



الدليل التثقيفي للنشاط البدني



الفهرس

- مقدمة
- إحصاءات عن النشاط البدني
- التعاريف
- فوائد النشاط البدني
- النشاط البدني والتغذية
- النشاط البدني والصحة النفسية
- مكونات النشاط البدني
- أنواع النشاط البدني
- توصيات بشأن النشاط البدني لمختلف الفئات العمرية
- المصطلحات الأساسية التي يجب معرفتها قبل البدء بأي تمرين
- نصائح يجب اتباعها قبل وأثناء وبعد التمرين للوصول إلى النشاط البدني
- الصحيح والفعال
- إرشادات للتمرين في ظروف محددة
- السلامة أثناء ممارسة الرياضة
- الإصابات الرياضية الشائعة وتدابير الطوارئ لإصابات التمرين
- التمارين الرياضية للتحكم بالوزن أو بناء العضلات
- أفضل الأوقات لممارسة النشاط البدني
- تحديد ومعالجة العوائق التي تحول دون المواظبة على النشاط البدني
- استخدام التكنولوجيا لتتبع النشاط البدني
- حقائق هامة عن النشاط البدني

مقدمة

يعتبر النشاط البدني حاجة جوهرية لأي مجتمع، كونه يعزز صحة الفرد، ويقلل من تكاليف الرعاية الصحية، ويدعم الإنتاجية، والتماسك الاجتماعي، ويحسن النتائج التعليمية ويساهم في الاستدامة البيئية. ومن خلال إعطاء الأولوية للنشاط البدني، يمكن بناء مجتمعات أكثر صحة وازدهارًا.

كما ينعكس الانتظام على ممارسة النشاط البدني بصورة مباشرة على صحة الأفراد، ويزيد من متوسط العمر الصحي بغض النظر عن العمر أو الجنس أو مستوى اللياقة البدنية لديهم. كما وله آثار إيجابية على المصابين بالأمراض المزمنة والإعاقات والنساء الحوامل. تثبت الأدلة العلمية باستمرار الفوائد الصحية المتعددة المرتبطة بالنشاط البدني، بما في ذلك الوقاية من الأمراض غير المعدية والتحكم فيها مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري ومختلف أنواع السرطان. لقد ساهم الاتجاه العالمي المتزايد لقلّة الحركة والخمول بشكل سلبي في الأنظمة الصحية والبيئة والتنمية الاقتصادية ورفاهية المجتمعات ونوعية الحياة بشكل عام.

إحصاءات عن النشاط البدني/التعاريف

الإحصاءات العالمية:

- 1 يبلغ عدد الأشخاص البالغين الذين لا يمارسون أي نشاط بدني ما يقرب من 1.8 مليار شخص.
- 2 تبلغ نسبة المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (11 و 17 سنة) الذين لا يمارسون أي نشاط بدني حوالي 81%.
- 3 العوامل التي تساهم في هذا الانخفاض تشمل الخمول أثناء أوقات الفراغ وفي العمل أو المنزل، وزيادة استخدام الشاشات في العمل والتعليم والترفيه. إضافة إلى ارتفاع استخدام وسائل النقل.

التعاريف

السلوك المستقر (نمط الحياة المستقر): أي سلوك حال الاستيقاظ يتميز بمستوى منخفض من استهلاك الطاقة (أقل من أو يساوي 1.5 METs) أثناء الجلوس أو الاستلقاء أثناء وقت الفراغ أو الترفيه (حال مشاهدة التلفزيون أو أي وقت آخر أمام الشاشات) أو أثناء العمل (المكتبي).

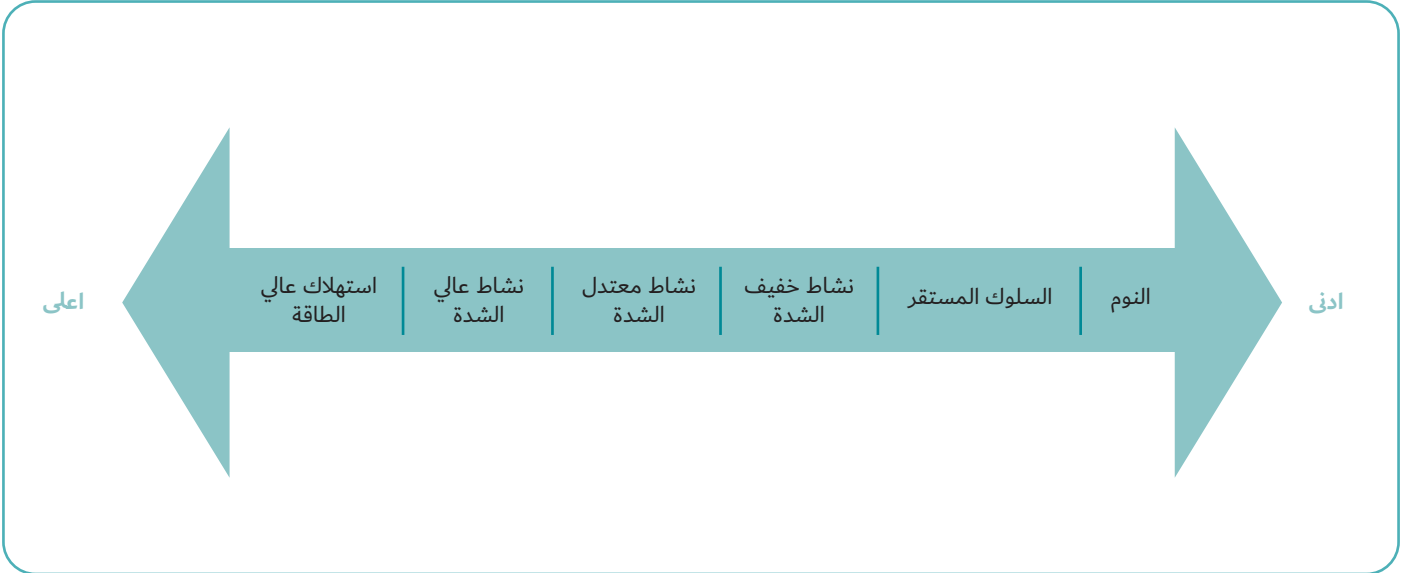
الخمول البدني: عدم الالتزام بتوصيات النشاط البدني.

