

الرياضة الاصالة

الأسس الخاصة للتربية الرياضية
فى أوقات الفراغ والترويح



Obaikandi.com

الانس الخاصة للتربية الرياضية فى أوقات الفراغ والترويح

رياضة أوقات الفراغ والترويح كعنصر هام فى التربية الرياضية:

يهدف المجتمع لبناء الشخصية المتكاملة لأبناءه من جميع الاتجاهات، كما أن التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً هاماً فى واجبات هذا المجتمع وتحقق التربية الرياضية من خلال عدة اتجاهات (الرياضة التنافسية - رياضة أوقات الفراغ والترويح - رياضة المدارس - رياضة القوات المسلحة - الرياضة العلاجية) .. وهناك كثيراً من العلاقات المتداخلة والمتباينة بين هذه الاتجاهات بعضها وبعض ولكنه من خلال التقييم العلمى للمعلومات والخبرات التطبيقية وبالرغم من اختلاف أغراض هذه الاتجاهات فإن «مبدأ التدريب» يعتبر الوحدة الرابطة والأساسية لإتمام الوصول إلى أى غرض من هذه الأغراض. ويظهر ذلك من خلال الآتى:

- يمكن الوصول إلى قدرة مستوى جسمانية من خلال تمرين منتظم مع استخدام حمل فردى خارجى (عمل نشط).

- كما أن الوصول إلى حالة التدريب كهدف من أهداف التمرين (التدريب) لا يمكن تخزينها - ولكنها تتطلب عملاً بدنياً منتظماً بصفة سنوية وفى كل مراحل الحياة (عمل ثابت).

ويؤدى التمرين المنتظم (إذا علم داخل مجموعات رياضية منتظمة) إلى مجموعة من العناصر التربوية المتعددة الاتجاهات لتنمية الشخصية والإرادة وتعلم حياة الزمالة - وترتفع القدرة لتقييم النفس، ويكتشف الإنسان نفسه من خلال مقابلاته مع الأشخاص الآخرين، وتساعد أيضاً على توفير الإحساس والانفعال بحياة الفوز والانتصار.

وقد برهن «مبدأ التدريب» - كما يظهر ذلك فى الرياضة التنافسية -

على أنه الطريق الأمثل والحديث للوصول إلى الاكتمال البدنى وشخصية المواطن الصالح. وبالتالي فإن الرياضة التنافسية (رياضة المستوى العالى والبطولى) تعتبر كنموذج لهذا المبدأ.

ومن الممكن تحديد رياضة أوقات الفراغ والترويح من خلال العناصر المتابعة التالية:

- إن اتجاهات رياضة أوقات الفراغ والترويح تتمثل فى الوصول إلى الاكتمال البدنى على وجه الخصوص والعمل على تنمية وتثبيت السمات النفسية والبدنية والقدرات الحركية التى يحتاجها الإنسان فى سريان حياته اليومية وللوصول إلى حد أدنى من المثالية للقدرة البدنية.

- ويصل الفرد لهذا الهدف فى إطار من الأسباب العلمية الموضوعة، وهذا يعنى مع مراعاة الحياة والعمل (سريان حياة صحية) تأتى من خلال تمرينات بدنية منتظمة مع الظروف الخاصة بالسن، والجنس، وظروف الحياة الصحية والمهنية، والإجهاد البدنى الناتج من الحياة العادية منتظمة الاتجاهات الصحية والتشريحية.

- وترتبط اتجاهات العمل والأهداف لرياضة أوقات الفراغ والترويح من خلال الإطار الذى يصفه المجتمع لتحقيق هذه الأهداف.

وضع رياضة أوقات الفراغ والترويح بالنسبة للمنشآت الصحية والترويحية:

إن أهداف المضمون المحدد لرياضة أوقات الفراغ والترويح تظهر لنا بوضوح مدى الدور الهام والمؤثر لهذه الرياضة فى رفع أسلوب الإنتاج واكتمال الشخصية الصالحة. ومن خلال ذلك تظهر بعض العلاقات الجيدة الارتباط والمتبادلة بين هذه الأساليب المنتجة فى القطاعات المختلفة المشتركة.

رياضة أوقات الفراغ فى المنشآت الترويحية:

تتميز المنشآت الترويحية التى هى من نتاج ظروف الحياة باستخدام ووضع الثقافة العلمية، والعمل الطبى والمعلومات الرياضية العلمية فى خدمة الفرد

وهذا يعنى بصفة خاصة من خلال الراحة البدنية النشطة والتغيرات المحيطة من خلال العمل الثقافى والعقلى الإيجابى والسلبى وتأتى هنا أهمية النظام الاجتماعى للوصول إلى التفاضل العام النفسى والبدنى لكل المواطنين للمساعدة على اكتمال قسوة العمل الفردية والجماعية - والتنمية المتكاملة للشخصية الصالحة - وتعطى هذه المنشآت الترويحية وتكتسب بمرور الزمن وفى المستقبل أهمية متزايدة. وكنتيجة لزيادة إنتاجية العمل الارتباط مع التحسن المطرد لمستوى الخدمات فقد انخفض مستوى ساعات العمل فى كل يوم.

