

0/6 الفصل السادس

الترويح والصحة

- 01/6 مقدمة.
- 02/6 الفحص الطبي البدني.
- 03/6 احتياطات.
- 04/6 النوم والراحة.
- 05/6 الوجبة والغذاء.
- 06/6 الملابس الرياضية والنظافة الشخصية.
- 07/6 الإصابات والأمراض.
- 08/6 الأمان.
- 09/6 العوامل السيكولوجية (النفسية).
- 10/6 المعرفة.
- 11/6 القيم الاجتماعية.
- 12/6 الترويح.
- 13/6 العوامل المرتبطة ببرنامج الناشط البدني.

الترويج والصحة

1/6 مقدمة

عَبَّرَ الفيلسوف Schopenhauer عن فكرة الترويج والصحة حينما ذكر: «أنه من الجهل والحماسة أن نهمل صحتنا من أجل أي شيء في الحياة»، حيث يوجد موافقة اجتماعية على أن الصحة المثالية تكون رزق يملكه الشخص.

يكون من الضروري لجميع أعمار العمر الزمني أن يمارسوا الأنشطة الرياضية للحفاظ على صحة مثالية، حيث يوجد أنواع مختلفة من هذه الأنشطة التي تناسب كل عمر من أعمار العمر الزمني، بما فيهم الإناث والذكور في العمر الزمني من المهد إلى اللحد - من كبار السن - فمن الأمثلة الجيدة لأهمية الأنشطة للحفاظ على الصحة، الرجيم الصحي، الذي يلتزم به رؤساء كثير من الدول على مستوى العالم بما فيهم رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية، وألمانيا وانجلترا وروسيا، وما إلى ذلك من رؤساء ولم يشذ عن هذا الاتجاه الكثير من رؤساء بعض الدول النامية، فأطباء رؤساء هذه الدول أضافوا للرجيم الصحي أنشطة رياضية أخرى التي منها: المشي والسباحة والتنس، وركوب الخيل وما إلى ذلك من رياضات فردية مع الملاحظة الطبية واتباع هذا النهج أصحاب الملايين ورجال الأعمال بما فيهم الوزراء.

فبرنامج رؤساء الدول وهو النظام الحديث المتفق عليه للنشاط البدني بداية من عام 1996م بالولايات المتحدة الأمريكية تحت عنوان "النشاط البدني والصحة" الذي أنتج وأقره طبيب جراح عام بواسطة مراكز

التحكم في الأمراض وقد ذكر هذا الطبيب أن كل الأمريكيان زاد مستوي نشاطهم البدني.

بالإضافة لقيمة الأنشطة الرياضية والأنشطة البدنية الأخرى، توجد فوائد اجتماعية وترويحية، ففي العمر الزمني للمواطنين الذي يكون لديهم وقت فراغ كبير، تكون هذه الفوائد ذات أهمية عن الماضي. وعلى الرغم من أن الرياضة والتربية البدنية مفروضة على مدارس المراحل الدراسية والجامعات والمعاهد العليا، لكن البعض يُحد من المشاركة في ممارستها، ومن الملاحظ أن تلاميذ هذه المدارس وطلاب الجامعات والمعاهد العليا ثابتة لا تزيد، وقد تنتقص عن المعدل المفروض أن تكون عليها.

والأكثر دهشة من خلال فكر الفلاسفة المعاصرين، تبرز قليل من الحيرة، فبرغم وجود التلامذة والطلاب الجامعيين، يوجد عدد كبير من كبار السن في الرياضة والأنشطة البدنية والترويحية في كثير من دول العالم التي ترعى الرياضة والتربية البدنية في العصر الذي نعيشه، إلا أن عدد الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية والأنشطة البدنية الترويحية لا يزال صغيراً جداً بالنسبة لهدف منظمات الصحة العالمية.

