

## في زمن الكورونا كن انت المدرب

تعود ممارسة التمارين الرياضية بفوائد عديدة على الصحة الجسدية والوظائف الإدراكية، فممارسة الرياضة من شأنها أن تساعد في تحسين حالتك المزاجية و رفع مستويات الطاقة، والتقليل من التوتر بالإضافة لمكافحة العديد من الأمراض مثل أمراض القلب و الكولسترول و المفاصل.

في الوقت الحالي وفي ظل الاوضاع الراهنة التي يمر بها العالم من انتشار واسع لفايروس الكورونا الامر قامت الحكومات ووزارات الصحة العالمية و المحلية بإعطاء أوامر بإغلاق كامل لصالات التدريب العالمية والمحلية والمساح والأندية ومنع للتجمعات الرياضية المنظمة، من هنا ظهر لنا كأشخاص رياضيين تحدي جديد وهو نشر الوعي لدى المجتمع بأهمية ممارسة الرياضة بشكل ذاتي بالمنزل.

ممارسة الرياضة في داخل المنزل هو تحدي يدل على مدى ثقافة الفرد الرياضية، فالرياضة لا تقتصر على تواجدك بداخل صالة تدريب او ملعب، فالهدف الاساسي من ممارسة الرياضة هو المحافظة على الصحة العامة للأفراد باختلاف العمر والجنس، وبإمكاننا ايضا التأثير على افراد عائلتنا من اطفال، اخوان، آباء او حتى اجداد وذلك عن طريق تشجيعهم لممارسة الرياضة البيئية وتخصيص نصف ساعة يوميا لذلك في ظل عدد الساعات التي يهدرها الفرد على التلفاز او الهاتف لمتابعة الاخبار ومواقع التواصل الاجتماعي.

١. كيفية ممارسة الرياضة داخل المنزل؟

٢. ما هي التحديات التي قد تواجهني خلال ممارسة الرياضة بالمنزل؟

٣. كيف يمكنني التأثير في افراد عائلتي وتشجيعهم على ممارسة الرياضة؟

١. ممارسة الرياضة بالمنزل تكون مختلفة كلياً عن ممارسة الرياضة في صالات التدريب او الملاعب، فهنا انت تعتمد في ممارسة تمارينك الرياضة بشكل اساسي على وزن الجسم بأغلب الاحيان مع الاخذ بعين الاعتبار بانك بحاجة للقيام بالإحماء دائما لرفع درجة حرارة الجسم و تهيئة العضلات و المفاصل.

٢. التحديات التي من الممكن مواجهتها اثناء ممارستك للرياضة البيئية هي: الوقت، المكان والادوات.

الوقت، الوقت لممارسة التمارين البيئية هو شيء من جدا فانت بإمكانك ممارسة الرياضة البيئية بالوقت الذي تراه مناسباً لك سواء صباحاً او مساءً مع مراعاة الابتعاد عن ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام مباشرة.

المكان، انت فعليا لا تحتاج الي قاعة او صالة واسعة فبإمكانك العمل وتشغيل جميع عضلات جسمك بمساحة لا تتعدى المترين بمتري اي بإمكانك تخصيص المساحة الفارغة بجانب سريرك للقيام بالتمارين البيئية

الادوات، عدم وجود ادوات لا يعني عدم ممارسة الرياضة فبإمكانك عمل مجموعة كبيرة من التمارين باعتمادك على وزن الجسم دون الحاجة لأي أداة.

٣. بإمكان كل شخص التأثير بمن حوله و تشجيعهم للممارسة التمارين البيتية، فإذا كنت ربا لأسرة تتكون من اطفال بإمكانك استغلال ما تمر به البلاد من إغلاقات و العمل على تثقيف ابنائك رياضيا وحثهم على ممارسة الرياضة من خلال تقليدهم للحركات التي تقوم بها او اعطائهم مهام للقيام بها و مكافئتهم في نهاية التمرين بوجبة صحية. وإذا كنت الاخ او الابن و ترغب بالتأثير بمن هم بعمرك او اكبر منك كإخوانك او والديك بإمكانك العمل على تشجيعهم للممارسة الرياضة عن طريق التحديات الرياضية معهم.

وفي كلتا الحالات سواء كنت الاب او احد الابناء فعليك التجديد دائما بالتمارين و الالمام بكيفية الاداء الصحيح و من هنا ارفق لكم مجموعة من اسماء التمارين التي يمكنك ادائها بالبيت، وما عليك سوى اختيار التمرين ومشاهدته على اليوتيوب لمعرفة كيفية الاداء الصحيح.

١. تمرين الضغط بقبضة واسعة.
٢. تمرين الضغط بقبضة متوسطة.
٣. تمرين الضغط بقبضة ضيقة.
٤. تمرين البلانك الامامي.
٥. تمرين البلانك الجانبي.
٦. تمرين عضلات المعدة.
٧. تمرين خواصر.
٨. تمرين عضلات معدة سفلية.
٩. سكوات بكتا القدمين
١٠. سكوات بقدم واحدة مع التبادل بين القدمين.
١١. سكوات سومو.
١٢. تمرين لعضلة السمانة.
١٣. تمرين تراي سيبس بوزن الجسم.
١٤. تمرين الجسر
١٥. تمرين الجسر بقدم واحدة.
١٦. تمارين بمساعدة الدرج.
١٧. تمارين بمساعدة الكرسي.

جميع التمارين بالأعلى يتم ممارستها بالبيت دون الحاجة لأدوات فجميعها يتم ادائها بوزن الجسم فقط وبمساحة فارغة بسيطة للتمكن من أداء التمرين.  
ومن أجل أداء التمرين بشكل صحيح و تجنب اي اصابة عليك اولا القيام بإحماء جيد للجسم  
ثانيا عليك اخذ اسم التمرين و البحث عنه في تطبيق اليوتيوب لتصل للطريقة المثالية لأداء التمرين.

في هذه الاوضاع وفي ظل كل ما يمر فيه المجتمع من تغيير مفاجئ لأسلوب الحياة الاعتيادي بسبب انتشار مرض الكورونا فالتكن انت الشخص المؤثر الذي يعمل على نشر الثقافة و الوعي لمن حوله بكيفية التصرف السليم و المثالي لمنع انتشار المرض وذلك من خلال الاخذ بالاعتبار جميع التدابير اللازمة، كالبقاء بالمنزل و استخدام المعقمات بالطريقة الصحيحة، وتذكر دائما بان ابنائك او من هم اصغر منك سننا ينظرون لك و لتصرفاتك بطريقة تدفعهم لتقليدك فاجعلهم يقلدونك بما ينفعهم.

اجعل من فترة بقاءك بالمنزل تحدي جديد لك يغير لك اسلوب حياتك و حياة من هم حولك وكن انت المؤثر الإيجابي والقوة الحسنة بحياة من هم حولك، اتمنى ان لا اكون قد اطلت عليكم و ان يكون هناك فائدة لكل شخص وصله المقال و لو بفكرة او تمرين بسيط، مع تمنياتي بالسلامة لكم ولعائلاتكم.

الأستاذ، حمزة شنك.