



بسم الله الرحمن الرحيم

ملزمة اللياقة البدنية

مرحلة ثانية

اعداد و اشراف

د. سناء م. فاطمة



## التمرينات المناسبة لمراحل النمو المختلفة

اهمية التمرينات البدنية

\_ يمكن ممارستها لجميع مراحل السنية المختلفة ،ابتدأ من الطفولة المبكرة وحتى الشيخوخة

-يمكن ممارستها لجميع القطاعات المهنية فهناك التمرينات التي تناسب الموظف وصاحب العمل المكتبي وتمرينات للعمال وتمرينات لصناعات وتمرينات الاعمال الحرفية وتمرينات لطلاب المدارس وتمرينات لرجال القوات المسلحة والشرطة

-يمكن ممارستها بأقل التكاليف حيث انه يمكن ممارستها في اي مكان فهي لا تحتاج الى الملاعب والادوات والاجهزة القانونية أضافه الى ممارستها في مجموعات كبيره غير محدودة العدد

\_ تميزها بعامل الأمن والسلامة لممارستها.

\_ تعمل على تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد.

\_ تعمل التمرينات البدنية على المحافظة على القوام .

\_ تعمل على علاج العيوب والانحرافات القوامية .

\_ تحسين الحالة الصحية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للفرد

\_ يقع عليها العبء الأكبر في المحافظة على الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم ورفع كفاءتها **(كالقلب والرئتين)** .

\_ تعمل على تنميه العناصر الحركية الضرورية للفرد في حياته

**(كالقوة والتوازن والتحمل العضلي)** .

يقع على التمرينات البدنية الدور الاساسي والرئيسي في الاعداد البدني لمختلف الالعاب الرياضية لرفع وتنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة . المساهمة في تربية الفرد تربية متزنة وشاملة وتطويره من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية فهي تكسبه قدرات عقلية كالتفكير والتذكر وتكسبه صفات اجتماعية كالتعاون والقيادة وصفات نفسية كالشجاعة والروح الرياضية

### تعتبر التمرينات البدنية العمود الفقري الالعاب الرياضية

تدخل كمقدمة ومدخل في جميع الانشطة الرياضية (الاحماء) لتهيئة الجسم لممارسة الانشطة الحركية تعتبر خاتمة لجميع الانشطة الرياضية (التهدئة) لعودة الجسم الى حالته الطبيعية التي كان عليها قبل ممارسة النشاط

### قواعد اختبار التمرينات

- 1- السن
- 2- الجنس
- 3- نمط الجسم
- 4- المستوى البدني
- 5- المستوى المهاري

### التمرينات المناسبة لمرحلة النمو

بعد دراسة وافيه لمراحل النمو وصل المربون الى ان كل فترة لها مميزاتها وخواصها ، وتبعاً لذلك علينا ان نساير هذا المميزات والخواص وان نختار الحركات والالعاب المناسبة لها ، وإن تتمشى مع الميول

والرغبات المختلفة التي تطرا على الفرد من مراحل نموء المختلفة، وعلينا ان نعلم ان هذه المراحل لا يمكن فصلها بسهولة بحيث تضع حدا بين مرحلة واخرى، بل تعتبر جميعا حدوداً تقريبية بحيث مثلاً أعطاء بعض الالعب أو الحركات أو التمرينات الخاصة بفترة ما في أوائل الفترة التي تليها، وانه لمن الواضح ايضاً ان مستوى الافراد له تأثير كبير في هذا الشأن، فأحياناً نقابل أفراد في سن (٤ اسنه) ولكن كفايته الجسمانية أو العقلية أو كليهما معا اقل بكثير من هذه سن ،مما يحملنا على تطبيق الحركات الخاصة لمن هم دون هذه السن(سن ١٠ سنوات)،وعلى المدرب مراعاة الفرق الفردية بين الاشخاص ،ويمكن تقسم مراحل النمو على الوجه الاتي:-

### أولاً: تـمـرـيـنـات الحضانة من سن (٣-٦) سنوات:-

في خلال ثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل نجد أن الحواس قد نمت من الناحية التشريحية فقط غير ان تشغيلها ليس كاملاً فالطفل في هذه المرحلة يكون غير مستقر في حركته وغير محدد الأداء لذلك فإننا نستخدم بعض التمرينات البسيطة السهلة تـمـرـيـنـات المرحلة:-