إن عدد الأطفال الذين لا يمارسون النشاط البدني اليومي في برامج التربية الرياضية المدرسية العامة (المدارس الحكومية) قد تحرمهم من الهدف الصحي لمنظمات الصحة العالمية، الذي قد يقلل من مستواهم الصحي. وقد يرجع سبب هذه المشكلة إلى الدخل القومي دون المستوى الواجب أن يكون عليه. هذا وأن الدلائل العلمية غير متاحة في هذا المقام لتشرح أهمية الاشتراك المبكر والمستمر في النشاط البدني المدرسي والجامعي واقتصاره على طبقة غير شعبية في النشاط البدني الترويحي، حيث أنه (النشاط البدني) يطور ويحسن صحة أفراد الدولة كما يرجع زيادة

نسبة المشتركين في النشاط البدني الرياضي والنشاط البدني الترويحي يكونون من كبار العمر الزمني (السن) حيث يرجع ذلك إلى زيادة وقت الفراغ لديهم.

إن كثير من دول العالم غير النامية، يربطون الرياضة والتربية البدنية بالترويح عن النفس وتجديد القوي ويمارسون الرياضة فترة زمنية قدرها 30 دقيقة كل يوم، لاستهلاك طاقة معتدلة، وتكون هذه الفترة الزمنية مقسمة إلى 3 فترات، كل فترة زمنية قدرها 10 دقائق، وبذلك يقدم فوائد صحية التي منها تقليل أمراض القلب وزيادة الحيوية. فالمشي البسيط في شكله وأسلوبه الرياضي لفترة زمنية يومياً، يكون مؤشراً لتحسين الصحة.

يكون سبب عدم الإلمام المعرفي (الجهل) أن يشترك ممارس نشاط بدني ترويحي مرتفع الشدة قبل أن يهيئ الجسم لذلك النشاط، فعندما يتطلب الأمر الحفاظ على حالة معينة من الحالة البدنية، يتطلب شدة نشاط أقل من المطلوب للوصول إلى هذه المستوى. فالحالة البدنية الجيدة تكون كافية للاشتراك في معظم الرياضات، ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أن بعض الأنشطة الرياضية (الألعاب) تتطلب تمرين خاص، فصغار العمر الزمني يستطيعون أن يتدربوا وتحسن حالتهم أسرع من كبار السن.

2/6 الفحص الطبي البدني

لا يمكن لأي شخص أن يشترك في نشاط بدني لمدة زمنية طويلة ، أو عالي الشدة بدون أن يجري جميع الفحوص الطبية قبل ممارسة النشاط البدني، وأن يخضع لجميع الفحوص الطبية أولاً بواسطة طبيب، حيث يشمل الفحص الطبي اختيار أنشطة رياضية ذات تأثير فسيولوجي خاص بعد العمر الزمني الأربعين عاماً. ويجب أن يتم الفحص الطبي بشكل منظم، كل

فترة زمنية في الحياة، الذي تظهر نتائجه أن معظم الأشخاص قادرين على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية دون تحذيرات ، فإذا ظهر نقص أو فشل في الدورة القلبية ، فإن الاشتراك في تمارين الأنشطة البدنية الترويحية العالية الشدة ، ربما تكون هادمة ومحكمة.

3/6 احتياطات

يحتاج إعداد برنامج تدريبي إلى أساسيات ومكونات تناسب الشخص الممارس للنشاط البدني الترويحية التي منها ما يلي :

- مستوى اللياقة البدنية.
- مستوى الحالة الصحية
- العمر الزمني للممارس.
- إمكانيات الممارس.
- الإمكانيات المتوفرة.
- السهولة.
- المرونة في إدخال أي تعديل.
- المتعة.

يجب أن يوصى بفترة تهيئة بدنية (إحماء) قبل اشتراك الشخص الممارس في نشاط بدني ترويحي محدد الشدة، وذلك من أجل إطالة العضلات العاملة في نوع الناشط البدني الممارس، وذلك للحد من إصابة العضلات والأوتار وخاصة العضلات الكبيرة التي تتضمن الأيدي والأرجل والعمود الفقري التي يتم تهيئتها لطبيعة نوع الناشط البدني الترويحي وتنبهها عصبياً قبل الاشتراك في أي نشاط بدني.

