

مبادئ أساسية في وصفة النشاط البدني

د. خالد بن صالح المزيني

(المصدر: كتاب تحت الإعداد للدكتور خالد المزيني)

مقدمة

في عام ١٩٩٨م صدرت توصيات من قبل الكلية الأمريكية للطب الرياضي حول كمية وكيفية التدريب لتطوير كل من اللياقة القلبية التنفسية ، واللياقة العضلية ، والمرونة للبالغين الأصحاء . هذا الفصل سوف يحتوي على عرض مفضل لهذه التوصيات علماً بأن هذه التوصيات قد تم كتابتها من قبل بولاك وآخرون اعتماداً على ما هو موجود من دراسات تهتم بوصفة النشاط البدني للبالغين الأصحاء .

اللياقة القلبية-التنفسية والتركيب الجسمي

- ١- تكرار التدريب: من ٣ - ٥ أيام في الأسبوع .
- ٢- شدة التدريب : ٥٥ أو ٦٥ % - ٩٠% من ضربات القلب القصوى (HRmax)، أو ٤٠ أو ٥٠ % - ٨٥ % من احتياطي الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo₂R) أو احتياطي ضربات القلب القصوى (HRR) . تنطبق الشدة المنخفضة (مثلاً ٤٠ - ٤٩ % من Vo₂R أو HRR و ٥٥ - ٦٤ % من HRmax) على الأفراد ذوي اللياقة المنخفضة .
- ٣- مدة التدريب : من ٢٠-٦٠ دقيقة من التدريب الهوائي المستمر أو المتقطع (على الأقل ١٠ دقائق للفترة التدريبية الواحدة) ، وتعتمد مدة التدريب على شدته حيث يفترض أن تؤدي التدريبات ذات الشدة المنخفضة على فترات أطول (٣٠ دقيقة أو أكثر) ، وعلى العكس من ذلك فإن التدريبات التي تؤدي على شدة أعلى يفترض أن تكون فترتها الزمنية على الأقل ٢٠ دقيقة أو أكثر . ولأهمية اللياقة البدنية المكتملة ، والتي يمكن أن تتحقق بالتدريبات طويلة المدى ، بالإضافة إلى المخاطر المترتبة على الأداء عند الشدة العالية ولمشاكله المتعلقة بالالتزام بالتدريبات

فإنه يفضل أن تؤدي الأنشطة البدنية عند شدة معتدلة ومدة طويلة للبالغين الذين لا يتدربون من أجل المنافسة الرياضية .

٤- **طريقة أو شكل الأنشطة البدنية (التدريب) :** يمكن ممارسة أي أنشطة يستخدم فيها مجموعات عضلية كبيرة ويمكن أن تبقى متواصلة وذات إيقاع وهوائية بطبيعتها ، ومثلاً على ذلك المشي ، والهرولة ، والركض ، والدرجات ، وتزحلق اختراق الضاحية ، وتمارين المجموعة ، والرقص ، والوثب بالحبل ، والتجديف ، وتسلق الدرج ، والسباحة ، والتزحلق ، وأنشطة مختلفة من ألعاب التحمل ، أو دمج بعضاً من هذه الأنشطة .

القوة والتحمل العضلي ، التركيب الجسمي ، والمرونة

١- **تدريبات المقاومة (الأثقال) :** يجب أن تكون تدريبات المقاومة جزء من برنامج اللياقة للبالغين ، كما يجب أن تكون بشدة كافية بتطوير القوة ، والتحمل العضلي ، وإبقاء كتلة الجسم الغير دهنية (FFM) ، أيضاً يجب أن تكون تدريبات المقاومة متدرجة بطبيعتها ، وفردية ، وتجهد كل المجموعات العضلية الرئيسية . يوصى بجرعة واحدة لعدد من ٨ - ١٠ تمارين لتهيئة المجموعات العضلية الرئيسية من ٢ - ٣ مرات في الأسبوع ، لكن لاحظ أن الجرعات المتعددة ربما تعطى فوائد أكثر إذا سمح الوقت بذلك . يجب أن يكمل أغلب الأفراد من ٨ - ١٢ تكرار لكل تمرين، لكن تعتبر التكرارات من ١٠ - ١٥ أكثر ملائمة للأفراد كبار السن والأكثر ضعفاً (حوالي من ٥٠ - ٦٠ سنة من العمر وأكثر) .

٢- **تدريبات المرونة :** يفترض أن تلحق تدريبات المرونة في برنامج اللياقة المكتمل كما ويفترض أن تكون كافية لتطوير وإبقاء المدى الحركي (ROM) ، يجب أن تعمل هذه التدريبات على إطالة المجموعات العضلية الرئيسية وبحيث تؤدي على الأقل ٢ - ٣ مرات في الأسبوع ، كما يفترض أن تتضمن الإطالات أساليب ثابتة أو /و متحركة .