

طريق الصحيح للصحة والترفيه والإبداع في بناء الأجسام للشباب الممارس لتدريبات الأثقال.

أ / كتشوك سيدي محمد

أ / إدريس خوجة محمد رضا

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم

النشاط الرياضي يضم في حوزته مجموعة متنوعة ومختلفة من الأنشطة الرياضية وأن الشباب هم أكثر ممارسة حيث نجد أن لهذه الفئة الثقاف كبير حول ممارسة رياضة الأثقال داخل القاعات التي لا تتم إلا بواسطة دوافع وميول ورغبات والطموحات من العوامل النفسية تدفع بالشباب نحو ممارسة رياضة الأثقال والتمثلة في اكتساب الثقة بالنفس والتألق والجمال المظهري والجسماني وجذب الأنظار والدفاع عن النفس والدفاع عن الآخرين في ظل الواقع المعاش من اعتداءات والسرقات. إن لكل رياضة ثقافة ورياضة الأثقال هي علم وثقافة أكثر من كونها رياضة بدنية تتطلب منا التعمق في مبادئها وإدراك أهدافها ونشعر بأهميتها. إن الأسباب ممارسة الشباب رياضة الأثقال تختلف باختلاف الناس أنفسهم، فقد تكون صالة الأثقال هي أكثر الأماكن ديمقراطية في كل الرياضات والمجتمعات والأفراد من الجنسين من مختلف الأعراق والمستويات الاجتماعية والاقتصادية والفئات العمرية يمارسون هذا النوع من الرياضة قد يكون السبب هو تحسين الأداء الرياضي، ويتطلع الفرد العادي إلى تحسين المظهر البدني والترفيه والاستمتاع بحياة جيدة وصحية يبدع من خلالها الفرد. وتؤكد العديد من الهيئات المعنية باللياقة البدنية والطب الرياضي والصحة تساند وتوافق على التدريب بالأثقال للشباب على أن يتبع أسس تخطيط سليمة وبرامج التدريب معدة علميا مع مراعاة النواحي الفسيولوجية والبيولوجية والصحية المرتبطة بالنمو والتطور من خلال برامج التدريب تتناسب مع قدراته سواء لرفع أدائه الرياضي أو تأهيله للوقاية من الإصابات أو رفع مستواه الصحي بشكل عام والابتعاد عن التدخين والمنشطات. فيهدف البحث إلى توضيح برامج علمية ونماذج تدريبية سواء لهؤلاء الشباب الممارس الهاوي أو الرياضيين في بعض التخصصات الأكثر ممارسة (كرة القدم. كرة اليد. الجيدو. ألعاب القوى. السباحة) لتحقيق الطريق الصحيح للياقة البدنية والإبداع في بناء الأجسام، ولإنجاح هذه العملية يجب البحث على إشراك مديرية الشبيبة والرياضة للإشراف أو تأطير هذه القاعات، بالإضافة إلى مكافحة العقاقير والهرمونات المنشطة وشروط نظافة القاعات ووقاية وأمن الممارسين، كما يمكن إشراك مديرية التجارة في إعداد شروط وقواعد إنشاء هذه القاعات التجارية الرياضية التي بلغت أكثر من 20 قاعة أثقال على مستوى مدينة مستغانم وحسب الإحصائيات الأولية التي قام بها الباحث أن هناك أكثر من 70 قاعة على مستوى ولاية مستغانم مسجل منها فقط 27 في مصلحة مديرية التجارة، كما يفوق عدد الممارسين من الشباب ما يزيد عن 800 شاب منخرط من 18 إلى 35 سنة، فهذه تعتبر كعينة التي تقام عليها الدراسة، فنسعى من ذلك إلى توضيح أهمية التقوية العضلية للشباب الممارس من الرياضيين وغير الرياضيين من جميع الفئات ونشر الوعي وثقافة رياضة الأثقال للرياضة والصحة والإبداع والاندماج الاجتماعي.

الإشكالية :

إن معرفة كيفية إعداد وتطبيق برامج تدريب الأثقال والاستفادة منها جاء نتيجة ظاهرة انتشار واسع لقاعات التقوية العضلية والرغبة الكبيرة لدى الشباب في مزاوله هذا النوع من النشاط من الرياضيين وغير الرياضيين ومن مختلف شرائح المجتمع التي لا تتم إلا بواسطة دوافع وميول ورغبات والطموحات من العوامل النفسية تدفع بالشباب نحو ممارسة رياضة الأثقال والتمثلة في إكتساب الثقة بالنفس والتألق والإبداع في بناء الجمال المظهري والجسماني لجذب الأنظار والدفاع

عن النفس.. فإن لكل رياضة ثقافة ورياضة الأثقال هي علم وثقافة وإبداع أكثر من كونها رياضة بدنية تتطلب منا التعمق في مبادئها وإدراك أهدافها ونشعر بأهميتها. لكن حسب الواقع والخبرات الميدانية نكتشف أن هناك قصور في ثقافة الشباب في إعداد البرامج لتدريبات الصحيحة والسليمة إضافة إلى التحايل على القوانين الرياضة من أخطار العقاقير المنشطة والهرمونات التي أدت بحياة البعض منهم حسب الإحصائيات وعدم المتابعة بعض الجهات لأسس وقواعد إنشاء هذه القاعات دون شهادات تدريبية لأصحابها .

