



برنامج النشاط البدني

و الرياضي الصيفي

تثقيفي ، توعوعي ، وقائي

ضمن فعاليات الفصل الدراسي الصيفي 1441 هـ

العدد الثاني

في العدد السابق

تم التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من حيث أهميتها وتنميتها وطرق قياسها.

المحور الثاني

• مبادئ التدريب الرياضي

يعتبر علم التدريب لرياضي هو أساس العملية التدريبية التي تقوم عليها الرياضة في كل ساحات المنافسات ، حيث يعد التدريب الرياضي علم قائم بذاته يتم تدريسه في ارقى الاكاديميات الرياضية العالمية البرامج الاكاديمية لما له من أسس ومبادئ لا غنى عنها للممارسين والمهتمين بالنشاط البدني على مختلف المستويات وتنوع المجالات .

وبالتالي لابد من التعريف بتلك المبادئ و طرق استخدامها للمدرب والمتدرب والتي تساعد على تنظيم عملية التدريب سواء للنخب الرياضية أو للممارسين للنشاط البدني بهدف تنمية الصحة العامة. حيث يمكن اختصار مبادئ التدريب الرياضي إلى مبادئ عامة ومبدأ فيت FT .

أولاً: المبادئ العامة للتدريب ومن أهمها:-

- التدرج في الاحمال التدريبية .
- الاستمرارية في التدريب الرياضي .
- مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين .
- التكيف على الاحمال التدريبية .

• مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية

يعتمد بعض الممارسين على برنامج تدريبي ثابت سواء في الوزن أو معدلات التكرار أو عدد المجموعات التنفيذية التي يقوم بأدائها ، إلا أن هذا لا يؤدي إلى اي تقدم تدريبي أو على المستوى البدني ، فلا بد من وجود زيادة في الحمل البدني بمختلف مكوناته بشكل تدريجي .

ويعمل هذا التدرج في رفع الوزن أو عدد التكرارات أو عدد المجموعات التدريبية على تنشيط العضلات ، وإنتاج الطاقة التي تساعدك خلال تنفيذ التمارين والمهارات المختلفة ويعني هذا التدرج في العادة رفع الوزن للممارسين الرياضية في لعبة كمال الاجسام ، أو زيادة المسافة لمحبي رياضة المشي أو الجري .

ويساعد ذلك التدرج على التكيف مع الوزن الزائد ، ما يؤدي إلى بناء عضلات أقوى وأكبر حجمًا ، دون حدوث صدمة للجسم ، والذي يؤدي إلى تباطؤ نمو العضلات ، لكن ما نهدف له هو زيادة قوتها وحجمها بشكل أكبر ، فعلى سبيل المثال يمكنك زيادة وزن الدمبل من 60 رطل إلى 65 رطل ، للاستفادة من مبادئ علم التدريب الرياضي وهو التدرج .

وإذا كانت تمارس التدريبات الرياضية بـ 15 مجموعة تدريبية يمكنك زيادتها إلى 20 مجموعة تدريبية وكذلك عدد التكرارات داخل كل مجموعة ، وهكذا ولكن دون التأثير بشكل سلبي على الانتعاش ، والحصول على الراحة الكافية والمواد الغذائية وجرات الماء المحدودة أثناء فترة ممارسة التدريبات أو الرياضة بشكل عام .

لكن لا يجب أن تكون الزيادة في تقليل فترات الراحة، وخاصة في الممارسين غير المحترفين حيث أن تقليل فترة الراحة بين المجموعات التدريبية يجعل عضلات والمفاصل عرضة أكثر للإصابة لعدم حصولها على الوقت الكافي من الراحة والذي يوفر الاستشفاء للجسد كله ونجد في حديثنا التالي تطبيق مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية أثناء تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهم :-

○ التدرج في الاحمال التدريبية أثناء تنمية عنصر القوة العضلية

أحسن وسيلة لتنمية القوة العضلية القصى للرياضيين هي باستعمال الأثقال الحرة لأنها توفر الفرصة للتحرك بمجال حركي واسع المدى وبمقاومة يمكن التحكم في وزنها .

