



# የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

ከግርማ አሥራት፣ ኮተቤ መ/ት/ኮሌጅ

**የ**አካል ብቃት እንቅስቃሴ ዕድሜ ፣ የታ፣ ትምህርትና የሥራ ደረጃ

ሳይወስነው ጤንነትን ለመጠበቅ በዕቅድና በኘሮግራም የሚሠራ አካላዊና አእምሮአዊ እንቅስቃሴ ነው።

በመሆኑም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አጠቃላይ አስፈላጊነትና ዝርዝር ጠቀሜታው በአጭሩ በዚህ ጽሑፍ ውስጥ ተካቷል።

ስለሆነም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለመሳተፍ የሚፈልጉ ይህን ጽሑፍ እንደመነሻ በመጠቀምና ግንዛቤ በመውሰድ የራሳቸውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ኘሮግራም በመንደፍ ሊጀምሩ ይችላሉ።

ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴ የተረዱ ሰዎች ጤንነታቸውን ለመጠበቅ ሲሉ አመቺ በሆነ ጊዜ መደበኛ ኘሮግራም በማውጣት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ማለት የጂምናስቲክ፣ የሶምሶማ፣ የሩጫና የእግር ጉዞ ወዘተ... የመሳሰሉትን በየአካባቢያቸው ሲሠሩ ይታያሉ። ታዲያን የአካል ብቃት ሲባል ምንድነው? የሚሰጠውስ ጥቅም ምንድነው? መሠራት ያለበት እንዴት ነው? የሚሉትን ጥያቄዎች ለመመለስ በአጭሩ የተዘጋጀ መመሪያ በዚህ ጽሑፍ ውስጥ ተካቶ ይገኛል።

ዝርዝር ሁኔታውን ቀጥለን እንመልከት፤

1/ አካል ብቃት ምንድነው?  
የአካል ብቃትን ትርጉም በሚመለከት ባለሙያዎች ተጠይቀው የተለያዩ መልስና አስተያየት ሰጥተዋል። ይህም ሲባል ሰዎች ትርጉሙን የሚጠቀሙት እንደሚፈልጉት የአካል ብቃት በመሆኑ ይህ ነው ተብሎ ሁሉን የሚያስማማ ትክክለኛ ትርጉም መስጠት አልተቻለም።



ሆኖም ጠቅለል ባለ መልኩ አብዛኛዎቹ ባለሙያዎች የሚሰማሙበት አካልን በተለያዩ ብቃት ልምዶች ራስን ማስተካከል ብሎም አንድን ሥራ/እንቅስቃሴ/ ካለ ድካምና ካለመሰልቸት ዕለት በዕለት ለመሥራት በቂ ኃይልና ጉልበት እንዲኖረን መደበኛ ኘሮግራም ወጥቶለት የሚሠራ እንቅስቃሴ የአካል ብቃት ንደሚባል በብዙዎች ይ መናል።

## 2/ አካል ብቃት ለምን ያስፈልጋል?

2.1 አካል ብቃት የሚያስፈልገው ልዩ ልዩ የአካል ክፍሎች መደበኛ ሥራቸውን እንዲሠሩ

### ለደም ዝውውር

- የተስተካከለ የደም ግፊት እንዲኖረን
- ለልብ ጥንካሬና
- ለጥቃቅንና ለትላልቅ ደም ሥሮች ጥንካሬ ነው።

### ለአጥንት

- ለአጥንት ጥንካሬ

- በእንቅስቃሴ ማነስ ምክንያት አጥንቶች እንዳይጎብጡ
- አጥንቶች መደበኛ ሥራቸውን እንዳይቀንሱ ወዘተ.

