

مكتبة النصائح الصحية

قادة اللياقة البدنية

جدول المحتويات

3..... نظرة عامة على النصائح الصحية

6..... كيفية استخدام هذا الدليل

7..... النصائح الصحية المتعلقة بالنشاط البدني

10 النصائح الصحية المتعلقة بشرب الماء والسوائل

12 النصائح الصحية المتعلقة بالتغذية

17 النصائح الصحية المتعلقة بالاستعداد للتمرين

18 النصائح الصحية المتعلقة بالتهدئة والتعافي

نظرة عامة على النصائح الصحية

من هم قادة اللياقة البدنية؟

قادة اللياقة البدنية هم لاعبون في فريق رياضي يقودون فريقهم في النشاطات المتعلقة باللياقة البدنية ونمط الحياة الصحي. يمكن لقادة اللياقة البدنية استخدام مهاراتهم القيادية والتواصلية لتشجيع زملائهم اللاعبين وتمكينهم من التمتع بالصحة واللياقة في جميع فرق الأولمبياد الخاص.

سيعمل قادة اللياقة البدنية يدًا بيد مع مدربيهم لضمان أن تكون الصحة واللياقة البدنية عنصرًا أساسيًا في التجربة الرياضية من خلال المشاركة في هذه الأدوار القيادية:



قيادة تمارين الإحماء والتهديئة



تعليم العادات الصحية

ما هي النصائح الصحية؟

من المتوقع منك بصفتك قائد لياقة بدنية أن تشارك نصيحة معنية بالتنقيف الصحي في كل جلسة تدريبية. ينبغي لك تعليم عادات صحية تحسّن اللياقة البدنية والأداء الرياضي. النصائح الصحية هي عبارة عن نصائح صغيرة ولكن مفيدة يمكن أن تساعدك أنت وزملاءك في الفريق على اتخاذ قرارات صحية. وينبغي أن تكون مختصرة، فلا تتجاوز دقيقتين إلى 5 دقائق.

اجعل النصائح الصحية تفاعلية متى أمكن ذلك! يمكنك إشراك زملائك في الفريق عن طريق ما يلي:

- طرح الأسئلة عليهم
- السماح لأعضاء مختلفين من فريقك بالإجابة
- تقديم أمثلة
- تحديد هدف لهم والتحقق من التقدم المحرز في الجلسة التدريبية التالية

متى ينبغي أن أشارك النصائح الصحية مع فريقي؟

قد ترغب في مشاركة نصيحة صحية خلال فترات الاستراحة المخصصة لشرب الماء أو تمارين التمدد الخاصة بالتهديئة. احرص على التحدث مع مدربك حول أفضل وقت لمشاركة نصيحة صحية في تدريبك الرياضي!

مع التدريب يأتي الإتقان!

فكر في تقديم النصيحة الصحية قبل جلسة تدريبك. اطلب من مرافق أو صديق أو أحد أفراد الأسرة الاستماع إليك وإعطائك ملاحظاته قبل مشاركة النصيحة مع زملائك في الفريق.

تحلى بالثقة: تدرب على قراءة نصيحتك عدة مرات. ما من حاجة إلى الشعور بضرورة حفظ النصيحة. فلا بأس من قراءتها من ورقة أو جهاز.



أكد على الكلمات: يُعد صوتك أداة قوية. يمكنك السكوت لفترات قصيرة بين الجمل وتجنّب التحدث ببطء شديد أو سرعة مفرطة واستخدام صوتك للتأكيد على الكلمات.



انتبه إلى لغة جسدك: يمكن أن تكون حركات الجسد أداة فعالة لإضافة المزيد من التأكيد والوضوح إلى كلماتك. ضع في اعتبارك تعابير وجهك وتواصلك البصري وحركات جسدك عند التحدث.



حافظ على هدونك: يمكنك دائماً التوقف لمدة قصيرة وإعادة قول الكلمة أو العبارة إذا كنت تشعر بالتوتر أو ارتكبت خطأً. خذ نفساً عميقاً - يمكنك فعل ذلك!



وسائل المساعدة البصرية: يمكنك إحضار وسائل مساعدة بصرية، مثل دليل Fit 5 أو صور لمساعدتك عند تقديم نصيحتك الصحية. قد يساعد هذا زملاءك في الفريق على تذكر ما قلته.