كما يوصى دائماً بأنه بعد النشاط البدني الترويحي عالي الشدة، بوجود تناقصه تدريجياً، ثم الاسترخاء والراحة التامة بعد بذل الجهد العنيف من غير الخفض التدريجي، حيث بدون ذلك يسبب زغلة ودوار (دوخة) قد تصل إلى درجة الإغماء.

يوجد أسباب هامة للتناقص التدريجي بعد أداء أنشطة بدنية ذات شدة عالية أثناء النشاط البدني الترويحي، التي منها: زيادة معدل ضربات القلب لتزويد العضلات بالأكسجين والغذاء لإنتاج الطاقة من الشريان إلى الوريد؛ لأن النظام الوريدي لا يملك ميكانيكية قوية مثل القلب ليساعد على عودة الدم إلى القلب كما أن حركة العضلات تساعد على عودة الدم عند امتلاء الأوردة بالدم الضاغط الناتج من انقباض العضلات، فينتج حركة ضخ على الجدار الرفيع للأوردة لدفع الدم وعودته في اتجاه مركز الجسم (القلب).

لو أن التدريبات عالية الشدة (العنيفة) انتهت فجأة، فإن القلب يستمر في ضخ الدم إلى الشرايين في العضلات لفترة، ولأن العضلات أصبحت فجأة غير نشيطة فإن قوة العضلات تكون غير كافية لعودة الدم الزائد إلى القلب، ومن هنا فالدم يتجمع في العضلات ونتيجة عدم الاتزان في حركة الدم، فربما تترك بعض الأعضاء خالية من الدم الكاف.

إن التناقص التدريجي بعد التدريب عالي الشدة، تستمر العضلات في دفع الدم من أطراف الجسم إلى الدائرة الرئيسية بغض النظر عن العناية الموجودة في بداية التدريب الرياضي الترويحي وحالة الرياضي. فالعضلات ربما تصبح غير مرنة في التدريبات معتدلة الشدة، وهذا النوع يساعد على حركة الضخ للقلب، وذلك ضروري لوصول الدم إلى العضلات ويزيل الفضلات. احتياجات أخرى في التدريب الرياضي الترويحي، وهي تجنب الإجهاد والشعور بزيادة شدة التدريب بكمية كبيرة يزيد من خطورة الإجهاد.

إن القدرة على عودة الجسم للحالة الطبيعية (التعافي) يكون دليلاً لأي عمر زمني للممارسين لكمية والمدى الزمني للتدريبات التي يشترك

فيها (أي زمن التنفس)، ومعدل ضربات القلب الذي يستمر تردده مرتفعًا لمدة عشر دقائق بعد التدريب، وإن كان هذا الزمن يختلف من شخص لآخر بالنسبة لحالة الاستشفاء. ولذلك لو لوحظ إرهاق الشخص أو ظهور علامات ضعف بعد عدة ساعات من الراحة أو الشعور بالتعب في اليوم التالي يكون ذلك مؤثرًا على أن شدة التدريب الرياضي وزيادة زمنه بالنسبة للشخص الممارس للنشاط الترويحي الرياضي.

يجب أن تلي فترة التهدئة البدنية بعد عملية التناقص التدريجي المرتفع الشدة للشخص الممارس للنشاط البدني الترويحي احتياطات من 3 إلى 6 دقائق بعد عودة التنفس للحالة الطبيعية للشخص تمهيدًا للدخول لأخذ الحَمَّام. ومن جانب آخر فالمياه الدافئة ستمنع فقد الحرارة من الجسم الذي يستمر في إخراج العرق الكثيف الذي يتبع الانتهاء من الاستحمام وارتداء الملابس العادية (ملابس الخروج). وهذا الأمر بما يسبب الإحساس بالبرودة (الارتعاش)، نفس الإحساس عندما يرتعش الشخص بعد الابتلال بمطر بارد.