النشاط البدني: يشير النشاط البدني إلى أي حركة جسدية تتطلب زيادة في استهلاك الطاقة أعلى من معدل الأيض أثناء الراحة وتشغل العضلات الهيكلية. ويشمل مختلف الأنشطة في الحياة اليومية، مثل المشي، والتنظيف، والعمل، والترفيه، وممارسة التمارين الرياضية بجميع أشكالها. وتختلف بطريقة أدائها وكثافتها ومدتها وتكرارها وسياق ممارستها.

التمرين الرياضي: يعرف على أنه فئة فرعية من النشاط البدني المخطط له والمنظم والمتكرر، ويتم إجراؤه عادةً لتحسين أو الحفاظ على اللياقة البدنية أو الأداء أو الصحة.

فوائد النشاط البدني

يتنوع النشاط البدني بين فئات واسعة تتراوح بين السلوك المستقر والنشاط الخفيف والنشاط المعتدل والنشاط العالي الشدة.



أ. الفوائد الفورية للنشاط البدني المتوسط إلى عالي الشدة (جلسة واحدة):

- يخفض ضغط الدم.
- يحسّن نوعية النوم.
- يقلل من أعراض القلق.

فوائد النشاط البدني

ب. فوائد النشاط البدني المنتظم والمستمر على المدى البعيد:
الفوائد الصحية للنشاط البدني المنتظم لدى كل من :

كبار السن

- يقلل من مخاطر الإصابة بالخرف والاكتهاب.
- يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني.
- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان (المثانة، الثدي، القولون، بطانة الرحم، المريء، الكلى، الرئة، والمعدة).
- يقلل من خطر زيادة الوزن.
- يحسن التوازن ويقلل من مخاطر السقوط.
- يحسن كثافة العظام، مما يقلل من خطر الإصابة بالكسور.
- يدعم العيش المستقل لفترة أطول.
- يعزز القدرات المعرفية.

البالغين

- خفض خطر الإصابة بالخرف والاكتهاب.
- خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية والسكري من النوع الثاني.
- يرفع كفاءة القلب والرئتين.
- خفض خطر الإصابة بسرطانات (الثدي والمثانة والقولون وبطانة الرحم والمريء، والكلى والرئة والمعدة).
- تحسين لياقة العضلات والمفاصل.
- الحفاظ على الوزن الطبيعي وخفض نسبة الدهون في الجسم.
- يزيد من القدرات المعرفية.
- يزيد من كثافة العظام، ويخفض من خطر الإصابة بالكسور.
- يزيد من جودة النوم.
- يحافظ على التوازن والتنسيق مما يقلل من خطر السقوط.
- يساعد على العيش بشكل مستقل لفترة أطول.
- الوقاية من هشاشة العظام.
- تحسين جودة الحياة.

الأطفال

- يحسن الأداء الأكاديمي (القدرات المعرفية والذاكرة والانتباه).
- خفض خطر القلق والاكتهاب.
- الشعور بالثقة والسعادة واحترام الذات.
- زيادة كفاءة القلب والرئتين.
- بناء عضلات قوية وزيادة مرونتها.
- الحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم وخفض الدهون في الجسم.
- تقوية العظام.
- خفض خطر الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، والسكري من النوع الثاني.
- ينمي الاستقلالية والمهارات الاجتماعية مثل المشاركة والتواصل، وحل المشكلات، واتخاذ القرار.

النشاط البدني والتغذية

النشاط البدني والتغذية يكملان بعضهما البعض لتعزيز الصحة العامة والرفاهية. وعلى العكس من ذلك، فإن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعزز امتصاص العناصر الغذائية والتمثيل الغذائي. إن تحقيق التوازن بين الاثنين أمر بالغ الأهمية للصحة واللياقة البدنية.

تعزيز الأداء: تعتبر التغذية بمثابة الوقود الأساسي للنشاط البدني، حيث توفر العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والطاقة اللازمة لمختلف التمارين.



التوقيت مهم: إن توقيت وجبات الطعام مهم فيما يتعلق بالتمارين. تعمل استراتيجيات التغذية قبل وبعد التمرين على تحسين الأداء والتعافي.



امتصاص العناصر الغذائية والتمثيل الغذائي: ممارسة الرياضة تعزز امتصاص العناصر الغذائية والتمثيل الغذائي، وتزيد من كفاءة الاستفادة من العناصر الغذائية.



بناء وإصلاح العضلات: تلعب البروتينات دوراً مهماً في بناء وإصلاح العضلات، وإصلاح التمزقات الدقيقة الناتجة عن ممارسة التمارين الرياضية.



التروية: لا ينبغي الاستهانة بدور السوائل في كل من التغذية وممارسة الرياضة، وتأثيرها على الأداء والتعافي والصحة العامة.



التحكم في الوزن: هناك علاقة بين تناول السعرات الحرارية واستهلاكها والتحكم في الوزن. يساعد التوازن بين التغذية وممارسة الرياضة على تحقيق الوزن الصحي والحفاظ عليه.



إطالة العمر: تم ربط النشاط البدني المنتظم والتغذية الصحية بإطالة العمر وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.



النشاط البدني والصحة النفسية

العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية مهمة ومتعددة الأوجه. وإليك كيفية ارتباطهما:

- 1. تحسين المزاج:** النشاط البدني يحفز إنتاج الإندورفين، (الناقلات العصبية) في الدماغ التي تعزز مشاعر السعادة والرفاهية، مما يقلل من أعراض الاكتئاب والقلق.
- 2. الحد من التوتر:** تساعد التمارين الرياضية على تخفيف التوتر عن طريق تقليل مستويات الكورتيزول، وهو هرمون التوتر في الجسم، وتعزيز الاسترخاء من خلال تخفيف توتر العضلات.
- 3. تحسين النوم:** النشاط البدني المنتظم يمكن أن يحسن نوعية النوم، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والوظائف الإدراكية.
- 4. تعزيز احترام الذات:** ممارسة النشاط البدني بانتظام يمكن أن يحسن صورة الجسم، واحترام الذات، والثقة، مما يؤدي إلى نظرة أكثر إيجابية للحياة.
- 5. التفاعل الاجتماعي:** المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية يمكن أن تزيد من التفاعل الاجتماعي ومشاعر الانتماء، مما يقلل من مشاعر الوحدة والعزلة.
- 6. الانشغال والتكيف:** النشاط البدني بمثابة انشغال صحي عن الأفكار والمشاعر السلبية، ويعد طريقة بناءة للتعامل مع التوتر وقت الشدائد.
- 7. الوقاية والإدارة:** النشاط البدني المنتظم يقلل من خطر الإصابة باضطرابات الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى تحسين الأعراض لدى الأفراد المصابين بهذه الحالات.
- 8. كيميائية الدماغ:** تزيد التمارين الرياضية من إطلاق الناقلات العصبية مثل الدوبامين والسيروتونين، والتي ترتبط بمشاعر المتعة والسعادة، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية عامة.
- 9. الفوائد طويلة المدى:** يمكن أن يكون لاعتماد أسلوب حياة نشط بدنياً فوائد طويلة المدى على الصحة النفسية، مما يقلل من خطر التدهور المعرفي واضطرابات الصحة النفسية المرتبطة بالعمر في وقت لاحق من الحياة.

