

الصحة والترويح



محاضرة من إعداد
ا.م.د. عبير داخل حاتم
المحاضرة الرابعة

الصحة الشخصية للرياضيين
-الاهداف الصحية الشخصية
- التنظيم اليومي المثالي
-التمارين الصباحية الصحية
-الغذاء
-التدريب
-الراحة والنوم

اهداف الصحة الشخصية

- - المحافظة على الجسم ووقايته من الاصابة بالامراض المختلفة والالتهابات.
- - تنشيط الدورة الدموية (عن طريق النشاط البدني المنتظم).
- - تنشيط طرح الفضلات .
- - الراحة والاسترخاء وخاصة عند المرض .
- - المظهر اللائق والتفاعل مع المجتمع .
- - اكتساب مهارات تكيفية والتاقلم مع البيئات المختلفة .
- - ممارسة العادات الصحية السليمة .
- - النظافة المستمرة للجسم والملابس والادوات التي يلامسها الفرد .

اولا : التنظيم اليومي المثالي

- يعني اتباع حالة نموذجية في تنظيم النشاطات اليومية بما يحقق تجديد الوظائف الجسمية ورفع مستوى الانجاز الرياضي ، وذلك من خلال اتباع القواعد الصحيحة بدقة عالية ، وهذا يؤدي الى تعود اجهزة الجسم على ايقاع معين في اداء النشاطات وبذلك يكون الرياضي مستعدا لاداء انواع مختلفة من الفعاليات .
- من الضروري عند تنظيم نشاط الرياضي اليومي لابد من اتباع ماياتي :
 - ١- اداء مختلف انواع النشاطات في وقت محدد ودقيق.
 - ٢- اتباع التدرج الصحيح للنشاطات العلمية (الجهد ، الراحة).
 - ٣- اختيار الوقت المثالي للتدريب .
 - ٥- تحديد المدة الكافية في الجهد والراحة .
 - ٦- الاستيقاظ في الوقت نفسه يوميا ويفضل ان يكون عند الساعة السابعة صباحا .
 - ٧- ممارسة التمارين الجمناستيكية الصحيحة الصباحية بعد الاستيقاظ من النوم .

التمارين الجمناستكية الصحية الصباحية

- هي تمارين تستخدم لغرض تعجي اجتياز مرحلة النوم الى مرحلة اليقظة وتحفيز الجهاز العصبي وتنشيط كافة الاجهزة والاعضاء الجسمية كذلك لها تاثيرات نفسية فهي تقود للتفاؤل والسعادة والمزاج الجيد .
- يفضل ادؤها في الهواء الطلق وفي اي مناخ كان ، كذلك يمكن ان تؤدي في القاعات الداخلية عندها لابد من فتح الابواب والنوافذ للتهوية .
- تبدأ هذه التمارين بالسير الهادئ وصولا الى الجري وتتدرج التمارين لتعمل على مشاركة المجموعات العضلية المختلفة للجسم وينصح بتدرج التمارين من (اليدين ثم منطقة حزام الكتف - الجذع - الرجلين) .
- تعقب التمارين راحة (٢٠-٣ - ثانية) للاسترخاء العضلي ، ولايجوز تادية تمارين كثيرة من النوع الثابت (الايزومتري ، او تمارين القوة التي تتطلب تقلصات شديدة .

وقت التغذية

- في التنظيم اليومي للرياضي يجب اتباع وضع معين للغذاء وتحديد وقت معين لغرض تناول الوجبات الغذائية وهذا يكون خلال ٢ - ٢,٥ ساعة مع ضرورة مراعاة مرور وقت (٣٠ - ٤٠ دقيقة) على التمرين

وقت التدريب

- لاجل اداء التدريبات يجب ان يوضع الوقت تبعا للقابلية البدنية للرياضي وتعيين الوجبات الاساسية وبشكل دقيق لمرحلة الاعداد والمنافسة القادمة وكذلك الاخذ بكافة العوامل المؤثرة ، وذلك لان الكثير من الوظائف الجسمية تتغير بشكل ايقاعي خلال اليوم .
- من بعض المؤشرات العلمية الفسلجية :
- في الليل عادة تنخفض النشاطات الوظيفية القلبية والاورعية الدموية والجهاز التنفسي وحرارة الجسم .
- في النهار ترتفع نشاطات كل من (التمثيل الغذائي ، النشاطات الحركية والتي ترتبط بعمل القلب والجهاز التنفسي) وهذا الايقاع يستمر خلال ٢٤ ساعة في الجسم يدعى (بالرذم البايولوجي)

افضل اوقات التدريب

- - من الساعة ١٠ صباحا - ١ ظهرا ومن الرابعة عصرا الى الثامنة مساء افضل وقت للتدريب .
- - لايجوز اداء التمارين الرياضية او التدريب بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة وخاصة التمارين المرتبطة بالسرعة والقوة والتوازن الحركي (عدم كفاية مستوى الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي) .
- - لاينصح بالتدريب بعد الساعة الثامنة - التاسعة مساء "لها تاثير على الجسم تعمل على التحفيز وتعيق النوم المبكر في الوقت المحدد له .

وقت الراحة والنوم

- من الضروري تحديد مدة واستمرار الراحة بنوعيتها (السلبية والايجابية) وتحدد مدة كافية للراحة لكي يتم الاستشفاء السريع والعودة الى العمل .
- في حالة التدريب مرتين باليوم يجب ان تخلله راحة بينية خلالها يمكن ممارسة مختلف وسائل الاستشفاء (المساج ، الوسائل المائية) وذلك من اجل الاستعداد للتدريب القادم وسرعة الاستشفاء .
- يعد النوم من النشاطات الحيوية المهمة للجسم وعادة يبرمج في الليل اكثر من النهار .

حالات النوم

- النوم البطئ (المستقيم) : عادة يكون بدون احلام يظهر في التخطيط بصورة امواج بطيئة .يعيد نشاط قشرة الدماغ
- النوم السريع (غير المألوف) :ترافقه عادة الاحلام والمعاناة مع حركات سريعة في اجفان العين وتقلصات سريعة في النغمة العضلية .هذا مرتبط بالجزء الاسفل من الدماغ
- ينام الفرد من (٧٥-٨٠ % نوم بطئ ويقاطعة بشكل مستمر نوم سريع ،ان عدم النوم والارق حالة خطرة لانها تحفز الجهاز العصبي وتخفض القابلية الوظيفية ، كما تعف القوة الدفاعية للجسم .
- يفضل الرياضي ان ينام ما بين (١٠-١١ مساءً “) والى (٦-٧ صباحا)

اهم المحفزات المساعدة على النوم

- ١- الاسترخاء وعدم التفكير بأي موضوع من شأنه ان يحفز الجهاز العصبي .
- ٢- عدم ممارسة النشاطات الذهنية المعقدة قبل النوم .
- ٣- عدم شرب المواد المنبهة مثل الشاي والقهوة ، يجب ان يكون العشاء من المواد سهلة الهضم مثل (الحليب ، الخضروات) وبكميات قليلة .
- ٤- المشي واستخدام الوسائل الدافئة (الاستحمام قبل النوم بالماء الدافئ) .
- ٥- يجب ان يكون الفراش دافئاً ومريحاً ويفضل ان يكون من القطن والوسادة ليّنة .
- ٦- تهوية المكان قبل النوم .