هل يمكنني إعداد نصائح صحية خاصة بي؟

نعم! فيما يلي قالب فارغ يمكنك استخدامه عند تحضير نصائحك الصحية. يمكنك إعادة استخدام هذا المخطط في كل مرة تقوم فيها بإعداد نصيحة صحية جديدة.

الموضوع: _____	
	متى ستشارك نصيحتك؟
	ما الذي ترغب في أن يعرفه زملاؤك في الفريق؟
	ما الذي تريد منهم فعله؟
	النصيحة الصحية (3 إلى 4 جمل)

طريقة استخدام هذا الدليل

على مدار موسمك الرياضي، يمكنك الرجوع إلى هذا الدليل للاطلاع على النصائح الصحية والموارد التي يمكن مشاركتها مع زملائك في الفريق! فيما يلي وصف لما يمكن توقعه كل أسبوع وكيفية استخدام المعلومات:

1. فئة النصائح الصحية: تمثل هذه موضوع النصائح الصحية. ويوضع تحتها خط.

○ مثال: الأجزاء الأربعة للنشاط البدني

2. نصائح يمكن مشاركتها: هذه نصائح جاهزة للمشاركة حول موضوع الصحة

3. موارد وصور إضافية: تكون هذه عبارة عن موارد مثل صور ومقاطع فيديو تتعلق بموضوع التثقيف الصحي

الأسبوعي. يمكنك استخدام هذه الموارد لمساعدتك في مشاركة المعلومات!

النصائح الصحية المتعلقة بالنشاط البدني

الأجزاء الأربعة للنشاط البدني

نصائح يمكن مشاركتها:

1. يمكنك أن تصبح لاعبًا أفضل من خلال الاستمتاع بالنشاط البدني خارج نطاق تدريبك الرياضي. هناك العديد من الطرق لتصبح نشيطًا بدنيًا. يمكن أن تساعدك تمارين معينة على تحسين المهارات اللازمة لرياضتك. تؤثر جميع التمارين على جسمك بطرق مختلفة. للحفاظ على صحة جيدة، ستحتاج إلى دمج هذه الأنواع الأربعة المختلفة من التمارين: التحمل والقوة والمرونة والتوازن.
2. يمكن أن تساعدك ممارسة أنواع مختلفة من التمارين ضمن روتينك اليومي في تحسين أدائك في التدريبات والمسابقات! جرب استخدام بطاقات اللياقة ومقاطع الفيديو المقدمة من Fit 5، التي تشمل تمارين مختلفة للأجزاء الأربعة للنشاط البدني كلها.
3. للحفاظ على صحة جيدة، ستحتاج إلى دمج هذه الأنواع الأربعة المختلفة من التمارين: التحمل والقوة والمرونة والتوازن. يمثل التحمل القدرة على إبقاء جسمك متحركًا لفترات طويلة من الوقت. قد يُطلق على التحمل أيضًا اسم اللياقة الهوائية، اللياقة القلبية الوعائية، تمارين القلب. ويتمثل الهدف من ذلك في أداء تمرين تحمّل لمدة 30 دقيقة على الأقل 5 أيام في الأسبوع. ما هي بعض الأمثلة على تمارين التحمّل؟
4. للحفاظ على صحة جيدة، ستحتاج إلى دمج هذه الأنواع الأربعة المختلفة من التمارين: التحمل والقوة والمرونة والتوازن. القوة هي قدرة الجسم على أداء العمل. حاول ممارسة تمارين القوة من يومين إلى 3 أيام كل أسبوع لمدة تصل إلى 30 دقيقة. ما هي بعض الأمثلة على تمارين القوة؟
5. للحفاظ على صحة جيدة، ستحتاج إلى دمج هذه الأنواع الأربعة المختلفة من التمارين: التحمل والقوة والمرونة والتوازن. المرونة هي القدرة على تحريك الجسم بسهولة في جميع الاتجاهات. إن أفضل طريقة لتحقيق المرونة هي ممارسة تمارين التمدد كل يوم! يسهل التحلي بالمرونة من ممارسة المهارات الرياضية ويساعد على الحدّ من إصابات العضلات والمفاصل! ما هي بعض الأمثلة على تمارين المرونة؟



