

أسس ممارسة تمارين اللياقة



- قبل شرح الطريقة العلمية لممارسة تمارين اللياقة نورد، فيما يلي، عدة ملاحظات هامة.
- أثبتت التجربة أنها تساعد كثيراً على جني أفضل النتائج في الوقت والجهد اللذين يبذلهما الإنسان أثناء التدريب وهي:
- 1- يجب عدم ممارسة الرياضة والمعدة مليئة بالطعام، وإذا كان لابد من تناول الطعام قبل إجراء التمارين الرياضية فيجب أن تكون الوجبة خفيفة جداً.
 - 2- ارتداء ثياب مريحة، أو فضفاضة، تسمح بإجراء كل الحركات بحرية تامة.
 - 3- يفضل ارتداء أحذية رياضية جيدة، كتلك المخصصة للركض، أو ارتداء جوارب فقط، أو عدم ارتداء أي شيء، المهم في الأمر أن تكون الأقدام مرتاحة تماماً.
 - 4- لا يُنصح بإجراء التمارين فوق أرض صلبة مباشرة، ويفضل أن يتم ذلك فوق سجادة أو فوق أرض خشبية، لأن إجراء التمارين فوق الأرض القاسية مباشرة قد يزعج الجسم بشكل عام والأقدام بشكل خاص.
 - 5- الأفضل إجراء التمارين بشكل يومي، وإذا كان ذلك صعباً فيمكن إجراؤها مرة واحدة كل يومين كحد أدنى، ذلك لأن التمارين المنتظمة المتكررة في كل يوم تقدم فائدة ممتازة جداً للجسم.
 - 6- لا يفضل إجراء التمارين الرياضية قبل النوم مباشرة أو بعد الطعام، ومن المفيد اختيار وقت آخر والالتزام به، أي يجب أن تُجرى التمارين في الوقت المختار، في كل مرة، لكي تتطور عند الإنسان عادة إجراء التمارين.
 - 7- تطبق بعناية نفس التعليمات في كل التمرينات، لأن اتباع التعليمات بدقة يقوي العضلات ويعدلها بشكل ملائم، ويخفف من احتمال الأذى أو من حدوث الآلام التالية للتمرين.

