

تمهيد

لا شك أن ممارسة الرياضة لها علاقة وثيقة بالصحة؛ حيث أن لها أثر مفيد جداً لكل الأعمار بالنسبة للصحة الجسدية والنفسية وممارستها بانتظام، فهي تُحسن جودة الحياة والوقاية من الأمراض والمشاكل الصحية.

وفي الآونة الاخيرة انتشرت عادات سيئة وأدت إلى قلة ممارسة الرياضة وهي مشاهدة التلفزيون بكثرة، والعباب الفيديو واستخدام الحاسبات الآلية والانترنت.

الكثير منا يعلم أنه يجب علينا ممارسة الرياضة ولكن لا يعرف كيف وما المطلوب والوقت الامثل، وهل يجب ممارسة الرياضة بنظام غذائي معين، وهذا ما سنراه في هذ الفصل.

1. تعريف الرياضة:

الرياضة هي أحد الأشكال الراقية للحركة لدى الإنسان , وهي طور متقدم من اللعب وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة وكلمة الرياضة في اللغتين الإنجليزية والفرنسية sport واللاتينية disport والأصل العلمي، الحقيقي، لها هو disport ومعناها التحويل والتغير ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل إلى التسلية والترفيه من الرياضة⁽¹⁾.

إن كلمة الرياضة لا تعني نفس المعنى لدى جميع المختصين الرياضيين، لذا وجب تحليلها وذلك لوجود مفاهيم مبهمه وأفضل تحليل لهذه الكلمة يختلف مع مفهوم اللعب المنظم، إن ضرورة التأمل والتفكير في الرياضة في إطار اجتماعي أمر بديهي فلا نفرض وجودنا على انفراد ولا بدون إقامة علاقات مع الآخرين أي أن الإنسان يعيش ويرتقي كعنصر من الجماعة، وفي جماعة ويتحول سلوكه الفردي إلى وظيفة تفاعلية مع الآخرين⁽²⁾.

2. نبذة تاريخية حول الممارسة الرياضية:

لقد نشأت الممارسة الرياضية بصورة تلقائية في العصر القديم، وذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلفها المصريون القدماء التي يعود تاريخها إلى 3000 سنة ق.م⁽¹⁾. وهذا كأمر طبيعي وضروري لحياة الإنسان وبقائه، حيث كانت هناك محاولات بأن تكون أيضا للجميع وذلك استجابة لمتطلبات الاستعداد للدفاع والقتال الذي كان يتطلب إعداد بدنيا متقدما، مثلما حدث في "بابل" و"الفرس" و"الإغريق" وكذلك "إسبرطة".

لقد بدأت الممارسة الرياضية تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان، حينما اعترف بها كمادة منهجية في المدارس، كما بدأ المجهود البدني الذي يبذله الإنسان يقل تدريجيا حتى أصبح في بعض البلدان المتحضرة يقترب من العدم، وحتى الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنها محدودة لا تغطي ولا تمس جميع مفاصل وعضلات.

(1) أمين أنور الحولي: "الرياضة والمجتمع"، سلسلة عالم المعرفة، العدد 213، الكويت، المجلس الوطني للقانون والأدب، 1996، ص 15.

(2) محمود عوض بسبوي، فيصل ياسين النشاطي: "نظريات وطرق ت. ب. ر"، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 30.

(3) أحمد مختار العبادي، التاريخ العباسي والفاطمي، دار النهضة العربية، بيروت، 1971، ص 98.

3. مفهوم الممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل مع التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني، كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارستها لهذا النشاط.

كما تعني الممارسة الرياضية جميع الأفراد على اختلاف أعمارهم وجنسهم الأنشطة البدنية، وطبقا لظروف كل فرد، وطبقا لقدراته وإمكانياته في جوّ من الديمقراطية، حيث يسود الفرح والسعادة⁽¹⁾. من خلال عرضنا لهذه المفاهيم، نستنتج أن الممارسة الرياضية تعني كل تلك الأنشطة البدنية التي من شأنها تنمية الفرد جسديا، فكريا، ونفسيا... الخ.

