

# الرياضة للجميع

المحاضر

الدكتور علي بديوي طالبور

تخصص تأهيل اصابات رياضية

كلية التربية الدينية وعلوم الرياضة

جامعة القادسية

# الرياضة للجميع

كلما زاد التقدم التكنولوجي ورفاهية الحياة زادت الحاجة الى ممارسة الرياضة التي تتسم بالتعاون والرغبة وبعيداً عن نزعة التنافس والفوز والانتصار بكل الوسائل والطرق، اذ أن كل ممارسي هذا النوع من الرياضة يستطيع أن يؤدي حسب قدرته على الأداء ، دون أن يشعر أنه محل للسخرية أو استهزاء أو أنه يضايق غيره من الأفراد. حيث أن كل الناس يمارسون ويتحركون كثيراً، فيستفيدون من التأثيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية الناجمة عن ممارسة هذه الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها

# مفهوم الرياضة للجميع

- هي مجهود جسدي أو مهارة تُمارَس بموجب قواعد مُتفق عليها بهدف الترفيه أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس .
- هي ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة عامة، سواء كانت لعبة جماعية مثل (كرة القدم أو كرة السلة أو كرة الطائرة أو كرة اليد)، أو لعبة فردية مثل (التنس أو السكواش أو المصارعة)، أو هرولة يمارسها مجموعة من اللاعبين سواء كانوا ذكور أو إناث، ومهما كانت حالتهم المادية في مختلف وجميع الأوقات؛ بهدف التسلية والقضاء على وقت الفراغ بشيء مفيد وصحي، أنها تمارس معظم هذه الرياضات بحرية مطلقة خارج الملاعب المغلقة، وبعيداً عن جمهور المشاهدين

# فوائد الرياضة للجميع

- من الناحية النفسية : تساعد الفرد في خروجه من العزلة وتطوير علاقاته مع المشاركين في نوع النشاط . كما أنها تزيد الثقة بالنفس
- من الناحية الصحية : تحافظ على الوزن المثالي وتقي الممارسين من الإصابة بأمراض العصر . و كما يقال، الوقاية خير من العلاج.
- من الناحية الاقتصادية : تزيد من مردود العمل وكثرة الانتاج وقلت استخدام الادوية . و كما يقال افتح ملعب تغلق مستشفى .
- من الناحية الاجتماعية : تسهم الرياضة للجميع في تكوين فرد عصري منفتح على العالم ومنسجم مع المجتمع وبعيد عن الانطوائية .

# اهداف الرياضة للجميع

- تكوين الشخصية المتكاملة
- تنمية الصحة واللياقة البدنية .
- الابتعاد عن الاثار المترتبة من ظاهرة قلة الحركة .
- استثمار اوقات الفراغ بأعمال صحية .
- تقليل المشاكل النفسية .
- تصحيح بعض الانحرافات القوامية

# اشكال وانواع الرياضات

- تختلف انواع الرياضة حسب الفئة والعمر والمعدات والغرض منها

# الرياضة لكبار السن

- النشاط البدني لكبار السن مهم جدا عن دونهم في العمر من الشباب (أي لمن هم أقل من ٦٠ وأكثر من ١٨ سنة)
- ولكن بتوصيات ومرعات الشدة والحجم لهذه الفئة اذ تشير معظم المصادر ان يكون وقت التمرين ٣٠ دقيقة من التمارين الهوائية وبواقع ٥ مرات في الأسبوع، هذا بالإضافة إلى تقوية العضلات ليومين في الأسبوع.
- اما المتمرسين الذين تمكنهم حالتهم الصحية أن يقوموا بالتمارين الشديدة وذلك لمدة ٢٠ دقيقة في ثلاث مرات في الأسبوع.
- وتزداد أهمية الرياضة مع التقدم في السن، اذ تبدأ عمليات الهدم والهشاشة بالعظم والضمور بالعضلات تدريجياً، وتصاب أوعية الدم بالتصلب، ويزداد الضغط على عضلة القلب، ويعاني الجسم من محدودية الحركة، وتزداد فرص حدوث الاصابات .

