

## هل من فروق في وصفة النشاط البدني بين مراحل العمر المختلفة؟

**دخالد بن صالح المزيني**

**(المصدر: كتاب تحت الإعداد للدكتور خالد المزيني)**

كقاعدة عامة فإن الطفل الصحيح لا يحتاج إلى وصفة نشاط بدني . حيث أن الأطفال بشكل عام أكثر نشاطاً على السليقة من المراهقين أو الراشدين ، يبدو هذا النشاط البدني التلقائي كافياً لإبقاء حد مقنع من اللياقة البدنية، ولكن يجدر القول هنا أن هناك بعض الأطفال الذين يحتاجون إلى برامج مقننة ومرسومة من الأنشطة البدنية ، من هؤلاء المرضى أو المعاقين أو الذين يريدون الامتياز الرياضي.

من أهم الفروق التي يجب أخذها في الاعتبار عند تصميم برامج الأنشطة البدنية للراشدين والأطفال هو أن المجموعة الأخيرة لا تحتاج إلى عمل خاص لتطوير الدافعية. وذلك بسبب أن الأطفال الأصحاء لديهم رغبة داخلية للبقاء نشيطين في حالة عدم وجود موانع بيئية لذلك. في الواقع فإن النشاط بالنسبة للأطفال هو وسيلة للتعبير كما أنه جزء من اللعب. الألعاب التي يختارها الأطفال عادة ما تكون عبارة عن الجري والقفز والتسلق. ولكن لاحظ أنه نادراً جداً ما يمارس الطفل إرادياً أنشطة طويلة المدى مثل المشي، الجري، أو السباحة لمسافات طويلة. في أغلب الأحيان يختار الأطفال الأنشطة ذات الطابع المتقطع، لكن سرعة الاسترداد لديهم تسمح لهم بالاستمرار في هذه الأنشطة لعدة ساعات.

يجب الأخذ بالاعتبار الفروق في القدرة على التكيف للتدريب بين الأطفال والراشدين ، ومثلاً على ذلك المخاطر المصاحبة لتدريب الأثقال الغير مناسب أو المبكر لفئة الصغار من الأطفال. ويجب أيضاً الأخذ بالاعتبار المرحلة العمرية التي يبدأ عندها التدريب التحملي الهوائي ، وكذلك المرحلة التي يمكن أن يبدأ عندها التدريب المتخصص وليس فقط التدريب العام.

أما بالنسبة لكبار السن (مرحلة الشيخوخة) فإنه من الضروري دراسة التغيرات التي تحدث مع التقدم في العمر وتأثير النشاط البدني المنتظم أو التدريب على أجهزة الجسم المختلفة وخصوصاً تأثيره على الشيخوخة (المهرم). القواعد العامة لوصفة النشاط البدني

لكبار السن لا تختلف كثيراً عن من هم أصغر سناً إلا أنها يجب أن تتضمن بعض التحفظات التي تراعي تأثير التقدم بالسن، بشكل عام فإنه كلما طالت فترة بقاء المسن بدون نشاط كلما كان هناك داع لإحداث تغييرات في وصفة النشاط البدني. هناك بعض العوامل التي يجب أن تأخذ في الاعتبار عند وصف نشاط بدني لكبار السن:

١. كبار السن سوف يواجهون صعوبات إذا كانت شدة النشاط البدني متوسطة إلى عالية، وذلك راجع إلى بطء ارتفاع معدل الاستهلاك الأوكسجيني والتهوية الرئوية ونبض القلب مما يدعو إلى توفير الطاقة عن طريق الأنظمة اللاهوائية وبالتالي عدم القدرة على تحمل الجهد لفترة طويلة. لذلك ينصح باستخدام شدة منخفضة وخصوصاً تلك التي يختارها المسنون بأنفسهم.

٢. عند الأخذ في الاعتبار الانخفاض في القدرة الوظيفية لكبار السن وخصوصاً الغير نشيطين منهم فإن أنشطة مثل المشي وبعض أعمال المترل قد تكون ذات شدة كافية لإحداث تطور لديهم.

وصفة النشاط البدني لا بد أن تتضمن التكرار والمدة والشدة وكذلك نوع النشاط الذي يستطيع كبير السن عمله. كما أنها يجب أن تتضمن تعليمات تساعد الفرد على التعامل مع بعض الأعراض التي ربما تظهر أثناء الممارسة مثل آلام الصدر والدوخة والتعب الشديد... الخ.