4. شكل الممارسة الرياضية :

تظهر في أشكال كثيرة ومتدرجة، وتشمل على كل أوجه النشاط الحركي الذي يمكن أن يفعله الإنسان، ويمارسه بانتظام في وقت فراغه للتمتع به، وللمكافأة ويمكن تقسيمه إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

1.4 الرياضة البنائية:

وهي الأنشطة الحركية التي يطبقها الأفراد في كل مواقع إنتاجهم في المصانع والمزارع والمستشفيات وفي البيوت، لتعويض ما قد يكون إنتاجهم من وهن، نتيجة تخصصاتهم في المهنة.

2.4 الرياضة الترفيهية:

وهي الأنشطة الحركية التي يمارسها الأفراد قصد الترويح عن النفس في وقت الفراغ مثل الألعاب الشعبية والرياضية المنشطة والألعاب الصغيرة.

3.4 الرياضة المقننة:

وهي النشاطات الرياضية التي تتناسب مع قدرة بعض الأفراد الذين يتميزون بالقدرة الحركية الفعالة، ويمكن أن تشمل على برامج معظم التخصصات الرياضية القائمة ككرة القدم، السلة، الطائرة، الدرجات، ألعاب القوى، وغيرها من الألعاب والرياضات الأخرى الخالية من الشوائب.

⁽¹⁾ علي عمر المنصوري، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مصر، 1980، ص 92.

كما تشمل الرياضة المقننة أيضاً على برامج الرياضة المعدلة، التي تتناسب مع الأفراد الذين يتصفون بالتخلف البدني والعقلي أو ذوي الاحتياجات الخاصة⁽¹⁾.

5. تعريف الممارسة الرياضية الصحية⁽²⁾:

نقصد بالممارسة الرياضية الصحية هو ذلك النشاط الرياضي المنظم والمستمر والهادف في إطار النوادي أو الجمعيات الرياضية أو القاعات الخاصة تحت إشراف إدارات رياضية مؤهلة. وهي ممارسة مجهود عضلي بطريقة صحيحة لوقت محدد أسبوعياً وباستمرار بحيث تؤثر إيجابياً على الصحة العامة الجسدية والنفسية.

6. خصائص الممارسة الرياضية الصحية⁽³⁾:

تتميز الممارسة الرياضية الصحية عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام والأدوار حسب احتياجات الأفراد مع المحافظة على ما يخدمه، فيوجد من يتخذها كميدان للتنمية الجسمية أو الحفاظ على اللياقة البدنية أو التخلص من بعض المشاكل الصحية كالسمنة والطاقة الزائدة وآخرون يمارسونها للترويح... إلخ.

فالممارسة الرياضية الصحية 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 الصحية أنها:

- ✓ ظاهرة ترويجية بناءً تبرز بصفة سائدة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية، وليس بالضرورة دافع بدني، حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة والمتدرجة في الصعوبة دون إرهاق أو إعياء.
- ✓ ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة، ولكن قواعدها يمكن أن تتشكل طبقاً للظروف المحيطة والمؤثرة، كذلك الإمكانيات المتاحة، كما أن ليس من أهدافها الرئيسية، المقارنة بين المستويات.
- ✓ يمكن أن تمارس في أي مكان مناسب وبأنواع من الأدوات والأجهزة المتوفرة، مما يجعلها اقتصادية التكاليف وباستطاعة الجميع مزاولتها.

✓ يمكن أنت تعدل فيها التمارين والقوانين في ألعابها وما يخدم الأهداف العامة والخاصة للفرد.

(1) علي يحي المنصور، الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية، منشأ المعارف، الإسكندرية ط 2، سنة 1973، ص 33.

(2) إبراهيم محمد السيد، الرياضة والصحة، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، 2001، ص 48.

(3) علي عمر المنصوري، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 80.

- ✓ تمارس كهواية في أوقات الفراغ وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة.
- ✓ يمكن للفرد ممارستها لوحده، كما يمكن له وضع برامج ملائمة له بمفرده أو مع الآخرين في مواقع مناسبة.
- من جَلِّ هذه الخصائص يمكننا أن نستخلص بأن الممارسة الرياضية الصحية لا تستدعي بالضرورة توفر كل الإمكانيات سواء المعنوية أو المادية.

