

الايروبيك واليوغا
لياقة بدنية - صحة - راحة نفسية

الاستاذ الدكتور

محمود داود الربيعي

كلية المستقبل الجامعة

العراق - بابل

٢٠٢٢

المقدمة

تلعب الرياضة دورًا حيويًا في المجتمع المعاصر الحديث؛ حيث أنها جزء لا يتجزأ من الحياة الأساسية للرفاهية البدنية، والعقلية للأفراد. وفي الآونة الأخيرة، أصبحت الرياضة نشاطًا ترفيهيًا رئيسيًا على مستوى العالم، ومحمور اهتمام وسائل الإعلام والاهتمام الثقافي لكونها نشاط كبير لمشاهد الترفيه، علاوة على ذلك، هي إحدى الطرق المختلفة التي من خلالها تؤثر على الحياة الترفيهية الحديثة، فهي أنشطة بدنية لطيفة توفر الحرية من الإجهاد والقلق، ولديها مجال جميل ومهني للرياضيين، والقدرة على إعطاء الرياضيين الاسم، والشهرة، والمال المطلوب.

لذا، يمكننا أن نقول أنه يمكن ممارسة الرياضة من أجل الفوائد الشخصية، وكذلك الفوائد المهنية؛ وفي كلا الاتجاهين، تفيد الجسم والعقل والروح. فبعض الناس يلعبونها يوميًا من أجل اللياقة البدنية والصحة والراحة النفسية والاستمتاع، وما إلى ذلك، ولكن البعض يلعبها للحصول على مكانة قيمة في حياتهم، ولا يمكن لأحد أن يتجاهل قيمه في الحياة الشخصية والمهنية.

ان رياضة الايرويك واليوغا تؤثر بشكل إيجابي على الأطفال والكبار على حد سواء، وتوفر فرصًا للتمرين وقضاء وقت مع الأصدقاء في بيئة صحية مثالية، وهذا يدل على وعي الناس بأهمية ممارستها، وتأثيرها الإيجابي على صحة الأفراد نتيجة توفيرها مجموعة من الفوائد الصحية للجسم فهي تحد من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، كضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، والدهون الثلاثية، ومرض السكري، إذ يمكن لها أن تخفف من عوامل خطر الإصابة بها، أو تقللها بنسبة كبيرة، وكذلك تساعد على فقدان الوزن أو المحافظة عليه، لأن ممارسة تمارين الايرويك واليوغا من ١٥٠ إلى ٢٥٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل الشدة أسبوعيًا توصل ممارستها إلى الوزن المثالي. هذا بالإضافة إلى أنها تزيد من لياقة الجسم، والكتلة العضلية، وتقلل من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام، وتحسن مرونة الجسم، وتزيد ليونته وتحمله القيام بمختلف المهام المطلوبة.

ان ممارسة تمارين الايرويك واليوغا تساعد على تحسين المزاج، وتعزز الشعور بالراحة والاسترخاء، نتيجة إفراز المواد الكيميائية التي تجعل الإنسان يشعر بالراحة النفسية والسعادة. اما ممارستها من قبل كبار السن فهي تحافظ على المهارات العقلية الأساسية مع تقدم الإنسان في العمر، فتحسن التركيز، وتعزز التفكير النقدي، والتعلم، واتخاذ القرارات، إذ أظهرت الأبحاث أن القيام بتمارين الايرويك واليوغا لمدة ٣٠ دقيقة، وبمعدل ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع سوف توفر الفوائد الصحية العقلية، وتقلل من التوتر والاكتئاب وتخفف من ضغوط الحياة اليومية، والتورط في الأفكار السلبية، إذ تقلل من مستويات هرمونات التوتر في الجسم، وتحفز إنتاج هرمون الأندورفين الذي يقضي على شعور الإجهاد والتعب، وتعزز الثقة بالنفس، وتحسن من تقدير الفرد لذاته، من خلال زيادة قوته وقدرته على التحمل، وإنجاز كافة المهام الموكلة اليه.

وبما ان الكثير من الناس سمع عن رياضة الايرويك واليوغا ، الا ان البعض منهم يفتقر الى دليل علمي لممارستها او كتاب يشرح تفاصيل حركاتها بخطوات يمكن تطبيقها من قبل أي شخص يروم ممارستها. لذا فقد قمنا بإعداد هذا الكتاب ، وبذلنا جهدا متميزا لإخراجه بصورته الحالية ، نأمل ان نكون قد وفقنا لإضافة مصدر جديد للإستفادة منه من قبل كل من يروم ممارسة هذه الرياضات ، و أن يكون هذا الكتاب الذي تضمن الفصل الاول منه اللياقة البدنية والصحة والراحة النفسية ، والفصل الثاني رياضة الايرويك ، اما الفصل الثالث فخصص لرياضة اليوغا محققاً لبعض ما نرجو وأملأ في الوقوف امام ذلك التطور المتسارع في هذا العالم المتغير ومحاولة اللحاق بإبداعات العقل الانساني ، ومواكبة كل ما هو جديد ومفيد لممارسي رياضة الايرويك واليوغا .

ان ممارسة رياضة الايرويك واليوغا أمر جيد لك، لكن هل تعرف كيف؟ من أجل تعزيز لياقتك البدنية وصحتك وحالتك المزاجية وتحسين قدراتك الجنسية، تعرف كيف يمكن أن تحسن ممارستها حياتك.

فإذا كنت تريد أن تشعر بتحسن، وتُضيف المزيد من الطاقة والسنين إلى حياتك؟ فقط مارس رياضة الايرويك واليوغا، لأن من الصعب تجاهل الفوائد الصحية لممارستها بانتظام فالجميع يستفيد منها بغض النظر عن السن أو النوع أو القدرة البدنية.

هل تحتاج إلى المزيد من الإقناع للانطلاق في ممارسة رياضة الايرويك واليوغا ؟ تحقق مما إذا كان هذا الكتاب يمكنه أن يزيد من تمتعك بالصحة والسعادة.

ومن الله التوفيق

الفصل الاول

اللياقة البدنية والصحة والراحة النفسية

قبل البدء بالتعرف على رياضة الايروبيك واليوغا علينا التعرف على مفاهيم اللياقة البدنية والصحة والراحة النفسية حتى نتمكن من التعمق بمفهوم الايروبيك واليوغا وأنواعها وفوائدها والوقاية من الاصابات الرياضية نتيجة الاجهاد والافراط في ممارسة تمارينها ، واليكم بعض المفاهيم و النصائح الواجب التعرف عليها من اجل سلامتكم وتحقيق ما تربون اليه .

اللياقة البدنية

بالرغم من الاهتمام في كل بلاد العالم باللياقة البدنية إلا أنه قد يكون من الصعوبة تحديد تعريف واحد للياقة البدنية متفق عليه من قبل المهتمين والمختصين باللياقة ، هناك أكثر من تعريف نذكر منها : (هايل الجازي، ٢٠١٤)

يعرفها Hoekey، 1981

على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية .
ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية ، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

و عرف Clarke اللياقة البدنية، 1976

على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة.

معلومات عامة عن اللياقة البدنية

يتغير مفهوم اللياقة البدنية مع التغير والتطور في التقدم العلمي والتكنولوجي حيث تطور أسلوب الحياة في آخر القرن العشرين عن بداياته ، فقد كان في السابق يتم التركيز في قياسها على قياس القوة العضلية للشخص ، أما في العصر الحديث تقاس اللياقة البدنية بمدى الكفاءة وجلد الجهاز التنفسي والذي يتألف من الرئتين و القلب .

في أول السبعينات تطور مفهوم اللياقة البدنية بشكل كبير عند انتشار رياضة الجري مسافات طويلة، وكثرة الإقبال على ممارستها أصبح الطريقة المثلى لاكتساب اللياقة البدنية بشكل عام ، حيث تساعد في تحسين أداء الجهاز التنفسي فالجري هو طريقة تساعد في رفع كفاءة وأداء الجهاز التنفسي وللحفاظ على الوزن المثالي للجسم بالإضافة الى رفع كفاءة عضلات الجسم .

تعد اللياقة البدنية حلم الكثير من الناس فهي تعطي مظهراً جذاباً وتزيد من ثقة الإنسان بنفسه وبالتالي تحسن من علاقته بالآخرين كما أنّ لها أثراً إيجابياً على صحة الإنسان بشكل عام.

قد تكون أفكارك مشتتة لكن من المهم أن تبدأ في صقلها والاهتمام بها قبل أن تبدأ بالاهتمام بعضلاتك، فبالعقلية السليمة والتفكير الصحيح تستطيع الوصول إلى هدفك في اكتساب اللياقة البدنية، من المهم أن تزرع في نفسك أفكاراً إيجابية بأنك ستنجح في الوصول إلى هدفك ويمكنك أيضاً من خلالها أن تجعل بعض التصرفات الصحية عادة لا يمكنك الاستغناء عنها، من المهم أيضاً أن تتابع نجاحك ومدى اتباعك للخطة التي وضعتها وأن تكافئ نفسك عند تحقيق الأهداف . ويفضل أن يكون القياس أسبوعياً ولكن إذا وجدت أنك قد تراجع أو ما زلت في مكانك فهذا لا يعني أبداً أن عليك أن تتوقف بل على العكس استمر في حميتك ونظامك الغذائي وابتعد عن الخلل الذي أدى إلى عدم التقدم وأصلحه، يمكنك أيضاً أن تشجع نفسك عن طريق تخيل ما ستكون عليه عندما تصبح لائقاً بدنياً وكيف ستكون مشاعرك وثقتك بنفسك واحترام الآخرين لك. واقطع على نفسك عهداً بالالتزام وإكمال الطريق نحو الرشاقة، يستحسن أن تضع أهدافاً صغيرة تحققها وتكافئ نفسك على تحقيقها كأن تلزم نفسك بالمشي لمدة ٣٠ دقيقة لمدة ٣ أيام مثلاً وإن التزمت بذلك قم بمكافأة نفسك، قم بإيجاد شريك لك في مهمتك في الحصول على جسم رشيق، بحيث يشجع كل منكما الآخر وتتبادلان النصائح والخبرات وتتابعان تطوركما معاً، وليلهم كل منكما الآخر بالاستمرار في النجاح، ويمكنك أيضاً أن تشكل مجموعة من الأشخاص لهم نفس الهدف، وإحدى الأفكار التي تشجع على الاستمرار في رحلتك نحو اللياقة إذا كنت واحداً ضمن فريق هو أن يضع كل منكم مبلغاً متساوياً من المال كمكافأة بحيث يحصل عليه من يبذل أكثر مجهود رياضي مثلاً خلال عدة أيام.

الرياضة اساس اللياقة البدنية

الرياضة هي أساس اللياقة البدنية وهي من أهم الأمور التي يجب إدخالها إلى خطتك للوصول إلى اللياقة، يمكنك البدء بأنشطة رياضية بسيطة ثم التدرج للوصول إلى الأنشطة التي تحتاج لياقة عالية، وبإمكانك اعتبار هذا التدرج تحدياً لك ليساعدك على الاستمرار في طريقك، ابدأ بتغيير نمط حياتك واجعله أكثر حركة ، يمكنك مثلاً الذهاب إلى العمل مشياً على الأقدام أو على الدراجة ، وإذا لم يكن ذلك ممكناً قم بركن السيارة بعيداً عن العمل مسافة ١٥ دقيقة مثلاً، وبهذا تكون قد مشيت ٣٠ دقيقة في هذا اليوم أي من وإلى السيارة ، واحرص على الذهاب إلى الأماكن القريبة مشياً فذلك توفر على نفسك وتحرق السعرات الحرارية الزائدة، يمكنك أيضاً القيام ببعض الأعمال المنزلية التي تحرك عضلات الجسم كتكنيس المنزل ومسح الأرضيات أو الأسطح أو تنظيف الحمام أو جلي الصحون أو أي عمل آخر من شأنه أن يبيئك في حركة دائمة، بهذه الطريقة تعيش في بيئة نظيفة وتحرق الدهون التي لا تحتاجها في جسمك.



فوائد اللياقة البدنية

- ١- تعمل على تحسين أداء أجهزة الجسم مثل الجهاز التنفسي وبالإضافة الى الجهاز العضلي.
- ٢- تساعد اللياقة البدنية على الوقاية والحد من الإصابة ببعض أمراض القلب أو الأوعية الدموية.
- ٣- تساهم اللياقة البدنية في الحفاظ على الوزن المثالي للفرد وتخفف الوزن الزائد.
- ٤- تساهم اللياقة البدنية في تقوية أداء المفاصل في الجسم وبالإضافة الى الأوتار والأربطة.
- ٥- تساهم اللياقة البدنية في زيادة كفاءة حرق المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة مفيدة .
- ٦- تساعد اللياقة البدنية في رفع مقاومة الجسم للتوتر والتعب العصبي .
- ٧- تؤدي اللياقة البدنية الى الثقة بالنفس .
- ٨- اللياقة البدنية طريقة مفيدة وفعالة لقضاء وقت الفراغ .
- ٩- تقلل اللياقة البدنية من آثار الشيخوخة.

وضع خطة لبرنامجك الرياضي

الخطوة التالية يجب أن تكون وضع خطة لبرنامجك الرياضي، ومن المهم التنويه بأن البرنامج الرياضي يجب أن يشتمل على: الإحماء، تمارينات الأيروبيك واليوغا وتمارين التبريد. ويعد الإحماء من أهم المراحل لأنه يساعد على تدفق الدم إلى العضلات وإحمائها قبل البدء بالتمارين الرياضية الشاقة ويمنع الشد العضلي، من أمثلة الإحماء المشي لمدة معينة ، أو صعود الدرج أو

ركوب الدراجة أو أي عمل آخر من شأنه جعل الدم يتدفق نحو العضلات، ويمكنك بعد ذلك أن تقوم بالتمارين التي تنشط القلب والدورة الدموية كالجري أو ركوب دراجة بممانعة عالية أو القيام بأي نشاط رياضي يؤدي إلى تعرّج جسمك، فهذه التمارين مفيدة لصحة القلب بل وتم ربطها أيضاً بانخفاض احتمالية الإصابة بمرض الزهايمر، أما تمارين الايروبيك واليوغا فهي تلك التي تبني العضلات، فهذا النوع من التمرينات لن يزيد من قوتك فحسب، بل سيزيد من عملية الأيض، فقد وجد العلماء أن الأشخاص ذوو العضلات يحرقون الدهون حتّى أثناء فترة راحتهم، وتشمل هذه التمارين رفع الأثقال و تمارين الضغط والقرصاء، ثم يأتي دور تمرينات المرونة أو الشد بعد ذلك فحاول أن تمط العضلات التي قمت بتحريكها أثناء قيامك بالنشاط الرياضي كاليدين والقدمين وعضلات الظهر والبطن وغيرها فهذا يزيد من لياقتك ومرونتك ويقلل احتمالية حدوث شد عضلي أما التبريد فهو يشبه الإحماء إلى حد كبير فهو يساعد على استرخاء عضلاتك أثناء وصول الدم إليها من خلال أداء تمارين بسيطة ويجب على الأشخاص الذين تجاوزوا الـ ٦٠ عاماً أو أولئك الذين يعانون من أمراض القلب و الشرايين أن يستشيروا أطبائهم قبل الشروع في ممارسة تمارين الايروبيك واليوغا . ومن المهم أن تتنوع من تمرينات الايروبيك واليوغا التي تقوم بها فهذا يساعد على حرق دهون أكبر و أن إتقانها أمر صعب في البداية، ولكن مع التدريب المستمر يصبح الأمر سهلاً وتزداد ليونة عضلاتك.



الصحة Health

يعتقد البعض أنّ الصّحة تعني أنّ يَتَمَتَّعَ الإنسان بالعافية فقط، وأنّ يُشْفَى من جميع الأمراض والأسقام، ولكنّ مفهوم الصّحة يَصِلُ إلى أبعد من ذلك بكثير، فوصول الإنسان إلى الصّحة السليمة الخالية من جميع الأمراض يتطلّب الموازنة بين الجوانب النّفسية والعقلية والرّوحية والجسمانية، حتّى يَصِلَ الشّخص إلى الصّحة المثالية عليه أن يدمج هذه الجوانب مع بعضها البعض.



تعريف الصّحة

تُعرّف الصّحة بأنّها حالة الإنسان دون أيّ مَرَضٍ أو داء، وهي تشمل الصّحة العقليّة والاجتماعية والبدنية، فكما يُقال العقل السليم في الجسم السليم؛ فالإنسان السليم هو الذي يشعُر بِسَلامَة بدنه وجسده، أمّا اجتماعياً فهو إنسان ذو نظرة واقعيّة للعالم ويتعامل مع أفراد المجتمع بشكل جيّد، ويشتمل مفهوم الصّحة على أمرين أولهما السّلامة من جميع الأمراض والعِلل وتانيهما دُهاب المَرَضِ والشّفاء منه بعد حلوله.

عرّف العالم يركنز الصّحة (Health) بأنّها (حالة من التّوازن النّسبي لوظائف الجسم المُختلفة، وتنتج من تكيّف جسم الإنسان مع العوامل الضّارة التي يتعرّض لها)، وقال أيضاً بأنّ تكيّف الجسم مع تلك العوامل هو عبارة عن عملية إيجابيّة تُحافظ على توازن الجسم، أمّا هيئة الصّحة العالميّة فقد عرّفها على أنّها حالة من السّلامة العامّة من النّاحية البدنية والعقلية والاجتماعية وليست مُجرّد أنّ يخلو الجسم من الأمراض أو أنّ يشعُر الفرد بالعجز،

وربّطت هيئة الصحة العالمية جميع الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية ببعضها البعض وكأنها عناصر الطيف الضوئي التي لا يمكن أن تنفصل عن بعضها، فإذا انفصل جزء من هذه الجوانب سينتج عدم تكامل في صحة الفرد.

أما الصحة العامة (Public Health) فلها عدّة تعاريف في مفهومها الحديث إلا أنّ أشهرها هو تعريف العالم وينسلو (Winslow) فقد عرّفها بأنها علم وفن الوقاية من الأمراض وإطالة العمر، والعمل على ترقية الصحة، وذلك عن طريق منظمات المجتمع التي تهدف إلى الحفاظ على صحة البيئة، ومكافحة الأمراض المعدية، وتعليم الأفراد كيفية المحافظة على النظافة الشخصية، بالإضافة إلى العمل على تنظيم خدمات التمريض والطب بهدف التشخيص المبكر، وتقديم العلاج الوقائي من الأمراض المختلفة، وتطوير الخدمات الاجتماعية والمعيشية وذلك لتمكين المواطن من الحصول على كامل حقوقه في الصحة والعلاج.

الصحة الجيدة

كي يدرك الفرد مفهوم الصحة الجيدة عليه أن يدرك بدايةً أهمية مشاركة الجوانب المختلفة للصحة والتي تتواجد لديه ولدى كل فرد في المجتمع، وهذه الجوانب هي:

١- الجانب الجسماني:

هو الجانب الذي يشمل الشكل الملموس لجسم الفرد وحواسه الخمسة، وهي اللمس، والشم، والرؤية، والتذوق، والسمع، ويتطلب ذلك التغذية الجيدة والوزن المناسب وتمارين رياضية هادئة وراحة كافية.

٢- الجانب النفسي:

هو يُعبّر عن العواطف والمشاعر المختلفة، مثل: الخوف، والغضب، والفرح، والحُب، ومسامحة الآخرين على أخطائهم، وجميع الأحاسيس المختلفة التي تمنح الفرد السعادة مع نفسه ومع الآخرين.

٣- الجانب العقلي:

يُعبّر عن أفكار الفرد وتصرفاته واعتقاداته وتحليله للمواقف ولنفسه؛ بحيث يجب أن تكون للفرد آراؤه وأفكاره الخاصة وأن ينظر لنفسه بطريقة إيجابية بعيداً عن الأفكار السلبية.

٤- الجانب الروحي:

هو الجانب الذي يُعبّر عن علاقة الفرد بنفسه وإبداعاته وهدفه بالحياة وعلاقته بخالقه، فيحتاج الإنسان إلى هدوء داخلي وثقة كافية في معرفته الداخلية.

إن جميع هذه الجوانب ترتبط ببعضها البعض ارتباطاً وثيقاً؛ فمثلاً إذا عانى الفرد من آلام الظهر ولزم الفراش فترة طويلة، فقد يؤدي ذلك به إلى الدخول في حالة اكتئاب أو إحباط، هذا من الناحية النفسية والجسمانية، وكمثال آخر على ارتباط الجانب الجسماني بالجانب النفسي فإنه إذا تجاهل الفرد حالة الغضب من شيء معين فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى إصابته بالصّداع.

تعزيز الصحة

تعدّ الصحة وتعزيزها بالتنقيف الصحيّ المناسب، والمتابعة الدائمة والمستمرة من أهمّ ضروريات الحياة، بل تتوقف عليها الحياة برمتها، والصحة تشمل الخصائص البيئية والبشرية للحياة اليومية للنّاس وما يربط بين هذه الخصائص من علاقات، كالمسكن، والأمن، والوظيفة، وغيرها، وتشمل كذلك الأنشطة البشرية ذات المردود الإيجابي على صحة الأفراد والمجموعات، وبينتهم المحيطة، أمّا التعزيز الصحيّ فهو: عملية تمكين النّاس من زيادة السيطرة على صحتهم وتحسينها بالوسائل الوقائية والعلاجية في ذات الوقت، وللتعزيز الصحيّ عدّة سبل وطرق، ويترتب عليه آثارٌ عظيمةٌ تعود بالنفع على كلّ النسيج المجتمعيّ. [ابراهيم العبيدي، ٢٠١٨]

سبل التعزيز الصحيّ

ان سبل التعزيز الصحيّ تضم الآتي:

- ١- الغذاء الصحيّ المتكامل والمتوازن في ذات الوقت، وهو الغذاء المشتتمل على العناصر الغذائية الضرورية كغذية البناء، والوقاية، والطاقة، وبشكلٍ متوازنٍ يجمع بينها باعتدالٍ.
- ٢- سلوك سبل العلاج الصحيّ السليم، والقائم على صحة تشخيص المرض وصحة وصف العلاج المناسب له.
- ٣- الوعي والتعليم، والتنقيف الصحيّ المناسب، سواءً كان ذلك من خلال المدارس ع طريق دروسٍ خاصّةٍ ومحدّدة، أو من خلال الندوات الصحية في المراكز الصحية، أو عبر وسائل الإعلام المختلفة.
- ٤- المبادرة لعمل حملاتٍ صحيةٍ تطوعيةٍ بين الفترة والأخرى، تحدّد أهداف كلّ حملة، كعملٍ يومٍ طبيّ مجانيّ للطبّ العام مثلاً، وآخر لمرضى السكري والضغط، وغيره للأسنان والعيون، وهكذا.

٥- المتابعة والرصد ولا سيما فيما يتعلق بالأمراض الوبائية الخطرة، كفيروس الكبد الوبائي بأنواعه، وأمراض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) وأمراض السرطان المختلفة.

٦- المحافظة على النظافة بشتى أنواعها، وعمل حملات للنظافة على مستوى المجتمع، من خلال المدارس، والجامعات وغيرها.

آثار التعزيز الصحي

تشمل آثار التعزيز الصحي الآتي:

- ١- بناء الفرد بناءً صحياً وسليماً، تقاوم بنيته الأمراض، مع توفر عنصر الوقاية منها.
- ٢- تحقيق الراحة والسعادة للأفراد، فالعيش الخالي من الأمراض يُعدُّ من مقومات وركائز السعادة في الحياة.
- ٣- مقاومة الأمراض المعدية، والحدُّ من انتشارها، والإفادة من مفهوم الحجر الصحي.
- ٤- إيجاد مجتمعٍ نظيفٍ وخالٍ من مسببات الأمراض المختلفة.

هذا، وفي مقابل ذلك فإنَّ لإهمال التعزيز الصحيِّ في مختلف جوانبه وأنواعه، أضرارٌ وخيمةٌ يدفع الجميع تبعاتها، ولا تقف عند الفرد بحالٍ، حيث تنتشر وتكثر الأمراض بمختلف أنواعها، وتزداد معها كلفة العلاج، ممَّا يورق المواطن والمجتمع على حدٍ سواء. فالترقية الصحيَّة السليمة، والتي تبدأ من الأسرة، ثمَّ في المدرسة، وممارستها سلوكاً عملياً في المجتمع، تعدُّ عاملاً صحياً وقائياً لمعظم الأمراض إن لم يكن لجمعها، وهي مسؤوليةٌ وطنيةٌ عامَّة يجب أن يشترك الجميع في ممارستها وتحمل تبعاتها، الأمر الذي يترك ظلاله الإيجابية على النسيج الوطني، والأمن المجتمعيِّ كاملاً.

عناصرِ الصِّحة البدنيَّة

للصِّحة البدنيَّة عناصرٌ مُحدَّدة وهي:

- ١- التَّغذية: يُعدُّ الغذاء المُتكامل والمُتوازن أساس بناء جسم الإنسان بشكل سليم، ويُصنَّف الغذاء المُتكامل إلى مجموعاتٍ هي: السُكَّرِيَّات، والدهون، والبروتينات، والفيتامينات، والمعادن.
- ٢- الرِّياضة البدنيَّة: تبقى الرِّياضة البدنيَّة جسم الإنسان سليماً، وتقوي عضلاته، وتُحسِّن عملَ عضلة القلب، وتُحسِّن عملَ العقل، وأيضاً تُحسِّن التَّنَفُّس، كما تعمل الرِّياضة على مَنع المشاكل البدنيَّة.

٣- الرَّاحَة والنَّوْم: تزيد الرَّاحَة نشاط الإنسان وحيويته وقوته؛ حيث إنَّ الكبار في السن بحاجة إلى فترات نوم أكثر من الأصغر سناً، فقلة النوم من شأنها أن تؤدي إلى بعض المشاكل البدنية.

٤- النَّظَافَة: تحمي النظافة من البكتيريا والأمراض الجلدية.

٥- الأسنان: يُعد الاعتناء بالأسنان وتنظيفها يومياً باستخدام الفرشاة ومعجون الأسنان قبل النوم وبعد الأكل من أهم عوامل الصحة البدنية، كما يجب على الإنسان العناية بالثة أيضاً.

عناصر الصحة العقلية

من عناصر الصحة العقلية:

١- النمو الانفعالي: تتأثر صحة الإنسان العقلية بالخبرات التي يكتسبها منذ صغره، وتتأثر أيضاً بالموافق والتجارب الحزينة منها والسعيدة.

٢- التصرف مع الضغوط النفسية: لا يمكن لأي إنسان أن يبتعد عن الضغط النفسي إلا أن هنالك طرق لمساعدته على التعامل مع ضغوطات الحياة النفسية التي تواجهه، ومنها: ممارسة التمارين الرياضية، والنوم لمدة كافية، والمشي والتأمل والاسترخاء والتدبير؛ فجميعها أمور تساعد على الانشغال عن الضغوطات النفسية.

٣- العلاقات الاجتماعية: للعلاقات الاجتماعية تأثير كبير على صحة الإنسان؛ بحيث تُعطي العلاقات الحميمة بين الأصدقاء والأقارب الدعم والشجاعة وتزيد من الصحة العقلية.

عناصر الصحة النفسية

تهدف عناصر الصحة النفسية إلى عيش الفرد حياةً هنيئة يرضى فيها عن نفسه، وبالتالي بناء مجتمع قوي ومتماسك ومستقر، وهذه العناصر هي:

١- تقدير الذات: بحيث يشعر الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية بتقبلهم لذواتهم وتقديرهم لأنفسهم.

٢- معرفة الذات: يعرف الأشخاص ذواتهم، كما يُراعون مشاعرهم الذاتية ودوافعهم الحقيقية نحو أمرٍ ما.

٣- الثقة في الذات: إن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية تكون ثقتهم بأنفسهم عظيمة فهم يؤدون أعمالهم باستقلالية.

إنَّ الصِّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ تَجْعَلُ الْفَرْدَ يَتَحَكَّمُ فِي عَوَاطِفِهِ وَتَصَرُّفَاتِهِ وَانْفِعَالَاتِهِ، فَيَتَجَنَّبُ السُّلُوكَ الْخَاطِئَ وَيَتَصَرَّفُ بِشَكْلِ سَلِيمٍ وَسَوِيٍّ، وَلَهَا أَهْمِيَّةٌ لَا تَقَلُّ عَنِ أَهْمِيَّةِ الصِّحَّةِ الْجِسْمَانِيَّةِ، فَلَا غِنَى لِلْإِنْسَانِ عَنْ صِحَّتِهِ النَّفْسِيَّةِ كَمَا لَا غِنَى لَهُ عَنْ صِحَّتِهِ الْجِسْمَانِيَّةِ، فَقَدْ اتَّفَقَ الْعُلَمَاءُ عَلَى أَنَّ الصِّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ عَامِلٌ مُهِمٌّ لِتَحْقِيقِ الصِّحَّةِ الْجِسْمَانِيَّةِ وَالسَّلَامَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَيَتِمَّتْ مَفْهُومُ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ بِقُدْرَةِ الْفَرْدِ عَلَى تَحْقِيقِ الْإِنْسِجَامِ مَعَ ذَاتِهِ وَمَعَ مُجْتَمَعِهِ، وَيَتِمَّتْ أَيْضاً بِتَحْقِيقِ الْفَرْدِ الرِّضَا عَنْ نَفْسِهِ، الْأَمْرُ الَّذِي يَجْعَلُهُ قَادِراً عَلَى تَحْقِيقِ السَّعَادَةِ مَعَ نَفْسِهِ وَمَعَ الْآخَرِينَ، وَيُصْبِحُ قَادِراً عَلَى تَحْمُلِ الصَّرَاحِ فِي أَشْكَالِهِ الْمُخْتَلِفَةِ فِي الْحَيَاةِ، وَيَسْتَنْمِرُ قُدْرَاتِهِ وَمَوَاهِبَهُ بِالشَّكْلِ الْأَمْتَلِ. إِنَّ الصِّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ تُمَثِّلُ سَعَادَةً غَيْرَ مُنْتَهِيَةَ لِلشَّخْصِ، فَيَسْتَطِيعُ الْعَيْشَ دُونَ مَشَاكِلَ، وَيُكُونُ صِدَاقَاتٍ كَثِيرَةً، وَيَكُونُ قَادِراً عَلَى تَخْطِي أَيِّ صَدْمَةٍ أَوْ ضَغْطٍ نَفْسِيٍّ قَدْ يَتَعَرَّضُ لَهُ.

