

## تمهيد:

ليس النشاط البدني الرياضي بمثابة الركيزة الأساسية لتنمية الفرد جسدياً فقط، فهو يساهم بسقط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية والنفسية للفرد، خاصة في للمصابين بالأمراض المزمنة أين يكون المصاب في أمس الحاجة إلى الرياضة قصد التخفيف من الضغوطات والمضاعفات.

فإذا ما أعطيت الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي بتوفير المنشآت والمرافق الرياضية مثل القاعات، ومساحات اللعب، فهذا يعني إعطاء أكثر من فرصة للمصاب قصد التخفيف من الضغوط النفسية واكتساب الصحة وتجنب المضاعفات.

إن الممارسة الرياضية إذا ما استفادت من إشراف طبي وتوجيه أخصائي، وتستعرض بعض المبادئ، مثل تكوين طبي والشخصية وتطوير الوظائف الكبرى التنفسية والقلبية، وتكوين الحياة الجماعية والاشتراكية والتهيئة للترفيه، فإن الممارسة الرياضية تندمج في مخطط إنجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه، فهي تمثل عنصر أساسي في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية.

وفي هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي، وأنواعه، أهدافه، أهميته، وخصائصه، أسباب ممارسته وفوائده وكذا النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمصابين بداء السكري.

## 1. تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.<sup>(1)</sup>

كما يعتبرها الآخرون أنها عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منا الاستجابة.<sup>(2)</sup>

## 2. تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد بها المجال الكلي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والحمول، والواقع أن النشاط البدني والرياضي في مفهومه العريض هو تعبير لكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام. ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال الثقافة البدنية للإنسان، و منهم LARSEN الذي اعتبر النشاط البدني بمرتبة نشاط رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.<sup>(3)</sup>

## 3. مفهوم النشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني الرياضي هو جزء متكامل مع التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية، والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع من الأنشطة البدنية، كما أن النشاط البدني الرياضي عبارة عن أنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض معين وفوائد تعود على الفرد نتيجة ممارستها.<sup>(4)</sup>

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية في الظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو جوهر الصحة الجسمانية من أجل تحقيق هدف، وبذلك فإن ما يميز النشاط البدني والرياضي نتاج ثقافي للطبيعة الإنسانية من حيث أنه كائن اجتماعي وثقافي.

(1) محمد الحماوي - أمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي، مصر 1990، ص 29.

(2) احمد زكي البدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، 1997، ص 8.

(3) أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 22.

(4) محمد عوض البسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 30.

كما أن النشاط البدني الرياضي فهو التعبير الأصح لمجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذا هو تتويج الحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على إمكانيات الفرد وحالته الصحية وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

#### 4. لمحة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي :

لقد نشأة الممارسة الرياضية بصورة تلقائية في العصر القديم وذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلفها المصريون القدماء.<sup>(1)</sup> وهذا كأمر طبيعي وضروري لحياة الإنسان وبقائه، حيث كانت هناك محاولات بأن تكون ممارسة النشاط البدني أيضا للجميع وذلك استجابة للمتطلبات والاستعدادات للدفاع والقتال الذي كان يتطلب إعداداً بدنياً متقدماً، مثل ما حدث في بابل، والفرس والإغريق، وكذلك إسبرطة، لقد بدأت الممارسة الرياضية تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان، حينما أعترف بها كمادة منهجية في المدارس، كما بدا المجهود البدني الذي يبذله الإنسان يقل تدريجياً، حتى أصبح في بعض البلدان المتحضرة يقترب من العدم وحتى الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنها محدودة لا تغطي ولا تلمس جميع مفاصل وعضلات الجسم.

إن النشاط البدني وُلِدَ حاجة الإنسان الماسة للحركة في الحضارة القائمة والمستقبلية والعودة إلى الطبيعة البسيطة.<sup>(2)</sup>

نجد أن النشاط البدني الرياضي هي كل الحركات التي مارسها الإنسان منذ القدم إلى أن طورها في أشكال حديثة وعديدة، فهي ليست حديثة النشأة بل قديمة.