• وليس من باب المبالغة أن تسمى الرياضة علاجاً أو دواءً، فهي تقلل من تزايد المشاكل السالف ذكرها، وتقلل فرص حدوثها. فالرياضة تقلل من خطورة مشاكل القلب، وتساعد في السيطرة على الوزن لا سيما عندما يترافق ذلك مع عادات غذائية صحية، وتزيد من كثافة العظام، وتقلل من احتمالية السقوط وكسر الورك، وحدوث مرض السكري، وتقلل من احتمالية حدوث الزهايمر وفقدان الذاكرة.



# ماهي التمارين التي ينصح بها كبار السن؟

- التمارين الهوائية ان المشي السريع والسباحة وهي الرياضة التي تجعلك تتنفس وقلبك ينبض بشكل أسرع ، ولها معظم الفوائد الصحية مثل تحسين القدرة على التحمل والتقليل من التعب والإعياء والأمراض المزمنة.
- تمارين تقوية العضلات : ان تمارين المقاومة مثل الصعود باستخدام الدرج وحمل الأوزان الخفيفة أو استخدام شريط المقاومة وهي التي تبذل العضلة من خلالها جهدا في مقابل وزن معين، ولها فوائد عدة فهي تقلل من الإصابات واحتمالية السقوط وتساعد في الحفاظ على الكتلة العضلية التي تتأثر مع العمر.
- تمارين التوازن : وهي المشي للخلف أو للجانب والوقوف من وضعية الجلوس واليوغا. ويمكن زيادة صعوبتها مع تقدم المستوى.
- تمارين المرونة والاستطالة : المرونة هي التمارين التي تستهدف المفاصل والتي تحسن من المدى الحركي والاستطالة للعضلات الرئيسية، ويتم تمرين كل عضلة لمدة ١٠-٣٠ ثانية، وتعاد ٣-٤ مرات.

# نصائح لكبار السن

- ينصح بعمل تمارين خفيفة ولمدة قصيرة لا تتجاوز ١٠ دقائق، ثم يتم الزيادة تدريجياً .
- يجب التأكد من أن الجسم في حالة ترطيب وليس هناك نقص في سوائل الجسم
- في حالة حدوث مرض أو إصابة، ينصح بأخذ قسط من الراحة، ثم العودة من جديد بتمارين خفيفة قصيرة وزيادتها تدريجياً.
- في حالة الشك في وجود أمراض القلب، ينصح بعمل اختبار الإجهاد، ويتم من خلاله الكشف عن أي مشاكل في جريان الدم في القلب
- ينصح دائماً بالإحماء، وذلك بالبدء بتمارين خفيفة الشدة لتهيئة الجسم وخصوصاً العضلات الذي سيتم تمرينها، ثم التوقف تدريجياً قبل الانتهاء. فلو كان تمرينك الرئيسي هو الجري، فيكون الإحماء هو المشي، ولو كان تمرينك تقوية عضلات الذراع، فلك عمل نفس التمرين للذراع بأوزان خفيفة للغاية.

# الرياضة للاطفال

- تعدّد فوائد الرياضة للطفل وتتنوع، إذ إنّها لا تقتصر على الفائدة الجسدية فقط بل تتعداه إلى تقوية شخصيته ورفع ثقته بنفسه وتعلمه المشاركة واللعب بروح الفريق، وتزرع فيه الصبر والمثابرة.
- ضرورة اختيار الألعاب المناسبة لهم إذ أنّها تندمج وميولهم. تأثيرها على تفكير الطفل لا بدّ وأنّ هناك بعض التحديات التي يواجهها الطفل أثناء لعبه وبتوجيه بسيط من مدربه سيدفعه ذلك إلى خلق حل مبتكر .
- ومع ممارسة ذلك الأمر ستتضاعف قدرته على الإبداع وإيجاد الحلول السريعة المناسبة لتلك التحديات وما شابهها على أرض الواقع.
- كما أنّ بعض الألعاب الرياضية تدور فكرتها ليس فقط على تطبيق تمارين رياضية جامدة بل قد يبدو المدرب أو المعلم ذكياً حين يحوّرّها إلى قصة أو مسرحية تتطلب من الطفل وأثناء تمثيلها القيام ببعض الركض أو المشي أو القفز، أو أخذ دور شخصية الشرطي والطبيب والعامل والبائع فتضيف للجهد البدني المبذول قيمة فكرية مفيدة تثري خبرات الطفل بطريقة ممتعة.