### ለሳምባና ኩላሊት

- ተገቢውን ዕለታዊ ሥራቸውን እንዲያከናውኑ

### ለአእምሮ

- አእምሮ በቅልጥፍናና በፍጥነት እንዲሠራ
- የአንገሉ ደም ሥር መታወክ እንዳይኖር /stroke/

## 2.2/ ከአደጋ ለመጠንቀቅ

በየጊዜው በምናደርገው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤንነታችንን ጠብቀን ራሳችንን በቅልጥፍና ከአደጋ ለመከላከልና አደጋም ቢደርስብን ከደረሰብን አደጋ ቶሎ ለማገገም እንድንችል፤

## 2.3/ ዕድሜን ለማርዘም

አካላችን በየጊዜው ተገቢውን የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ይገባዋል። ንደዚያ ስናደርግና የሰውነታችን መዋቅር የተስተካከለና መደበኛ ሥራውን በሚገባ የሚሠራ ሆኖ ሲገኝ ረጅም ዘመን የመቆየት ዕድል ይኖረናል። ይህ ሳይሆን ቀርቶ የአካል እንቅስቃሴ ቢቀንስ፤

- ጡንቻዎቻችን ካለዕድሜያቸው ይሟሸሻሉ
- የአጥንቶቻችን ጥንካሬ ይቀንሳል
- የልብ መደበኛ ሥራ ደካማ ከመሆኑም በላይ እንቅስቃሴው አነስተኛ ይሆናል።
- የጡንቻዎቻችን ጉልበት የማጠራቀም

ኃይል ይቀንሳል መጨረሻም አካላችን ብቁ ሳይሆን ይቀርና ለበሽታና ለአደጋ የተጋለጥን እንሆናለን።

**2.4 በቂ ኃይል እንዲኖረን**

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መደበኛ ሥራችንን ያለድካም መሥራት እንድንችል በአካላችን የተጠራቀመ ኃይል እንዲኖርና አንድን ሥራ ካለብዙ ድካም በቅልጥፍና ለመሥራት እንድንችል ይረዳል።

**3/ ቅድሚያ ሊሰጣቸው የሚችሉ የአካል ብቃት የትኞቹ ናቸው?**

3.1 /የልብ ወሳምባ ብቃት /cardio respiratory fitness/ ይህ ንቅስቃሴ የሚረዳው፤

- ✦ ጥቃቅን የደም ሥርች /ካፕሊሪስ/ ንዲነቃቁና በደንብ እንዲሠሩ ፤
- ✦ የልብ አመታት ለመቆጠብ በብዛት ደም ለመርጨትና ለመቀበል እንዲችል፤
- ✦ በልምምድ ላይ ወይም በሥራ ጊዜ ልባችን መደበኛ አመታት እንዲኖረው፤
- ✦ ምግብና አክሲደን ለሕዋሶቻችን ቶሎ መድረስ ንዲችል፤
- ✦ ከእንቅስቃሴ ማነስ የሚመጡ በሽታዎችን ለመከላከል ለምሳሌ የስኳር በሽታ ፣ የደም ግፊት፣ የሰብ ክምችት (ኮሌስትሮል) ለመቀነስ ወዘተ.

የአርተሪ /ደም ቧንቧ/ ግርግዳዎችን የመሳሳብ ኃይል ለማሻሻል፤

**3.2 / ለሥርዓተ ምግብና ለምግብ ውህደት/nutrition/**

ሥርዓተ ምግብ ለአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወሳኝ በመሆኑ የምግብ አበላል ልምድ ሥርዓትን የተከተለ መሆን ይኖርበ ል። ይህ ሳይሆን ቢቀር ቀጥሎ የሚከተሉት ችግሮች ይከሰ ሉ።

- የደም ብዛት

- የልብ ሕመም
- ካለልክ መወፈር
- የደም ማነስ
- የዐይን ሕመም
- የነርቮች መታወክ ወዘተ.

**3.3 የደረትና የሆድ ብቃት /abdominal fitness/**

የደረትና የሆድ ጥንካሬ አለመስተካከል የሰውነታችንን ቅርጽ ከመቀየሩም በላይ ለበሽታና ለአደጋ ያጋልጣል። ይህ የሰውነት ክፍል ከልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎች የተገለለ ከሆነ ስብን በቀላሉ ለማጠራቀም አመቺ ሥፍራ በመሆኑ ላለተፈለገ ችግር ይዳርጋል። ስለዚህ ይህ ክፍል አነስተኛ ጡንቻዎች ያሉት በመሆኑና ለስብ ክምችትም አመቺ በመሆኑ በየጊዜው የደረትና የሆድ ብቃት እንቅስቃሴ በመሥራት መቆጣጠር ያስፈልጋል።