#### 5. أنواع النشاط البدني الرياضي:

##### النشاط البدني الرياضي الترويحي:

**مفهوم الترويحي:** الترويحي حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالارتياح في المجتمع وفي الحياة، ويتصف بمشاعر ايجابية كالانتعاش والقبول والنجاح والبهجة وقيمة الذات، وهو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد،

(1) أحمد المختار: التاريخ العباسي والفاطمي، دار النهضة العربية، بيروت، 1971، ص، 98.

(2) علي محمود المنصور: الرياضة للجميع، ط 1، كلية التربية الرياضية، مصر، 1890، ص 80.

كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية ويحقق الأغراض الشخصية ويتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعياً.<sup>(1)</sup>

**مفهوم النشاط الرياضي الترويحي:** تتصل النشاط البدني الرياضي اتصالاً وثيقاً بالترويح، قد ولد وترعرع في كنف الترويح، ولعل الترويح أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة، وربما أقدم من نشاط التربية في اتصاله بالرياضة، فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويح في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويح "أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة، وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والمجموعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول، والقدرة البدنية... الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما، وبالتالي يرتبط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدراً كبيراً من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد".<sup>(2)</sup>

### النشاط البدني الرياضي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداماً واسعاً وعريضاً في الأوساط الرياضية، ويعتبر استخداماً المنافس والمتنافس غالباً ما يكون بديلاً أو مرادفاً لكلمة رياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتحقق عندما يكافح إثنان أو أكثر في سبيل ما لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحزر بعض الأهداف إذا كافح وبذل الجهد، وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباراة.<sup>(3)</sup>

فممارسة النشاط البدني الرياضي شكل يتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم، يندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط البدني الرياضي التنافسي الذي يتسم بإعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية ورمزية، كالنصر والهزيمة وغيرها، تعمل على تقبل الهزيمة وألعاب النصر بالتواضع، وذلك لأن النشاط البدني الرياضي التنافسي يعلم أننا قد نُهزم ولكن لا مانع أن نفوز في المرة القادمة.<sup>(4)</sup>

(1) (2) درويش و أمين أنور الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 43، ص 43-44.

(3) (4) أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 190، ص 191.

## النشاط البدني الرياضي النفسي:

في الحقيقة أن مفهوم النشاط البدني الرياضي النفسي هو مختلف أنواع الأنشطة البدنية الرياضية النفسية التي تعود بالفائدة والنفع من ناحية التعبير، يقصد به النفسية العقلية الاجتماعية البدنية والصحية. ومع أن كل أنواع النشاط البدني الرياضي تعتبر نفعية، كالنشاط الترويحي، التنافسي، إلا أن هناك أنواع أخرى نفعية وهامة.<sup>(1)</sup>

## ممارسة النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها :

إن النشاط البدني الذي كان يقوم به الإنسان نقص وحتى النشاط الاعتيادي اليومي فهو قل بنسبة كبيرة، مما جعله يفقد تدريجياً مرونة عضلاته وحساسيتها وقدرتها ويقع فريسة الأمراض مثل "السمنة" ويشتهي من أمراض لم يكن يشتهي منها قبل، مثل أمراض السكري، الجهاز العصبي، الهضمي، والأمراض النفسية.<sup>(2)</sup> لقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض، لكنه وقف عاجزاً أمام كثير من الأمراض عن انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الخمول والكسل مما جعله يتجه إلى مزيد من التحلل البدني، وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدر كاف من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.<sup>(3)</sup>

لقد دلت التجارب المتعددة بأن "حين يقوم شخصان متكافئان أحدهما يمارس النشاط البدني ويقبل على الحركة والآخر عازف عنها بعمل بدني متساوي، فإن الأول يتميز بكثير من الخصائص على مقاومة المرض، وقدرة أكبر على تأخر التعب، وسرعة أكبر للعودة إلى الحالة الطبيعية، وتوافق عضلي عصبي أرقى.<sup>(4)</sup>

