

في اثنين, 2014/09/08 10:05 - o.alabdullah أضافه



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « نِعْمَتَانِ مَغْبُوتٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ »
والطالب الجامعي عنده هاتان النعمتان وإذا لم نقدم له البرامج الهادفة التي تملأ هذا الفراغ سوف يملئها هو بطريقته التي قد تعرضه للخطر ومن هنا تبرز أهمية البرامج والأنشطة الطلابية التي تقدمها عمادة شؤون الطلاب من خلال متخصصين في الأنشطة المختلفة .
الكثير منا لا يمارس الرياضة بسبب الكسل او قلة الوعي بفوائدها . وتعتبر ممارسة الرياضة مؤشر يدل على وعي الافراد والشعوب . وفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية ان الخمول يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الاسباب المؤدية للوفيات على الصعيد العالمي (6%) , كذلك سبب رئيسي في الاصابة بسرطان القولون والثدي (21- 25%) ، و 27% من حالات السكري، وقرابة 30% من مرض القلب
النشاط البدني هو اي حركة تؤديها العضلات الصغيرة والكبيرة وتستهلك سعرات حرارية(طاقة) اكثر من السعرات المصروفة خلال فترة الراحة. ويحصل الجسم على منافع صحية اكثر عند تحريك العضلات الكبيرة اوضحت الدراسات أن المشاركة في النشاط البدني بانتظام ويوفر العديد من الفوائد الصحية منها:

1. ارتفاع ضغط الدم : ممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد على السيطرة على ارتفاع ضغط الدم, عند ممارسة النشاطات البدنية(الجري والسباحة وكرة السلة وكرة الطائرة والمشى وغيرها) تستهلك العضلات كميات كبيرة من الطاقة, تتطلب المزيد من الأوكسجين اكثر من المعتاد ، وتلبية الطلب المتزايد من الاوكسجين لابد من زيادة كمية الدم المتدفقة من خلال الاوعية الدموية . مما يؤدي الى توسع الأوعية بالتالي ينخفض ضغط الدم.

2. السكري : التمارين الرياضية المعتدلة يمكن أن يخفف خطر الإصابة بالسكري وكذلك تخفيض مستوى سكر الدم لدى الأشخاص المصابين بالسكري, من خلال تقليل حساسية الخلايا للأنسولين. كذلك ممارسة التمارين القوية تزيد من حجم العضلات، بالتالي تقليل كمية الدهون في الجسم مما يؤدي الي تقليل السكر بالدم.

3. الوزن : النشاط البدني هو المفتاح الرئيسي لخفض الوزن بطريقة آمنة , والوسيلة الفعالة للوصول والمحافظة على وزن صحي لدي البالغين والأطفال . من خلال استهلاك السعرات الحرارية الزائدة , وبالتالي يمنع من تخزينها على شكل دهون. حيث تكون السعرات المستهلكة اكثر من او مساوية للسعرات المتناولة.

4. الكوليسترول : يساعد النشاط البدني على تعزيز توازن مستوى الكوليسترول, حيث يخفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL), ويرفع من مستوى الكوليسترول النافع (HDL) , من خلال عدة اليات منها ان النشاط البدني يحفز البروتينات الناقلة للكوليسترول الضار لنقله من الاوعية الدموية الى الكبد من ثم التخلص منه , كذلك تساعد التمارين الرياضية على زيادة حجم الجزيئات البروتينية(البروتينات الدهنية) التي تحمل الكوليسترول الضار, حيث كلما كان

حجم تلك الجزيئات البروتينية اصغر كلما زاد خطرهما في التسبب بأمراض القلب لسهولة التصاقها على جدار الاوعية الدموية.

5. القلب: يعتبر الخمول عامل خطر رئيسي لأمراض القلب. أمراض القلب تحدث عندما تتصلب وتتضيق الشرايين المغذية لعضلة القلب ، وذلك بسبب تراكم الترسبات الدهنية وغيرها من المواد على الجدران الداخلية لتلك الشرايين. ان استمرار الترسبات في الشرايين يخفض من تدفق الدم والاكسجين الي عضلة القلب. مما يؤدي الاصابة بنوبة قلبية. ممارسة النشاط البدني تحمي من الاصابة بأمراض القلب من خلال تقليل من مستوى الدهون والكوليسترول في الدم وبالتالي تمنع ترسبها على جدران اوعية وشريان عضلة القلب.