7. فوائد الممارسة الرياضية الصحية:

- ✓ تنمية مستوى كفاءة القلب والرئتين.
- ✓ تنمية مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- ✓ خفض نسبة الشحوم في الجسم، ومكافحة السمنة.
- ✓ زيادة كثافة العظام، خاصة عند ممارسة الأنشطة التي يتم فيها حمل الجسم، مثل الهرولة والجري والقفز ونط الحبل، وتمارين القوة العضلية، وما شابه ذلك.
- ✓ خفض مستويات دهون الدم.
- ✓ انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- ✓ زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.

8. الأسس التي تبنى عليها الممارسة الرياضية الصحية⁽¹⁾:

- تتعلى أسس الممارسة الرياضية الصحية في عدة أسس نذكر منها:
- ➔ الانتظام والديمومة.
 - ➔ التعديل حسب قدرات الفرد وإمكانياته.
 - ➔ متابعة نظام غذائي يخدم حاجات وطاقة الممارس.

1.8. الممارسة الرياضية المنتظمة:

لا ترتبط ممارسة الرياضة بسن معينة أو بمرحلة عمرية دون سواها. فالرياضة وفوائدها ترافقان الإنسان منذ نعومة أظفاره² وتستمران معه حتى عند بلوغ خريف العمر. ولتحقيق الفوائد والحفاظ عليها، يوصي مدربو اللياقة بالاستمرار والانتظام في ممارسة التمارين إن كانت قليلة أو خفيفة، طوال العمر وتفادي التوقف عن

⁽¹⁾ إبراهيم محمد السيد، الرياضة والصحة، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، 2001، ص 64.

الحركة والنشاط. الانقطاع عن ممارسة الرياضة، يضمن حجم العضلات نتيجة قلة استخدامها وقلة حرقها للسعرات الحرارية كما كانت متعودة أن تفعل في السابق. وتبعاً لذلك تتكون حول العضلات طبقة دهنية لأن الجسم يبحث عن طريقة للتخلص من هذه السعرات الزائدة.

ففي حال لم يتمكن من حرقها عبر ممارسة الرياضة، سيضطر الجسم إلى تخزين جزء منها في شكل دهون متراكمة. وفي هذه الحال، وتجنباً لاكتساب الكيلوغرامات الزائدة، ينصح أولاً بتبديل النظام الغذائي وخفض كمية السعرات الحرارية المستهلكة مقارنة بالفترة السابقة، مثل تقليل كمية النشويات والبروتينات التي تعود الجسم على استهلاكها، خلال فترة التدريب. ويظل ذلك غير كافٍ لأن تناول الطعام الصحي مع الإبقاء على حالة الخمول ليس التركيبة الأفضل للحصول على جسم متوازن.

فالطعام أياً كان نوعه يتطلب نشاطاً منتظماً لتحويله إلى طاقةٍ تشغل الأجهزة الحيوية وتمدها بالأكسجين وتعزز عملية التخلص من السموم، في الآن نفسه.

ودون رياضة لن يتحقق ذلك بل قد يزداد الأمر سوءاً في الكبر حيث يميل المرء إلى الراحة والخمول أكثر من أي وقت. تقول خبيرة اللياقة إيمي كراولي⁽¹⁾ "إن آثار الانقطاع عن التمارين الرياضية تظهر بشكل سريع في اللياقة الهوائية أو اللياقة المترتبة على ممارسة التمارين الهوائية". وتضيف كراولي قائلة⁽²⁾ "عندما تتوقفون عن ممارسة رياضة الركض، انتظروا أسبوعاً ثم أعيدوا ممارسة الرياضة مرة أخرى وستجدون أن الرئتين ستألمان أكثر من الأقدام." وأوضحت أن القدرة على ممارسة التمارين المنشطة للدورة الدموية والقلب أيضاً، تتأثر بشكل كبير ويظهر هذا التأثير عند استئناف ممارسة الرياضات القلبية مرة أخرى. وقد عددت مجلة الصحة بقطر ستة فوائد للممارسة الرياضية بانتظام هي⁽³⁾:

- ✓ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساعد على حرق السعرات الحرارية والحفاظ على وزن صحي.
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقوي القلب.
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساعد على النوم بصورة أفضل.
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تمنح الجسم الطاقة.
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقوي العظام والمفاصل.