وتتكون التمرينات التي لها دور في صيانة الصحة وتحسينها:

**التمرينات الصباحية:** تعتبر من التمرينات الأكثر انتشاراً وأقلها تكلفة، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتاً طويلاً لإجرائها فهي عادة تتكون من 06 إلى 12 تمرين يشمل كل العضلات الأساسية مستخدمة تمرينات نمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمرينات التهدة

(1) أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 193.

(2) عبد الفتاح لطفي: مذكرة غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفتح، إسطنبول، ص 24.

(3) عبدالعظيم فياز: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 7، كلية التربية، الإسكندرية، 1978، ص 39.

(4) تشارلز وآخرون: أسس التربية البدنية، ترجمة كمال صالح، دار الفكر العربي، القاهرة، 1964، ص 93.

في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أداءها في أوقات فراغهم، بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين، ومدة البرامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

**تمارين الراحة:** وهذا النوع من التمارين يمارس أثناء فترات الراحة، بدلا من قضاءها في حالات سلبية وهي تزاوّل بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي ومدتها من 05 إلى 10 دقائق.

**تمارين من أجل الصحة:** الحصص التي تقوم من أجل الصحة لمجموعات من الأفراد في تجمعات رياضية، والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، بغض النظر عن عمر الفرد، وتؤدي بشكل منظم وفي وقت ثابت، مدتها من 10 إلى 15 دقيقة، وتقدم فيها تمارين العضلات الكبيرة كالظهر، البطن لئلا الكبار في السن.<sup>(1)</sup>

## 6. أهداف النشاط البدني الرياضي:

إن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تعيد الاعتبار إلى الجسم كقيمة معنوية وحركية في العلاقة بين المحيط الفيزيائي والإنساني، وتساعد على تنمية الطاقات وتحويل الحركية الموروثة إلى حركية مبلورة ومتطورة، كما أن النشاط البدني الرياضي يساعد على المحافظة وإثراء عوامل الفعالية وسهولة الحركة، السرعة، التحمل، القوة، التوافق العضلي والمرونة أو أخذ القرارات الفردية والجماعية، ومعرفة وفهم الظواهر المتعلقة بالنشاط الحركي وتمييز الفرد لحسن التسيير والتطلع إلى توازن وحداني أفضل بالأهداف التي تهدف إليها، فإن ممارسة الرياضة تندمج في مخطط لانجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه فهي تمثل عنصر أساسي في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية.

وبنيها تحسين عوامل الفعالية الحركية، فهي تشبع بهذا رغبة التحرك والنشاط وتجاوز الذات وتقوى بصفة عامة الصحة، وبما حتما يتحصل الفرد على المهارات وتحمي الجسم من المضاعفات التي تنتج عن المرض وكذا تعلم الثقة بالنفس.<sup>(2)</sup>

## 7. خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام والأدوار حسب احتياجات الأفراد، فيوجد من يتخذها كميدان للتنمية الجسمية وآخرون للترويح، وكذلك للعلاج... الخ.

(1) أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 193.

(2) بليغاد م: الرياضة والتوعية، مقال حول دور حركية الرياضة في المجتمع الجزائري، المعهد الوطني للتكوين العلمي في علوم التكنولوجيا الرياضية، 1993.