مكونات النشاط البدني

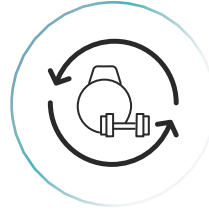
مكونات النشاط البدني:



عدد المجموعات و التكرارات
(لتمارين تقوية العضلات)



شدة التمرين



تكرار التمرين



مدة التمرين

أنواع الأنشطة الرياضية وفوائدها المحددة على الجسم:

1. التمارين الهوائية

هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم مثل عضلات الذراعين والساقين.

التأثير:

- تسارع معدل ضربات القلب والتنفس.
- تخفض ضغط الدم والسكر في الدم والالتهابات.
- تحسن المزاج.
- تعزز من حرق الدهون في الجسم وخفض مستويات الكوليسترول الضار "LDL".
- تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني وسرطان الثدي والقولون والاكنتاب.
- يقلل من احتمالية السقوط.
- يزيد من الكفاءة و التحمل.

المثال:

- نشاط بدني هوائي خفيف الشدة.
- نشاط بدني هوائي متوسط الشدة.
- نشاط بدني هوائي عالي الشدة.

مكونات النشاط البدني

2. تمارين تقوية العضلات

نشاط يتطلب من عضلات الجسم العمل أو الصمود أمام قوة أو وزن مطبق.

التأثير:

- تزيد من قوة تحمل العضلات.
- تبني الكتلة العضلية التي ننفقها مع تقدم العمر.
- تحفز نمو العظام.
- تخفض نسبة السكر في الدم، وتساعد في التحكم في الوزن.
- تحسن التوازن والوضعية الجسمية.
- تقلل من آلام أسفل الظهر والمفاصل.
- تساعد على الوقوف من الكرسي والنهوض من الأرض وصعود السلالم.
- تساعد في أداء المهام اليومية مثل حمل أغراض البقالة والبستنة ورفع الأشياء الثقيلة.

المثال:

- تمارين بوزن الجسم عالية الكثافة مثل (القرفصاء والضغط).
- تمارين تتضمن المقاومة بالوزن أو الحزام أو الأثقال.

3. تمارين تقوية العظام

الأنشطة التي تتطلب تحميل قوة على العظام.

التأثير:

- يعزز نمو العظام وقوتها.
- يحسن التوازن والتنسيق.
- يقلل من خطر الإصابة بالكسور.
- يعزز الحركة ونوعية الحياة.
- يعزز قوة العضلات ومرونتها.

المثال:

- القفز، والجري، والمشي السريع، وتمرين رفع الأثقال.
- بعض الأنشطة تدرج تحت أكثر من نوع من التمارين مثل السباحة و ركوب الدراجة الهوائية.

مكونات النشاط البدني

4. تمارين الاستطالة

نشاط يؤدي إلى إطالة عضلات الجسم ولكن بتحكم.

التأثير:

- استعادة العضلات من مرونتها التي نفقدها بسبب التقدم في العمر والتي تؤدي إلى التشنجات والإجهاد وآلام المفاصل.
- تطيل العضلات وتحافظ على مرونتها، مما يؤدي إلى الاحتفاظ بحركة كاملة للمفاصل.
- تقلل من آلام المفاصل وخطر الإصابات.
- أداء المهام اليومية بشكل سلس.

المثال:

- لمس أصابع قدميك.
- التمدد الجانبي.
- ممارسة تمارين اليوغا.

5. تمارين التوازن

نشاط ينمي القدرة على التحكم أثناء الثبات أو الحركة، و يحسن القدرة على مقاومة السقوط.

التأثير:

- تحسن القدرة على مقاومة السقوط مع تقدمنا في السن، يتأثر نظام الحفاظ على التوازن في أجسامنا مثل: (الرؤية، والأذن الداخلية، وعضلات ومفاصل الساق).
- ابدأ ببناء توازنك في وقت مبكر من حياتك.
- لا تحاول القيام بأي تمرين للتوازن دون الحصول على التدريب المناسب.

المثال:

- الوقوف على قدم واحدة أو المشي في خط مستقيم، بخطوات تبدأ بالكعب ثم أصابع القدمين، لمسافة قصيرة والمشي إلى الخلف.
- تقوية عضلات الساق بتمارين مثل القرفصاء ورفع الساق.
- التاي تشي أو اليوجا.

يتم تضمين بعض الأنشطة في أكثر من نوع مثل السباحة وركوب الدراجات.

أنواع النشاط البدني

1. شدة النشاط البدني

هناك ثلاثة مستويات لشدة النشاط البدني (الهوائي)؛ نشاط بدني هوائي عالي الشدة، ونشاط بدني هوائي متوسط الشدة، ونشاط بدني هوائي منخفض الشدة.

منخفض الشدة

يمكن التحدث بجمل كاملة



معدل ضربات القلب



استهلاك الأوكسجين



استهلاك الطاقة



(المشي البطيء، ركوب الدراجات (أقل من 5 ميل في الساعة)، التمدد، التدريب على الوزن الخفيف، تنس طاولة، صيد السمك، البستنة).

متوسط الشدة

لا يزال بإمكانه التحدث، ولكن بجمل قصيرة.



معدل ضربات القلب



استهلاك الأوكسجين



استهلاك الطاقة



المشي السريع، التمارين الرياضية المائية، التنس المزدوج، صعود الجبال، التزلج على الجليد، كرة الطائرة، اليوغا والبيلاتس، ركوب الدراجات الهوائية > 16 كم في الساعة.