- (أ) تـمـرـيـنـات العظام: تعمل علي تعليم الطفل التصرفات النظامية الحسنة داخل المجتمع الصغير (المدرسة\_الاسرة)ولذلك يجب تعلم الحركات المبدئية البسيطة جدا :مثل (الوقف في صف)
- (ب) تـمـرـيـنـات حرة وبأدوات ( كيس صغير\_ كرات صغيرة \_ عصا صغيرة)

(ج) تـمـرـيـنـات طبيعية :وهي عبارة عن تقليد حركات في الحياة أو الأشياء وتمرينات الزحف مناسبة جدا في هذا السن الانه الوضع الطبيعي الذي بدأ به الانسان ،ويكون العمود الفقري في هذا الوضع في أحسن حالاته لذلك فإنه

غالباً ما يستخدم في الحالات العلاجية ويمكن أداء الزحف على الصدر او على الظهر.

**(د) تمرينات تعلق أو تسلق بسيط:**

وتؤدي على نقل حائط أو سلاالم معلقة او عقل منخفضة ويراعى أن تكون هذه الأدوات والأجهزة بعيدة قليلا من الأرض ويجب أن تكون تحت إشراف العربية أو المرشدة وتعتبر من تمرينات تحسين القوام الأساسية.

**(هـ) تمرينات الوثب والقفز :**

وتؤدي على المقعد السويدي أو الأجزاء الأولى من صندوق القفز المقسم للارتفاعات الآتية

من ( ٣ إلى ٤ ) سنوات من ( ٢٠ إلى ٣٠ ) سم في المتوسط

من سن ( ٤ إلى ٥ ) سنوات من ( ٣٠ إلى ٤٠ ) غالبا ما يستخدم في الحالات العلاجية ويمكن أداء الزحف على الصدر او على الظهر.

**(و) تمرينات الرمي :** ويستخدم الطفل الأكياس المملوءة بالرمل وتكون ذات أحجام صغيرة وكذلك الكرات الصغيرة أو طوبا بأحجام صغيرة في مكان خال تماما

**(ز) تمرينك الرفع والحمل:**

وهي عبارة عن حمل كرة أو أكياس رمل أو أي أداة مع ملاحظة أن يكون الوزن من ( ٢ إلى ٣ ) كيلو والتدرج بالتمرينات فالمشي بها ثم الجري المساقات بسيطة

## ح) تمارين التوازن:

يرسم خطين والمشي بينهما ثم على خط واحد ثم ع مقعد سويدي.

ثانيا : برنامج التمارين للمرحلة الابتدائية من (٦ \_ ١١) سنة:-  
برنامج السنة الأولى من (٦ إلى ٧ سنوات)

\_ تمارين تقليدية : (قصص حركية) تمثيل الحركة من المدرس.

\_ وثبات الجري (بطيء وسريع).

\_ منافسات على شكل (ألعاب \_ مسابقات \_ ألعاب مطاردة).

\_ تمارين بأدوات صغيرة (كرات صغيرة).

\_ تمارين على شكل ألعاب سهلة و بسيطة وتساعد على تدريب

الحواس. ● برنامج السنة الثانية من (٧ إلى ٨ سنوات).

\_ التمارين التقليدية والألعاب (ع شكل مباراة).

\_ تمارين بأدوات صغيرة ( كرات صغيرة \_ أكياس من الرمل).

\_ تمارين على المقعد السويدي.

\_ المشي والجري بنظام وتوقيت (يتعلمه طول العام).

\_ الوثبات من الجري (الطويل والعالي ومن فوق الاداة)

\_ ألعاب سباقات ومنافسات مرتبة بالجري وتغير الوضع وبعض

أوامر ينفذها الطلبة.

\_ تمارين الرمي (الرمي باليدين).

\_ تمارين تعلق لتقوية الذراعين والكتفين ( تعمل الرجلين

أيضا). ● برنامج السنة الثالثة من (٨ إلى ٩ سنوات)

\_ الوقوف بنظام وتعيين احد التلاميذ كقائد مجموعة ( يتغير كل

اسبوع). (286).