ويعتبر التدرج في حمل التدريب بأن يُمكن الرياضي من التدريب على زيادة القوة العضلية ابتداء من الشدة العادية والتدرج لشدة الحمل المتوسطة و من ثم التدرج لشدة الحمل اقل من اقصى جهد للممارس الرياضي ومن ثم التحميل بأقصى شدة من جهد الممارس الرياضي ونراها أكثر تفصيلاً في التالي :-

○ حمل التدريب البسيط (المبتدئ) :-

○ الحمل = 40 % إلى 60 % من أقصى حمل

○ التكرارات = 10 - 30 تكرار

○ الإيقاع = ثابت

○ المجاميع = 3 - 8 مجموعة

○ الراحة بين المجاميع = 5 - 7 دقيقة

○ الفترة بين وحدتين تدريبيتين لهذا النوع من التدريب تكون 24 ساعة لضمان استعادة القوى عند الرياضي .

○ التدرج = 40% - 45 % - 50 % - 55 % - 60%

○ حمل التدريب المتوسط :-

○ الحمل = 60 % إلى 75 % من أقصى حمل

○ التكرارات = 10 - 25

○ الإيقاع = ثابت

○ المجاميع = 3 - 5

○ الراحة بين المجاميع = 5 - 9 دقيقة

○ الفترة بين وحدتين تدريبيتين لهذا النوع من التدريب تكون 36 ساعة لضمان استعادة القوى عند الرياضي .

○ التدرج = 60% - 65 % - 70 % - 75 %

يجب أن نتذكر أن التدريب بأحمال عالية لفترات طويلة يصيب العضلات العاملة بطريقتين إحداها تعب العضلات العاملة في الوحدة التدريبية الواحدة ويمكن الرجوع إلى وضع الإحماء بعد فترات الراحة بين المجاميع أو خلال الوحدة التدريبية نفسها.

أما الطريقة الثانية هي تراكم التعب من وحدة تدريبية إلى أخرى ولهذا إذا استمر التدريب بأحمال عالية في حلقين أسبوعيتين سيؤدي ذلك إلى هبوط في أداء الرياضي وعدم مقدرته على تنفيذ المهارات بميكانيكية عالية مقللاً بذلك الأداء الانفجاري ، ولهذا السبب يتحتم أن يطبق مبدأ التدرج في حمل التدريب إضافة إلى الوسائل العلاجية التي تساعد في استعادة الاستشفاء للممارس الرياضي ومن ثم قدرته على ممارسة الرياضة بشكل صحيح .

○ طريقة قياس المعدل الأقصى لضربات القلب على أساس عمر الرياضي بالسنين وطبقاً للمعادلة التالية :-

$$220 - \text{عمر الرياضي بالسنين} = \text{المعدل الأقصى لضربات القلب}$$

يمكن حساب شدة الجهد البدني (الحمل) تبعاً للنسبة من ضربات القلب القصوى لكل فرد

مثال/ رياضي عمره 20 سنة يكون المعدل الأقصى لضربات القلب كالتالي :-

$$220 - 20 \text{ سنة} = 200 \text{ ن / ق}$$

درجات الحمل التدريبي تبعاً لمعدل نبضات القلب لرياضي عمره 20 سنة

معدل نبضات القلب في الدقيقة الواحدة	درجة الحمل التدريبي
180 – 200 ن / ق	حمل أقصى % 100 – 90
150 – 180 ن / ق	حمل أقل من الأقصى % 90 – 75
120 – 150 ن / ق	حمل متوسط % 75 – 60
80 – 120 ن / ق	حمل بسيط % 60 – 40

▪ مبدأ الاستمرارية في الاداء الرياضي

ممارسة النشاط البدني والرياضي باستمرار هي من أهم مبادئ التدريب الرياضي والتي تؤكد على أهمية الاستمرارية في تلقي الاحمال التدريبية مما يساعد على تنمية المهارات البدنية وبالتالي رفع المستوى الصحي للممارسين ، وتأتي أهمية مبدأ الاستمرارية في حمل التدريب من انتظام العملية التدريبية بين فترات تدريب وفترات راحة ايجابية يتلقى فيها الممارس نوعاً آخر من التدريب لتقليل الحمل على العضلات العاملة في المهارات بشكل مستمر واستبدالها بعضلات اخرى اقل في الحمل البدني للممارس أو من خلال راحة سلبية لاستعادة الشفاء والراحة .

حيث نجد أن ممارسة التمارين الرياضية باستمرار تساعد على تفادي الزيادة بالوزن او تساعد على المحافظة على الوزن وذلك عندما تمارس الرياضة تقوم باستهلاك السعرات الحرارية، و كل ما كان التمرين مكثف اكثر كل ما كان الاستهلاك أعلى .

