

الرياضة في كل مكان؛

لا قيد في اللبس.. ولا تصادم مع التقاليد...

للساء
تتحقق الفائدة من ممارسة الرياضة للترجيل داخل المنزل وخارجه. كتب د. خالد المزيني.

من حيث العمر والجنس وحالته اللياقية والصحية.

ومن المهم تأكيد أن تكون هذه الوصفة للنشاط البدني معدة من قبل مختص مؤهل وخصوصاً عند التعامل مع الحالات الخاصة مثل الأمراض المزمنة أو كبار السن.

خصوصية المجتمع

إن العرض المناسب لأهمية ممارسة النشاط البدني وكيفية ممارستها مهم، حيث من الأهمية بمكان أن يتناسب هذا العرض مع المجتمع المخاطب وهذا ما نفتقده في بلادنا وفي مجتمعنا الخليجي بل والعربي. فقد ارتبطت ممارسة الرياضة بفئة معينة من المجتمع بل وفي داخل هذه الفئة اقتضرت الممارسة على نوع واحد وهي الرياضة التنافسية. فعلى سبيل المثال نجد أنه في رياضة مثل كرة القدم (رياضتي المفضلة) يمارسها اثنان وعشرون لاعباً بينما يتفرج عشرات الآلاف على مباراة القدم التي قد تمتد إلى ١٢٠ دقيقة (بتعادل ممل حتى في الأشواط الإضافية)!!

اجتهادات للتوعية بالرياضة ولكن!

عموماً أقول ومن منطلق «ولا تبخسوا الناس أشياءهم» إنه توجد بعض الاجتهادات لتوعية أفراد المجتمعات الخليجية والعربية

في باب لياقة من هذه المجلة المحبوبة أردنا أن يكون الهدف هو خدمة مزاوولي النشاط البدني من أجل الصحة على وجه الخصوص، من هنا كان لزاماً علينا إقناع أفراد المجتمع بجميع طبقاته وأجناسه بأهمية ممارسة النشاط البدني للصحة البدنية والنفسية. وعلى هذا يتم بين الفينة والأخرى تقديم الأدلة والشواهد العلمية التي تؤكد أهمية أن تكون ممارسة النشاط البدني جزءاً من حياة الإنسان اليومية بل سلوكاً ينتقل معه من مرحلة مبكرة من عمره إلى متقدمة.

النشاط البدني للوقاية من الأمراض

في الغالب نحن نستخدم برامج النشاط البدني (المشي مثلاً) كوسيلة للوقاية من العديد من أمراض العصر مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين القلبية... إلخ. وأيضاً كوسيلة للمساعدة في الاستشفاء من كثير من هذه الأمراض. وحتى يتحقق ذلك لا بد من برامج مقننة ومدروسة تحقق أهداف الممارسين للنشاط البدني بدون أي مضاعفات أو مشكلات.. ومن هنا يأتي دورنا كمختصين في تقديم آخر ما يستجد من توصيات وإرشادات حول توصيف الجرعة المناسبة من النشاط البدني والتي تراعي حالة الفرد

لا بد أن تكون وصفة
النشاط البدني معدة من
قبل المختصين

التمارين الرياضية
لا تحتاج إلى لبس خاص أو
معدات معينة

النشاط الرياضي مهم
للنساء مع مراعاة آدابنا
الإسلامية وخصوصية
مجتمعنا

بأهمية ممارسة الرياضة من أجل الصحة، وهذه جهود تشكر، إلا أنني أريد أن أنبه إلى قضية مهمة وخطيرة، وهي أن هذا الجهد في تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة النشاط البدني قد يضع هباء منثوراً حين يتجه نحو التركيز على شريحة صغيرة من المجتمع ويترك السواد الأعظم منه.. كيف ذلك؟ لنسرد بعض الأمثلة التي توضح وجهة النظر هذه:

إن ترويج فكرة أن لا تتم مزاولة الأنشطة الرياضية إلا بلبس معين أو أجهزة معينة أو أندية معينة قد يحد بشكل كبير من عدد الممارسين لها. مثلاً قد لا يتوفر لدى الكثير من الناس المال الكافي لشراء أجهزة أو

معدات رياضية أو حتى قيمة اشتراك لدى الأندية الصحية المتخصصة. فإذا ظن هؤلاء أن الممارسة أو الفائدة منها لا تتم إلا بهذه الوسائل فقد يتركون المزاولة جملة.. والأخطر من ذلك أن تقرن ممارسة التمارين بلباس معين وخصوصاً بالنسبة للنساء حيث يصور الأمر وكأن الأنشطة والتمارين الرياضية لا يمكن أن تتم بدون تبرج (انظر مثلاً بعض القنوات الفضائية العربية وبعض وسائل