- تمرينات على شكل العاب، مسابقات ، منافسات ومباريات  
(الجبهم لهذا النوع في هذا السن ورغبتهم في إظهار قوتهم)

\_ الوثبات (على رجل واحدة وعلى الرجلين من الوقوف ومن  
المشي والجري

- تمرينات ذات توقيت. \_ تمرينات بالكرة الصغيرة

- تمرينات الرمي (مع إضافة اللف حول الجسم) بيد واحدة مع  
تحديد الهدف والتشيين

- تمرينات زوجية

- تمرينات عقل حائط (من الوقوف - الجلوس - الرقود -  
الانبطاح) - تمرينات من الجري (بطئ - متوسط - سريع)

برنامج السنة الرابعة من (1 إلى 10 سنوات)

- زيادة الاهتمام بتمرينات ذات الوقت، - تمرينات على شكل  
ألعاب.

-تمرينات بالكرة الصغيرة

\_ تمرينات زوجية (للمهارة) \_ تمرينات مقاعد سويدية

- تمرينات من المشي (بسرعة وفي خط مستقيم)

- تمرينات من الجري (مثل السنة الثالثة)،

- تمرينات تعلق على (اجهزة ليست عالية).

- تمرينات عقل حائل

- تمرينات التسلق (على الحبال حتى المنتصف فقط باليدين  
والرجلين)

برنامج التمرينات للسنة الخامسة من ( ١٠ إلى ١١ سنة )  
والبرنامج في هذه المرحلة محدد وهو عبارة عن

- التمرينات التحضيرية

- تمرينات حرة تقليدية.

- بكرات صغيرة.

- تمرينات بعصا

- تمرينات على متعد سويدي

- تمرينات زوجية

- تمرينات حرة عرضيه

تعطي بتوقيت (التوقيت من ٢ إلى ٤ عدات) ، ومركبة من أكثر  
من جزء

3- تمرينات على أدوات. : باستعمال (عمود خشبي - حبال تسلق  
- مقعد سويدي - جهاز حلق - عقل حائط ) والحركات هي:

- التعلق بالذراعين والرجلين فقط والنزول. التسلق إلى منتصف  
الحبل. \_ على مقعد سويدي مقلوب (المشي أماماً - خلفاً - جانباً  
- لليمين واليسار مع تمرينات خفيفة).

- وضع المقعد مائل (المشي والجري بالطلوع والنزول)

- على جهاز الحلق بارتفاع الراس (الوثب التعلق بالذراعين  
مثنيتين - المرجحة بالرجلين أماماً وخلفاً وجانباً مع ثني الرجلين  
خلفاً )

- على عقل الحائط أو العقلة مرتفعة حتى اللمس (التعلق مع  
المشي الأفقي)

: ثالثاً: برنامج التمرينات للمرحلة الاعدادية من سن ( ١١-١٤ )  
سنة

- برنامج تمرينات الصف الأول الإعدادي من سن ( ١١ إلى ١٢ )  
سنة

١- **تمرينات حرة عرضية وظيفية:** تمرينات باستخدام العصا

\_ تمرينات باستخدام حبال الوثب.

- تمرينات الوثب الجانب.

- تمرينات باستخدام المقعد السويدي.

\_ تمرينات حديثة للبنات

تمرينات لتقوية مجموعات العضلات وخاصة الذراعين والجذع

- تمرينات الموازيين المختلفة :ويلاحظ أن يكون توقيت هذه  
التمرينات وخاصة من ٢ إلى ٨ اعدات.

٢- **تمرينات على أدوات**

- باستخدام عمود خشبي أو حبال تسلق والحركات في التسلق  
باستخدام الذراعين والرجلين،

( ٣ أو ٤ ) حبال أو أعمدة للتسلق ثم الهبوط من حبل إلى آخر.

\_ على عارضة توازن ( الارتفاع من ٥٠ إلى ٦٠ سم ) يتم عمل  
الاتي - (المشي مع مرجحة الذراعين أمام الجسم وثني الركبة)

- (الوقوف مع رفع إحدى الرجلين اماماً - خلفاً - جانباً )

برنامج تمرينات للصف الثاني والثالث الإعدادي (من سن ١٢  
إلى ١٤ ) سنة

- تمرينات حرة عرضيه - تمرينات بحبال الوثب

( ٢٨٩ ) .