تتطلب الأماكن والعوامل البيئية احتياطات أخرى على سبيل المثال: النشاط البدني الرياضي الترويحي في درجات حرارة شديدة تتطلب الاهتمام بتعويض السوائل التي فقدت وحرارة الجسم الداخلية.

4/6 النوم والراحة

إن الكمية الكافية من النوم والراحة بعد ممارسة النشاط البدني الترويحي من الضروريات للاحتفاظ بصحة بدنية جيدة وصحة عاطفية وعقلية، فالشخص الذي يكون قد مارس نشاط بدني ترويحي يحتاج إلى 8 أو 9 ساعات من النوم كل يوم، وهذه الفترة الزمنية تتغير باختلاف العمر الزمني، فالأطفال يحتاجون لكمية كبيرة من النوم عن البالغين من الشباب،

كما أن بعض الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني الترويحي، يحتاجون إلى فترة زمنية للنوم أكثر من الآخرين.

يكون تنظيم فترات الراحة والنوم هامة جدًا، لو أن الشخص لم يحصل على الكمية الكافية من النوم والراحة، فإن الأشخاص الذين يشتركون في نشاط بدني ترويحي عالي الشدة تكون ضارة وخطيرة أكثر من أن تكون مفيدة، لذلك فالأمر يتطلب بالضرورة أن توجه النصيحة بضرورة أن يتعلم كيف يقدر كمية النوم والراحة الضرورية له.

5/6 الوجبة والغذاء

تعتمد وجبة الغذاء المتوازنة على الهرم الغذائي ليكون ضروري للحفاظ على التغذية السليمة التي هي ضرورية لممارسة النشاط البدني الترويحي والتفكير والشعور بالصحة. فالأشخاص الذين يقومون بممارسة نشاط بدني ترويحي عالي الشدة، يتطلب الأمر إمدادهم بكمية أكثر من الطعام عن الأشخاص كثيري الجلوس. فالاشتراك في نشاط بدني ترويحي يتطلب طاقة، والطعام هو المصدر الرئيسي للطاقة، يكون منها تعويض السوائل المفقودة. ويكون من الجيد ألا نتناول وجبات ثقيلة قبل ممارسة النشاط البدني الترويحي بصفة عامة، وإذا كان هذا النشاط عالي الشدة بصفة خاصة إذا وجد الشعور بالضغط النفسي كما هو في حالة المباريات أو المنافسات.

في نهاية هذه الفقرة يحق لنا القول أن ممارسة النشاط البدني الترويحي والتغذية هي التي تتحكم في العوامل المؤثرة على وزن الجسم التي تساعد ممارسة النشاط البدني الترويحي أحياناً على إنقاص وزن الجسم، حيث أن عدد السعرات الحرارية التي تنقص خلال ممارسة النشاط البدني الترويحي أقل من التي تنقص خلال النظام الغذائي الخاص (الرجيم).

وهناك قول يشير إلى أن، لو أن شخص سمين استخدم نظام النشاط البدني الترويحي لإنقاص وزنه مع الإمساك عن تناول الطعام الزائد عن المعدل الطبيعي لطبيعة حياة الشخص فممارسة النشاط البدني الترويحي يكون مفيد إلى حد ما.

6/6 الملابس الرياضية والنظافة الشخصية

الملابس الصحية المناسبة لممارسة النشاط البدني الترويحي تكون مهمة عند المشاركة في الرياضة، حيث من الضروري تبديل ملابس الخروج أو الملابس الحياة المنزلية، وارتداء ملابس رياضية عند ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية بخاصة إذا كانت مرتفعة الشدة، حيث يحدث العرق وتكون الملابس الرياضية شديدة الابتلال، وبغزارة العرق قد تصبح ملابس الشخص كريهة الرائحة وضارة للشخص نفسه وللآخرين؛ لذلك من الأهمية بمكان أن يكون لدى الشخص ملابس رياضية كافية والمحافظة على نظافتها باستمرار.