وبالتالى أعطى العاملون الفرصة للتمتع بوقت فراغ كبير للعمل العقلى والجسمانى مع التركيز على نهايات الأسبوع لكل العام.

تقييم لتطور أيام العمل وأيام غير العمل (الأجازات - نهاية الأسبوع - أيام الاحتفالات) فى عام (فى ألمانيا الديمقراطية).

٦٪	١١	٥٪	١٩	٣٪	٣١	٣٪	٣١	أيام الاجازات ينتهى نهاية الاسبوع
٨٢٪	١٠٦	٨٢٪	١٠٦	١٢٪	٨١	٣١٪	٥٧	نهاية الاسبوع أيام الاحتفالات
٨٦٪	٨٢٧	٨٦٪	٣٣٩	٥٧٪	٦٦٩	٨٢٪	٢٩٣	أيام العمل
١٠٠	٣٦٤	١٠٠	٣٦٤	١٠٠	٣٦٤	١٠٠	٣٦٤	الجمع الكلي

وتتخلل رياضة أوقات الفراغ والترويح كل قطاعات المنشآت الترويحية . وترتفع قيمة الراحة الإيجابية بدرجة عالية إذا ما كانت التمرينات البدنية هادفة وموضوعة فى نطاق محدد، ومتميزة بعمل العضلات وأنظمة الأجهزة غير العاملة فى المهنة أو فى العمل الرسمى . بالإرتباط مع التغييرات المحيطة تعطى التأثير الأعلى لأن تغيير المحيط بنفسه فقط يعطى راحة إيجابية ولذلك فإن السياحة(*) تعتبر من هذه الوجهة مفيدة وذات دلالة للراحة . والسياحة فى رأينا هنا كل العلاقات والظواهر الناشئة من تغيير المكان والإقامة خارج مكان العمل والسكن فى شكل وضع الأجازات ونهايات الأسبوع، وهنا تظهر الصلة القريبة بين الراحة الجسمانية الإيجابية والتعليمات التربوية الثقافية المؤثرة .

رياضة أوقات الفراغ فى المنشآت الصحية:

توجد علاقات متقاربة جداً بين رياضة أوقات الفراغ والترويح والمنشآت الصحية . وهذه العلاقات تتأتى نتيجة للواجبات المشتركة - تأمين المعيشة البيولوجية الصحية فى المجتمع والصحة بصفة عامة لكل مواطن . ويجب أن يعمل على أن تتكامل الوسائل والتعليمات الضرورية فى هذا المضمار بطريقة هادفة . وهذا يتضمن بالتالى وسائل الدعاية الصحية والتربية الصحية بصفة خاصة . وقد طالب بويكر^(٥) بتعميم التعليمات للجماهير، وباعتبار التربية الرياضية عنصراً أساسياً فى وسائل أعلام الصحة . وهذا المطلب روعى أخيراً فى المنشآت الصحية واستخدمت بصفة خاصة ظاهرة التربية الرياضية فى احتمال طبيعته الوظيفية والنواحي التنظيمية له .

وفى هذا الاتجاه يظهر دور التمرينات العلاجية كعنصر هام رابط بين رياضة أوقات الفراغ والترويح والدواء الإيجابى .

* نقصد هنا السياحة المفيدة فى اتجاهنا - ممارسة رياضة من نوع معين (مثال: التجوال - الترحال - تسلق الجبال - المشى فى الطرق الزراعية - ركوب الخيل .. إلخ من الحركات التى تستغل كوسائل لإنجاز عملية السياحة نفسها).

وتقوم التربية الرياضية العلاجية تبعاً لرأى ليساس^(٦) من خلال استخدام خاص لوسائل التربية البدنية والرياضة بدور مؤثر وفعال من الناحية الطبية الوظيفية وتعتبر التمرينات البدنية فى هذا القطاع عنصراً أساسياً هاماً.