**3.4 ጥንካሬ /strength/**

ጥንካሬ ሲባል ከሰውነታችን ክፍል የአጥንቶቻችንና የጡንቻዎቻችን ጥንካሬ እንደዋነኛ ሆነው ይቀርባሉ። በመሆኑም አካላችን በልዩ ልዩ ጥንካሬን በሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ካልታዘዙ የሚከተሉት ችግሮች ይከሰ ሉ።

- ✦ አካላችን ከጥንካሬ ማነስ የተነሳ 85% ለአደጋ ይጋለጣል።
- ✦ የጡንቻ ብርታት ይቀንሳል፤ ድካምም ቶሎ ቶሎ ይሰማናል
- ✦ የአጥንት መገናኛ ቦታዎች ካለመጠንከራቸው የተነሳ ይናጋሉ
- ✦ ካለድሜ መጉበጥ ይታያል
- ✦ የተጠራቀመ ጉልበት ባለመኖሩ ዕድሜ እየጨመረ በሄደ ቁጥር የአካል ብቃት ከመቀነሱም በተጨማሪ ተስፋ በመቁረጥ ራስን በመጣል «አርጅቻለሁ ፣ ምን አቅም አለኝ» በማለት ራስን ዝቅ አድርጎ መገኘትና

የቆዳ መጨማደድ ወዘተ ይከሰታል።

**3.5 ለመተግበሩና ለመዘርጋት / flexibility/**

የአካላችን መገናኛ ክፍሎች እንደልብ የመተግበሩና የመዘረጋጋት ችሎታ ኖሮት፤

- ሕዋሶቻችንን (ቲሹዎቻችንን) ለማጠንከር
- አጥንቶቻችንን የሚያያይዙ ቀጫጭን ጅማቶች ጥንካሬ እንዲኖራቸው ለማድረግ
- ለስላሳ አጥንቶቻችን /ካርቲሌጅ/ ጥንካሬ እንዲኖራቸው
- በአጥንቶቻችን መገናኛ መካከል ያለውን ዘይታማ ፈሳሽ ለማዘጋጀት
- የሰውነታችንን ትክክለኛ ሚዛን ለመጠበቅ
- አካላችንን ከአደጋ ለመከላከል
- ማንኛውንም የስፖርት ዘዴ /ቴክኒክ/ ለመማር ይረዳል።

**3.6 ለአእምሮና ለነርቮቻችን ውጤ ማነት /Motor efficiency/**

በየጊዜው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የምንሠራ ከሆነ መልእክት የሚያስተላልፉ ነርቮች እንዲሁም አጠቃላይ አካላችንን የሚቆጣጠረው አእምሮ መደበኛ ሥራውን በአግባቡ እንዲሠራ ያደርገዋል።

**4. አጠቃላይ ለአካል ብቃት መሠራት ያለባቸው ልምምዶችና እንቅስቃሴዎች ፤**

**4.1 ድካምን መቋቋሚያና / endurance/ ለልብ ወሳምባ**

ብቃት/cardio respiratory fitness/ ፤ ይህ ማለት አንድን ተከታታይ የሆነን እንቅስቃሴ ጡንቻዎቻችን ለረጅም ሰዓት መሥራት ሲችሉ ነው።

እንቅስቃሴዎችን ለመሥራት ጡንቻዎቻችን የሕይወት ዋል የሆነው አየር ያስፈልጋቸዋል። ጡንቻዎቻችን ይህን የተፈጠሮ ነዳጅ የሚያገኙት ከምንስበው አየር ከአክሲዲን ነው።

አክሲዮን በደም አማካኝነት ለጡንቻዎቻችን ከደረሰ አንድን እንቅስቃሴ ካለድካም መሥራት እንችላለን።

ልባችንና ሳምባችን በብቃት የሚሠሩ ከሆነ በቂ ብር ት ይኖረናል። ይህ ሳይሆን ቀርቶ ድካም የሚሰማን ከሆነ በቂ የሆነ አክሲዮን ጡንቻዎቻችን አለማግኘታቸውን መረዳት ይቻላል። የብር ታት ዓይነቶች ሁለት ናቸው፤ ነሱም ፣ ኤሮቢክና አናሮቢክ ብርታት ናቸው።

ኤሮቢክ ብርታት፣ የምንለው አንድን እንቅስቃሴ ለመሥራት ጡንቻዎችን አክሲዮንን ሲጠቀሙ ነው። ለምሳሌ ከአንድ ደቂቃ በላይ ካለ ዕረፍት የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች በዚህ ስፖርት ዊ ንቅስቃሴ ውስጥ ይጠቃለላሉ።

