



المناهج

المناهج

01/- تعريف النشاط البدني والرياضي: يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد ليا، و بذلك فعمى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بمهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضفي عمى النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي لطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنو كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليو، كما أنو مؤسس أيضاً عمى ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونو ال يمكن أن نعتبر أي نشاط عمى أنو نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. وهذه القواعد تكونت عمى مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط.

02/- أهداف النشاط البدني الرياضي:

1/- هدف التنمية البدنية: يعتبر هدف التنمية الرياضية و البدنية عن إسهام النشاط الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان و لأنه يتصل بصحة الفرد و لياقته البدنية فهو لم يعد من اهم أهداف النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق وتطلق عليه بعض المدارس البحتية العضوية لأنه يعمد إلى تطوير و تحسن وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة و كذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها، و تتمثل أهمية هذا الهدف على انه من الأهداف المقصودة على النشاط البدني والرياضي و لا يدعي أي علم او نظام آخر أنه يستطيع ان يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، وهذا يسري على سائر المواد التربوية و التعليمية الأخرى بالمدرسة او خارجها كالأندية مثل.

و يتضمن هدف التنمية البدنية و العضوية قيما بدنية وجسمية مهمة ، تصلح لان تكون أغراضاً ملائمة و مهمة على المستويين التربوي و الإجتماعي، وتتمثل فيمايلي:

- اللياقة البدنية. - القوام السليم الخالي من العيوب و الإنحرافات. - التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة و التحكم في وزن الجسم.

2/- هدف التنمية المعرفية: يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني وبين القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية و التي يمكن إكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي و تحم أدائه بشكل عام.

و يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التحليل و التركيب و التقدير لجوانب معرفية في جوانب في جوهرها رغم إنتسابها للنشاط الرياضي مثل:

- تاريخ الرياضة وسيرة الأبطال. - المصطلحات والتعبيرات الرياضية.
- مواصفات الأدوات والأجهزة و التسهيلات . - قواعد اللعب ولوائح المنافسة.
- طرق الاداء و أساليبها. - الخطط وإستراتيجيات المنافسة .
- الصحة الرياضية و المنافسة. - أنماط التغذية و طرق ضبط الجسم .

3- هدف التنمية النفسية: يعتبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات و الحاصلات الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له ، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان و التي توصف بالشمول و التكامل ، كما يؤثر النشاط البدني والرياضي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغله إلى مستويات السلوك .
لقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي (أوجليفي ويتكو) على خمسة عشر ألفا من الرياضيين للتأثيرات النفسية التالية: اكتساب الحاجة الى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم و لغيرهم.
الاتسام بمستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس ، الإلتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، إنخفاض التوتر ، إنخفاض في التغييرات العدوانية).

4- هدف التنمية الحركية: يشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات و المفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان و تعمل على تطويرها و إرتقاء بكفائاتها وصف هذه المفاهيم "المهارة الحركية" وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة بإنجاز هدف محدد ، فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوما للوصول الى أرفع المستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهاراته ومن ثم على أداءه أي كانت خلال حياته .
وحتى يتحقق هذا الهدف يجب ان يقدم النشاط البدني و الرياضي من خلال برمجة الأنشطة الحركية وأنماطها ومهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب .

- الكفاية الإدراكية الحركية. - الطلاقة الحركية . - المهارة الحركية
- فاكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد نذكر منها على سبيل المثال:
- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.
- المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .
- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس و زيادة فرص الأمان .

5- هدف التنمية الاجتماعية: تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني والرياضي احد الأهداف المهمة الرئيسية، فالأنشطة الرياضية تتسم ببراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية ، التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة و النشاط البدني عددا من القيم و الخبرات والحاصلات الاجتماعية المرغوبة ، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع و التنشئة الاجتماعية، والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية و الأخلاقية.
وقد استعرض كوكلي **ley****** الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط فيما يلي:

- الروح الرياضية. - تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- التعود على القيادة والتبعية. - التعاون.
- متنفس للطاقات. - إكساب المواطنة الصالحة.
- التنمية الاجتماعية . - الانضباط الذاتي.

كما يعمل النشاط البدني على نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع وتعلمه الانضباط الاجتماعي والامتثال لنظم المجتمع.

6- هدف الترويج وأنشطة الفراغ: تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية البريئة الهادفة التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية ويشكل اتجاهات إيجابية.

بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويجيا يستثمره الفرد في وقت فراغه ، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي وتمثل التأثيرات للترويج من خلال ممارسة النشاط البدني فيما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية. - البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- تحقق الذات ونمو الشخصية. - التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل.
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد العلاقات والصداقات .
- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر و التنفس المقبول.

7- أهداف النشاط البدني بصفة عامة: تتفرع أهداف النشاط البدني بصفة عامة إلى ما يلي:

- زيادة قدرة التركيز و الإدراك و الانتباه والملاحظة و التصور والابتكار.
- رفع الكفاءة للأجهزة الحيوية للفرد كجهاز دموي و تنفسي وذلك لأن ممارسة النشاط يقوي عضلات القلب.
- اكتساب الصحة الجيد للجسم. - اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوبة.

8- أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية: تكون على الشكل التالي:

إن النشاط البدني اليومي يؤدي الى تطوير الهيكل العظمي للطفل حيث 80% من ألم الظهر ناتج عن نقص التمرينات الرياضية chiepocratic in canada 1988 كما ان الدراسات تبين أن التمرين يلعب دورا هاما وفعالا أكثر من إستهلاك الحليب في تطوير الهيكل العظمي ، أما عند المراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني تساعد على تقوية حجم العظم ، وتلعب كذلك دورا هاما في الحد من خطر osteoporose بيل ومارتن 1994 baile et martine كما ان المراهقين والمراهقات النشطين بدنيا لهم هيكل عظمي جيد بالمقارنة مع الآخرين غير النشطين 1994 sallis et patrick

إن النشاط البدني اليومي مع الحمل و كذلك الممارسة عند المراهقة يلعب دورا فعالا في تطوير الهيكل العظمي والعناية بع على مدى الحياة 1994 sallis et patrick كما أنه حديثا بينت الدراسات ان الإرتفاع في prevalence de la besite infantile ناتجة عن نقص النشاط البدني و هي عوامل تؤدي الى الإصابة بأمراض القلب ، و كثرة الممارسة تحد من الإصابة ، في امريكا الشمالية 40% من الأطفال تتراوح أعمارهم بين 5 و 10 سنوات غير النشطين يعتبرون بدنيين desobises ، فيش وبارلن fichleurn herppen إن الراشدين غير النشطين هم مؤهلون مرتين للموت بالأمراض القلبية من الراشدين النشطين بدنيا ، هذا الخطر له عدة عوامل أخرى تؤدي الى الإصابة بالمرض برلين وكولدس 1990 berlin et clochitz ، باول وتومسن pawel et thomphson casperic 1987 .

كما ان ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى إرتفاع الصحة العقلية للطفل و يطور نموه.

حيث ان النشاط له علاقة مع تحسين تقديرات الذات ، قوة إدراك الذات و يحقق القلق " كلفست و تايلور calfas et " و yaylor وكذا يعمل النشاط البدني على تخفيض الإضطرابات و القلق و رفع المعنويات لدى الطفل ، وقوة إدراك قدراته البدنية (دمار كووسيدن 1998) كما ان كثرة النشاط البدني يقوم برفع قدرة كبرى في التركيز والتعلم وإستطاعة حل المشاكل بفعالية جيدة (تايلور 1989) و تعلم الطفل للحركات يكون متعلقا بتطوره الذكائي و الفكري والحسي و النفسي والبدني من جهة أخرى و تعتبر التربية و النشاط البدني عناصر فعالة و التطور التام للطفل ، (فيش وبورن وهاسلام 1992).

إن الممارسة العادية للنشاط البدني والرياضي لها مفعول إيجابي على سلوك وطريقة عيش الطفل ، حيث المشاركة في

النشاطات خلال سنوات تساعد في الإبتعاد عن الجرائم و الخروج عن القنون (مارتش 1990) و مقارنة مع الذين لا يمارسون النشاط البدني يعتبر الرياضيون أقل إستهلاكاً للتبغ والخمر (كامربال 1988) camr bell .

وقد تدارس كل من (كراوس ، راب) kraus et raab جميع أعضاء الجسم غير النشطة سواء كانت على شكل معوقات بدنية او عقلية.

و لقد بذل جهدا مضنيا في إثبات علاقة التمرين بلياقة الجهاز القلبي الوعائي ، والسمنة و ضعف الحركة و آلام أسفل الظهر و تصلب المفاصل وغيرها من حالات عدم القدرة المرضية.