6. للحفاظ على صحة جيدة، ستحتاج إلى دمج هذه الأنواع الأربعة المختلفة من التمارين: التحمل والقوة والمرونة والتوازن. التوازن هو قدرة جسمك على البقاء في وضع قائم أو البقاء متحكماً في حركاتك. يساعدك التوازن في الحفاظ على قدرة تحكّمك عند ممارسة الرياضات ويساعدك على تجنب السقوط. حاول ممارسة تمارين التوازن من يومين إلى 3 أيام كل أسبوع لمدة تصل إلى 15 دقيقة. ما هي بعض الأمثلة على تمارين التوازن؟

التقدم والشدة

نصائح يمكن مشاركتها:

1. توصي إرشادات النشاط البدني بممارسة التمارين الهوائية معتدلة الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع أو 75 دقيقة من النشاط الشديد. التمارين معتدلة الشدة هي التمارين التي يمكنك التحدث بارتياح أثناء أدائها، بينما النشاط الشديد هو النشاط الذي يخفق فيه قلبك بسرعة ويكون التحدث أثناءه صعباً. لتتمكن من التدرّب لمدة 150 دقيقة، جرّب التمرن لمدة 30 دقيقة في اليوم 5 أيام في الأسبوع. توصية.
2. تُعد واحدة من طرق قياس شدة تمرينك هي إجراء اختبار التحدث. إذا كانت حدة تمرنك شديدة، فمن المفترض ألا تكون قادراً على نطق أكثر من بضع كلمات دون التوقف لالتقاط أنفاسك.

التمرن في الطقس الأكثر برودة

نصائح يمكن مشاركتها:

1. تعتبر ممارسة التمارين في الهواء الطلق مفيدة لجسمك وعقلك، بصرف النظر عن الفصل الموسمي. قد تلاحظ مع تغير الفصول من الشتاء إلى الربيع أن الطقس يتغير أيضاً. ومن المهم أن تكون مستعداً للتمرن في مختلف الظروف الجوية حتى تحافظ على سلامتك وتتجنب التعرض لإصابات.
2. ارتدِ طبقات كثيرة من الثياب! ارتدِ العديد من طبقات الثياب لتبقى دافئاً. تجنب الملابس الرياضية المصنوعة من القطن التي تمتص العرق وتحتفظ بالرطوبة. يمكنك خلع طبقات من الثياب كلما ارتفعت درجة حرارة جسمك.
3. احمِ أطرافك. تتأثر أصابع اليدين والأذنان والأنف وأصابع القدمين أكثر من غيرها بدرجات الحرارة الباردة. لحماية أطرافك من التجمد، ارتدِ قبعة أو عصابة رأس وقفازات تكسو الأصابع معاً أو تكسوها على نحو منفرد. ويمكنك دائماً خلعها ووضعها في جيبك إذا شعرت بالدفء. ستساعدك الجوارب السمكية على البقاء دافئاً أيضاً.

4. اشرب الماء. قد تتأخر إشارات الجسم التي توضح الشعور بالعطش في درجات الحرارة الأكثر برودة، لكنك لا زلت تفقد السوائل من خلال العرق والتنفس في درجات الحرارة الأكثر انخفاضًا. تذكر أن تشرب الماء قبل التمرين وأثناءه وبعده.

التمرين في الطقس الأكثر دفئًا

نصائح يمكن مشاركتها:

1. حافظ على نسبة كافية من الماء في جسمك. عندما نتمرن في الطقس الأكثر دفئًا، فإننا نتعرق أكثر لتبريد أجسامنا. لكن كلما تعرقت أكثر، فقد جسمك المزيد من الماء. تذكر أن تشرب الماء قبل التمرين وأثناءه وبعده.
2. لا ترهق نفسك. يمكن أن يكون التمرين في الطقس الأكثر دفئًا صعبًا ومرهقًا. لا بأس في ممارسة تمارينك الرياضية بوتيرة أبطأ والتعود على الحرارة العالية بالتدريج.
3. تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة خلال أشد فترات اليوم حرارة وتمرن في الصباح البارد أو في المساء. في فترة حرارة الظهيرة، احتم تحت الظل وارتد نظارات شمسية واقية من الأشعة فوق البنفسجية وارتد قبعة أو واقياً واسع الحواف وملابس واقية من الشمس وضع مستحضرًا واقياً من الشمس.
4. تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة خلال أشد فترات اليوم حرارة وتمرن في الصباح البارد أو في المساء. في فترة حرارة الظهيرة، احتم تحت الظل وارتد نظارات شمسية واقية من الأشعة فوق البنفسجية وارتد قبعة أو واقياً واسع الحواف وملابس واقية من الشمس وضع مستحضرًا واقياً من الشمس.
5. ارتد ملابس فاتحة اللون وخفيفة الوزن. تمتص الألوان الداكنة الحرارة، وهو ما سيجعلك تشعر كما لو كنت ملتقًا ببطانية دافئة. كذلك سترفع الثياب ثقيلة الوزن ومحكمة المقاس من درجة حرارتك. حافظ على ارتداء ملابس فضفاضة وخفيفة، حتى يتمكن قدر أكبر من الهواء من المرور على بشرتك، مما يحافظ على برودتك.

