



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
للبنات

تأثير ممارسة الرياضة بأوقات مختلفة للنساء والرجال

محاضرة تقدمت بها

أ.م.د ندى محمد امين

للعام 2024

• أفضل وقت لممارسة الرياضة:

ان ممارسة الرياضة شيء ايجابي وصحي , لكن ما هي الفترة الانسب لممارسة هذه التمارين.

ان اداء هذه التمارينات مفيد في اي وقت تقوم به, ولكن ان اردت تحقيق نتيجة افضل فأن وقت ادائها خلال اليوم قد يختلف بالنسبة الى النساء والرجال.

• ما هو الوقت المناسب للرياضة للنساء:

وجدت الدراسة ان النساء يحرقن المزيد من دهون الجسم اثناء ممارسة الرياضة في الصباح , بينما تعد فترة المساء اكثر افادة لصحة القلب عند الرجال .

• ما هو الوقت المناسب للممارسة الرياضة للرجال:

حيث تم التاكيد ان بالنسبة للرجال, ان التمارين المسائية تقلل من ضغط الدم المرتفع وتحد من خطر الاصابة بامراض القلب والشعور بالتعب , بالإضافة الى حرق المزيد من الدهون مقارنة بالتمارين الصباحية .

• اختلاف الهرمونات للجنسين:

يقول باحثون ان الكثير مما هو معروف بشأن هذه الدراسة التي اجريت على الرجال ويمكن ان تكون للاختلافات بين الجنسين في الهرمونات وفي الساعات البيولوجية ودورات النوم والاستيقاظ دور مهم جداً.

• نتائج مثيرة للاهتمام:

بالنسبة للدراسة الجديدة , شرع باحثون فيها حول اثار ممارسة الرياضة في اوقات مختلفة من اليوم مع التركيز بشكل خاص على الاختلافات بين الرجال والنساء وكانت النتائج مثيرة للاهتمام , حيث تشير الى ان التمرين المسائي هو الخيار الافضل للرجال , بينما تساعد الرياضة الصباحية في تقليل دهون البطن وضغط الدم المرتفع, في حين ممارسة الرياضة المسائية تزيد من قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم والقدرة على العمل وتحسين المزاج العام والشعور بالشبع الغذائي.

• ماذا يقول العلم عن الوقت المثالي لممارسة الرياضة:

احياناً قد يكون جدولنا مزدحم اثناء اليوم ومن الصعب الالتزام بأداء التمارين الرياضية على الرغم من معرفتنا انها ضرورية لصحتنا الجسدية والفعلية, ومع ذلك فأن ممارسة الرياضة بأوقات معينة في اليوم يمكنها ان تحقق افضل قدر من اهداف اللياقة لدينا.

فالعلم يقول انه يفضل ان تكون الرياضة في الصباح لانه افضل وقت في اليوم.

• المميزات الرياضية الصباحية:

يقول انتوني هاكني , الاستاذ في قسم التمارين وعلوم الرياضة في جامعته(نورث كارولينا) ان ممارسة الرياضة في الصباح خاصة قبل الافطار, هي من افضل الطرق لحرق الدهون المخزونة مما يجعلها مثالية لفقدان الوزن, لانه التركيبية الهرمونية للجسم في الصباح اعدت لدعم هذا الهدف.

وايضا في ساعات الصباح الباكر يكون لديك احتياج كبير الى الطاقة فالرياضة الصباحية تستمد الطاقة من احتياطي الدهون لديك مما يساعد على فقدان الوزن. وايضا ممارسة الرياضة الصباحية تقلل من الشهية على مدار اليوم مما يساعد على حمايتك من الوزن الزائد.

وايضا من الايجابيات للتمرين الصباحي فأنت تنتهي من تمارينك الرياضية قبل ان يبدأ يومك , وهذا يعني انك ستبدأ يومك بهرمون الاندروفين وانك انجزت شيئا قبل الساعة التاسعة صباحاً وهذا شعور جيد.

كذلك عند ممارسة الرياضة الصباحية, فانها تساعد على زيادة نشاطك البدني على مدار اليوم اكثر من الايام التي لم تمارس فيها الرياضة الصباحية.

وكذلك فأن ممارسة الرياضة الصباحية قد تؤدي الى تغيير ساعة جسمك البيولوجية مما تؤدي الى شعورك بمزيد من التغطية في الصباح.

واخيرا فان ممارسة الرياضة الصباحية تؤدي الى تحسين الصحة العقلية والانتاجية على مدار اليوم وايضا التمارين الصباحية مفيدة جدا لتقليل التوتر.

• مميزات الرياضة المسائية:

ان من مميزات الرياضة المسائية ان مستوى الطاقة في الجسم يكون في ذروته في المساء وهذا يعني حصول على نتائج ايجابية لتمارين القوة.

ان ممارسة الرياضة المسائية يقلل من التوتر.

اظهرت دراسة حديثة اعدھا باحثون استراليون ان ممارسة التمارين الرياضية مساءً تؤثر على الشهية وان ممارسة الرياضة ليلاً تقلل من الاكل بحسب ما ذكر فوكوسما الالمانى.

ان ممارسة الرياضة تقلل ضغط الدم المرتفع وتحد من خطر الاصابة بامراض القلب والشعور بالتعب بالاضافة الى حرق المزيد من الدهون.