يجب أن تكون أحذية ممارسة النشاط البدني الترويحية مناسبة لصالات التدريب الرياضي والرياضات الممارسة حتى لا تسبب التعب وتكون القرحة للقدم إذا ما كانت بطانة الحذاء غير مناسبة، كما يجب تجنب الملابس الضيقة جداً والملابس المطعمة بالمواد البلاستيكية التي تعيق ممارسة النشاط البدني الترويحي، وتؤثر تأثيراً مباشراً على الدورة الكهربائية للجسم البشري الأمر الذي يتطلب تجنبها.

يجب أن يأخذ ممارس النشاط البدني الترويحي -حتى ولم تكن عالية الشدة- حمام للاستحمام، فهو ليس لنظافة الجلد فقط، ولكن لتقليل فرص العدوى، البعض يفضل حمام المياه الدافئة أو حمام المياه الباردة،

وآخرون يفضلون درجة حرارة المياه معتدلة، ولا نوصي بالحمامات الطويلة الزمن تحت الماء.

7/6 الإصابات والأمراض

غالبًا ما يستفسر غالبية الأشخاص سائلين هل يجب تأدية الأنشطة البدنية الترويحية أثناء فترة المرض المتوسطة التي منها النزلات البردية والأنفلونزا وأمراض أخرى؟ هنا تكون الإجابة بالقول، يجب الامتناع عن هذه الأنشطة البدنية الترويحية أثناء المرض، كما يجب أن تعالج بقدر الإمكان الجروح والخدوش البسيطة. فجرح الخدش قد يؤدي إلى حدوث إصابة العديد من العدوى التي قد تحدث في صالات التدريب الرياضي وحمامات السباحة المشتركة، الأمر الاحترازي بوجود الاحتراس عند أخذ الحمام وعند التجفيف بالمناشف أثناء ارتداء الملابس غير الرياضية. هذا فإن الكدمات والخدوش يجب أن تعالج أولاً بالإسعافات الأولية ثم يتم فحصها عند الطبيب.

8/6 الأمان

الأنشطة البدنية الترويحية بما فيها التمرينات البدنية والرياضات الفردية والجماعية، يجب أن تكون آمنة بقدر الإمكان عند ممارستها، كما يجب اتخاذ كل الاحتياطات لمنع إصابة الشخص نفسه والذين حوله من الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية أو أشخاص من جمهور المشاهدين المحبين لهم. إن الأدوات والقواعد وتنظيم المنافسات أو السباقات جميعها تصمم لحماية ممارسي الأنشطة البدنية الترويحية، يستطاع استخدام الأدوات الخاصة للحماية في بعض الأنشطة التي تتطلب ذلك، مثل: الملاكمة وغيرها، فالممارسة للأنشطة البدنية الترويحية بدون أدوات الحماية الخاصة بها، عادة ما تؤدي إلى إصابات خطيرة.

لقد عرضت كثير من النظريات بواسطة المدربين الرياضيين وعلماء الرياضة وعلماء الاجتماع الرياضي وتشخيصات طبية متخصصة وآخرين لشرح لماذا يشارك المواطنون في الأنشطة البدنية الترويحية؟ هذه النظريات تختلف في محتواها، والعديد من المفاهيم، وإشباع الرغبات المبدعة ولاستخدام لكثير من الطاقة، والإعداد لأنواع أخرى لللياقات الحياتية، والتعرض للمجازفة والتعرض للخطر لزيادة الإثارة، كل هذه مفاهيم تم عرضها حتى أصبح ممارسو الأنشطة البدنية الترويحية واعين ومدركين لفوائد النشاط البدني الترويحي.

علاقة الصحة واللياقة البدنية بالإضافة إلى فوائد الأنشطة البدنية الترويحية الأخرى تكون مؤثرة تأثير إيجابي من خلال المشاركة في الأنشطة البدنية والترويحية.