- فالممارسة الرياضية لا تتأسس على المنافسة بصورة تلقائية وليس في مجالها غالب ومغلوب بصورة جادة مما يجعلها خالية من الصراع وما يتبعه من أخطار، فمن خصائص الممارسة الرياضية ما يلي :
- ✓ ظاهرة ترويجية بناءة تبرز بصفة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية، وليس بالضرورة دافع بدني، حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة المتدرجة في الصعوبة دون إرهاق أو إعياء.
  - ✓ ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة، ولكن قواعدها يمكن أن تشكل طبقا للظروف المحيطة المؤثرة، كذلك الإمكانيات المتاحة، كما أن ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات.
  - ✓ يمكن أن تمارس في أي مكان مناسب و بأنواع من الأدوات والأجهزة المتوفرة مما يجعلها اقتصادية التكاليف وباستطاعة الجميع مزاولتها.
  - ✓ تمارس في أوقات الفراغ وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة.
  - ✓ يمكن للفرد ممارستها لوحده، كما يمكن له وضع برامج ملائمة به بمفرده أو مع الآخرين في مواقع مناسبة.
- من أجل هذه الخصائص يمكننا أن نستخلص بأن الممارسة الرياضية لا تستدعي بالضرورة توفر كل الإمكانيات سواء معنوية أو مادية.<sup>(1)</sup>

## 8. أهمية النشاط البدني الرياضي:

يعتقد البعض أن النشاط الرياضي والبدني يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، ولكن هذا غير صحيح، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة، حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وأن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر بسائر النواحي الأخرى، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم، والجسم يؤثر على مجهود العقل، ولا يمكن فصل عمل الاثنين أحدهما على الآخر، كما يقول المثل: "العقل السليم في الجسم السليم"، فلا تقتصر أهمية النشاط البدني والرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض بل يتعداه إلى أبعد من ذلك كتنمية البدن.<sup>(2)</sup>

بالإضافة إلى تنمية البدن فهو يحسن الحالة النفسية والاجتماعية وكذلك الحماية من الأمراض والمضاعفات الناتجة عنها.

(1) علي عمر المنصوري: الرياضة للجميع، ط 1، المنشأة الشعبية للنشر والتوزيع، مصر، 1982، ص 80.

(2) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار الكتب الجامعية، مصر، 1982، ص 19.

## 9. الأسباب المؤدية لممارسة النشاط البدني الرياضي:

وكما عددها "مارك دوران" إلى تسعة أسباب:

السبب الأول: الممارسة الرياضية مع الجماعة كالعامل داخل الجماعة، خلف روح التضامن في الفريق ورغبة الانتماء.

السبب الثاني: يهتم بالصحة وتجنب الأمراض والمضاعفات الناتجة عنه.

السبب الثالث: موجه إلى اللياقة البدنية الجيدة والبحث عن الصحة الجسمانية.

السبب الرابع: موجه إلى استهلاك الطاقة كالقيام بتمارين رياضية تستخدم فيها الطاقة.

السبب الخامس: يخص الوضعية الرياضية التي تستعمل التجهيزات الرياضية، قصد الحصول على علاقة جيدة مع المدرب، وإرضاء الآباء والأصدقاء.

السبب السادس: يخص تطوير المهارات الحركية والقدرات، للوصول إلى مستوى جيد.

السبب السابع: يهتم بالعلاقات الحميمة، كالتعامل مع الأصدقاء الجدد والشعور بالوجود بين الأصدقاء.

السبب الثامن: يتطابق مع البحث عن تسليية واللهو، يخص الأحاسيس القوية والتسليية.

السبب التاسع: يتطابق مع الاحتياجات للأعمال والبحث عن وضع مالي والفوز بمكانة اجتماعية والبحث عن الشهرة.<sup>(1)</sup>

## 10. فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي:

تظهر فوائد النشاط البدني الرياضي جليا حينما نعتبرها كعامل يساعد على تهيئة الفرد للنشاطات الاجتماعية كما تتجلى فائدتها العظمى في انفتاح الشخصية، تظهر منافعتها على المستويات الجسدي والنفسي.

فالرياضة تسمح بتنمية القدرات العضلية والقلبية والعصبية وأبعد من ذلك تحافظ على اللياقة البدنية وذلك يخص الأشخاص العادين والمرضى على حد سواء، كما تساعد على تجنب الأمراض والمضاعفات بالنسبة للمصابين، وتسمح بتصحيح صورة الجسم ومن ثمة يندمج الفرد في المجتمع.