من الواضح ان التمرينات البدنية لها دور هام على اللياقة و الصحة كما أنه يبدو ان للتمرين نتائج خطيرة او ضارة إذا أعطاها شخص غير مؤهل بالرغم من ضمان حسن النية ، وكذلك يجب التأكيد على أهمية إسناد الأمر إلى القادة المتخصصين الأذكياء مع التشديد على اهمية التعاون مع الأطباء.

03-أسس النشاط البدني الرياضي:

3 1 أسس نفسية: وتشمل كل الصفات الخلقية، المعرفية والادراكية الشخصية للفرد ودوافعه وانفعالاته.

3 2 أسس اجتماعية: التعاون، التكاتف، التسامح..... الخ

04- مراحل النشاط البدني الرياضي: يتكون النشاط البدني من ثلاثة مراحل:

- المرحلة الأولى: اكتساب اللياقة البدنية وتستمر من 4 الى 6 أسابيع من النشاط البدني المتدرج في المدة والشدة والتكرار.
- المرحلة الثانية: مرحلة تحسين اللياقة وتمتد من 4 الى 6 أسابيع كذلك ويتم م خلال ذلك زيادة مدة وشدة النشاط للوصول الى مستوى لياقة أفضل.
- المرحلة الثالثة: المحافظة على مستوى اللياقة وتستمر هذه المرحلة من 6 أشهر فما فوق ويتم من خلالها المحافظة على اللياقة.

05- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط: الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، تمرينات الجمباز. وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السمة، كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة والجري، ورياضة الهوكي. هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

5-1- ألعاب هادئة: لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم هو الفرد وحده أو مع إقرانه في جو هادئ ومكان محدود

كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجيد المبذول طوال اليوم.

5-2- ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة

ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

5-3- ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس

فيها الأفراد فردياً وجماعياً.

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فال بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل

تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاصفي لمربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء

المكتملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.

5-4- ألعاب داخلية: هو الألعاب التي تقوم خارج أوقات الجدول المدرسي و الغرض منها هو إتاحة الفرصة لكل

تلميذ ممارسة النشاط المحب لديه و تطبيق المهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس، وهو انواع الممارسة الفعلية التي تصل فعلا

إتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة، والتي تبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي

ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى، وذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة و طبيعة البيئة و النشاط الداخلي

عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي، و تحت إشراف المدرسين و الطلاب الممتازين و الذين يجدون فرصة جيدة

لتعليم إدارة النشاط الرياضي و كذلك التحكم بشكل عام فإن هذا النشاط يتيح للتلاميذ بالتدريب على المهارات والألعاب

الرياضية خارج وقت الدرس، وينظم النشاط الداخلي بالمدرسة طبقاً للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الفصول

أو العروض الفردية أو أنشطة تنظيمية

***أنواع النشاط البدني: يعتمد نوع النشاط البدني على هدف المنافسة هذا الهدف من المنافسة هذا الهدف إذا كان:

● من اجل تنمية اللياقة التنفسية حيث يكون نوع التنفس هوائياً.

● إذا كان الغرض تنمية القوة العضلية.

● تحسين المرونة عن طريق تمرينات الاطالة أو زيادة كثافة العظام

- الأنشطة البدنية معدلة الشدة: مرت الأنشطة البدنية بمراحل تطور عديدة، وحسب آراء العلماء والمختصين في صحة الانسان

حول النشاط البدني المناسب لصحة الانسان، حيث خلصت هذه الجهود العلمية الى أن الانسان البالغ يمكنه ممارسة نشاط

بدني معدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا معظم أيام الأسبوع ولا تكون كلها.

مثلا:

- المشي من 5 الى 6 كلم في الساعة.
- ركوب الدراجات أقل من 6 كلم في الساعة.
- الرقص الرياضي.
- الاعتناء بحديقة المنزل.
- التنس الرياضي.
- الرياضات الهوائية.

- الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة:

- الجري مدة 8 كلم في الساعة.
- الهرولة السريعة من 17 الى 25 كلم/ الساعة.
- لعبة كرة السلة.
- التنس الفردي.
- التمرينات الرياضية الهوائية.

