

التمارين الرياضية وصفة سحرية لتعديل المزاج السيء

الرياضات الجماعية تساهم في تقليل الشعور بالضغط النفسي



ممارسة أي قدر بسيط ولو بمعدل 30 دقيقة من الأنشطة الرياضية يوميا، يلعب دورا مباشرا في تحسين المزاج والشعور بالسعادة، وكل تمرين بسيط بما في ذلك المشي أو ركوب الدراجة يرتبط بتخفيف مشاكل الصحة النفسية.

لندن - لا تمثل العلاقة بين التمارين الرياضية واللياقة البدنية والتمتع بصحة جسدية جيدة أمرا جديدا، لكن الأبحاث العلمية الحديثة أضافت الكثير من الفوائد إلى دور الرياضة في محاربة التوتر وال اكتئاب والمساعدة على الشعور بالهدوء والاسترخاء.

وتبدو الصلة أقوى في ممارسة الرياضات الجماعية وركوب الدراجات إذ ارتبطت بتقليل أيام الشعور بحالة نفسية سيئة بنسبة 22 في المئة مقارنة بعدم ممارسة الرياضة لتليها تمارين اللياقة البدنية التي ارتبطت في مجملها بتراجع الحالة المزاجية السيئة بنسبة 21 في المئة.

الثقة بالنفس

ويشدد الخبراء على أن ممارسة التمارين بجميع أشكالها تقريبا تعمل كخفف للضغط اليومية وتقلل في الوقت نفسه من المشاعر السلبية، ولها دور مباشر في تحسين المزاج والشعور بالسعادة، فالنشاط البدني يمكن أن يساعد في تحفيز إنتاج الناقلات العصبية في الدماغ والتي تسمى الإندورفين، وهي عبارة عن مجموعة من المواد الكيميائية ينتجها الجهاز العصبي بشكل طبيعي لمواجهة الألم أو الإجهاد، وتعرف بـ"هرمون السعادة"، لأنها يمكن أن تعمل كمسكن للألم وتساهم في تحسين المزاج.

البرنامج الناجح

يبدأ برنامج التمرين الناجح بضع خطوات، فبالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية خطيرة يجب عليهم أولا وقبل كل شيء استشارة الطبيب لمعرفة النشاطات الرياضية المناسبة لهم والتي تتماشى مع طبيعة حالتهم، أما الأشخاص البالغين الأصحاء فيوصيهم الخبراء بممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية المعتدلة أو 75 دقيقة من التمارين الهوائية القوية أسبوعيا، والقيام بمزيج من الأنشطة المعتدلة والقوية.

وتشمل الأنشطة الهوائية المعتدلة المشي السريع أو السباحة، أما الأنشطة الهوائية القوية فتشمل الجري أو ركوب الدراجات، بالإضافة إلى ذلك، يجب على المرء أن يحرص على أداء تمارين لزيادة

بعض الأنشطة أثبتت قدرتها على زيادة هرمون السعادة

لديهم نفس الحافز داخل الأسرة أو شبكة الأصدقاء، بهدف خلق نوع من التنافس يجعل المرء أكثر التزاما بممارسة التمارين ووعيا بسلوكياته الصحية.

ويمكن ممارسة التمارين الرياضية في جميع الأماكن تقريبا فالنشاط البدني لا يستوجب بالضرورة الذهاب إلى القاعات الرياضية، أو استخدام معدات معينة.

وتنصح منظمة الصحة العالمية بممارسة أي نشاط بدني بوتيرة معتدلة ولمدة 30 دقيقة كل يوم طيلة خمسة أيام في الأسبوع، للحفاظ على الصحة وتحسينها.

وبممارسة أي نشاط بدني بوتيرة معتدلة ولمدة 30 دقيقة كل يوم طيلة خمسة أيام في الأسبوع، للحفاظ على الصحة وتحسينها.

وذلك لا يعني أنه يجب، دائما، ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة متتالية، فيمكن توزيع النشاط طيلة اليوم، المشي بسرعة لمدة عشر دقائق

وتبدو عملية المواظبة على ممارسة الرياضة من الأمور الصعبة، حتى في ظل وجود النية الحسنة للقيام بذلك، وخاصة إذا ما عزم المرء على خوض التجربة بمفرده، ومن دون وجود شبكة من الأصدقاء يدعمونه ويشجعونه على المضي قدما في ممارسة التمارين فإنه لن يواظب على ممارسة التمارين وليس من المستبعد أن يركن إلى الخمول ويتخلى عن ممارسة رياضته المحبذة.

غير أن الكثير من الأبحاث تؤكد أن الشخص قد يواظب على ممارسة التمارين الرياضية إذا توفرت له بيئات محفزة وداعمة، ويسمى هذا السلوك بالتعلم الاجتماعي من خلال الملاحظة والحكاية.

ويشجع الخبراء على ضرورة ممارسة الرياضة مع الأشخاص الذين

قوة العضلات وقدرتها على التحمل من تدريبات القوة والتحمل مرتين على الأقل في الأسبوع، و من الأفضل دائما أن تكون هذه التمارين تحت إشراف خبير رياضي للتقليل من الإصابات الناتجة عنها.

أفعل ما تحب

يمكن لأي شكل من أشكال التمارين أو الحركة تقريبا أن يزيد من مستوى اللياقة البدنية ويعالج مشاكل التوتر، لكن الأهم من ذلك هو اختيار المرء لأنشطة يجدها وتتماشى مع مواهبه وهواياته حتى يزداد تعلقه بها ويواظب على ممارستها عبر استقطاع وقت من حياته اليومية لممارستها، وجعلها من ضمن أولوياته في الحياة.

