



برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن

الدرس الرابع 4

الفكرة

الرئيسية

تصميم برامج التحكم بالوزن عن طريق ممارسة النشاط البدني والرياضي المناسب، ومعرفة مكوناتها حسب حالة الفرد.

بنتيجة الدرس أستطيع أن:

أهداف الدرس



1. أصف مفهوم التحكم في الوزن.
2. أحدد مواصفات برنامج التدريب البدني للتحكم في الوزن لفئة الناشئة والشباب.
3. أعرف تصنيف حالة التحكم بالوزن وطبيعة برنامج التدريب البدني أو الرياضي المناسب.
4. ابتكر برنامج تدريب بدني أو رياضي للتحكم بالوزن حسب حالة الفرد.

Weight Control	التحكم في الوزن
Aerobic Exercise	نشاط بدني هوائي
Anaerobic Exercise	نشاط بدني لا هوائي

المفاهيم



مفهوم التحكم في الوزن

التحكم في الوزن يقصد به: العملية التي يسعى من خلالها الفرد إلى جعل معدل ورنه في نطاق الحدود الطبيعية بخفضه إن كان لديه سمنة أو المحافظة عليه إذا كان مناسباً، فمن المعروف أن مكونات الجسم كالكتلة العضلية والدهون وكثافة العظام مرتبطة ببعض العوامل التي لا يمكن التحكم بها كالوراثة والأمراض وخلل إفرازات بعض الغدد أو نتيجة تناول بعض الأدوية وغير ذلك. وهناك عوامل يمكن التحكم فيها مرتبطة بوزن الجسم من خلال التدريب البدني، والتغذية الصحية المناسبة، والنوم الجيد وغيرها من السلوكيات الصحية التي تساعد على التحكم بالوزن.

فعلى سبيل المثال، من لديه زيادة في الوزن وتحديدًا نسبة الدهون المخزنة تحت الجلد، عليه اتباع برنامج متكامل يشمل النشاط البدني أو الرياضي (تدريب رياضي)، وتغذية مناسبة، ونوم كافٍ، والتقليل من الخمول البدني، والتوقف عن السلوكيات المهددة للصحة كاستهلاك مشروبات الطاقة والتدخين.

أما إن كان ذلك الفرد لديه زيادة في الوزن مثلاً ناتجة عن عوامل وراثية، ولكنه يمارس الرياضة، وتغذيته ونومه وسلوكياته الصحية جيدة، وكافة مؤشرات الحيوية والفسيولوجية سليمة، عندها لا تكون الزيادة في الوزن هنا مشكلة وإنما حالة وعليه المحافظة على معدل الوزن في نطاق الحدود الممكنة.



مواصفات البرنامج البدني أو الرياضي للتحكم بالوزن:

تختلف مواصفات البرنامج التدريب البدني أو الرياضي لخفض الوزن من حالة لأخرى، وفيما يلي عرض مفصل لكل حالة من الحالات الشائعة المتعلقة بالتحكم بالوزن:

الحالة الأولى: فرد لديه سمنة ويرغب في خفض وزنه.

هذه الحالة تستهدف إنقاص الوزن من خلال التقليل من نسبة الشحوم في الجسم، ومن المهم التأكيد قبل عرض البرنامج التدريبي استشارة الطبيب وأخذ موافقته قبل المشاركة في البرنامج، وإذا لزم الأمر المتابعة معه حسب معدل السمنة والحالة الصحية للفرد ولياقته وعمره وغيرها من العوامل ذات العلاقة، ويمكن توضيح مواصفات البرنامج الرياضي لهذه الحالة كما يلي:

1. نوع الرياضة: هناك ثلاثة أنواع مهمة من أنواع الرياضة من حيث طبيعة الأداء الرياضي:

النوع الأول: هوائية كالمشي واستخدام الدراجة والسباحة بحيث تكون آمنة وسهلة، ويمكن الاستمرار في ممارستها لمدة طويلة نسبياً. وهذا النوع مهم؛ لأنه يعتمد على استخدام الدهون في الجسم كمصدر رئيس لتوفير الطاقة.

النوع الثاني: تدرّبات تقوية العضلات كالتمرين بالأثقال وذلك للحفاظ على الكتلة العضلية أو حتى زيادتها، والتي عادة ما يخسرها الفرد في برامج خفض الوزن خاصة مع برامج التغذية لهذه الحالة.