أشكال الجهد البدنى النشط فى رياضة أوقات الفراغ والترويح:

يشارك فى رياضة أوقات الفراغ والترويح جميع الناس من المراحل السنية ومع اختلاف قدرات مستوياتهم الرياضية البدنية ولذلك فإن التوجيه الأساسى للنواحي التربوية تكون إلى حد كبير مختلفة وتحتل قدراً أكبر من التفكير والتصرف تبعاً للحالة الموجودة. وقد طبق فى الميدان العملى كثير من أشكال العمل الرياضى النشط. وقد كانت كل الأشكال تحاول أن تتناسب مع الاهتمامات والإمكانات للمشاركين. وبالتالي فإن هذه الأشكال المختلفة للعمل فى هذا القطاع لم تعطى نفس القيمة لاختلاف التأثير الفسيولوجى الناتج منها. ونحن هنا نفرق بين الأشكال المنتظمة، والمنتظمة الجزئية، والتي تعتمد على الممارسة الذاتية.

الأشكال المنظمة لرياضة أوقات الفراغ والترويح:

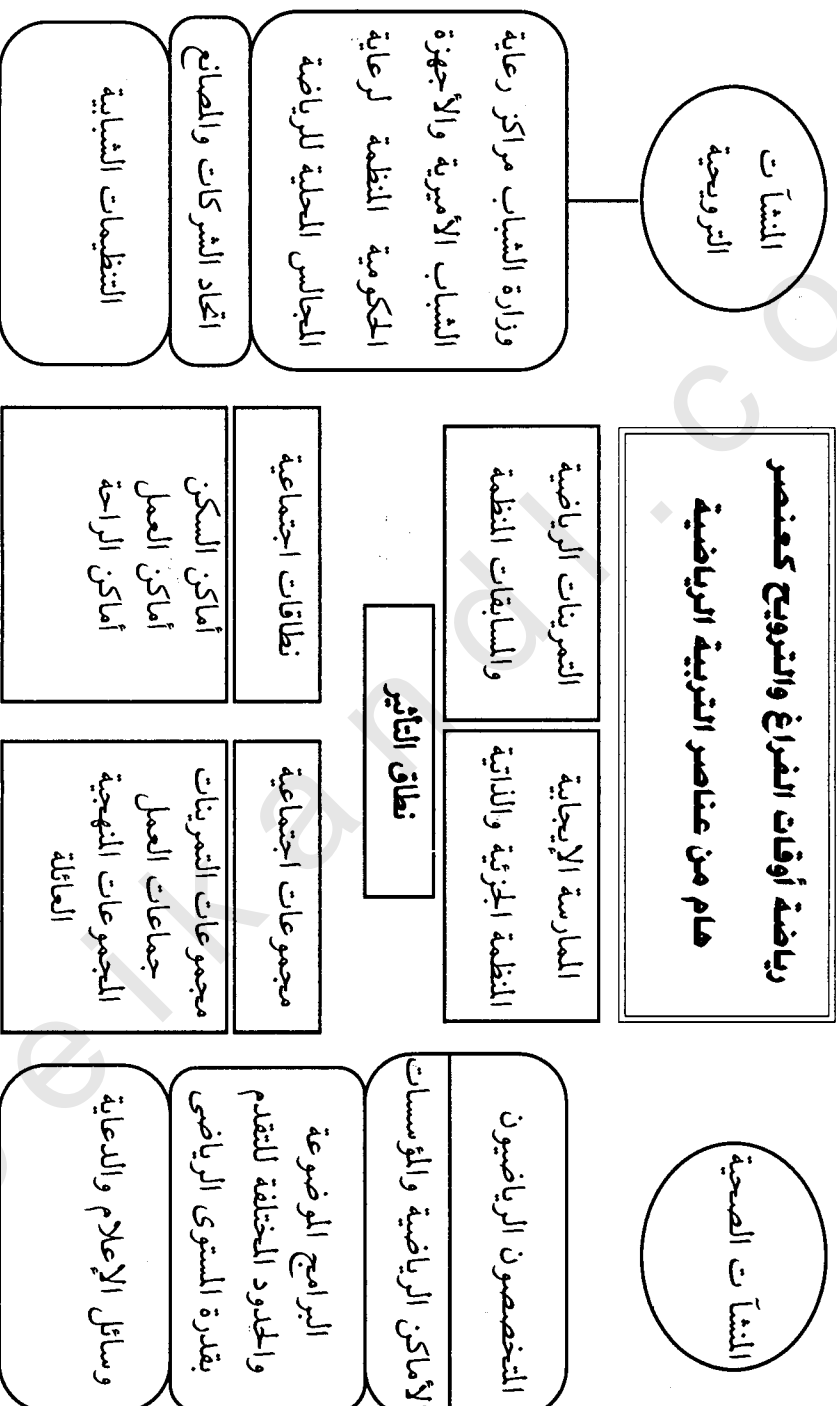
لا نعنى بالأشكال المنظمة للرياضة، العضوية التى تحتويها الأندية أو مراكز رعاية الشباب الموجودة فى كل مكان والتى تتبع وزارة الشباب فى شكلها العام. ولكننا نعنى بها الاشتراك الفعلى فى أداء وممارسة التمرينات الرياضية، التى يقوم فيها مشرف تمرينات أو رياضى تربوى وهذا يتناسب مع ما نسميه بمجموعات التمرينات، أو بالمجموعات الرياضية (نادى الشمس - نادى سبورتنج «الاسكندرية» - النادى الأهلى - نادى الجزيرة). وتتبع هذا بصفة عامة الأندية الخاصة ببلدنا - ولم يقم حتى الآن (للأسف) إشراف عام من قبل وزارة الشباب على مثل هذه المشروعات فى قطاع رياضة أوقات الفراغ والترويح إلا من خلال مركز رعاية الشباب بالجزيرة فى أوائل عمله فى الستينيات ثم اندثر هذا النموذج الذى كان رائعاً فى العمل واقتصر على بعض الفرق للناشئين وخلافه (مستوى البطولة التنافسية).