مجالات الصِّحَّةِ الْعَامَّةِ

تشمل الصِّحَّةُ الْعَامَّةُ الْإِجْرَاءَاتِ الْإِدَارِيَّةَ؛ كَالتَّخْطِيطِ، وَالتَّنْظِيمِ، وَالْإِحْصَاءِ الصِّحِّيِّ وَالْحَيَوِيِّ، وَالدَّرَاسَاتِ الْوَبَائِيَّةِ، وَعَمَلِيَّاتِ التَّفْتِيشِ الصِّحِّيِّ، وَتَرْبِيَةِ الْمَجْتَمَعِ الصِّحِّيِّ، وَإِدَارَةَ الْمُنْشَآتِ الصِّحِّيَّةِ كَالْمُسْتَوْصَفَاتِ وَالْمُسْتَشْفِيَّاتِ، وَتَقْسَمُ مَجَالَاتُهَا إِلَى قَسْمَيْنِ هُمَا: [المنصوري، ص ٢١، ٢٠١٤]

١- خدَمَاتُ الْإِدَارَاتِ الصِّحِّيَّةِ

إنَّ خدَمَاتِ الْإِدَارَاتِ الصِّحِّيَّةِ سِوَاكَ كَانَتْ فَرْدِيَّةً أَوْ بِالِاشْتِرَاكِ مَعَ غَيْرِهَا تَشْمَلُ مَجَالَ صِحَّةِ الْبَيْئَةِ، وَمَجَالَ صِحَّةِ الْفَرْدِيَّةِ وَالِاجْتِمَاعِيَّةِ مِثْلَ رِعَايَةِ ذَوِي الْإِحْتِيَاجَاتِ الْخَاصَّةِ، وَرِعَايَةِ الْأَطْفَالِ وَالْمُسْنَيْنِ وَحَالَاتِ الْحَمْلِ وَالْوِلَادَةِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى مَجَالَ مُكَافَحَةِ الْأَمْرَاضِ السَّارِيَّةِ وَالْمُعْدِيَّةِ، وَتَطْبِيقِ الْحِجْرِ الصِّحِّيِّ عَلَى الْمَسْتَوَى الْوِطْنِيِّ وَالْقَوْمِيِّ، وَتَرْبِيَةِ الْفَرْدِ تَرْبِيَةً صِحِّيَّةً وَعَقْلِيَّةً وَبَدْنِيَّةً وَسَّنَّ الْقَوَانِينِ وَتَوْحِيدَ الْمَعَايِيرِ الصِّحِّيَّةِ.

٢- خدَمَاتُ تُسَاعِدُ عَلَى الْإِرْتِقَاءِ بِالْمَسْتَوَى الصِّحِّيِّ

تُوجَدُ الْعَدِيدُ مِنَ الْخَدَمَاتِ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى الْإِرْتِقَاءِ بِالْمَسْتَوَى الصِّحِّيِّ مِثْلَ: الرِّعَايَةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ، وَالتَّعْلِيمِ، وَالتَّشْجِيعِ عَلَى الدَّرَاسَاتِ الْعُلْيَا، وَإِنْتِاجِ وَتَوْزِيعِ الطَّعَامِ، وَاسْتِصْلَاحِ الْأَرْضِيَّاتِ الزَّرَاعِيَّةِ، وَاسْتِغْلَالِ الْمَوَارِدِ الطَّبِيعِيَّةِ وَخَدَمَاتِ الرِّيِّ وَالصَّرْفِ الصِّحِّيِّ، وَتَحْسِينِ خَدَمَاتِ الطَّبِّ الْبَيْطَرِيِّ، وَرِعَايَةِ الشَّبَابِ، وَالِاهْتِمَامِ بِمَوْضُوعِ تَنْظِيمِ الْأُسْرَةِ؛ فَجَمِيعُ الْخَدَمَاتِ وَالْمَشَارِيعِ تَعْمَلُ فِي خَدْمَةِ الصِّحَّةِ الْعَامَّةِ سِوَاكَ كَانَ ذَلِكَ بِصُورَةٍ مُبَاشِرَةٍ أَمْ غَيْرَ مُبَاشِرَةٍ.

الغذاء الصحي

عندما تقوم بأداء تمارين الايروبيك واليوغا فأنت بحاجة إلى قدر أكبر من الغذاء لبناء عضلاتك، ولكن ليست كل الأغذية مفيدة لك للحصول على اللياقة، بل إن هناك أغذية معينة

تزيد من نشاطك قبل التمارين وتساعد على بناء العضلات، ويمكنك تغيير نظام غذائك بإدخال الأطعمة الصحية والتخلص من تلك غير الصحية التي ستؤدي إلى خمورك أثناء أداء التمارين، ابدأ بإدخال الحبوب الكاملة إلى نظامك، فمذاقها أغنى وفائدتها أكبر ، وأستبدل الوجبات الخفيفة غير الصحية بالفواكه والخضروات الغنية بالماء والألياف التي ستجعلك تشعر بالشبع ، والغنية أيضاً بالفيتامينات التي ستوفر التغذية الصحية لجسمك، ويحتاج الجسم إلى نسبة من الدهون ولكن ليست تلك الدهون الموجودة في الحلويات والبسكويت والمخبوزات والبيتزا والآيس كريم مثلاً، فهذه كلها دهون تزيد من حاجتك للذهاب إلى اماكن ممارسة تمارين الأيروبيك واليوغا للتخلص منها.

من المهم أن تبقي منزلك مليئاً بالأطعمة الصحية التي تود إدخالها إلى نظام حياتك، فقم بالتسوق وتخزين هذه الأطعمة في بيتك، وتخلص من الأطعمة غير الصحية حتى لا تجد نفسك ترغب في تناولها، بالتأكيد لا بأس بتناول كمية صغيرة من بعض الأطعمة كمكافأة لك على التزامك بجذولك، ولكن وجود هذه الأطعمة بشكل دائم في مطبخك سيجعلك تواقاً لها بصورة كبيرة، ويستحسن عند الشعور بالرغبة في تناول الحلويات والأطعمة غير الصحية أن تشرب كوبين من الماء وترى ما إذا كنت لا تزال ترغب في تناول هذه المأكولات، ومن المهم شرب كمية كافية من الماء يومياً تقدر بلتر ونصف إلى لترين من الماء يومياً خصوصاً إذا كنت تبذل جهداً بدنياً قاسياً ، وتجنب الخطأ الذي يقع في الكثيرون عندما يشعرون بالعطش حيث يتوجهون إلى شرب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.

تابع التزامك بالنظام الذي وضعته لنفسك مستفيداً من النصائح السابقة واحرص على التحدث مع من تثق به كلما شعرت بالخمول أو التراجع عما قد بدأت به.

حكم وأقوال عن الصحة

- كل شيء مع العافية طيب.
- فليكن طعامك أفضل دواء لك.
- كلوا واشربوا ولا تسرفوا.
- المعدة بيت الداء.
- بيت المريح من أعظم مصادر السعادة، ويأتي مباشرة بعد الصحة الجيدة وراحة البال.
- لولا الألم لكان المرض راحة تحبب الكسل، ولولا المرض لافترست الصحة أجمل - - -
نوازع الرحمة في الإنسان، ولولا الصحة لما قام الإنسان بواجب ولا بادر إلى مكرمة،
ولولا الواجبات والمكرمات لما كان لوجود الإنسان في هذه الحياة معنى.
- إن لربك عليك حق، وإن لبدنك عليك حق.
- قم عن الطاولة جوعاناً.

- من يملك الصّحة يملك الأمل ومن يملك الأمل يملك كل شيء.
- الصّحة ثروة الإنسان العاقل.
- بطن الإنسان عدوه بالتمام.
- حافظ على صحتك، ولو بماء عينيك.
- إذا استطعت أن تعالج بدواء منفرد، فلا تعالج بدواء مركب، وإذا استطعت أن تعالج بالأغذية، فلا تعالج بالأدوية.
- كل شيء ضده من نفسه حتى الحديد يقضي عليه مبرده.
- إذا كان الدواء مر فالداء أمر.
- الصّحة تاج على رؤوس الأصحاء، لا يراه إلا المرضى.
- الصّحة أعظم نعمة، والقناعة أعظم ثروة.
- الصّحة أجمل ثوب نرتديه.
- الصّحة حصان إمّا أن تنطلق به، وإمّا أن ينطلق بك.
- نم باكراً، واستيقظ باكراً تجد الصّحة والمال، والحكمة.
- العقرب في الكم والطبيب في بغداد.
- أعطني الصّحة وخذ ثروتي.
- أدركت أنه من العبث أن أضيع حياتي كلها لأن فكرة واحدة لم تتحقق، وهي: الصّحة الكاملة.
- إن الجسم السليم مضيعف، والجسم السقيم سجان.
- قيل لأحد العرب: مالك لا تمرض؟ فقال: لأنني لا أجمع بين طعامين ردينيين أبداً، ولم أدخل طعاماً على طعام آخر، ولم أحبس في معدتي طعاماً تأذيت منه.
- الشباب يتمنون الحب فالمال ثم الصّحة، ولكن يوماً سيأتي عليهم يتمنون فيه الصّحة فالمال فالحب.

حكم عن الصّحة والمحافظة عليها

- إن تفاحة في اليوم تبعد عنك الطبيب.
- البيت الذي تدخله الشمس لا يدخله الطبيب.

- الصحة هي التي تجعل الإنسان يمارس حياته بطريقة طبيعية وجيدة، ويستطيع الإنسان أن يمارس كل ما يريد.
- عندما تريد تعلم السلوكيات الصحيحة، فإنها تبدأ أولاً بالحفاظ على النظافة.
- السبيل الوحيد لصيانة الصحة، أن تأكل ما لا تشتهي، وتشرب ما لا تحب، وتعمل ما كنت تكره معظم الأحيان.
- توجد في أية طريق للعظمة خمسة موانع: الكسل، حب النساء، انحراف الصحة، الاشتياق إلى الخطايا، والإعجاب بالنفس.
- الصحة هي الثروة الحقيقية وليس قطعة من الذهب والفضة لذلك يجب المحافظة عليها.
- إنا نحسب الغنى بالمال وحده، وما المال وحده؟ ألا تفقدون ثمن الصحة؟ أما للصحة ثمن؟.
- الصحة الجيدة تجعل الإنسان يشعر دائماً بالشباب مهما تقدم سنه.
- عندما تفقد الثروة فلا شيء يفقد، وعندما تفقد الصحة فبعض ما قد فقد، وعندما تفقد ذاتك فكل شيء قد فقد.
- صار معيار الصحة والحياة لدي هو كمّ ما أحققه بهذا القدر من الصحة حتى مع المرض.
- اجعل دائماً حياتك غالية، حافظ عليها من الضرر والتلوث.
- إن صحة الجسم في قلة الطعام، وصحة القلب في قلة الذنوب والآثام وصحة النفس في قلة الكلام.
- ليس الطب سلعة وليس النجاح مالاً وشهرة، الطب هو أن أمنح الصحة لكل من يحتاج فالصحة بلا قيود ولا شروط، والنجاح هو أن أمنح ما عندي للآخرين.
- الصحة: هي توازن كل القوى و إنسجامها معا.
- حافظ على صحتك جيداً فهي الوسادة الناعمة التي تستند إليها أيام الشيخوخة.
- يجب أن نعامل الحظ كما نعامل الصحة، نتمتع به إذا توفر، ونصبر عليه إذا ساء.
- السعادة ليست في الجمال ولا في الغني ولا في الحب ولا في القوة بل في الصحة،
- السعادة في استخدامنا العاقل لكل هذه الأشياء، والمحافظة عليها.

حكم عن الصحة النفسية

- حتى إذا امتلك الإنسان المال وتمتع بالصحة لن يتوقف عن التساؤل، إن كان سعيداً أم لا.
- يعرف الذكاء بأنه سرعة المحاكمة والعقل بأنه صحة المحاكمة.
- إن الحياة الرغدة تمنع من ظهور التجاعيد عبي الوجه.
- صار معيار الصحة والحياة لدي هو كم ما أحققه بهذا القدر من الصحة حتى مع المرض.
- إذا كانت السعادة هي الغاية التي يريدها كل إنسان، فإن أحداً لا يعرف - بالضبط - ما تعنيه كلمة السعادة، إنها مثل الصحة نحسها، ولا نعرف ما هي، إنها مثل الكهرباء نعرفها ولا نراها، فالسعادة ليست برتقالة نقطفها ونقشرها ونأكلها بعد ذلك، إنها مجموعة أشياء معاً.

حكم عن الصحة والنظافة

- إن النظافة هي ثلثا الصحة.
- إن النظافة من الإيمان.
- درهم وقاية خير من قنطار علاج.
- الوقاية خير من العلاج.
- قال الله تعالى في كتابه الكريم: "وجعلنا من الماء كل شيء حي".
- الماء غلب البلاء.
- احذر طعاماً قبل هضم طعام آخر وحافظ على نظافته ولا تسرف لأن ذلك من الإيمان.
- إن الصحة هي اكتمال سلامة البدن، والحفاظ عليه من أي ضرر، أو شر يمكن أن يمسّه، أو يؤلمه، أو يؤذيه.
- الحفاظ على الصحة، أهم من الحفاظ على المال، أو على أي شيء آخر، لأنه ببساطة لا يوجد ما هو أغلى وأهم منها لأن إذا فقدت الصحة فقد المال

الراحة النفسية

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط والمشكلات التي يتوجب عليه حلها والتعامل معها، فالاستجابة الإيجابية لهذه المؤثرات تُمكن الفرد من القدرة على التغلب عليها، ومنع سيطرة القلق والخوف والأحاسيس السلبية غير المريحة التي تقود في مرحلة متقدمة إلى الاضطرابات النفسية ومنها إلى تذبذب الاستقرار النفسي والتعاسة وغيرها، إذاً فالقدرة على التحكم السليم بالعوامل الخارجية التي تواجه الفرد في أثناء تحقيقه لأهدافه تمدّه بالبناء السليم والأساسي من الصحة والراحة النفسية، وبالتالي سلامة التوافق النفسي والاجتماعي.



مفهوم الراحة النفسية

الراحة النفسية من أبرز علامات ودلالات الصحة النفسية للفرد؛ فمن أبرز علامات الراحة النفسية: الشعور بالسعادة الداخلية، والتوافق والتسامح تجاه الذات، وإعطائها حق قدرها، والقدرة على استغلال الخبرات الإيجابية اليومية بشكل فاعل؛ فالراحة النفسية هي الشعور بالسكينة الداخلية والطمأنينة، كما أنها تفتح للفرد آفاقاً جديدة، وتتيح له الفرص الكثير لاكتساب الخبرات والمعارف المختلفة، بالإضافة إلى زيادة مستوى الوعي والاستقرار تبعاً لهذه الخبرات والمعارف، فالراحة النفسية تُعبر عن النفس المطمئنة المتكاملة بسلوكها الفطري، فتظهر في الاستجابات السليمة والسوية للفرد مع ذاته ومجتمعه، بالإضافة إلى التفاعل المهم مع المؤثرات المادية والمعنوية وانسجامها مع المشاعر والأحاسيس بطريقة سلسة ومتناغمة. [سيد صبحي، ص ٥٩، ٢٠٠١]

كيفية الحصول على الراحة النفسية

الراحة النفسية هي مطلب مهم للتعايش السليم للفرد مع نفسه ومع مجتمعه، وهناك بعض الأمور التي تُساعد الفرد في الحصول على راحته النفسية واستقراره النفسي وهي كالتالي: [عمرو خالد، ٢٠١٧]

- الإقرار بالقدرات الممتلئة وحدود هذه القدرات، والرضى بها والسير في الحياة على أساسها؛ أي أنه من المهم ابتعاد الفرد عن تقليد من حوله بما لا يمكنه امتلاكه من قدرات مهارية، أو إمكانيات أو كفاءات عالية لا تتناسب مع قدراته المتاحة؛ لأن ذلك سيقوده إلى الفشل والإحباط، أو مراقبة من يمتلكون ظروفًا اقتصادية أفضل منه ونظرته الحزينة تجاه حياته، فيعيش هذا الفرد في حالة من اليأس والتعاسة لعدم امتلاكه ما يملكه الآخرون.
- التعبير عن المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين، وإبداء الحب والتعبير عنه في أي وقت ومكان وزمان، وعدم الاكتراث لإعجاب أو رفض الناس لذلك، وهذا التعبير يُضيف لدى الفرد مخزوناً من الحب عند الآخرين قد يحتاج له في حال تعرّضه لأي عارض، أو أزمة نفسية تجعله بحاجة هذا المخزون.
- ترسيخ الإيمان بالله وبالقضاء والقدر، وأداء جميع الفروض والابتعاد عن جميع النواهي، والتقرب إلى الله بالأعمال الصالحة، والسعي إلى كسب رضا الله، والمداومة على الأذكار، والاستغفار والأعمال الصالحة، واستشعار مراقبة الله في السر والعلن؛ فكل ذلك يزرع في النفس البشرية الهدوء والطمأنينة والسعادة، والتصديق الكامل بأن كل ما يمر به الإنسان هو خير من عند الله.
- الاعتذار عند الوقوع في الخطأ والاعتراف به؛ فإن ذلك يُعطي الفرد راحة وطمأنينة، ويُخرجه من دائرة تائب الضمير وجلد الذات، ويترك أثراً إيجابياً في نفوس الآخرين تجاهه، بالإضافة لنظرة الفرد تجاه نفسه.
- التسامح والعفو وعدم تخزين البغضاء والكراهة في النفوس، فهي أحاسيس تسلب الطاقة الإيجابية المتمثلة بالحب ليحل محلها الكراهة والانتقام بكامل طاقتهما السلبية المؤذية والإنشغال بها، فالنسيان والعفو عن أخطأ في حق الفرد وتجاهله لزللات من حوله؛ تُريح الفرد من أعباء الكراهة والبغضاء وكل ما يتبع ذلك.
- الابتعاد عن العادات السلبية، ومحاولة اكتساب عادات جديدة وإيجابية تُضفي السعادة النفسية على الذات، والتصرف والتفكير في حدود هذه العادة، ومحاولة التخلص بها، ومحاولة التفكير في إطارها العملي، وممارسة الحياة، وإقناع الذات بأنها تتصرف على النحو السليم والصحيح، كما أنّ النظرة الإيجابية تجاه الذات، وتوظيفها في عملية التعلم يفيد في ترسيخ الخصال السليمة.

- عدم ترقب الأخبار السيئة، والعيش في حالة من الخوف من المجهول، والقلق الدائم من وقوع المصيبة، وبالتالي فإن أفكار الفرد تُسيّره تجاه هذه المصيبة، بالإضافة إلى المزيد من التشاؤم المستمر، وفقدان الراحة النفسية والسعادة.
- بناء أساس نفسي متين تجاه الأفكار السلبية التي من شأنها أن تُزعزع الاستقرار النفسي والراحة النفسية للفرد، ويكون هذا البناء بتدريب الفرد لنفسه على إنكار شعور التعاسة والبؤس والقلق، وتوكيد مشاعر الأمل والسعادة والنجاح، والاستمتاع بكل ما هو جميل، وتجاهل كل ما هو سيء.
- تحديد الفرد لهدفه في الحياة، والغاية التي يسعى إلى تحقيقها والوصول إليها؛ فإن وجود هذا الهدف يحدد سير حياة الفرد، ويرفع مستوى دافعيته للإنجاز، وتجاوز العقبات التي تواجهه، فالعيش بلا هدف يجعل من الفرد إنساناً ضائعاً بلا غاية واضحة، وبالتالي يكون أكثر عُرضة للقلق والخوف، وتخلخل الاستقرار النفسي.

ثمرات الراحة النفسية

للراحة النفسية آثار إيجابية كثيرة تعود على صاحبها بكل ما هو جيد، فتتجلى في شخصية الفرد وتفاعلاته مع نفسه ومجتمعه، فهي تُضيف له السمات الشخصية السوية، والاستجابات المتوازنة، وتظهر ثمرات الراحة النفسية على سبيل الذكر لا الحصر على الشكل التالي:

[حامد زهران، ٢٠٠٥، ١٣]

- ١- الأخلاق الحسنة: فالراحة النفسية أو الصحة النفسية تظهر على صاحبها بأخلاقه الحسنة، والوجه البشوش، والبحث عن الحلال، والابتعاد عن الحرام، والتحلّي بالصفات السامية؛ كالحياء والكرم واللين وحسن المعشر.
- ٢- السلوك العادي: أي أن تكون صفات وتصرفات الفرد هي السلوكيات العامة العادية السائدة على أغلبية أفراد المجتمع.
- ٣- مواجهة الظروف الحياتية: القدرة على النظرة الايجابية السوية قدر الإمكان للحياة، وإمكانية التصدي للمشكلات والاحباطات اليومية، بالإضافة إلى القدرة على تحمل المسؤولية، وتحمل نتائج استجابات الفرد الشخصية للمثيرات المختلفة، والتكيف مع الظروف البيئية الخارجية، والترحيب والانفتاح على تعلّم الخبرات الجديدة.
- ٤- القدرة على الإحساس بالسعادة: استشعار السعادة مع الذات؛ حيث يظهر ذلك من خلال محبة الفرد لنفسه وقدراته، وإعطاء نفسه حق قدرها، ومحبة الفرد لذاته واحترامها وتقديرها، والشعور بالسعادة مع الآخرين ويتضح ذلك جلياً من خلال التفاعل والتوافق الاجتماعي، والثقة المتبادلة للفرد مع الآخرين، وإمكانية تكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية السليمة.

التمارين الرياضية

تعريف التمارين الرياضية

انها أي نشاط بدني يقوم به الفرد للمحافظة على لياقة وصحة جسده بشكل عام.

[Romain 2010.] وهناك العديد من الأسباب التي تدعو لممارسة التمارين الرياضية منها: تقوية عضلات القلب والأوعية الدموية، وتعزيز اللياقة البدنية، وفقدان الوزن والمحافظة عليه، أو لمجرد الاستمتاع فقط. و ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يساعد على تحسين وظائف الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض الناتجة عن قلة الحركة؛ كأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة المفرطة ومرض السكري النمط الثاني. بالإضافة إلى دورها الفعال في الوقاية من الاكتئاب والإجهاد البدني وتعزيز الثقة بالنفس وتحسين الصحة النفسية والمظهر الخارجي للجسم. حيث اثبتت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية مرتبطة بشكل وثيق بمستوى الثقة بالنفس العالي. ومن ناحية اخرى، أصبحت بدانة الأطفال مصدر قلق عالمي متزايد، وممارسة الأنشطة البدنية قد يحد من الآثار المترتبة على بدانة الأطفال والبالغين على حد سواء. فهناك توصية في الولايات الأمريكية المتحدة تنص على مشروعية ممارسة التمارين الرياضية خلال ساعات العمل من ساعتين إلى أربع ساعات متضمنة المشي والوقوف.

تصنيف التمارين الرياضية

تصنف التمارين الرياضية إلى ثلاث أقسام رئيسية، بناءً على تأثيرها على الجسم:

١- التمارين الهوائية : وتشمل جميع الأنشطة البدنية التي تركز على استخدام أكبر عدد من عضلات الجسم والتي تزيد من استخدام الجسم للأكسجين بمعدل أعلى من الطبيعي. والهدف من هذا النوع من الرياضة هو زيادة تحمل القلب والأوعية الدموية. من الأمثلة على التمارين الهوائية: ركوب الدراجة، السباحة، الهرولة، قفز الحواجز، التجديف، المشي لمسافات طويلة، لعب التنس، و ممارسة الرياضة لفترة زمنية محددة و متواصلة بدون استراحة.

٢- التمارين اللاهوائية: و تسمى أيضاً بتمارين الإطالة والمقاومة، هذا النوع من التمارين يساعد على تشكيل وتقوية عضلات الجسم بالإضافة إلى تحسين قوة العظام وتوازن الجسم و تناسق الأعضاء. من الأمثلة على التمارين اللاهوائية: تمارين الضغط والدفع والتدريبات الرياضية باستخدام الأوزان.

٣- تمارين المرونة: والتي تعتمد على إطالة وإراحة العضلات. وهذا النوع من التمارين يساعد على تحسين مرونة العضلات والتقليل من إمكانية حدوث الإصابات.

ايضا، ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يتضمن التمارين التي تركز على الدقة وخفة الحركة والقوة والسرعة.



تأثير التمارين الرياضية على صحة الجسد:

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية من الأمور المهمة للحفاظ على اللياقة البدنية، ويمكن أن تساهم بشكل إيجابي في الحفاظ على الوزن الصحي، وبناء والحفاظ على كثافة العظام، وتقوية العضلات والمفاصل، والحد من مخاطر العمليات الجراحية، وتعزيز جهاز المناعة حيث أشارت بعض الدراسات إلى أن التمارين الرياضية قد تزيد من متوسط العمر المتوقع وتحسن نوعية الحياة. وفقا لمنظمة الصحة العالمية، قلة النشاط البدني تساهم في حوالي ١٧٪ من أمراض القلب والسكري، و ١٢٪ من السقوط لدى كبار السن، و ١٠٪ من سرطان الثدي والقولون.

لا يستفيد الجميع بنفس القدر من ممارسة التمارين الرياضية. فهناك فرق شاسع بين استجابة الأفراد للتدريبات الرياضية: فالتمارين الهوائية قد تزيد من قدرة البعض على التحمل، وتزيد من امتصاص الأوكسجين لدى البعض الآخر، ويمكن ان لا يكون لها أي تأثير. ومع ذلك، تضخم العضلات من تدريبات المقاومة يعتمد في المقام الأول على النظام الغذائي والتستوستيرون. وهذا الاختلاف الجيني في الاستجابة للتمارين الرياضية هو أحد الفروق الفسيولوجية الرئيسية بين نخبة الرياضيين وأكثر الناس. وقد أظهرت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية في منتصف العمر يحسن القدرة البدنية مع تقدم العمر.

فوائد ممارسة التمارين الرياضية

ان ممارسة التمارين الرياضية المختلفة له العديد من الفوائد لصحة الإنسان ومظهره الخارجي والجانب النفسي كذلك، فمختلف أنواع التمارين الرياضية لها نتائج إيجابية وذات أثر واضح في حياة الإنسان، وهذه التمارين لها العديد من الفوائد التي تشمل ما يلي:

- ١- من أبرز الفوائد التي تمنحها التمارين والرياضة بوجه عام للجسم القدرة على حرق السعرات الحرارية ومنح الجسم الطاقة اللازمة لحرق الدهون وإنقاص الوزن والتخلي باللياقة البدنية والوصول لما يسعى له الكثيرون من الجسد والقوام المثالي والجسد الذي يتمتع بمقومات صحية جيدة والحفاظ على حيوية الجسم وشبابه.
- ٢- تمنح التمارين الرياضية شعور بالثقة وتعمل على تهيئة الجانب النفسي لدى من يمارسها إذ أن ممارسة الرياضة تقي الإنسان من أمراض نفسية مثل الاكتئاب وتساعد في التخلص مما قد يتعرض له من قلق وتوتر وضغوط يومية وتساعد في مواجهة مختلف هذه المشاعر التي تؤرقه.
- ٣- تساعد ممارسة التمارين في التخلص من الأرق ومساعدة الإنسان على النوم بالليل وهذه المشكلة يعاني منها البعض وقد يصل به الأمر إلى أن يتناول المهدئات والحبوب المنومة لمساعدته على النوم ليلاً لذا فإن ممارسة التمارين الرياضية يساعد في مواجهة هذه المشكلة ومعالجة أسبابها بشكل طبيعي دون الحاجة لتناول الأدوية والمهدئات التي تضر أكثر مما تنفع.
- ٤- تحارب التمارين أعراض الشيخوخة سواء أمراض الذاكرة أو علامات الشيخوخة التي تظهر على الوجه والجسد مثل التجاعيد، فهي تحمي البشرة وتجعلها تتمتع بالنضارة والإشراق وتساعد في شد ما قد يوجد بالجسم من ترهلات.
- ٥- يفضل أن تمارس التمارين صباحاً قبل تناول الإفطار وأن يحرص من يمارسها على تناول وجبات تحتوي على عناصر غذائية مفيدة للجسم وتساعد في الحصول على نتائج مرضية خاصة لمن يقوم بممارستها من أجل إنقاص الوزن وحرق الدهون، إذ أن اتباع حمية غذائية إلى جانب ممارسة التمارين يترتب عليه نتائج أكثر فعالية وحرق أسرع للدهون.
- ٦- تخفيف الوزن: حيث تؤدي تمارين الأيروبيك، منها التمارين التابعة للرياضة الهوائية، إلى حرق السعرات الحرارية، والتي بدورها يمكن أن تساعد على التخلص من الوزن الزائد.



٧- تحسين اللياقة البدنية.

المحافظة على صحة العظام والمفاصل: حيث أن تمارين رياضة الأيروبيك المعتدلة أو الشديدة مثل الجري أو القفز على الحبل قد تساعد في زيادة كثافة العظام الأمر الذي قد يساعد في الوقاية من هشاشة العظام. أيضاً إن هذه الرياضة قد تساعد في تحسين الوضع الصحي للمرضى الذين يعانون من مرض الروماتيزم.

المحافظة على صحة للجهاز العصبي والدماع: إن تمارين الأيروبيك قد تحسن من الذاكرة ووظائف الدماغ، حيث تبين أن قيام بهذه التمارين يقلل من خطر الإصابة بالخرف، والقلق، والاكتئاب لدى البالغين.

الوقاية من العديد من أنواع السرطان، مثل سرطان القولون، وسرطان الثدي، وسرطان البروستات، وسرطان الرئة.

نماذج لبعض التمارين الرياضية

هناك مجموعة من التمارين الرياضية تستخدم في كل الاوقات و تستهدف كل مجموعات العضلات الرئيسية ، و ينبغي أن تشكل جزءا أساسيا من ممارسة اي برنامج او نشاط بدني ، ينبغي عليك التهيئة بشكل صحيح تماما قبل اداء هذه التمارين ومنها:

تمرين رقم ١ الكتف والصدر
لا يمكن أن يؤديها هذا الركوع أو الدائمة. اليدين وراء الظهر
ومتشابكان . رفع اليدين الى أعلى مستوى ممكن من الخلف والانحناء
إلى الأمام من الخصر والانتظار .



تمرين رقم ٢ ذراع تمتد عبر الصدر
باتجاه واحد ومستقيم عبر الذراع امام الصدر. ومن ناحية أخرى تكون
الذراع الأخرى في مكان على الكوع وسحب الذراع نحو الصدر والانتظار.
تكرر مع الذراع الأخرى.



تمرين رقم ٣ ثلاثية الرؤوس تمتد
مكان واحد وراء ظهره مع جهة الكوع في الهواء. مكان ناحية أخرى على
الكوع وبرفق نحو رأسه. عقد وكرر مع الذراع الأخرى.



تمارين لمرونة الجسم

تمرين رقم ٤ الامتداد Glute
يجلس على الأرض مع ثني الساق اليمنى ، المكان المناسب القدم على
الساق اليسرى. مكان الذراع الأيسر فوق الساق اليمنى بحيث يمكن
استخدامها لدفع الكوع الركبة اليمنى. عقد وكرر الجانب الآخر.