موارد وصور إضافية

النصائح الصحية المتعلقة بشرب الماء والسوائل

علامات الجفاف

نصائح يمكن مشاركتها:

1. يحتاج جسمك إلى الماء ليستمر في العمل على نحو صحيحة. إذا فقدت الكثير من الماء دون شرب المزيد، فلن يعمل جسمك ولا عقلك بنفس القدر من الكفاءة. وهو ما يُعرف باسم الجفاف. اشرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم للحفاظ على صحة جيدة ونسبة كافية من الماء في جسمك ولتقديم أفضل أداء لديك. هدفك مع FIT 5 هو شرب 5 زجاجات من الماء يوميًا.
2. يُعدُّ شرب الكمية المناسبة من الماء أمرًا مهمًا لصحتك، ويمكن أن يساعدك في أدائك الرياضي. هل تعلم أن الجفاف بنسبة تتراوح من 1 إلى 2% من وزن جسمك يمكن أن يقلل من أدائك الرياضي؟ يفقد جسمك الماء كل يوم عندما تذهب إلى الحمام وتتعرق وحتى عندما تتنفس. إذا فقدت الكثير من الماء دون شرب المزيد، فلن يعمل جسمك بنفس القدر من الكفاءة.
3. لا تنتظر حتى تشعر بالعطش لتتناول مشروبًا، فاشرب الماء قبل التمرين أو التدريب الرياضي وأثنائه وبعده. من المهم الانتباه إلى علامات الجفاف؛ خاصة في الطقس الحار:
 - الشعور بالعطش
 - الشعور بالتعب أو الخمول
 - المعاناة من صداع
 - جفاف الفم
 - لون البول الأصفر الداكن أو البني

خيارات المشروبات الصحية

نصائح يمكن مشاركتها:

1. يحتاج جسمك إلى نسبة كافية من الماء ليستمر بالعمل على نحو صحيحة. هناك العديد من خيارات المشروبات المتاحة، ولكن بعضها صحيُّ أكثر من الآخر. يعتبر الماء هو الخيار الأفضل للحفاظ على نسبة كافية من السوائل في جسمك وتقديم أفضل أداء لديك. يمكنك تشبيه خيارات المشروبات بإشارة مرور:
 - لا تعتبر المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية خيارات جيدة. وهذا هو الضوء الأحمر لك.
 - تحتوي المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية على سكر إضافي ويمكنها أن تزيد من وزنك. تحتوي مشروبات الطاقة والعديد من المشروبات الغازية أيضاً على مادة الكافيين. ولا يساعد الكافيين على الحفاظ على نسبة كافية من الماء في الجسم.
 - تعتبر الكميات المعتدلة من أنواع الحليب قليل الدسم وعصير الفاكهة الطبيعي بنسبة 100% خيارات جيدة أيضاً بكميات قليلة. وهذا هو الضوء الأصفر لك.
 - الماء هو أفضل مشروب يمكن أن تختاره! وهذا هو الضوء الأخضر لك.
 - اشرب الماء كل يوم! إذا كنت تحب المشروبات المنكهة، فجرب الماء الفوار أو أضف بضع قطع من الفاكهة إلى زجاجة مياهك.

موارد وصور إضافية

النصائح الصحية المتعلقة بالتغذية

تناول أطعمة بكافة ألوان قوس قزح

نصائح يمكن مشاركتها:

1. الأكل الصحي مهم لكل من صحتك ولياقتك البدنية. وهو ما يعنى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي توفر لك العناصر الغذائية التي تحتاج إليها لتغذية جسمك بطريقة صحيحة. فهو يحافظ على صحة جسمك وعقلك، ويزيد من أدائك الرياضي وقدرتك على التعافي.