- 8- إذا لم تتمكن من إجراء الحركات الموصوفة بالضبط فلا تفلح ولا تتخاذل، فقط حاول أن تفعل ذلك دون إجهاد وبالقدر الذي تستطيعه، وتابع التمرين الذي يليه، ولا تكثر بهذا الفشل، فبعد عدة أيام ستتحسن الحالة، وستتمكن من إجراء كل التمارين بعدما تزداد قوتك ومرونتك، وتصبح في النهاية قادراً على تنفيذ كل التمارين الموصوفة أو معظمها على الأقل.
- 9- قد تكون مقدرة جسدك ذاتها محدودة بحيث تعيق إجراء بعض التمارين، فإذا واجهت صعوبة في تطبيق التمرين لهذا السبب، أي بسبب قلة المرونة وإعاقة مفاصلك للحركة بحرية مثلاً، وفي كل الظروف لا تيأس ولا تستسلم لقدرات جسدك المحدودة، بل ابذل أفضل ما عندك ونفذ التمارين حسب ما تستطيع، أي افعل ما يمكنك عمله، واستمر في تمارينك اليومية، وستتحسن الحالة مع تكرار التمرين وإعادته يومياً.
- 10- نفذ عدد التكرارات المشار إليها في كل تمرين حتى يصبح التمرين سهلاً، وغير مزعج بالنسبة لك، ثم عليك أن تسعى، في نهاية المطاف، لمضاعفة عدد التكرارات المشار إليها في كل تمرين، ولكن لا تسرع الخطى في الوصول إلى مضاعفة التمرين، ولا تحاول أن تضاعف العدد خلال مرة واحدة، بل كرر الحركة (3-5) مرات زيادة في كل إضافة تفعلها، واعط لجسمك فترة جديدة كافية ليعتاد على هذه الزيادة، وحتى تتمكن من إجراء العدد الجديد من الحركات بسهولة.
- 11- من الطبيعي أن تشعر في نهاية التمرين، أو نهاية اليوم الذي تمرنت فيه، بتعب مصحوب بإحساس بالارتخاء، لذلك تذكر أن هذا التعب صحي، ولا خوف منه، واعلم أن التمرين الذي لا يتعب الجسم لا يفيد.
- 12- لا يهم إذا أنجزت كامل التمرين أو بعضه، وتذكر ضرورة إجراء كل التمارين بالقدر الذي تستطيعه.
- 13- إيّاك أن تهمل تمارين التسخين والتبريد، فهي ضرورية للحفاظ على مرونة الجسم، وجعل القلب والرئتين يعملان بكفاءة، واتقاء تصلب العضلات وقساوتها وما يترتب على ذلك من أذيات.
- 14- أثناء إجراء التمارين اليومية، استمر في حالة حركة بين التمارين، ولا تسمح لجسمك بالبرودة لأن وجود فواصل زمنية طويلة بين التمارين يفقد بعض الفائدة.
- 15- إن الاستماع إلى موسيقى حيوية نشطة، أثناء التمرين، يمكن أن يساعد على تحريك جسمك وإبقائه يجري فعلياً.
- 16- لاحظ أماكن الضعف في جسمك واحذر أن تؤذي نفسك، خاصة إذا أجريت بعض التمارين بعنف، ولا تبالغ في الحركات إذا شعرت بأي ألم، وإذا بدأت تشكو من آلام موضعية أو من الإجهاد فاعلم أنك تتمرّن أكثر من اللازم عليك أن تسترخي قليلاً، وأن تعدّل من عنف وزمن التمارين.
- 17- إذا انقطعت عن الرياضة لفترة زمنية طويلة، فمن الطبيعي أن تشعر ببعض القساوة والألم عندما تبدأ بالتمارين الرياضية من جديد، فإذا شعرت بجسمك قاسياً ولا يتجاوب معك في الحركة المطلوبة فإن ذلك لا يعني أن تتوقف عن إجراء التمارين، بل يعني أن يتوجب عليك أن تتحرك وتتمرّن بشكل كافٍ. وتذكر هنا أن تمارين التسخين والتبريد الملائمة ستساعد بشكل كبير على تجنب القساوة والألم التالي لإجراء التمارين، عليك أن تبدأ بهدوء كما لو أنك تتمرّن لأول مرة.
- 18- إذا أصبت بأي أذى أو ألم فعلي فتوقف فوراً عن التمرين، واعط جسدك فترة كافية من الراحة لأن استمرار التمرين سيزيد الحالة سوءاً، وعندما تشفى بشكل كامل عليك أن تبدأ من جديد وبالتدرّج في التمرن وببطء وحذر.
- 19- إذا شعرت بأي قساوة أو انزعاج في الظهر، استرخ فوراً واسترح لعدة دقائق، وتذكر أن هذا يحدث غالباً عندما يكون الظهر ضعيفاً، لكن استمرار التمرين سيقوّي الظهر بالتدرّج إلا أن ذلك سيكون بطيئاً في البداية.
- 20- لا تجهد ركبتيك وكاحليك أبداً، خاصة إذا كنت تشكو من ضعف بأي منهما، وأعط

نفسك فترة طويلة من التمرين حتى تقوّي عضلات تلك النواحي.

21- ادمعْ تمارين اللياقة بمقدار أكبر من النشاط اليومي، وتذكر أنك تسعى لتصبح إنساناً أكثر جاذبية وحيوية، لذلك حاول أن تمشي لمسافات أكثر من المعتاد، أو اركب دراجة، أو ارقص، أو استعمل الدرج بدلاً من المصعد، أي حاول، بشكل عام، أن ترفع من مستوى نشاطك.

22- إذا زاد وزنك قليلاً، في بدء مرحلة التدريب الرياضي، فلا تكثر، واعلم أن هذه الزيادة ستختفي بعد أسبوعين، أو ثلاثة، من التدريب المستمر والمنتظم.

بعد دراسة الملاحظات الهامة السالفة الذكر، والتي يجب أن تؤخذ بجدية وتطبّق بدقة، ننتقل إلى شرح الطريقة العلمية الصحيحة لممارسة تمارين اللياقة.

إنّ مجمل تمارين اللياقة المطبّقة يجب أن تتضمن:

- تمارين تسخين تستغرق ما بين 8 - 15 دقيقة.

- تمارين فعلية منتخبة، وهي تمارين التقوية والتمطط، وتستغرق ما بين 15 - 45 دقيقة.

- تمارين التبريد وتحتاج إلى 7 - 15 دقيقة.

وفيما يلي نقدم شرحاً موجزاً عن فائدة كلّ من هذه التمارين:

أ- تمارين التسخين:

إنّ هدف تمارين التسخين هو جعل الجسم بكامله يتحرك بكلّ الحركات والاتجاهات الممكنة، كما أنّها تُرخي جميع عضلات الجسم بشكل عام، وترفع من مستوى عمل القلب والرئتين وتؤهلها لتحمّل التمارين الرياضية اللاحقة بشكل فعال.