*** مدة النشاط البدني: والمقصود بما المدة التي ينبغي قضاؤها في ممارسة النشاط البدني يوميا في كل مرة وتناسب مع مدة

النشاط وشدة، حيث يعتمد تحديد المدة على الغرض من الممارسة مع أخذ بالحسبان مدة الاحماء والتهدئة.

- إذا كان من أجل تعزيز الصحة تكون المدة (30-60د).
- إذا كان من أجل تنمية اللياقة البدنية (20-60د)
- إذا كان من أجل خفض الوزن (60-90د) في اليوم

6/- النشاط البدني الموصى به بالنسبة للفئات العمرية:

a. الأطفال: الفترة العمرية من 6 الى 12 سنة: (من 1 ساعة الى عدة ساعات) يوميا من النشاط البدني ولا تقل مدة

النشاط عن 15 دقيقة متصلة، كما لا ينبغي أن تزيد فترة الخمول البدني كمشاهدة التلفزيون في نهار اليوم عن ساعتين متصلتين

b. المراهقة: الفترة العمرية من 13-17 سنة: النشاط البدني الممارس مدته 2 ساعة في اليوم ويكون نصف النشاط

مبرمج والنصف الآخر يكون على هيئة لعب حركي حر على أن تكون معظم الأنشطة الحركية هوائية، كما ينبغي أن تتضمن تلك الأنشطة تمارين تحتوي على التقوية العضلية وتعزيز قوة العظام، يمارس هذا النشاط لثلاث مرات في الأسبوع مع تقليل فترات الخمول الى 2 ساعة كحد أقصى في اليوم

c. الراشدين: الفترة العمرية من 18-64 سنة

يتم ممارسة النشاط من 30د الى ساعتين من النشاط البدني الهوائي المعدل الشدة معظم أيام الأسبوع (أكثر من 5 أيام)،

مثل المشي، الهرولة، ركوب الدراجات، الأعمال الحياتية المختلفة... الخ

- الأنشطة البدنية التي تمارس لمدة 150 د في الأسبوع على أن لا تقل مدة كل نشاط على 10 دقائق، بينما تمارس

الأنشطة العضلية من 15 الى 60د كل أسبوع بمعدل 2-3 مرات في الأسبوع مع أخذ تمارين الاطالة بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.

d. كبار السن: 65 سنة فما أكثر: كبار السن الذين لا يعانون من أمراض مزمنة والحالة الصحية لهم جيدة يمكن

اعطاؤهم وصفة النشاط البدني للراشدين لكن يجب الأخذ بالحسبان التغيرات الوظيفية نتيجة التقدم في العمر

07/- خصائص النشاط البدني الرياضي: يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص منها:

النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقى متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .

خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

أحدث الصور التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي هو التدريب ثم التنافس.

يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية (أهم أركان النشاط الرياضي) إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود الكبير على سبيل العمليات النفسية للفرد و لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.

للا يوجد أي نوع من نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز و الهزيمة أو النجاح و الفشل ما يربط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة ، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهر النشاط الرياضي.

يمتاز النشاط البدني الرياضي بمجدوثه في جمهور من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة .

فكما نلاحظ فالنشاط الرياضي البدني ، يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه ، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي و الاستراحة مت عدة حالات عالقة في ذهنه -

08- أهمية ممارسة النشاط البدني: تكمن أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم في ثلاثة جوانب أساسية

الجانب الأول: حسني وظائف أجهزة عديدة من الجسم ورفع كفاءتها بدءا بالجهازين الأيضي والهرموني وانتهاء بالجهازين العصبي والعضلي.

الجانب الثاني: يتمثل يف الوقاية من بعض الأمراض والمشكلات الصحية، خصوصا المزمنة منها، مثل أمراض القلب التاجية، السكري من النوع الثاني، هشاشة العظام، وبعض أنواع السرطانات كسرطان القولون وسرطان الثدي. أما المشكلات الصحية إلي يسهم النشاط البدني فيها فهي اخفض من أعراض الكآبة والقلق والتوتر، وحسني الصحة النفسية.

الجانب الثالث: زيادة الطاقة المصروفة من قبل الجسم وبالتالي الإسهام الفعال يف الوقاية من السمنة والتخلص منها.

09- فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي:

● فوائد ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى الناشئة:

- زيادة مستوى كفاءة القلب والرئتين.
- زيادة مستوى كفاءة العضلات ومرونة الجسم.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم ومكافحة السمنة.
- زيادة كثافة العظام.
- خفض مستوى الدهون الدم.
- انخفاض أخطار الإصابة بأمراض القلب وزيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- حسني الصحة النفسية للناشئة وزيادة الشعور بالثقة.
- خفض أعراض القلق والكآبة .
- مساعدة الناشئة على النمو الاجتماعي السوي.

● فوائد ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى البالغين:

- ارتفاع كفاءة القلب والرئتين.
- حسني لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- انخفاض أخطار الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية .
- خفض نسبة الشحوم يف الجسم.
- زيادة إحلل مادة(الفيرين) في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- الإقلال من التصاق الصفائح الدموية مما خفض من فرص حدوث الجلطة.
- زيادة حساسية خاليا الجسم للأنسولين مما خفض سكر الدم.
- زيادة كثافة العظام مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- خفض القلق والتوتر والكآبة.

09/- نصائح وإرشادات عامة عند ممارستك النشاط البدني: تجنب الإصابة:

- عند بدء ممارسة النشاط البدني جب البدء بالإحماء لمدة خمس دقائق (نشاط خفيف) مع الانتهاء بالتهديئة، وعند الانتهاء البد من عمل تمارين الإطالة (تمدد العضلات).
- على الممارس ارتداء أحذاء الرياضي المناسب، فاهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة، كما أن الرياضات الأخرى كالتنس وغيرها هلا أحذيتها المناسبة التي تمتنع الانزلاق.
- قد تسبب التمارين الضغط على المفاصل وأملا في الركبة والكاحل؛ لذلك من الضروري ممارسة التمارين بشكل سليم وعدم إجهاد أي مفصل.
- جب بدء الممارسة بالإحماء مع الانتهاء بالتهديئة، مع عدم إغفال تمارين الإطالة.
- يستحسن يف حالة الهرولة أو اجري أن يتم ذلك على أرض لينة كالأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتين تتسببان إجهادا على المفاصل.

استشارة الطبيب قبل البدء بعمل التمارين الرياضية:

- تشري التوصيات الصادرة من الجمعيات الطبية المتخصصة إي أن أي شخص دون الأربعين من العمر ولا يعاين مشكلات صحية، وليس لديه أي أخطار صحية مهياة للإصابة بأمراض القلب التاجية، يمكنه ممارسة النشاط البدني بدون الحاجة إلى إجراء كشف طبي.

متى يجب استشارة الطبيب قبل البدء بعمل تمارين الرياضية؟

- من هو فوق الخامسة والأربعين من العمر للرجال والخامسة والخمسين من العمر للسيدات.
- ممن يعانون أخطار الإصابة بأمراض القلب (مثل ارتفاع ضغط الدم، أو زيادة الكوليسترول في الدم، أو من المدخنين، أو يعاين من داء السكري).
- المرضى الذين يعانون من أمراض (الكلى، الربو وأمراض الرئة أو مرضى الكبد).
- ممن لديه تاريخ عائلي كمن أصيب أحد والديه أو أخوته بأمراض القلب قبل عمر 66 سنة، فيلزمه إجراء الفحص الطبي في ذلك عمل مخطط للقلب أثناء الجهد.
- عند القيام بممارسة النشاط البدني: ينبغي على الممارس أن يتوقف عن الممارسة عند شعوره بأمل يف الصدر أو الكتفين، أو شعوره بضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة أو الغثيان، أو ما شابه ذلك، ومن مث عليه استشارة الطبيب.

تجنب:

- جنب الحمام الساخن أو محام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة؛ نظرا لأن الأوعية الدموية تكون متسعة بعد النشاط البدني مباشرة، والحمام الساخن أو الساونا تزيد من اتساعها، مما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم الشرياني، خصوصا عند فقدان كمية من السوائل أثناء ممارسة النشاط البدني، كما ينبغي تعويض السوائل المفقودة قبل الدخول إلى الساونا.
- عند حدوث التهاب في الحلق أو في الصدر أو ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للإصابة بالأنفلونزا مثال: يستحسن عدم مزاوله أي نشاط بدني مجهد، وبعد تحسن الحالة الصحية يمكن معاودة الممارسة، ولكن بالتدريج

الحذاء المناسب أثناء ممارسة التمارين الرياضية:

- يعد الحذاء الرياضي الملائم لممارسة النشاط البدني عنصر مهم من العناصر المهياة للممارسة الآمنة والسليمة للشخص وتسهم في تمتعه البدني والاستمرار فيه، لذا فمن الضروري جدا اختيار الحذاء المناسب لنوع النشاط البدني الممارس ينبغي أن يتصف حذاء المشي بنعل مرن (والنعل هو ذلك الجزء من الحذاء الذي يلامس أخمص القدم، كما ينبغي أن تحتوي الحذاء على لباديات تحت العقب وتأتي تلك اللبادات على هيئة هلام السيلكون أو فقاعات هوائية أو ما شابه ذلك، من أجل امتصاص قوة الارتطام بالأرض أثناء المشي، وبالتاي خفيف الإجهاد الحاصل على القدم ومفاصل الطرف السفلي للجسم. وينبغي أن يكون الحذاء مناسباً لمقاس القدم، مع وجود مسافة حوالي 1 سم بني مقدمة الحذاء وأصابع القدم.

10/- النشاط البدني الرياضي والحالات المرضية: لا يتم القيام بهذه التدريبات إلا بعد الرجوع لاستشارة الطبيب

المختص.

وصفة النشاط البدني للمصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني:

- عد النشاط البدني وقاية وعالجا لحالات ارتفاع ضغط الدم.

- ينبغي ممارسة نشاط معتدل الشدة لمدة 03 دقيقة على الأقل، كل يوم أو معظم أيام الأسبوع.

- ينبغي أن يكون نوع النشاط البدني هوائياً (حملياً) مثل المشي السريع، الهرولة، ركوب الدراجة الثابتة، السباحة، كرة السلة، التنس الأرضي.

- جرعة واحدة من النشاط البدني كفيلة بخفض الضغط لمدة تصل إلى 77 ساعة بعد الممارسة.

- البد لضغط الدم أن يكون تحت التحكم (تحت السيطرة) قبل بدء الممارسة وخصوصاً قبل النشاط البدني.

وصفة النشاط البدني للبناء (لخفض الوزن):

- دراسة نشاط بدين هوائي معتدل الشدة ليس فيه إجهاد على المفاصل (Low impact)، كالمشي وركوب الدراجة الثابتة

أو العادية والسباحة وجهاز محاكاة التزلج والتجديف وجهاز الخطى وكرة الريشة.

- ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة؛ لأنها تسبب إجهاداً على المفاصل.

- من أجل إنقاص الوزن ينبغي ممارسة نشاط بدين لمدة 60-90 دقيقة يومياً أو معظم أيام الأسبوع (5 أيام فأكثر) أو ما

يعادل 300 دقيقة في الأسبوع، ويتم فيها صرف طاقة محسوسة من خلال النشاط البدني تقدر بـ (6000) كيلو سعر حراري أو أكثر في الأسبوع.

- تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع أهم من شدة النشاط.

- ينبغي زيادة مدة النشاط البدني بالتدرج وعدة مرات تكراره في الأسبوع، لتصل بعد فترة من التدرج إلى 60 دقيقة أو أكثر يومياً أو معظم أيام الأسبوع.

- ينبغي تنويع النشاط البدني المشي والسباحة أو ركوب الدراجة لمن يعانون مشكلات في القدم أو في الركبة

وصفة النشاط البدني لمرضى السكري من النوع الثاني:

- دراسة نشاط بدين هوائي لمدة 30 دقيقة على الأقل، يمتد بعد فترة من التدرج إلى 60 دقيقة فيما بعد، ويكون ذلك يومياً أو معظم أيام الأسبوع.

- يمكن لمن ليس لديهم مشكلات في شبكية العين أو ارتفاع في ضغط الدم الشرياني ممارسة تمارين معتدلة لتقوية العضلات بمعدل مرتين في الأسبوع.

- ينبغي تنوع الأنشطة البدنية الممارسة لتشمل جميع العضلات الرئيسية في الجسم، حتى تتم الاستفادة القصوى من النشاط البدني، فمثال يمكن في برنامج للمشي السريع، بعد فترة من التدرج، تحريك اليدين أثناء المشي، أو فيما بعد وضع أثقال خفيفة على المعصمين.

- لا بد من الانتظام في ممارسة النشاط البدني، حيث تضمحل فوائد النشاط البدني لمرضى السكري بعد التوقف من أسبوع إلى أسبوعين.

- ينبغي الاهتمام بالمرضى الذين لديهم مشكلات في القدمين، حيث يجب عليهم تجنب ممارسة الجري، وممارسة المشي يومياً والسباحة وركوب الدراجة الثابتة في يوم آخر.