النوع الثالث: تدرّبات الإطالة والمرونة وهي مهمة لتحسين صحة المفاصل والعضلات خاصة للظهر، والأكتاف، والحوض، والرجلين.

2. **شدة الجهد:** بالنسبة للنوع الأول (الهوائي) فإن المختصون ينصحون بالبدء بممارسة نشاط سهل وخفيف حتى يعود الجسم على التدريب الرياضي أو ذلك النشاط البدني، أما في بعض الحالات التي تستطيع رفع الشدة إلى متوسطة فهذا أفضل، على أن يضمن الفرد الاستمرار في الممارسة لأطول فترة ممكنة، علماً بأن الشدة قد تتراوح بين الخفيفة والمتوسطة في التدريب نفسه، لأن المهم هو إكمال مدة التدريب اليومي حسب التوصيات 60 دقيقة في اليوم، كما سيأتي.

أما بالنسبة إلى النوع الثاني (تدرّبات المقاومة أو التمرين بالأثقال) فإنها في البداية تكون بين متوسطة أو فوق متوسطة ويمكن التدرج بها حتى تصل إلى قريبة من القصوى. أما الإطالة فهي بسيطة وغير مجهد، ولكن تكون وفق المدى الحركي للمفصل.

3. **المدة الزمنية:** توصي منظمة الصحة العالمية لمن يرغب بتخفيف وزنه الزائد بممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة 60 دقيقة في اليوم، ويمكن تجزئتها إلى فترتين في اليوم الواحد على أن تكون الفترة الأولى خفيفة نسبياً وغير مجهد.

4. **التكرار الأسبوعي:** كما تنصح منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاط البدني أو التدريب الرياضي بالمواصفات السابقة معظم أيام الأسبوع إن لم يكن جميعها، على أن يكون التدريب الهوائي 3-5 أيام في الأسبوع، وتدرّبات تقوية عضلية من 2-3 مرات في الأسبوع، أما تدرّبات المرونة فعادة تكون في نهاية التدرّبات الهوائية.

الحالة الثانية: فرد كانت لديه سمنة وانخفض وزنه بعد برنامج تدريب رياضي ناجح لتخفيف الوزن يرغب في المحافظة على وزنه.

هذه الحالة تستهدف المحافظة على الوزن الطبيعي الذي وصل إليه وعدم الانتكاسة وزيادة الوزن. لذا فإن مواصفات البرنامج الرياضي لهذه الحالة لا تختلف عن مواصفات البرنامج الخاص بخفض الوزن إلا في بعض الأجزاء التنفيذية التي يمكن توضيحها كما يلي:

1. **نوع الرياضة:** في هذه الحالة لا تختلف أنواع الرياضات كثيراً عن الحالة السابقة، إلا أنه يفضل التركيز على نوع تدرّبات تقوية العضلات وتمرينات المرونة لتحسين وظائف الجهاز العضلي العصبي.

ولتقوية العظام وصحة المفاصل: المحافظة على قدر من الرياضات الهوائية كالهرولة والجري والسباحة وبعض الرياضات المختلفة ككرة القدم، والسلة، والتنس، وغيرها.

2. **شدة الجهد:** بشكل عام فإن الشدة في هذه الحالة يمكن أن تزيد قليلاً حسب مستوى التطور في اللياقة البدنية سواء الهوائية أو القوة العضلية، ولذا فإنه بالنسبة للنوع الأول (الهوائي) فإن المختصين ينصحون بمعدل متوسط، وفي بعض الحالات التي يستطيع الفرد رفع الشدة إلى معدل عالٍ كالجري مثلاً بدل الهولة فلا مانع خاصة إذا كان شاباً وليس لديه إصابات أو مشاكل في المفاصل، ومن المهم إكمال مدة التدريب اليومي حسب التوصيات 60 دقيقة في اليوم.

أما بالنسبة إلى النوع الثاني (تدريبات المقاومة أو التمرين بالأثقال) فإن الشدة ترتفع من متوسطة إلى قريبة من القصوى (80-85% من القوة القصوى للعضلة) خاصة إذا كان الفرد قد تعود على الأوزان أو تدريبات المقاومة فإن العضلات قد تشكلت بشكل يتحمل الجهد العالي نسبياً.