(1) محمد زياد بسيوي، مبادئ الصحة العامة، دار المعارف للنشر، ط1، 2008، ص 95، ص 96.

(3) مجلة الصحة، مؤسسة حمد الطبية بقطر، العدد رقم 1، جانفي-فبراير 2014.

2.8. الممارسة الرياضية المعدلة:

النشاطات الرياضية المعدلة هي كل الحركات والتمارين والرياضات التي أدخل على قوانينها بعض التعديلات لتصبح متناسبة مع احتياجات وقدرات وطبيعة الممارس وتتضمن النشاطات البدنية الرياضية المكيفة عدة أنواع:

- النشاطات الرياضية التنافسية.
- النشاطات الرياضية العلاجية.
- النشاطات الرياضية الترويحية⁽¹⁾.

ويشير إبراهيم إلى أهداف الانشطة البدنية المعدلة بالنسبة إلى الفئات الخاصة ويبرزها في النقاط التالية:

- ✓ العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز العضلي والدوري التنفسي وغيرها.
- ✓ الارتقاء بالحالة الصحية العامة.
- ✓ تنمية اللياقة البدنية الشاملة.
- ✓ استثمار وقت الفراغ في أنشطة تعود على الفرد بالفائدة.
- ✓ تصحيح الأخطاء القوامية وعلاج العيوب والتشوهات.
- ✓ تساعد في بناء الانسجة وتساند في عمليات التمثيل الغذائي الخلوي الجسمي الجيد⁽²⁾.
- ✓ وقد حدد تارم Therme المجتمع المعني بالنشاط البدني المعدل بأنه كل من هو في حاجة إلى التكيف والتوافق مثل⁽³⁾:
- المرأة الحامل، السجين، الشخص المسن، المصابون بالأمراض المزمنة (السكري، الربو، السمنة، ... إلخ)، المدمن.

وفي ظل ما سبق يمكن تحديد مجال الممارسة الرياضية المعدلة في تقديم:

- أنشطة مناسبة.
- معدات مناسبة.

⁽¹⁾ Roi (B) , activité physique et sportive adaptée aux handicapés mentaux, poa,50RM , 1993, p 10.

⁽²⁾ إبراهيم، موان عبد الحميد، كرة السلة على الكراسي المتحركة لمنحدي الإعاقة، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 17-18.

⁽³⁾ Therme, Potter: Déficiences Trouble psychique, sport adapte et intégration sociale, Edition Lion France, 1999.

→ البيئات البدنية والاجتماعية.

→ القواعد

وغيرها من العوامل التي تساعد الافراد الذين يعانون من نقائص في تبني أسلوب حياة نشط من خلال المشاركة في الانشطة البدنية⁽¹⁾.

3.8. الممارسة الرياضية وفق نظام غذائي:

يرى ديينس بركيث بان تغذية أي إنسان تؤدي الى خدمة غرضين رئيسين هما: الحصول على الطاقة للقيام بكافة النشاطات الحيوية، والإمداد بالمواد التي تحتاجها عمليات البناء والتجديد المستمر للأنسجة⁽²⁾.

وذهب عبد الفتاح الى أن التغذية هي أحد العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء ومقاومة التعب⁽³⁾.

ولكل من يقوم بممارسة التمارين الرياضية يجب الحرص على اتباع نظام غذائي صحيح لكي يتم الاستفادة من التمارين الرياضة وبالتالي تحقيق الهدف وهو التخلص من الوزن الزائد، وما أكثر الأنظمة الغذائية التي يستمر الإنسان في اتباعها في محاولة منه لفقدان بعض الكيلوغرامات من وزنه، بعضها ينجح والبعض الآخر يفشل. وفي كثير من الأحيان ينجح الشخص في إنقاص وزنه بالقدر المطلوب، ثم يعاود في الجسم في استعادة ما فقده في وقت قصير، وذلك غالباً بسبب العادات الغذائية الخاطئة التي يتبعها الشخص.