وللنشاط البدني الرياضي أهمية بالغة ولا غنى عنها فإن ممارستها لا بد أن تكون محدودة، لأن عكس ذلك يحدث اضطرابات جسدية ذات آثار وخيمة على الإنسان، كما يجب منع الرياضة على بعض الأشخاص الذين

(1) مارك دوران: الطفل والرياضة، دار النشر P.U.F، باريس، 1997، ص 34.



يعانون من الإعاقات الجسدية مثل الأمراض القلبية، لكن عموماً تبدوا فوائد الرياضة جلياً في مراعاة البعد الجسدي للشخصية.

إذا كانت الرياضة تؤثر على الجسد فمن المستحيل اعتبارها كترية بدنية دون الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي لممارسيها، فقد أثبت أن النشاطات الرياضية كثيراً ما تغير من السلوك النفسي لدى الأفراد، حيث تكمن أهمية الممارسة الرياضية في إبعاد الأشخاص عن العنف وذلك عن طريق توجيه طاقتهم نحو النشاطات الرياضية، ويضاف إلى ذلك أنها تهذب الفرد، حيث يجبر من خلال ممارستها على احترام قوانين وضعية، حتى لو كان الشخص مصاباً أو منحرفاً فإنه يتعلم الخضوع للقانون الذي لا يكون حتماً يتماشى مع رغباته، فالنشاط الرياضي يمكن الفرد من إثبات ذاته والثقة في نفسه كما يكشف له عن قدراته ومن ثمة توظيفها.<sup>(1)</sup>

وإذا كانت للممارسة البدنية الرياضية أهمية بالغة على المستوى النفسي فعلياً أن لا نتناسى بأن لا حدود لها، فلا شك أنها أحياناً بدلاً من أن تقع الغضب لدى ممارسيها، فإنها تزيد من حدته عن طريق ترسيخ بعض الصفات القبيحة المتمثلة أساساً في الشعور بالكمال والافتخار وعدم احترام الغير خاصة الأنانية، وهذا يظهر جلياً في الرياضة التنافسية، ففي حالة لن تمثل الرياضة مخرجاً للعنف إنما سبباً له.

فعلى من يريد الاستفادة من ممارسة النشاط الرياضي على المستوى النفسي الأخذ بعين الاعتبار الآثار الوخيمة السالفة الذكر التي قد تترتب على الفرد إن لم يحسن استغلال النشاط الرياضي.

وتعتبر فوائد الرياضة في مجال المصابين بالأمراض المزمنة مع غيرهم مهمة، وفي هذا المنظور يمكننا اعتبار النشاط الرياضي كأفضل وسيلة لإدماجهم في الحياة الجماعية، إن الرياضة تقوم بتسهيل الحياة الاجتماعية عن طريق التعامل مع الغير ويظهر أثر الرياضة كوسيلة لدعم العلاقات الاجتماعية حتى في الرياضة الفردية حيث يجد الممارس من المنافسين من جهة وجمهور من جهة أخرى، فهو بذلك مجبر أن يقيم علاقة حسنة أولاً، لكن بطبيعة الحال هذا الأثر يظهر بصورة جلية في الرياضات الجماعية، فالرياضي يشارك زملائه في الهدف والشعور الذي قد يكون في الهدف والشعور الذي قد يكون حزناً أو فرحاً، لهذا يكتشف ضرورة الخضوع للحياة الاجتماعية، ومن جهة أخرى فإنه يستفيد من عاطفتهم، وكذلك شعوره بالمسؤولية، فإذا كانت العلاقة الرياضية تعود بالفائدة على ممارسيها فإن المنحرفين منهم أكثرهم استفادة.

<sup>(1)</sup> Jean Yves Lassalle, sport et délinquance, imprime en France, décembre, 1988, p 151.

