

مقالات الصحة الالكترونية

عنوان المقال	الصحة وممارسة التمارين الرياضية الهوائية
الكاتب	ا.د. نهى عناية الحسيناوي

أثبتت العديد من الدراسات في علم النفس الرياضي التي تناولت دور التمارين الرياضية في الحد من الكثير من الأمراض أو المشكلات النفسية، كما تركزت معظم دراسات علم النفس الفسيولوجي في المجال الرياضي عن آثار المواقف المختلفة التي تسبب قلقاً أو إثارة أو خوف وغيرها على الإفرازات الهرمونية أو الأعراض الجسمية الظاهرية.

أن المفاد من ذلك أن الحركة المنتظمة والتي تؤدي بشدة معتدلة أي التدريبات الاوكسجينية كما تسمى في العلوم الرياضية تساعد على تحقيق الفوائد الصحية البدنية والنفسية المرجوة، والرياضة الهوائية بالمفهوم البسيط تعني أداء التمرينات بشكل خفيف أو معتدل يكون إنتاج الطاقة الجسمية فيه معتمداً على هواء التنفس الخارجي، وقد أثبت في العقدين الماضيين أن هذه التمارين تساعد على جعل الجسم أكثر طراوة للنساء ما لم تؤدي بشدة عالية أو تحت الحمل الشديد عند المقارنة بغير الممارسات لهذه التمرينات، وتشعر الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بارتياح نفسي عن طبيعة حركة أجسامهن مما يقلل من احتمالات الإصابة بالكآبة النفسية لديهن، كما أن التمرين الهوائي لوحده ينتج عنه تخفيف وزن بسيط فضلاً عن التحفيز لبعض المحيطات على طول الجذع، وهذا الموضوع قد يكون مرتبطاً بعالم الجمال الذي يشكل ضغط نفسي على بعض النساء بشكل أكبر بكثير من الرجال، ومن جهة أخرى فأن سوء تدبير التحكم بالوزن يشكل تحديات رئيسة للحيلولة دون التمتع بالصحة العقلية والتي منها مرض الزهايمر حيث أثبتت الدراسات التجريبية أن ممارسة الرياضة المنتظمة أسبوعياً تقلل من أعراض الإصابة بهذا المرض الذي يرتبط بتقدم السن وضعف الملكات العقلية .

ولكي يكون الأمر أكثر بساطة ووضوح فأن أهم ما يشغل العاملين في المجال الرياضي هو أن الحركات الرياضية محددة بشدة معينة وفترة استمرار وتكرار وهذا يستدعي تحليلاً للقدرات البدنية (القوة، السرعة، التحمل وغيرها) للتعرف بأي من نظم طاقة يمكن إدراج تلك القدرات بضمنها، وكذلك يستدعي الإلمام بمدة تعويض المادة الغذائية المستهلكة في كل نظام من نظم الطاقة وفي عملية الربط هذه يتمكن المدرب من تخطيط التدريب الرياضي بدءاً من الجرعة التدريبية إلى الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة والكبيرة.

والجدول التالي يُمكن من خلاله أن نتدرب ذاتياً أو نخطط لأنفسنا تمارينات تساعد على اكتساب اللياقة البدنية الصحية :

جدول يبين شدة الحمل التدريبي بحسب معدل ضربات القلب ونظام الطاقة

معدل النبض	مستوى شدة الحمل	نظام الطاقة
125 ض/د	خفيف	هوائي
125 - 150 ض/د	متوسط	هوائي
150 - 165 ض/د	فوق المتوسط	هوائي - لا هوائي
165 - 180 ض/د	دون القصوي	هوائي - لا هوائي
180 ض/د فما فوق	قصوي	لا هوائي

وتتميز القدرات البدنية في الألعاب الرياضية المختلفة التي تتدرج ضمن هذا النظام بأنها أقل سرعة من القدرات في النظام اللاهوائي وقد تكون بطيئة في بعض الأحيان وتتعامل أيضاً هنا بالحاجة للطاقة المعتمدة بالتأكيد على دور (ATP) الذي يُعد مصدر الطاقة الحيوية في الجسم، وأن العمل بهذا النظام يعتمد على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وترتبط تدريباته مع التدريبات التي تؤثر فيهما، إلا أن هنالك تدريبات تساعد على فاعلية الإنزيمات وزيادة الكثافة الشعرية للأوعية الدموية وزيادة أعداد المايوتوكندريا بمجملها تكون ذات فائدة في تطوير القدرات الهوائية .