وفيما يلي تقدم الدكتورة ليزا ساسون، أستاذة التغذية في جامعة نيويورك، بعض النصائح الغذائية المفيدة التي تساعد الشخص في التخلص من السمنة والحفاظة على وزن مثالي والبقاء عليه⁽⁴⁾:

❖ الكمية التي تأكلها

الكميات التي تتناولها وحجم الطبق الذي تتناول فيه الطعام من الأساسيات النفسية التي يجب أن تلتزم بها خاصة عندما يكون فقدان الوزن هو الهدف، فيجب مراقبة الكميات التي يتم تناولها خلال كل وجبة.

⁽¹⁾Charrier Dane, activités physiques adapte et insertion des jeunes en jeu éducatifs, la documentation Française, France. 2000, p42

⁽²⁾ ديينس بركيث: طعامنا كيف نختاره، مطبعة دار القادسية، بغداد، 1985، ص 13.

⁽³⁾ عبد الفتاح، ابو العلا: الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 117.

⁽⁴⁾ عوض علي باسم، الرياضة والتغذية، دار العلم للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2011، ص 88.

❖ لا داعي للذهاب للمطعم.

الكثيرون منا يفضلون المطاعم التي تقدم حجم وجبة كبيرة ومشبعة، ومعظم المطاعم، تتميز بحجم الوجبات الكبير، مما ينتج عنه تناول ما فوق طاقة المعدة. وينصح الخبراء بالألا يزيد حجم الوجبة للشخص الذي يرغب في إنقاص وزنه عن حجم "قبضة اليد"، فهي كافية لإمداد الجسم بالسعرات المطلوبة. وإذا كنت حريصاً على إنقاص وزنك، فحاول تجهيز وجباتك بنفسك لأن المطعم بلا شك سيمدك بسعرات إضافية أكثر بكثير مما تحتاج.

❖ الوجبات الغنية بالألياف والبروتين:

الاعتماد في الوجبات الغنية بالألياف والبروتين يجعلك تشعر بالشبع سريعاً وتبقى كذلك لفترة قد تصل إلى 5 ساعات، حيث يستفيد الجسم من تلك العناصر في تكوين العضلات، بعكس الأطعمة المصنعة مثل قطع الحلوى. وبحسب الدكتورة ساسون: "غالبا عندما تتناول رقائق البطاطس المقلية فأنت لا تشعر بنفس درجة الشبع التي تصل إليها عند تناولك البطاطس المطهية المليئة بالألياف. وهما عنصران يشعران الشخص بالشبع والامتلاء، وبالتالي يمنعان الإفراط في تناول الأطعمة.

❖ احصل على السعرات من الأطعمة وليس السوائل⁽¹⁾ :

الكل يفضل تناول العصير اللذيذ أفضل من المياه، لكن بالطبع ذلك سيزيد من عدد السعرات الحرارية التي تدخل الجسم. ويفضل الحصول على تلك السعرات الحرارية من الطعام لا من المشروبات. وبحسب دراسة أجريت على 173 سيدة تتراوح أعمارهن بين 25 و50 سنة يعانين من السمنة، وعند مقارنة عاداتهن الغذائية وجد الباحثون أنه عند استبدال العصائر والمشروبات الغذائية بالمياه، استطعن فقد الكثير من الوزن، ربما أكثر من اتباع الأنظمة الغذائية وممارسة التمارين الرياضية.

❖ المرونة وتعدد الاختيارات:

وتعتقد ساسون أن "المرونة" هي من أهم عوامل نجاح أي نظام غذائي، فالنظام الغذائي يجب أن يحتوي على عدة بدائل ليتم الاختيار بينها، حتى لا يصاب الشخص بالملل، وهذا عادة ما يحدث عند اتباع أنظمة غذائية تحتوي على تكرار نفس نوعية الوجبات يوميا.

⁽¹⁾ عوض على باسم، مرجع سابق، ص 89.