تمرين رقم ٥ تمتد المقرب الامتداد
نقف مع القدمين كما باعدت ما هو مريح. تحول الوزن الى جانب واحد كما
ينحني الركبة. نحو التوصل القدم تمديد عقد و. كرر الجانب الآخر.

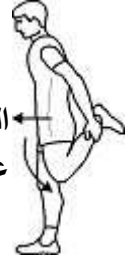


تمرين رقم ٦ تمتد الساق واحدة في اوتار الركبة
مكان خارج المحطة مباشرة وثني الأخرى حتى قدمك مسطح في فخذك.

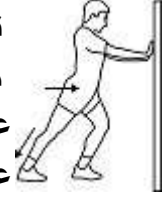


الانحناء إلى الأمام من الخصر حفظ ظهرك شقة. عقد وكرر مع الساق الأخرى.

تمرين رقم ٧ تمتد عضلات الفخذ الدائمة
يقف على ساق واحدة الاستيلاء على الجزء السفلي من ساق واحدة (فقط فوق الكاحل). سحب كعب في الأرداف والفخذين دفع بها. وينبغي أن تكون فخذك عمودي على أرض الواقع. عقد وكرر مع الساق الأخرى.



تمرين رقم ٨ تمتد الدائمة العجل
مكان قدميه أمام بعضهما البعض حوالي ١٨ بوصة وبصرف النظر. الحفاظ على ساقيه مستقيم الظهر والكعب على الأرض. دفع ضد الجدار لزيادة امتداد. عقد وكرر مع الساق



تمارين الاطالة والمرونة

1



















التمارين الرياضية المنزلية

بعد التذمر المتواصل، والشكوى من عدم وجود الوقت الكافي لممارسة الرياضة، ها قد جاء

الوقت لتمارس بعض التمارين الرياضية داخل المنزل، بعد فرض العديد من الدول لقرار الحجر المنزلي بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، نقدم لكم 6 تمارين سهلة الممارسة داخل المنزل، لذلك يمكنك الاستفادة بشكل كلي من هذه التمارين دون استخدام المعدات الرياضية الثمينة ودون الحاجة للذهاب إلى أي مكان وإليك أفضل التمارين الرياضية المنزلية: (زينة عبد الجليل، ٢٠٢٠)

١- تمرين القرفصاء أو السكواد (squat)

يفيد هذا التمرين عضلات الفخذين، تتم ممارسته عن طريق الوقوف على القدمين مع الماعدة بينهما قليلاً، تُمد اليدين للأمام بشكل مستقيم تماماً أمام الكتفين لتصبح بموازية الأرض، بشكل مستقيم وبهدوء يتم اتخاذ وضعية القرفصاء مع تحقيق الشروط التالية:

- اليدان مستقيمتان بموازاة الأرض
- القدمان ملامستان للأرض وليس على رؤوس الأصابع
- الظهر مستقيم غير منحني بقدر ما يمكن
- ثم يتم الوقوف بشكل تدريجي ويعاد هذا التمرين وفق ما سبق، لكن للحصول على أفضل النتائج بأسرع وقت يفضل إعادة التمرين بين ١٥ إلى ٢٠ مرة يومياً

٢- النط بالحبل

يعد نط الحبل وسيلة رائعة لحرق السرعات الحرارية، والتخلص من الدهون الزائدة، وبالتالي يساعدك للوصول إلى الوزن المثالي. في بعض الدراسات، وجد العلماء أن تمارين القفز على الحبل تساعد على تحسين مؤشر كتلة الجسم بوجه عام أكثر من تمارين الدراجة الثابتة. في البداية لا تضغط على نفسك كثيراً، مارس تمارين نط الحبل لمدة ٣-٥ دقائق يومياً حتى يعتاد جسمك على ذلك، وبالتدريج أطل مدة التمرين.

٣- تمرين رفع الورك

هذا التمرين يقوي عضلات الظهر والساقين، ويتم تنفيذه عن طريق الاستلقاء على الظهر وثني الساقين لجعل الركبتين بارزتين للأعلى والقدمين ملامستين للأرض، يتم تمديد اليدين على الجانبين وباستخدام القدمين والساقين فقط يتم رفع الورك والجذع للأعلى.

٤- تمرين الحائط

يعتبر أحد أهم تمارين عضلات الساقين على الإطلاق ويتميز بإمكانية الممارسة في أي وقت وفي أي مكان، فهو لا يتطلب أي حركات صعبة، وإنما كل ما يحتاجه هذا التمرين هو الاستناد على الحائط، وخفض الجسم قليلاً كما هو موضح بالصورة أدناه، لمدة دقيقة، يساعد هذا التمرين على حرق الدهون

٥- تمارين الضغط

يعد تمرين الضغط من التمارين الفعالة والمفيدة، عند البحث عن تمرين روتيني ثابت لكل يوم، ويساعد ممارسة تمرين الضغط بشكل منتظم يومياً على زيادة قوة الجزء العلوي من الجسم

وينفذ التمرين عن طريق وضع اليدين على سطح مرتفع قليلاً عن سطح الأرض ليتخذ الجسم وضعاً مائلاً (كدرجات السلالم مثلاً)، يتم تثبيت الجسم بالوقوف على رؤوس الأصابع، كما يتم

تقريب الجسم المائل بأكمله كأنه قطعة واحدة نحو الأرض ويتم الضغط بواسطة اليدين لرفع الجسم للأعلى حتى تستقيم اليدين.

٦- تمرين الكرسي

ممكن ممارسة هذا التمرين بسهولة داخل المنزل، من خلال تثبيت الذراعين على طرف الكرسي، ورفع الجسم، وإنزاله عدة مرات، يمكن البدء بخمس مرات في التمرين الواحد، ثم يمكنك رفع العدد يوماً بعد يوم، يساعد هذا التمرين في شد الجزء الخلفي من الجسم، وعضلات الفخذين.



٧- تمرين لعضلات البطن

الاستلقاء على بساط – الذراعين جانب الرأس، الأرجل مثنية- رفع الجذع عن الأرض وخفضه للأسفل على الأرض، (بالإمكان اداء التمرين والأرجل ممدودة ايضاً)



٨- تمرين للجذع والرجلين

الجلوس الطويل على الارض، ثني رجل اليمين، مسك قدم اليسار – سحب القدم للخلف .

يبدل التمرين بثني رجل اليسار ومسك قدم اليمين – سحب قدم اليمين للخلف.



الاجهاد :-

الاجهاد هو اقصى مرحلة من التعب يصل اليها الرياضي بسبب نقص المواد الاولية المولدة للطاقة مثل الكلايوجين جلوكوز أي ان الاجهاد يعني الانخفاض الشديد في الشد العضلي للجسم عن طريق الجهاز العصبي المركزي (السمبثاوي) اذ يمنع افراز الادرينالين في الدم ، كما ان سبب الاجهاد هو الحمل غير المبرمج بدرجة اكبر من عمل الرياضي وكذلك تأثير الحالة النفسية والاجتماعية وسوء نظام الحياة وكذلك سوء التغذية غير الصحيحة .

اسباب الاجهاد :-

بعد ان عرفنا ما هو الاجهاد لا بد ونحن نمارس تمارين الايروبيك واليوغا وباعتباره العلم مكمل لجميع العلوم معرفة مسببات الاجهاد والعوامل التي تؤدي الى ظهوره وذلك لضمان تطور مستوى التدريب لذا يتطلب من المدرب والطبيب الرياضي اضافة الى الممارسين للتمرينات الرياضية معرفة تلك الاسباب وهي قد تعود لظاهرتين فقط هما :

- ١- سوء تشكيل وتنظيم الحمل التدريبي .
- ٢- العوامل والظواهر الخارجية المؤثرة (حياة ممارسي الايروبيك واليوغا ، صحتهم ، علاقاتهم الاجتماعية ، تغذيتهم ، ... الخ) .

يدخل ضمن هذان السببان اسباب فرعية اخرى وهي :-

- ١- زيادة في حمل التدريب بدون اسس علمية .
- ٢- التدريب والعمل بوجود حالة مرضية او تمزق عضلي او الام مفاصل .
- ٣- التدريب دون اخذ قسط كافي من الراحة .
- ٤- الاجهاد النفسي والفكري مما يؤدي الى عدم الاستقرار والقلق والأرق .
- ٥- نتيجة سوء نظام الحياة التي يعيشها ممارسوا رياضة الايروبيك واليوغا .
- ٦- سوء التغذية .
- ٧- تناول المشروبات الكحولية والتدخين المفرط والسهر المتواصل .
- ٨- عدم صلاحية الادوات والتجهيزات المستخدمة في التدريب .
- ٩- التدريب الخاطئ .

كما وتلعب شخصية الممارس دور اساسي ومهم بعد ظهور الاجهاد فالممارس ذو الارادة الضعيفة والقلقة تظهر عليه اعراض الاجهاد اسرع من ذو الشخصية القوية والتفكير السليم

عند ظهور أي مشكلة أو عائق يعترض طريقه ، كما ان صفاء ذهن الممارس والراحة النفسية والاجتماعية والاقتصادية كلها عوامل مساعده على ظهوره .

وللحالة الصحية تأثير مباشر في ظهور الاجهاد اذ ان تعرض الممارس لتمارين الايروبيك واليوغا للأمراض الحادة والمزمنة تؤدي الى ضعف الجسم وضعف الكفاءة البدنية مما يعرضه الى ظهور الاجهاد بشكل اسرع .

اعراض الاجهاد :-

قبل ان يصل ممارسوا رياضة الايروبيك واليوغا الى درجة عالية من فقدان قابليتهم على اداء الواجبات التدريبية لا بد من مواجهة المشاكل التي ستؤدي بهم الى الاجهاد أي قبل تعرضهم وبعد ان يستنفذوا ما لديهم من طاقة فعلى المدرب او الطبيب الرياضي ملاحظة الاعراض التي ستؤدي بهم الى الاجهاد ومن هذه الاعراض هي:

- ١- شحوب الوجه والنحول العام وأحيانا الاغماء .
- ٢- عدم الانتباه وقلة التركيز على بعض الأمور وأحيانا النسيان .
- ٣- الأرق والنوم المتقطع .
- ٤- التعرق اثناء النوم والذي يعتبر دليل على تقدم حالة الاجهاد .
- ٥- العصبية والنفرة والانزعاج وأحيانا التقيؤ .
- ٦- فقدان الشهية والعزوف عن تناول الطعام .

علاج الاجهاد :-

- ١- استمرار ملاحظة المدرب الدقيقة لممارسي تمارين الايروبيك واليوغا ، حيث يتم تحديد الأعراض ومن ثم المبادرة بإجراء العلاج الفوري .
- ٢- منح الممارسين الراحة التامة مع منعهم من المشاركة في النشاطات ثم البحث عن اسباب هذه الحالة .
- ٣- تنظيم تدريب خاص للمصابين يتضمن راحة ايجابية وتمارين ترويحوية ومهدنة .
- ٤- التغذية الجيدة وبإشراف الطبيب مع محاولة اعادة الثقة انفسهم وقدراتهم .
- ٥- استخدام الحمامات الباردة والمساج المستمر .

الاستشفاء

هو مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية لإنسان بعد تعرضه لضغوط زائدة او تعرضه لتأثير اداء نشاط معين، ويمكن قياس او تقدير هذه الحالات موضوعياً من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية والفسيولوجية.

- وهو ايضا عبارة عن اداء نشاط حركي مستمر بإيقاع هادئ عقب المجهود البدني بغرض تخفيض كمية وكثافة حامض اللاكتيك المتراكم في العضلات والذي يعمل على الاقلال من ظهور التعب خلال الايام التالية.

والجدير بالذكر ان حوالي (٨٥%) من حامض اللاكتيك الناتج من المجهود البدني يعاد تشكيله في صورة كلايوجين في الكبد والكليتين اما المتبقي فهو (١٥%) فيتحول الى ثاني اكسيد الكربون والماء .. وهذا بالتالي يحتاج الى الاوكسجين لتعويض الفاقد منه للمساعدة على التخلص من حامض اللاكتيك من اجل منع حدوث التقلصات عقب التمرين او خلال الايام التالية اذ ان تراكم اللاكتيك في العضلات يؤدي الى التعب.

أهمية الاستشفاء وحمل التدريب:

أدى التطور السريع في إجمام احمال التدريب وشدتها الى الاهتمام بعمليات استشفاء الرياضي وسرعة تخليصه من آثار التعب الناتج عن جرعة التدريب السابقة او عن المنافسة وتكمن خطورة استخدام الاحمال التدريبية الكبيرة من امكانية اصابة الرياضي بالتدريب الزائد وضعف مستواه النفسي وتدهور حالته الصحية ، لذلك اصبح على المدرب ان يواجه هذا التحدي الذي يفرض عليه استخدام الاحمال الكبيرة وفي نفس الوقت لا تسبب أي ضرر صحي او بدني او فني للرياضي. والعبرة هنا ليست في مجرد استخدام الاحمال التدريبية الكبيرة بقدر دقة وصحة بناء وتخطيط هذه الاحمال عند تطبيقها، فلا يقتصر تأثير الاحمال التدريبية على مجرد احداث التغيرات الفسيولوجية والمرفولوجية اثناء العمل ذاته بقدر ما يرتبط ذلك بالتغيرات التي تحدث خلال فترة ما بعد العمل (فترة الاستشفاء) وبناء على نظرية (فالكوف) ، ان الجسم لا يتعرض لحالتين فقط هما الراحة والعمل وانما على اعادة الاستشفاء

ومن المعروف ان عمليات التدريب ذاتها من وجهة النظر الفسيولوجية هي عمليات هدم من ناحية التمثيل الغذائي فهناك تكسير لمصادر الطاقة لكي تتحول الطاقة الكيميائية المخزونة في الجسم الى طاقة ميكانيكية كما ان هنالك الكثير من الخلايا التي تتمزق اثناء التدريب، والعكس من ذلك فان عمليات البناء تزداد كثافة خلال فترة الاستشفاء، لذلك فان فترة ما بعد التدريب ، أي فترة الاستشفاء تعتبر فترة لا تقل اهمية عن فترة التدريب ذاتها .

مراحل الاستشفاء:

مراحل عمليات الاستشفاء تمر في ثلاث مراحل اساسية كما يلي:

1 -Ongoing Recovery- الاستشفاء المستمر

ويحدث هذا النوع من الاستشفاء خلال تنفيذ الجرعة التدريبية او المنافسة ذاتها، اذ يمكن للجسم ان يعوض الدين الأوكسجيني الذي تسبب نتيجة النقص الاوكسجين اثناء الركض نفسه ففي البداية يحتاج المتسابق الى كمية اكبر من الاوكسجين من تلك التي يوفرها الجهاز الدوري والتنفسي في زيادة توفير الاوكسجين المطلوب لتعويض ما كان ينقص المتسابق، كذلك يمكن اثناء الاداء عند زيادة توافر الاوكسجين بالعضلة التخلص من بعض حامض اللاكتيك، فضلاً عن دور المنظمات الحيوية الاخرى بالدم في تحقيق ذلك ودور العضلات والجلد والكلى في افراز الزائدة منه.

2 -Quick Recovery- الاستشفاء السريع

ويحدث هذا النوع عادة في نهاية جرعة التدريب اذ يتخلص الجسم من مخلفات ثاني اوكسيد الكربون وحامض اللاكتيك، كما يمكن ان يعوض بعض مصادر الطاقة التي استهلكت اثناء الاداء مثل المصادر الفوسفاتية التي تستغرق فترة تعويضها من (3-5) دقائق وهي المسؤولة عن السرعة، والتخلص من حامض اللاكتيك والذي يحتاج الى فترة من (30 دقيقة الى ساعة كاملة) في حالة اداء تمرينات تهدنه، وتتضاعف هذه المدة في حالة عدم اداء تمرينات التهدنة ، كما ان سرعة تناول مواد كربوهيدراتية بعد الاداء مناسبة تساعد في سرعة اعادة مخزون الكلايوجين الذي استنفذ اثناء الاداء بفترة تتراوح من (5-60 دقيقة) .

3 -Deep Recovery- الاستشفاء العميق

وخلال هذه المرحلة تتم عمليات التكيف ويصبح الرياضي افضل مستوى مما كان عليه من الناحية الفسيولوجية والنفسية ويعتمد تحقيق اهداف العملية التدريبية على النجاح في تحقيق الاستشفاء العميق لذلك وهي تستغرق فترة زمنية اطول لإعادة بناء بروتين العضلة وتعويض الكلايوجين.

وسائل الاستشفاء

من وسائل الاستشفاء جميع الوسائل المستخدمة للتأثير على جسم الرياضي مثل التدليك والتدفئة الكهربائي والجلسات المائية وغيرها وهي تعتبر في حد ذاتها مثيرات اضافية يتسبب لها الجسم وخلال الثمانينات امكن تقسيم وسائل الاستشفاء الى وسائل ميدانية (العقاقير) وفسيو نفسية، تعمل جميعها على زيادة سرعة عمليات الاستشفاء وترفع مستوى الكفاءة البدنية العامة وتساعد على امكانية تنفيذ احجام تدريبية كبيرة مع تجنب الاجهاد وتحقيق التكيف الفسيولوجي للمؤشرات الخارجية ويمكن تقسيم وسائل الاستشفاء بصفة عامة الى اربع انواع كما يلي:-

١- الوسائل التدريبية

تهدف الى توجيه الكفاءة البدنية للرياضي باستخدام عمليات الاستشفاء عن طريق تنظيم العلاقة بين العمل والراحة.

٢- الوسائل الطبية والبيولوجية

تهدف الى زيادة مقاومة الجسم للأحمال البدنية وسرعة التخلص من التعب العام والموضعي واستفادة مصادر الطاقة وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ورفع الكفاءة البدنية والقدرة على مواجهة الضغوط العامة والخاصة.

٣- الوسائل النفسية

تهدف الى خفض التوتر العصبي النفسي وسرعة استشفاء طاقة المستهلكة واعداد الرياضي لأداء احمال التدريب والمنافسة لبرامج الاستشفاء بفاعلية وتعبئة جهود الرياضي للوصول الى الحد الاقصى لإمكاناته الفردية

٤- التأهيل الرياضي في حالة الاصابات والامراض

تهدف الى التدرج بتكيف الجسم لزيادة حمل التدريب والى استعادة مؤشرات القوة العضلية في مختلف ظروف الاداء الحركي واستعادة مستوى الاعداد البدني والاعداد المهاري الخاص.

التدريب الزائد و المفرط

أن التدريب الزائد (Over Reaching for Short Term) هو تعريض الرياضي الى أحمال تدريبية وبدرجة فوق القصوى من حيث الحجم والشدة وعدد تكرار هذه الوحدة التدريبية خلال الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة، يعمل خلالها المدرب على تحفيز الأجهزة الوظيفية للرياضي للعمل بالحدود العليا لها ودون الأضرار بها والوصول بالرياضي الى حالة الإجهاد، يهدف المدرب منها الى كسر حالة رتابة التدريب وثباته والتي تؤدي الى ثبات المستوى وحتى تراجعها في أكثر الأحيان، وتعد بذلك حالة صحية في التدريب الرياضي .

أما التدريب المفرط (Over Training for Long Term) أو الإفراط في التدريب فيعني هو تكرار التدريب الزائد خلال الدوائر التدريبية المختلفة وتعرض الرياضي الى أحمال تدريبية فوق القصوى وبشكل متتالي ولفترة طويلة نسبياً مما يؤدي الى تراكم آثار التعب، وأن عدم اعطاء الرياضي فترة الاستشفاء الكافية يؤدي الى ظهور حالة الإجهاد فتظهر علامات انخفاض المستوى وعدم الثبات في الأداء وكثرة الإصابات والتراجع في القدرة على المنافسة، واتخاذ القرار السليم وغيرها من الصفات الوظيفية والنفسية، وهو بذلك يعد حالة غير صحية في التدريب الرياضي وبالعكس من التدريب الزائد.

أن الوصفة الناجحة في تدريب رياضي التحمل هو التدريب القصوي والحدود الظاهرية لأداء تدريب التحمل هي قابلية الرياضي على اطالة فترة ممارسة التدريب القصوي في سبيل إحداث

تكيفات ايجابية بدون حدوث أضرار للأنظمة الوظيفية، ولا يوجد نموذج يمكن تعميمه على الرياضيين لغرض التطبيقات الايجابية لحالة التدريب الزائد والابتعاد عن سلبيات التدريب المفرط وهو بالأساس سوء التكيف الناتج عن عدم التوازن بين حوافر التدريب أو المثيرات مع الاستشفاء.

الحد الفاصل بين التدريب الزائد والمفرط غير واضح في أحيان كثيرة، حيث تلعب الفروق الفردية دوراً هاماً في ذلك مثل العمر الزمني والتدريبي والخبرة وكمية الأحمال التدريبية التي تعرض لها الرياضي خلال الموسم الرياضي وغيرها.

إذ أن التدريب الملائم لأحد الرياضيين قد يكون ضمن حدود التدريب الزائد لدى رياضي آخر، والتدريب الزائد للرياضي آخر قد يقع ضمن حدود التدريب المفرط لرياضي آخر وهكذا، وأن معرفة العلامات الوظيفية التحذيرية لأعراض كل من التدريب الزائد والمفرط صعبة التمييز وقد تكون متناقضة، مثل لقد تم إثبات حالة زيادة ونقصان في معدلات راحة القلب في الأسلوبين، وأن بعض الرياضيين لا تظهر عليهم أعراض ذلك لكن بعد فترة يمرون في حالة انخفاض مستوى الأداء وفقدان القابلية على التدريب للمستويات المعتادة.

الإصابات الرياضية

المفهوم العام للإصابات

تشق كلمة إصابة (injury) من اللاتينية . وهي تعني تلف أو إعاقة ، فالإصابة هي تلف سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً ، أو عضوياً ، أو كيميائياً) . و عادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئاً و شديداً . ، وتختلف الإصابات في طبيعتها تبعاً لنوع النشاط الرياضي ذاته وفي التدريب عنها في المنافسات ، ويتطلب متابعة أي فريق لإحصاء الإصابات للمقارنة سواء بين التدريب والمباريات أو بين موسم رياضي وآخر.

فالإصابة هي تعطيل لسلامة أنسجة و أعضاء الجسم ، ونادراً ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة ، و في حالة الإصابة تحدث تغييرات تشريحية أو فيسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية ، تؤدي إلى حرمان اللاعب من المشاركة في المباريات أو التدريب والمنافسة

و يدخل في مفهوم الإصابة النفسية التي تعتبر نتيجة لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي بدورها إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي .

و يسمى العلم الطبي الذي يدرس الإصابات و أسبابها و علاجها و طرق الوقاية منها بعلم الإصابات .و يمكن تقسيم الإصابة تبعاً لمكان حدوثها و تبعاً للظروف الملاعبة و المسببة لحدوثها إلى ما يلي :

١. إصابات إنتاجية .

٢. إصابات معيشية .

٣. إصابات الطريق (المواصلات و الحوادث) .

٤. إصابات حربية .

٥. الإصابات الرياضية .



و تعتبر الإصابات الرياضية قليلة الحدوث نسبيا بالنسبة للإصابات الأخرى ، حيث تمثل ٢% من مجموع الإصابات سالفة الذكر ، و ذلك من حيث الكم و درجة الخطورة .

و يندر حدوث الإصابات الرياضية إلى حد كبير حينما يقوم الأطباء بالتعاون مع المدربين باتباع الأساليب العلمية بالتدريب و التأهيل و العلاج عقب الإصابة مباشرة .

و يجب على كل مدرب رياضي ان يسهم في مقاومة الإصابات الرياضية بالتعرف على خصائص الإصابات الرياضية و مسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها ، أي ان نسبة حدوث الإصابات في الألعاب المختلفة مختلفة بمعنى ان كل نوع من أنواع الرياضة توجد احتمالات كبيرة أو قليلة لحدوث الإصابة ، و تتوقف هذه الاحتمالات (العديدة) لحد كبير على تنظيم توافر المقاومة ضد الإصابات أثناء التدريبات و المسابقات .

خصائص الإصابات الرياضية :

١) تزداد الإصابات في التدريبات و المسابقات ، على سبيل المثال ، يبلغ متوسط عدد الإصابات عند كل ١٠٠٠ شخص ٤,٧% ، بينما ترتفع هذه النسبة أثناء المسابقات إلى ٨,٣% ، بينما أثناء التدريب تنخفض إلى ٢,١% و تكون أثناء المسابقات التدريبية ٢٠,١% .

٢) تزداد نسبة الإصابات الرياضية أثناء التدريبات التي يغيب عنها المدرب لأي سبب ما ، حيث تصل إلى أربعة أضعاف عما لو كان المدرب موجودا .

٣) نسبة حدوث الإصابات الرياضية تتوقف إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب البدنية و النفسية و حسن الإعداد ، كلما انخفضت كفاءته ازدادت نسبة الإصابات لديه و العكس صحيح .

٤) تزداد نسبة حدوث الإصابات الرياضية في الألعاب الجماعية و التي تحتاج إلى مجهود حركي عنيف تتطلب الاحتكاك بالخصم ، (على سبيل المثال في العاب مثل الملاكمة و كرة القدم و الهوكي) عنها في الألعاب الفردية مثل السباحة و التنس و تنس الطاولة .

٥) عند القيام بحركات تكنيكية عنيفة و مركبة تزداد احتمالات حدوث الإصابات بنسبة كبيرة .

٦) الإصابة لدى السيدات تكون اقل نسبيا عنها لدى الرجال ، و اكثر الإصابات تكون لدى الرياضيين الشباب .

درجات الإصابة :

تختلف الإصابات عادة من حيث حدوث أو عدم حدوث تلف للأسطح الخارجية للجسم (إصابة مفتوحة ، مقللة) ، و كذلك من حيث الاتساع (شديدة ، بسيطة) ، و أخيرا من حيث تأثيرها على الجسم (إصابات بسيطة ، متوسطة ، خطيرة) .

في حالة الإصابات المقللة يكون سطح الجلد سليما ، أما الإصابة المفتوحة تحدث تهتكات على سطح الجلد ، و غالبا ما تتعرض الإصابة لتلوث أما من حيث الاتساع فالإصابات الشديدة تتميز بتهتكات كبيرة في الأنسجة و يمكن تحديدها بالعين المجردة .

الألم هو العلامة الرئيسية للإصابة ، ففي الإصابات الطفيفة لا يظهر الألم الا أثناء التوترات الشديدة أو خلال الحركات واسعة المدى ، و لذلك فان الرياضي يمكنه في هذه الحالة الاستمرار في التدريبات دون الإحساس بأي ألم ، و في الظروف العادية أو حتى اثنا تشديد التدريبات ، غير انه في هذه الحالة لا يحدث إلتام للإصابة . و بالتالي يمكن ان تطرأ تغيرات بحيث تتحول من إصابات بسيطة إلى إصابات شديدة .

١-الإصابات البسيطة :

هي تلك الإصابات التي لا ينتج عنها تهتكات كبيرة ، كما لا تؤدي أيضا إلى نقصان في الكفاءة العامة أو الكفاءة الرياضية للشخص ،

٢-الإصابات المتوسطة :

هي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم ، كما تؤدي إلى نقصان في الكفاءة العامة و أيضا الكفاءة الرياضية التي يتسبب عنها نقص القدرة على مزاولة النشاط لفترة من الوقت.

٣-الإصابات الشديدة :

و هي التي ينتج عنها تأثير حاد على الصحة العامة و تحتاج إسعافها النقل إلى المستشفى ، و تؤخذ وقتا كبيرا لعلاجها و أحيانا يفقد المصاب بعدها القدرة على مزاولة النشاط الرياضي ، و قد ينتج عنها عجز يؤثر على النشاط العام .

و تختلف درجات الإصابة باختلاف اللعبة الرياضية ، و نسبة الرياضيين الذين يحتفظون بلياقتهم بعد الإصابة و يستطيعون الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي اكثر من ٨٠ % .

وهناك درجات للإصابات على وفق الأيام والنسب وهي:

١- الإصابة البسيطة ومدتها اقل من ٧ ايام ونسبتها ٧٥%.

٢- الإصابة المتوسطة مدتها من ٨- ٢١ يوم ونسبتها ١٦%.

٣- الإصابة الكبيرة ومدتها اكثر من ٢١ يوم ونسبتها ٩%.

اصابات الجذع والشد ومدتها من ٢١- ٢٨ يوم ونسبتها ١%.

موضع الإصابة :

تدل الإحصائيات المتعلقة بحصر الإصابات الرياضية بالآتي :

إصابات الأطراف:

تمثل أكثر من ٨٠% من المجموع الكلي للإصابات وخاصة إصابة المفاصل ولا سيم مفصلي الركبة والقدم .وتزداد الإصابات في الأطراف العليا في رياضة الجمباز فتصل إلى ٧٠% ، إلا انه من المعروف في ان إصابات الأطراف السفلى هي الأكثر انتشارا في معظم الألعاب الأخرى وعلى سبيل المثال تحدث في العاب القوى والتزحلق بنسبة ٦٦% .

أما إصابات الرأس و الوجه عند لاعبو الملاكمة فهي بنسبة ٦٥% .

إذاً يشير ذلك إلى اختلاف موضع الإصابة الرياضية لدى الرياضيين باختلاف ميكانيكية الحركة من لعبة لأخرى بالنسبة لأعضاء الجسم .

بعض السمات المميزة للإصابات الرياضية :

•قلة هذه الإصابات نسبياً عن مثيلاتها من الإصابات الأخرى ، (إصابات الطريق ، الحوادث)

•الإصابات الرياضية يشوبها التهتكات المقللة ، الكدمات ، و الشد العضلي ، و تمزق العضلات ، و إصابات الأجهزة الوترية ، و إصابات المفاصل ، و تمثل كدمات المفاصل ٥٠% من مجموع الكدمات و تبلغ كدمات مفصل الركبة ٣٠% من مجموع الإصابات .

•قلة عدد إصابات العظام ، و تختلف النسبة من الكسور إلى الملح ، فكل إصابة من الكسور يقابلها ٣ من الملح ، أي بنسبة ١ : ٣ .

•الزيادة النسبية في عدد الالتواءات .

•عدد الإصابات المفتوحة قليلة جداً و هي في معظم الأحيان عبارة عن خدوش و تسلخات .

•توجد بعض الإصابات الخاصة بألعاب رياضية معينة مثل إصابات الغضروف عند لاعبي كرة القدم و الجمباز .

أسباب حدوث الإصابات الرياضية :

هناك عوامل خارجي و عوامل داخلية تتربط فيما بينها و تكون سبباً لحدوث الإصابات ، و أحيانا تكون بعض هذه العوامل سبباً لحدوث الإصابات ، و أحيانا تكون شرطاً لظهورها ، و كثيراً ما تؤدي العوامل الخارجية إلى تغيرات في الجسم ، و هذه بدورها تتيح الفرصة للعوامل الداخلية التي تنتهي بدورها إلى حدوث الإصابة .