تنوع التمارين أكثر فائدة للرياضيين المبتدئين

أيضا، مع مراعاة ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 مرات أسبوعيا من أجل تحقيق استفادة ملموسة.

ومن المثالي ممارسة الرياضة يوميا، مع مراعاة تغيير نوع الرياضة، أي ممارسة إحدى رياضات قوة التحمل في يوم، وممارسة تمارين تقوية العضلات في اليوم التالي. وفي هذه الحالة ينبغي مراعاة أخذ يوم راحة لإتاحة الفرصة للجسم للاستشفاء وتجديد النشاط.

ويتعين على كبار السن والأشخاص، الذين يعانون من أمراض مزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم، استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة الرياضة من أجل إعطاء الضوء الأخضر لهم وتحديد نوعية الرياضات ودرجة شدة الأداء المناسبة لهم.

ساربروك (ألمانيا) - قال الخبير الرياضي الألماني توباس ميشو إنه ينبغي على المبتدئين في الرياضة ممارستها باعتدال للاستفادة من مزاياها العديدة للصحة ولتجنب أضرارها في حال ممارستها بشكل مبالغ فيه.

وعن جرعة التدريب المناسبة للمبتدئين أوضح ميشو أنه ينبغي عند ممارسة رياضات قوة التحمل مثل الركض والمشي باستخدام العصا وركوب الدراجات الهوائية اختيار درجة لشدة الأداء بحيث يمكن للمرء تجاذب أطراف الحديث من دون أن يلهث.

وكي تعود ممارسة الرياضة بفائدة على الصحة، فإنه ينبغي ممارستها بحيث تكون مُجهدَة بعض الشيء، أي ليس على نحو خفيف، ولكن ليس على نحو مفرط

النمو" (growth plate) المعروفة أيضا باسم الصفيحة المشاشية (Epiphyseal plate)، وهي عبارة عن صفيحة من غضروف زجاجي تقع في نهاية طرفي العظام الطويلة.

ممارسة الأطفال للرياضة بشكل مبالغ فيه تلحق ضررا بما يعرف «بصفيحة النمو» والمعروفة أيضا باسم الصفيحة المشاشية

وأوضحت الجمعية أن الأضرار المحتملة تتمثل في الالتواءات والكسور، بالإضافة إلى التشوهات مثل قصر الساعد عند ممارسة رياضة الجمباز أو زيادة طول الزراع عند ممارسة رياضة التنس.

ومن جانبهم أكد باحثون أستراليون من جامعة هارلاند وجامعة ولونغونغ أن ممارسة الأطفال الذين يعانون من زيادة في الوزن للتمارين الرياضية يمكن أن تسبب لهم ضغطا على أقدامهم التي لا تزال في مرحلة النمو؛ لأن الطفل البدني عادة ما تكون قدمه مسطحة وسمينة، مما قد يؤدي إلى زيادة الضغط على الجزء المقوس من باطن القدم.

ولتجنب هذه الأضرار ينبغي أن يمارس الأطفال الرياضة على نحو معتدل لما تتمتع به من فوائد صحية جمة مثل تقوية المناعة وتنشيط القلب والأوعية الدموية وتقوية العضلات وزيادة قوة التحمل وتحسين مهارات التناسق والتوازن.

الممارسة المعتدلة للرياضة تحمي الأطفال من التشوهات

بيننا (ألمانيا) - يعلم الجميع أن التمارين الرياضية مفيدة للصحة البدنية سواء بالنسبة إلى الصغار أو الكبار لكن ربما الجانب الأقل شهرة هو المتعلق بالأطفال حيث يمتلك الكثير من الطاقة بحكم طبيعتهم، ولا يمكنهم الكوث في مكان واحد أو الثبات على نفس الوضع، ولذلك ينصح الخبراء الآباء بعدم تضيق الوقت أو الطاقة في تلقينهم مبادئ النشاط البدني أو إجبارهم على ممارسة أنشطة رياضية لا تتناسب مع سنهم، ذلك لأنهم نشيطون بطبيعتهم.

لكن من المهم للآباء تشجيع أطفالهم على ممارسة الرياضة والحركة من خلال القيام ببعض الأنشطة الجماعية، لما في ذلك من صحة ومنفعة.

وحذرت جوان ويلزمان نائبة مدير مركز بحوث الأطفال، وخبيرة صحة الأطفال في جامعة إكستر البريطانية من أن الأطفال الخاملين هم أكثر عرضة لأن يستمر بهم الخمول حتى يبلغوا الكبر، ولذلك فإن غرس عادة النشاط عند الصغر أمر حيوي وضروري. ولهذا السبب على الأسرة أن تحدد وقتا لممارسة الرياضة مع الطفل ويفضل أن يكون ذلك كل يوم. كما أنه بالنسبة إلى الأطفال دون 5 سنوات تكون الرياضة غير النظامية لفترة ساعة أو ساعتين كافية تماما.

وبالرغم من أهمية الرياضة للأطفال؛ ودورها الكبير في تحفيز نموهم الجسدي والنفسي والذهني، إلا أن الجمعية الألمانية لطب العظام الرياضي تحذر من ممارسة الأطفال للرياضة بشكل مبالغ فيه وما قد تلحقه من ضرر بما يعرف «بصفيحة



الأطفال يحتاجون إلى تعلم مبادئ النشاط البدني



ممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعيا تحقق الإفادة للجسم