من خلال هذه المداخلة نحاول توضيح كيفية تحقيق الطريق الصحيح للياقة البدنية والترفيه والإبداع في بناء الأجسام عن طريق تدريبات الأثقال وهذا بتوضيح بعض الأسس والقواعد لبرامج مدروسة علميا وفنيا لكل رياضي حسب التخصص أو العمر التدريبي بالإضافة إلى المبتدئين ولكل ما يتطلبه اللاعب الهواي لهذه الرياضة لتفادي الحركات الضارة والإصابات ومكافحة العقاقير والمنشطات والمحافظة على وزن الجسم بقوة عضلية طبيعية حسب متطلبات العمل أو الحياة .

فيمكن أن نؤكد من خلال بعض الدراسات السابقة أن أغلبية ممتلكي هذه القاعات بدون شهادات تدريبية أو تكوينية وأن أغلبية المنخرطين يمارسون بدون برامج تدريبية علمية بالإضافة إلى التحايل على القوانين الرياضية من أخطار العقاقير المنشطة والهرمونات التي أدت بحياة البعض منهم حسب الإحصائيات وما يؤكد ظهور بعض الحالات المرضية كالشلل عند البعض، وعدم متابعة بعض الجهات كقطاع الصحة والشبيبة والرياضة لأسس وقواعد إنشاء هذه القاعات دون كفاءات أو شهادات لأصحابها في التوجيه أو إعداد برامج تدريبية مقننة للممارسين، فهذه تعتبر من المشكلات الرئيسية التي حفزت الباحث في إعداد مشروع نسعى من خلاله إلى زيادة إيضاح كيفية تخطيط وتنفيذ برامج التدريب بالأثقال على أسس علمية وصحية وطرق تشكيل محتويات جداول التدريب بوضع مجموعة من النماذج التدريبية لخدمة جميع الأفراد والألعاب للاستفادة أكثر عدد ممكن من القاعدة العريضة من الشباب على مختلف مستوياتهم وتخصصاتهم الرياضية والعمر التدريبي بالإضافة إلى برامج المبتدئين وكل ما يتطلبه اللاعب الهواي لهذه اللعبة لتفادي الحركات الضارة والإصابات مع توضيح أهداف وثقافة هذه الرياضة في بناء الأجسام بقوة عضلية طبيعية دون الاستعانة بأخطار المواد المنشطة لتحقيق الطريق الصحيح للياقة البدنية في مساهمة بناء مواطن صالح والاندماج الاجتماعي.

الأهداف العلمية:

إعداد برامج تدريبية بأسس علمية لتدريبات الأثقال باستخدام الطرق والوسائل التدريب من تخطيط وكيفية توزيع الحمل والشدة والراحة والتدرج في الحمل.. من خلال نوع التمرينات المختارة والمناسبة المتخصصة في اتجاه العمل العضلي لنوع الرياضة، ومن خلال نوع القوة التي يجب تتميتها بالأثقال (القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة)، التضخم العضلي أو الزيادة في التضخم العضلي وعدد التكرار وزمن التمرين، وكمية الأثقال التي يرفعها ونوع الانقباضات العضلية التي يجب التركيز عليها (الثابت- المتحرك)، عدد الحصص وأيام التدريب والتمارين الخاصة بكل جهاز من الأجهزة. مع مراعاة مجموعة من الاختبارات القوة العضلية لتحديد شدة التدريب ونسبة تطور القوة العضلية والاختبارات الطبية أو الصحية قبل التدريب (كنبض القلب، ضغط الدم..). المحافظة على وزن الجسم بقوة عضلية طبيعية ومكافحة العقاقير والمنشطات.

- نظم تدريب القوة بالأثقال : عدد مرات التدريب في الأسبوع- متطلبات الفرد الخاصة باللعبة- أهم العضلات العاملة- تنمية القوة تبعا لكيفية استخدامها في النشاط الممارس.
- تصميم برامج تدريبية (برامج للياقة الرياضية العامة - برنامج تطوير القوة العضلية للرياضيين - برنامج بناء الأجسام- برامج تأهيل للإصابات) على قواعد وأسس علمية.