- تمرينات بكرات صغيرة.
- تمرينات مقاعد سويدية.
- تمرينات باستخدام العصا.
- تمرينات زوجية ومهارة بثلاثة أفراد.

#### رابعاً: التمرينات المرحلة الثانوية من سن ( 14 - 19 ) سنة -

يبدأ الأفراد في النضوج والاستقرار بعد اجتياز مرحلة المراهقة، لذلك نجد أن من مميزات الجسمانية تلك النمو البطيء مع زيادة كبيرة في الطاقة والقوة والجلد والقدرة على ضبط الحركات وقد يصل الجسم التام طوله ولكن عملية الزيادة في الوزن تظل مستمرة ويبدأ النمو واضحاً في عرض الجسم ولذلك نجد أن أغلب الأفراد بيد أن الاهتمام ببناء أجسامهم ، ويختلف الأولاد من البنات كثيراً في هذا السن سواء في التركيب الجسماني أو في الاتجاهات العقلية والنواحي الوجدانية أما من الناحية العقلية لزيادة في قوة الانتباه والتعليم وضبط المواقف لذا فهو يحتاج إلى أنواع النشاط المركز كما يكتسب الطالب في هذه المرحلة صفات كثيرة منها الرغبة في التخصص والطموح والتأثر بالمثل العليا مع حب المغامرة والمنافسة وتعتبر هذه المرحلة من أحسن المراحل الترقية المهارة الخاصة لدى الفرد ومن هنا يمكننا أن نقول أنها مرحلة الأبطال والبطولات والمنافسات بل وركيزة الرياضة والرياضيين الذين تعتمد عليهم جميع الدول المتقدمة

#### ◆ صفات ومميزات هذه المرحلة

- تزداد قدرة الفرد من ناحية القوة وقوة التحمل والتوافق وبذلك يمكنه الاشتراك في مختلف نواحي النشاط البدني المتعدد

يزداد حجم القلب.

- تزداد رغبته في أن يكون جسمه من متناسقاً جذاباً مما يجعله سريع التلبية وشديد الرغبة في الاشتراك في كافة النواحي التي تعود على جسمه بالقوة وتكسبه جمالاً وقواماً جيداً

- يميل الطلاب إلى الاشتراك والعمل في مجموعة في كافة أنواع النشاط ويعني أن نستغل هذا الميل ونعود الطلاب على التضحية وإنكار الذات والتعاون والعمل الجماعي بدلاً من العمل الفردي وبذلك ينمو عنده الشعور بالمسؤولية والولاء للجماعة والتعصب لها وإنكار الذات.

\_ الرغبات المتعددة الغير ثابتة ولذلك يجب على المدرب التنوع والتغيير في أوجه النشاط حتى لا يمل الأفراد زيادة الشعور بالمسؤولية وتعتبر بداية التدريب على القيادة.

- برنامج التمرينات لهذه المرحلة -

يجب مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلي المجهول ومن القديم إلى الحديث ، وتشمل على الآتي

- تمرينات النظام والتشكيلات. - تمرينات غرضيه وظيفية

- تمرينات بأدوات وعلی الأدوات. - تمرينات المسابقات

صفات التمرينات في هذه المرحلة - تمرينات لإكساب الطلاب القوام الجيد. - تمرينات طبيعية لتنمية القوة والجلد

(المشي\_ الجري\_ التسلق - الوثب). - تمرينات على شكل العاب جماعية - تمرينات معقدة قوية متصلة تشعر الأفراد والمجهود (القوة\_ التحمل)، - تمرينات لتعليم الأفراد الانضباط والالتزام (النظام - التشكيلات ). (٢٩١)

## خامسا: التمرينات لمراحل الشباب ( ١٩ - ٤٠ ) ، سنة

إذا نظرنا إلى المراحل التي تقع من بداية البالغين حتى أول سن الشيخوخة نجد أنه من الممكن تقسيمها إلى فترات زمنية كل فترة منها (١٠) سنوات لأن هذه الفترات غالبا ما يحدث فيها التحولات الفيزيائية باستمرار، وتنقسم هذه المراحل إلى ما يلي:

١- المرحلة من (١٩ إلى ٣٠) سنة.