6. سرطان القولون والمستقيم : وجدت العديد من الدراسات في الولايات المتحدة وحول العالم أن البالغين الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام يمكن أن يقلل لديهم خطر الاصابة بسرطان القولون بنسبة 30-40% مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون اي نشاط بدني .من خلال دور النشاط البدني في توازن الطاقة والأيض الهرموني، وتنظيم الأنسولين، وتقليل وقت المواد المسببة لسرطان في القولون. بالإضافة لدورالنشاط البدني في تغيير عدد من العوامل الالتهابية والمناعية التي تؤدي الى خطر الاصابة بسرطان القولون .

7. العظام والعضلات : يساعد النشاط البدني على الوقاية من العديد من التغيرات المرتبطة بالعمر في العظام والعضلات والمفاصل. وتبين البحوث أن الرياضة تجعل العظام أقوى وتساعد على إبطاء معدل فقدان العظام، زيادة كتلة العضلات، تساعد تمارين التوازن على تحسين قدرة الاتزان الجسدي، تأخير تطور مرض هشاشة العظام كما أنه يبطئ المعدل الذي يتم تقليل كثافة المعادن في العظام. كذلك تساعد على الحفاظ على مرونة المفاصل. والعضلات والمفاصل.

8. النوم : التمارين الرياضية يمكن أن تساعد على النوم بشكل أسرع وأسهل ، مريح أكثر وأعمق ،والتغلب على الأرق .ويرجع سبب ذلك الى ان الدماغ يعوض الاجهاد البدني بزيادة وقت النوم العميق، انخفاض درجة حرارة الجسم بعد ارتفاعها بسبب ممارسة النشاط البدني يساعد على النوم السريع، تعرض الشخص لأشعة الشمس اثناء ممارسة الانشطة الهوائية يساعد على تنظيم درجة الحرارة الجسم مما يساعد على النوم بشكل أفضل.

9. الاكتئاب : ممارسة الرياضة تقلل من أعراض الاكتئاب. حيث ان النشاط البدني يساعد على افراز المواد الكيميائية في الدماغ التي تخفف الاكتئاب، الحد من المواد الكيماوية الخاصة بجهاز المناعة التي يمكن أن تفاقم الاكتئاب، زيادة درجة حرارة الجسم، والتي قد يكون لها تأثيرات مهدئة، ممارسة التمارين الرياضية تبعد الافكار السلبية التي تغذي القلق والاكتئاب. كما أظهرت الرياضة أهميتها الاجتماعية كونها تمثل وسيلة لنقل القيم والمعارف، وقواعدها في خلق الانسجام الاجتماعي بين الطلبة، وبذلك، يمكن للرياضة أن تسهم في إزالة التمايز والطبقية وتسهل الاندماج في المجتمع بشكل عام، وبشكل خاص للطلبة القادمين من خلفيات اجتماعية مختلفة.

لقد أظهرت الدراسات أهمية دور الرياضة في عملية التنشئة الاجتماعية والتكامل الاجتماعي. وعليه فان عملية اختيار القيادات الرياضية التربوية من ذوي الكفاءة والقادرة على العمل لتطوير وإحداث التغييرات داخل البيئة الجامعية من خلال الرياضة. حيث أن التغييرات المجتمعية العامة تؤثر على الرياضة ، كما أن الرياضة يمكن لها أن تؤثر أيضا على المجتمع. وجدير بالذكر أن الأكاديمية الأمريكية للطب الرياضي والتأهيل أكدت في دراسة حديثة أن الفرد الرياضي يقل في العمر الفسيولوجي عن قرينة الغير رياضي بـ 14 عام كما أن رياضة المشي تنشط الذاكرة وتؤخر الشيخوخة .

الكاتب:

د. عبدالرازق يوسف