



برنامج مبسط للنشاط البدني

هناك أربع مكونات أساسية لأي برنامج للنشاط البدني، وتذكر قبل تصميم البرنامج ما يلي:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية وأنت مستعد للقيام بالنشاط البدني بشكل آمن.
 - تحديد الهدف: ما الهدف الذي تود الوصول إليه؟ ما نوع اللياقة التي تريد تحسينها؟ هل تريد بناء كتلة عضلية أو تخفيض الوزن؟ سيعتمد برنامجك بالأساس على ما تود الوصول إليه!
- هناك أربعة مكونات رئيسية تجمعها المراجع الغربية ب (FITT) التي لا بد من وجودها في أي برنامج للنشاط البدني وهي:

• أولاً: التكرار (F = Frequency)

كم مرة في الأسبوع تود القيام بهذا النشاط؟ إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار هو أن تقوم بالتدرب خمس مرات في الأسبوع. لكن تستطيع أن تغيّر وتبدّل. مثلاً: إذا كنت مبتدئاً ولا يسمح وقتك بالتدرب ٥ مرات في الأسبوع، فتستطيع التدرب ٣ مرات، ثم تزيد بعد ذلك.

• ثانياً: الشدة (I=Intensity)

ما شدة التمرين الذي تود القيام به؟ ترتبط شدة التمرين ارتباطاً وثيقاً بمعدل نبضات القلب، فكلما زاد معدل نبضات القلب بالدقيقة، زادت الشدة. فالمشي السريع يعني غالباً شدة معتدلة، بينما الجري بسرعة شدة مرتفعة.



برنامج مبسط للنشاط البدني

لاختيار الشدة المناسبة، عليك مراعاة مستوى اللياقة البدنية الحالي لديك. ابدأ بشدة معتدلة أو خفيفة ثم تدرج شيئاً فشيئاً. عادة ما يختار الرياضيون مزج تمارينهم بالشدة العالية للاستفادة من ذلك خلال التنافسات وذلك حسب نوع الرياضة التي يمارسونها.

• ثالثاً: النوع (T=Type)

هناك التمارين الهوائية مثل المشي والجري والسباحة وكرة القدم، وهناك التمارين اللاهوائية مثل الجري بسرعة هائلة وتمرين المقاومة كرفع الأوزان.

• رابعاً: الوقت (T=Time)

كم وقتاً ستقضي خلال جلسة أو حصة التمرين؟ عادة ما ينصح بممارسة ٣٠ دقيقة لكل حصة من التمرين، وألا تقل عن ١٠ دقائق. بالتأكيد تستطيع تحديد الوقت حسب ظروفك وحالتك حتى تصل إلى الحد الأدنى الأسبوعي وهو ساعتان ونصف.