٢- المرحلة من (٣٠ إلى ٤٠) سنة.

### ١ تمرينات المرحلة من (١٩ إلى ٣٠) سنة

في هذه الفترة نجد أن التطور والنمو يستمران بشكل ملحوظ وعلى سبيل المثال تطور قوة العضلات وهذا يعني أنه يجب إعطاء الحد الأقصى من قوة التحمل في التمرينات اما بالنسبة للسيدات فيجب أن تعطي تمرينهم بحذر شديد حيث يتم عندهن اكتمال الأجهزة المختلفة في هذه الفترة وأهم التمرينات للبنات في تقوية عضلات البطن لأن جذع السيدات أطول لمن جذع الرجال عموما ونتيجة لذلك فإن عضلات البطن طويلة ويجب تقويتها وإلا تعرضت للمد الكبير والضعف والارتخاء، والأمر الثاني المهم أنه يجب أن تكون عضلات الحوض السفلي قوية وهذا من وظائف الأمومة غير أن هذه العضلات لا يمكن تقويتها مباشرة وإنما يتم ذلك عن طريق تقوية عضلات البطن عموما والتي تؤثر تأثيرا مباشرة عليها أي أن تمرينات عضلات الحوض تقوي بتأثير غير مباشر كما يجب إعطاء بعض السيدات الحد الأقصى من قوة التحمل ، وحقيقة ان العضلات تم العمل بها في هذه الفترة ولكن في الفترات التالية يعتمد العمل بها على دورها من قبل أداء التمرينات و تمرينات هذه المرحلة لا تقل عن مرحلة البلوغ بل قد تزيد في قوتها وصعوبتها نظرا لزيادة أدراك الفرد واكتمال نموه،

## ٢- تمريبات المرحلة من ( ٣٠ إلى ٤٠ ) سنة

نجد في هذه الفترة أن قوة العضلات تتطور باستمرار أي أن تمرينات القوة تستمر كذلك وإذا نظرنا إلى الرياضيين فإننا نجد أن قوتهم تكتمل في هذا السن ، إذ يمكن متابعة تمرينات القوة وقوة التحمل لأنها تزيد من لياقة الشخص البدنية تمرينات (قوة + قوة التحمل + لياقة بدنية + سرعة مهارة) وهي تلك التي لا تتعدى على الأقل الجزء السابق في المرحلة من ( ١٩ إلى ٣٠ ) سنة ولا تزيد ، كما نجد أن هناك تطورا ملحوظا وذلك من الوجهة الرياضية

### سادسا: التمرينات للكبار من سن ( ٤٠ \_ ٥٠ ) سنة:

يتم في هذه الفترة بعض تحولات في الأجهزة ففيها تبدأ أولى بوادر الشيخوخة وإذا لم تكن على شكل مظاهر خارجية فإنها بطريق غير مباشر تتم في الأجهزة الداخلية و الشخص المحتفظ بلياقته يحتفظ بهذا التطور دون زيادة أي يجب أن تستمر التمرينات في خط واحد. ولتمرينات في هذه الفترة أثر خطير على الجسم لأن الشخص يعتقد ويفكر أنه قادر وسريع دون علمه بما يتم في أجهزته ولذلك يزاوّل تمرينات عنيفة تؤثر على صحته مثل تمرينات القوة والسرعة والمهارة وتحدث إصابات كثيرة لهذا السبب ، وتمرينات المهارة والسرعة يجب أن تؤدي بكل حذر مع قلة قوة التحمل ، أما هؤلاء المنتظمون في أداء التمرينات فإنه يمكن إعطاؤهم تمرينات من ( ٣٠ - ٤٠ ) سنة وهذا يعني أن المهارة والسرعة تقل بينما القوة وقوة التحمل تسير في نفس المستوى ، ولهذا يجب أن نلفت النظر الفوارق الكثيرة التي تحدث مما يضطرنا لنتناول هذا الأمر بصفة فردية لأن الشخص الذي يزاوّل الرياضة عادة ما يحدث عنده ارتفاع في ضغط الدم مع