أ-العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث الإصابة :

أولاً : سوء التنظيم و طريقة التدريب :

تبلغ نسبتها (٣٠ - ٦٠ %) من حالات الإصابات الرياضية .

و يرتبط بهذان العاملان عدم مراعاة مبادئ التعليم الإرشادية الأساسية من جانب المدرب ، وأهم تلك المبادئ هي :

•انتظام التدريب .

•التدرج في زيادة الجهد البدني .

•إتقان و تتابع الأداء الحركي .

• العملية التدريبية الفردية للاعب .

و من أهم مظاهر الإخلال بقواعد التدريب و سوء التنظيم المؤدي إلى حدوث الإصابة هي :

١) التسرع في التدريبات ، و الممارسة المستمرة للتدريب العنيف ، و عدم توافر الوسائل المناسبة قبل و بع التدريب لتجديد و انتعاش الحالة الوظيفية للجسم (التدليك الرياضي - راحة اللاعب الإيجابية) .

٢) سوء تقدير العمل المنظم على الناحية التكنيكية و دمج بعض التمرينات التي لا يكون الرياضي جاهزا لها سواء كان بسبب عدم مقدرته الرياضية أو بسبب الإرهاق في التدريبات السابقة ، أو قلة أو سوء استخدام احتياطات الأمن و السلامة .٣) قلة أو سوء مرحلة الاحماء (التسخين) و عدم التدرج في المهارات ، و الإعداد للمجهود الرياضي للوصول إلى المستوى الأمثل للياقة البدنية فيكون النقص على حساب صحة و سلامة اللاعب و تعرضه للإصابة ، و إذ يعتبر الإعداد البدني السليم ضمانا و أمنا و وقاية من حدوث الإصابة .

ثانيا : العيوب في تنظيم التدريبات و المسابقة :

(و تمثل ٤ - ٨%) من حالات الإصابات الرياضية . و تتمثل هذه العيوب من خلال :

- اتباع الإرشادات الخاطئة للتدريبات و كذلك قواعد التامين . و التخطيط الخاطئ لبرنامج المنافسات ، و عدم تنفيذها .
- ان سوء توزيع الرياضيين و التماذي في كثرة عددهم ، أو عدد المشاهدين في أماكن التدريبات تكون سببا من أسباب الإصابات الرياضية .
- إجراء تدريبات الرمي بمختلف أنواعها في نفس الوقت الذي يجرى فيه تدريب لعبة كرة القدم أو الجري .
- عدم مراعاة الخصائص الفردية للاعب من حيث مدى الكفاءة و الاستعداد من حيث السن و الوزن و الجنس (في رياضات الملاكمة و المصارعة على سبيل المثال) .

ثالثا: مخالفة القوانين و شروط الأمن :

(وتمثل ١٥ : ٢٥%) من حالات الإصابات الرياضية، ويقصد بها حالة الملاعب و الأماكن التي يمارس فيها الرياضة و الأشياء التي تخص الرياضيين كالملابس و الأحذية.

أهم مظاهر الإخلال بقوانين و شروط الأمن:

- رداة نوعية الأجهزة الرياضية و المعدات .
- سوء اعداد الاجهزة و المعدات و ميادين اللعب و غيرها للتدريبات و المسابقات .

- عدم تطابق الملابس الرياضية مع خصائص اللعبة التي يمارسها الرياضي و ملائمتها للظروف المناخية المحيطة ، ذلك الحذاء الذي لا يتوافر فيه الشروط المطلوبة و عدم استخدام الأدوات الدفاعية مثل واقي الأسنان في رياضة الملاكمة .

رابعا : سوء الأحوال المناخية :

و تمثل (٢ : ٦ %) من حالات الإصابات و تتمثل من خلال :

- تدريب في ظروف مناخية قاسية ، كالارتفاع الشديد في درجة الحرارة أو أثناء سقوط الأمطار الشديدة و الثلوج .
- عدم مراعاة تنظيم الإضاءة و التهوية الصحية في الصالات المغلقة .
- عدم التأقلم الكافي للمرتفعات الجبلية .
- عدم اتخاذ الحيطة الكافية بالنسبة للتدريب و المسابقات حسب الحالة الجوية و عدم ارتداء بدلة التدريب عقب المسابقة يؤدي إلى إصابة اللاعب بنزلات برد و خاصة في فصل الشتاء .

خامسا : السلوك غير السليم و فقدان الروح الرياضية :

و تمثل نسبة (٥ : ١٥ %) من الإصابات الرياضية . إن فقدان الروح الرياضية و الميل لخشونة المتعمدة بين الفرق الرياضية و غيرها من الظواهر غير المقبولة و خاصة الرياضات التي تتصف بالاحتكاك و تتمثل في الألعاب الجماعية .

و هذا كله يعتبر نتيجة نقص الجانب التهديبي التربوي ، و كذلك نتيجة انخفاض مستوى التكنيك الرياضي عند اللاعب الذي يحاول تعويضه باللجوء إلى العنف و الحركات الخشنة و غير المسموح بها .

و مما يساعد أيضا على ظهور الإصابات انخفاض مستوى الحكام و تساهلهم في بعض الأحيان بالحد من ابسط ظواهر الخشونة حتى يحد بالتالي من أي احتكاكات أكثر عنفا بين الفرق المتنافسة .

سادسا : عدم الالتزام بالأوامر الطبية :

و تمثل (٢ : ١٠ %) من حالات الإصابات الرياضية) ، و تتمثل في الآتي :

السماح للاعب بمزاولة التدريب و اللعب دون إجراء الفحوص الطبية و عدم التزام كل من المدرب و اللاعب بتوصيات الطبيب الخاصة بميعاد مزاولة التدريبات و خاصة بعد الإصابات

و الأمراض. والانتقاع فترة طويلة عن التدريب أو اللعب. كل ذلك يؤدي إلى نفس مستوى اللياقة و يؤثر على اللاعب و يعرضه للإصابة.

عدم الالتزام بالإرشادات الطبية الخاصة بالنظم اليومي و نظام التغذية و الراحة و غيرها ، كما يشمل أيضا بعض العادات السيئة مثل التدخين و شرب المواد الكحولية و السهر ليليا إلى أوقات متأخرة و خاصة قبل مواعيد التدريبات و المسابقات.

(ب) العوامل الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة :

هناك تغيرات تطرأ على حالة الرياضي. ليس فقط اثنا عملية التدريب أو المنافسة و لكنها أيضا تظهر تحت تأثير عوامل داخلية أو خارجية سيئة تؤدي بدورها إلى الإصابات الرياضية في هذه العوامل الداخلية:

أولا :حالات الإرهاق و الإعياء الشديد:

يمثل كل من اختلاف التنسيق، سوء حالة ردود الفعل في هاتين الحالتين السبب المؤدي إلى خلل. و الذي يؤدي بدوره إلى تناسق العمل النسق لمجموعات العضلات المختلفة. كما انه يقلل مدى اتساع حركة بعض المفاصل. و يصاحبه أيضا فقدان السرعة و المهارة في تأدية الحركات و بالتالي يؤدي إلى حدوث إصابات .

و نتيجة لعمليات الإرهاق و الإعياء يمكن ان تحدث تغييرات من شأنها إثارة وذبذبة الجهاز العصبي للعضلات و خاصة مع الأشخاص غير المدربين جيدا مما يؤدي إلى حدوث الإصابة .

ثانيا : التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم :

تنشأ عند الرياضي بعد الانتقاع عن التدريب لفترة طويلة بسبب المرض أو غيره من الأسباب ، حيث ان الابتعاد لفترة ما عن التدريب يؤدي إلى انخفاض قوة العضلات ، و بالتالي قوة تحملها كما يؤدي أيضا إلى انخفاض سرعة ارتخاء و تقلص العضلات . كل هذا يعرقل و يعوق تنفيذ التمارين التي تتطلب مجهودات عالية ، و حركات متناسقة و معقدة ، و ينتهي بحدوث الإصابة ، فالانتقاع عن مزاولة التدريبات يؤدي إلى إزالة الديناميكية التي يتم التوصل إليها ، و هذا بدوره يؤدي إلى حدوث الإصابة نتيجة لعدم مراعاة تناسق الحركات . و لذلك يجب على كل من المدرب و المدرس الالتزام الشديد بالميعاد الذي يحدده الطبيب في كل حالة للرياضي للعودة إلى مزاولة التدريب .

ثالثا : الخصائص الميكانيكية البيولوجية :

عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة و زيادة الجهد الناتج عن عدم التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات و عدم مراعاة اتجاه الحركة بسبب عدم توافر الخبرة في القوة الدافعة بسبب التغير الطارئ فيها . كل ذلك يسبب حدوثا الإصابة .

رابعاً : عدم الاستعداد البدني للرياضي :

لأداء تدريبات صعبة أو معقدة لتأدية بعض الحركات المركبة في الجمباز و الغطس يكون تدريب كافٍ أو لقلّة القدرات البدنية للاعب ، كما ان المنافسة في المسابقات بدون تأدية الإحماء اللازم بالقدر المطلوب تؤدي إلى حدوث الإصابة.

والخلاصة فإن اسباب الاصابات يمكن تحديدها بالآتي:

١- الخصائص الجسمانية:

ا- القوة العضلية

ب- حجم الجسم

٢- العوامل الخارجية

٣- طرق التدريب

٤- البيئة

٥- الأدوات

إصابة خلع مفصل الكتف :

الخلع : هو خروج و انتقال لإحدى العظام المكونة للمفصل بعيدا عن مكانها الطبيعي و يمكن ان يكون الخلع:

١.خلعا كاملا ، أي انتقال تام للسطوح المفصليّة بعضها عن بعض .

٢.خلعا غير كامل و هو تباعد السطوح المفصليّة (شد في الأربطة) .

٣.خلعا و ردا و هو تباعد السطوح و رجوعها إلى حالتها الطبيعية .

٤.خلعا مصحوبا بكسر لإحدى العظام المكونة للمفصل .

و يمكن ان يحدث الخلع في أي اتجاه بسبب قوة عنيفة على المفصل أو بجوار المفصل .

و خلع مفصل الكتف يمكن ان يكون :

١.خلعا أماميا .

٢.خلعا خلفيا .

٣. خلعا مستقيما اسفل الحفرة العنابية .

و خلع الكتف من الإصابات الشائعة فهو بنسبة من ٥٠ : ٦٠% من الخلع الذي يحدث في مفاصل الجسم .

الخلع الأمامي :

و هو شائع الحدوث و يكون بسبب إصابة مباشرة من خلف مفصل الكتف ، أو نتيجة لإصابة غير مباشرة كالسقوط على راحة اليد و الذراع خلف الجسم . و دائما يصاحب الخلع شد و تمزق و نزيف بالأربطة المحفظية بالمفصل .

الأعراض و العلامات :

- ألم شديد بالمفصل .
- عدم القدرة على تحريك المفصل إراديا .
- تشوه بالمفاصل و ذلك بجس راس عظم العضد في مكان غير طبيعي ، ففي الخلع الأمامي تكون تحت عظمة الترقوة و تعبر هذه أهم علامة ، و الكوع بعيدا عن الجسم .
- فقد الوظيفة الطبيعية للمفصل .

و يعتبر الخلع من الحالات المستعجلة و لا بد ان يرد الخلع بعد عدة ساعات من حدوث الإصابة .

الإسعاف الأولي و العلاج :

أداء إسعاف أولي و ذلك بعمل علاقة في الرقبة و ينقل المصاب للمستشفى للعلاج و عمل صورة بالأشعة لتحديد ما إذا كان الخلع مصحوبا بكسور .

و يرد الخلع تحت مخدر عام بمعرفة الطبيب (أخصائي العظام) . و بعد رد الخلع يثبت المفصل بواسطة مشمع لاصق أو أربطة لاصقة حول المفصل و الصدر و وضع علاقة لمدة ثلاثة أسابيع إذ ان هذه الفترة كافية لالتأم الأنسجة و الأربطة التي تمزقت أثناء الخلع .

الخلع الخلفي :

الخلع الخلفي اقل شيوعا من الخلع الأمامي و ينتج بسبب السقوط على راحة اليد و هي أمام الجسم .

العلامات أو الأعراض :

و هي كعلامات الخلع الأمامي الا ان التشوه يختلف ففي هذه الحالات يمكن جس عظم راس عظم العضد و تحت شوكة اللوح لوح الكتف و يمكن جسها خلف الكتف و يشعر المصاب بألم شديد و توتر في عضلات الكتف .

العلاج : نفس طريقة العلاج المتبعة عند حدوث الخلع الأمامي .

الخلع المستقيم (اسفل حق لوح الكتف) :

هذا النوع نادر الحدوث و عادة يحدث نتيجة انزلاق القدمين و السقوط على راحة اليد و اليد بعيدة عن الجسم، و يحدث هذا النوع من الخلع لدى لاعبي الوثب العالي و الزانة و راقصات الباليه.

الأعراض :

بجانب العلامات العامة للخلع يلاحظ التشوه و هو بجس راس عظم العضد تحت (الإبط) الحفرة العنابية و يكون الكوع مرتفعا أعلى من مستوى الرأس.

عمل صور بالأشعة في وضع أمامي و خلفي و جانبي خلفي ، ويرد الخلع تحت مخدر عام بواسطة الأخصائي ، و يثبت الكتف بواسطة أشرطة لاصقة و عمل علاقة على الرقبة لمدة ثلاثة أسابيع .

مضاعفات الخلع :

- إصابة الأعصاب المجاورة لعنق عظم العضد و يؤدي إلى شلل للعضلة الدالية .
- ضغط على الشرايين و الأوردة الابطية .
- تيبس مفصل الكتف .
- تكوين نسيج عظمي بالمحافظة الليفية و العضلات المجاورة (الكلس الاصابي) .
- خلع متكرر نتيجة لضعف العضلات و الأربطة حول المفصل .

إصابة التواء مفصل القدم :

و هو شائع الحدوث بين الرياضيين ، وهو عبارة عن تهتك أو تمزق بسيط في بعض الألياف الطويلة لأحد الأربطة الرئيسية لأحد المفاصل ، و في هذه الحالة يكون الغلاف الخارجي لهذا الرباط سليما ... و يرجع ظهور هذه الإصابة إلى :

١. حركة زائدة عن المدى الطبيعي لمفصل القدم و بالتالي يحدث شد على الرباط المانع لهذه الحركة الزائدة .

٢. التواء القدم للداخل أثناء الجري أو الوثب أو السير و خاصة على ارض غير ممهدة .
و عادة يحدث الالتواء في الرباط الخارجي بنسبة أكثر من الرباط الداخلي .

و يحدث التمزق بالرباط الخارجي نتيجة لالتواء مفصل القدم للداخل ، أما تمزق الرباط الداخلي فيحدث نتيجة لالتواء شديد للخارج و يندر حدوثه لأنه رباط قوي و شديد يسمى رباط (دلتا) ..

و يمكن ان يكون التمزق جزئيا بالرباط الداخلي أو تمزقا كاملا ، و في هذه الحالة غالبا ما يحدث كسر بالنتوء الداخلي السفلي .

الأعراض و العلامات :

تختلف عادة درجات التمزق و ذلك حسب شدة الإصابة و يترتب على ذلك الأعراض التالية :

- ألم شديد بالمفصل المصاب .

- ورم في اتجاه الرباط الممزق .

- ازرقاق للجلد نتيجة لتهتك الأوعية الدموية .

بالفحص الموضعي نجد ألما شديدا عند جس الرباط الممزق ، و كذلك الإحساس بألم شديد عند تحريك المفصل و خاصة في حالة التواء المفصل للداخل .

و يتوقف علاج إصابات الأربطة حسب شدة الإصابة و تقدير درجة الإصابة من المهام الأساسية و الواجبات المهمة للمدرب و الرياضي .

عند حدوث الالتواء يجب عمل الإسعاف الأولي في الحال ، و ذلك بوضع ثلج مجروش أو ماء بارد في مكان التمزق مباشرة لمنع النزيف ، كما ان ذلك يساعد أيضا على تخفيف الألم ثم يعالج التمزق على حسب درجة الإصابة .

التواء من الدرجة الأولى :

الرباط في حالة البناء بعد الإصابة ، معرض لمضاعفة الإصابة اذا لم يتم التعامل معها بالطريقة الصحيحة

في هذه الحالة تكون الإصابة طفيفة نتيجة لشد بسيط بالأربطة و تكون مصحوبة بورم بسيط و نزيف قليل ، ففي هذه الحالة يعطي المصاب مخدرا موضعيا و ذلك بحقن المفصل حقنة نوفالجين لتخفيف الألم . و يثبت المفصل المصاب برباط ضاغط . بعد ذلك يفضل تشجيع المصاب على المشي و الجري بدون صعوبة و يستمر الرباط في فترة الإلتآم و التي تكون من ١٠ - ١٥ يوما حتى يتم التأم الرباط الممزق .

التواء من الدرجة الثانية :

في هذه الدرجة من الإصابة لا يحدث تمزق كامل بالأربطة ، و لهذا السبب لا داعي للتدخل الجراحي بل تكون بعض الأنسجة اللبغية قد تمزقت و البعض الآخر سليما ، و في هذه الحالة تكون الأعراض اشد درجة من الدرجة السابقة من حيث شدة الحساسية للألم . مع زيادة العلاج و عمل كمادات باردة ... و الحد من حركة المفصل .

عمل رباط لاصق حول المفصل لمدة من ٢ : ٣ أسابيع . و هذه الفترة عادة ما يكون النشاط فيها محدود .

و يجب استعمال الرباط الضاغط و ذلك لحماية الرباط الممزق من المضاعفات و تشجيع المصاب على استعمال القدم حتى لإكساب الرباط المرونة اللازمة .

التواء من الدرجة الثالثة :

و في هذه الدرجة من الإصابة يمكن تشخيصه في الحال نتيجة للأعراض التي تظهر من شدة الألم ، و الورم . و شدة حساسية المفصل ... هذا بجانب وجود حركة غير طبيعية بمفصل القدم . و هذا دليل واضح اثنا التشخيص .

التمزق الكامل :

و هذه الدرجة من التمزق تعالج بتثبيت المفصل بالجبس . و في الحالات الشديدة غالبا تتبع طرق العلاج الجراحي .

خطوات العلاج و تأهيل الإصابة :

عمل صور بالأشعة للمفصل مع التواء القدم للداخل تحت مخدر موضعي لإظهار الحركة الغير طبيعية للعظم القنزعي .

- يثبت المفصل بالجبس لمدة ٦ : ٨ أسابيع ، و في حالة التثبيت الكامل يتبع نظام تربيبي بهدف تقوية العضلات التي تعمل على المفصل ، و تشجيع المصاب باستعمال القدم و هي في الجبس .

اكثر التمرينات فعالية هي :

- تمرينات المشي على أطراف الأصابع و الكعب .

- الوقوف على أطراف الأصابع ، و رفع الكعب حوالي ١.٥ بوصة تقريبا .

- على المصاب الا يعاود نشاطه السابق قبل ان تسترجع العضلات قوتها الطبيعية ،

- على المصاب دائما ان يستخدم الرباط الضاغط لحماية المفصل من تكرار الإصابة .

- استخدام الأربطة في كل درجات الإصابة و ذلك لمنع مضاعفات الإصابة . و يجب ان يكون الرباط في وضع طبيعي للمفصل قبل حدوث الإصابة . و يلاحظ دهن الجلد أو رشه بالبودرة و إزالة الشعر .

الفصل الثاني

الايروبك او الرياضة الهوائية Aerobic Exercise

مفهوم الايروبيك او الرياضة الهوائية

رياضة الأيروبيك (Aerobic Exercise)، وتعرف أيضاً بتمارين أو رياضة القلب (Cardio Exercise) هي مجموعة من التمارين والأنشطة التي تساعد على تكيف الجسد وأعضاؤه خاصة القلب، والأوعية الدموية، والرئتين، حيث تعمل على زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب أثناء القيام بها والتالي تؤدي إلى زيادة تدفق الدم المحمل بالأوكسجين إلى العضلات.

إن الرياضة اللاهوائية (Anaerobic Exercise) مثل رفع الأثقال أو الركض المجهد والسريع تختلف عن الرياضة الهوائية بأنها تتضمن اندفاع مفاجئ للطاقة حيث يتم تأديتها بأقصى جهد خلال فترة قصيرة، في حين أن الرياضة الهوائية كالسباحة أو المشي السريع أو ركوب الدراجة يتم تأديتهم خلال فترات زمنية طويلة حيث يتم توزيع الجهد خلالها وبمعدل متوسط. وقد تؤدي الرياضة اللاهوائية أيضاً إلى انقطاع النفس واللهث في حين أن الرياضة الهوائية لا تؤدي إلى ذلك وهذا لأن معدل ضربات القلب والتنفس لا تصل لمستويات سريعة جداً. والجدير بالذكر أن تمارين الأيروبيك قد تصبح من ضمن الرياضة اللاهوائية عندما يتم إجراؤها بشكل شديد بحيث تتضمن مستوى عالي من الإجهاد.

تعريف الأيروبيك :

رياضة الأيروبيك تعتبر من أشهر الرياضات التي توفرها الأندية الرياضية. وهي عبارة عن حركات رياضية تؤدي على ايقاع موسيقي تشبه الرقص، ومنها أنواع عديدة من أهمها السباحة - المشي بأنواعه - الركض والهرولة - الملاكمة - صعود الدرج ونزوله - اعمال الحديقة او اعمال المنزل كثيره انواعها.

الحكم الشرعي للأيروبيك..

الأيروبيك هي نوع من الرياضة، والرياضة تعتبر نوعاً من الأنشطة المهمة التي تؤدي إلى تحقيق أهداف نبيلة، وذلك إذا مورست وفقاً للضوابط الشرعية، فمن الأهداف النبيلة للرياضة:

أولاً: تقوية أجسام الشباب، ليكونوا قوة لدينهم.

ثانياً: تنمية روح التنافس البريء بين الشباب.

ثالثاً: تعويد الشباب على الصبر والنظام والتعاون.

رابعاً: تهيئة جيل يستطيع مقارعة الأعداء. إلى غير ذلك من الأهداف، أما الضوابط الشرعية لممارسة الرياضة فمنها:

- ١- اختيار مدربين أمناء اصطبغوا بالإسلام عقيدة وعملا حتى يكونوا قدوة للشباب.
- ٢- مراعاة الحدود الشرعية مثل ستر العورات، وعدم إضاعة الأوقات.
- ٣- ألا تشغل الرياضة عما هو أهم منها، فإذا روعيت هذه الضوابط في ممارسة الايروبيك فإنها تكون مباحة كسائر أنواع الرياضة.

مميزات رياضة الايروبيك

رياضة الايروبيك تمتاز بأن المدرب يقود المجموعة فلا تحتاج ممارسة هذه الرياضة الى معرفه مسبقه بتمارين الاحماء والاسترخاء. كما أن من مميزات الأيروبيك أن جميع المنتسبين لحصة الأيروبيك يستطيعون ممارستها باختلاف أعمارهم ومستوى لياقتهم، كما يمكنك ممارسة هذه الرياضة في المنزل مع شريط فيديو.



AEROBICS

تمارين الأيروبيك

تُعرّف هذه التمارين بأنها أيّ تمرين رياضي يعمل على تعزيز نبضات القلب، سواء كان الفرد يؤدي التمرين واقفاً أو جالساً أو مستلقياً، فعند البدء بتلك التمارين سيبدأ الشخص بالتعرق، ويزداد معدل ضربات القلب، وبالتالي تُعدّ هذه التمارين صحيةً للقلب، كما يُعتبر تمرين الأيروبيك نشاطاً هوائياً يزيد من قدرة الجسم على التحمل، ويزيد من كفاءة عمل الرئتين، ويطلق مادةً كيميائيةً تُسمّى الإندورفين الذي يُحسّن المزاج، كما تُعتبر هذه التمارين من أفضل الطرق للسيطرة على الوزن، حيث يحرق الجسم الكثير من السعرات أثناء أداء تلك التمارين، وتُعدّ أيضاً أفضل طريقة لعمل توازن بين تناول الطعام وإنتاج الطاقة، ومن جانبٍ آخر فإنّ التنفس بشكلٍ سريعٍ أثناء أداء هذه التمارين، سيزيد كمية الأكسجين المتدفقة في الدم، ممّا يزيد من تدفق الدم إلى العضلات والرئتين، وبالتالي يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية الصغيرة أي الشعيرات الدموية، حتّى يتمّ نقل المزيد من الأكسجين للعضلات، وإخراج ثاني أكسيد الكربون، وحامض اللبنيك. [محمد السيد، ٢٠١٧، انترنت]

هناك العديد من الأمثلة على تمارين الأيروبيك، ومنها ما يأتي:

- المشي لمسافاتٍ طويلة.
- السباحة أو القيام بالتمارين المائية.
- الرقص.
- الركض أو الجري.
- ركوب الدراجات المتحركة أو الثابتة.
- التزلج على الجليد.



فوائد ممارسة تمارين الأيروبيك

- هناك العديد من الفوائد لممارسة تمارين الأيروبيك، ومنها ما يأتي:
- ١- يحسّن عمل الدورة الدموية، ويساعد على تدفق الأكسجين في جسم الإنسان بشكلٍ أفضل.
 - ٢- يساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري.
 - ١- يزيد من القدرة على التحمل، ممّا يعني أنّه من الممكن التمرن لفترةٍ أطول دون تعب.

- ٢- يساعد على تقليل الدهون في الجسم.
- ٥- يحسّن من عادة النوم.
- ٦- يساعد في الحفاظ على وزنٍ صحي.
- ٧- يزيد من الطاقة.
- ٨- يساعد على تقليل التوتر، والإجهاد، والقلق، والاكتئاب.

الفوائد الصحية لتمارين الأيروبيك

بالإضافة إلى مساهمة الأيروبيك في تقوية القلب والتحسين من أداء جهاز الدوران، فإن هنالك العديد من الفوائد الصحية الأخرى التي قد تساهم في تحقيقها تمارين الأيروبيك مثل:

- ١- تحسين الصحة النفسية: حيث قد يساهم القيام برياضة الأيروبيك في زيادة ثقة الفرد بنفسه والتحسين من صحته العاطفية.



- ٢- تخفيف الوزن: حيث تؤدي تمارين الأيروبيك، منها التمارين التابعة للرياضة الهوائية، إلى حرق السعرات الحرارية، والتي بدورها يمكن أن تساعد على التخلص من الوزن الزائد.
- ٣- تحسين اللياقة البدنية.
- ٤- المحافظة على صحة العظام والمفاصل: حيث أن تمارين رياضة الأيروبيك المعتدلة أو الشديدة مثل الجري أو القفز على الحبل قد تساعد في زيادة كثافة العظام الأمر الذي قد يساعد في الوقاية من هشاشة العظام. أيضاً إن هذه الرياضة قد تساعد في تحسين الوضع الصحي للمرضى الذين يعانون من مرض الروماتيزم.

- ٥- المحافظة على صحة الجهاز العصبي والدماغ: إن تمارين الأيروبيك قد تحسن من الذاكرة ووظائف الدماغ، حيث تبين أن قيام بهذه التمارين يقلل من خطر الإصابة بالخرف، والقلق، والاكتئاب لدى البالغين.
- ٦- الوقاية من العديد من أنواع السرطان، مثل سرطان القولون، وسرطان الثدي، وسرطان البروستات، وسرطان الرئة.
- ٧- نحت الجسم وانقاص الوزن بشكل سريع- وقاية الجسم من الترهلات
- ٨- تحسين كفاءة الدورة الدموية. - زيادة الطاقة والصحة اليومية. - جهاز مناعي قوي.
- ٩- مرونة وطاقة متجددة. - زيادة في قوة العضلات. - عظام قوية.
- ١٠- المحافظة على المظهر الخارجي للإنسان.-الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان.٠- حماية العين من مرض بصري خطير هو الجلوكوما او الزرق.



كثيراً ما يعتقد البعض بأن القيام بالرياضة او تمارين الايروبيك يقتصر على الاشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ولكن في الحقيقة ان هذه التمارين مفيدة ايضا لعلاج الكثير من الامراض منها امراض القلب و امراض المفاصل ،فتعد تمارين الأيروبيك الحل المثالي للعديد من الاشياء التي قد تواجهنا في حياتنا ومن الممكن ان تكون سر سعادة بعضنا فيها حيث ان انقاص الوزن ليس الهدف الوحيد من ممارسة الايروبيك ولكن تمارين الايروبيك لها العديد من الفوائد وهي:

- ١-الحفاظ على الوزن المثالي للجسم
- ٢-تقوية عضلة القلب.
- ٣-حماية الجسم من التعرض لأمراض السكري.
- ٤-تساعد على المحافظة على نسبة كوليسترول مفيدة للجسم.
- ٥-تحسن المزاج وتقوي الدماغ عن طريق مساعدتها في افراز الاندروفينات.
- ٦-تقوية التنفس وتحسين عمل الرئتين.
- ٧-حرق لدهون المضرة للجسم.
- ٨-الاحساس بالانتعاش والاستيقاظ بحيوية.
- ٩-تحمي من امراض الضغط والقلب.
- ١٠-زيادة مقاومة الجسم ومناعته ضد الامراض المختلفة.
- ١١-تزيد مرونة الجسم وتقوي العضلات.
- ١٢-تزيد مقاومة الجسم للإصابة بأمراض السرطان. “ لانزلاق الفقرات الرابعة والخامسة ”
- ١٣-تحسين كفاءة الدورة الدموية.
- ١٤- زيادة الطاقة والصحة اليومية.
- ١٥- جهاز مناعي قوي.
- ١٦- مرونة و طاقة متجددة.
- ١٧- زيادة في قوة العضلات.
- ١٨- عظام قوية.
- ١٩- المحافظة على المظهر الخارجي للإنسان.
- ٢٠- وقاية الجسم من الترهلات.

٢١- الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان.

٢٢- حماية العين من مرض بصري خطير هو الجلوكوما او الزرق.



أنواع تمارين الأيروبيك

إن تمارين الأيروبيك تختلف بناء على ثلاث عوامل:

- ١- الشدة أو مدى صعوبة قيام الشخص بها، حيث قد تكون معتدلة (مثل المشي السريع) أو شديدة (مثل الهرولة أو الجري بسرعة متوسطة).
- ٢- عدد المرات أو الجلسات التي يقوم فيها الشخص بتمارين الأيروبيك خلال الأسبوع.
- ٣- المدة الزمنية التي يقضيها الشخص في القيام بتمارين الأيروبيك خلال الجلسة الواحدة.