- لا بد من استخدام الحذاء الجيد المناسب لقدم المريض، والمتضمن بطانيات جيدة- هلام السليكا - وفقاعات الهواء مع العناية بالجوارب القطنية إلي تمتص العرق.

- في حالة استخدام الأنسولين، جنب ممارسة النشاط البدني إذا كان مستوى السكري في الدم أقل من 100 ملجم/دسل أو يكون قد وصل إلى 250 ملجم/دسل فأكثر.

- تجنب حقن الأنسولين بالقرب من العضلات إلي تستخدم يف النشاط البدني .

- تجنب حدوث الجفاف وذلك بتناول السوائل باستمرار.

وصفة النشاط البدني لمرضى اعتلال المفاصل العظمية :

- ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي لا يلقي ضغطا على المفاصل ويكون خفيفا إلى معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة، 3-4 مرات في الأسبوع، مثال: المشي إذا كان ممكنا، أو السباحة وركوب الدراجة الثابتة.
- لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل، 2-3 مرات في الأسبوع، وإجراء تمارين المرونة كل يوم 05-10 دقائق للمحافظة على المدى الحركي للمفصل، وتحسين نمط الحياة اليومية للمريض.
- ينبغي بعد استشارة الطبيب تناول الأدوية المضادة للالتهاب قبل الممارسة بساعة، من أجل خفض الأمل وحدة الالتهاب لدى المريض.
- عند حدوث الالتهابات الحادة قم بتأجيل ممارسة النشاط البدني الذي يتضمن حركة متواصلة لذلك المفصل، علما بأن ممارسة ركوب الدراجة الثابتة أو السباحة أفضل من المشي، خصوصا عندما يكون مفصل الركبة مصابا بالالتهاب، كما أن المشي أفضل من السباحة عندما يكون أي من مفصل الكتف أو الرسغ ملتهبا.

وصفة النشاط البدني للمرأة الحامل:

- يعتمد نوع النشاط البدني وشدته على صحة المرأة الحامل ومقدار نشاطها البدني قبل الحمل، وفي كل الأحوال لا بد من استشارة الطبيب المختص للتأكد من عدم وجود أي موانع.
- ينبغي للمرأة الحامل التي لا تعاني أية مشكلات صحية بعد استشارة الطبيب ممارسة نشاط بدني منخفض إلى معتدل الشدة لمدة 150 دقيقة (ساعتين وثلثين دقيقة) في الأسبوع.
- المشي والسباحة أنشطة مناسبة، كما أن ركوب الدراجة الثابتة أكثر أمانا وسالمة من الهرولة .
- كما يمكن ممارسة التمارين الهوائية مثل (المشي، السباحة).
- ينبغي ممارسة أنشطة بدنية قد تقود إلى اختلال توازن الجسم أو إلى كثرة اهتزازه.
- ينبغي على المرأة الحامل خفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل؛ نظرا لزيادة وزن الجسم الذي يلقي بدوره عبئا إضافيا عليها.
- ينبغي تجنب إجراء التمارين البدنية في وضع الاستلقاء، خصوصا بعد الشهر الرابع من الحمل (زيادة حجم الرحم تضغط على الوريد الأجوف السفلي، مما يعوق العائد الوريدي من الدم).
- ينبغي على المرأة الحامل تجنب الأنشطة البدنية ذات الارتطام القوي مثل (الهرولة والجري)، خصوصا على سطح صلب، القفز والوثب، نط الحبل، كرة السلة، كرة الطائرة وغيرها .
- الابتعاد عن الأنشطة التي قد تسبب إصابة عضلية أو هيكلية للحامل بسبب التغير المفاجئ لوضع الجسم أو الاحتكاك بالآخرين كما في كرة السلة.
- ينبغي تجنب ممارسة تمارين الإطالة إلى تؤدي لثني المفصل إلى أقصى درجة؛ نظرا لزيادة ليونة الأنسجة المحيطة بالمفصل أثناء فترة الحمل.
- ينبغي تجنب ممارسة النشاط البدني في الجو الحار أو الرطب؛ حتى لا ترتفع درجة حرارة الجسم.
- يمكن بعد استشارة الطبيب استئناف النشاط البدني بعد الولادة العادية حوالي 4-6 أسابيع، وبعد الولادة القيصرية بعشرة أسابيع.