تصلب في الشرائين ، وهؤلاء ننصح إلا نقوم معهم بتمرينات بها حركات جديدة لم تؤدي من قبل بل تستخدم معهم التمرينات التي قاموا بأدائها من قبل

سابعاً : التمرينات لكبار السن من ( ٥٠ ٦٠ ) سنة فأكثر

تظهر في هذه الفترة عوامل الشيخوخة بوضوح في الخلايا والعظام والعضلات وتبدأ في فقد حيويتها وفي الضمور . والقيام ببذل قوة مفاجئة بحث عن خطورة بل يجب أن يكون توقيت أداء التمرينات بطيئاً للحركة وكذلك بدء الحركة لا يكون فجائياً ويجب الحذر من التمرينات التي يكون برلين فيها متجهة لأسفل وذلك بسبب ضغط الدم والجهاز التنفسي و معنى ذلك اننا يجب أن نراعي التوقيت والتكرار ومهما بذل الشخص فإنه لن يتقدم وانما فقط يحاول الحفاظ على قوته

الى الغرض الأساسي هو عدم الوصول إلى نقطة الانحدار المفاجئ وبذلك يمكننا ان نعطي التمرينات التي تجعل الانحدار بطيئاً وليس هذا مهماً فقط من الناحية الطبية بل أن مثل هذه التمرينات تتفق كذلك مع العمل على حيوية وتنبيه الأعصاب وهناك اهتمام كبير برياضة كبار السن يقوم بها خبراء في الاتحاد السوفيتي وألمانيا وأمريكا وتظهر دائما نتائج وبحوث هامة عن تمرينات الشيخوخة وينفق الجميع من جهة نظر واحدة هي أن العمل على اطالة الحياة ممكن وأن أحد وسائلها الهامة هي الرياضة ولكن يجب أن يكون العمل الرياضي مودي بانتظام ولفترات طويلة فمنذ بدء الأهتمام بالرياضة فان المستوى السنّي للأعمار قد زاد ، فالحياة حركة ولا حياة بدونها مثال رجلان في سن ( ٥٠ ) سنة أحدهما يكن إعطاؤه، تمرينات سن ( ٤٠ ) لأنه لوي والثاني ضعيف فيتم اعصائه تمرينات من ( ٦٠ ) سنة وذلك لاختلاف قوة الأفراد ومدى استعدادهم ومدى الانتظامهم لأداء الرياضة من قبل.

## المشي و الصحة:

المشي رياضة تناسب الجميع وغير مكلفة ، وتعتبر من افضل السبل من أجل تكوين إنسان لائق صحيا وبدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا لمواجهة الحياة بهموها ومتطلباتها ومسئولياتها ، ولكن كثيرا من افراد المجتمع ينظرون إلى الرياضة نظرة خاطئة اذ يعتبرونها مضيعة للوقت ويعتقدون بأن اللعب للأطفال وليس، للكبار الأمر الذي يؤثر تأثيرا ليس على الكبار وحدهم ولكن على احفادهم أيضا ، وقد حان الوقت لأن يمارس كل منا ما يحب أن يمارسه ضرورة أن يخرج طاقاته في أي نشاط ( **يمشي\_ يتحرك**) أن ينسى همومه اليومية ، إيماناً بأن الرياضة تزيد الإنتاج وفي نفس الوقت تقلل من احتمالات المرض وتمتع تشوهات المهلة وبالتالي توفر ملايين الجبهات التي كانت ستذهب إلى الأدوية والعلاج

### ◆ فوائد رياضة المشي

- \_رياضة المشي تخفض من أخطار النوبة القلبية
- رياضة المشي تحسن قدرة الجسم على إذابة على الجلطات الدموية
- رياضة المشي تزيد من قدرة البدن على التحمل
- رياضة المشي عامل وقائي من الأمراض لتأثيره الإيجابي على جهاز المناعة.
- رياضة المشي تخفف من الكآبة \_ رياضة التي تخلف من الأم العظام والمفاصل.
- \_رياضة المشي تذيب الشحوم وتحرق السعرات الزائدة التي يتناولها الفرد وبالتالي تسهم في القضاء على السمنة الزائدة\_ رياضة المشي تعمل على تحسين الحالة النفسية (المرح - السرور). ( ٢٩٥ )

رياضة المشي تعمل على تحسين الناحية الاجتماعية (المشي مع الآخرين يحقق التعاون\_ المحبة - التالف)

- رياضة المشي تقلل من نسبة الكولسترول في الدم  
\_ رياضة المشي تساعد جميع خلايا الجسم على أن تحافظ على حيويتها ونشاطها وتنشيط الدورة الدموية -\_ رياضة المشي غذاء للعقل.