فيتم تقسيم تمارين الأيروبيك بناء على مدى شدتها والجهد اللازم للقيام بها وذلك إلى قسمين رئيسيين، وهما:

١- تمارين الأيروبيك معتدلة الشدة

وهي التمارين الرياضية التي يتم ممارستها بمستوى يتيح لك مواصلة المحادثة أثناء القيام بها حيث يكون الشخص قادراً على التحدث بثلاث أو أربع جمل متتالية دون أن يلهث. خلال هذا النوع من التمارين الرياضية يجب أن يكون معدل ضربات القلب لدى الشخص ما يقارب الـ ٦٠% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، حيث يتم ايجاد الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب من خلال طرح عمر الفرد من ٢٢٠. المعادلة التالية تقوم بتوضيح حساب معدل ضربات القلب المطلوب خلال ممارسة التمارين الرياضية معتدلة الشدة:

معدل ضربات القلب المطلوب خلال ممارسة التمارين الرياضية معتدلة الشدة = (٢٢٠ - عمر الفرد) × ٠,٦

وبناء على وزارة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة ينصح بالقيام بتمارين الأيروبيك معتدلة الشدة بمعدل ١٥٠ - ٣٠٠ دقيقة خلال الأسبوع، حيث يمكن للفرد أن يبدأ بالقيام بها بمعدل نصف ساعة متواصلة خلال اليوم وذلك لمدة ٥ أيام خلال الأسبوع.

٢- تمارين الأيروبيك عالية الشدة

إذا كان الفرد يتمتع بصحة جيدة وقام مسبقاً ببناء مستوى أساسي من اللياقة البدنية لديه، حينها قد يتمكن من القيام بالتمارين الرياضية عالية الشدة والتي خلالها قد يصل معدل ضربات قلب المطلوب لـ ٨٠ أو حتى ٩٠% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب. خلال هذا النوع من التمارين الرياضية من المحتمل أن يكون الشخص قادراً على التحدث بوضع كلمات قبل يبدأ باللهث ولكن في بعض الأحيان قد لا يكون الشخص قادراً على التحدث على الإطلاق. ومع ذلك، يجب الأخذ بعين الاعتبار أن شدة التمارين قد تتنبئ بالمدة الزمنية التي يستطيع الشخص القيام خلالها بهذه التمارين، حيث أنه كلما كانت التمارين عالية الشدة كلما لن يتمكن الشخص من القيام بها لفترة زمنية أطول.

وبناء على وزارة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة ينصح بالقيام بتمارين الأيروبيك عالية الشدة بمعدل ٧٥ - ١٥٠ دقيقة خلال الأسبوع.



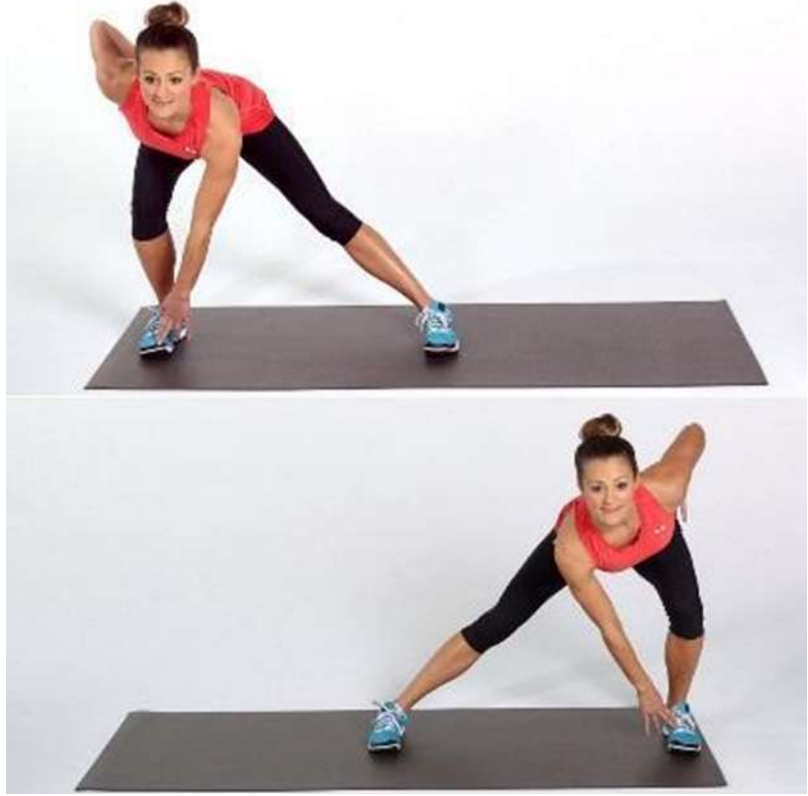


التمارين والأنشطة الرياضية التي تشملها رياضة الأيروبيك

هنالك العديد من التمارين والأنشطة الرياضية التي يمكن أن تعتبر من ضمن رياضة الأيروبيك والتي يمكن القيام بها لوحدها سواء في المنزل، أو في النوادي الرياضية أو القيام بها مع الآخرين أثناء الحصص الرياضية والتي يقوم بالإشراف عليها من قبل مدرب رياضي مختص.

تمارين الأيروبيك المنزلية

والتي تشمل عدد من التمارين والأنشطة البسيطة والتي يمكن للشخص القيام بها دون الحاجة لمعدات أو أدوات خاصة بها أو أنها قد تحتاج عدد قليل من المعدات أو الأدوات البسيطة والمتوفرة في كل منزل. ويجب التنويه بأنه على الفرد أن يقوم بتمارين الإحماء وذلك لمدة ٥ - ١٠ دقائق قبل البدء بأي من هذه التمارين الرياضية.



- رياضة قفز الحبل

حيث تساهم رياضة قفز الحبل في تطور إدراك الجسم لدى الفرد بشكل أفضل، وزيادة قدرة الفرد بالمحافظة على تناسق حركة اليدين والقدمين، بالإضافة إلى أنها تكسبه مهارة الخفة بالحركة. يفضل القيام بهذه الرياضة بمعدل ١٥ - ٢٥ دقيقة وذلك ٣ - ٥ مرات في الأسبوع.

- التدريب الدائري

والذي يتم إجراؤه بشكل دوري، بحيث الدورة الواحدة تشمل عدة تمارين الأيروبيك ألا وهي:

تمرين القرفصاء (Squats).

تمرين الاندفاع (Lunges).

تمرين الضغط (Pushups).

تمرين الغطس (Dips).

تمرين لف الجذع (Torso Twist).

يتم إجراء كل تمرين من هذه التمارين الخمسة لمدة دقيقة واحدة وعند الانتهاء منها جميعاً على الفرد القيام بتمرين الهرولة أو الجري في المكان وذلك لمدة دقيقة واحدة ومن ثم يبدأ بالدورة التالية. تكرر دورة التمارين هذه ٢ - ٣ مرات. والجدير بالذكر أن بإمكان الفرد الاستراحة لمدة ٥ دقائق بين كل جولة والجولة التي تليها. إن التدريب الدائري يزيد من صحة القلب والأوعية الدموية ويزيد من قوة انقباض عضلات الجسم الرئيسية. ويفضل القيام بهذا التدريب بمعدل ١٥ - ٢٥ دقيقة وذلك ٣ - ٥ مرات في الأسبوع.



رياضة الهرولة أو الركض

تعد رياضة الركض أو الهرولة أحد أكثر تمارين الأيروبيك فعالية، حيث أنها تساهم في التحسين من صحة القلب، وزيادة حرق الدهون والسرعات الحرارية، وتحسين المزاج وغيرها من الفوائد التي لا حصر لها. يفضل القيام بهذه الرياضة بمعدل ٢٠ - ٣٠ دقيقة وذلك ٢ - ٣ مرات في الأسبوع. وينصح بإجراء تمرين التمديد بعد هذه الرياضة للتخفيف من حصول الضرر والشعور بألم العضلات.

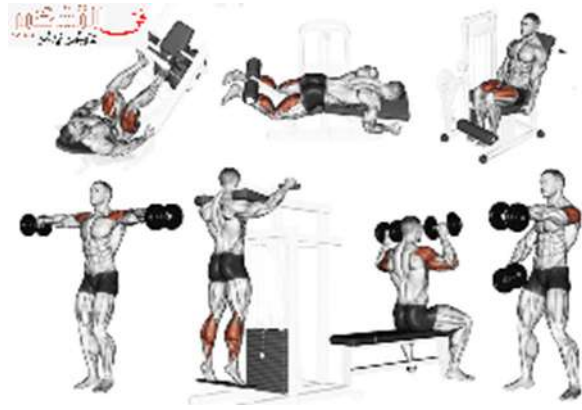
رياضة المشي

إن القيام برياضة المشي بشكل يومي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والاكتئاب، والسمنة. يفضل القيام بهذه الرياضة بمعدل

١٥٠ دقيقة أسبوعياً بحيث يمكن تقسيمها لـ ٣٠ دقيقة من المشي في اليوم الواحد وذلك ٥ أيام في الأسبوع.

تمارين الأيروبيك التي تؤدي في النوادي الرياضية

ان بعض التمارين والأنشطة التابعة لرياضة الأيروبيك تحتاج إلى عدد من المعدات والأدوات والأجهزة والتي قد تكون في معظم الأحيان مرتفعة السعر أو قد تحتاج إلى مساحة كبيرة في المنزل، لذلك يعد النادي الرياضي المكان الأمثل لممارسة هذه التمارين والأنشطة. أيضاً قد يتواجد في هذه النوادي الرياضية عدد من المدربين الذي قد يقدمون المساعدة للفرد بخصوص كيفية الاستخدام الصحيح لهذه الأجهزة والمعدات.



إجراء الرياضة باستخدام الدراجة الثابتة

تعتبر هذه الرياضة ذات تأثير منخفض ولكنها قد تساهم في تقوية الساقين. يفضل القيام بهذه الرياضة بمعدل ٣٥ - ٤٥ دقيقة وذلك ٣ مرات في الأسبوع. أيضاً ولأداء أفضل ولعدم حدوث أي ضرر يفضل أن يكون ارتفاع مقعد الدراجة الثابتة مناسب للفرد بحيث يتيح أن يتم ثني الركبتين بزاوية ٥ - ١٠ درجات خلال إجراء هذه الرياضة. أيضاً عند البدء بإجراء هذه الرياضة ينصح بأن تكون حركة الساقين بطيئة بحيث تزداد سرعة حركتهما بشكل تدريجي إلى أن تصل لأقصى سرعة قد يحتملها الشخص الأمر الذي يساعد في إجراء الإحماء وتهيئة العضلات بشكل يمنع حدوث الضرر لها.

إجراء الرياضة باستخدام جهاز اللياقة متعدد الأغراض ببيضاوي الحركة

إن إجراء الرياضة باستخدام جهاز اللياقة متعدد الأغراض ببيضاوي الحركة (بالإنجليزية: Elliptical Trainer) تعد تمريناً جيداً لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية و يعتبر أقل إجهاداً على الركبتين والوركين والظهر مقارنة بالجري أو استخدام جهاز السير المتحرك أو جهاز المشي (بالإنجليزية: Treadmill). يفضل القيام بهذه الرياضة بمعدل ٢٠ - ٣٠ دقيقة وذلك ٢ - ٣ مرات في الأسبوع.

رياضة السباحة

تعد السباحة رياضة ذات تأثير منخفض، ولكنها تعتبر جيدة للأشخاص المعرضين للإصابة أو الذين قد أصيبوا سابقاً بأي ضرر أو أنهم يعانون من محدودية الحركة. أيضاً قد تساهم رياضة السباحة في بناء العضلات وتقويتها وزيادة مدى تحملها. يفضل القيام برياضة السباحة بمعدل ١٠ - ٣٠ دقيقة وذلك ٢ - ٥ مرات في الأسبوع، وينصح أيضاً بزيادة مدة السباحة وذلك بمعدل ٥ دقائق كل أسبوع.

تمارين الأيروبيك التي يمكن القيام بها أثناء الحصة الرياضية

قد لا يفضل بعض الأشخاص القيام بالرياضة بمفردهم، لذلك تتوفر في مراكز اللياقة البدنية مجموعة من الحصص والدروس الرياضية الجماعية والتي قد تعد بيئة داعمة ومشجعة لأداء التمارين الرياضية. أيضاً يشرف على هذه الحصص مدربين رياضيين مختصين.



الفرق بين الأيروبيك والكارديو

تختلف انواع التمارين الرياضية، بحسب قدرتها على تعزيز اللياقة البدنية، وفعاليتها في إحراق الدهون المتراكمة في الجسم، وأكثرها شيوعاً هي تمارين الـ "أيروبيك" والكارديو؛ كونهما يساعدان في تقوية وإبراز عضلات الجسم في وقت قصير. وعلى الرغم من منافعتها، إلا أن لكلاهما خصائص وميزات مختلفة. فتوضح (زينة حاموش، ٢٠٢٠، موقع سيدتي) على ان

الفرق بين الأيروبيك والكارديو هو:

"الأيروبيك" أو الـ "أيروبيكس" هي مجموعة من التمارين التي تساعد في تكييف الجسد وأعضائه، خاصة القلب والأوعية الدموية والرئتين؛ كونها تعمل على زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب، أثناء أدائها. وبالتالي، تؤدي إلى زيادة تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى العضلات، بالإضافة الى تحسين الحالة الصحية وتلك النفسية.

تختلف تمارين الـ "أيروبيك" وفق شدة التمرين، وعدد المرات التي تمارس فيها خلال الأسبوع، والمدة الزمنية التي يقضيها الفرد خلال أداء التمرين أثناء الجلسة الواحدة. وتقسّم تمارين الـ "أيروبيك" إلى قسمين رئيسيين، هما:

١- تمارين الـ "أيروبيك" معتدلة الشدة

تختلف تمارين الـ "أيروبيك" وفق شدة التمرين فخلال هذا النوع من التمارين، يجب أن يقرب معدل ضربات القلب لدى الفرد ٦٠% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب. علماً أن الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب يعرف من خلال طرح عمر الفرد من ٢٢٠. ويُمكن حساب معدل ضربات القلب المطلوبة وفق المعادلة الآتية: $(220 - \text{عمر الفرد}) \times 0.6$.

ويُمكن ممارسة الـ "أيروبيك" معتدلة الشدة، بمعدل نصف ساعة متواصلة خلال اليوم، وذلك لـ ٥ أيام في الأسبوع.

٢- تمارين الـ "أيروبيك" عالية الشدّة

يُنصح بالقيام بتمارين الـ "أيروبيك" عالية الشدّة بمعدل ٧٥ دقيقة إلى ١٥٠ منها تُمارس تمارين الـ "أيروبيك" عالية الشدّة، إذا كان الفرد يتمتع باللياقة البدنية الكافية والعضلات القوية. وخلالها، قد يصل معدل ضربات قلب المطلوب إلى ٨٠ أو حتى ٩٠% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب. ويُنصح بالقيام بتمارين الـ "أيروبيك" عالية الشدّة بمعدل ٧٥ دقيقة إلى ١٥٠ منها، خلال الأسبوع.

أنواع تمارين الأيروبيك

تتنوع أنواع التمارين التي تدرج تحت خانة الـ "أيروبيك"

هناك العديد من التمارين الرياضية التي تدرج تحت خانة الـ "أيروبيك"، مع ضرورة أن يقوم مؤديها بتمارين الإحماء وذلك من ٥ دقائق إلى ١٠ منها، قبل البدء بأي من هذه التمارين الرياضية. تشتمل تمارين الـ "أيروبيك" بعد الإحماء، على:

١- قفز الحبل لـ ١٥ دقيقة إلى ٢٥ منها، وذلك من ٣ مرات في الأسبوع إلى ٥ منها.

تمرين التدريب الدائري، الذي يُمارس بشكل دوري بحيث تشمل دورة منه تمارين القرفصاء، والانفداع، والضغط، ولفّ الجذع. ويفضّل ممارسة أي نوع من التمارين أعلاه بمعدل ١٥ دقيقة إلى ٢٥ منها، وذلك من ٣ مرات في الأسبوع إلى ٥ منها.

٢- تمرين الهرولة أو الركض، الذي ينصح بالقيام به، بمعدل ٢٠ دقيقة إلى ٣٠ منها، وذلك لثلاث مرات في الأسبوع.

٣- تمرين المشي، بمعدل ١٥٠ دقيقة في الأسبوع، مع إمكانية تقسيمها إلى ٣٠ دقيقة من المشي، في كل يوم.

تمارين الكارديو

تعتمد تمارين الكارديو بشكل رئيس على إحراق الأوكسجين وسكر الدم في الجسم لإنتاج الطاقة، وتعدّ تمارين الكارديو فعّالة في خسارة الوزن وإحراق الدهون في الجسم. وهي تعتمد بشكل رئيس على إحراق الأوكسجين وسكر الدم في الجسم لإنتاج الطاقة. وتوصي "جمعية صحة القلب الأمريكية" The American Heart Association بممارسة تمارين الكارديو لنصف ساعة، وذلك لثلاث مرّات إلى أربع منها في الأسبوع، بغية تحريك الجسم وتقوية العضلات ورفع معدّل ضربات القلب التي تعمل بدورها على تقوية الشعيرات الدموية التي تنقل الأوكسجين إلى خلايا العضلات، ما يقود إلى تحسّن وظيفة القلب والرئتين وخفض ضغط الدم وتعزيز الصحة العامّة.



تُعتبر تمارين الكارديو من التمارين الرياضيّة الخفيفة، والتي من شأنها أن ترفع معدل نبضات القلب وتقوية عضلة القلب، مما يزيد الشعيرات الدموية ونسبة الأكسجين في الجسم، ينتج عنها حرق للدهون بشكل أكبر، حيث إنّه يتم ممارستها بشكل مُتدرج بحيث ينتج الجسم العرق بشكل معتدل، فعندما يكون الشخص الذي يمارس التمارين لا يستطيع الكلام خلال التمرين فهذا يعني أنّ التمرين خاطئ، لذلك لا بدّ من إنقاص حدّة التمرين، وإذا كان العكس فيجب رفع حدّة التمرين، ويُنصح باستخدام تمارين الكارديو ثلاث مرات بالأسبوع بنسبة (٣٠) دقيقة بكل يوم.

أنواع تمارين الكارديو

تختلف تمارين الكارديو بحسب قوة التمرين، فهي تُقسم إلى قسمين رئيسيين، بحسب قوة التمرين، هما:

١. الكارديو بسرعة ثابتة، كالمشي بسرعة ثابتة لنصف ساعة.

٢. تمارين بسرعة متفاوتة الشدة أو عالية الشدة، كالركض.

وتشتمل تمارين الكارديو على: السباحة والتمارين الرياضية المائية والتجديف وركوب الدراجة والمشي والتزلج وصعود السلالم ونزولها والجري ونط الحبل والقفز العريض والعالمي، بالإضافة إلى النشاطات الأخرى التي يمكن ممارستها لفترات قصيرة، لكن بوتيرة عالية، تتخللها استراحات قصيرة عند الحاجة، ثم معاودة التمرين. إشارة إلى أهميّة الحرص على ممارسة أي نوع من التمارين لـ ٣٠ دقيقة في الحد الأدنى

وهناك تمارين متنوعة تمارين للكارديو ومنها:

- صعود الدرج أو السلم: يُعتبر من أقوى تمارين الكارديو، كونه يستهدف عدّة مناطق من الجسم كالבطن والفخذين والمؤخّرة، ويؤدي إلى تعرّق الجسم بما يكفل الحصول على الفائدة منه، لذلك ينصح بممارسة هذا التمرين أربعة أيام بالأسبوع بمعدل (٢٠) دقيقة باليوم.
- الجري أو المشي السريع: ما يميّز تمرين الجري أنه لا يتطلب أي معدات أو أدوات رياضية، بل ما عليك سوى الجري في الهواء الطلق لمدة (٣٠) دقيقة باليوم صباحاً أو مساءً، وللحصول على نتائج أفضل لا بدّ من اتباع الطريقة التالية: البداية تكون بالجري السريع لمدة (٣٠) ثانية، ثم (٣٠) ثانية بشكل أبطأ وهكذا، ممّا يؤدي إلى حرق الدهون بشكل فعال وزيادة القدرة على تحمّل التمرين للاستمرار به دون تعب.



- القفز على الحبل: يُعتبر من أقدم تمارين الكارديو، وله أهميّة كبيرة في إذابة الدهون خاصة في منطقة البطن والظهر والذراعين، وتكون الطريقة بزيادة السرعة أولاً ثم الببطء فيها أو من خلال القفز (٥٠) مرة ثم الاستراحة لمدة (٣٠) ثانية ثم (٥٠) قفزة وهكذا، ويمكن ممارسة هذا التمرين ثلاث مرات بالأسبوع لمدة (٢٠) دقيقة باليوم.
- السباحة: وهي من أهم تمارين الكارديو كونها تعمل على كافة أجزاء الجسم، ويمكن السباحة لمدة نصف ساعة مرتين بالأسبوع.
- الدراجة الثابتة أو الهوائية: يمكن تطبيق هذا التمرين مدة تصل إلى (٣٠) دقيقة صباحاً أربع مرات بالأسبوع.

فوائد تمارين الكارديو

- تحرق الدهون والسكريات الحرارية الزائدة بالجسم بصورة سليمة وصحية.
- تقوي عضلة القلب وتنشط عمل الدورة الدموية.
- تقي من الكثير من الأمراض خاصة أمراض القلب والرئتين.
- تُنشط عمل الرئتين.
- تقلل من القلق والتوتر وتساعد على النوم الهادئ.
- تُنشط الجسم بشكل عام وتعطيه لياقة بدنية ورشاقة جيدة.
- تُقلل من نسبة الكوليسترول الضار بالجسم وتخلصه من جميع السموم.

تمارين الأيروبيك للرجال:

ان بنية الجسم القوية لدى الرجال تجعلهم يرغبون بزيادته قوة حيث يرغبون بإظهار شكل عضلاتهم الجميل والمتناسق وازالة ترهلات اجسامهم ومن اهم التمارين التي تساعد الرجال في الحصول على ذلك:

١-المشي: ان رياضة المشي مفيدة لكثير من الامور في الجسم حيث انها تنشط الدورة الدموية والمشي في الهواء الطلق يساعد في تحسين وصول الاوكسجين الى الدماغ وتحسين الصحة العقلية.

٢-السباحة: ان السباحة هي احدى الرياضات المفيدة جدا حيث ان لها العديد من الفوائد للقلب والدماغ كما تساعد في الحماية من العديد من الامراض.

٣-ركوب الدراجة الهوائية: لا تشكل هذه التمارين الكثير من الضغط على الجسم لكنها مفيدة في حرق الدهون بشكل كبير كما انها تقوي عضلات الساقين وتبرزهما بشكل جميل.

٤-تمرين الجسر: يعمل هذا التمرين على تقوية عضلات الجذع بشكل اساسي وكذلك شد عضلات البطن والكتفين.

٥-تمرين القرفصاء: يعد هذا التمرين الافضل بين تمارين الايروبيك جميعها حيث انه يقوم بتحريك وتقوية عضلات الجسم جميعها.



تمارين الأيروبيك لحرق الدهون:

تساعد تمارين الرياضية بشكل عام في حرق الدهون وتحسين المظهر الخارجي للجسم حيث ان ممارسة الايروبيك تقوم بحرق الدهون الزائدة في مختلف انحاء الجسم في الافخاذ والاردااف وغيرها وهذه هي الفائدة الاكبر التي من الممكن ان يحصل عليها الجسم من ممارسة هذه التمارين.

تمارين الأيروبيك للبطن:

جميعنا نرغب بالحصول على خصر منحوت بشكل جميل وللحصول على هذا الامر يتطلب القيام بتمرين لشد البطن والذي يتمثل بالاستلقاء على الارض والقيام بثلاث حركات متعاقبة وهي رفع الجزء العلوي من الجسم ليصل الى الساقين المثبتتين او من خلال تقريب الساقين الى الصدر والانحناء يمينا ويسارا مع الرفع البسيط للجزء العلوي من الجسم. يتم القيام بهذه التمرين مرتين او ثلاث في الاسبوع على ان يتم تكرار كل منهما لعدة مرات في مجموعتين منفصلتين. لمشاهدة "٥ دقائق من التمارين الرياضية في المنزل"



تمارين الأيروبيك للنساء:

تسعى العديد من النساء الى الحصول على جسم مثالي ولكن يعتبرون الامر شاقاً بعض الشيء حيث انهن سيضطرن لترك منازلهن والذهاب الى النادي الرياضي ولكن اليكن بعض تمارين الايروبيك التي يمكنكن القيام بها في المنزل دون اللجوء الى الخروج من المنزل ومنها:



١- تمارين البطن :

تعتمد هذه التمارين الى الاستلقاء على الارض ورفع الجزء العلوي من الجسم باتجاه الساقين.

٢-تمارين الأرداف:

اما تمارين الارداف فهي تسعى الى ازالة الدهون من الارداف وشدها وتصغيرها .

٣-تمارين الصدر والذراع من الخلف:

للحصول على شكل مثالي للصدر واطراف الذراعين الخلفية .

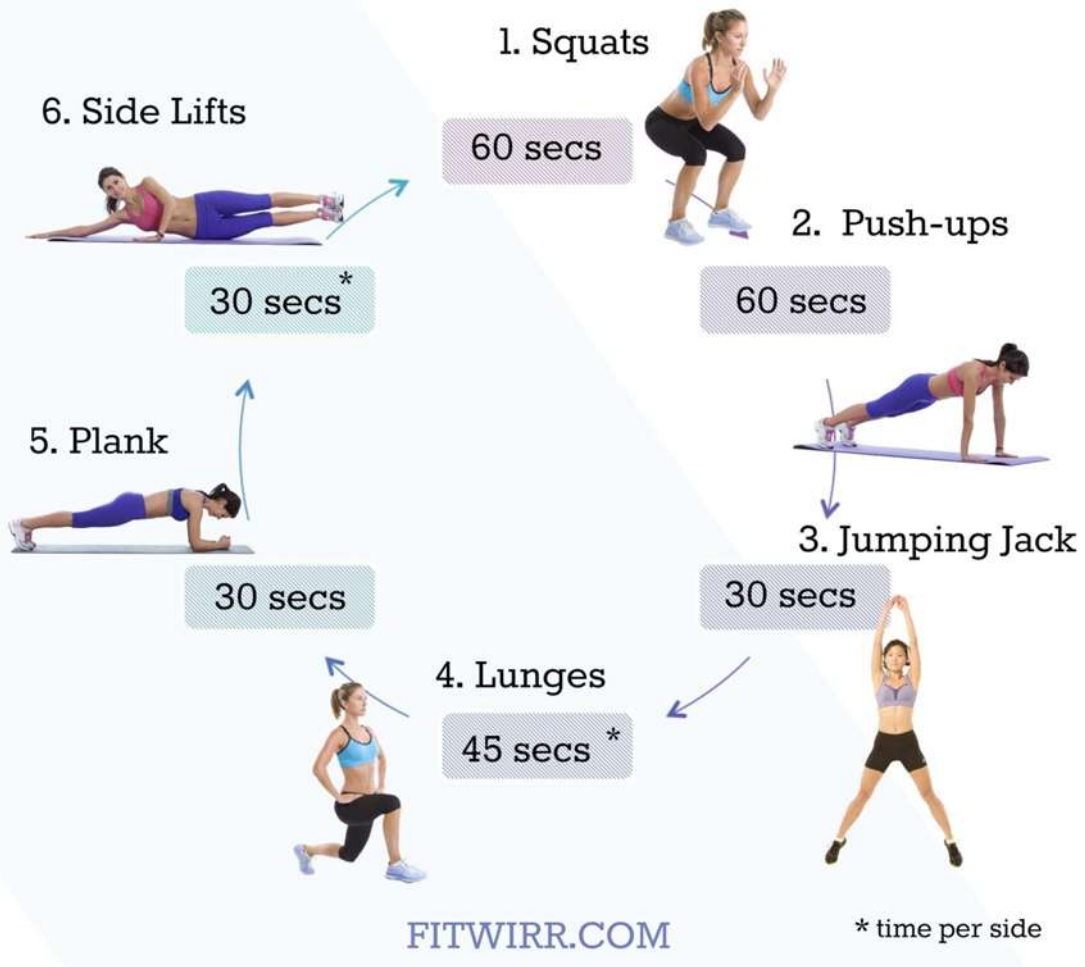
٤-تمارين الذراعين والاكثاف:

للتخلص من الترهلات في الذراعين والاكثاف وشدهما عليكن بالتمارين المناسبة:

WHAT IS CIRCUIT TRAINING?



Circuit training is a fast paced body conditioning workout method that combines several strength training and high-intensity aerobic exercises (4 -10 exercises) to create a circuit.



تمارين الأيروبيك للكرش:

للحصول على بطن ممسوح والتخلص من الكرش يمكن القيام بحركات بسيطة من خلال الجلوس على الأرض ورفع الساقين نحو الأعلى ثم ارجاع الظهر قليلا الى الخلف والبدء بتحريك القدمين وهما في الهواء او يمكن تبديل هذا التمرين بمد الساقين نحو الامام وسند اليدين على الأرض ورفعهما وانزالهما ببطء مع التكرار لعشرة مرات على الأقل في مرتين متواليتين مع الاستراحة قليلا بينهما.

تمارين الأيروبيك لزيادة الوزن:

لا يعتبر زيادة الوزن فقط هو الامر السيء وانما في بعض الاحين عندما يكون نقصان الوزن اكثر من الحد المعقول فان ذلك يؤدي الى نتائج سلبية ايضا على الجسم وكذلك الحال فان تمارين الأيروبيك مثلما تساعد في خسارة الوزن فان هناك بعض التمارين التي تؤدي الى زيادة الوزن ومنها:

١- تمرين الدبني:

يعمل هذا التمرين على زيادة الكتلة العضلية في اسفل الجسم

٢-تمرين الضغط:

يساعد هذا التمرين في تمدد القفص الصدري وبذلك يزيد في الكتلة العضلية في الصدر والكتفين

٣-اليوغا:

تساعد تمارين اليوغا على الاسترخاء وبعض تمارينها تؤدي الى تحفيز الغدة الدرقية في انتاج الهرمونات وبذلك تساعد على فتح الشهية .

٣- تمرين العضلة الثلاثية:

يزيد هذا التمرين من كتلة الذراعين والاكثاف ويساعد في بناء الشكل الجميل للجسم.

٤- تمرين اللانجز:

في هذا التمرين يتم زيادة كتلة الساقين والفخذين واعطائهما شكل العضلات الجميل.

كم تحرق تمارين الأيروبيك من السعرات الحرارية ؟

التمارين الرياضية من اكثر الاشياء التي تجعلنا نفقد الوزن بسرعة حيث ان ساعة من القيام بهذه التمارين تجعلنا نفقد ٢٩٥-٦٠٤ من السعرات الحرارية ولكن يختلف احتراق هذه السعرات من تمرين لآخر فبعضها يجعلنا نخسر سعرات ودهون اقل وبعضها يجعلنا نفقد اكثر ولكن يمكن القول بان هذا هو متوسط خسارة السعرات الحرارية الناتجة عن تمارين الأيروبيك

تمارين الايروبيك

تبدأ رياضة الايروبيك بمساعدة المدرب بإحماء عضلات الجسم بحيث يتم التركيز على العضلات الرئيسية

(كعضلات اليد الداخلية والخارجية، عضلات الرجل الداخلية والخارجية، عضلة الخصر وعضلة الساق) لمدة ٥

- ١٠ دقائق وعندها تبدأ دقات القلب بالتسارع وبذلك يكون الجسم متأهب لممارسة حركات الأيروبيك.