አናሮቢክ ብርታት፣ የምንለው አንድን እንቅስቃሴ በጡንቻዎቻችን ውስጥ በተጠራቀመ ነዳጅ ጡንቻዎቻችን እየተጠቀሙ ስንሠራና ስንንቀሳቀስ ነው። ለልብና ሳምባ ብቃት የሚሠሩ ልምምዶችን በሁለት መንገድ መሥራት ይቻላል። ነሱም በማያቋርጥ እንቅስቃሴና እየታረፈ በሚሠሩ እንቅስቃሴ ይሆናል።

ሀ. /የማያቋርጥ እንቅስቃሴ/ continuous training/ የማያቋርጥ እንቅስቃሴ የሚሠራው ከ8 እስከ 12 ደቂቃ ወይም ከ3 ኪ.ሜ እስከ 10 ኪ.ሜ የሆነ እርቀት በሰምሶማ ወይም በሩጫ የሚሠራ እንቅስቃሴዎች ወይም ራትም ባላቸው መዘቃዎች የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ጂምናስቲክ የሚሠሩ ሆኖ የልምምድ ጫና /intensity/ 60

እስከ 70 % የማይበልጥ ይሆናል ወይም ሜዳ ፣ ቁልቁለትና ዳገት የሆኑ ሥፍራዎች በመካከሉ ፈጠን ባለ እርምጃ በመንቀሳቀስ ዕረፍት እንዲወስዱ በማድረግ መለማመድ ወይም ሥራት ያስፈልጋል።

ለ. /እየታረፈ የሚሠሩ እንቅስቃሴ / Interval training/

ይህ እንቅስቃሴ የሚሠራው ከ1 እስከ 5 ደቂቃ በሩጫ ወይም በሰምሶማ ሆኖ የልምምድ ጫና ከ75% እስከ 90% የሚሠራ ይሆናል። ከአንድ እንቅስቃሴ በሁዋላ የልብ አመታት ወደ መደበኛው አመታት በደቂቃ 120 ደርሶ ተከታዩን ልምምድ መሥራት የለብንም፤

- ለምሳሌ ፣
  - ✦ ከ 3-6 ጊዜ 400 ሜትር ሩጫ ከ75 እስከ 90 ሰከንድ መሮጥ በመካከሉ 90 ሰከንድ ዕረፍት መውሰድ ፣
  - ✦ ከ2-6 ጊዜ 800 ሜትር ሩጫ ከ180 እስከ 190 ሰከንድ በሰምሶማ ወይም በእርምጃ መንቀሳቀስ በመካከሉ ከ2 እስከ 3 ደቂቃ ቀላል እንቅስቃሴ በመሥራት ማረፍ ያስፈልጋል።

4.2 ጥንካሬ /strength/

የጥንካሬ እንቅስቃሴ የሚሠራ የአጥንትና የጡንቻዎቻችን ጥንካሬ እንዲኖርና ብሎም ንዲዳብርም ነው። በዚህ መሠረት ጥንካሬን ለማሻሻል የሚሠራው እንቅስቃሴ ከፍተኛ ውጥረትና ከፍተኛ ድግግሞሽ /high repetition/ ዝቅተኛ ድግግሞሽ /low repetition/ ጥንካሬ ለማዳበር ይረዳል። እንዲሁም ዝቅተኛ ውጥረትና /high repetition/ ከፍተኛ ድግግሞሽ የሚዘጋጅ ኘርግራም

የጡንቻ ብርታትን ያዳብራል። ለምሳሌ 3x10 የክብደት ማንሳት ልምምድ በመካከሉ ዕረፍት 2-4 ደቂቃ እየተወሰደ የሚሠራ ነው።

4.3 መተጣጠፍና መዘረጋጋት/ flexibility/

የመተጣጠፍና የመዘረጋጋት እንቅስቃሴ የሚሠራው የአጥንት መገናኛ ቦታዎች /joints/ ተገቢውን የመለጠጥ እንቅስቃሴ ኖሯቸው ብቃታቸው የተስተካከለ ለማድረግ ነው።