2. يشمل النظام الغذائي الصحي الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية المختلفة. فإذا لم تتناول سوى الفواكه والخضراوات، على سبيل المثال، فستصبح عضلاتك ضعيفة. وإذا لم تتناول الخضراوات أبداً، فقد تمرض كثيراً.

اترك الوجبات السريعة مثل الحلويات ورقائق البطاطا والمشروبات الغازية للمناسبات الخاصة. إذا تناولت الكثير من السكريات، فقد يمنحك هذا دفعة من الطاقة في البداية ولكن سينهار جسمك بعد ذلك وتشعر بالتعب والخمول بعد فترة وجيزة.

اجعل نصف وجبتك من الفاكهة أو الخضراوات. واملأ النصف الآخر بأطعمة مثل الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والبروتين.

3. فيما يلي بعض الطرق لتناول المزيد من الفاكهة والخضراوات:

- تناول ثمرة فاكهة مع وجبة الغداء يومياً
- اجعل نصف وجبتك من الفاكهة والخضراوات كل يوم. تناول السلطة على وجبة الغداء
- عندما تشعر برغبة في تناول أطعمة مقرمشة، تناول شرائح من التفاح والجزر الصغير وأعواد الكرفس والبازلاء
- اصنع عصير فاكهة بالحليب قليل الدسم أو الزبادي العادي قليل الدسم للتحلية
- جرب إدخال الفواكه والخضراوات في وجباتك، بدلاً من تناولها وحدها كطبق جانبي

4. يكون حصولك على التغذية الجيدة مفيداً لأدائك داخل الملعب وخارجه. فهو يحافظ على صحة جسمك وعقلك،

ويزيد من أدائك الرياضي وقدرتك على التعافي. ويحافظ على صحة الجسم والعقل من خلال ما يلي:

- تزويد جسمك بالطاقة ليكون نشيطاً ويؤدي وظائفه بشكل جيد
 - مساعدة جسمك على النمو والتعافي بنفسه
 - مساعدة الجسم على مكافحة الالتهابات والأمراض
- يمكن أن يؤدي تناول الطعام الصحي إلى زيادة الأداء الرياضي والتعافي من خلال:
- منحك المزيد من الطاقة
 - تقوية عضلاتك وعظامك
 - تحسين تركيزك

5. تمد الفواكه والخضراوات جسمك بالفيتامينات والمعادن الهامة والطاقة اللازمة للحفاظ على صحة جيدة.

وهي تمدك بالطاقة لأدائك الرياضي. تناول أطعمة بكافة ألوان قوس قزح، امزج الأطعمة الحمراء والخضراء والبرتقالية والصفراء معاً.

أفكار لوجبات خفيفة صحية

نصائح يمكن مشاركتها:

1. تعتبر الوجبات الخفيفة طريقة رائعة لضمان أن يظل جسمك مفعماً بالطاقة. من المهم أن تبقي وجباتك الخفيفة صحية. احرص على تناول وجبة خفيفة صحية قبل التمرين لمدة تتراوح من ساعتين إلى 3 ساعات، وبعد التمرين بساعتين! إليك بعض الأفكار لوجبات خفيفة لذيذة غنية بالفواكه والخضراوات:

- تفاح مع زبدة المكسرات المفضلة لديك (القول السوداني، اللوز، عباد الشمس)
- زبادي قليل الدسم مع توت
- جبن قريش قليل الدسم مع طماطم
- جزر أو فلفل مغموس في الحمص
- كرفس مع زبدة فول سوداني وزبيب

الحصص المثالية

نصائح يمكن مشاركتها:

1. يعتبر الأكل الصحي مهمًا لصحتك وأدائك الرياضي. تناول كل ما يحتاج إليه جسمك وانتبه إلى كميات الطعام التي تضعها في طبقك. من الطرق الممتعة التي ستساعدك على تذكر أحجام الحصص؛ هي مقارنتها بحجم المعدات الرياضية. يقارب حجم المعدات الرياضية على اليسار نفس حجم حصة واحدة من الأطعمة على اليمين [استخدم رسم الحصص المثالية].