تختتم تمارين الايروبيك بحركات خفيفة لإرخاء الجسم ولإعادة دقات القلب لمستواها الطبيعي.

التمرين الأول:

- الوقوف بشكل مستقيم ، مد الذراعين للجانبين . وإرتخاء عضلات العنق وإدارة الرأس مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار .. (يكرر التمرين ٥ مرات).

التمرين الثاني

- تطبيق الكفين ورفع الذراعين بمحاذاة الكتف ورسم دوائر في الهواء بسرعة متزايدة، ودوائر أصغر حجماً (٢٠ مرة إلى الأمام و٢٠ مرة إلى الخلف).

التمرين الثالث

- حني الركبتين قليلاً، أرخاء الذراعين وتحريكهما مع الكتفين على مدى نصف دائرة إلى الورا (مع المحافظة على تثبيت وضع الخصر .)

- مسك عصا طويلة، وشبك عليها ذراعيك إلى الورا، ثم حركها تارة إلى اليمين وتارة إلى اليسار مع المحافظة على تثبيت الخصر والفخذين.

- حافظ على وضع العصا كما هي، وانحني لجهة الخصر مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار.

- أبق على الوضع عينه، وأحني جسمك (القسم الأعلى) ناحية الأرض .

- أمسك بالعصا من الأمام، ثم أدير كتفيك مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار.

- خذ وضعاً وكأنك تتأهبين للركض، وحرك ساقيك كأنك تركض (كرري التمرين مرات عدة خلال فترة التمارين).

التمرين الرابع

- قف بشكل مستقيم، باعد بين قدميك بمسافة موازية لكتفيك، ارفع ذراعيك لأعلى، وشبك يديك ثم أنزل ذراعيك لجهة الخصر مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار.. (كرر التمرين عدة مرات).

التمرين الخامس

- حاول الجلوس على كرسي، وثبت يديك على طرفيه ، ثم اخفض جسمك نزولاً وأنت تتوكأ على قوة يديك فقط قدر المستطاع، ثم عود بجسمك إلى الوضع السابق من اللا جلوس.. (المبتدئين يكررون التمرين ١٠ مرات والمتمرنين ٣٠ مرة).

التمرين السادس

- قف بشكل مستقيم ومد ذراعيك إلى جنبك، احمل وزناً خفيفاً بيديك وارفعهما، وأبقي على أعلى الذراعين ملاصقاً للجسم، (المبتدئين يكررون التمرين ١٠ مرات والمتمرنين ٣٠ مرة).

التمرين السابع

- اجلس أرضاً ، مدي ساقيك أمامك ، أحنى جسمك وحاول مس كاحليك بيديك ، أبقى على هذا الوضع ٢٠ ثانية، ولا تنسي أن تحافظ على ميكانيكية تنفس عميق وبطيء وإذا أحسست بالتعب، خفف من تكرار التمرين لكن لا تيأس ، ولا تتوقف نهائياً عن متابعته مهما صعبت حركته.

نصائح إضافية

يؤكد المتخصصون في هذا النوع من التمرينات بأنه لا يمكن الحصول على الفائدة المرجوة من ممارستها إلا إذا كانت طريقة التنفيذ صحيحة .

فإليك هذه النصائح التي ستساعدك على الاستفادة الكاملة من هذه التمارين:

- قبل البدء في حصة التمرينات لا بد من الإحماء العام للجسم وذلك لتهيئته من جهة ولتجنب بعض الإصابات المحتملة، وعلى العكس تماما لا بد من إعادة الجسم لحالته الطبيعية تدريجيا نهاية التمرينات وذلك بممارسة تمرينات التنفس والاسترخاء .

- يجب ممارستها بعد الاستيقاظ صباحا وعندما تكون المعدة في حالتها الصباحية فارغة فقد أجمع المختصون على أن الجسم يحرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية وهذا يؤدي إلى استهلاك دهون الجسم .

- فترة الممارسة تزيد تدريجيا يوم بعد يوم.

- التوازن الغذائي أمر ضروري فلا بد من الابتعاد عن الدهون والمعجنات و البقوليات والزيادة من الخضروات والفواكه.

- الفحص الطبي العام قبل البدء بممارسة الأيروبيك.
- مراقبة النبض القلبي عامل هام حيث معظم الأجهزة الحديثة مزودة بأجهزة حديثة من أجل ذلك.
- أخذ حمام بالماء الساخن لا بد منه بعد ممارسة التمرينات وبعد استراحة لا تقل عن ٣-٥ دقائق .
- يفضل أخذ سوائل ساخنة بعد ممارسة التمرينات .

«الأيروبيك».. تمارين مثلى لخسارة الوزن

الأيروبيك طريقة مثالية لخسارة الشحوم: (فوتو كوم (ترجمة) حسن عبده حسن عن «رداوبت» ٢٠١٢)



أكدت دراسة حديثة أجريت في جامعتي ديوك، وإيست كارولينا في اميركا، أن التمارين الرياضية المعروفة بالايروبيك هي افضل وسيلة للتخلص من الوزن الزائد. ووصف البحث الذي نشر في مجلة «جورنال اوف ابلويد فيزيولوجي»، تجربة عشوائية تمت فيها مقارنة تأثير ثلاث طرق مختلفة للتمارين هي «الايروبيك، رفع الاوزان، والاثنتين معاً». وشارك ٢٣٤ شخصاً يعانون البدانة، لكن لا يعانون مرض السكري، وتم توزيع الجميع وبصورة عشوائية على ثلاث مجموعات، شاركت احداها بصورة حصرية في تمرينات رفع الاوزان، والثانية في تمرينات الايروبيك، والثالثة في الاثنتين معاً. وقامت مجموعة التدريب بالأوزان بإجراء التمرينات لمدة ثلاثة ايام، واما مجموعة تمارين الايروبيك فقد شاركت في تمرينات تعادل ١٢ ميلاً ركضاً أو مشياً أو سباحة أسبوعياً، وقامت المجموعة الثالثة بممارسة التمرينين معاً.

ويقول مسؤولون، في جامعة ديوك «تم تحليل المعلومات من ١١٩ شخصاً أكملوا الدراسة، إضافة الى تحليل معلومات تتعلق بتكوين الجسم لتحديد مدى فعالية كل طريقة في التمرين. وكانت المجموعتان اللتان قامتا بتمارين الايروبيك والاثنتين معا قد خسرتا من الوزن اكثر من التي قامت بتمارين رفع الوزن.

وكانت المجموعة التي مارست تمارين رفع الاوزان قد كسبت مزيداً من الوزن.

واضاف المسؤولون «كان تمرين الايروبيك اكثر فعالية من اجل فقدان شحوم الجسم.

وأضى افراد مجموعة تمارين الايروبيك نحو ١٣٣ دقيقة من التمارين اسبوعياً، وخسروا من وزنهم، في حين ان مجموعة تمارين الأوزان امضت نحو ١٨٠ دقيقة من التدريب اسبوعياً دون خسارة اي وزن. أما المجموعة التي قامت بالتمرينين معاً فإنها، على الرغم من انها امضت ضعف الزمن، الا ان نتيجتها كانت متفاوتة».

وعلى الرغم من خسارة افراد المجموعة التي قامت بالايروبيك ورفع الاوزان معا وزناً من الشحوم ومن كتلة الجسم، الا انها لم تؤد الى نتائج مهمة عند مقارنتها بمجموعة تمارين الايروبيك فحسب.

لكن الباحثين لاحظوا ان المجموعة الثالثة تمتعت بأكثر نقص في محيط الخصر لدى الاشخاص الذين كانوا فيها، وهو الامر الذي عزاه الباحثون الى انهم امضوا اطول مدة في ممارسة التمارين.

وقالت المشرفة على البحث الدكتورة ليسلي ويليس، المتخصصة في تأثير التمارين الرياضية في الجسم من المركز الطبي التابع لجامعة ديوك «نظراً الى ان ثلث البالغين في الولايات المتحدة يعانون زيادة الوزن بسبب زيادة الشحوم في الجسم، فإننا نريد تقديم توصيات بشأن التمارين واضحة وتستند إلى الأدلة، والتي ستساعد هؤلاء الناس على خسارة الشحوم من اجسامهم».

وأضافت «ليس هناك نوع من التمارين هو الامثل لجميع الفوائد الصحية، لكن ربما حان الوقت لإعادة النظر في الحكمة التقليدية، التي مفادها ان تمارين رفع الاوزان وحدها يمكن ان تحدث تغييرات في وزن الجسم، نظراً الى زيادة وتيرة عملية الايض». رياضة تحافظ على رشاقتهن (Nashwa Ibrahim تمارين فتنس)

الزومبا والايروبيك

الزومبا والايروبيك يعتبران نوعاً من أنواع الرياضة، كما يمكن تعريف الرياضة على أنها مجموعة من الأنشطة البدنية التي يقوم بها الجسم نتيجة تنشيط العضلات الهيكلية، وكل هذا يتم مقابل استهلاك لسعرات حرارية حسب المجهود المبذول، تأتي الرياضة للوصول لأهداف معينة حسب كل شخص، فقد يكون ممارسة الرياضة من أجل تحسين الرياضة البدنية، أو الحفاظ على

القوام البدني، كما أن للرياضة أهمية بالغة في حياتنا اليومية، حيث أنها تعمل على مواجهة الأمراض ومختلف الظروف الصحية، كالمساعدة على تعزيز الكوليسترول المفيد في الجسم، كما تحمي من الإصابة بمختلف امراض القلب عن طريق المساهمة في تدفق الدم بسلاسة، كما أنها تقوم بحمايتنا من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية المفاجئة، والاكتئاب، والعديد من السرطانات.



إن رياضة الزومبا (Zumba) تشمل عدد من التمارين الرياضية والحركات والتي يتم إجراؤها أثناء تشغيل موسيقى إيقاعية تتناغم معها حركة الجسم. تعتبر هذه الرياضة مفيدة لصحة القلب، كما أنها تحسن تناسق حركات الجسم وخفة الحركة، وقد تساعد أيضاً في تخفيف من التوتر لدى الفرد. يفضل القيام بهذه الرياضة بمعدل ٦٠ دقيقة وذلك ١ - ٣ مرات في الأسبوع.

في منتصف التسعينات من القرن الماضي، وبالتحديد في كولومبيا قام ألبرتو بيريز المشهور باسم بيتو بالإعلان عن رقصة الزومبا والتي تعني الحركة السريعة مع الاستمتاع بالوقت، وتم تسميتها باللغة اللاتينية نظراً لكونها مزيج من الرقصات، أغلبها الرقصات اليوناني، حيث قام بيتو بإجراء تغييرات في تمارين الايروبيكس المتداولة بطريقة تقليدية، وذلك بإضافة حركات جديدة ومتعددة أكثر مرحاً، وتشبه إلى حد كبير الرقص بالاعتماد على موسيقى خاصة لهذا النوع من الرقصات.

واصلت الزومبا انتشارها بشكل كبير بداية من عام ٢٠٠١، لتصل إلى كثير من دول العالم، وحضت بإقبال كبير من الناس بمختلف الفئات العمرية، وأصبحت في وقت وجيز الرقصة الأكثر شهرة في العالم، وتم اعتمادها في كبرى قاعات الجيم العالمية.

يعود هوس الناس بهذه الرياضة لما تحققه لهم من عوامل تساهم في تحسين أوضاعهم كالقيام بحرق الدهون وهو العامل الاساسي لميول الناس إلى رقصة الزومبا، فهي تقوم بشكل فعال على هدم الدهون وانقاص الوزن للوصول إلى لياقة بدنية عالية والجسم خال من الكرش والترهلات، كما تعمل الزومبا على تحقيق الراحة النفسية عن طريق طرد الطاقة السلبية وسط اجواء مبهجة تعمل على تحسين المزاج العام.



رقصة الزومبا تساعد بشكل كبير في الوصول إلى مرونة العضلات وتقلل من احتمال التعرض للشد العضلي، وآلام الظهر والعضلات، وتعمل على حماية القلب والشرايين عن طريق تحسين الدورة الدموية مما يقوي عضلة القلب ويرفع كفاءتها ويحد من احتمال التعرض للجلطات والأزمات القلبية.

الفرق بين الزومبا والايروبك

يتجلى الفرق بين الزومبا والايروبك حيث أن الزومبا هي واحدة من الرياضات التي انتشرت في الآونة الأخيرة بشكل كبير وعلى نطاق واسع حول العالم، كما تعتبر الزومبا رياضة حيوية تعتمد على نوع من انواع الرقصات اللاتينية، ومن باب تحسين أداءها تم القيام بتطويرها وازافة مختلف الرقصات من كل انحاء العالم كالهندية والغربية والرقصات الشرقية.

يجب ادراك الفرق بين الزومبا والايروبك وذلك من خلال التعرف على رياضة الايروبكس، فهي تعتمد على المجهود والهواء معا، باعتبار أن الاوكسجين عنصر مهم للغاية في الحياة فإن تمارين الايروبك توفر لنا كمية كبيرة من الاوكسجين بناء على سرعة الحركة ومن ثم امتصاصه وتحويله إلى مجرى الدم ليقوم بإنتاج الطاقة المناسبة التي يحتاجها الجسم، كما يعمل على الحفاظ على عضلة القلب التي تزيد من كفاءتها الدورة الدموية والجهاز التنفسي، ويقوم بتعزيز توازن وتقوية العضلات ومرونة الجسم، والتخلص من الدهون من خلال الحركة.

تمارين الايروبيك تكون مصاحبة للموسيقى، حيث تقوم بالتنسيق بين مراكز السيطرة المختلفة للدماغ، والعمل على رفع المعنويات والتحرك دون قيود.

هناك فارق بين رقصة الزومبا والايروبك، فالزومبا هي تطوير لحركات وتمارين الايروبيك التقليدية، حيث تم اضافة مجموعة من الرقصات الجديدة التي تعمل على حماس وتحفيز الجسم بشكل كبير مما يجعله يفقد المزيد من الدهون. اما تمارين الايروبيك فهي فعّالة في شدّ الجسم، ومنحه شكلاً متناسقاً، وتُعدُّ من الطرق المُفضّلة لإنقاص الوزن، إذ تحرق الكثير من السعرات الحرارية.

اما خصائص تمارين الايروبيك فهي تمارين هوائية بدنيّة تجمع بين تتبع الإيقاع وشدّ العضلات، وتُدرج في خانة تمارين القوّة، وهي تُحسّن لياقة الجسم، وتُقوّي العضلات. ولتمارين الايروبيك فوائد عديدة منها:

- زيادة كفاءة عمل الرئتين؛ التنفّس السريع خلال أداء هذه التمارين يزيد كمّ الأوكسيجين المتدفّق في الدم، إلى العضلات والرئتين.
- تنشيط الدورة الدمويّة، والتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكري.
- إحراق الدهون في الجسم، وبالتالي الحفاظ على وزن صحّي وجسم متناسق.
- الحدّ من التوتر والإجهاد والاكتئاب.
- المساعدة في النوم بشكل أفضل.

دورة رياضية تدريبية لتطبيق تمارين الايروبيك

- 1- القفز -فتح القدمين - الذراعين عاليا.
- 2- الدفع.
- 3- الاستلقاء - ثني الركبتين - الذراعين خلف الرأس - حني الجذع للأمام.
- 4- الوقوف - ثني الركبتين مع رفع الذراعين اماما.
- 5- الاستناد الخلفي على مصطبة او كرسي - ثني ومد الذراعين.
- 6- الوقوف - رفع الركبتين عاليا بالتناوب في المكان.
- 7- الهرولة بالمكان.
- 8- الوقوف - ثني الجذع للجانبين مع رفع الذراع المعاكسة للأعلى

CIRCUIT TRAINING EXERCISES



1



JUMPING JACKS

2



PUSH-UPS

3



AB CRUNCHES

4



BODYWEIGHT SQUATS

5



TRICEP DIPS
ON TABLE OR BENCH

6



HIGH KNEES IN PLACE

7



SPRINT IN PLACE
(CARDIO)



STRETCHING BEFORE
AND AFTER CIRCUIT

تمرين يشد عضلات الذراعين ونحت الجسم العلوي من الجسم

لنحت هذا الجزء من الجسم، جرّبي التمرين الآتي: امسكي بالوزن بكلّ كف، وانحني إلى الأمام حتّى الوركين، بحيث يكون الساعدان متعامدين مع الأرض، وراحتا اليدين إلى الداخل. ثمّ، غيّري موقع راحتي يديك، بحيث تصبجان للأعلى، وأنت تمدّين الذراعين ورائك. استريحي لثانية، ثمّ اخفضي ذراعيك، وكرّري التمرين. قومي بمجموعتين أو ثلاث من هذا التمرين، وفي كلّ مجموعة، كرري الحركات لعشر مرّات. يستهدف هذا التمرين العضلات في المناطق التي تميل إلى الترهل.



٢- تمرين لنحت الجزء الأوسط من الجسم

لنحت الجزء الأوسط من جسمك، لا سيّما شدّ البطن، عليك القيام بتمرين شد عضلات البطن، بثلاثة طرق: تقريب الصدر إلى الساقين أو بالعكس، أو عن طريق الانحناء إلى الجانب، أو عن طريق التناوب بين الطريقتين المذكورتين. قومي بهذه التمارين من مرّتين إلى ثلاث مرّات أسبوعيّاً. وارتاحي لفترة قصيرة بينها، وكرّري كلّ مجموعة منها لمرّتين.



٣- تمرين للتخلص من الكرش

اجلسي، واسحبي ركبتك عند صدرك، وارفعي قدميك، وضعي يديك على الأرض، بحيث تكونان وراءك قليلاً؛ أديري ظهرك قليلاً، وشدي بطنك. ثم، مدي ساقيك ببطء أمامك، وهما مرفوعتان عن الأرض، فيما أنت تميلين للوراء. عودي ببطء إلى وضع البداية، مع وضع الركبتين تجاه الصدر. كرري التمرين من ٦ إلى ٨ مرّات.

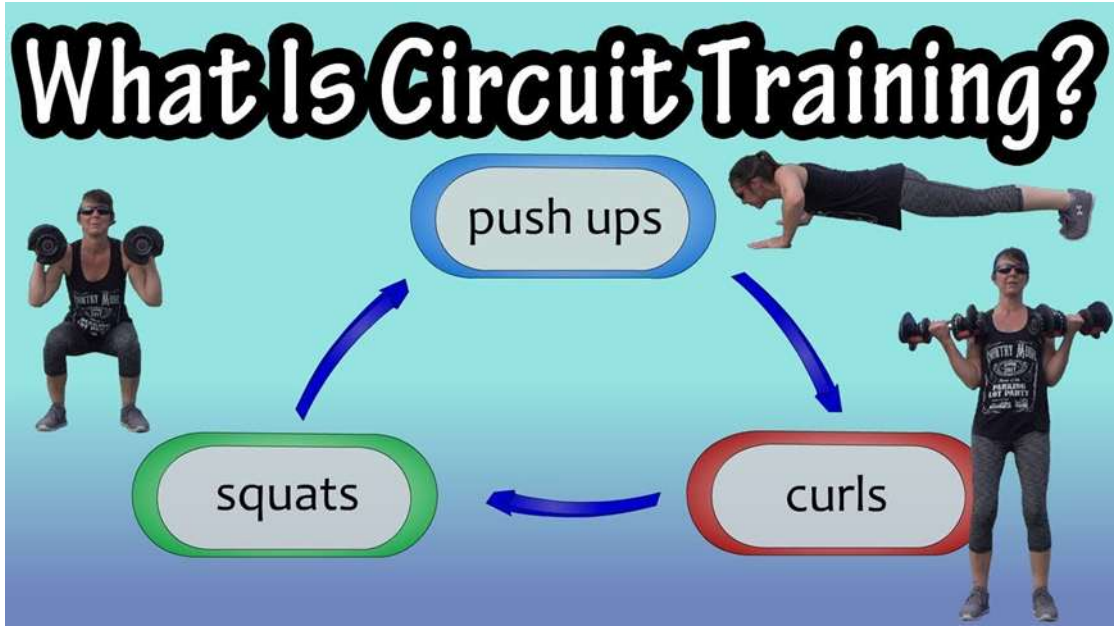
٤- تمرين لشدّ الأرداف

استلقي على الجانب الأيمن من الجسم، واتكئي على مرفقك الأيمن؛ ضعي يدك اليسرى على وركك. مدي الساقين، وضعي القدم اليسرى أمام اليمنى على الأرض. شدي عضلات بطنك وارفعي الوركين، بحيث يشكّل جسمك خطاً مستقيماً من الرأس إلى القدمين. ابقِي في هذا الوضع من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية؛ وبدلي بعد ذلك إلى الجانب الآخر، وكرري التمرين. قومي بذلك لمرّتين في كلّ جانب.

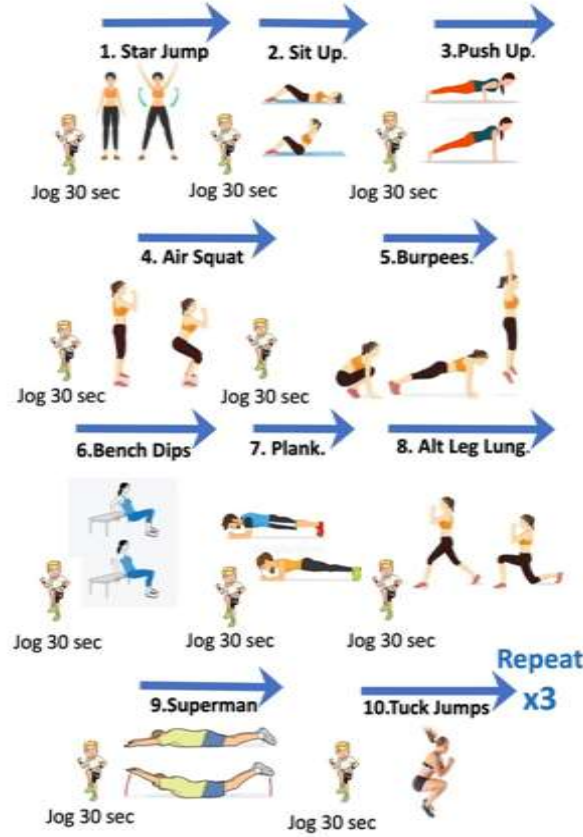
٥- تمرين لشدّ عضلات الوركين

يساعد في شدّ عضلات الوركين ولاستهداف الجزء الخارجي من الوركين، ضعي شريطاً من المطاط حول الفخذين (فوق الركبتين بالضبط)، واضغطي رجلك للخارج وأنت تمارسين هذا التمرين.

نماذج لتمارين الايروبيك للتخسيس وحرق الدهون والرشاقة واللياقة البدنية بالصورة







ان ممارسة الرياضة باختلاف أنواعها تؤثر على صحة ونفسية المرء بشكل إيجابي وذلك ما دفع خبراء التغذية والأطباء إلى إرشاد المرضى ومن يعانون من السمنة أو من لديهم مشاكل نفسية يريدون التخلص منها ومواجهتها بممارسة التمارين الرياضية، إذ أن ممارسة هذه التمارين لا تقتصر فوائده على التخسيس وحرق الدهون فقط بل أنه يمنح الإنسان فوائد أخرى عديدة اذا ما تم اختيار الأنسب منها تبعاً لكل فرد على حدة وما يناسب عمره وحالته الصحية وقدرته الجسدية.

فتمارين الايروبيك تعتمد على القيام بممارسة عدة حركات وتمارين بشكل متلاحق عدد من المرات وتشبه في أدائها إلى حد كبير الرقص حيث أنها تمارس في أغلب الأحيان بالاستماع إلى الموسيقى وممارسة الرياضة على إيقاع الموسيقى وذلك من أجل ألا يشعر من يمارسها بالوقت أو الجهد الذي يبذله، كما أنها تمارس بصورة تدريجية حيث أن من يمارسها لأول مرة يجب ألا يقوم بإطالة وقت ممارستها إلا بصورة تدريجية حتى لا يتعرض للإرهاق والتعب ويمتتع عن ممارستها في المرات التالية.

لا تحتاج هذه التمارين إلى أن يكون من يمارسها على دراية سابقة بممارستها حيث أن الشخص المبتدئ يستطيع ممارستها من المرة الأولى، كما لا يشترط على من يتعلمها الذهاب لمراكز التدريب أو الاستعانة بمدرّب لممارستها فهي تنسم بالسهولة والمرونة في طريقة أدائها لذا

يستطيع من يريد ممارستها التدريب على التمارين الخاصة بها بالمنزل من خلال البرامج التلفزيونية أو أشرطة الفيديو أو السيدي عبر شبكة الإنترنت والمواقع والصفحات الإلكترونية التي تعرض صور وفيديوهات لها، كما أن هذه التمارين تصلح لجميع الفئات العمرية وللرجال والنساء على حد سواء.

طرق ممارسة تمارين الايروبيك

تنقسم تمارين الايروبيك وتختلف حيث أنها تتنوع بين تمارين تعرف بتمارين الضغط العالي مثل ممارسة الفنون القتالية مثل البوكس والملاكمة والسباحة وحمل الأثقال والمشي والجري وغيرها من التمارين التي تمارس خارج المنزل أو في المراكز المتخصصة، وتمرين تعرف بالضغط المنخفض والتي تمارس داخل المنزل من خلال القيام بعدة وضعيات وتمرين متلاحقة وممارسة تمارين التنفس التي تساعد في إدخال الأكسجين للرئة.



قواعد يفضل الالتزام بها لممارسة تمارين الايروبيك

يجب أن يختار من يمارس هذه التمارين ما يتناسب مع عمره وما يتناسب مع حالته الصحية حيث أنه يجب على كبار السن أو من يعاني من مرض ما أن يستشير الطبيب المختص قبل ممارسة أي نوع من التمارين بوجه عام حتى لا تمثل أي خطورة على صحته أو تعرضه لمضاعفات صحية نتيجة ممارسة تمارين ذات جهد وأثر سلبي على صحته، وتعد هذه القاعدة عامة فإن جميع أنواع التمارين يلزم قبل أدائها استشارة الطبيب وذلك للمرضى وكبار السن ومن قد يتأثر القلب لديه لما يسببه المجهود العضلي الذي يبذله في التمارين.

بعد أن يتعرف المبتدئ على مختلف أنواع وطرق ممارسة تمارين الايروبيك يقوم باختيار التمرين الذي يفضل ممارسته ولا يكرهه وذلك حتى يستمر في ممارستها ولا يتوقف عن ممارستها بسبب كرهه لتمرين ما أو صعوبته أثناء ممارسته.

يفضل أن يقوم من يمارس هذه التمارين بتخصيص وقت لها خلال اليوم من أجل أن يواظب على ممارستها وذلك من أجل الحصول على أفضل نتائج إذ أن ممارستها ثم التوقف عنها تجعل من هذه المرات التي قام فيها المرء بممارستها ليست بذي جدوى ونتائج مرضية، لذا فإن من الأفضل أن يقوم من يمارسها في بادئ الأمر أن يخصص مدة تستغرق حوالي عشر دقائق يتم تخصيصها على عدد من المرات طوال اليوم حتى يبدأ ممارستها بشكل تدريجي أو يقوم بممارسة التمارين لمدة عشرين دقيقة ثم يبدأ بتمديد الوقت تدريجياً خاصة أن الجسم لا يبدأ بالاستجابة للحرق وإنتاج الطاقة أثناء ممارسة التمارين الرياضية إلا بعد مرور حوالي عشرين أو ثلاثين دقيقة.

يجب أن يختار المرء ما يناسب قدرته الجسدية حتى لا يتعرض للإصابة أثناء ممارسة تمارين الايروبيك فهذه التمارين كغيرها من التمارين التي قد تعرض من يمارسها للإصابة في موضع ما أو الإصابة بتشنج في العضلات إذا لم يتم اختيار ما يناسب الجسم وقدرته البدنية في ممارستها.

الفصل الثالث

اليوغا

معنى اليوغا

اليوغا تعني الاتحاد او الاشتراك سوية، وهي رياضة جسدية وروحية وقد ادرك الملايين من الناس بأن منافع اليوغا الجسدية هي منافع عظيمة تمتد لتشمل الجوانب العاطفية والعقلية للفرد اضافة الى الجسدية، فهي معنية بصحة وجمال الجسد ككل موحد من خلال السيطرة على الوزن ، النحافة، القوة، التخلص من التوتر والتصلب ، التحسن في الصحة العامة، ظهور الجمال المختفي، الاستقرار العاطفي ، والنظرة العقلية الايجابية . وهذه جميعها حقائق عملية بغض النظر عن العمر او الحالة الجسدية القائمة(شاكر حسن، ١٩٨١).



اليوغا للمبتدئين : ١٠ نصائح للجسم والنفس

صيفاً أم شتاءً، دائماً الموسم مناسب لممارسة اليوغا ذات الفوائد الجمة للجسم والنفس، و سوف نستعرض مجموعة من النصائح الهامة حول اليوغا للمبتدئين.

منذ زمن طويل لم تعد اليوغا حكراً على "ذوي الأصول الهندية" فقط، فهذه الرياضة باتت تحظى بشعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم، لما لها من فوائد بدنية عديدة، مثل تحسين مرونة العضلات وتقويتها، تحسين الثبات والتوازن، حرق السعرات الحرارية وتخفيف حالات التوتر والقلق.

أنواع ممارسي اليوغا



ينقسم ممارسو اليوغا الى قسمين:

- الذين يتوجهون لممارسة اليوغا في مجموعات تجرى في مراكز مخصصة مختلفة وحتى الصالات الرياضية.
 - الذين يمارسون اليوغا في المنزل من خلال إرشادات مكتوبة أو أشرطة DVD.
- وأياً كنتم من هاتين الفئتين، فإن ممارسة اليوغا سوف تعود عليكم بالعديد من الفوائد.

نصائح وإرشادات لممارسة اليوغا للمبتدئين

هل قررتم البدء أخيراً؟ إذا إليكم عدد من النصائح الهامة التي من شأنها أن تمكنكم من ممارسة اليوغا للمبتدئين بكفاءة وفعالية ومتعة.

١- سجلوا ملاحظات

خلال دروس اليوغا، سوف تتلقون الكثير من المعلومات والحكم التي يفضل تسجيلها وتذكرها. سواء وضعيات اليوغا المفضلة لديكم، تقنيات التنفس وحتى نصائح في مجال التغذية، والوقوف الصحيح، والمشي وغير ذلك، كل هذا سوف تسمعونه من المدرب ومن المفضل ألا تنسوه.