- تزويد المراجع والأبحاث العلمية الخاصة برياضة الأثقال والقوة العضلية.
 - التدريب من أجل المنافسة في بطولات كمال الأجسام.
 - تخطيط فلسفة التدريب وكيفية التنفيذ بالعناية التامة بين المجموعات العضلية مع ملاحظة أنه من الخطأ السماح في البداية بالاستعمال أوزان ثقيلة أو عدد تكرارات كثيرة للتمرين الواحد.
 - يعتمد اكتساب القوة العضلية على عنصر الوقت وكثافة وحجم التدريب أكثر من اعتماده على عدد مرات التكرار التي يشملها التمرين الواحد مع ضرورة التنوع بين الأجهزة.
 - معالجة بعض الأفكار الخاطئة عن رياضة الأثقال في اعتقاد البعض أنها تفقد مرونة الجسم أو تضخم القلب والذي يتوقف عن هذا التدريب تتحول عضلاته إلى دهون أو أن هذه الرياضة تعوق النمو في مرحلة الشباب المبكر، والسن المناسب لممارسة هذه الرياضة. فهذه الإجابة نحاول الإجابة عنها من خلال هذا المشروع قيد البحث.
 - تعديل السلوك ونشر الوعي وثقافة رياضة الأثقال للرياضة والصحة والإبداع والاندماج الاجتماعي.
 - تحديد مدى ترابط تدريب القوة العضلية بالقدرات الفسيولوجية والخصائص المورفولوجية.
 - معالجة مخاطر رياضة الأثقال وتحديد العادات والسلوكيات الفردية المؤثرة على صحة الممارس لرياضة الأثقال (التدخين-المشروبات الكحولية-المخدرات-الجنس-الإهمال..).
 - أيام تكوينية للمدربين والمشرفين على هذه القاعات.
 - أيام تحسيسية للممارسين حول أخطار العقاقير والمنشطات والهرمونات.
 - إعداد منشورات على شكل نماذج تدريبية يستفيد من خلالها المدربين والممارسين.
- التأثيرات الاجتماعية:**
- الاحتفاظ بالعادات والسلوكيات الصحية التي تمتع الشباب بحياة صحية جيدة في تحسين أسلوب حياتهم الخالية من الضعف والأمراض.
 - وجود دوافع نفسية تدفع بالشباب إلى ممارسة هذه الرياضة منها اكتساب الثقة والدفاع عن النفس والدفاع عن الآخرين في ظل الواقع المعاش من الاعتداءات والسرقة.
 - الجمال المظهري والجسماني والتألق وجلب الأنظار من الخصائص الشباب المراهق .
 - يوجد بجانب الدوافع النفسية دوافع اجتماعية في اختيار الشباب لهذه الرياضة في محاولة الاحتكاك بالممارسين من أجل كسب صداقتهم وبالتالي تنمية العلاقات الاجتماعية بين هؤلاء.
 - ممارسة رياضة الأثقال من طرف الشباب بهدف الابتعاد عن المشاكل والانحرافات الأخلاقية.

المراجع:

- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط 1. دار الفكر العربي. القاهرة. 1997.
- أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، ط2 دار الفكر العربي ، القاهرة 1985 .
- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003 .
- أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات) ط1.
- ألبرت فوركاسل : كمال الأجسام ، ترجمة : مركز التعريب والبرمجة ط1. دار العربية للعلوم لبنان 1993.
- خالد هيكل : الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام ط2 . مكتبة الفيروز الثقافية ، القاهرة 2005
- خيرية إبراهيم السكري : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6-18 سنة. منشأة المعارف بالإسكندرية.
- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة. ط 1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1997.
- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي (القوة، القدرة، تحمل القوة). ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1997.
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي. ط 1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 2001.
- عبد العزيز أحمد النمر ، نريمان محمد علي الخطيب : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ. بحث منشور في المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية العدد 37. جامعة حلوان. 2001.
- عبد العزيز النمر ، نريمان الخطيب : الإعداد البدني وتدريب الأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأستاذة الكاتبة الرياضي القاهرة ، 2000
- عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي. ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1996.
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسني : تدريب القوة ط1. دار العربية للطباعة بغداد 1978.
- عصام الوشاحي : التدريب بالأثقال - القوة والبطولة. دار الجهاد للنشر والتوزيع. مصر. (بدون سنة).
- فيلاي خليفة : دليل المخبر الوظيفي . اختبارات والقياسات . جامعة مستغانم . 1999.
- قاسم حسن ، بسطويسي أحمد: التدريب العضلي الأيزومميتري. ط1. جامعة بغداد. 1978.
- كمال عبد الحميد وآخرون : التغذية للرياضيين ط1. مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . 1999.
- ماتيفيف : طرق ونظريات التربية الرياضية (الجزء الأول) : ترجمة أ.د. قصي محمود مهدي القيسي . موسكو . 1982.
- محمد ابراهيم شحاته : التدريب بالأثقال . منشأة المعارف بالإسكندرية . 1997.