2. فيما يلي بعض النصائح الأخرى لمساعدتك على تناول الطعام بتدبير والحفاظ على تحكمك في حصص طعامك:

- استخدم أطباقاً وأوعية أصغر حجماً
- قلّل من المشروبات المحيطة بك أثناء الوجبات
- ضع الطعام الإضافي بعيداً عن المائدة
- تناول طعامك ببطء
- توقف عن الأكل بمجرد الشعور بالشبع

وجبات ما قبل المنافسات

نصائح يمكن مشاركتها:

1. ينبغي أن تمدك الوجبة التي تتناولها قبل المنافسات بالطاقة التي تحتاج إليها للأداء وأن تحول دون شعورك بالجوع أثناء المنافسة. كذلك توفر لك كمية الماء الإضافية التي تحتاج إليها لتجنب التعرض للجفاف.
2. تجنب تناول الأطعمة الدسمة قبل المنافسات مثل رقائق البطاط والأطعمة المقلية والحلويات، حيث يستغرق هضم هذه الأطعمة وقتاً أطول، ولا تمدك بطاقة فورية كافية.

3. يعتبر موعد وجبتك مهمًا حتى يتاح لجسمك الوقت الكافي لهضم الطعام. إذا لم يهضم جسمك الطعام في الوقت المناسب، فقد تشعر بالتوعك أثناء المنافسة. الوقت الذي يستغرقه جسمك لهضم الطعام هو على النحو التالي:

○ من 3 إلى 4 ساعات لهضم وجبة كبيرة

○ من ساعتين إلى 3 ساعات لهضم وجبة صغيرة

○ أقل من ساعة واحدة لهضم وجبة خفيفة صغيرة

4. احرص على تناول الأطعمة التي تحبها وعادة ما تتناولها قبل المنافسات. يجب أن يحتوي طعامك الذي تتناوله قبل

المنافسة على نسبة عالية من البروتين والكربوهيدرات. إذا كان موعد بدء المنافسة أو التمرين في غضون ساعة أو أقل، فجرب تناول:

○ زبادي يوناني (بدون سكر مضاف) وفاكهة

○ لوح من ألواح الوجبات الخفيفة منخفض السكر وعالي البروتين

○ ثمرة فاكهة مثل موزة أو برتقالة أو تفاحة مع قطعة جبن

العظام القوية

نصائح يمكن مشاركتها:

1. توفر عظامنا الدعم لنا وتسمح لنا بالحركة. هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها للحفاظ على صحة وقوة

عظامنا! تعتبر نشاطات تحمل الأوزان والمقاومة هي الأفضل لصحة عظامك. جرب بعضًا من بطاقات اللياقة

ومقاطع الفيديو للقوة المقدمة من Fit 5!

2. يمكن أن تساعدك العديد من الأطعمة في بناء عظام صحية:

○ منتجات الألبان مثل الجبن والزبادي والحليب

○ الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن مثل البروكلي والكرنب الأجدد وكرنب بروكسل

○ المأكولات البحرية مثل السلمون والتونة والجمبري

3. توفر عظامنا الدعم لنا وتسمح لنا بالحركة. هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها للحفاظ على صحة وقوة عظامنا! يساعد كل من فيتامين د والأطعمة الغنية بالكالسيوم والخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن في بناء وتقوية عظامك. ويمكن أن يحمي ذلك من كسور العظام وآلام العضلات وضعفها.

[موارد وصور إضافية](#)

النصائح الصحية المتعلقة بالاستعداد للتمرين

نصائح يمكن مشاركتها:

1. إن الاستعداد لممارسة التمارين يمكن أن يُحدث فرقاً كبيراً في الكيفية التي يسير بها هذا التمرين أو هذه اللعبة. يساعد استخدام الملابس والمستلزمات والمعدات المناسبة، بجانب الإحماء قبل التمرين على منع الإصابات والتمرين بشكل أفضل. استخدم القائمة المرجعية الخاصة بالاستعداد للتمرين لمساعدتك على الاستعداد التام!
2. لا يقتصر الاستعداد للتمرين على تمارين التمدد. فمن المهم أيضاً الحرص على ارتداء الملابس والأحذية المناسبة للنشاط الذي تنوي القيام به، بالإضافة إلى احتواء جسمك على كفايته من الماء والعناصر الغذائية. لا تنس وضع الطقس في اعتبارك أيضاً!
3. يساعد الإحماء لمدة 5 دقائق قبل التمرين في منع الإصابات. بصرف النظر عن نوع الرياضة، يجب أن تتضمن كل عملية إحماء نشاطاً هوائياً متبوعاً بتمارين تمدد ديناميكي. النشاطات الهوائية هي حركات تشمل الجسم كله مثل الهرولة في المكان، والتي ستزيد من معدل ضربات القلب. تتضمن تمارين التمدد الديناميكي حركات نشطة ومضبوطة تحرك أجزاء الجسم في نطاق كامل من الحركة. ومن أمثلتها: تحريك الأذرع في حركات دائرية وأرجحة السيقان.
4. تتضمن تمارين التمدد الديناميكي حركات نشطة ومضبوطة تحرك جسمك في نطاق كامل من الحركة. وهي أفضل من ممارسة تمارين التمدد التقليدي/ الثابت في فترة الإحماء لأن درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب تظل مرتفعة. ستساعد هذه التمارين على تهيئة عضلاتك لممارسة التمارين، لذلك من المهم التركيز على العضلات التي ستستخدمها.