عالي الشدة

لا يستطيع قول أكثر من بضع كلمات أثناء ممارسة التمرين دون التوقف لالتقاط أنفاسه.



معدل ضربات القلب



استهلاك الأوكسجين



استهلاك الطاقة



الركض/الجري، السباحة، صعود الدرج، رفع الأوزان الثقيلة، تسلق الجبال، ركوب الدراجات التنافسية، الكاراتيه/التايكوندو / الجوجيتسو، كرة سلة، كرة القدم، السباحة. الرجبي، القفز على الحبل، ركوب الدراجات الهوائية > 16 كم في الساعة.

أنواع النشاط البدني

تكرار النشاط البدني: عدد جلسات النشاط البدني التي يشارك فيها الشخص في الأسبوع (كلما زادت كانت الفوائد أكبر).



مدة النشاط البدني: المدة التي يستغرقها الشخص في جلسة نشاط واحدة؛ كلما طالت الجلسة كلما زادت الفائدة.



المجموعات والتكرار: عدد المرات التي يقوم فيها الشخص بنشاط تقوية العضلات، مثل رفع الأثقال أو ممارسة تمرين الضغط، يؤثر على فوائد النشاط.



حسب طبيعة التمرين الرياضي واحتياجات المشاركين

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية والتمارين الروتينية وسيلة للحفاظ على صحة أجسامنا وعقولنا. يستمتع بعض الأشخاص بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بينما يشعر البعض الآخر بمتعة أكبر في المشاركة في رياضة تنافسية مع أعضاء الفريق وهذا ما يبقيهم نشطين.

أنواع النشاط البدني

فيما يلي بعض الأمثلة على أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية:



رياضات القدرة على التحمل

- الجري لمسافات طويلة
- ركوب الدراجات الهوائية
- ترياثلون



رياضات قتالية

- الملاكمة
- الكاراتيه
- المصارعة
- جيو جيتسو
- رياضة التايكوندو



رياضات جماعية

- كرة القدم
- كرة السلة
- الكرة الطائرة
- كرة القدم الأمريكية
- رياضة الهوكي



رياضات فردية

- التنس
- الجولف
- السباحة



رياضات المغامرة

- تسلق الجبال
- ركوب الدراجات في الجبل
- رياضة التجديف بالكاياك



رياضات الجليدية

- التزلق
- التزلج
- التزلج على الجليد



الرياضات المائية

- التجديف
- الإبحار
- رياضة ركوب الأمواج



رياضات المضرب

- تنس الريشة
- تنس الطاولة



الجمباز والألعاب البهلوانية

- الجمباز
- الترامبولين
- الرياضات البهلوانية



رياضات الاستهداف

- الرماية
- إطلاق الرصاص
- رمي السهام

توصيات بشأن النشاط البدني بين مختلف الفئات العمرية

توصيات النشاط البدني لدى الأطفال: الأطفال (0-6 سنوات)



الأطفال 3-6 سنوات:

السلوك المستقر

الحد من مقدار الوقت الذي يقضيه في الجلوس، واجعل وقت استخدام الشاشات أقل من ساعة يومياً.

النشاط البدني

قضاء ما لا يقل عن 180 دقيقة في ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية، منها 60 دقيقة على الأقل يجب أن تكون متوسطة إلى عالية الشدة، موزعة على مدار اليوم.



الأطفال 0-2 سنة:

السلوك المستقر

الحد من مقدار الوقت الذي يقضيه في الجلوس، وعدم استخدام الشاشات، والانخراط في أنشطة اللعب الخيالي وسرد القصص.

النشاط البدني

0 - 1 سنة: شجع الأنشطة التفاعلية الأرضية لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يومياً.
1-2 سنة: قضاء ما لا يقل عن 180 دقيقة في ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية بأي شدة، موزعة على مدار اليوم. شجع على اللعب اليومي في الهواء الطلق.

نصائح

- خلق بيئة منزلية تشجع على الحركة والاستكشاف.
- التشجيع على القيام بمجموعة واسعة من الحركات مثل الجري، والقفز، والالتقاط، والرمي، والركل، في بيئات مختلفة، لبناء المهارات الحركية الأساسية.
- توفير الألعاب القائمة على الحركة.
- زيارة أماكن اللعب لإشراك الطفل في اللعب الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين أثناء نشاطه.

توصيات بشأن النشاط البدني بين مختلف الفئات العمرية

الأطفال والمراهقون (7-17 سنة)



السلوك المستقر

الحد من مقدار الوقت الذي يقضيه في الجلوس، وخاصة وقت استخدام الشاشات، من خلال الانخراط في أنشطة بأي شدة، بما في ذلك تلك المنخفضة الشدة.

النشاط البدني

- قم بممارسة ما يعادل 60 دقيقة من الأنشطة الهوائية متوسطة إلى عالية الشدة يومياً على مدار الأسبوع.
- ينبغي دمج مجموعة متنوعة من الأنشطة الهوائية عالية الشدة، وتمارين تقوية العضلات والعظام، على الأقل 3 أيام في الأسبوع لتعزيز تنمية المهارات الحركية.
- يمكن عمومًا اعتبار كل دقيقة من النشاط عالي الشدة بمثابة دقيقتين من النشاط متوسط الشدة.

نصائح

- استكشاف مجموعة متنوعة من الأنشطة لمساعدة أطفال المدارس والشباب على تطوير هوايات أو اهتمامات حركية نشطة.
- الوقوف أثناء الدراسة أو اخذ فترات راحة للحركة بين ساعات الدراسة.
- فكّر في الانضمام إلى فريق/نادي/منظمة رياضية لتجربة النشاط البدني في بيئة اجتماعية، مما يساعد أطفال المدارس والشباب على البقاء متحفزين.
- قم بزيارة الملاعب للمشاركة في اللعب الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين.

توصيات بشأن النشاط البدني بين مختلف الفئات العمرية

أمثلة على الأنشطة الهوائية وتقوية العضلات والعظام لأطفال المدارس والمراهقين

الأنشطة الهوائية

متوسطة الشدة

- الألعاب في الملعب (مثل لعبة الغميضة).
- ركوب الدراجات.
- السباحة.
- المشي السريع.
- رياضات المضرب (مثل التنس والبادل).