### كما اكدت الأبحاث العلمية على الأتي

- إلى علم الحركة عادة يكون سبباً في حدوث العديد من الأمراض ، ومن أهم وأشهر هذه الأبحاث الدراسة التي أجراها العالم الإنجليزي جيرى موريس وآخرون (AL، MORRES - ET)  
على عمال المواصلات في لندن، حيث وجدوا ان السائقين اكثر عرضة لأمراض القلب من زملائهم المحصلين لأن المحصلين أكثر نشاطاً وحركة من السائقين

- كذلك وجد أن موزعي البريد اقل عرضة لأمراض القلب من موظفي مكاتب البريد الموزعين بمديرين كل يوم مسافات طويلة بينما موظفي المكاتب يظلون خلف مكاتبهم دون حركة ، وأيضاً الدراسات المعروفة التي قام بها العالم الإنجليزي جيرى موريس وذلك على ( ١٨٠٠ ) شخص يزاولون الرياضة والمشي حيث تمت متابعتهم لمدة ثماني سنوات ، ووجد ان السنة إصابتهم بأمراض القلب قد انخفضت إلى الثلث مقارنة بالآخرين

\_ وفي دراسة أخرى أجريت على ( ٧٨٠٠ ) شخص من على هذه المرة بالمرض وجد انه حتى في حالة المرض لا يستوي الرياضي وغيره حيث أن نسبة الوفيات بالجلطة تقل اكثر عند الرياضيين مقارنة من المرضى عديمي الحركة.

وكذلك لخص العالمان ( **لوكس وسكنر** ) ( **Fox & SKINNER** )

عدداً كبيراً من الأبحاث التي قارنت بين الممارسين الرياضة وغير الممارسين حيث أوضحت هذه الأبحاث أن فرس التعرض لأمراض الشريان التاجي عادة تكون عالية جداً بين غير الممارسين عديمي الحركة

- ولعل أطرف ما قيل في هذا الموضوع ما ذكره العالم السويدي ( **استراند** ) ( **ASTRANDL** ) أن كل فرد تعود على الراحة وعدم

الحركة يجب عليه أن يجري فحصاً طبياً شاملاً ليتأكد أن حالته الصحية سليمة لدرجة ان تتحمل معها الراحة وعدم الحركة

اهم النواحي الطبية لرياضة المشي :

من اهم المبادئ الفسيولوجية المبدأ القائل بأن الكفاية الوظيفية لأي عضو أو جهاز ترقى بالاستعمال وتتدهور بعدم الاستعمال و الحقيقة التي وصل إليها جميع الباحثين تقول: أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الحركة والتدريب وبين طول العمر

**رياضة المشي وجلطة القلب:**

تعتبر الجلطة القلبية واحدة من أكبر المشكلات الصحية التي يعاني منها العالم وهي تنتج عن السداد في الشرايين المغذية لعضلة القلب ومن ضمن المسببات العشر الأمراض القلب كما حددها (الاتحاد الأمريكي القلب) هي:

الوراثة

- ضغوط الحياة اليومية والقلق والتوتر

\_ عدم الحركة أو قلة النشاط البدني

\_ ارتفاع ضغط الدم

( ٢٩٧ ) .

\_ السمنة

\_ التدخين

\_ الكحوليات

\_ ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

\_ تناول النشويات والسكريات والأملاح بكميات كبيرة

- مرض السكر

ويميل بعض العلماء إلى ارجاع هذه الأسباب كلها إلى نقص الحركة وقلة النشاط البدني حيث ينتهي الأمر بعد ذلك إلى الإصابة بالأمراض

### قواعد عامة للرياضة تمشي

المشي كرياضة لاكتساب الصحة يحتاج إلى بعض الاستعدادات لذا يجب التعرف على قواعد المشي لأستخدامها كرياضة.