• تعتبر سلامة القلب والرئتين أمراً هاماً لا يجب إغفاله، فالاستمرارية في اللعب المنتظم تقود إلى تقوية عضلات القلب وتحسين كفاءة التنفس كما ويقودنا إلى محاربة السمنة لدى الأطفال فمع النشاط البدني الدائم تستمر عمليات الأيض بهدم ما لا يلزم من الدهون الضارة.

• إنّ تأثير التدريب الرياضي خلال مرحلة المراهقة وبعدها يظهر على شكل زيادة في قوة العضلات المشاركة في التدريب، ويلاحظ ذلك بوضوح في عضلات الصدر والذراع للاعبين الجمباز، وعضلات الكتفين للاعبين الكرة الطائرة وكرة السلة وغيرها من الألعاب، ومن المهم ملاحظة أن هذه التغيرات تكون محدودة في مناطق معينة وغير كافية لتؤدي إلى تغيير ظاهر في النمط الجسمي للاعب نقلا عن الدكتورة ناهد الدليمي .

• كما تشير الدراسات إلى أنّ الأفراد المنخرطين في تدريب رياضي طويل المدى تظهر عظامهم أكثر صلابة وكثافة وقوة .

وضرورة التذكير بنقطة بالغة الأهمية، ألا وهي ألا يرتبط اللعب لدى أبنائنا بالتنافس فقط، بحيث لن يتقبل بعدها الطفل إلا أن يحصل على الفوز دائماً، وإلا فسينثر الغضب والعدوانية والبكاء على نفسه وعلى أصدقائه، فاللعب متعةٌ نفسيةٌ وقوةٌ بدنيةٌ، وفيه الربح والخسارة وبذلك يتحقق التوازن والتعاون في شخصيته.

ابتداءً من فكرة لعب الطفل في شهوره الأولى مع والديه وإخوانه في المنزل بتلك المكعبات الملونة، ثم انخراطه مع أبناء الحي في تكوين فرق كرة القدم التي توضع قوانينها حسب رغبتهم، وانتهاءً بالنشاط الرياضي في المدرسة أو ما بعد المدرسة في المسبح أو النادي، يتبقى لنا أن نؤكد على أنّ اللياقة البدنية المتحققة من كل ذلك تفوق الجلوس أمام التلفاز أو الألواح الإلكترونية لعدة ساعات من الكسل والخمول، كما أنّها تتفوق على الألعاب الإلكترونية التي تؤثر على المدى البعيد على سلامة عيني الطفل ونظره .

# الرياضة للحوامل

- جريت العديد من الدراسات حول موضوع ممارسة الرياضة اثناء الحمل ومنها دراسة فحصت درجة الوعي لدى ٩٠ امرأة حاملا حول موضوع الرياضة للحامل. وأظهرت الدراسة أن العديد من النساء الحوامل يخشين ممارسة النشاط البدني ، ويتوقفن تماما عن ممارسة ما كن يقمن به قبل الحمل، خوفا من الإضرار بالجنين. وتعتبر هذه النتائج مهمة للغاية ومثيرة للقلق وبالرغم من حجم الدراسات التي تنشر في هذا المجال، مثلا ما كان قد نشر منذ عام ١٨٨٨ عن أهمية ممارسة الرياضة اثناء الحمل ، الى الان، الا ان الوعي بالموضوع يبدو ليس كبيرا.