በዚህ መሠረት የመተጣጠፍና መዘረጋጋት እንቅስቃሴ የሚሠራው ለእግር ፣ ለትከሻ፣ ለዳሌ ፣ ለአንገት ፣ ለደረት ፣ ለጀርባና ለታፋ በየልምምዱ ወቅት ሳይዘነጋ ለዚህ የተዘጋጀ እንቅስቃሴ መሥራት ይኖርብናል።

ይህም እንቅስቃሴ የሚሠራው በየልምምዱ ጊዜ ከ5 እስከ 10 ደቂቃ ይሆናል። ማንኛውም እንቅስቃሴ የሚሠራው ከራስ ወደ እግር ጣቶች ወይም ከሽንጥ ወደ እጅ ጣቶች ሆኖ ከ3 እስከ 6 የሚደርሱ የመሳሳብ እንቅስቃሴዎች ቢሠሩ ውጤታማ ያደርጋል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ተሳታፊዎች መገንዘብ የሚገባቸው በአካል ብቃት አማካኝነት የሰውነታችንን ብቃት ለማስተካከልና እንቅስቃሴን ካለድካም ካለጭንቀት ለመሥራት ከ3 ወር እስከ 6 ወር የሚወስድ መሆኑን ነው። በአንጻሩም የሰውነት ችግር ክብደት ለመቀነስና ለማስተካከል ከ3 ወር እስከ 6 ወር ባለ ጊዜ ውስጥ ውጤቱን ማየት ይቻላል። ስለሆነም የአካል ብቃት

### ሰካሳ ብቃት ...

ከ ገጽ 18 የቀጠለ

እንቅስቃሴ ለመስራት የሚከተሉትን ነጥቦች መከተል ያስፈልጋል።

#### 5.1 እንቅስቃሴን ለብቻ አለመስራት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ያለብን ለብቻ ሳይሆን ከጓደኛ ጋራ ወይም በአካባቢ ካሉ የጤና ቡድን አባላት ጋር ቢሆን ይመረጣል።

#### 5.2 ሳምንታዊ የልምምድ ንግግራም

##### ማዘጋጀት

ማንኛውም የአካል ብቃት ተሳታፊዎች የሳምንት ፣ የወር ፣ የሦስት ወርና

የዓመት የሆነ የልምምድ ንግግራም መንደፍ አለበት። ይህም እንቅስቃሴ ለተሳታፊው አመቺ የሆኑና ትኩረት መሰጠት ያለበት ብቃት ዓይነት በመምረጥ ተከታታይነት ያለው የልምምድ ጫናውን ከፍና ዝቅ በማድረግ ሚሠራ ሲሆን የሙያተኞች ዕርዳታ ማግኘትና ማማከርና ሃሳብ መጠየቅ አስፈላጊ ነው።

#### 5.3 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አሰልጣኝ

##### መሆኑን መገንዘብ

በየወቅቱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚሠራበት ጊዜ አሰልጣኝ መሆኑን ማወቅ ይገባል። ስለዚህ እንቅስቃሴ በምንሠራበት ጊዜ ላለመሰልጠን ስንል የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በየጊዜው መቀያየርና በምንረግጥበትና ስምሰማም ሆነ ሌላ ጂምናስቲክ በምንሠራበት ጊዜ

መዘቃ ወይም ሬዲዩ እየሰሙ ወይም ራስን በማዘናናት ቢሠራ አሰልጣኝነቱን መቀነስ ይቻላል።

አ ሰ ል ጥ ነ ቱ ን ተ ቋ ቁ መ ን እንቅስቃሴያችንን መፈጸም አለብን፤ በደክመን ቁጥር እንቅስቃሴ እያደረግን የምንተው ከሆነ ተገቢውን ሥራ እንዳልሠራን አውቀን ለዕለቱ የተዘጋጀውን ንግግራም ለመሸፈን ጥረት ማድረግ አለብን። ይህ ከሆነ ውጤት ማስመዘገብ ያስችለናል።

#### 6. የተመጣጠነ ምግብና የአካል እንቅስቃሴ

የሚበላና የሚጠጣ ሁሉ ምግብ ይባላል። የሰው አካል የተገነባው ከምንመገበው ምግብ ነው። ኃይል፣ እንቅስቃሴ፣ ዕድገት ሁሉ የሚገኘው ከምንመገበው ምግብ ነው። በአጠቃላይ አነጋገር ምግብ ለሰው ልጅ ኃይል ሰጪ፣ ገንቢና ከበሽታ ተከላካይ ነው።