٢- خصصوا مكاناً في المنزل

حتى لو كنتم تمارسونها في دروس في مجموعات خارج المنزل، يفضل جداً ممارسة اليوغا أيضاً في محيطكم الخاص. فبينما يمكنكم التدريب على الوضعيات والمرونة بين الدروس في المركز، فإنه يمكنكم التدريب أكثر في المنزل. وإن العديد من أولئك الذين يذهبون إلى دروس اليوغا الأسبوعية، تصبح اليوغا جزءاً لا يتجزأ من حياتهم ويجرون العديد من التمارين في المنزل في ساعات الصباح والمساء وحتى في عطلة نهاية الأسبوع.



٣- تحديد الأهداف

إن روتين التدريب المعتمد لدى كل شخص يعتمد كثيراً على الأهداف المنشودة. لذا، حددوا جيداً:

الفترة الزمنية التي أنتم على استعداد لتكريسها للتدريبات.

ما هي التقنيات التي تريدون التركيز عليها؟

ما هي نقاط الضعف البدني لديكم وما هي الأهداف الجسدية والنفسية التي تتطلعون اليها. هل هي المرونة؟ تقوية العضلات؟ أو ربما ترغبون في الحصول على القليل من السكينة والتوازن في حياتكم؟

ينبغي أخذ كل هذه الأمور بعين الاعتبار.

٤- انتبهوا للتنفس

التنفس هو أداة قوية لضبط الضغوط، وفي دروس اليوغا للمبتدئين سوف تتعلمون استخدام هذه الأداة وتطوير الوعي التنفسي، والذي بواسطته يمكن ضبط الأحاسيس مثل القلق والتوتر بنجاح. الهدف هنا هو تحويل تمارين التنفس لعادة، حتى خارج المركز الذي تتعلمون فيه اليوغا وجعلها جزءاً لا يتجزأ من سلوككم اليومي.

٥- الوصول إلى دروس اليوغا باكراً

حاولوا الوصول الى درس اليوغا قبل ١٠ - ١٥ دقيقة من الدرس، فالوصول الى درس اليوغا لا يجب أن يكون في الدقيقة ال ٩٠. هكذا يمكنكم أن تتحضروا جسدياً للدرس، والأهم من ذلك سيكون لديكم الوقت الكافي للتحرك من أعباء اليوم والاسترخاء قبل الدرس.

٦- على معدة فارغة؟

ينصح الحضور الى درس اليوغا بمعدة فارغة، احرصوا على أن يكون موعد الدرس بين ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات بعد الوجبة، فممارسة اليوغا على معدة فارغة يضمن تدريباً سهلاً وأكثر فاعلية.

٧- أنصتوا إلى جسمكم

على الرغم من أن وضعيات اليوغا المختلفة تنطوي على الكثير من الشد والعبء على الأنسجة، ولكن اليوغا ليس من المفترض أن تسبب الألم. إذا كنتم تعانيون من إصابة معينة أو حساسيات في أعضاء مختلفة، استشيروا المدرب حول كيفية عدم الإثقال عليها لكي لا تصلوا إلى حالة الألم أثناء التدريبات المختلفة.

٨- لا تتنافسوا

اليوغا هو نشاط بدني غير تنافسي، لذلك تجنبوا مقارنة أدائكم بأداء الآخرين في كل ما يتعلق بجودة تنفيذ الحركات ومدى المرونة والقدرة على التعامل مع الجهد، قارنوا قدرتكم مع

إنجازاتكم السابقة، وليس مع الآخرين، لأن الشد إلى أقصى حد لديكم يمكن أن يؤدي إلى الإصابة.

٩- لا تمارسوا اليوغا وحيدين

إذا كنتم تمارسون اليوغا في المنزل، بواسطة مشاهدة DVD أو كتاب التدريب المنزلي، يفضل أن تقوموا بالانضمام أحياناً إلى الدروس أو طلب مرافقة مدرب مهني، وذلك لأن هناك أهمية كبيرة لمراقبة شخص مؤهل لتدريبكم، فالتعلم من الكتب أو الأشرطة فقط لا يكفي لأن المدرب الذي يرى تدرجاتكم فقط يمكنه أن يساعدكم على تصحيح حركاتكم ووضعياتكم، والتي لا يمكن ملاحظتها عند التدريب وحدكم.

١٠- فوائد الاسترخاء

من المهم القيام بالاسترخاء قبل عشر دقائق من نهاية التدريب. مثل هذا الاسترخاء يسمح للعصلات والمفاصل والأوتار التعافي من عبء الوضعيات المختلفة.

نصائح قبل البد بالتدريب على اليوغا :

- ١- تنفيذ تمارين اليوغا على سطح املس مع توفر مجال كافي لمد الذراعين والرجلين في كل الاتجاهات.
- ٢- اختيار مكان هادئ وجيد التهوية بعيد عن الازعاج .
- ٣- تغطية أرضية التدريب بمنشفة او حصير او قطعة قماش تزال بعد التدريب مباشرة وتخصص لليوغا فقط
- ٤- ارتداء ملابس للتدريب تسمح بحرية الحركة الكاملة .
- ٥- وضع ساعة قريبة لضبط توقيت بعض التمارين.
- ٦- التخطيط لتكريس ما بين ٢٠-٣٠ دقيقة لكل تدريب يومي، وفي اي وقت مناسب ويفضل في اوقات ما بعد الظهر او المساء.
- ٧- عدم ممارسة التمارين الا بعد (٩٠) دقيقة في الأقل بعد تناول الطعام .
- ٨- اجراء التمارين يوميا وبدون انقطاع ، وعدم السماح بمرور اكثر من يوم واحد بين فترات التدريب.
- ٩- تنفيذ التمارين في سلسلة من الحركات الرشيقة البطيئة والمنتظمة مع فترة ثبات قصيرة وبدون حراك تماما لبعض الاوضاع.
- ١٠- المحافظة على التوازن في كل الاوقات وتركيز الانتباه بثبات على الحركات المنفذة.

١١- البدء بكل فترة تدريب بذهن هادئ، ووضع كل الافكار والنشاطات جانبا ولو لفترة مؤقتة.

١٢- اتخاذ وضع القرفصاء وترك الذهن والحسم ليهدأ دقيقة واحدة.

١٣- العزم والارادة على العمل بدقة كما مطلوب اثناء تنفيذ التمارين.



اليوجا.. طريقك إلى الرشاقة والراحة النفسية

فوائد اليوجا للصحة النفسية والجسدية متعددة، فاليوجا من أنواع الرياضة المهمة التي تعتمد على التأمل وتمنح الصفاء الذهني والراحة النفسية.



فوائد رياضة اليوجا

تعد اليوجا من أنواع الرياضة المهمة التي تعتمد على التأمل، وتساعد على منح الإنسان شعورا بالصفاء الذهني وتسهم في تنشيط الدورة الدموية، ولها فوائد للصحة والبشرة والتخفيف، و للصحة النفسية.

فوائد اليوجا للصحة:

- ١- تساعد اليوجا على تعزيز الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض المختلفة المتعلقة بالمناعة.
- ٢- ممارسة رياضة اليوجا تساعد على تنشيط الدورة الدموية بشكل جيد، حيث إنها تساعد على التنفس بالشكل السليم مما يساعد على إمداد خلايا الجسم بالأكسجين.
- ٣- ممارسة رياضة اليوجا بانتظام تساعد على تحسين كتلة العظام والحماية من الإصابة بهشاشة العظام.

- ٤- اليوجا تساعد على التخلص من الآلام التي تصيب جسم الإنسان والتخفيف من حدتها، كما أن لها دور في التقليل من الصداع.
- ٥- التخلص من السموم الزائدة بالجسم.
- ٦- التقليل من أوجاع وآلام الظهر والرقبة، والمساعدة على مرونة العضلات.
- ٧- الحماية من التهابات المفاصل والألم الناتج عنها.
- ٨- الوقاية من النوبات القلبية، حيث إن اليوجا تساعد على انتظام ضربات القلب، بالإضافة إلى الحماية من السكتات الدماغية.
- ٩- ممارسة اليوجا تساعد على انتظام معدل ضغط الدم والحماية من ارتفاعه.
- ممارسة اليوجا تساعد على التقليل من أعراض القولون العصبي وحالات الإمساك.

فوائد اليوجا للتخفيف:

- ١- تمارين اليوجا تسهم في خسارة الوزن، حيث إنها تساعد على حرق الدهون والسعرات الحرارية.
- ٢- تحسين عملية الأيض بشكل طبيعي، مما يساعد على التخلص من الدهون الزائدة بالجسم.
- ٣- تساعد على منح الجسم المرونة والرشاقة.

فوائد اليوجا للبشرة:

- ١- التخلص من علامات الشحوب والإرهاق التي تظهر على البشرة.
- ٢- الحماية من التجاعيد وعلامات الشيخوخة.
- ٣- التخلص من الهالات السوداء الناتجة عن التوتر الشديد.
- ٤- المساعدة على تنشيط الدورة الدموية للجلد، مما يحافظ على نضارة البشرة.

فوائد اليوجا النفسية:

- ١- اليوجا تساعد على التقليل من القلق الذي يشعر به الإنسان، كما أنها تحد من التوتر الناتج عن ضغوط الحياة المختلفة، لأن اليوجا تساعد على الاسترخاء الجيد.

٢- تقوية الذاكرة وزيادة التركيز الذهني والعقلي، حيث إن رياضة اليوجا تساعد على توازن الجهاز العصبي.

٣- تعد اليوجا من أنواع الرياضة التي تساعد على النوم بالشكل الجيد، خاصة لمن يعانون من الاضطرابات أثناء النوم، بسبب الاسترخاء والهدوء الذي يشعر به الإنسان أثناء وبعد ممارسة اليوجا.

٤- التحكم في حدة الغضب والتخلص من التقلبات المزاجية التي يصاب بها الإنسان.

٥- اليوجا.. حل مثالي للتعايش مع "باركنسون"

فوائد صحية لممارسة اليوجا

١- اليوجا تعالج اكتئاب مرضى الشلل الرعاش وتساعد في تخفيف التوتر لدى مرضاه.

- اليوجا علاج لإضطراب هرمونات النساء.

- اليوجا.. حل مثالي للتعايش مع "باركنسون"



مدربو اليوجا يؤكدون أهمية مراعاة مشاكل التوازن التي يعانيها مرضى باركنسون (الشلل الرعاش) وتوفير المعدات اللازمة لحمايتهم من السقوط

أصبحت رياضة اليوجا أسلوباً معتمداً من مراكز الرعاية بمرضى شلل الرعاش أو "باركنسون"، حيث تستضيف تلك المراكز دروساً وحصصاً تدريبية لنزلائها، لمساعدتهم في تحسين قدراتهم الحركية والتعايش مع أعراض المرض وما يسببه من مشاكل حركية تعيق حياتهم.

اليوجا صحة وتأمل واسترخاء

وبحسب موقع "Health Line" لاحظ أطباء في مركز محمد علي لداء باركنسون في ولاية أريزونا الأمريكية، أن ممارسة اليوجا خففت من الشد العضلي وحسنت من مرونة من يمارسونها من مرضى باركنسون، كما لاحظت الطبيبة هولي شيل، إخصائية الأعصاب واضطرابات الحركة، أثر اليوجا المهدئ على المرضى.

ووجدت دراسة أجراها باحثون في هونج كونج أن اليوجا ساعدت في التخفيف من القلق والاكنتئاب لدى مرضى الشلل الرعاش، المعروف بـ"باركنسون"، حيث يقول الدكتور جوجو كوك، الباحث الرئيسي في الدراسة، إن ممارسة مرضى شلل الرعاش لليوجا حسنت من جودة حياتهم الروحية فضلاً عن فوائدها على حركتهم.

وأجريت الدراسة التي نشرت في "JAMA Neurology" على ١٣٨ شخصاً مصاباً بمرض باركنسون تراوحت شدته ما بين الخفيفة والمتوسطة، طُلب منهم ممارسة اليوجا لمدة ٨ أسابيع، وتم تكليف نصف المشاركين بممارسة تمارين التأمل والتنفس، فيما كُلف النصف الآخر ببرنامج تدريبي من تمارين التمدد والمقاومة.

وبعد ٨ أسابيع تحسنت القدرات الحركية لكلا المجموعتين، فيما انخفض التوتر والقلق بشكل واضح لدى المجموعة التي شاركت في التمارين الذهنية، حيث أثبتت الدراسة أن اليوجا بالفعل أكثر من مجرد تحسين قدرات الجسم على التمدد.

ويشير مدربو اليوجا لأهمية مراعاة مشاكل التوازن التي يعاني منها مرضى باركنسون وتوفير المعدات اللازمة لحمايتهم من السقوط أو الإصابات.

هل مارست اليوغا من قبل؟ هذه الخطوات البسيطة لطريقك للسكينة والاسترخاء

هل أدت تمارين اليوغا من قبل؟ ربما قد تستهويك هذه الرياضة التأملية، لما تعكسه من هدوء وسلام وراحة وسكينة أثناء القيام بها.



Young black man and a group of young sporty people practicing yoga lesson, sitting in Sukhasana exercise, Easy Seat pose, working out, indoor close up focus on mudra gesture, studio room

هل أدت تمارين اليوغا من قبل؟ ربما قد تستهويك هذه الرياضة التي يمارسها الكثيرون حول العالم، لما تعكسه من هدوءٍ وسلام وراحة وسكينة أثناء القيام بها ، سنخبرك أكثر عن هذه الرياضة، وما هي فوائدها على الجسم وكيف تساعد في خفض ضغط الدم.

ما هي رياضة اليوغا وما نتائجها المباشرة؟

اليوغا هي رياضة للجسم والعقل، تمتد لأصول تاريخية قديمة في الفلسفة الهندية، وتتعدد أنماط اليوغا التي تجمع بين تقنيات التنفس، والاسترخاء، والتأمل، والحركات الجسدية.

وقد أصبح لليوغا اليوم شعبية كبيرة؛ كونها تعدّ شكلاً من أشكال التمارين الجسدية التي تعتمد على وضعياتٍ جسدية معينة، بهدف تحسين السيطرة على العقل، والجسم، والحصول على الراحة.

وقد خلصت مراجعة بحثية إلى أنّ ضغط الدم لدى البالغين، الذين يمارسون اليوغا مع تمارين التنفس والاسترخاء ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً ربما يكون أقل من غيرهم.

ولإجراء الدراسة، حلل الباحثون بيانات ٤٩ تجربة شارك فيها ٣٥١٧ شخصاً، معظمهم رجال ونساء في منتصف العمر، وبدناء يعانون بالفعل من ضغط الدم المرتفع أو أوشكوا على الإصابة به. وقيمت التجارب الأصغر ضغط الدم قبل وبعد تكليف المشاركين - بشكل عشوائي - إما بممارسة اليوغا أو بالامتناع عن ذلك.

بشكل عام، تبين أنّ ضغط الدم الانقباضي لدى المشاركين، الذين مارسوا اليوغا، كان أقل خمس مليمترا زئبقية في المتوسط مقارنة بالمجموعات التي امتنعت عن ممارسة التمرينات، كما انخفض ضغط الدم الانبساطي لديهم ٣.٩ مليمترا زئبقية بفضل اليوغا.

كذلك اتضح أنّ ضغط الدم الانقباضي لدى مرضى الضغط الذين مارسوا اليوغا ثلاث مرات أسبوعياً في جلسات اشتملت أيضاً على تمرينات التنفس والاسترخاء انخفض ١١ مليمتراً زئبقياً وتراجع ضغط الدم الانبساطي لديهم ست مليمترا زئبقية.

من جهته، قال الباحث في علم حركات الجسم بجامعة كونيتيكت في مدينة ستورز وكبير الباحثين في الدراسة، ين وو: "لا تظهر نتائجنا فقط أنّ اليوغا ربما تكون في فعالية التمرينات البدنية في خفض ضغط الدم بل تشير أيضاً إلى أهمية ممارسة تمرينات اليوغا للتنفس والاسترخاء العقلي والتأمل إلى جانب الحركات"، فالأمر ليس له علاقة فقط بخفض ضغط الدم.

إلا أنّ الباحثين كتبوا في دورية (مايو كلينيك بروسيدنجز) أنهم لم يحصلوا على بياناتٍ عن كيفية ممارسة اليوغا، بما في ذلك الفترة التي حافظ عليها المشاركون في كل وضعية وسرعة انتقالهم من وضعية إلى أخرى.

وقال مهرشيد سيناكي، وهو أخصائي في إعادة التأهيل في مستشفى مايو كلينيك بمدينة روتشستر في ولاية مينيسوتا، ولم يشارك في الدراسة، إنّ "اليوغا تحسن التوازن والقوة والمرونة بشكل عام لكن يمكن أن تقع مشاكل إذا سعى المرء إلى المرونة القصوى وكان يعاني من هشاشة في المفاصل".

انواع اليوغا

تهدف اليوغا إلى دمج العقل والجسد ضمن وحدة مُتجانسة، فهناك أكثر من ١٠٠ نوع من أنواع تمارين اليوغا، الرياضة التي تختلف وضعياتها وظروفها، باختلاف المدارس والأنماط. فبعضها يضم تمارين الحركات السريعة والمكثفة، والبعض الآخر منها يتضمن حركات الراحة والاسترخاء التي تهدف إلى إرخاء مناطق محددة في الجسم.

هناك العديد من الأنواع والطرق التي تقدمها اليوجا وكل نوع منهم يناسب الأفراد بشكل مختلف فعلى الرغم من إعتقاد البعض أن جميع أنواع اليوجا متشابهة إلا أن هناك إختلاف كبير بينهم من حيث طريقة أدائها والفوائد المختلفة لها أو حتى مدى تناسبها للأشخاص واحتياجاتهم فبعض الأنواع تصلح لتعلم اليوغا للمبتدئين والبعض الآخر يحتاج إلى خبرة أكبر ومن أنواع اليوجا :

Acroyoga -

Anusara يوجا -

Ashtanga يوجا -

Bikram- يوجا

Chair- يوجا

Forest- يوجا

Hatha- يوجا

Hot- يوجا

Ayengar- يوجا

Jivamukti- يوجا

Kripalu- يوجا

Kundalini- يوجا

Power- يوجا

Prenatal- يوجا

Restorative- يوجا

Rocket- يوجا

Sivananda- يوجا

Vinyasa- يوجا

Yin- يوجا

وفي الآتي، لمحة عن تمارين اليوغا الأكثر شهرةً.

١- بين يوغا (Yin Yoga)

يُساعد هذا التمرين في تحقيق المرونة، وهو نمط تأملي من اليوغا، وينفذ لمدة تتراوح ما بين ثلاث إلى سبع دقائق كحدّ أقصى، ويتمّ في وضعية الجلوس، أو الاستلقاء على البطن أو الظهر مع التنفس، ومحاولة تهدئة الجسم والعقل.

الهدف منه هو السماح للنسيج الضام في الجسم بالاسترخاء، وهو مناسب لمتدربي اليوغا الجدد، كونه يساعد على بناء المرونة، وإطلاق التوتر، والتنفس بشكل صحيح.



بين يوغا (Yin Yoga)

٢- يوغا الأشتانغا (Ashtanga Yoga)

يسمى هذا النموذج بيوغا القوة، لأنه يركّز على الحركات القوية، مثل: الضغط الذي يتطلب القوة، والقدرة على التحمّل، وهي مناسبة للأشخاص الذين يسعون لإعادة تأهيل إصابات الظهر لديهم، والأشخاص الرياضيين، مثل العدائين، وراكبي الدراجات، والذين يرغبون في زيادة المرونة، والتوازن.

يرتكز هذا النوع من اليوغا على تمارين القوة، كتمرين الضغط والقدرة على التحمّل. وهو مناسب للأفراد الذين يرغبون في تقوية عضلات الظهر، وزيادة المرونة والتوازن.

تعرف أيضاً باسم يوغا المحاربيين ولقد تم إنشائها بواسطة (ك . باتابيهي) وتعتبر من أكثر الأنواع شهرة وتدفق في المواقف والأوضاع وعلى الرغم من أن المواقف الجسدية جزء بسيط منها إلا أنها تتطلب مجهود بدني مرتفع فهي مصممة لأصحاب اللياقة البدنية العالية حيث يتم العمل بشكل ممنهج على نفس الوضعيات في كل مرة ولكن مع سلسلة مختلفة لها وذلك يجعلها مناسبة لمن يريد تمرين قوي وأكثر صرامة من باقي التمارين ولقد تم تصميم هذا النوع للمساعدة في إرخاء العقل فهو يعمل على تدفق المواقف مع التنفس بكل انسجام .

فوائد أشتانجا يوجا :

- ١- تحسين القوة والقدرة على التحمل .
- ٢- زيادة من مرونة الجسم .
- ٣- يمكن أن تساعد في فقدان الوزن والتحكم فيه .
- ٤- تعزيز الوعي
- ٥- تحسين التركيز
- ٦- تساعد أيضًا على تحسين ضبط النفس .
- ٧- تساعد في التخلص من التوتر .
- ٨- تقوية عضلات الظهر



يوغا الأشتانغا (Ashtanga Yoga)

٣- يوغا البيكرام (Bikram Yoga)

تطلق عليه اسم اليوغا الساخنة؛ لأنه يتم في غرفة دافئة جداً، وهي طريقة مناسبة لزيادة المرونة؛ لأن الحرارة تساعد على تمدد أنسجة الجسم، ولكنها غير مناسبة للأشخاص الذين

يعانون من أمراض القلب، والأوعية الدموية، بسبب الضغط على الجسم أثناء ممارسة التمارين بقوة في بيئة حارة.

يمارس هذا النوع من اليوغا، ويطبّق في غرفة ذات حرارة تتراوح بين ٣٠- ٤٠ درجة مئوية ، إذ تليّن الحرارة المرتفعة العضلات وتجعلها أكثر مرونة، وبالتالي تحميها من التيبس.



يوغا البيكرام (Bikram Yoga)

٣- يوغا الهاثا (Hatha Yoga)

ويعتبر هذا النوع الأكثر شعبية وانتشاراً في العالم وهو من الأنواع التي تنطوي على ما يقرب من جميع الجوانب التقليدية لليوغا بالإضافة إلى المواقف الجسدية المختلفة مع وعي الجسم والتأمل والتنفس وغيرهم وهو من الأنواع التي تعتبر لطيفة وبطيئة في إيقاعها مقارنة مع باقي الأنواع وهو ما يجعله الأفضل للمبتدئين فهو يتقدم بطريقة تدريجية بطيئة مما يجعله مناسب للأشخاص الذين يبحثون عن نوع أقل كثافة يساعدهم على الإسترخاء والتأمل والراحة مع تعليمهم كيفية التنفس بكل سهولة .

فوائد هاثا يوجا

أما عن فوائد هذا النوع من اليوجا فهي :

١- يعلم المحاذاة الصحيحة الأساسية .

- ٢- مناسب للمبتدئين في اليوجا لأنه يتدرج بصورة بطيئة .

٣-يشجع التواصل بين العقل والجسم .

٤- يحسن المرونة .

٥- تحتوي سلسلة من الوضعيات، بحيث تسمح بتدفق الطاقة الداخلية بحرية، وتعمل على:

- إعطاء الشعور بالنشاط والانتعاش، ولكن تنفيذها يتطلب التوازن بين القوة والمرونة.

- يمنح هذا التمرين الشعور بالنشاط والموازنة بين القوة والمرونة

- يُساعد هذا النوع من اليوغا مؤديه في الشعور بالنشاط. قوامه وضعيات عدة تسمح

بتدفق الطاقة الداخلية بحرية، والموازنة بين القوة والمرونة.

ولا يمكن اعتبار هذا النوع من التمارين التي تؤدي إلى التعرق بل هو لتعليم أسس التوافق الصحيحة في الوضعيات الأساسية فهو تمرين هادئ قل تزيد فترة بعض أوضاعه عن الأخرى ولكنه ليس تمرين قوي للمحترفين .



يوغا الهاتا (Hatha Yoga)

٥- فينيسا يوجا

وهي من الأنواع الديناميكية التي تربط بين الحركة والتنفس وتعتمد هذه الطريقة على تسلسل في المواقف حيث يتم ربط الوضعية بالأخرى التي تليها بشكل سلس وديناميكي وعلى الرغم من اختلاف الإجراءات الخاصة بكل جلسة إلا إنها تعمل لإنشاء نمط سلس متدفق وتقوم هذه

الطريقة بصورة أساسية على وضعيات هاتا يوجا إلا إنها تعتبر أعلى قليلاً منها في التمارين وكذلك أسرع وأكثر ديناميكية منها وقد يتفرع هذا النوع أيضاً من أشتانجا يوجا إلا إنه عادة ما يكسر القواعد والقوانين فأنت هنا لا تحتاج إلى أداء بعض الأوضاع قبل الانتقال إلى وضع آخر وهذا النوع من الأنواع المنتشرة جداً والتي قد تسمى أيضاً Flow Yoga ويعتبر هذا النوع أكثر تمرد وحرية من الأنواع الأخرى وهو مناسب للأشخاص النشطين محبي الحركة السريعة المبدعين أو حتى المضطربين في حركاتهم .

فوائد فينيسا يوجا

يمتاز هذا النوع بالعديد من الفوائد منها :

- ١- تعمل على تحسين قدرة الرئة وعملها .
- ٢- تهدئ العقل .
- ٣- تعزز التركيز ويحسنه .
- ٤- تعزيز والتحكم في النفس.
- ٥- يساعد في فقدان الوزن .
- ٦- يعتبر من تمارين القلب الرائعة والمفيدة له .
- ٧- يساعد في بناء العضلات الهزيلة وتقويتها .
- ٨- مفيد لكل من يعاني من القلق وذلك لأنه يعمل على دمج التنفس بالحركة وزيادة الاتصال بين العقل والجسد وربط الشخص باللحظة الحالية وهو ما يعني التخلص من القلق .

ويعتبر هذا النوع مناسب لمن يريد تحسين قدرته على التحمل وزيادة قوته وكذلك للأشخاص الذين يشعرون بالملل بسهولة فهو من التمارين التي تبدأ بإحماء بسيط ثم ينتقل إلى التدفقات المختلفة والوضعيات وهو من أنواع التمارين الحركية الذي يحتوي على تمارين أساسية ومتقدمة .

٦- كونداليني يوجا

قد يربط البعض بين اليوجا والروحانيات نتيجة لهذا النوع فهو يقوم على التعرف على الشاكرات وهي مراكز الطاقة الموجودة في الجسم ويعمل على إيقاظها فهو نهج روحي يشجع على التأمل وقد يندرج به بعض الترانيم والأوم ولا يتطلب هذا النوع الأنشطة الجسدية الصعبة بل هو يركز بشكل أكبر على المواقف البسيطة التي تعمل على تصفية العقل وإيجاد السلام الداخلي وهو من التمارين المكثفة التي تهتم بأوضاع مختلفة للجسم وهو مناسب لكل من يريد الهرب من التوتر أو يبحثون عن تمارين لليوجا بصورة ديناميكية أو يحاولون إعادة التواصل

مع الأنا الداخلية فهو من التمارين التي تربط التأمل بالحركات الجسدية مع أنماط التنفس المختلفة وهو ما يعطي إحساس هائل بالهدوء والطاقة معًا .

فوائد كونداليني يوجا

يعمل هذا النوع على :

١- زيادة مستويات السيراتونين .

٢- يزيد من السعادة .

٣- يحسن مستويات الطاقة بصورة عامة للجسم .

٤- يهدئ العقل .

٥- يقوي الجهاز العصبي .

٦- ينقي الدم.



٧- إينجار يوجا

وهو من الأنواع التي صممها yogi B.K.S Iyengar والتي تركز على دقة محاذاة العمود الفقري بصورة صحيحة أثناء الأوضاع الجسدية وذلك جنبًا إلى جنب مع التحكم في التنفس حيث يتم استخدام كتل اليوجا والبطنيات والأشرطة والكرات والدعائم المختلفة التي تساعد في المحاذاة الصحيحة للجسم حتى يصبح أقوى وهو من الأنواع التي لا ينصح بها لمن تعرض لإصابة أو للمبتدئين أو كبار السن أو حتى لمن لا يمارس الأنشطة البدنية وهو من الأنواع التي تحتوي على ما يقارب من ٢٠٠ وضع لليوجا وأكثر مع ١٤ نوع من أنواع التمارين الخاصة

بالتنفس المختلفة والتي تناسب الجميع من المبتدئين إلى الأكثر تقدماً حتى يحدث تقدم في المستوى بصورة تدريجية .

فوائد إينجار يوجا :

١- تساعد على زيادة المرونة

٢- تعمل على تحسين الوضع العام للجسم .

ويعتبر هذا النوع مناسب جداً للأشخاص الذين يهتمون بالممارسات الدقيقة والذين يمتلكون صبر لكي يصلوا في النهاية إلى تحسين الجسم ودعمه فهو يركز على المحاذاة الدقيقة للوصول إلى الممارسة الأكثر تقدماً ولا يعتبر هذا التمرين مناسب للمبتدئين لما يحويه من تفاصيل دقيقة ومهمة .

نماذج لبعض تمارين اليوغا :

١- (الوقوف ، انثناء عرضي) ضغط الذراعين للخلف لتوسيع الصدر: تنمية وتقوية الصدر.

٢- (الوقوف) ثني الظهر للخلف: لتقوية ومرونة الظهر والعمود الفقري ،

٣- وضع الكوبرا: لإزالة التكلس من الظهر والعمود الفقري.

٤- التمدد من أجل الصحة والجمال والاسترخاء.

٥- (الوقوف فتحة الذراعين جانباً) ثني الجذع للجانبين : لتخفيف الخصر.

٦- (الوقوف) حني الجذع اماماً خلفاً : لتوسيع الصدر.

٧- (الوقوف) ثني الركبة والفخذين : لتقوية عضلات الفخذين.

٨- (الجلوس الطويل) ثني الجذع اماماً ومدّه عاليًا: للبطن والظهر.

٩- (الجلوس) دوران الجذع للجانبين: لنحافة الخصر.

١٠- (الإنبطاح)رفع الرأس والجذع عاليًا بالإستناد على اليدين: للظهر والبطن.

١١- (الوقوف، تخصر) دوران الجذع لجميع الاتجاهات: للخصر والبطن.

١٢- (الاستلقاء) رفع الرجل وتحريكها بجميع الاتجاهات: لنحافة الخصر وتقوية الرجلين

١٣- (الجلوس متربعا) زهرة اللوتس وعدم الحركة والتنفس العميق الصحيح.