❖ المياه هي السر⁽¹⁾ :

لا تترك نفسك لفترات طويلة بدون طعام حتى تشعر بالجوع، لأنه عادة في هذه الحالة سوف تتناول كميات كبيرة من الأطعمة. ومن أفضل الطرق للحد من الشعور بالجوع هو الاعتماد على شرب المياه. فشرب حوالي نصف لتر من المياه قبل تناول الوجبة بنصف ساعة يساعد في فقدان الوزن. وقد أثبتت الدراسات أن الشخص الذي يتبع هذا الأسلوب، ولو خلال وجبة واحدة، يفقد حوالي 1.2 كلغ أكثر من الذين لا يتبعون هذه النصيحة بأنظمتهم الغذائية.

❖ قسط كاف من النوم:

بحسب الخبراء وعلماء النفس، فإن النوم في أوقات متأخرة والاستيقاظ مبكراً، أو النوم عدد ساعات قليلة تجعلك أكثر عرضة لتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والدهمة والتي تتوفر غالباً في الوجبات الجاهزة.

❖ أهمية وجبة الإفطار:

يجب أن تبدأ يومك بتناول وجبة الإفطار، فهو أهم وجبة بحسب خبراء التغذية. فوجبة الإفطار، خصوصاً في الصباح الباكر، تساعد الجسم في البدء بعملية التمثيل الغذائي بشكل جيد وبالتالي حرق الطعام وتحويله إلى طاقة تكسبك الحيوية طيلة اليوم، بدون اللجوء إلى إضافة وجبات أخرى خارجة عن العادة اليومية.

❖ توقف عن الأكل بعد العشاء:

من المهم جداً عدم تناول أي أطعمة بعد الانتهاء من وجبة العشاء، والتي يجب أن تكون قبل النوم بساعتين على الأقل، لأن تناول أي أطعمة بعد ذلك تتراكم في الجسم الذي يدخل في مرحلة النوم ولا يحرق أي دهون في هذه الفترة. لذا ينصح خبراء التغذية بأن يتوقف الشخص عن تناول أي أطعمة في الفترة ما بين الساعة مساء والسادسة صباحاً⁽²⁾.

❖ تجنب المشروبات الغازية:

ينصح خبراء التغذية بالابتعاد التام عن المشروبات الغازية، فقد أثبتت الدراسات أن من يشربون المياه الغازية بصفة يومية، يكونون عرضة لزيادة في حجم الوسط بنسبة 70% أكثر من الذين لا يشربونها بصفة يومية.

(1) عرض على باسم، مرجع سابق، ص 89، ص 90.

9. أهمية الممارسة الرياضية الصحية⁽¹⁾:

إشارة تقارير منظمة الصحة العالمية الى ان نسبة الوفيات الناجمة عن امراض غير معدية 60% من مجموع الوفيات وكان من بين اهم الاسباب هي عدم اتباع انظمة غذائية صحيحة وعدم ممارسة الرياضة. فالممارسة الرياضية الصحية من الامور المهمة لحياة صحية عديدة، فممارسة الرياضة بصورة منتظمة ضرورية للتنمية البدنية والذهنية والاجتماعية والنفسية تبدأ بالسلوكيات الجيدة والمبتكرة وهنا تظهر اهمية الرياضة وممارستها من خلال الحقيقة القائلة (الاطفال الذين يمارسون الرياضة يبقون اصحاء حتى بعد البلوغ). كما تسهم الرياضة في بناء صحة الانسان من الناحية العاطفية بشكل ايجابي وعلاقات اجتماعية قيمة واعترافاً منها بأهمية الروابط بين الرياضة والنشاط البدني تبنت منظمة الصحة العالمية في عام 2005 الاستراتيجية العالمية للحماية والنشاط البدني والصحة واصدار القرارات الخاصة بتطوير الصحة والحياة الصحية، يؤكد كلا القرارين على اهمية البدء بالممارسة الرياضية منذ الطفولة المبكرة وفي عام 2004 كان برنامج الامم المتحدة المشترك لفيروس نقص المناعة البشرية المكتسب (الايدز) اخر منظمات الامم المتحدة التي وقعت على مذكرة التفاهم الخاصة بانخراط عالم الرياضة بصورة اكبر لمكافحة الوباء.