በ ም ግ ብ የ ሚ ገ ኘ ው ን ኃ ይ ል የምንመዘነው /የምንለካው በኪሎ ካሎሪ ነው።

- ✦ 1 ግራም ካርቦሃይድሬት 4 ኪሎ ካሎሪ ይሰጣል፤
  - ✦ 1 ግራም ስብ 9 ኪሎ ካሎሪ ይሰጣል፤
  - ✦ 1 ግራም ንግድን 4 ኪሎ ካሎሪ ይሰጣል፤
  - ✦ 1 ግራም አልኮል 7 ኪሎ ካሎሪ ይሰጣል፤
- የኃይል /የካሎሪ/ አጠቃቀም ብዛት

የሚወሰነው ባለን የሰውነት ግዝፈትና በምንሠራው ሥራ ዓይነት ወይም እንቅስቃሴና በምንኖርበት የአየር ፀባይ ነው። የበላነው ምግብ ወደ ይል መቀየር የሚቻለው በሜታቦሊክ መጠን /ሬት/ ነው። እንቅስቃሴ ባደረግን ቁጥር የሜታቦሊክ ሬት እየጨመረ ይሄዳል።

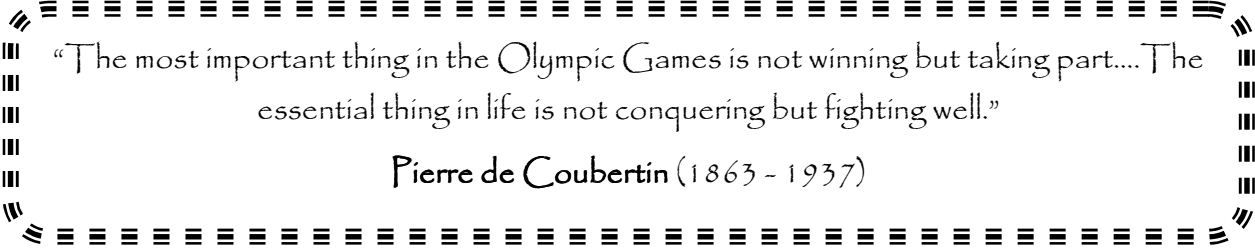
የሰውነታችን ክፍሎች ያልተደረገጠ እንቅስቃሴ ይፈልጋሉ። ይህንን ሲያጡ ሥራቸው ይተንግላል፤ የማርጀት ባህርይ ይታይባቸዋል። የማስተካከሉ ሥራ የሚከናወነው በጡንቻዎች እንቅስቃሴ

ነው፤ ከውስጥ አካላችን ልብ ፣ ሳንባ ሌሎችም ይዞታቸው የሚቀያየረው በጡንቻዎቻችን የስፖርት እንቅስቃሴ ነው። ይህም ሊሆን የሚችለው ከፍተኛ ኃይል ሰጭ የሆኑትን ምግቦች መጠናቸውን ጠብቀን ስንመገብ ነው።

የሕይወት ተግባሮችን ለማከናወን፣ ለመንቀሳቀስ ፣ ለመተንፈስ ፣ ደም ለማሠራጨት ወዘተ... የሚጠፋ ኃይል መሠረታዊ ሜታቦሊክ ይባላል።

#### 7. ከመጠን በላይ ወይም ከመጠን በታች መመገብ ጉዳዩ ምንድነው?

በየቀኑ የምንመገበው ምግብ ብዛት የሚወሰነው በምንሠራው የአካል እንቅስቃሴ መጠን ነው። ለምሳሌ በቀን 10 ኪ.ሜ የሚሮጥ ሰው የሚያስፈልገው የምግብ መጠን አነስተኛእንቅስቃሴ ከሚያደርገው ሰው የበለጠ የምግብ መጠን ይሆናል። ይህ የሆነው 10 ኪ.ሜ የሮጠው ብዙ ይል ስላቃጠለ ብዙ



