



Faculty of physical Education  
Vice Dean for Environmental  
Community Service

AU- QAD DC-FRM-  
رقم وتاريخ الإصدار ٢٠١٧/٠٣/٠١



كلية التربية الرياضية  
وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع  
وتنمية البيئة

## النشرة البيئية

يوليو ٢٠٢١م

بعنوان

# المشي رياضة الجميع



تحت إشراف

عميد الكلية

أ.د/ جمال محمد على

وكيل الكلية لشئون

خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ عادل إبراهيم أحمد

Tel Internal: 4224

Tel Secretary: 4223

Email: adelkrf@aun.edu.eg

ت داخلي: ٤٢٢٤

ت سكرتارية: ٤٢٢٣

البريد الإلكتروني : adelkrf@aun.edu.eg



## المشى رياضة الجميع.

### مقدمه

خلق الله الإنسان فى أحسن تقويم معتدل القامه يقف على قدميه بخلاف الحيوانات التى تمشى على أربع قال تعالى : "والله خلق كل دابة من ماء فمنهم من يمشى على بطنه ومنهم من يمشى على رجلين ومنهم من يمشى على أربع يخلق الله ما يشاء إن الله على كل شىء قدير".

فالإنسان يمشى على قدميه منذ بدء الخليقة ويسعى فى الأرض بحثاً عن رزقه أينما كان .

فالمشى يعتبر وسيلة الانتقال البسيطة للإنسان فى أى مكان وزمان مهما تطورت وسائل المواصلات على مر السنين ويعتبر المشى من الحركات الطبيعية الأساسية للإنسان مثل الجرى والوثب والرمى .

فالمشى هو الخطوة الثانية فى سلسلة تطور حركات الإنسان إذ انه يأتى بعد عملية الزحف أو الحبو ..

وليس المشى كما يعتقد البعض من الحركات البسيطة السهلة ولكنه فى حقيقة الأمر يحتاج إلى الدقة والإتزان والتوافق كذلك.. كذلك إلى قدر من السرعة والقوة والتحمل فى كثير من الأحيان .. كما يعتبر المشى من الحركات المتكررة مثل ..الجرى والسباحة والتجديف وركوب الدراجات



..حيث تتكرر الحركات باستمرار بشكل عام بخلاف الوثب أو الرمي ..

إن التكوين التشريحي لجسم الإنسان من حيث إعتدال قامته يتيح له فرصة التحرك على قدميه فى جميع الإتجاهات ويؤدى عملية المشى بشكل عادى وباستمرار على مر السنين مع تغير بسيط فى الأداء خلال المراحل السنيه المختلفه .

وقال تعالى فى سورة الإسراء " ولا تمشى فى الأرض مرحاً إنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا " (٣٧) وقال تعالى فى سورة الأنعام " قل سيروا فى الأرض ثم إنظروا كيف كان عاقبة المكذبين(١١)

وقال تعالى فى سورة الملك " هو الذى جعل لكم الأرض ذلولا فامشوا فى مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور "(١٥) صدق الله العظيم .

ويقولون فى الأمثال الشعبية - امشى عدل يحتار عدوك فيه .- امشى سنه ولا تعدى قنا .- اتعدى واتمدى واتعشى واتمشى .- اسعى يا عبد وأنا أسعى معاك .  
وهناك كلمات مترادفة المشى - السعى - السير - الطواف - الهرولة.

## فوائد المشى:

للمشى فوائد كثيرة تشمل الجوانب الصحية والوظيفية والبدنية والنفسيه ..

## فالمشى يعتبر وقاية وعلاج فى نفس الوقت :

فهو ينشط الدورة الدموية التنفسية ويقوى عضلات الجسم بشكل عام وبالتالي ينشط جميع أجهزة الجسم الأخرى لذلك ينصح الأطباء بممارسته بانتظام ومن أجل تنشيط الذهن.



ومن أجل الراحة النفسية ومن أجل إحتراق قدر كبير من السكر فى الدم بالنسبه لمرضى السكر كذلك لمرضى القلب وحالات إرتفاع ضغط الدم .. كذلك الحوامل ومرضى القلق النفسى والمسنين ، فضلاً عن الذين بحاجة إلى إنقاص أوزانهم أو التخلص من النسب العاليه من الشحوم فى أجسامهم .

فالشى رياضة للجميع للطفل والكهل .. للرجال والنساء بصرف النظر عن السن والجنس ، كما يمكن ممارسة المشى فى أى مكان وزمان .

إن زيادة الوزن يزيد من العبء الواقع على الأطراف السفلى المثلثة فى الأطراف السفلى المثلثة فى القدمين والرجلين والحوض مما يؤدي إلى بطء فى الحركات وثقل فى الخطوات حيث يزيد المجهود ويحل التعب والإرهاق بسرعة فتترهل العضلات وتمدد الإحشاء الداخلية وتبرز البطن .. وتقل كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم .. فيمرض الشخص بتصلب الشرايين كما تظهر دوالى الرجلين بشكل واضح وغير جميل خاصة بالنسبة للنساء وأبسط علاج لهذه الحالات هو المشى والمشى بصفة دائمة حتى يصبح نشاطاً فردياً يومياً يؤديه الفرد دون كلل أو ملل ..