10. أهداف الممارسة الرياضية:

لا تعتبر الممارسة الرياضية الركيزة الأساسية لتنمية الجسمية للفرد فحسب، بل حدودها تتعدى هذا المجال نظراً للدور الذي تلعبه والمهام التي أسندت لها، بحيث تبقى قبل كل شيء تربية تعمل على الحفاظ وكذا تحسين القدرات النفسية والحركية للفرد حيث نجد أن الممارسة الرياضية أدمجت في نظام التعليم علي أنها مادة إجبارية، وكذلك في النوادي، دور الشباب والجمعيات، التي ترمي إلى هدف واحد، وهو التفتح الثقافي للشخصية والتحضير البدني للفرد، حتى تسهل له عملية الاندماج والاتصال في المؤسسة الذي يعتبر جزء لا يتجزأ منها الممارسة الرياضية تهدف إلى موازنة القاعدة الواسعة من أبناء المجتمع للفعاليات المختلفة، والتي تحدد أهدافها بتحسين الصحة وصيانتها والترفيه⁽²⁾.

⁽¹⁾ ياسين علوان التميمي، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس، 2006، ص 144-145.

⁽²⁾ علي عمر المنصوري، الرياضة للجميع، مرجع سابق، ص 80.

الممارسة الرياضية تستوجب نمط معيشي سليم، تزيل تناول التبغ ولديها دور وقائي خاصة بالنسبة للشرابين القلبية والعضلية والجهاز التنفسي، حيث ينعكس إيجابيا على نفسية الرياضي⁽¹⁾.

11. وظائف الممارسة الرياضية:

للممارسة الرياضية دور إيجابي وهام بالنسبة للفرد لما تشغله من وظائف، لا يمكن إنكار أهميتها فهي تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر العصبي⁽²⁾.
فهي إذا الوسيلة الترويحية اللائقة التي تحقق السعادة، البهجة والسرور للفرد.

1.11. الممارسة الرياضية للتخلص من متاعب الحياة:

تحتل الممارسة الرياضية مركزا هاما بين الوسائل المؤدية إلى تحقيق التوازن والتوافق، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي يترك جانبا كل هموم حياته ومشاكلها، هذا ما أكده بعض الباحثين في هذا المجال:
❖ كورتن: يستخلص من دراساته التجريبية المتعددة أن الممارسة الرياضية تحدث تغيرات بيولوجية وسيكولوجية لدى الفرد وتجعله أكثر ابتهاجا وتفاؤلا وتحمل الضغط النفسي.

❖ د. رايدون: يرى أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة، يمكن أن تخف وطأها عن طريق النشاط البدني، وأن الملاعب ومساحات والشواطئ تعتبر معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه، ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة.

❖ د. هانز: يعمل يرى أن حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب وممارسة الرياضة أصبحت من الحاجات الأساسية في وقتنا المعاصر وذلك لكسر شوكة الضغط العصبي المتزايد للحياة الحديثة، إذ أنها تكسب الفرد القدرة على ضبط النفس في مختلف مواقف الحياة اليومية، وترفع من معنوياته⁽³⁾.

إن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية يتميزون بروح معنوية طيبة في معظم الأوقات، ويعودون إلى حالتهم الطبيعية بسرعة إذا أصابهم اكتئاب أو يأس أو توتر عصبي، وهم ما يتحمسون للموضوعات والأصدقاء وينظرون غالبا إلى المستقبل نظرة متفائلة، ذلك أنهم يثقون في أنفسهم⁽⁴⁾.

فمن خلال هذه الآراء نستنتج أن للممارسة الرياضية إيجابيات كثيرة تساعد الفرد في حياته اليومية، حيث الأفراد الممارسين للرياضة لا يعرفون حالات التوتر والقلق إلا في بعض الأحيان.

⁽¹⁾ LUMBROSO :l'adolescence l'age des tempêtes ; hachette. 1982. p55

⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ علي عمر المنصوري، المكونات النفسية للتفوق الرياضي، الإسكندرية، مصر ، 1978، ص 91، ص 29-30، ص30.