መመገብ ወይም ያጠፋውን ኃይል የሚጨምረው የምንመገበው ምግብ የሚያስከትለውን ሁኔታ ቀጥሎ መተካት ስለሚኖርበት ነው። ብዙ ከምንሠራው ሥራ /እንቅስቃሴ/ ጋር በተዘረዘረው ሠንጠረዥ ላይ የሚመገቡ ምንም እንቅስቃሴ ግን ተመጣጣኝ ሳይሆን ቀርቶ ሥራው እንመልከት፤ የሚያደርጉ የሰውነታቸው ክብደት አነስተኛ የምንመገበው ምግብ ከፍተኛ ይጨምራል ። የሰውነታችን ክብደት ሲሆን ነው። በጤናችን ላይ

በየቀኑ ከምናቃጥለው ኃይል በላይ ብንመገብ	በየቀኑ በሥራ ከምናቃጥለው ኃይል በታች ብንመገብ
<ul style="list-style-type: none"> <li>የሰውነታችን ክብደት ይጨምራል</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>የሰውነት ክብደት ይቀንሳል</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>በዚህ የተነሳ ተስፋ መቁረጥ፣ ችልተኛ መሆን ለሥራ ብቁ አለመሆንና ደስታችንን የመቀነስ አዝማሚያ የከሰ ል።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>የአእምሮ የሥራ ችሎታ ይቀንሳል</li> <li>ሰውነታችን ለጆርሞች በተጋለጠ ጊዜ አነስተኛ የመቋቋም ኃይል ይኖረዋል።</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>የደም ሥሮች በጫማ ክምችት ስለሚዋጡ የደም ዝውውር ሥርዓት ይታወካል።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ኃይል፣ ጥንካሬ ፣ ቅልጥፍና እንዲሁም በራስ የመተማመን ሂደቶች ሁሉ ገደወትሮው አይሆኑም።</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ሰውነት ችን ለኩላሊት ፣ ለስኳር እንዲሁም ለሌሎች ሕመሞች ከመዳረጉም ሌላ በመጨረሻም ለዕድሜያችን ማጠርም ምክንያት ይሆናል።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ለዕድሜያችን ማጠርም ምክንያት ይሆናል።</li> </ul>


8. ሰውነትን ማሟሟቅ ለምን ወጤት ለማስገኘት ሲሆን የሚከተሉት በመጨመር ለከባድ እንቅስቃሴዎች ያስፈልጋል? ሌሎች ጥቅሞች አሉት። ዝግጁ ያደርጋል፤

- ማንኛውም የአካል ብቃት ተሳትፎ የሆነ ሁሉ መሠረታዊ ልምምድ እንቅስቃሴ ከመጀመሩ በፊት ሰውነትን ማሟሟቅ አለበት። ሰውነትን ማሟሟቅ ዋናው አላማ አካልና አእምሮን ለሚቀጥለው እንቅስቃሴ ዝግጁ በማድረግ ተፈላጊውን
- ጡንቻዎች እንደልብ እንዲሳሳቡና እንዲወጠሩ ለተፈላጊው እንቅስቃሴዎች እንዲታዘዙ ይረዳል፤
  - የሰውነትን መቀት መጠን ጉዳዮች ይከላከላል።
  - አእምሮን በማነቃቃትና በማዘጋጀት በሚደረገው እንቅስቃሴ ላይ እንዲተኮር ያደርጋል።
  - በከባድ እንቅስቃሴ ሳቢያ ከሚመጡ ጉዳዮች ይከላከላል።

**የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በሚከተለው ሁኔታ መመራት ይኖርበታል**


ተ/ቁ	ዓይነት	ዓላማ	ጊዜ/ሰዓት
1.	ርምጃ የሰምሶማ ሩጫ	አተነፋፈሉንና የልብን ሥርዓት ለማዘጋጀት	ከ2 እስከ 3 ደቂቃ
2.	መሳሳብና መለጠጥ የመዞርና የመጠማዘዝ እንቅስቃሴዎች	ጡንቻዎች እንዲሳሳቡና እንዲወጠሩ ለማድረግ መገጣጠሚያዎች እንዲፍታቱ ለማድረግ	ከ2 እስከ 4 ደቂቃ
3.	ከዕለቱ ልምምድ ጋር የሚዛመዱ እንቅስቃሴዎች	ለሚቀጥለው ልምምድ ዝግጁ እንዲሆኑ ለማድረግ	ከ2 እስከ 8 ደቂቃ

9. ሳምንታዊ የልምምድ ኘሮግራም የአካል ብቃት ተሳታፊ ለሚያስፈልገው አካል ብቃት የራሱን ዕቅድ ይህ የሁለት ሳምንት የልምምድ ኘሮግራም ማዘጋጀት ይኖርበታል። የተዘጋጀው ለምሳሌ ያህል በመሆኑ እያንዳንዱ



“The principal aim of gymnastics is the education of all youth and not simply the minority of people highly favored by Nature.”