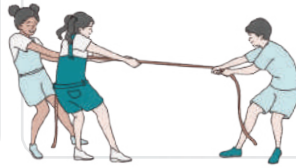
عالية الشدة

- الألعاب في الملعب (على سبيل المثال، وضع العلامات/الالتقاط).
- القفز على الحبل.
- ركوب الدراجات الجبلية على الرمال أو في الحدائق المخصصة لذلك.
- كرة القدم.
- الجري.
- رياضات المضرب التنافسية (مثل التنس والبادل).

أنشطة تقوية العضلات

متوسطة الشدة

- الألعاب في الملعب (على سبيل المثال، لعبة شد الحبل).
- التسلق.
- تمارين المقاومة باستخدام وزن الجسم أو أشرطة المقاومة.



عالية الشدة

- التدريب الدائري.
- القفز ونط الحبل.

أنشطة تقوية العظام

متوسطة الشدة

- الألعاب في الملعب (مثل لعبة الحجلة المعروفة أيضاً باسم الجهيف في الثقافة الإماراتية).
- ألعاب كرة غير رسمية (مثل كرة القدم وكرة السلة).
- الجمباز.
- القفز على الحبل.

عالية الشدة

- الفنون القتالية.
- القفز، ونط الحبل.
- ألعاب الكرة التنافسية (مثل كرة القدم وكرة السلة).



توصيات بشأن النشاط البدني بين مختلف الفئات العمرية

توصيات للنشاط البدني لدى البالغين:
البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 عامًا فما فوق وحتى 64 عامًا



السلوك المستقر

الحد من مقدار الوقت الذي يقضونه في الجلوس. إن استبدال وقت الجلوس بالنشاط البدني بأي شدة (بما في ذلك التمارين منخفضة الشدة) يعطي فوائد صحية.

النشاط البدني

النشاط الهوائي ممارسة ما لا يقل عن 150-300 دقيقة من النشاط البدني الهوائي متوسط الشدة، أو ما لا يقل عن 75-150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي عالي الشدة، أو مزيج معادل من النشاط المعتدل والقوي طوال الأسبوع لتحقيق فوائد صحية كبيرة.

نشاط تقوية العضلات

• القيام بتمارين تقوية العضلات بكثافة متوسطة أو أكبر والتي تشمل جميع مجموعات العضلات الرئيسية لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع، حيث توفر هذه الأنشطة فوائد صحية إضافية.

• يعد العثور على الوزن/المقاومة المناسبة أمراً أساسياً، ومن الممارسات الجيدة العامة إكمال 8 إلى 12 تكراراً لكل مجموعة لتحقيق نتائج تقوية. قد يكون تكرار مجموعتين أو ثلاث مجموعات أكثر فعالية.

اعتبارات خاصة:

- بالنسبة للبالغين الذين يعانون من أمراض مزمنة، يمكن تطبيق نفس التوصيات، ولكن يجب عليهم استشارة أخصائي الرعاية الصحية قبل القيام بأي نوع من النشاط البدني.

- بالنسبة للنساء الحوامل وبعد الولادة، يمكن تطبيق نفس التوصيات، ولكن يجب عليهن استشارة أخصائي الرعاية الصحية قبل القيام بأي نوع من النشاط البدني.

نصائح

- قم بتمرين مجموعات العضلات الخاصة بك من خلال أنشطة متعددة المكونات.
- ابدأ بتغييرات صغيرة مثل صعود الدرج بدلاً من المصعد.
- يمكن أن تكون ممارسة النشاط أمراً ممتعاً - جرب رياضة جديدة أو استكشف أحد المتنزهات المحلية العديدة.

المصطلحات الأساسية التي يجب معرفتها قبل البدء بأي تمرين

- المصطلحات الأساسية التي يجب معرفتها قبل البدء بأي تمرين رياضي:

الإحماء: جلسة قصيرة من النشاط القلبي الوعائي الخفيف لزيادة تدفق الدم وإعداد العضلات لممارسة تمارين أكثر كثافة.

التهدئة: تمارين خفيفة يتم إجراؤها بعد التمرين الرئيسي لخفض معدل ضربات القلب تدريجياً ومنع التيبس.

التكرار: عدد المرات التي يتم فيها تنفيذ تمرين معين في المجموعة.

المجموعة: مجموعة من التكرارات. على سبيل المثال، إذا قمت بـ 10 عمليات ضغط، فهذه مجموعة واحدة مكونة من 10 عدات.

الشدة: مستوى الصعوبة أو المقاومة في التمرين، ويتم ضبطها غالباً بواسطة الأوزان أو أشربة المقاومة أو وزن الجسم.

النموذج: الأسلوب الصحيح في أداء التمارين لتحقيق أقصى قدر من الفوائد وتقليل خطر الإصابة.

فترة الراحة: الوقت بين المجموعات أو التمارين، وهو أمر بالغ الأهمية لاستعادة قدرة العضلات. تمارين القلب والأوعية الدموية: الأنشطة التي ترفع معدل ضربات القلب وتحسن صحة القلب والأوعية الدموية، مثل الجري أو ركوب الدراجات أو السباحة.

تدريبات القوة: تمارين مصممة لبناء قوة العضلات، وغالباً ما تتضمن مقاومة الأوزان أو أشربة المقاومة.

المرونة: نطاق الحركة في المفاصل. تمارين التمدد تعزز المرونة وتقلل من خطر الإصابة.

مؤشر كتلة الجسم: تمثيل رقمي للدهون في الجسم على أساس الطول والوزن، مما يساعد على تقييم الصحة العامة.

التروية: الحفاظ على تناول كمية كافية من السوائل، أمر بالغ الأهمية للأداء والتعافي.

أيام الراحة: أيام راحة مجدولة من التدريبات المكثفة، مما يسمح للعضلات بالتعافي ومنع الإفراط في التدريب.

التمارين المركبة: الحركات التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة، على سبيل المثال، القرفصاء لتمرين فعال لكامل الجسم.

تمرين وزن الجسم: تمارين تستخدم وزن الجسم نفسه للمقاومة، مثل تمارين الضغط أو القرفصاء.

إن فهم هذه المصطلحات يمكن أن يعزز تجربة التمرين ويساهم في روتين لياقة بدنية أكثر أماناً وفعالية.

نصائح يجب اتباعها قبل وأثناء وبعد التمرين للوصول إلى النشاط البدني الصحيح والفعال

نصائح يجب اتباعها قبل وأثناء وبعد التمرين للوصول إلى النشاط البدني الصحيح والفعال:

تقنيات التمرين المناسبة والفعالة للمداومة، تعتبر الخطوات التالية مهمة جدًا.

