

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اللياقة البدنية
رياضة الجري (الركض)

المرحلة الثانية – الدراسة الصباحية والمسائية

م.م. ضي سالم حمزة

2023

اللياقة البدنية

رياضة الجري (الركض)

الركض علاج ووقاية :-

لقد ذكر الطبيب الامريكي (جورج استهام) ان الرياضيين ساعدوا على انشاء طريقه جديده في الطب وهي طريقة الوقاية من الامراض بواسطة تطوير المناعة الجسدية القائمة على قوة بنيه الجسم .

ان القوه الجسدية التي تصاحب الركض هي الخطوة الأساسية الاولى لجعل الانسان يتمتع بحواسه المختلفة . فالركض يعطي العقل طاقه كبيره وتركيزا عظيما .لذا يعتبر عاملا فعالا ضد العصبية والانفعالات النفسية فهو مهدئ طبيعي للأعصاب .

يعتبر الركض اكثر انواع الرياضة { ديمقراطية]حيث لا يختص بطبقه معينه او عمر معين او جنس معين ويمارسها الغني والفقير والسيد والخادم والطفل والبالغ والرجل والمرأه

تُعتبر رياضة الجري من الرياضات السهلة البسيطة الممتعة، والمفيدة في الوقت ذاته؛ حيث يمكن القيام بها في أيّ مكان دون الانضمام إلى أحد النوادي الرياضية، أو شراء الأجهزة الرياضية لممارستها، إضافة إلى إمكانية القيام بها بشكل فردي، أو جماعي مع الأصدقاء، والأقارب، وتهدف هذه الرياضة إلى زيادة اللياقة البدنية، وكفاءة الجسم، والمحافظة على صحته، وحمايته من الإصابة بالأمراض حيث اكد

د . (توماس باسler) ان الركض المنتظم والمستمر يؤمن عدم الإصابة بالذبحة القلبية وذلك بسبب ان الراكض يطور من عمل الجهاز الدوري التنفسي وعمل القلب وكذلك فان الراكض لا يدخلن وقلما يأكل الهون الضارة بالقلب . وقد اكد الباحث الامريكي (بيتر وود) من جامعه ستانفورد :- ان معظم المدخنين يقلعون عن عادة التدخين عندما بداون في ممارسة الركض حسب ما تظهر الاحصائيات . كما ان المصابين بالربو (ضيق التنفس) يتحسنون بشكل ملحوظ بعد ممارسة الركض المنتظم وذلك نتيجة لتطور الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والرئة .

فوائد الركض :-

تعرف على فوائد الجري من خلال النقاط التالية:

1 - يساعد على إنقاص الوزن:

تساهم رياضة الجري في إنقاص الوزن؛ فهي تحرق السعرات الحرارية، وتذيب الدهون الموجودة في الجسم، إضافةً إلى أن هذه الرياضة تجعل الجسم بحاجة دائمة إلى الماء الذي يساعد على إنقاص الوزن، ويكون البدء بها بشكل بطيء، وسرعة قليلة لتفادي التعرّض للإصابات

2 - يقوي الجهاز المناعي:

إنّ ممارسة رياضة الجري بشكل مستمر تقي من العديد من المشاكل الصحية، كالحساسية، والسعال، ونزلات البرد، والإنفلونزا، وغيرها.

3 - يُحسّن من صحة القلب:

القلب هو عبارة عن عضلة، وممارسة الجري بشكل منتظم يؤثر إيجابياً على صحة القلب؛ وذلك بتنشيط الدورة الدموية، وخفض نسبة الكوليسترول بالدم، الذي من الممكن أن يؤدي ارتفاعه إلى حدوث سكتات قلبية، ودماعية وكذلك يقي شر الذباحات القلبية الصدرية ويخفف من حدتها هذا اذا لم يشفها ايضا .

4 - يُحسّن من عملية الهضم:

يساعد الجري على فتح الشهية؛ حيث إنّ ممارسته تُشعر الشخص بالجوع، وذلك بسبب حرق الكثير من السعرات الحرارية، ويُنصح بتناول وجبة غذائية صحية بعد ممارسة هذه الرياضة.