Aristotle



9.1.1 ለጀማሪዎች የአካል ብቃት የልምምድ ኘርግራም

ቀን	የልምምዱ /አንቅስቃሴው/ ዓይነት	ሰዓት
ሰኞ	• ሰውነትን ማሟሟቅ	ከ8 እስከ 10 ደቂቃ
	• ጥንካሬን የሚገነባ ጂምናስቲክ	ለ20 ”
	• ሰውነትን ማፍታቻ የሚሆኑ ቀላል እንቅስቃሴዎች /አንደ ሶምሶማ/ ከጂምናስቲክ እንቅስቃሴ ጋር	ከ5 እስከ 8 ”
ማክሰኞ	ዕረፍት	
ረብዕ	• ሰውነትን ማሟሟቅ	ከ8 እስከ 10 ደቂቃ
	• የትንፋሽ እንቅስቃሴ /aerobic activities/	ከ15 እስከ 30 ደቂቃ
	• ፈጣን እርምጃ ፣ ወይ/ ሩጫ ወይም ውሃ ዋና	ከ5 እስከ 8 ደቂቃ
	• ሰውነትን ማቀዝቀዝ /የተለያዩ ጂምናስቲክ በመሥራት/	
ሐሙስ	ዕረፍት	
ዓርብ	ዕረፍት	
ቅዳሜ	• ሰውነትን ማሟሟቅ	ከ8 እስከ 10 ደቂቃ
	• የጥንካሬ ጂምናስቲክ እንቅስቃሴ ወይም የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ	ለ15 ”
	• የሚያዝናኑ እንቅስቃሴዎች	ጠዋት የሚሠራ በቤት ውስጥ
	• የእግር ጉዞ /ሽርሽር/	ከ330 እስከ 60 ደቂቃ
	• ብስክሌት መጋለብ	ከሰዓት በበሁዋላ የሚሠሩ
እሁድ	ሙሉ ዕረፍት	

9.1.2 ሳምንታዊ የልምምድ ኘርግራም /ጀማሪ ላልሆኑ /የተዘጋጀ

ቀን	የልምምዱ /አንቅስቃሴው/ ዓይነት	ሰዓት
ሰኞ	• ሰውነትን ማሟሟቅ	ከ8 እስከ 10 ደቂቃ
	• የትንፋሽ ልምምድ ፣ የሶምሶማ ሩጫ /aerobic work out/	ከ20 እስከ 30 ”
	• የማላቀቂያ ማፍታቻ ጂምናስቲክ	ከ5 እስከ 10 ”
ሐሙስ	ዕረፍት በቤት ውስጥ የማሳሳቢያ ጅምናስቲክ /ቀላል /flexibility exercise/	ከ10 እስከ 15 ”
ዓርብ	ዕረፍት	
ቅዳሜ	• ሰውነትን ማሟሟቅ	ከ8 እስከ 10 ደቂቃ
	• የመተጣጠፍ መዘረጋጋት ልምምድ /flexibility training/	ከ5 እስከ 10 ”
	• ለጥንካሬ የሚረዱ ልዩ ልዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች	ከ15 እስከ 20 ”
	• እግር ኳስ፣ መረብ ኳስ፣ ቅርጫት ኳስ ፣ ባድሜንተን ወዘተ መጫወት	ከ30 እስከ 45 ”
እሁድ	ዕረፍት	

**ዋቢ መጻሕፍት**

Richard Mangi (M.D) & Peter Joel(M.D). 1999. *Sport fitness and training* .  
 Werner W.K. 2005. *Life Time Physical Fitness and Wellness* (8<sup>th</sup> ed.)  
 Thomas D. Fahey et al. 2005. *Fit and Well*,  
 C.W Hawkins .1998. *Physical Education for First Examination*