- ١٤- (الوقوف) التنفس العميق مع رفع الذراعين لجميع الإتجاهات بالتناوب.
- ١٥- (البروك) وضع الاسد ، حركة الجذع ببطأ للأمام مع توسيع العينين ومد اللسان، الشعور بشد قوي في كل عضلات الوجه والرقبة.
- ١٦- (الجلوس على الرجلين) حني الجذع خلفا عاليا: لمرونة القدمين والكاحلين وأطراف الأصابع.
- ١٧- (الجلوس متربعا)تحريك عضلات البطن لأجل تقليصها اكبر قدر ممكن: مرونة عضلات البطن
- ١٨- (الاستناد الامامي) زفير عميق ثم شهيق ثم استرخاء تكرار خمس مرات.
- ١٩- (الإنبطاح) رفع الرجلين للأعلى بالتناوب.
- ٢٠- (النبطاح) رفع الجذع للأعلى بالإستناد على الذراعين مع دوران الرأس للجانبين.
- ٢١- (الوقوف على رجل واحدة بالتناوب مع مسك الرجل الاخرى باليد) للتوازن.
- ٢٢- (الإسلقاء جانبا) رفع الرجل للأعلى ثم خفضها.
- ٢٣- (الاسلقاء) ثني ومد الركبتين.
- ٢٤- (الوقوف مع تشابك اليدين خلف الركبتين)تقوية باطن الساقين والفخذين.
- ٢٥- (الاستلقاء على الظهر) الاسترخاء العميق للتخلص من التوتر في كل انحاء الجسم.

ممارسة اليوغا في البيت

تعلم ممارسة اليوغا أولاً وهذه هي الخطوات: احضر بعض الدروس لتعلمها، ومُعظم مراكز تعليمها قد تُعطي الفرصة لأخذ أول درسٍ مجاناً للتعرف عليها؛ فإذا كانت هذه المرة الأولى لك في ممارسة اليوغا، فمن الجيد أخذ درسٍ أو درسين على الأقل للتعرف عليها.

واستخدام قنوات اليوغا على الإنترنت لتعليم المبتدئين؛ فهناك الكثير من الفيديوهات والقنوات على الإنترنت؛ لتعليم اليوغا للمبتدئين خطوةً بخطوة، ومن الجيد مشاهدتها على التلفاز؛ حتى تسهل ممارستها بنفس الوقت.



التخطيط لممارسة اليوغا

عليك الإعداد لمواجهة الصعوبات التي قد تعترض التمرين في المنزل؛ فقد تبدو فكرة ممارسة اليوغا في المنزل سهلة، ولكن على الشخص الانتباه؛ فقد تكون صعبةً، بالأخص إذا لم تكن لدى الشخص أيّ خبرةٍ فيها؛ لذلك من المهم فهم أساسيات اليوغا، والتسلسل السليم لوضعياتها؛ للمساعدة على ممارستها بنجاح، مع تجنب مخاطر الإصابات قدر الإمكان.

يجب وضع أهدافٍ عامّةٍ لممارسة اليوغا، فقبل البدء فيها من الجيد تعرّف الشخص على سبب رغبته بممارستها؛ فمن الممكن أن تكون وسيلة لممارسة الرياضة البدنية، ولخفض الإجهاد، ووسيلة للشفاء من مرضٍ أو إصابة ما، أو مسارٍ لتحقيق السلام الروحي.

كما يجب جمع المعدات والأدوات اللازمة لممارستها؛ فحدد أدنى يحتاج الشخص لحصيرة اليوغا، والحزام الخاص بها، واللباس المناسب.

وعلى الراغبين في بدء ممارسة اليوغا، تحديد عدد الأيام التي يرغب الشخص بممارسة اليوغا فيها، ويجب التقيد بهذه الأيام، وجعل الأمر كروتين يوميّ، حتى يعتاد الجسد عليها.

والأهم من كل ذلك بكل تأكيد، إيجاد وتحضير المكان المناسب والمريح لممارستها، كغرفة فارغة، أو – إذا كان بالإمكان – في حديقة المنزل بين الأشجار والطبيعة، ويجب أن تكون المساحة كافية؛ لأنّ اليوغا تحتاج إلى تمدد الجسد بالكامل.

فوائد رياضة اليوغا

اليوغا تعزز الصحة البدنية بطرق مختلفة متعددة. البعض منها مستمد من تحسين إدارة الإجهاد ويأتي البعض الآخر بشكل مباشر أكثر من الحركات الجسدية والوضعيات في اليوغا، والتي تساعد على تعزيز المرونة وتقليل آلام المفاصل.

وفيما يلي بعض الفوائد الجسدية والنفسية لليوغا القائمة على عدد من الأبحاث والدراسات:

- ٤ - تعمل بعض تمارين اليوغا على حرق الدهون، وبالتالي خسارة الوزن.
- ٢- لليوغا دور كبير في التخلص من القلق والتوتر، كما تزيد من الشعور بالاسترخاء؛ لأنها تُعلّم الإنسان كيفية التأمل.
- ٣- تزيد من مرونة الجسم، بما فيها الظهر والأكتاف.
- ٤- تُخفّف من آلام الظهر بشكل كبير.
- ٥- بحسب الدراسات العلميّة الحديثة، فقد تمّ إثبات أنّ اليوغا تُقلّل الإصابة بالاكتئاب.
- ٦- تُساعد على النوم بشكل أفضل؛ لأنها تُحسّن المزاج وتُحارب الأرق.
- ٧ - تجديد طاقة الجسم والشعور بالانتعاش والحيويّة.
- ٨ - تنشيط أجهزة الجسم والدورة الدمويّة، وتُحسّن من حالة الجسم الداخليّة.
- ٩- لها دور كبير في شدّ الجسم وعضلاته بالكامل.
- ١٠ - تمدّد الجسم بطاقة كبيرة وتجعله أكثر اتزاناً.
- ١١- تعمل على زيادة الطّاقة الجنسيّة.
- ١٢- تزيد من كفاءة عمليّة التنفّس.
- ١٣ - تُخفّف من آلام الطّمث وأعراض ما قبل الطّمث.
- ١٤ - تعمل على رفع مستوى الهيموغلوبين في الدم، ممّا يقي الجسم من الإصابة بفقر الدم.
- ١٥ - تُساعد في العلاج من التهاب المفاصل.

وهناك فوائد مذهلة لرياضة اليوغا(زينة حاموش - ٢٠٢٠-موقع سيدتي)

تجمع رياضة اليوغا بين تقنيات التنفّس والاسترخاء والحركات الجسدية؛ عرف الهنود اليوغا منذ القدم، والغرب في القرن التاسع عشر، وباتت من أكثر الرياضات انتشاراً، لآثارها الإيجابية في صحة الفرد ومظهره، وحتىّ نفسيته. وفي هذا الإطار نوضح فوائد رياضة اليوغا، وبعض طرق ممارستها.

تمارين اليوغا فعّالة في إحراق السعرات الحرارية ومنح الجسم قواماً رشيقيًا ومتناسقًا تهدف اليوغا إلى دمج العقل والجسد ضمن وحدة مُتجانسة. وهي رياضة تناسب أفراد الجنسين، مهما كانت أعمارهم، ولا تتطلب استخدام أيّ من الأجهزة الرياضيّة. تحقّق المواظبة على ممارسة رياضة اليوغا فوائد مذهلة للصّحة الجسديّة، والنفسيّة. وتشمل فوائد رياضة اليوغا:

- إحراق السعرات الحرارية، وبالتالي إنقاص الوزن.
- التخلص من التوتر، والحدّ من الاكتئاب، إذ هي تعزّز الشعور بالاسترخاء والتأمّل.
- الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لدورها في إحراق الدهون الزائدة في الجسم.
- تعزيز الدورة الدموية.
- زيادة مرونة الجسم.
- شدّ عضلات الجسم كافة، بخاصّة عضلات الظهر والكتفين والبطن.
- مُحاربة القلق، وبالتالي المساعدة في النوم بشكل أفضل.
- تحديد طاقة الجسم.
- تحفيز الطّاقة الجنسيّة.
- زيادة كفاءة عمليّة التنفّس.
- التخفيف من عوارض الألام السابقة للطمث.
- رفع مستوى الهيموغلوبين في الدم، ممّا يقي الجسم من الإصابة بفقر الدم.
- الحدّ من التهاب المفاصل.

طريقة التنفّس الصحيحة

ترتكز تمارين اليوغا على القيام بعملية التنفّس بشكل صحيح؛ ويتم ذلك عن طريق استنشاق الهواء عن طريق الأنف حصراً، الى أن تمتلئ الرئتان به، فسحب الرئة الى الأعلى باستخدام البطن، مع الحرص على الثبات عند استنشاق الهواء لخمس ثوان. بعدها، يتمّ إخراج الهواء من الفم عن طريق الزفير لتفريغ الرئتين بشكل تام من الهواء. ويجب أن يتراوح الزفير لخمس ثوان، مع إرخاء عضلات الجسم والمعدة، خلال العملية.

والخلاصة ان هناك عشرة فوائد لممارسة اليوغا يومياً:

لا يختلف اثنان على أن ممارسة تمارين اليوغا لها فوائد عديدة ترخي بظلالها على صحة الإنسان، فإن (١٥) دقيقة من ممارسة اليوغا يومياً يمكن أن تغير كيمياء الدماغ وتعزز حالتنا المزاجية .

هل تشعر بانخفاض المزاج؟

لا بدّ أنك تفكر بطلب بيتزا أو شراء ثيابٍ وأحذية جديدة، ولكن ما تحتاجه حقاً هو ١٥ دقيقة من اليوغا، فهي قادرة على تحسين مزاجك وصحتك أكثر مما تتخيّل !!

أظهرت الدراسات أن اليوغا يمكن أن تقلل من إفراز الكورتيزون، وهو هرمون التوتر الأساسي، وتخفيضه يمكن أن يحسن صحتك العامة.

أينما كنت وأي كان ما تفعله، من السهل أن تخصص ١٥ دقيقة فقط من تمارين اليوغا يومياً.

فيما يلي عشرة أسباب تجعل اليوغا تستحق كل هذا العناء:

١. ممارسة اليوغا تحسن المرونة والقوة الجسدية والوضعية والخاطئة .

٢. ستمنحك اليوغا لياقة عامة .

٣. تساعد اليوغا على فقدان الوزن .

٤. اليوغا تعمل على زيادة طاقتك .

٥. تساعد اليوغا في الحد من التوتر .

٦. تساعدك اليوغا على التنفس بشكل أفضل .

٧. تساعدك ممارسة اليوغا على أن تكون أكثر سعادة .

٨. مع اليوغا ستصبح أكثر وعياً (إدراكاً) .

٩. تحسن ممارسة اليوغا من التركيز والتفكير الأكثر وضوحاً .

١٠. تساعدك اليوغا على العيش لفترة أطول .

اما (Annie Hayes، 2021) فأضاف عشرة فوائد لممارسة اليوغا وهي :

١- تحسن المرونة والقوة الجسدية والوضعية الخاطئة ، و تساعد ممارستها اليومية على تمدد عضلات الجسم.

اما الوضعية الأشهر لليوغا فإنها ستقوي ذراعيك وساقيك وكتفيك بشكل متساوٍ.

ليس عليك أن تكون مرناً لممارسة اليوغا، فجمال اليوغا هو أنه يمكنك ممارستها مهما كانت قدرتك الجسدية و مرونتك ضعيفة .

بعد دقائق قليلة من التمارين والوضعية اليومية، ستجعلك اليوغا تشعر حقاً بالاختلاف في مرونتك.

اليوغا اليومية تساعد على تحسين وضعياتك، وتجعلك تمشي لفترة أطول وتجلس أكثر استقامة على مكتبك. يمكن أيضاً تخفيف الأوجاع والآلام الناتجة عن الوضعيات الخاطئة للجسم مثل آلام الظهر.



٢. ستمنحك اليوغا لياقة عامة :

عند التفكير في تحسين لياقتك، فمعظمنا يفكر في كمال الأجسام وحمل الأثقال في نوادي الرياضة.

لكن الأوزان ليست هي الطريقة الوحيدة للحصول على اللياقة.

تمنحك اليوغا كل ما تستطيع أن تمنحه إياك النوادي الرياضية، ولكن بطريقة سلمية وآمنة وأكثر شمولية. فهي تجمع بين تمارين الكارديو (أي تمارين صحة القلب) وتمرين التقوية في آن واحد.

أفضل جزء في هذا هو أنه يمكنك ممارسة اليوغا بالسرعة التي تريدها وفي منزلك.

٣. تساعد اليوغا على فقدان الوزن :

لست مضطراً إلى ممارسة اليوغا المحترفة أو أن تكون قادراً على أداء أصعب الوضعيات حتى تفقد الوزن. ممارسة اليوغا اللطيفة سوف تدعم نظام التمثيل الغذائي وتساعد على حرق الدهون، مما يؤدي إلى فقدان الوزن.

يمكن أن تساعد اليوغا اليومية أيضاً في استعادة التوازن الهرموني في جسمك، مما قد يؤدي إلى تطبيع وزن الجسم (جعله طبيعياً).

ممارسة اليوغا اليومية اللطيفة سوف تعزز الأيض وتساعد على حرق الدهون.

مع اليوغا، تنخفض مستويات الكورتيزون، وهو الهرمون الذي يتم إطلاقه استجابةً للتوتر، مما يؤدي إلى تقليل الإفراط في تناول الطعام .

اليوغا اليومية تقوي أيضًا العلاقة بين العقل والجسم بشكل عام وتساعدك على التعامل بشكل أكثر فعالية مع المشاعر غير السارة بدلاً من اللجوء إلى الطعام لقمع تلك المشاعر .

٤. اليوغا تعمل على زيادة طاقتك :

ستوفر بضع دقائق فقط من اليوغا يوميًا زيادة في الطاقة التي نحتاجها في حياتنا المزدحمة وستبقينا نشعر بالحيوية لفترة أطول.

تعتبر اليوغا، بتأثيرها الفريد على الجسد التنفس، مثالية عندما تنخفض طاقتك.

ممارسة اليوغا اليومية ستوقظ مراكز الطاقة الرئيسية (تسمى الشاكرات) في جسمك.

من وضعيات اليوغا الرائعة التي تطرح طاقة إضافية هي تلك التي تمدد العمود الفقري، مثل وضعية الشجرة، مما يسمح للطاقة بالسير في جميع أنحاء الجسم.

وضعية الكوبرا أيضاً مفيدة لتحسين التنفس وبالتالي زيادة الطاقة.

٥. تساعد اليوغا في الحد من التوتر :

تقدم العديد من أماكن العمل الآن جلسات لليوغا في وقت الاستراحة لأنه تبين أن اليوغا هي مخفض رائع للتوتر.

يجب أن تتكون ” أي ممارسة لليوغا “، حتى لو كانت يومية قصيرة، من ثلاثة عناصر ؛ الوضعيات والتنفس والتأمل.

أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص الذين يمارسون العناصر الثلاثة بانتظام أكثر قدرة على تنظيم معدل ضربات القلب لديهم، مما يمنح الجسم القدرة على الاستجابة للتوتر بطريقة أكثر مرونة.



الاسترخاء في اليوغا يمكن أن يهدئ كل من جسمك وعقلك.

هل تواجه الكثير من التوتر لدرجة أنه يجعلك قلقاً في الليل؟ لقد أظهرت الدراسات أن ممارسة اليوغا اليومية يمكن أن تقلل من الأرق .

عندما تعاني من الأرق، مارس الاسترخاء أو الوضعيات المريحة ، مثل الطية الأمامية uttanasana أو الاستلقاء على ظهرك وقدميك على الحائط.

” الاسترخاء في اليوغا يمكن أن يهدئ كل من جسمك وعقلك “

٦. تساعدك اليوغا على التنفس بشكل أفضل :

التنفس بعمق وهدوء هو جزء أساسي من ممارسة اليوغا ، تركز تقنيات التنفس اليوغي (تسمى البراناياما) على محاولة إبطاء التنفس والتركيز على التنفس من حفرة معدتك إلى أعلى رئتيك .

ستجعلك هذه الطرق تشعر بالراحة والتوازن و ستساعدك على مواجهة اليوم بثقة وهدوء .

لهذه التمرينات أيضاً بعض الفوائد الجانبية الرائعة، بما في ذلك زيادة سعة الرئة وزيادة حجم الشهيق والزفير.

يمكنك ممارسة هذه التقنيات كلما دعت الحاجة في الحياة اليومية.

ستساعدتك على التزام الهدوء في حالات الطوارئ، والتفكير بشكل أوضح في المواقف العصبية ويمكن أن تساعد في تخفيف الألم.

٧. تساعدك ممارسة اليوغا على أن تكون أكثر سعادة :

إضافة القليل من اليوغا إلى برنامجك اليومي يمكن أن يجعلك شخصاً أقوى وأكثر عاطفية.

أظهرت دراسة حديثة أن ممارسة اليوغا بانتظام والتأمل ينتج عنها مستويات أعلى من السيروتونين (هرمون السعادة).

١٥ دقيقة من اليوغا يوميًا يمكنها تغيير كيمياء دماغك وتحسين حالتك المزاجية !!

أظهرت الدراسة نفسها أن ممارسي اليوغا على المدى الطويل لديهم كتلة أكبر في مناطق الدماغ المرتبطة بالرضا.

أوضحت دراسة أخرى أن مستويات (غاما- غميناوبتيريك GABA) في الدماغ أعلى بعد ممارسة اليوغا. وترتبط مستويات أعلى من GABA بمستويات أقل من الاكتئاب والقلق .

بكل بساطة، يمكن أن تبدأ بـ ١٥ دقيقة من ممارسة اليوغا في اليوم بتغيير كيمياء الدماغ وتحسين حالتك المزاجية.

٨. مع اليوغا ستصبح أكثر وعياً (إدراكاً) :

اليوغا والوعي يسيران جنباً إلى جنب.

عند ممارسة اليوغا، ستحول وعيك إلى الأحاسيس والأفكار والعواطف التي تصاحب الوضعيات.

سيجعل هذا الوعي العقل يفكر باللحظة الحالية، حيث يمكن أن يبقى سعيداً ومركّزاً.

زيادة الوعي والإدراك له فوائد جسدية ونفسية دائمة تتماشى إلى حد كبير مع فوائد اليوغا.

سوف تشعر بمزيد من الهدوء والاسترخاء، وستكون أقل توتراً وقلقاً.

سوف تختبر مستويات أعلى من الطاقة والحماس والمزيد من الثقة بالنفس وقبول الذات.

٩. تحسن ممارسة اليوغا من التركيز والتفكير الأكثر وضوحاً :

وضعيات اليوغا والتأمل تتطلب منك التركيز على تنفسك.

مراقبة أنفاسك تهدئ عقلك وتجعلك أكثر استرخاءً عقلياً.

نتيجة لهذا الاستقرار العقلي، ستتمكن من التذكر والاحتفاظ بمزيد من المعلومات، يمكن أن يؤدي التأمل لبضع دقائق في الصباح إلى تركيز أفضل على مدار اليوم.

عملية مراقبة أنفاسك تهدئ عقلك وتجعلك أكثر استرخاءً عقلياً.

من خلال الحد من التوتر النفسي والبدني، يمكننا أن نتذكر بسهولة أكثر ويصبح لدينا أفكار أكثر تنظيماً. تحدث الوظيفة المعرفية المثلى عندما نكون قادرين على تطهير عقولنا وتحديثها.

من مكان يسوده السلام والهدوء، يمكننا استخدام قدراتنا العقلية بشكل أكثر كفاءة.

بشكل عام، من خلال الحد من التوتر النفسي والبدني من خلال ممارسة اليوغا اليومية، ستتمكن من التفكير بشكل أكثر حدة والحصول على أفكار أكثر تنظيماً.

١٠. تساعدك اليوغا على العيش لفترة أطول :

كما تعلم الآن، ستساعدك اليوغا اليومية على زيادة مستوى لياقتك، وتنظيم معدل ضربات القلب، وتقليل مستويات التوتر لديك وتجعلك أكثر سعادة.

كل هذه العناصر قد تضيف سنوات ثمينة لحياتك.

من المعروف أيضاً أن اليوغا تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، كما أنها تقلل من سرعة التنفس الذي يرتبط ارتباطاً مباشراً بعمر افتراضي أطول.

أظهرت الدراسات الحديثة أن عنصر التأمل في اليوغا قد يساعد في تأخير عملية الشيخوخة عن طريق حماية التيلوميرات في نهاية الكروموسومات لدينا أيضاً.

اليوغا والبيلاتس

البيلاتس: هي تمارين رياضية تعتمد على التركيز وتعزيز الثقة بالنفس، فهل أنت ممن يمارس تمارين اليوغا والبيلاتس؟ فما هي فوائد هذه التمارين وكيف يتم ممارستها بالشكل الصحيح؟ وهل هي مفيدة لتقوية العضلات والقلب كغيرها من التمارين الرياضية؟

اليوغا والبيلاتس pilates، هي تقنيات تدريبية لتحسين المرونة وتقوية العضلات، وحرق السعرات الحرارية، وتخفيف التوتر اليومي والملازم لنا في الحياة العملية. غير أن العديد من الأشخاص يقللون من أهمية الفوائد الجسدية الناجمة عن تدريبات البيلاتس واليوغا، وأحياناً يستهزئون، ولا يقتنعون بما تقدمه هذه التدريبات من أفكار وأساليب مفيدة لتقوية الجسم وتعزيز الثقة بالنفس، لاسيما وأن تقنيات هذه التدريبات قائمة على تدريبات غريبة ومميزة مأخوذة من عالم الرقص. غير أن الوقفات والتمارين التي تقترحها تمارين اليوغا والبيلاتس تعمل على تقوية الجسم، وتحسين مرونة العظام، والوتر والعضلة، وتحرك الجسم ووقوفه بالشكل الصحيح والسليم، وزيادة التركيز ودعم التفكير.

أما أهم فوائد ممارسة تدريبات اليوغا والبيلاتس فهي :

١- حرق السعرات الحرارية

إذا اردتم حرق السعرات الحرارية بصورة مفيدة، يمكنكم القيام بعدد من التمارين المتقدمة في اليوغا والبيلاتس، وهكذا تحرقون كمية كبيرة من السعرات الحرارية. مثلاً، شخص يزن ما

يقارب ٧٠ كيلوجرام، يستطيع حرق حوالي ٢٩٨ سعرة حرارية وبشكل سريع بعد ممارسته درس واحد من اليوغا. ويذكر أن طريقة اليوغا والتي تسمى "بيكرام يوغا" يمكن من خلالها حرق السعرات الحرارية بوتيرة أسرع وبشكل أكبر.

٢- تقوية الجسم وتقليل الضغط

هذه الدروس تتطلب من المتدربين التمرن بشكل مكثف طوال الأسبوع ولفترات طويلة، بجانب الحصول على التغذية الصحية. المراحل الأولى للتدريب، تعلم التقنية الدقيقة للقيام بالتمارين، وبمرحلة متقدمة يتحول التمرين ليصبح أصعب ومفيد أكثر. بالإضافة إلى ذلك، في المرحلة الأولى للتعلم، يتم التمرن على إجراء الوقفات المختلفة بشكل صحيح، لمنع وقوع الإصابات أثناء التمارين والتدريبات المتكررة.

٣- يتم تسليط الضوء على الوقفات والحركات التي تقوي العضلات الأساسية في الجسم، وتعزز مرونة العضلات وقدرتها على التحمل طوال فترة التدريب. وتمارين البيلاتس يساعد بشكل مباشر في الحفاظ على الوزن وخفض ضغط الدم، وتسهيل حالات الضغط، وتحسين جودة النوم.

وقد أظهرت الأبحاث العلمية أن الأشخاص الذين يمارسون اليوغا والبيلاتس بشكل دائم، يتمتعون بجسم تنخفض فيه مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية، ويظهر هذا الانخفاض بعد ٣ أشهر من ممارسة التمارين المطلوبة.

وعلى غرار التمرينات الهوائية أو تمرين الأوزان، يختلف مستوى الشدة في تلقين تمارين اليوغا من مدرب لآخر. وفي الواقع، اختيار النمط هو الأقل أهمية. الأهم هو التدريب بالشكل المطلوب، وفقاً لأهداف محددة، فإن تقوية التدريب أو التساهل فيه يعود إلى تعليمات المدرب فقط وما يقدمه للمتدربين. الذين يتلقون تدريبات اليوغا والبيلاتس بشكل صحيح، سيبنون جسم قوي ومرن ومتين.

الفرق بين البيلاتس واليوغا

تستخدم رياضتا البيلاتس واليوغا مجموعة متنوعة من التمارين التي تُركّز على زيادة قوة الجسم وتطوير توازنه ومرونته، بالإضافة إلى تحسين طريقة الشخص في التنفس، إلا أن لكل من هاتين الرياضتين طريقة مختلفة في الأداء وخصائص تمتاز بها عن الأخرى؛ ففي حين أن اليوغا تُركّز بشكل أكبر على التأمل، والاسترخاء، فإن البيلاتس تُعتبر رياضةً فيزيائية تُركّز على تعزيز قوة الجسم، وفي حين أن اليوغا لا تتطلب أية معدات لممارستها فإن البيلاتس تُمارس على الحصائر والأجهزة الخاصة بها، ومن الفروقات الأخرى بين هاتين الرياضتين هو أن أنماط الحركة في البيلاتس تتم وفقاً لتسلسل حركي مُعين في حين أن اليوغا تُمارس بوضعية ثابتة.



فوائد رياضة البيلاتس

تمارين البيلاتس، تساعد في السيطرة على الجسد والنفس وبشكل أكبر، غير أن طريقة البيلاتس معروفة في قدرتها على تحسين وقوف الجسد الصحيح وعلى المدى البعيد، كما أنها تقوي عضلات الجسم، وتساعد في حرق السعرات الحرارية. ومن هنا يتحسن التكامل بين الجسم والنفس، وتوقعوا زيادة في الثقة بالنفس، وتحسين القدرات العقلية والتركيز، وكذلك الشعور بالراحة أثناء النوم.

يوجد العديد من الفوائد الصحية التي يُمكن الحصول عليها عند مُمارسة رياضة البيلاتس وهي:

- تعويد الجسم على البقاء في وضعية جيدة وسليمة.
- زيادة قوة عضلات الجسم ونحتها.
- زيادة مرونة الجسم وتحسين توازنه.
- تقليل الشعور بالتوتر.
- منح الشخص شعوراً عاماً بالسعادة والرضا.
- زيادة القدرة على التخلص من الوزن الزائد.

فوائد تمارين اليوغا

اليوغا فوائد جسدية وعقلية كثيرة. ومن خلال التدريب المنتظم والصحيح لليوغا، فمن المتوقع تحسين مرونة أجسادكم. بالإضافة الى ذلك، اليوغا ربما تقوي العضلات رباعية الرؤوس، والبطن، والصدر وحتى عضلات قاع الحوض بشكل كبير. غير أن تمارين التنفس المشمول لجميع أنماط اليوغا له فوائده الخاصة، فهو يساعد على تقليل التوتر وحتى يعمل على إبطاء معدل ضربات القلب، والتي تمنع ضغط دم مرتفع، والإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

نصائح لممارسي اليوغا والبيلاتس

لمن أراد تجربة تدريب اليوغا والبيلاتس، وقبل التقيد في التدريب، اطلبوا رؤية تدريب في الاستديو ويمكنكم الاشتراك في درس واحد وذلك من أجل التجربة فقط والانضمام لمجموعة المبتدئين. وعلى المدرب معرفة ما هي تجربتكم في هذا المجال، وعليه معرفة تاريخكم الطبي.

إن احترتم بين ممارسة تمارين اليوغا أو البيلاتس، يوصى جدا تجربة كل واحد منها على حدة، حتى تجدوا النمط الملائم لكم. وتذكروا أن كل من هذه التدريبات يمتلك أسلوب مختلف وخاص. بالإضافة إلى ذلك، كونوا جاهزين لتلقي التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار ارتداء الملابس المريحة لتسهيل الحركة أثناء التدريب.

المصادر

- ابراهيم العبيدي(٢٠١٨) تعزيز الصحة، انترنت.
- أمنة كاظم مراد المنصوري (٢٠١٤)، "التربية الصحية (تعريف الصحة والصحة العامة ومجالاتها) جامعة بابل، كلية التربية الأساسية، اطّلع عليه بتاريخ ٢٠١٧-٦-٢٩. بتصرّف.
- (أنوديا جوديث) كتاب عجلات الحياة من الكتب التي تتناول اليوغا من الألف إلى الياء وتعرف الأوضاع المختلفة لها.
- جريدة الجزيرة(٢٠١٧) "الصحة النفسية معناها.. علاماتها ودلالاتها" .
- حامد زهران (٢٠٠٥) الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٤)، مصر- القاهرة: عالم الكتب.
- رانيا(2017) Rania "أهمية الصحة في حياة الإنسان"، "wealthy healthy home biz"، اطّلع عليه بتاريخ ٢٠١٧-٦-٣٠. بتصرّف.
- القسم العلمي بمدار الوطن، دليلك إلى السعادة النفسية، صفحة ٨-١٢.
- سيد صبحي (٢٠٠١)، راحة البال والشباب، مصر- القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- عمار كاظم (٢٠١٦) "الصحة.. مفهوماً وأهميةً"، النهار، العدد -٢٧٣٦..
- محمد السيد(٢٠٢٠) الراحة النفسية، موقع قلم.
- موقع الدكتور عمرو خالد، (٢٠١٧) ١٠ أمور تحقق لك الراحة النفسية في ظل الأزمات".
- محطات(٢٠١٥) "الصحة النفسية وتأثيرها على حياة الانسان"، اطّلع عليه بتاريخ ٢٠١٧-٦-٢٨. بتصرّف.
- هائل الجازي((٢٠١٤) اللياقة البدنية، انترنت.

- Boushel R, Lundby C, Qvortrup K, Sahlin K (October 2014).

"Mitochondrial plasticity with exercise training and extreme environments". Exerc. Sport Sci. Rev. 42 (4): 169–174.

.doi:10.1249/JES.000000000000025

- Gremeaux, V; Gayda, M; Lepers, R; Sosner, P; Juneau, M; Nigam, A

(December 2012). "Exercise and longevity". Maturitas. 73 (4): 312–7.

.doi:10.1016/j.maturitas.2012.09.012. PMID 23063021

- Hannah Nichols (29-2-2016), "Yoga: What is yoga? How does it work?"
.www.medicalnewstoday.com, Retrieved 19-12-2017. Edited

- Int Panis, L; De Geus, Bas; Vandenbulcke, Grégory; Willems, Hanny;
Degraeuwe, Bart; Bleux, Nico; Mishra, Vinit; Thomas, Isabelle; Meeusen,

- 'KYLE MICHAUD (11-9-2017), "Which Type of Yoga Is Right for You?"
www.livestrong.com, Retrieved 19-12-2017. Edited

- Romain (2010). "Exposure to particulate matter in traffic: A comparison
of cyclists and car passengers". Atmospheric Environment. 44 (19):
2263–2270. Bibcode:2010AtmEn..44.2263I.
.doi:10.1016/j.atmosenv.2010.04.028

-The 6 most common types of yoga and their advantages

A Complete Guide to the Different Types of Yoga in 2019

-www.webmd.com, Retrieved 19-12-2017. 'Stephanie Watson, "Yoga"
.Edited

-www.spine-health.com, 'Karen Barr (2-12-2003), "Types of Yoga"
.Retrieved 19-12-2017. Edited