بعد التمرين

- يقلل من مخاطر الإصابة بالخرف والاكتهاب.
- يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني.
- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان (المثانة، الثدي، القولون، بطانة الرحم، المريء، الكلى، الرئة، والمعدة).
- يقلل من خطر زيادة الوزن.
- يحسن التوازن ويقلل من مخاطر السقوط.
- يحسن كثافة العظام، مما يقلل من خطر الإصابة بالكسور.
- يدعم العيش المستقل لفترة أطول.
- يعزز القدرات المعرفية.

خلال ممارسة الرياضة

- خفض خطر الإصابة بالخرف والاكتهاب.
- خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية والسكري من النوع الثاني.
- يرفع كفاءة القلب والرئتين.
- خفض خطر الإصابة بسرطانات (الثدي والمثانة والقولون وبطانة الرحم والمريء، والكلى والرئة والمعدة).
- تحسين لياقة العضلات والمفاصل.
- الحفاظ على الوزن الطبيعي وخفض نسبة الدهون في الجسم.
- يزيد من القدرات المعرفية.
- يزيد من كثافة العظام، ويخفض من خطر الإصابة بالكسور.
- يزيد من جودة النوم.
- يحافظ على التوازن والتنسيق مما يقلل من خطر السقوط.
- يساعد على العيش بشكل مستقل لفترة أطول.
- الوقاية من هشاشة العظام.
- تحسين جودة الحياة.

قبل التمرين

- يحسن الأداء الأكاديمي (القدرات المعرفية والذاكرة والانتباه).
- خفض خطر القلق والاكتهاب.
- الشعور بالثقة والسعادة واحترام الذات.
- زيادة كفاءة القلب والرئتين.
- بناء عضلات قوية وزيادة مرونتها.
- الحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم وخفض الدهون في الجسم.
- تقوية العظام.
- خفض خطر الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، والسكري من النوع الثاني.
- ينمي الاستقلالية والمهارات الاجتماعية مثل المشاركة والتواصل، وحل المشكلات، واتخاذ القرار.

إرشادات للتمرين في ظروف محددة

1. الطقس الحار



- مارس التمارين الرياضية في الأوقات الباردة من اليوم، مثل الصباح الباكر أو المساء.
- حافظ على تروية الجسم عن طريق شرب الماء قبل وأثناء وبعد التمرين.
- ارتدي ملابس فضفاضة تسمح بمرور الهواء وقبعة للحماية من الشمس.
- خذ فترات راحة في المناطق المظللة واستمع إلى جسدك إذا شعرت بالحرارة الزائدة أو الاجهاد.
- لا تمارس التمارين الرياضية تحت أشعة الشمس المباشرة.

2. كبار السن



- استشر أخصائي الرعاية الصحية قبل البدء في برنامج تمرين جديد.
- ركز على الأنشطة الخفيفة مثل المشي أو السباحة أو اليوغا.
- الإحماء والتهدئة بشكل صحيح لتجنب الإصابة.
- تعديل التمارين حسب الحاجة وعدم تجاوز قدرتك.
- حافظ على تروية جسمك عن طريق شرب الماء قبل وأثناء وبعد التمرين.

3. الحامل



- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء أو الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية أثناء الحمل.
- يمكن لجميع النساء الحوامل وبعد الولادة ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي متوسط الشدة طوال الأسبوع ودمج مجموعة متنوعة من الأنشطة الهوائية وأنشطة تقوية العضلات ما لم يكن هناك مانع طبي لذلك.
- يمكن اختيار التمارين الخفيفة والآمنة، مثل المشي أو السباحة أو يوغا ما قبل الولادة.
- تجنب التمارين العنيفة وتمرين القفز لأنها تحمل خطر السقوط أو الإصابة.
- حافظ على تروية جسمك ومارس تقنيات التنفس الصحيحة.

إرشادات للتمرين في ظروف محددة

4. الحالات الطبية: (التهاب المفاصل - الربو - أمراض القلب - مرض السكري)



- استشر طبيبك المعالج حول امكانية ممارسة التمارين الرياضية الآمنة، اعتمادًا على حالتك، قد يقترح مقدم الرعاية الصحية بعض إجراءات السلامة قبل ممارسة الرياضة. (نوع التمرين وتكراره وشدته).
- يجب على مرضى السكر مراقبة نسبة السكر في الدم لأن ممارسة الرياضة قد تخفض نسبة السكر في الدم.
- أخذ حمام دافئ قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يريح العضلات والمفاصل ويساعد المصابين بالتهاب المفاصل.
- يجب على مرضى الربو الاحتفاظ بدوائهم أثناء ممارسة الرياضة.
- اتبع أي تعديلات أو قيود موصى بها.
- مراقبة الأعراض وضبط التمرين وفقًا لذلك.

5. الصيام



- جدول جلسات التمرين إما قبل الإفطار أو بعد الإفطار بثلاث ساعات.
- إعطاء الأولوية للتروية قبل وبعد التدريبات الخاصة بك،
- اختيار تمارين متوسطة الشدة مثل المشي السريع أو اليوجا أو الركض الخفيف لتجنب الإرهاق خلال ساعات الصيام.
- عدم ممارسة أي نشاط بدني بعد الإفطار مباشرة، حيث سيتم توجيه كل طاقة الجسم نحو عملية هضم الطعام.
- انتبه إلى كيفية استجابة جسمك للتمرين أثناء الصيام. إذا كنت تشعر بالدوار أو التعب أو تشعر بأي إنزعاج أو غثيان أو صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر، فمن المهم أن تأخذ قسطًا من الراحة وتعطي الأولوية لصحتك.
- إتاحة الوقت الكافي للراحة والتعافي بين التمارين، خاصة خلال ساعات الصيام، لمنع الإصابات ودعم تعافي العضلات.
- استشر أخصائي الرعاية الصحية: إذا كان لديك أي مخاوف صحية أو حالات طبية، قبل البدء أو تعديل روتين التمارين الرياضية خلال شهر رمضان.

السلامة أثناء ممارسة الرياضة

6. أصحاب الهمم



- استشر أخصائي الرعاية الصحية أو متخصصًا في التمارين الرياضية معتمدًا ومتخصصًا في العمل مع أصحاب الهمم.
- اختر التمارين المناسبة للقدرات والاحتياجات.
- قم بإجراء أية تعديلات ضرورية لاستيعاب حالتك ولكن بعد استشارة المتخصصين.
- فكر في استخدام الأجهزة المساعدة أو الدعم إذا لزم الأمر.