## الفرق بين المشى العادى والمشى الرياضى :

نوع المشى	طول الخطوة	عدد الخطوات	متوسط السرعة فى الكيلومتر الواحد	متوسط السرعة فى الكيلومتر الواحد
المشى العادى	٧٥ - ٨٥ سم	١٢٥ - ١١٥	١٠ - ١٢ م	٥ - ٦ كم
المشى الرياضى	١٠٠ - ١١٥ سم	١٩٠ - ٢٠٠	٥ - ٦ ق	١٠ - ١٢ كم



## الفرق بين المشى والجري :

- ١- فى الجرى هناك لحظة طيران ترتفع فيها القدمين عن الأرض أما فى المشى فهناك اتصال مستمر بين القدم أو القدمين بالأرض .
- ٢- ركبة الرجل الحرة المتقدمة تكون مرتفعة لأعلى فى الجرى أما فى المشى فتكون الركبة منخفضة .
- ٣- يتم ارتكاز القدم فى الجرى إما على أمشاط القدم أو على باطن القدم أما فى المشى فيتم هبوط القدمين على الكعبين بصفة دائمة .

## قواعد المشى الرياضى :

- ١- المشى الرياضى هو التقدم بخطوات متلاحقة بحيث لا تنقطع ملامسة القدمين للأرض أثناء السير (إما بقدم أو بالقدمين معاً)
  - ٢- يجب أن تكون القدم ملامسة للأرض قبل أن تترك القدم الخلفية الأرض حتى لا يكون هناك فترة طيران ( كما هو متبع فى الجرى ).
  - ٣- يجب أن تكون الرجل مستقيمة عند مفصل الركبة ولو للحظة بالنسبة للرجل المرتكزة على الأرض ( وذلك فى الوضع العمودى ).
- أسلوب المشى الخاطئ ( حيث ترتفع القدمان عن الأرض ) مثل الجرى .
- أسلوب المشى الخاطئ ( حيث تنثنى الركبة ) فينخفض مركز ثقل الجسم .



## أعراض المشى الخاطئ :

- ١- إرتفاع مركز ثقل الجسم بشكل ملحوظ ويتمثل ذلك فى إرتفاع وانخفاض الرأس إذا ما قيس ذلك بأى شئ ثابت خلفه متمثله فى منزل - سور - مدرجات الإستاد .
- ٢- زيادة معدل خطوات اللاعب على ٢٠٠ خطوة فى الدقيقة.. حيث يتحول المشى دون أن يشعر به اللاعب إلى جرى ( فالحكام الدوليين لديهم الخبرة فى معرفة و تحديد هذا التجاوز).
- ٣- إرتفاع ركبة الرجل الحره بشكل ملحوظ ( كما هو متبع فى الجرى).
- ٤- من المحتمل ان يتحول المشى إلى جرى عند الهبوط من مرتفع أو السير حول منحنى سواء فى الطريق العام أو فى المضمار .
- ٥- العنف الواضح فى مرجحة الذراعين مع ارتفاع الكتفين كما هو متبع فى الجرى .
- ٦- عدم توافق حركات الزراعيين مع حركات الرجلين حيث تكون حركات الزراعيين أسرع من حركات الرجلين.
- ٧- ميل الجذع للأمام أو الخلف بشكل ملحوظ كما هو متبع فى الجرى .
- ٨- انثناء مفصل الركبه.. وانخفاض مركز ثقل الجسم .
- ٩- اختلاف طول الخطوات .. حيث تطول خطوه وتقصير خطوه نظراً للدفع بإحدى القدمين الرض أكثر من القدم الأخرى .



## قم بتدريب نفسك :

### الزمان :

يفضل اختيار الوقت المناسب .. وهو عادة يكون فى الصباح الباكر حيث الهدوء والهواء المنعش والحرارة المناسبة كذلك بعد العصر او بعد العشاء أو فى الليل بعيداً عن حرارة الشمس ..

### المكان :

يفضل اختيار الأماكن البعيدة عن الزحام والضوضاء وحركة المرور لذلك يستحسن انتقاء الماكن القريبة من الأنهار والبحار والحقول أو على حدود الصحارى أوفى الحدائق والمتنزهات .. تلك الأراضى المختلفة التضاريس سواء كانت مستويه أو منخفضة أو مرتفعة او مزروعة أو رملية أو صخرية تتيح للفرد تغيير المناظر وطبيعة الأراضى حيث المتعة والإثارة المتمثلة فى التغيير والتنوع .

### عدد المرات ومعدل السرعة :

حتى يستفيد الشخص من عملية المشى يفضل ان تقوم بالسير بانتظام كل يوم مهما كانت الظروف ولولمده قصيرة أو لمسافة قليلة ..

فقد سبق ان ذكرنا ان الشخص العادى يمشى بمعدل ٥-٦ كيلومتراً فى الساعة.



## أما الشخص الذى يؤدي عملية المشى كنوع من الرياضة اليومية ..

### فعليه:-

- ١- ان يزيد من سرعته ويبدأ بمعدل ٦-٨ كيلومترات بمعنى أنه يمشى لمدة ساعة زمن يقطع مسافة تتراوح بين ٦-٨ كيلومترات ..هذا إذا أريد أن يحسب المسافة أو الزمن.
- ٢- وعليه أيضاً أن يزيد من المسافة المقطوعة تدريجياً ..
- ٣- كذلك يزيد من معدل سرعته فضلاً عن زيادة من طول خطواته .

## ومن أفضل الطرق المسليه لقياس المسافة أو الزمن

هى الطريقة التى يستعان فيها بالساعة العادية حيث يسير لمدة نصف ساعة فى إتجاه ما ثم يعود فى نفس الإتجاه حيث بدأ - وينظر إلى ساعته مرة أخرى .

**فإذا قل الزمن .. فهذه دلالة على أنه أسرع من خطواته ولديه قدراً كافياً من**

التحمل.

**أما إذا زاد الزمن .. فإنه كان يسير ببطء ويحتاج إلى اكتساب التحمل عن طريق**

زيادة معدل سرعته .