9/6 العوامل السيكولوجية (النفسية)

تبحث العديد من مواقف الحياة التركيز والانتباه والشعور بالإجهاد، الناتجة عن القلق والخوف والإحباط وعن الأمن والأمان بين بعض شعوب العالم وما شابه ذلك من أسباب، وبالرغم من أن الدليل قد يكون غير معروف لأن العوامل المشتملة صعبة القياس.

هناك مؤشرات على أن تدريب ممارسي الأنشطة البدنية الترويحية تحت ظروف صحية تكون مفيدة في تحسين الثبات الانفعالي واللياقة العقلية، كما تساعد في تحسين البدنية الحياتية. فالاشتراك في أنشطة بدنية ترويحية تجعل العقل يتناسى الأشياء الأخرى، أو قد ينساها ومنعه من الاستغراق في المشكلات. فممارسة الأنشطة البدنية الترويحية تساعد أيضاً على إطلاق المشاعر وكذلك الأشخاص الناجحين وكذلك ذوي الخبرة في تنمية المهارات والمشاركة في الأنشطة البدنية الترويحية يؤدي إلى زيادة

الثقة والإشباع الذي يأتي من النجاح في تأدية النشاط البدني الترويحي التي منها: الرؤية والعدو والسباحة، وما إلى ذلك من أنشطة بدنية ترويحية.

يكون كسب الشخصية وتحقيقها متاح من خلال المشاركة في الأنشطة البدنية الترويحية، التي توضح علاقتها الإيجابية بالحافز والثقة بالنفس، بالرغم من أن المشاركة في الأنشطة البدنية الترويحية قد يحتوي على درجات من الخطورة، لكنها ممتعة. ورغم أن بعض من الأنشطة البدنية الترويحية قد يزيد من خطورتها إلا أن المتعة السيكولوجية تسبب المتعة نفسها.

10/6 المعرفة

تعتبر المعرفة العامل المهيمن في طريقة حياة بعض الدول التي منها الحياة في كثير من الدول، حيث تكون معدة لقدرة المواطن على معرفة وفهم الرياضة والتربية البدنية. ولو لم يكن يمارسها بل يشاهدها فقط؛ لذلك يعتبر هذا مفيد لتعليم القواعد واستراتيجيات العديد من الرياضات بالإضافة إلى الأمان، والأدوات، والتاريخ، والقيم، والأداء وعوامل أخرى تؤثر على الاستمتاع بالمشاهدة أو المشاركة في النشاطات الجماعية أو الثنائية أو الفردية.

11/6 القيم الاجتماعية

تعتبر القيم الاجتماعية مظهر تعليمي هام، فهو يقدم برامج للنشاطات للمساعدة في اجتماعية الفرد؛ لأننا نعيش في عصر الصراع الاجتماعي، وذلك مهم جداً لأن المعلمين يستخدمون كل الوسائل المتاحة لغرز العادات الاجتماعية في تلاميذهم، برامج الأنشطة البدنية، تقدم فرص غير محدودة لتنمية مفاهيم المجتمع الاجتماعية العريضة. كما يكون الاتصال البدائي بين المجتمعات أحياناً من خلال المتعة المعروفة في

الرياضات، وتكون الاهتمامات الاجتماعية المعروفة واضحة، وتكون ظاهرة الظاهرة الشعبية الرياضية مقدمة من خلال الراديو، التلفزيون، الجرائد، المجلات، والمناقشات بين الأشخاص في كل الأعمار الزمنية. فالفرد يجب عليه توضيح وعرض نفس الكفاءات التي تكون ضرورية للنجاح وحياة سعيدة في مجتمع ديمقراطي؛ ليكون أكثر نجاحًا، التحكم في النفس، التعاون، ويجب أن تكون المصداقية مكتسبة.

يقتضي الاشتراك الناجح وجوب اشتراك الشخص أن يتعلم ليكون رياضي، كما تعطيه سمعة جيدة بغض النظر عن فوزه أو هزيمته (خسارته)، والمشاركة في الفريق خاصة تعلم الفرد كيفية التعامل مع الآخرين في سبيل مصلحة الفريق والتحكم في المشاعر.