إنّ تمارين التسخين أساسية وهامة، ويجب عدم إهمالها أو تجاوزها، بل يجب إجراؤها في كلّ مرة.

فعندما يسخن الجسم وترتفع درجة حرارة العضلات بالمقدار المناسب فإنّ التمارين الرياضية تصبح أكثر فعالية، لأنّ تمارين التسخين لا تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم فحسب، بل تعني زيادة في إمداد الدم إلى العضلات وإلى كامل الجسم، وتزيد من سرعة وقوة التقلصات العضلية، وبالتالي يعمل كامل الجسم بكفاءة أكبر عندما يسخن.

إنّ تسخين الجسم قبل إجراء التمارين الرياضية الأساسية يجعل الإنسان أقل عرضة للأذيات الناتجة عن التمارين العنيفة (خاصة)، فتمارين التسخين تمطط العضلات وأربطة المفاصل والأنسجة بحيث تسمح بمرونة أكبر. وتنشيط الألياف، بشكل تدريجي، يساعد بشكل عام، على اتقاء تمزق العضلات وإجهادها.

يعرف الإنسان أنّ جسمه قد أصبح ساخناً ومستعداً لإجراء التمارين الرياضية وتقبّلها عندما يبدأ هذا الجسم بالتعرق بشكل واضح.

تشمل التمارين الأساسية نوعين من التمارين وهما:

- تمارين التقوية: التي تعيد أو تزيد القوة العضلية لكامل عضلات الجسم.

- و تمارين التمدط: التي تعيد أو تحسّس مرونة عضلات وأوتار الجسم المختلفة.

لذلك يجب أن تكون التمارين المنتخبة مزيجاً من تمارين التقوية والتمدط بحيث تحقق في مجموعها الغايتين المرجوَّتين (مع ملاحظة أن أداء تمارين التمدط يأتي بعد ممارسة تمارين التقوية).

إن تمارين التقوية تشدُّ عضلات الجسم وتحسّس أدائها وشكلها، في حين تساعد تمارين التمدط على زيادة مرونة العضلات وتسهل حركتها، لأن عضلات الجسم إن لم تمدط بالمقدار الكافي فإنَّها تصبح أكثر صلابة وتصبح محدودة الحركة. أما إذا لم تتمدط أبداً لفترة طويلة فإنَّها تتصلب بشكل قد يؤدي إلى تمزقها عند إجراء التمارين الرياضية مسببة الأذى والألم.

يجب أن تكون حركات التمدط هادئة وبطيئة، في الأيام الأولى، ولا تتجاوز حدود المقدرة، وأن تكون ضمن المدى المريح فقط. وبعدها تسترخي الأربطة والعضلات تدريجياً، ويتم ذلك بعد عدة تمارين في عدة أيام، يُبدأ في زيادة مدى التمديطات.

لقد صُمِّمت التمارين الواردة لاحقاً بحيث تساعد العضلات على النمو بشكل متوازن في مختلف مناطق الجسم، لذلك نجد أن أساليب هذه التمارين تتناوب في تشغيل كامل عضلات الجسم، وما على الإنسان إلا أن يختار مجموعة متنوعة منها تناسب جسمه ومقدرته وغايته.

ت- تمارين التبريد:

يصبح الجسم، بعد أداء التمارين الأساسية، في أوج نشاطه، فإذا توقف الإنسان عن التمرين فجأة، بدون فترة من التراخي التدريجي، فإنَّ الدم يتجمع في العضلات والأوردة، مما يسبب في حدوث الدوخة أو الغثيان والإعياء، وربما حدوث بعض القساوة والألم في العضلات، لذلك يُنصح دائماً بإجراء تمارين التبريد، وهي وحدها التي تسمح للجسم بالتراخي بشكل تدريجي، حيث تعود جميع وظائفه إلى السويَّات الطبيعية، التي كانت عليها قبل التمرين، وهي وحدها التي تساعد العضلات على البدء بالاسترخاء، وتساعد جهاز الدوران على التراخي التدريجي.

وفي النهاية نقول: إنَّ خبراء اللياقة يؤكدون على أنَّ كلَّ نوع من التمارين يخدم غاية أساسية هامة، وكلُّ واحد منها ضروري للحصول على اللياقة البدنية المطلوبة.

الكاتب: د. هاني عرموش

المصدر: كتاب اللياقة البدنية والمعالجة بالرياضة