الإعلام). وبحكم تمسك السواد الأعظم من نساءنا المسلمات بتعاليم الدين الإسلامي الحنيف فإن هذه الممارسة لا يمكن أن تواجه إلا بالرفض التام وخصوصاً في ظل عدم وجود البديل. ومن هذا قد ينتج عن عزوف نساءنا عن مزاولة الأنشطة البدنية ضرر كبير على صحتهم وصحة المجتمع حيث يشكلان النصف بل أكثر. بالطبع أنا أفترض أن الجميع متفق معي على أهمية زيادة النشاط البدني اليومي لجميع أفراد المجتمع رجالاً ونساءً على وجه الخصوص وبالذات في العصر الحاضر الذي انخفضت فيه حركة الإنسان بسبب التقدم التقني والمادي، وهو ما تسبب في ظهور العديد من الأمراض كالسمنة والسكري وأمراض القلب.. إلخ.

يمكن مزاولة النشاط بأي لباس أوكد للجميع أن الحد الأدنى من النشاط

البدني الكفيل بتنمية الصحة البدنية والنفسية يمكن أن يزاول بدون قيود على اللبس وبدون أجهزة، كما يمكن وبكل بساطة أن يتم داخل المنزل بحيث تقوم المرأة ببعض الأعمال المنزلية (بدلاً من الشغالة...) وبوتيرة معتدلة إلى مرتفعة كأن تقوم بالكس بسرعة أعلى مما هو معتاد. ناهيك من أن هناك العديد من الأنشطة البدنية المتنوعة التي يمكن أن تمارس داخل المنزل أو خارجه بدون الإخلال بمبادئنا الإسلامية، وما يقوم عليه مجتمعنا من حفاظ واحتشام.

النشاط البدني وقاية من الأمراض
يتضح مما سبق أنه يمكن وبحملات



توعية ملائمة أن يزداد اهتمام أفراد المجتمع بمزاولة ما يكفيهم من حركة ونشاط بدني كفيل بضمان الوقاية بإذن الله من كثير من أمراض العصر، وبازدياد عدد المهتمين بهذا الأمر تزداد أهمية التوجيه والإرشاد إلى سبل الممارسة السليمة الكفيلة - كما ذكرنا سابقاً - بتحقيق الأهداف الصحية المرجوة.

بعض ضرورات ممارسة النشاط البدني وأعرض بعض الأمور التي يمكن أن يحتاج إليها الممارس للنشاط البدني، وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

● استعراض أهم الإرشادات والتوصيات المتعلقة بكمية ونوعية النشاط البدني الكفيل بتنمية الصحة البدنية والنفسية، وهو ما يسمى بوصفة النشاط البدني على أن يكون ذلك بصورة فردية.

● متابعة احتياجات الأفراد الممارسين للنشاط البدني. وقد تتمثل هذه الاحتياجات في قضايا نفسية اجتماعية مثل الإرشاد إلى أفضل السبل للاستمرار في ممارسة النشاط وجعله جزءاً من الحياة اليومية والمساعدة في التغلب على معوقات المواصلات في تحقيق الأهداف. كما أن هناك احتياجات مادية بدنية مثل اللباس الملائم والحذاء وما يتعلق به من مشكلات، والبيئة التي يمارس فيها النشاط، مثل مزاولة الأنشطة البدنية في الأجواء الحارة وأهمية تعويض السوائل وكذلك في الشتاء وارتداء الملابس الملائمة.

أهمية التوجيه لتفادي الإصابات

وفي الحقيقة فإن هناك الكثير من الأمثلة التي تؤكد أهمية الاستمرار في توجيه الممارسين للنشاط البدني. فالممارس بحاجة إلى من يوجهه في كيفية تفادي الإصابات التي قد تحدث في أثناء الممارسة أو خارجها، كما أنه بحاجة إلى فهم حقيقة العلاقة بين النشاط البدني والسمنة وعلاقة كل ذلك بالغذاء السليم.

وأخيراً أقول إن المجتمع يتشكل من فئات عمرية هي الأطفال والمراهقون والبالغون وكبار السن ذكوراً وإناثاً، والمؤكد أن لكل من هذه الفئات خصوصية لا شك أنها بحاجة إلى مختص يتعامل معها بعناية ويؤصلها التأسيس العلمي المستند إلى أساس من تعاليم الدين الإسلامي الحنيف والعادات والتقاليد. أسأل الله العلي القدير أن يوفقنا إلى ما فيه خير وصلاح هذه الأمة، وأن يجعل أعمالنا خالصة لوجه الكريم، والله من وراء القصد.



د. خالد المزيني
استاذ فسيولوجيا الجهد البدني
المشارك بجامعة الملك سعود