وبالنسبة للإطالة فتبقى كما هي مع عدم الانقطاع عن أدائها؛ لأنها من عناصر اللياقة البدنية التي تفقد بسرعة بمجرد عدم ممارستها. 3. **المدة الزمنية:** تبقى المدة الزمنية الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية كما هي، حيث توصي من نجح في خفض وزنه ويرغب في المحافظة على وزن طبيعي وصحي بأن يستمر في ممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة 60 دقيقة في اليوم وفق نوع وشدة النشاط المذكور أعلاه.

4. **التكرار الأسبوعي:** أيضاً لا تختلف توصية منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاط البدني أو التدريب الرياضي بالمواصفات السابقة معظم أيام الأسبوع لمن نجح في خفض وزنه خاصة للشباب؛ لأنها مهمة ليس فقط لتخفيف الوزن أو المحافظة عليه، ولكن لتحسين معدل النمو بشكل عام، ويظل معدل التدريب الهوائي 3-5 أيام في الأسبوع، على أن تكون تدريبات تقوية العضلات من 2-3 مرات في الأسبوع، أما تدريبات المرونة فعادة تكون في نهاية التدريبات الهوائية.

الحالة الثالثة: فرد وزنه طبيعي.

في هذه الحالة فإن البرنامج الرياضي للتحكم بوزن هذا الفرد لا يختلف في كثير من جوانبه عن الحالة الثانية، لذا فإن مواصفات البرنامج الرياضي لهذه الحالة لا تختلف عن مواصفات البرنامج الخاص بمن انخفض وزنه بعد برنامج تدريبي ناجح. وتؤكد التوصيات الدولية والمحلية للنشاط البدني للتحكم بالوزن على الأخذ بعين الاعتبار في تصميم البرامج، نوع النشاط البدني، شدته، ومدته، والتكرار، والتركيب الجسمي والفروق الفردية بين الأفراد.

استجابة الجسم لبرامج التحكم في الوزن:

تعد الفروق الفردية بين الناس عاملاً مهماً في تفسير فاعلية البرامج التدريبية البدنية أو البرنامج الغذائي للتحكم بالوزن لدى بعض الأفراد، بينما لا يكون ذلك بنفس الفاعلية مع آخرين.

فعلى سبيل المثال، المرحلة العمرية تعد من الفروق الفردية التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج خاصة لدى فئة الشباب بين 15-18 سنة؛ نظراً لحصول الكثير من التغيرات في التكوين الجسمي كتطول الجسم وعرض الأكتاف وسماكة العظام، وكذلك نسبة الشحوم والعضلات في الجسم، لذلك ينصح الخبراء والمختصون بالمحافظة على ممارسة النشاط البدني أو الرياضي المناسب وفق التوصيات ووفق حالة الجسم من حيث حاجته لإنقاص الوزن أو المحافظة عليه حتى في حالة عدم ظهور النتائج المرجوة من البرنامج في الفترة الزمنية القريبة، ويبرر الخبراء ذلك بأن نتائج الممارسات الصحية لا تظهر إلا لاحقاً، لذا فالصبر والمحافظة على نمط حياة صحي أمر في غاية الأهمية للحصول على جسم صحي ووزن مثالي.





ماذا يجب عليك فعله إذا مارست برنامجاً بدنياً للتحكم بالوزن ولاحظت النتائج غير مشجعة في بداية البرنامج؟
مثال توضيحي لبرنامج نشاط بدني رياضي للتحكم بالوزن.

نوع النشاط البدني	شدة النشاط البدني	مدة النشاط البدني	التكرار الأسبوعي
أنشطة هوائية	متوسطة الشدة	30 دقيقة/الأسبوع	5 أيام
أنشطة هوائية	عالية الشدة	150 دقيقة/الأسبوع	3 أيام
أنشطة هوائية مختلطة	بين متوسطة وعالية الشدة	200-250 دقيقة/الأسبوع	4 أيام
تمارين مقاومة (تقوية العضلات)	50-60%	3 مجموعات عضلية	2-3 أيام/الأسبوع
تمارين إطالة ومرونة	ليس لها شدة لكن بدون مبالغة	كل مجموعة 8×3	خلال أيام التدريب الهوائي

الجدول رقم (3-4) النشاط البدني للتحكم بالوزن وفق نوع النشاط البدني، وشدة، ومدته، والتكرار.