السلامة أثناء ممارسة الرياضة

1. كن واثقًا من أن النشاط البدني آمن للجميع تقريبًا ولكن ينبغي فهم المخاطر.
2. اختر أنواع النشاط البدني المناسبة لمستوى لياقتك البدنية وصحتك.
3. قم بزيادة النشاط البدني تدريجيًا بمرور الوقت لتحقيق التوصيات والأهداف الصحية.
4. اختيار بيئة آمنة: تجنب المناطق الزلقة، والمناطق المزدحمة بالمركبات.
5. التزم بالقواعد واختر متى وأين وكيف تكون نشطًا.
6. يمكن للأشخاص الذين يعانون من أمراض وأعراض مزمنة استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم.
7. استخدم المعدات الرياضية المناسبة لتقليل خطر الإصابة (الخوذات، والنظارات الواقية، واقيات الساق، وسادات الكوع والركبة، وواقيات الفم،...)

يجب أن تكون أدوات التمرين ومعدات الحماية:

- أ. مناسبة للنشاط.
- ب. مثبتة بشكل صحيح.
- ج. تتم صيانتها بصورة دورية.
- د. المداومة على الاستخدام وبشكل صحيح.

الإصابات الرياضية الشائعة وتدابير الطوارئ لإصابات التمرين

الاصابات الرياضية الشائعة وتدابير الطوارئ



2. التهاب الأوتار: التهاب الأوتار بسبب الإفراط في الاستخدام أو التمرين بشكل غير السليم.



1. الإجهاد والالتواء: تمدد العضلات أو الأربطة أو تمزقها.



4. إصابات الكفة المدورة: إصابة عضلات وأوتار الكتف، وهو أمر شائع عند رفع الأثقال أو القيام بتمارين فوق مستوى الرأس بشكل متكرر.



3. جَبَائِرُ حَرَفِ الطُّنْبُوب: ألم على طول عظمة الساق، غالبًا ما يكون نتيجة للجهد الزائد أو الأحذية غير المناسبة.



5. إصابات الركبة: كتمزق الأربطة، وغالبًا ما يكون ذلك بسبب الحركات المفاجئة أو الهبوط غير السليم أثناء القفزات.

تدابير الطوارئ للإصابات أثناء التمرين:

1. الراحة: توقف فورًا عن النشاط الذي يسبب الألم أو الانزعاج.
2. الثلج: ضع الثلج على المنطقة المصابة لمدة 15-20 دقيقة كل 2-3 ساعات لتقليل التورم.
3. الضغط: استخدم ضمادة لضغط المنطقة المصابة وتقليل التورم.
4. الرفع: رفع المنطقة المصابة فوق مستوى القلب لتقليل التورم.
5. العناية الطبية: اطلب المساعدة المتخصصة بعد الإصابة إذا كان الألم والتورم شديدًا أو لم يتحسن أو كان هناك فقدان للحركة.

! تذكر:

أنه من المهم الاستماع إلى جسدي وعدم الاستمرار عند الاحساس بالألم أثناء التمرين لمنع الإصابات.

التمارين الرياضية للتحكم بالوزن أو بناء العضلات

تتضمن التمارين لفقدان الوزن أو بناء العضلات أساليب مختلفة:

1. فقدان الوزن:



جنباً إلى جنب مع اجراء تعديلات في النظام الغذائي:

- تمارين القلب والأوعية الدموية: تشمل أنشطة مثل الجري أو ركوب الدراجات أو السباحة لحرق السعرات الحرارية وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية.
- التدريب المتقطع عالي الكثافة: يمكن أن يؤدي التناوب بين فترات النشاط المكثفة وفترات الراحة القصيرة إلى تعزيز عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون بشكل أكثر فعالية.
- تدريب المقاومة: دمج أوزان أخف مع تكرارات أعلى للحفاظ على كتلة العضلات مع التركيز على حرق السعرات الحرارية.
- الحركات المركبة: قم بإشراك مجموعات عضلية متعددة في وقت واحد من خلال تمارين مثل القرفصاء والضغط لزيادة حرق السعرات الحرارية إلى أقصى حد.
- دمج تمارين المرونة: يمكن لأنشطة مثل اليوغا أو البيلاتس تحسين المرونة والمساعدة في تقليل التوتر، وتعزيز فقدان الوزن بشكل عام.

2. بناء العضلات :



- تدريبات المقاومة: ارفع الأوزان الأثقل بتكرارات أقل لتحفيز نمو العضلات وتعزيز القوة.
- التركيز على التمارين المركبة: أعط الأولوية للحركات مثل رفع الاثقال، وتمرين الضغط، والسحب لاستهداف مجموعات عضلية متعددة.
- الحمل الزائد التدريجي: قم بزيادة الوزن أو المقاومة تدريجيًا بمرور الوقت لتحدي عضلاتك باستمرار وتعزيز نموها.
- تناول كمية كافية من البروتين: لدعم إصلاح العضلات ونموها، وذلك بهدف الحصول على حوالي 1.6-2.2 جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميًا وذلك بعد استشارة المتخصصين.
- السماح بالراحة والتعافي: تأكد من النوم الكافي وأيام الراحة بين التدريبات للسماح للعضلات بالتعافي والنمو.

تتطلب التمارين الرياضية للحفاظ على الوزن أو فقدانه أو بناء العضلات، الاتساق والتغذية السليمة وأساليب التدريب. يمكن أن تساعد استشارة أحد متخصصي اللياقة البدنية في إنشاء خطة مخصصة بناءً على الأهداف والقدرات الفردية.

أفضل الأوقات لممارسة النشاط البدني

أفضل الاوقات لممارسة النشاط البدني:

- لكل من التمارين الصباحية والمسائية مزايا وعيوب.
- يعتمد أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية غالبًا على التفضيلات الفردية من جداول زمنية ومستويات الطاقة.
- ابحث عن الوقت الذي يناسبك ويسمح بممارسة نشاط بدني بصورة مستمرة.

تحديد و معالجة العوائق التي تحول دون المداومة على النشاط البدني:

- يعد النشاط البدني المنتظم أحد أهم ما تقدمه من أجل صحتك.
- اليك بعض النصائح و الحلول لمحاربة الخمول وبدء ممارسة الرياضة:

ليس لديك دافع!