5 - يقوّي المخ:

تعود رياضة الجري على المخ بآثار إيجابية؛ حيث إنّها تُعزّز من الدورة الدموية في كل أنحاء الجسم، مما يؤدي إلى حصول المخ على المزيد من الأكسجين، والمواد المغذية التي تقوّي الذاكرة، وتحمي العقل من الإصابة بالزهايمر، والخرف عند الكبر.

6 - يُساعد على النوم بعمق:

إنّ ممارسة الجري باستمرار يساعد على النوم بشكل صحي؛ فبعد القيام بهذه الرياضة يكون الجسم مرهقاً، ومتعباً، وبحاجة ماسة إلى النوم.

7 - يُقلّل من الإصابة بمرض السكري:

إنّ الانتظام في ممارسة الجري يُقلّل من احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؛ إذ يساعد الجسم على البقاء في نشاط دائم، ومراقبة مستوى السكر في الدم.

8 - يعالج الاكتئاب:

يعتبر الجري مضاداً للاكتئاب؛ إذ إنّّه يساعد على إفراز مادة الأندورفين، ويُقلّل من إفرازات الجهاز المناعي التي تؤدي إلى الشعور بالمزاج السيء. و للتخفيف من التوتر والقلق ويُساعد الركض على تحسين الحالة المزاجية والاسترخاء، بحيث يُقلّل من الإجهاد والضعف الناتجة عن العمل أو الحياة بشكل عام، فممارسة رياضة الركض صباحاً تمنح الشخص شعوراً بالاقتراب من تحقيق أهدافه، وتُساعد على البقاء في مزاج إيجابي بقية اليوم.

9 - يؤخّر من ظهور علامات التقدم في السن:

يزيد الجري من نضارة البشرة، كما يُساعد على التقليل من مخاطر الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بتقدم السن، والشيخوخة.

10 - يقوّي العظام والمفاصل:

يزيد الجري من كثافة المعادن في عظام الفخذين، والساقين، ومن قوة الأربطة، والأوتار، إضافةً إلى الوقاية من الإصابة بهشاشة العظام، والتهاب المفاصل.

11 - يزيد من القدرة على التحمل:

يزيد الجري قوّة العضلات، وقدرتها على التحمّل. وكذلك قدرة الجهاز الدوري التنفسي وقدرة عمل القلب .

هل الركض يطيل العمر :

سنعرض تجربته الدكتور [فريد كاست] من جامعه سانت دياغو حيث بحث في الفرضية القائلة بان طاقه الانسان على العمل تأخذ بالهبوط بنسبه (35 – 40) بالمئة بين سن الاربعين والسبعين وقد اجرى تجربته على 43 شخصا تتراوح اعمارهم بين ال (45 – 48) سنه وكانت مدة البرنامج (10 سنوات) يتدرب خلالها المشتركون على [الركض والسباحة] وبعد مرور ال عشرة سنوات كانت النتيجة ان قلوب المشتركين اصبحت اكثر قدره وقوه وفعالية مما كانت عليه وبهذا تحول برنامجه الى برنامج علاجي [لتأخير الكبر والشيخوخة].

قواعد عامه للركض

القاعدة الذهبية (لا ترهق جسدك في المرة الاولى)

ان التحسن البطيء هو افضل وسيله لتحقيق النتائج المرجوة فلا تتسرع لان كل ما يأتي بسرعه يذهب بسرعه .

ان الحرارة والرطوبة هي من المحددات الرئيسية لممارسه الركض فالعلاقة بينهم عكسيه .

لاتقف فجاء بعد الركض ولكن خفف من سرعتك تدريجيا او امشي .

اذا شعرت بألم في ساقك فهذا نتيجة التقلص العضلي كونك لاتزال مبتدأ اما اذا كان الألم شديدا فهذا يعني انك ركضت بسرعه تفوق تحمل طاقة جسدك ولعلاج هذه الحالة استحم بماء دافئ ثم ذلك ساقيك بكريم خاص . ان هذه الالام هي علامات مشجعه فهذا يعني ان الجسم قد بدا يستجيب للتغيرات الفسلجية داخل جسمك التي لم تكن معتادا عليها .

زن نفسك قبل البدء بالركض ثم زن نفسك بعد شهر من الركض سترى نتيجة مذهله ولاحظ كم اصبحت نشيطا ومعافى

اخيرا حقيقه محزنه للنساء يخسر الرجال من خلال الركض من اوزانهم ضعف

ما تخسره النساء دون ان يتبعوا اي حميه غذائية