

اهمية الرياضة الصباحية

أ.م.د. رامي عبد الأمير حسون

كلية التربية البدنية / وعلوم الرياضة

ان الرياضة الصباحية مهمة جدا في حياتنا اليومية والاغلبية غير مهتمين بها بالرغم من انها تعتبر من الامور الاساسية لبناء جسم سليم صحي .

وغالبًا ما يكون القيام بالتمارين الرياضية الصباحية أمرًا في غاية الصعوبة بسبب التعب الذي قد تسببه للأشخاص منذ الصباح الباكر، ولكن للاعتياد على التمارين الصباحية يجب القيام بها بطريقة صحيحة لضمان الحصول على نتائج جيدة دون حدوث التعب والإرهاق نتيجة ممارسة التمارين الرياضية ، لذلك لابد من عمل الفحص البدني اللازم قبل البدء بالتمارين الرياضية ، وكذلك وضع خطط وأهداف لمعرفة السبب وراء ممارسة التمارين الرياضية مثل زيادة الوزن أو تقليل الوزن وذلك لتحديد نوع الرياضة المناسب وكذلك ممارسة الرياضة بانتظام وبشكل يومي وذلك لجعلها عادة لا واجب.

وهناك العديد من التمارين التي يُنصح بممارستها صباحاً بشكلٍ خاصٍ مثل (تمارين التمدد ، الذهاب في نزهة او الجري ، تمارين الضغطالخ).

وبشكل عام ينصح العلماء بعدم اجهاد الجسم وتنفيذ التمارين القويّة خلال فترة قصيرة بهدف حرق الدهون، بالإضافة إلى مراعاة طاقة الجسم، والتركيز والاهتمام بعوامل أخرى واخذها بنظر الاعتبار مثل (النظام الغذائيّ ، وجودة النوم ، والأدوية التي يتناولها الفرد ، والاستمتاع أثناء التمرين حيث يزيد ذلك من رغبة الشخص في الالتزام بالتمرين دون شعوره بالملل) ، وكذلك التركيز على جودة التمرين وأدائه بالشكل الصحيح والسليم بدلاً من التركيز على عدد مرّات تطبيقه فقط وذلك لتجنّب الإصابات.