[موارد وصور إضافية](#)

النصائح الصحية المتعلقة بالتهدئة والتعافي

روتين التهدئة

نصائح يمكن مشاركتها:

1. عند الانتهاء من التمرين أو التدريب أو الجلسة الرياضية، يتعين عليك دائماً أداء تمارين التهدئة. من المهم الحصول على تهدئة جيدة كما هو الحال بالنسبة للإحماء الجيد. تتيح التهدئة الجيدة للجسم العودة تدريجياً إلى حالة من السكون. تتضمن عملية التهدئة النموذجية نشاطاً هوائياً خفيفاً متبوعاً بتمرين تمدد ثابت.
2. تتضمن عملية التهدئة النموذجية نشاطاً هوائياً خفيفاً متبوعاً بتمرين تمدد ثابت. يجب خفض شدة/ صعوبة النشاط الهوائي تدريجياً. يمكن أن يكون ذلك على هيئة هرولة/ سير لمسافة قصيرة عند مستوى شدة بنسبة 50% مع بعض تمارين التمدد الثابت. يجب الثبات في وضعية تمارين التمدد الثابت لمدة 30 ثانية أو أكثر.
3. فيما يلي بعض النصائح فيما يتعلق بتمارين التمدد الثابت بعد تمرينك:
 - اثبت في وضعية كل تمرين تمدد لمدة 30 ثانية على الأقل
 - احرص على تمديد كلا جانبي الجسم
 - يجب ألا تكون تمارين التمدد مؤلمة
 - تضع كل رياضة ضغطاً على عضلات ومفاصل مختلفة، لذاركز على العضلات الرئيسية التي استخدمتها أثناء تمرينك.
4. من المهم الحرص على تناول الطعام والشراب الكافيين بعد قيامك بالتهدئة. اتبع القائمة المرجعية الخاصة بالروتين التالي للتمرين للاطلاع على مزيد من النصائح!

النوم والراحة والتعافي

نصائح يمكن مشاركتها:

1. بعد التمرين، يحتاج جسمك إلى وقتٍ كافٍ للتعافي وتغذية العضلات التي استخدمها أثناء التمرين! يمكن أن يساعد النوم وأيام الراحة في تعزيز التعافي والتركيز والتحفيز، وهو ما يجعل تقديم أفضل ما لديك في أي نشاط بدني تختاره أمرًا ممكنًا.
2. تعتبر ممارسة 30 دقيقة من النشاط البدني المتوسط إلى الشديد 5 أيام في الأسبوع جزءًا مهمًا من نمط الحياة الصحي. من المهم أيضًا أن تمنح جسمك راحة أسبوعية من التمرين وأن تنام لمدة تتراوح من 7 إلى 9 ساعات كل ليلة. ألق نظرةً على نصائح النوم الصحي والقائمة المرجعية للنوم الصحي فيما يخص كيفية تحسين نوعية النوم والراحة والتعافي.
3. بعد التمرين، يحتاج جسمك إلى وقتٍ كافٍ لتتعافى العضلات التي استخدمها أثناء التمرين. يمكن أن يساعد النوم وأيام الراحة على تعزيز التعافي والتركيز والتحفيز، وكذلك يعزز الحصول على يومين من الراحة النشطة خلال الأسبوع والحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة الطاقة والتركيز والتحفيز والأداء. يجعل ذلك فكرة تقديم أفضل ما لديك في أي نشاط بدني تختاره أمرًا ممكنًا.

موارد وصور إضافية