### في البداية

\_ يجب أن تمشي بخطوة مريحة بصورة طبيعية وإيقاع منتظم.

\_ اترك ذراعيك يتأرجحان بحرية واسترخاء (دون تصلب).

\_ اجعل قامتك منتصبة ورأسك مرتفعة لأعلى .

المشي للامام بحيث تقابل الأرض بكعب القدم أولاً ثم كل التقدم إلى أن تصعد على مشط القدم

### بعد المشي لعدة أسابيع

بعد المشي لعدة أسابيع فإن عضلاتك سوف تنمو وتتحسن وتواعم مع المشي ، كما سيتحسن تنفسك وسوف تزداد مسافة مشيك علياً يوماً بعد يوم

بعد ان تصبح في حالة جيدة بعد فترة من التدريب يمكنك زيادة سرعة خطوات المشي إن الهدف هو تنفس بسرعة وبعمق أكثر من تنفسك أثناء الراحة تأكد ان تكون سرعة المشي مناسبة لك ولحالتك الشخصية ولكنها يجب أن تصل إلى درجة تتحدى قدرة جهازك الدوري التنفسي.

### = المدة المثالية لممارسة رياضة المشي يوميا

أجرى عالمان يابانيان دراستين لمعرفة مدى تأثير الرياضة على الصحة واختار أكثر الرياضات شعبية وانتشار وهي رياضة المشي. وقد أظهرت الدراسة الأولى والتي أجريت حول مدى فاعلية رياضة المشي الحماية من الأمراض القلبية وشملت عينة الدراسة

( ٢٩٧٨ ) رجل تتراوح أعمارهم ما بين ( ٧١ إلى ٩٣ عاما ) قد انخفض خطر الإصابة إلى النصف لدى من يمشون حوالي ( ٢ كم ) بانتظام يوميا

والدراسة الثانية والتي تناولت ( ٦٠١٧ ) شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين ( ٣٥ إلى ٦٠ ) عاماً وأجريت حول تأثير مدة ممارسة رياضة المشي على تخفيض ضغط الدم ، فقد أظهرت أن الأشخاص الذين يمشون يوميا أكثر من ( ١٠ ) دقائق قد انخفض لديهم خطر الإصابة بضغط الدم بنسبة تفوق الذين يمشون مدة اقل من ذلك

: قم بتدريب نفسك على رياضة المشين

يفضل اختيار الوقت المناسب وهو عادة يكون في الصباح الباكر حيث الهدوء والهواء المنعش والحرارة المناسبة وكذلك بعد العصر أو بعد العشاء أو في الليل بعيدا عن حرارة الشمس.

كما يفضل الأماكن البعيدة عن الزحام والضوضاء وحركة المرور، لذلك يستحسن انتقاء الأماكن القريبة من الأنهار والبحار والحقول أو في الحدائق والمنتزهات.

وحتى يستفيد الشخص من رياضة المشي يفضل أن يقوم بالسير بانتظام كل يوم مهما كانت الظروف ولمدة لا تقل عن (١٥) دقيقة، والشخص العادي يمشي بمعدل (٥-٦ كم) في الساعة

### ◆ اعرف لياقتك البدنية من خلال المشي

يمكنك التعرف على لياقتك البدنية من خلال المشي لمسافة (٢ كم)، وهذه متوسطات أزمان المشي لكافة الأعمار السنوية يمكن الاسترشاد من خلال الجدول التالي :

م	العمر	متوسطة الزمن
١	أقل من ٣٠ سنة	١٣،٥٠ ق
٢	٣٠ - ٣٥ سنة	١٤،٢٠ ق
٣	٣٦ - ٤٠ سنة	١٧،١٠ ق
٤	٤١ - ٤٥ سنة	١٨،٣٠ ق
٥	٤٦ - ٥٠ سنة	٢٠،٤٠ ق
٦	٥١ - ٥٥ سنة	٢٣،٠٥ ق
٧	٥٦ - ٦٠ سنة	٢٥،٤٠ ق
٨	فوق ٦٠ سنة	٢٨،١٠ ق