعدة للهضم وإما أن يلبي نداء العضلات للمجهود وفى كلتا الحالتين ضرر بالغ، التوقيت الأمثل هو بعد مرور ساعتان على الأقل بعد تناول الوجبة.
 - مرة أخرى شرب الماء مهم جداً فلا تمتنع عنه نهائياً، يجب أن تشرب كلما أردت ذلك أثناء التمرين.

تذكر دائماً أن الوصول إلى الهدف (عضلات للأبد) مع الصحة والوزن المثالي والجسم الرشيق لا يحدث بين يوم و ليلة يحتاج منك إلي العمل من أجل هذا الهدف.