ليس بالضرورة ممارسة الرياضة في النوادي المخصصة لذلك ولكن اي حركه تقوم بها و اي نشاط بدني افضل من لا شيء حتى تستفيد من فوائد ممارسة الرياضة فقط كن مستمر في ممارسة الرياضة ولا تنقطع عنها ابداً .

○ الاستمرارية في الاحمال التدريبية أثناء تنمية عنصر المرونة

عدد مرات التمارين (الاستمرارية) لتطوير مرونة مفاصل الجسم

مستوى الرياضيين			المفاصل الاساسية
المبتدئون حتى	المبتدئون فوق	المحترفون	
سن 15 سنة 3 - 5 تدريبات أسبوعية	سن 15 سنة 4 - 5 تدريبات أسبوعية	5 - 6 تدريبات أسبوعية	
45 - 50 مرة	60 - 70 مرة	60 - 70 مرة	مفصل الحوض
45 - 50 مرة	50 - 50 مرة	50 - 60 مرة	مفصل الكتف
50 - 60 مرة	80 - 90 مرة	90 - 100 مرة	العمود الفقري
20 - 25 مرة	20 - 25 مرة	20 - 25 مرة	مفصل الكاحل

▪ مبدأ مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين .

أن استجابة الافراد وتقبلهم للتمارين الرياضية والتدريب الرياضي تختلف من شخص لأخر ، فيتم مراعاة الفروق بين اللاعبين خلال النشاط الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها.

والفروق الفردية لا تراعي الألعاب الفردية فقط على الحد الاصطلاحي ولكن أثناء التدريب في الألعاب الجماعية ، كما أن التدريب الفردي يستخدم لكي يقوم بتوجيه مبدأ الفروق الفردية.

ويتم ذلك في النواحي البدنية والمهارية وذلك بزيادة أو نقصان حمل التدريب للممارس الرياضي أو اللاعب المحترف وتكون النقاط التي يجب مراعاتها في مبدأ الفروق الفردية بين المتدربين وهي :-

○ النضج

كلُّما زاد النضج (العمري ، التدريبي) كلُّما كانت الفرص الممارس أفضل للمشاركة في التدريب والانتفاع منه ، فالجسم الذي في طور النمو يحتاج إلى طاقة واحتياجات أكثر للنضج والتطور وتكون استجابته وتفاعله مع التدريب أقل .

○ الوراثة

تُعد الوراثة من أحد العوامل الهامة في الفروق الفردية بين الممارسين حيث وجدوا الباحثون بالتحليل الجيني للصبغة الوراثية DNA ان للوراثة دور كبير في انتقاء واختيار الناشئين لما لها من تنبؤات بشكل الناشئ في المستقبل وتم تحديد الجينات المسؤولة عن كثير من الألعاب ك (كرة السلة ، العاب القوى ، كرة اليد وغيرها) وتكون المحددات الجينية هي الفاصل في الانتقاء ومن ثم التدريب فيظهر لاعب كرة السلة الناشئ مستقبلاً بطول قامه يناسب لعبة كرة السلة وطول في اليدين بما يناسب كرة اليد وغيرها من الجينات المرتبطة بالألعاب .

○ تأثير البيئة

التغيرات النفسية والبدنية المحيطة بالرياضيين تؤثر بصورة مباشرة على مستواهم وانجازهم الرياضي ، إلى جانب أنه يجب مراعاة الضغوطات النفسية الواقعة على الناشئ أو الممارس المبتدئ ووضع ذلك في الاعتبار عند تخطيط برامج التدريب .

○ التغذية

يحتاج التدريب الرياضي الى أنواع متعددة من برامج التغذية تبعاً لنوع الاداء الممارس فبالتالي يختلف لاعب كرة القدم أو ممارس رياضة المشي عن لاعب بناء الاجسام ، فاختلاف العناصر الغذائية باختلاف الرياضة الممارسة من ضمن الفروق التي يجب ان تراعى مثلاً بزيادة نسبة الدهون عن نسبة الكربوهيدرات في الوجبات الغذائية للرياضيين تبعاً للنشاط الممارس .