# فوائد ممارسة الرياضة للحامل

- ان ممارسة الرياضة للحامل لها فوائد كبيرة، اذ تحسن كثيرا من الشعور البدني والنفسي لدى المرأة الحامل، وتقوي العضلات لديها التي تدعم وتحمل ثقل الجسم.
- تخفيف الالام المختلفة التي تحدث أثناء الحمل، مثل الام أسفل الظهر.
- تساعد النساء المصابات بسكري الحمل على موازنة مستويات السكر في الدم.
- تمنع حدوث الاكتئاب أثناء الحمل وبعد الولادة.
- أكبر فائدة من النشاط البدني أثناء الحمل وقبله هي الحفاظ على وزن سليم ، اذ من الصعب جدا الحفاظ عليه دون ممارسة النشاط البدني. والمعروف ان الوزن الزائد خلال فترة الحمل يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم وحتى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري
- بالإضافة إلى ذلك، النساء ذوات الوزن الزائد يجدن صعوبة في الحركة أثناء فترة الحمل، الأمر الذي يمكن أن يسبب الودمات في الساقين وزيادة أكبر في الوزن.
- ينصح بشدة السباحة أثناء الحمل كنوع من انواع الرياضة، لأنها تعطي شعورا بانعدام الوزن في الماء .
- تعتبر الرياضة للحامل مفيدة وعلى النساء أن يواصلن ممارستها وأن يتذكرن أن الغرض من الانشطة البدنية هو منع إضعاف الجسم وارتخاء العضلات، وتساعد في تحسين لياقتهن البدنية، ولكن ينبغي أن يكون النشاط معتدلا وتحت السيطرة. في حالات الحمل بتوأمين ينصح بممارسة النشاط البدني حتى الأسبوع الـ ٢٨. ولا يوصى بممارسة النشاط البدني إطلاقا، في حالة الحمل بأكثر من جنينين.

# الرياضة لربات البيوت

- متاز هذا العصر بكثرة أعماله و بالسرعة الفائقة في تتابع هذه الأعمال مما جعل ربات البيوت لا تتمكن من الحصول على وقت كاف من الفراغ ، فمن أعمال نظافة للمنزل ، إلى المواصلات ، إلى العمل ، إلى عودة للمنزل لإعداده لاستقبال أفراده ، كل هذا جعل ربات البيوت في دوامة من العمل المجهد المضني و لكنه بكل أسف ليس عملا عضليا منظما يساعد السيدة على الاحتفاظ بشبابها و مرونة جسمها ورشاقتها لمدة طويلة ، لأن الآلة لعبت دورا كبيرا في حياة المرأة فأصبحت تنظف المنزل بالآلة و تعد الغسيل بالآلة ثم استعمال المصعد في الطلوع و الهبوط يوميا سواء في عملها أم في منزلها ثم المواصلات سواء كانت عامة أم خاصة، كل هذا سادته طابع السرعة في تتابع الأعمال لهذا العصر ، فلم يتبق أمام المرأة من الحركة إلا خطوات قصيرة من المشي من مكتب إلى مكتب لآخر في عملها أو من حجرة لأخرى في منزلها .



• تؤدي هذه التمرينات في الحجرة على أن تكون مفتوحة النوافذ حسن التهوية مع ملاحظة أخذ فترة راحة بين التمرينات حتى يمكن تهدئة النفس .

• محاولة أداء الحركات أمام مرآة حتى يمكن تصحيح الأوضاع الرديئة و الحركات غير المتزنة .

• يؤدي جدول التمرينات متواصلا لمدة تتراوح من ٢ : ٤ أسابيع حتى تستطيع السيدة استيعابه بالطريقة الصحيحة ، و ذلك بعد توزيع الجدول مكتوبا لهن .

• تأدية كل تمرين لمدة طويلة حتى تصل لمرحلة تؤديه بسهولة و بأقل تعب ممكن .

• زيادة عدد مرات تكرار التمرين للوصول إلى مستوى جيد من الأداء .  
• للتقدم على التمرينات تستطيع السيدة سرعة التوقيت في تمرينات الوثب و بعض حركات الأرجل و إبطاء التوقيت في حركات مرجحة الذراعين و الجذع الواسعة . كذلك تمرينات البطن .