إن إمكانية الاستفادة من الرياضة من جانب العلاقات أمر ثابت لكن علينا أن لا نتناسى السلبيات التي قد تترتب عن طريق تشجيع التصرفات الاجتماعية، فنجد أحيانا بعض الرياضيين يرون في منافسيهم أعداء لا بد من الإطاحة بهم،<sup>(1)</sup> لذا علينا أن نأخذ كل هذا بعين الاعتبار كي تظل العلاقات مصدرا للاحترام والتقدير لهؤلاء، وإذا استطعنا التغلب على هذه الاعتبار فإن ممارسة الرياضة لا تقودنا سوى إلى انفتاح الشخصية، فهنا تكمن الفائدة الأساسية التي يمنحها النشاط الرياضي لكن قد تضاف إليها فوائد أخرى التي لا يكمن نسيانها وهي المحافظة على الصحة العامة بالنسبة للأسوياء، تجنب الأمراض والمضاعفات بالنسبة للمرضى.

## 11. النشاط البدني الرياضي وداء السكري:

يتصف داء السكري بارتفاع في تركيز سكر الجلوكوز في الدم، ومع مرور الوقت يؤدي ذلك الارتفاع إلى حدوث أضرار تصيب جدران الأوعية الدموية في الجسم، مما يقود في النهاية إلى مضاعفات متعددة في أجهزة الجسم المختلفة، بما في ذلك القلب والكليتين والعينين والأوعية الدموية، ينقسم داء السكري إلى نوعين رئيسيين هما: النمط الأول والذي يسمى بالسكري الخاضع للأنسولين، والنمط الثاني والذي يسمى بالسكري غير الخاضع للأنسولين، ويعد داء السكري من النوع الثاني الأكثر شيوعاً بين الأفراد، حيث يمثل من 90-95% من حالات داء السكري.<sup>(2)</sup>

وفي الآونة الأخيرة بدأ هذا النوع من السكري في الانتشار لدى الشباب بعد أن كان قاصراً على الأفراد اللذين يتجاوزون منتصف العمر.<sup>(3)</sup>

## 12. دور النشاط البدني الرياضي في الوقاية من الإصابة بداء السكري:

تشير العديد من الدلائل والشواهد العلمية الحديثة إلى دور النشاط البدني الرياضي في الوقاية من الإصابة بداء السكري وفي تأجيل حدوثه لدى الفرد، خاصة الأفراد اللذين لديهم الاستعداد للإصابة بهذا الداء،

(1) Jean Yves Lassalle, مرجع سابق, P 153.

(2) Albright, A., Franz, M., Hornsby, Kriska: ACSM position stand: exercise and type 2 diabetes. Med Sci Sports Exerc, (2000), p32.

(3) Rosenblom, Joe, Young, and Winter: Emerging epidemic of type 2 diabetes in youth. Diabt Care. (1999), p22.

كالذين لديهم تاريخ عائلي قوي للإصابة بالسكري، أو مع التقدم في العمر، أو لدى الحاملين بديناً، أو لدى بعض الفئات العرقية التي ينتشر داء السكري بين أفرادها،<sup>(1)</sup> وعلى الرغم من أن الاعتقاد بدور النشاط البدني في الوقاية من السكري معروف منذ زمن طويل، إلا أن العقدين الماضيين شهدا نشر العديد من الدراسات العلمية ذات المنهجية المنضبطة التي أكدت الدور الوقائي للنشاط البدني في منع الإصابة بالسكري أو تأخير حدوثه لدى الفرد، مثل دراسة في أمريكا حيث أجريت هذه الدراسة الوبائية الموسعة على أكثر من 70 ألف ممرضة أمريكية في الأعمار من 25-40 سنة، ولقد كانت بداية متابعتهم في عام 1976 واستمرت لمدة 8 سنوات، أكدت نتائج المتابعة بعد ضبط العوامل الأخرى المهيأة للإصابة بداء السكري، أن ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة (كالمشي) أو المرتفع الشدة قد أدى إلى وقاية الممرضات من الإصابة بالسكري حيث كانت نسبة الإصابة بداء السكري لدى الممرضات للنشاط البدني أقل مما هي لدى غير الممرضات.