○ الراحة والنوم

تدريب اللاعبين يحتاج مزيداً من الراحة والنوم ، فعلى المدرب مراقبة الارهاق والتعب والحمول لدى اللاعبين وتقديم المساعدة لهم بنصحهم بساعات إضافية من النوم والراحة، كذلك تخصيص وقت للتدريب ووقت للراحة ؛ لتجنب تدني المستوى الرياضي .

○ مستوى اللياقة البدنية

يحدد مستوى اللياقة البدنية الذي يكون عليه الناشئ أو الممارس المبتدئ معدل تطور المستوى ؛ بحيث يحدث أن يكون لدى المدرب لاعبان في سن واحد وعمره الرياضي واحد ومستوى أدائه واحد ، لكن المُدرَّب الواعي يقوم بتدريب كلا منهما بطريقة مختلفة ؛ نظراً لاختلاف طريقة الاداء لإبداع كل منهما بمهارات حركية تختلف في الشكل العام لأداء المهارات وعلى المُدرَّب تطوير المهارات الضعيفة لكل لاعب حتى في الفرق الجماعية من خلال التدريب الفردي .

○ أدوات التدريب

اختيار ادوات التدريب أثناء ممارسة الرياضة يختلف باختلاف عمر الممارس و مدى احترافه وعمره التدريبي وهي من النقاط المهمة التي يجب مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الممارسين في اختيار ادوات التدريب الشخصية أو ادوات اللعبة .

▪ مبدأ التكيف على الاحمال التدريبية

يُعد التقدم الذي يحدث في مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى عتبة الإثارة .

حيث يقصد بالتكيف (البيولوجي) التغيرات الوظيفية والعضوية التي تحدث في جسم الكائن الحي نتيجة لمتطلبات (أحمال) داخلية وخارجية ، حيث يعكس التكيف مدى صلاحية الأعضاء الداخلية لمواجهة المتطلبات .

حيث يُعد عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بنتيه الجسمانية .

○ أنواع التكيف

هناك نوعان من التكيف هما :-

○ التكيف الوظيفي

هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية ، والذي يؤدي إلي تحسين كفاءة أدائها لوظائفها ، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري و التنفسي والعصبي والعضلي والغدد الصماء وكل من الجهاز الإخراجي والهضمي .

○ التكيف المورفولوجي

هو التكيف الذي يحدث في أحجام وأبعاد الأجهزة العضوية والأطراف تبعاً للنشاط البدني والرياضي الممارس .

○ العوامل المؤثرة في درجة التكيف

هناك عاملان أساسيان يؤثران في درجة التكيف هما :

- الأحمال التدريبية التي يؤديها اللاعب .
- مرحلة النمو التي يمر بها اللاعب .

○ أهم التكيفات (التغيرات) الحادثة في الأجهزة الوظيفية داخل جسم اللاعب والناجمة عن التدريب الرياضي كما يلي :

- تحسن وظائف القلب والدورة الدموية والتنفس وحجم الدم المدفوع .
- تحسن كفاءة الإثارة العصبية والعمل العضلي والأربطة والعظام .
- تحسن النشاط الهرموني والإنزيمي .
- زيادة مخزون إنتاج الطاقة في الخلايا العضلية .

○ مدركات خاطئة في مفهوم التكيف

- التدريب المكثف يؤدي إلي تقدم المستوي سريعاً .
- التكيف الناتج عن التدريب الرياضي يكون محصور فقط في العضلات

○ العلاقة بين الحمل والتكيف

إن العلاقة بين الحمل والتكيف علاقة حتمية وأساساً جوهرياً لحدوث تقدم في المستوي ، وتعتمد في المقام الأول علي العلاقة بين مستوي الحمل وفترة الراحة ولذا يجب النظر إليها علي أنها وحدة واحدة يؤثر كل منهما في الآخر تأثيراً مباشراً ، وقد يؤدي هذا التأثير إلي الارتقاء بالمستوي إذا كان

مناسباً لمستوي الحالة التدريبية ، أو علي العكس انخفاض أو إعاقة تقدم المستوي (ظاهرة الحمل الزائد) إذا تم تجاهلة .

وتحدث عملية التكيف نتيجة للعلاقة السليمة بين فترات أداء الحمل وفترات الراحة فإذا ما أدي اللاعب بحمل مناسب فإن قدرته علي الأداء تقل تدريجياً لاستهلاك القوة الوظيفية لأجهزة الجسم وهنا تكمن عملية التكيف حيث يتطلب الجسم فترة من الراحة لاستعادة المستهلك من الطاقة وعند تكرار نفس الحمل في فترة التعويض الزائد يتم نفس التأثير ، ومن ثم حدوث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم عند هذا المستوي من الحمل (توازن بين عمليات الهدم والبناء) .