نشاط 8-3 العيادة الصحية، ابتكار برنامج رياضي للمحافظة على الوزن



- الجدول (3-5) يوضح مثال تطبيقي لبرنامج تدريب رياضي هوائي ليوم واحد لغرض المحافظة على الوزن الصحي. ويلاحظ أن البرنامج يحتوي على أنشطة بدنية متنوعة مثل: (الجري، وركوب الدراجة الهوائية أو الثابتة)، وشدة التدريب جاءت متوسطة.
- صمم جدولاً لبرنامج مماثل للمحافظة على وزنك.
 - شارك برنامجك مع أسرتك وزملائك في الصف، وناقش اختيارك البدنية.

مثال لوحدة تدريبية - هوائي أو تحملي تنفسي (60 دقيقة)

أجزاء الوحدة التدريبية	النوع	المدة	الشدة	توضيح الأداء
الحصة التدريبية الأساسية	مشي سريع	30 دقائق	خفيف - متوسط 60 - 65%	
	دراجة	20 دقيقة	شدة متوسطة 70 - 75%	
تمارين إطالة	لظهر والرجلين	5 دقائق	شدة معتدلة	
تهدئة (استرداد)	مشي خفيف	5 دقائق	خفيف - متوسط 60 - 65%	

الجدول رقم (3-5) مثال تطبيقي لبرنامج تدريب هوائي ليوم واحد (وحدة تدريبية يومية)





- مواصفات برنامج التدريب البدني للتحكم في الوزن لفئة الشباب يعتمد بشكل رئيس على حالة الفرد من حيث الوزن (نسبة الشحوم)، بحيث يتم اختيار الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة للبرنامج التدريبي وفق التوصيات الدولية المتوافقة مع حالته.
- معرفتك بحالة الوزن لديك تساعدك على اختيار وتطبيق برنامج التدريب البدني والرياضي الصحيح مع مراعاة أن يكون تحت إشراف ممارس متخصص.
- قدرتك على وضع جدول برنامج تدريب بدني أو رياضي للتحكم بوزنك حسب حالتك يساعدك على تطوير قدراتك في التحكم بالوزن وينعكس ذلك إيجاباً على صحتك.

• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:



1. ينصح الفرد قبل البدء في تطبيق برنامج بدني لتخفيف الوزن باستشارة:
 - (أ) طبيب الأسرة.
 - (ب) أكبر الإخوة سناً.
 - (ج) صديق رياضي.
 - (د) المرشد الطلابي.
2. يبدأ الفرد التدريبات الرياضية الهوائية من مستوى شدة:
 - (أ) منخفضة جداً.
 - (ب) منخفضة.
 - (ج) متوسطة.
 - (د) عالية.
3. توصي منظمة الصحة العالمية من نجاح في خفض وزنه ويرغب في المحافظة على وزن طبيعي وصحي بأن يستمر في ممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة:
 - (أ) 40 دقيقة.
 - (ب) 50 دقيقة.
 - (ج) 60 دقيقة.
 - (د) 70 دقيقة.

إثراء

صمم برنامج شخصي للتحكم في الوزن، وزارة الصحة.



تفكير ناقده



- لماذا يختلف برنامج التدريب البدني الرياضي لغرض التحكم في الوزن بين الأفراد ممن لديهم سمنة وزيادة وزن؟

تفكير ناقد :

لماذا يختلف برنامج التدريب البدني الرياضي لغرض التحكم في الوزن بين الأفراد ممن لديهم سمنة وزيادة وزن؟
مساحة للتعبير للطالب والربط مع الحياة.

الإجابة المقترحة:

لأن السمنة وزيادة الوزن تختلف من شخص لآخر، فهناك من سمنته بسبب العوامل الوراثية وآخرون سمنتهم بسبب العادات الغذائية الخاطئة، فمن لديه زيادة وزن، بسبب عاداته الغذائية الخاطئة عليه اتباع برنامج متكامل يشمل النشاط البدني أو الرياضي، وتغذية مناسبة، ونوم كافٍ، والتقليل من الخمول البدني، والتوقف عن السلوكيات المهددة للصحة كاستهلاك مشروبات الطاقة، والتدخين. بينما من لديه زيادة في الوزن نتيجة عوامل وراثية ولكنه يمارس الرياضة وتغذيته ونومه وسلوكياته الصحية جيدة وكافة مؤشرات الحيوية والفسولوجية سليمة، عندها لا تكون الزيادة في الوزن هنا مشكلة وإنما حالة وعليه المحافظة على معدل الوزن في ظل الحدود الممكنة.

