

الصحة والترويح



محاضرة من إعداد
أ.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 ووقايتها من الاصابة بالامراض المختلفة والالتهابات.
- تنشيط الدورة الدموية (عن طريق النشاط البدني المنظم).
- تنشيط طرح الفضلات .
- الراحة والاسترخاء وخاصة عند المرض .
- المظهر اللائق والتفاعل مع المجتمع .
- اكتساب مهارات تكيفية والتأقلم مع البيئات المختلفة .
- ممارسة العادات الصحية السليمة .
- النظافة المستمرة للجسم والملابس والادوات التي يلامسها الفرد .

اولاً : 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 ما ياتي :
 - ١- اداء مختلف انواع النشاطات في وقت محدد ودقيق.
 - ٢- اتباع التدرج الصحيح للنشاطات العلمية (الجهد ، الراحة).
 - ٣- اختيار الوقت المثالي للتدريب .
 - ٤- تحديد المدة الكافية في الجهد والراحة .
 - ٥- الاستيقاظ في الوقت نفسه يوميا ويفضل ان يكون عند الساعة السابعة صباحا .
 - ٦- ممارسة التمارين الجمناستيكية الصحيحة الصباحية بعد الاستيقاظ من النوم .

التمارين الجمناستيكية الصحية الصباحية

- هي تمارين تستخدم لغرض تعجي اجتياز مرحلة النوم الى مرحلة اليقظة وتحفيز الجهاز العصبي وتنشيط كافة الاجهزه 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 .
- تبداء هذه التمارين بالسير الهادئ وصولا الى الجري وتندرج التمارين لتعمل على مشاركة المجموعات العضلية المختلفة للجسم وينصح بدرج التمارين من (اليدين ثم منطقة حزام الكتف - الجزء - الرجلين) .
- تعقب التمارين راحة (٣٠-٣٠ ثانية) للاسترخاء العضلي ، ولايجوز تادية تمارين كثيرة من النوع الثابت (الايزومترى) ، 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 التمارين

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 لأن الكثير من الوظائف الجسمية تتغير بشكل ايقاعي خلال اليوم .
- من بعض المؤشرات العلمية الفسلجية :
- في الليل عادة تنخفض النشاطات الوظيفية القلبية والاواعية 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 ٠٠ صباحا - ١ ظهرا ومن الرابعة عصرا الى الثامنة مساء افضل وقت للتدريب .
- لايجوز اداء التمارين الرياضية او التدريب بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة و خاصة التمارين المرتبطة بالسرعة والقوة والتوازن الحركي (عدم كفاية مستوى الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي).
- لا ينصح بالتدريب بعد الساعة الثامنة - التاسعة مساء "لها تأثير على الجسم تعمل على التحفيز وتعيق النوم المبكر في الوقت المحدد له .

وقت الراحة والنوم

- من الضروري تحديد مدة واستمرار الراحة بنوعها (السلبية والابيجابية) (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 اكثرا 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 (٨٠-٧٥ %) نوم بطئ ويقاطعة بشكل مستمر نوم سريع ، ان عدم النوم والارق حالة خطيرة لانها تحفز الجهاز العصبي وتخفض القابلية الوظيفية ، كما تضعف القوة الدفاعية للجسم .
- يفضل الرياضي ان ينام ما بين (١١-١٠ مساء ") و الـ (٧-٦ صباحا)

اهم المحفزات المساعدة على النوم

- ١- الاسترخاء وعدم التفكير باي 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 دافئا ومرحا ويفضل ان يكون من القطن والوسادة لينة .
- ٦- تهوية المكان قبل النوم .