فإذا ما رغب المدرب من الارتقاء بالمستوي وحدثت مستوي تكيف أعلى فاعلية بالارتقاء بمستوي الأحمال الجديدة (شدة الحمل المؤثر) أي أن التكيف دائماً يؤدي إلي زحزة مجال الأحمال الفعالة إلي أعلى .

ثانياً : مبدأ فيت FI TT

يساعدك فهم مبدأ FI TT على إنشاء خطة تدريب ستكون أكثر فعالية في الوصول إلى أهداف اللياقة البدنية الخاصة بك.
يحدد نظام FI TT للتردد والشدة والوقت ونوع التمرين و هذه هي العناصر الأربعة التي تحتاج إلى التفكير في إنشاء التدريبات التي تناسب أهدافك ومستوى اللياقة البدنية.

▪ تعلم كيف يعمل مبدأ FI TT

○ التكرار

أول شيء يتم إعداده في خطة التمرين هو عدد المرات التي تمارس فيها رياضتك المفضلة و غالباً ما يعتمد تكرارك على مجموعة متنوعة من العوامل ، بما في ذلك نوع التمارين التي تقوم بها ، ومدى صعوبة العمل ، ومستوى اللياقة البدنية ، وأهداف التمرين.
بشكل عام ، تمنحك إرشادات التمارين الرياضية التي وضعتها الكلية الأمريكية للطب الرياضي مكاناً للبدء في معرفة عدد مرات ممارسة التمارين الرياضية.

▪ تمارينات هوائية (الكاريدو)

اعتماداً على هدفك ، توصي الإرشادات بممارسة التمارين الرياضية المعتدلة خمسة أيام أو أكثر في الأسبوع أو تمارين القلب المكثفة ثلاثة أيام في الأسبوع لتحسين صحتك.

إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك ، فستحتاج إلى ممارسة تمارينات أكثر تكرارية ، وغالباً ما تصل إلى ستة أيام أو أكثر في الأسبوع .

▪ تدريب القوة

التكرار الموصى به هو يومين إلى ثلاثة أيام غير متتالية في الأسبوع (على الأقل يوم إلى يومين بين الجلسات) ومع ذلك ، سيعتمد ترددك في كثير من الأحيان على التدريبات التي تقوم بها ، لأنك تريد عمل عضلاتك مرتين على الأقل في الأسبوع.

إذا قمت بعمل روتين مقسم ، مثل الجزء العلوي من الجسم في يوم واحد ، وفي الجزء السفلي من الجسم في اليوم التالي ، فسيكون التدريبات الخاصة بك أكثر تكرارًا من التدريبات البدنية الكلية.

○ الشدة

مدى صعوبة التمرينات الرياضية المؤداه أثناء ممارسة الرياضة و تعتمد كيفية تغيير الشدة على نوع التمرين الذي تقوم به الممارس الرياضي .

▪ تمرينات هوائية (الكاريدو)

عادةً ما تقوم بمراقبة الكثافة حسب معدل ضربات القلب ، والمجهود المبذول ، أو النظام ، أو مراقبة معدل ضربات القلب ، أو مزيج من هذه التدابير. التوصية العامة هي العمل بكثافة معتدلة للتدريبات الثابتة ، يتم إجراء التدريب الفاصل بكثافة عالية لفترة زمنية أقصر ، إنها فكرة جيدة أن يكون لديك مزيج من تمارين القلب منخفضة ومتوسطة وعالية الكثافة ، بحيث تقوم بتحفيز أنظمة الطاقة المختلفة وتجنب الإفراط في التدريب.

▪ تدريب القوة

ينطوي تحديد كثافة تدريب القوة على مجموعة مختلفة من المعاملات و تتكون الشدة من التمارين التي تقوم بها ، ومقدار الوزن الذي ترفعه ، وعدد التكرارات والمجموعات التي تقوم بفعلها.

يمكن أن تتغير الكثافة بناءً على كيفية تدريبك ونجد الفكرة العامة هي رفع الوزن الكافي بحيث يمكنك فقط إكمال عدد التكرارات التي اخترتها ومع ذلك ، إذا كان هدفك هو إنقاص وزنك أو بناء القدرة على التحمل ، فيمكنك رفع الأوزان الأخف وزناً للحصول على مزيد من التمرين.