- اختر النشاط البدني الذي تحبه.
- اختر مكانًا ووقتًا مناسبًا لممارسة التمارين الرياضية واجعلها روتينًا.
- اصطحب معك مرافقًا إن أمكن (إشرك أطفالك في الفرق الرياضية المدرسية التي يحبونها، وقم بتنشئة طفل محب للرياضة.
- تتبع لياقتك البدنية وحدد أهدافًا واقعية.
- كافئ نفسك عندما تصل إلى أهدافك.
- جرب أنشطة جديدة وامزج بين أنواع مختلفة من الأنشطة ووزعها على مدار الأسبوع.

ليس لديك الوقت!

- حدد الأنشطة التي تناسب روتين منزلك أو عملك.
- مارس نشاطًا بدنيًا لمدة 10 دقائق في كل مرة وقم بتوزيع النشاط على مدار اليوم.
- استغل مسؤولياتك الحياتية الروتينية فرصة لزيادة نشاطك (صعود السلالم والمشي بدلاً من القيادة واستخدام الدراجة الهوائية للأماكن القريبة).
- خذ عائلتك في نزهة على الأقدام.
- مارس الرياضة أثناء مشاهدة برامجك التلفزيونية المفضلة، واجعلها ممتعة.
- التحلي بالمرونة كلما دعت الحاجة.

تحديد ومعالجة العوائق التي تحول دون المواظبة على النشاط البدني

الطقس حار/بارد جدًا!

- ارتداء الملابس المناسبة.
- اختر نشاطًا مناسبًا يمكنك القيام به في الداخل (السباحة الداخلية أو ركوب الدراجات، صعود السلالم، نط الحبل، والمشي في المركز التجاري).

ليس لديك الموارد / المعدات بسبب النفقات!

- اختر الأنشطة التي تتطلب الحد الأدنى من المرافق أو المعدات، مثل المشي، الركض، القفز على الحبل، القرفصاء، تمارين الضغط..).
- حدد الموارد المناسبة وغير المكلفة المتوفرة في مجتمعك (والحدائق، ومسارات المشي، والدراجات، والمترو وغيرها من.
- المشاركة في الحملات الرياضية المجتمعية (مسارات المشي الماراثونية أو الدعم الاجتماعي).

تفتقر للطاقة!

- قم بملاءمة روتين نشاطك البدني في الأوقات التي تكون فيها نشيطًا.
- قم بزيادة نشاطك تدريجيًا حتى يصل إلى المستوى الموصى به لك.
- أعط نفسك فرصة، النشاط البدني سيزيد من مستوى طاقتك مع الاستمرارية.
- انضم إلى مجموعة لتظل ملتزمًا.

تخشى أن تتعرض للإصابة!

- قم بالإحماء والتهدئة لتجنب الإصابة.
- ممارسة التمارين الرياضية بشكل مناسب مع الأخذ في الاعتبار مستوى لياقتك البدنية وعمرك وحالتك الصحية ومهاراتك.
- قم بزيادة مستوى لياقتك البدنية تدريجيًا.
- استخدم المعدات المطلوبة المناسبة.

استخدام التكنولوجيا لتتبع النشاط البدني

استخدام التكنولوجيا لتتبع النشاط الرياضي

يوفر الانتشار الواسع لتكنولوجيا النشاط الرياضي مثل تطبيقات الهواتف الذكية والأجهزة القابلة للارتداء حلولاً مبتكرة لزيادة النشاط البدني وتعزيزه:



عداد الخطى:

- حساب ومراقبة عدد الخطوات أثناء الأنشطة المتنقلة مثل المشي والركض والجري.
- يمكنه تقدير المسافة والسرعات الحرارية التي يتم حرقها ، لكن هذه القياسات غالبًا ما تكون أقل دقة.

مقياس التسارع:

- يقوم بتسجيل تسارع الجسم دقيقة بدقيقة، وتوفير معلومات مفصلة حول وتيرة ومدة وكثافة وأنماط الحركة.

أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب:

- تستخدم في المقام الأول لتقييم شدة التمرين للأفراد الذين يعانون من أمراض القلب والرياضيين المدربين تدريباً عالياً.

أجهزة تتبع اللياقة البدنية:

- يمكنها مراقبة الخطوات اليومية ومعدل ضربات القلب والأنشطة الرياضية وتتبع عادات النوم.

تطبيقات الهواتف الذكية:

- السماح للمستخدمين بتتبع مسارات الركض/ركوب الدراجات، وبيانات التمرين، وسجل التمرين الشامل، والمسافة والوقت، ، ومشاركة مستويات الأداء من خلال تطبيقات الوسائل الاجتماعية.

حقائق هامة عن النشاط البدني

حقائق هامة عن النشاط البدني:

- أي مستوى من النشاط البدني أفضل من لا شيء.
- دمج الأنشطة البسيطة طوال اليوم يمكن أن يساعد في تحقيق مستويات النشاط الموصى بها.
- على الرغم من أن جميع التمارين تعتبر نشاطًا بدنيًا، إلا أنه ليس كل نشاط بدني يمكن اعتباره تمرينًا رياضيًا.
- ليس للنشاط البدني للحامل آثار سلبية على وزن الطفل عند الولادة.
- تعتبر الأنشطة الهوائية متوسطة الشدة والشديدة أفضل لصحة القلب من الأنشطة الخفيفة (إذا سمح بها الطبيب المعالج).
- شدة النشاط البدني تعتمد على مستويات اللياقة البدنية الفردية (يتعين على الأشخاص الأقل لياقة أن يعملوا بجهد أكبر من الأشخاص الأكثر لياقة).
- يمكن أن تكون أنشطة تقوية العضلات وتقوية العظام أيضًا هوائية (اعتمادًا على تأثيرها على وظائف القلب والرئة).
- يُظهر الأفراد النشطون بدنيًا، بغض النظر عن أعمارهم، تحسنًا في الإدراك وانخفاض خطر التدهور المعرفي.
- يمكنك القيام بالأنشطة التي تقوي عضلاتك في نفس الأيام التي تمارس فيها نشاطك الهوائي أو في أيام مختلفة.
- يعد الاستمرار على النشاط البدني أمرًا أساسيًا لتحقيق فوائد طويلة المدى.