غالبية الناس تحفز من خلال التقاليد الاجتماعية، على أي حال فإن الرغبة في الترابط مع الآخرين تكون مشبعة من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية، يمثل الجو الرياضي المناسب فرصة مناسبة لتنمية الصداقة التي ربما تكون القيمة الدائمة والمستمرة.

12/6 الترويج

تحررنا التكنولوجيا من كثير من الأعمال البدنية ، ويتخذ الترويج الرياضي أهمية كبيرة في الحياة العصرية نتيجة للزيادة في وقت الفراغ. فمن الواضح أن الناس يستطيعون جعل وقت الفراغ أو بناء أو هدم واحد من أهداف برامج الأنشطة البدنية يكون بتعليم كيفية الاستخدام الجيد لوقت الفراغ، الأمر الذي يكون فيه الناس مدركين للوضع الحيوي للترويج الصحي وخاصة في الرياضة لتمتلي الحياة متعة.

ليكون الترويح مفيد، فهو لا يحتاج أن يكون مكلف مادياً أو مخطط له، فكثير من أشكاله المبسطة أكثر إشباعاً وأعظم مساعدة للحفاظ على الصحة العقلية والبدنية.

13/6 العوامل المرتبطة ببرنامج النشاط البدني

هناك عدد من الأشياء يجب وضعها في الاعتبار للاستفادة أكثر من المشاركة في الرياضة والأنشطة البدنية هي:

1/13/6 التدريب والتكيف

فرق بعض معلمي الرياضة والتربية البدنية والموجهين وبعض المدربين الرياضيين المتخصصين ومديري الفرق الرياضية بين التدريب والتكيف، فالتكيف يرتبط ببعض الأشياء مثل: تناول الطعام الصحي، والراحة، والترويح، والنوم، والتدريب الرياضي والعمل في اتجاه الارتقاء بالمهارات بأنشطة رياضية خاصة ومن جانب آخر يعتبر التدريب الرياضي ممارسة لبعض الحركات الرياضية من خلال التكرار حتى تتكون المهارة وتتأصل، مثال لذلك: يجب أن تحاول لتطور مدى المهارة التي تكتسبها التي تتطلب في الرياضات مثل: السباحة، والتنس. فمصطلح التدريب ومصطلح التكيف يتداخلان للحصول في شكل موحد يؤدي إلى زيادة الزيادة في كل مع الآخر.

تقترح الدلائل المعاصرة، أن كمية الأنشطة البدنية المطلوبة للاستمتاع بفوائد الصحة، التي ربما تكون أقل من الاعتقاد الأصلي، وهو الحفاظ على مستوى معتدل من اللياقة البدنية. ومن الضروري المشاركة في الأنشطة الرياضية العنيفة على فترات منتظمة، وهذا يوصي به بعض كليات الطب الرياضي.

كما يجب المشاركة في أنشطة رياضية معتدلة الشدة لمدة نصف ساعة على الأقل 3 مرات في الأسبوع، ولتحقيق ذلك فمن الأفضل أن يبدأ الفرد بتدريب معتدل الشدة مع الارتفاع بها بالتدريج خلال فترات متتابعة، كذلك نوصي بمنع الإجهاد غير المطلوب للعضلات وتكون فترة التدريب محكومة باستجابة الفرد لفترات التدريب السابقة.

هناك عوامل أخرى التي منها العمر الزمني والحالة البدنية تحدد شدة البداية، وزمن التدريب وعدد فتراته، كما يجب تنمية العضلات وكفاءتها والمشاركة في أنشطة رياضية تتطلب استخدام العضلات الكبيرة في الجسم البشري.

تتطلب بعض الرياضات استخدام مجموعة محددة من العضلات، لذلك من الأفضل أن يشارك الفرد في رياضات مختلفة.

تم بحمد الله
نهاية المرجع

المراجع تطلب من المؤلف عند الحاجة إليها