### 13. الدور العلاجي للنشاط البدني لدى مرضى السكري

للنشاط البدني دور مهم وحيوي في علاج المصابين بداء السكري، فممارسة النشاط البدني الهوائي بانتظام تؤدي إلى زيادة حساسية الخلايا وخاصة العضلية منها لهرمون الأنسولين، مما يجعل خلايا الجسم تمتص الجلوكوز من الدم، مما يساعد في المحافظة على مستوى معقول من السكر في الدم، ويعتقد أن الزيادة الملحوظة في حساسية الخلايا للأنسولين من جراء ممارسة النشاط البدني الرياضي تستمر لفترة قد تصل إلى 12 ساعة بعد التوقف عن ممارسة النشاط، ثم تبدأ في الاضمحلال، لذا تكمن أهمية الاستمرار في ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم بمعدل يتراوح من 3-5 أيام في الأسبوع على الأقل.

وفيما يتعلق بمدة النشاط البدني وشدته لمرضى داء السكري، فينبغي أن يكون معتدل الشدة يدوم لمدة 30 دقيقة تمتد فيما بعد إلى 60 دقيقة، على أن يمارس كل يوم أو معظم أيام الأسبوع، وتوصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي بأن يصرف المصاب بداء السكري من الطاقة الناتجة عن النشاط البدني ما يعادل 1000 كيلو سعر حراري في الأسبوع على الأقل ومن الضروري أن يتم ممارسة أنشطة بدنية رياضية لكافة الجسم مثل المشي، والهرولة، والسباحة، وركوب الدراجة، وما شابه ذلك. كما ينبغي تنوع

(1) American Diabetes Association: Position Statement- Diabetes mellitus and exercise. Diabetes Care. (2002), 25, s64-s68.

الأنشطة البدنية التي يمارسها مريض السكري لتشمل الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه حتى تزداد الفائدة من النشاط في ضبط سكر الدم، حيث أن العضلات التي تُستخدم هي التي تستفيد من النشاط البدني (هي التي تنخفض مقاومتها للأنسولين). ونظراً لأن الفوائد الصحية العائدة على مريض السكري من جراء ممارسة النشاط البدني الرياضي تضمحل بعد توقفه عن النشاط لمدة أسبوع إلى أسبوعين بحد أقصى، لهذا تكمن أهمية الانتظام في ممارسة النشاط البدني حتى تستمر الفائدة المرجوة منه.<sup>(1)</sup>

---

<sup>(1)</sup> Ivy, Zderic, Fogt: The prevention and treatment of non-insulindependent diabetes mellitus. Exerc Sports Sci Rev. (1999), 27: P 35.

## خلاصة:

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما اشرنا إليه حول النشاط البدني الرياضي وعن أنواعه المتعددة وفوائده الكثيرة أنه ينطوي على قيم مختلفة ويشبع حاجات ورغبات الأفراد الأصحاء أو المصابين المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا وترفيها ممتعا، فهو يعتبر وسيلة تربوية ووقائية وصحية للفرد إذ ما تم استغلالها بصفة منظمة ومستمرة، كما أن النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تطور قدرات الفرد مثل: القوة والمداومة والمرونة وأنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة والتعاون والاحترام للآخرين وتجنب المصاب بداء السكري أغلب المضاعفات التي تزول عند ممارسة النشاط البدني، ورأينا أهمية الرياضة وفوائدها والدور الذي تلعبه في حماية المصابين من المضاعفات الناتجة عن المرض، مما يدل على المساهمة الهائلة التي تلعبها ممارسة النشاط البدني سواء للأسوياء أو للمصابين بالأمراض المختلفة، وفي النهاية وجدنا أنه لا بد من ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام للتغلب على المرض وتجنب المضاعفات.