○ زمن التدريب

مدة التمرين خلال كل جلسة و لا توجد قاعدة واحدة للمدة التي يجب أن تمارسها وأنها ستعتمد عادة على مستوى لياقتك ونوع التمارين التي تقوم بها.

▪ تمرينات هوائية (الكاريدو)

تقترح إرشادات التمرين من 30 إلى 60 دقيقة من تمرينات هوائية (الكارديو) ولكن مدة التمرين تعتمد على مدى لياقتك و وصولك الى حالة التعب أو الاجهاد والتي سوف تزيد مدة التدريب بالاستمرارية فيه ويقل بالتالي الاجهاد والتعب .

إذا كنت مبتدئاً ، يمكنك البدء بممارسة التمارين لمدة 15 إلى 20 دقيقة ؛ إذا كنت تقوم بتمرينات القلب المستمرة ، مثل الذهاب إلى الجري أو الحصول على جهاز جري في المنزل ، يمكنك ممارسة التمارين لمدة 30 إلى 60 دقيقة. إذا كنت تقوم بتمرينات بشدة عالية جداً ، فستكون مدة الراحة أكبر من الشدات التدريبية المنخفضة .

▪ تدريب القوة

تعتمد المدة التي ترفع فيها الأوزان على نوع التمرين الذي تقوم به والجدول الزمني الخاص بك. على سبيل المثال ، قد يستغرق تدريب كامل للجسم ما يصل إلى ساعة ، في حين قد يستغرق التدريب وقتاً أقل لأنك تعمل في مجموعات عضلية أقل.

○ كيفية استخدام مبدأ FI TT في التدريبات الخاصة بك

يحدد مبدأ FI TT كيفية التعامل مع برنامجك للحصول على الشكل والحصول على نتائج أفضل. كما أنه يساعدك على معرفة كيفية تغيير التدريبات الخاصة بك لتجنب الملل والإصابات.

على سبيل المثال ، قد يكون المشي ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 30 دقيقة بوتيرة معتدلة مناسباً للمبتدئين، بعد بضعة أسابيع ، يتكيف جسمك مع هذه التمارين وقد تحدث عدة أشياء .

▪ يصبح جسمك أكثر كفاءة في التمرين

كلما قمت بتمرين أكثر ، كلما كان من الأسهل القيام بالتمارين ، مما تسبب في حرق سعرات حرارية أقل مما كنت تفعل عندما بدأت.

▪ فقدان الوزن

قد يساعد تدريباتك الجديدة على فقدان الوزن والتخلص من نسبة أكبر من الدهون في الجسم، وهو أمر جيد بالطبع ؛ ومع تغيير شكل البرنامج التدريبي من شدة وتكرار و وقت الراحة ستجد انك تتخلص من الوزن الزائد بصورة أكبر وبشكل أسرع لعدم تعود الجسم على نمط رياضي واحد يقدر من خلاله على حفظ الدهون بصورة أكبر .

▪ الملل

إن ممارسة نفس التمرين لأسابيع أو شهور على النهاية يمكن أن يصبح مملاً ويقضي على حافزك لممارسة الرياضة لذلك يساعد مبدأ FI TT على كسر وتغيير روتين التدريب.

ملاحظة : اذ رغبت في تغيير أو تعديل مبدأ واحد أو أكثر من مبادئ FI TT ، مثل :

- **تغيير التردد** عن طريق إضافة يوم آخر من المشي
- **تغيير الكثافة** عن طريق المشي بشكل أسرع أو إضافة بعض فترات الجري
- **تغيير الوقت** المستغرق في المشي كل يوم من أيام التمرين
- **تغيير نوع** التمرين من خلال السباحة أو ركوب الدراجات أو الجري.

يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في شكل التمرين و في استجابة الجسم بشكل عام للأفضل ، و من المهم تغيير الأمور بشكل منتظم للحفاظ على صحة أفضل .



TU
جامعة الطائف
TAF UNIVERSITY

نعود بحذر



العدد القادم بإذن الله

سوف يتضمن المحور الثالث وهو الوقاية من الإصابات الرياضية



#جامعة_بلا_أسوار

رؤية
2030
المتعة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

TU.EDU.SA
Taf_University TafUniv TafUniversity