

الاستمرار في الرياضة فترة أكثر من
20 دقيقة .

وقد درس الدكتور كوبر أغلب النشاطات
الرياضية التي تتطلب الأكسجين وقاس
ما يتطلبه كل نوع منها من الأكسجين ثم
حول كمية الأكسجين إلى نقاط واليك
أمثلة على سبيل المقارنة بين نشاطات
بختلفة ، تتساوى في كمية الأكسجين
الذي تستدعيه :

-- ركض ميل واحد في مدة أقل من
ثلاثين دقيقة .

سباحة 600 ياردة في مدة أقل من
15 دقيقة

تسلق خمس (5) أميال على الدراجة
في أقل من 20 دقيقة .

-- الجري في نفس المكان (أو الركض
الثابت) لمدة 12 2/1 دقيقة

-- لعب كرة اليد لمدة 35 دقيقة .

فكل من الأمثلة السابقة يستحق 5
(خمس) نقاط . والقيام بأي منها يوميا
سنة مرات بالاسبوع يجعلك تحصل
على جميع ما تحتاج إليه من الرياضة
المفيدة (30 نقطة اسبوعيا) ، لاحداث

أبرو بيكست أبرو بيكست الرياضة المفيدة الجديدة

الحلقة الثالثة • كتابان للدكتور كانت هـ. كوبر • عرضة (الأزرق) بن علي

قد يفاجأ القارئ ، كما يقول المؤلف ، عندما لا يجد شيئا غريبا حول أي من
التمارين المستعملة في هذا البرنامج والكاتب لم يخترع هذه التمارين وإنما
قام بدراستها وقياس نتائجها ومفعولها وقد يشعر القارئ بالخيبة إذا لاحظ
أن رياضته المفضلة لا تحظى بهمة معتبرة في جدول المقاييس .
أفضل التمارين هي الجري والسباحة وركوب الدراجة والمشي والجري في
نفس المكان (الجري الثابت) وكرة اليد وكرة السلة حسب الترتيب المذكور
يقول الدكتور كوبر :

(وكل ما أريد أن أؤكد لك الآن هو أنني عندما أشير إلى أن تمرينا ما نافع
وأن نوعا آخر يقل عنه فائدة في بناء الكفاءة البدنية فإلانة ليس لدى أي
اختيار فالبراهين مجموعة أمامي) .

يقسم المؤلف التمارين الرياضية إلى أو تحدث بالجذب عا . . . ثلث لثا

النوع الثالث تسمين ، تستم يتطلب
تدرا معقولا من الأكسجين غير أن
الناس لا يقومون به لمدة كافية . مثال
ذلك الركض والسباحة وركوب الدراجة
لفترة قصيرة ، غير كافية لتسمين
الكفاءة البدنية . والقسم الآخر هو أي
نوع من الرياضة الذي يتطلب مقدارا
عظيما من الأكسجين بحيث يعجز القلب
والرئة عن توفير الطاقة اللازمة ، فينتهي
النشاط الرياضي ضرورة . مثال ذلك