2.11. الممارسة الرياضية لإثراء العلاقات الاجتماعية:

إن الممارسة الرياضية كما هو معلوم تتيح فرص عديدة لتنمية السمات الاجتماعية وروح التعاون والتآزر، كما تشكل أساس الصداقة وتقوي سمة القبول الاجتماعي والاحترام المتبادل مع الآخرين، كما أن الميادين الرياضية ما هي إلا صورة مصغرة لميادين الحياة الكبيرة. إن الحياة الاجتماعية معقدة، فالتعاون هو سلوك يرمي إلى تحقيق هدف عن طريق مساهمة الفرد بما عنده بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل تحقيق هدف جماعي، والذي يعود عليهم بالفائدة، كما أن هذا التعاون يشبع حاجات الفرد التي لا تتحقق إلا عن طريق الجماعة، والتنافس هو شكل من أشكال الكفاح الاجتماعي⁽¹⁾.

12. الممارسة الرياضية وصحة الجسم:

هناك مقولة قديمة نجدها تتكرر في الكثير من الصحف والكتب التي تقول: "أن كل جزء من أجزاء الجسم له وظيفة محددة فإذا ما استخدم هذا الجزء لأداء وظيفته، يصبح سليماً ومعافاً ويتحقق له النمو الجيد وتتأخر علامات الشيخوخة في الظهور عليه، أما إذا ترك خاملاً دون استخدام، فإنه سيكون عرضة للأمراض، ويتوقف نموه ويشيخ بسرعة" فعندما يتقدم سن الفرد، يبدأ في البحث عن العادات الصحية التي تقيه من الإصابة بالأمراض، ويتضح لنا أن الممارسة الرياضية هي واحدة من أفضل الطرق بجانب تنظيم الغذاء، فهناك من يبدأ في تنفيذ برنامج رياضي وهناك من يلتمس الأعذار فيؤجل التنفيذ. ولتنفيذ برنامج الممارسة الرياضية، الفرد يحتاج إلى بعض مبادئ الممارسة وأصولها وقواعدها، وكذلك تأثير هذه الممارسة على جسم الإنسان⁽²⁾.

13. الممارسة الرياضية والإصابات:

يخاف بعض الناس من التعرض للإصابات، إذا ما زاولوا النشاط الرياضي، بينما أن التعرض للإصابات محتمل الوقوع عند ممارسة أي نشاط، فمن الممكن أن يصاب الإنسان وهو يمشي أو يصعد سلم أو يرفع ثقلاً... الخ.

⁽¹⁾ عادل محمد خطاب، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965 ص 35..

⁽²⁾ عصام بدوي، الرياضة دواء لكل داء، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1998، ص 13.

والسؤال هنا، هل الممارسة الرياضية تقلل أو تزيد من فرص احتمال حدوث الإصابة؟ إذا ما رجعنا إلى الفوائد التي تعود على الفرد من الممارسة الرياضية، نجد أنها تحقق للفرد المرونة والقوة والرشاقة والقدرة على تحمل المجهود، وبالتالي فإنها تقلل من فرص حدوث الإصابات.

فمخاطر التعرض للإصابات بين الذين يمارسون الرياضة قليلة بالنسبة لغير الممارسين وشفاء الإصابة بالنسبة للفرد الممارس للرياضة يتم في مدة قصيرة مقارنة بالذي لا يمارس⁽¹⁾.

⁽¹⁾ عصام بدوي، مرجع سابق، ص23.

خلاصة:

مما سبق نجد أن الممارسة الرياضية سلوك صحي هام لتحسين الصحة العامة واستغلال ممتاز للطاقات ووسيلة لتنميتها بشكل صحي وتشكل حماية ممتازة للإنسان من العادات السيئة, وادمان الكحول و التدخين والمخدرات وغيرها. فالرياضة متاحة للجميع، سهلة و مهمة و ضرورية للتمتع بصحة أفضل .. و سينعكس هذا كله على صحة نفسية أفضل وقدرة انتاجية أفضل وبالتالي ترتفع جودة الحياة بشكل عام . فكل انسان ينشد الصحة العامة و جمال الجسم لا بد له من ممارسة تمارين رياضية حسب طاقته و قدراته الجسدية تحت غطاء زمني منظم ونظام غذائي يخدم أهدافه.