



15 دقيقة يوميا قد تكفي لنحصل على جسم رياضي؟

م. د. علي حسين سعيد

وزارة التربية/ مديرية تربية كربلاء

الجسم الرياضي ذلك الحلم الذي يراود الاعم الاغلب من الناس في سبيل الحصول عليه، ويكون الدافع وراء ذلك الحصول على جسم يكون مصدر اعجاب من قبل جميع طبقات المجتمع وعلى كلا الجنسين، او قد يكون واعز شخصي الارضاء طموح داخل الشخص نفسه.

وللحصول على هكذا جسم يجب توفر عدد من الشروط والمتطلبات والدوافع واهما الوقت الذي قد يكون اهم الأسباب لزحمة الحياة من اعمال ومهام وواجبات يومية.

لذلك أصبح لابد من توفير وقت مناسب ومكان مناسب وأدوات بسيطة تسمح له بممارسة تمارين رياضية في وقت تواجد الشخص داخل المنزل، وذلك لعدم توفر الوقت للذهاب الى صالات الألعاب الرياضية لتوفير الوقت والجهد والمال وتخصيص وقت يناسب الشخص ويختصر الطريق للحصول على جسم رياضي متناسق وجميل وبطريقة ترضي طموح الشخصي للفرد المعني، ونظام غذائي جيد غني بالبروتين والطاقة بعيد عن الدهون والسكريات العالية وفق جدول غذائي مناسب لعمر ووزن وجنس الشخص المعني.

وقد تناول خبراء الصحة والتغذية من الأطباء في وزارة الصحة وكذلك خبراء الجانب الرياضي في وزارة الشباب والرياضة برنامج يعرف ((M15)) وهذا البرنامج عبارة عن نظام يعمل على تنفيذ تمارينات عالية الكثافة بمجموعات قصيرة وقد تتخللها فترة استشفاء هوائية قليلة الكثافة.

ولقد وجد الباحثون ان هذا النظام قد يكون كافيا نسبيا لتحسين نسبة الكلوكوز و الانسولين بالدم من حيث الوقت ((MINUTS 15)) وخاصتا بين المراهقين من كلا الجنسين.

رياضة 15 دقيقة والطموح والتحديات.

هناك الكثير من المجالات العلمية والبحوث الطبية والمنصات التعليمية اشارت الى ان سبع دقائق تكفي وهذا وفق أبحاث ودراسات، ولكن لابد الإشارة الى ان سبع دقائق قد تكون ضربا من الخيال وفق رأيي العلمي المتواضع وذلك وفق عدد من المدلولات العلمية وبما يتناسب مع مجتمعاتنا العربية، ولكن منصة (هيلث لاين) الامريكية كان لها رأي ثاني وفق ما يناسب مع المجتمع الذي عملت عليه هذه الدراسة.

ولقد طبق برنامج 15 دقيقة على عينة مكونة من ((30)) من المدرسين العاملين في المجال الرياضي ولقد كان هناك تغير واضح في البنية والصحة والمظهر الخارجي وكذلك وفق نظام غذائي يناسب كل شخص وفق متطلبات بنيته ووزن جسمه ولقد كان هناك أثر واضح وجلي في بنية وصحة والشكل الرياضي لكل من عمل وفق نظام رياضي اون لاين في كل يوم في الساعة العاشرة مساء ولمدة (15دقيقة فقط) .

ولقد كان هناك راي جميل لمجلة فوربس الامريكية وقت أقل فعالية أكبر.

ولقد ركزت مجلة (Forbes) في تقرير لها على فعالية بعض التقنيات الرياضية قصيرة الوقت، مقارنة بأخرى يمكن أن تستغرق ساعة من الوقت.

واشادت صحيفة كندية أجراها (مارت غيبالا) عام 2005، تشيد ان تحقيق فعالية كبرى من التدريب على الدراجات الرياضية الثابتة وفق أداء قصير ومكثف، عن التدريب لمدة ساعة مثلاً.

وهذا ما دعاني الى الكتابة في هذا الموضوع والاشارة اليه خدمتا للصالح العام لان هذا النظام لا يحتاج الى جهد كثير، وتمارينه تتضمن القفزات على البقعة و التوافق الحركي العصبي بين الذراعين و الساقين مع اوزان الدنبلس ما بين 2- 5 كيلوغرام وتمارين المساحات الضيقة أي القفز الى الأعلى و النزول على الأرض مع تمارينات الضغط مع سحب الركبتين للصدر بالتعاقب ،مع ملاكمة الضل بالدنبلس مع فترات راحة لا تتجاوز (10ثانية) بين كل مجموعه، وهي تمارين استهدفت كل من الساقين و الذراعين و الاكتاف و الصدر و البطن و الظهر على حدة سواء للحصول على افضل نتيجة خلال الوقت 15 دقيقة وقد تكون كافية خلال مدة ثلاث اشهر للحصول على جسم رياضي متناسق وهذا ما يعكس بفضاله في تحسين الدورة الدموية و التنفسية و العضلية.