وفى هذه المجموعات الرياضية يجد الرياضيون هوايتهم للتدريب بطريقة اختيارية فى الاشتراك فى التمرينات والمسابقات المختلفة، التى يكون فيها من خلال التمرين المنتظم المحافظة على صحتهم وقدرات مستواهم الجسمانية كما أن المشتركين الذين لم يمارسوا الرياضة قبل ذلك بصفة شخصية أو جماعية، فتكون عندهم الفرصة للممارسة الرياضية الإيجابية من خلال تكوين هذه المجموعات.

وتعد أيضاً المجموعات التى تتكون فى المصانع (مصانع الحديد والصلب - الحرير الصناعى بحلوان - شبين الكوم - المحلة الكبرى) .. وأماكن السكن (نماذج منها شبرا - مدينة نصر - مصر الجديدة) .. من الأشكال المنتظمة للممارسة الرياضية حتى تتوفر معها الإشراف الرياضى التربوى. كما تحقق المصانع شكلاً من هذه الأشكال المنتظمة للممارسة الرياضية من خلال المسابقات التى تقام داخل الأسر ووحدات المصانع الداخلية فى المسابقات المختلفة (مصلحة الجمارك).

الأشكال المنتظمة الجزئية لرياضة أوقات الفراغ والترويح:

نظراً لزيادة الأفراد الذين يتقدمون للاشتراك فى المجموعات الرياضية المختلفة داخل المنشآت التى تقوم بتكوين مثل هذه الجماعات. والتى تعتبر فى نفس الوقت أن القيام بأداء التمرينات الرياضية وسيلة من وسائل الراحة الإيجابية، تنشأ هنا مشكلة الإشراف التربوى الرياضى على هذه المجموعات. ومن الممكن التغلب على هذه المشكلة نظراً لنقص التربين الرياضيين على المستوى العام بأن يقوم التربوى الرياضى بالإشراف على عدة مجموعات فى مناطق جغرافية واحدة، على أساس أن يقوم بتنمية الممارسة المنتظمة للتمرينات حسب رقم خاص موضوع .. وهذه تحمل ميزة الممارسة فى صورة جماعية أو فردية تبعاً للظروف التى يتغرض لها كل مشترك على حدة. وهذه الطريقة يمكن تطبيقها فى المراكز العامة لرعاية الشباب أو فى الأندية الخاصة أو فى المصانع وأماكن التجمعات المختلفة، والتركيز على هذه الطريقة باعتبار أن الأهم هو استمرار الإشراف التربوى المتخصص على مثل هذه التجمعات.



المدخل الشخصى لرياضة أوقات الفراغ والترويح:

يستمر العمل الرياضى الذاتى خارج المجموعات المنتظمة للتمرينات وبدون تأثير من المتخصصين التربويين. وهنا يقوم الشخص الممارس على خدمة نفسه بنفسه من خلال معلوماته الذاتية أو أى قراءة معينة من خلال المجلات، الأفلام، الراديو، أو من خلال مشاهداته.. إلخ. وقد أثبتت الأبحاث العلمية والتطبيقية المختلفة والمراقبة العامة، أن نشاط الممارسة الذاتية ضيق.

والقيادة غير المباشرة للعمل الرياضى الذاتى يجب أن تحل واجبين أساسيين:

- تقوم بتحديد الراحة الإيجابية البدنية مع الأفراد الذين يقومون فعلاً بالممارسة المنتظمة داخل مجموعات التمرينات المنتظمة للأنشطة الرياضية.
- يجب أن تحاول باستمرار جذب الأفراد الذين لم يمارسوا بعد أن انقطعوا عن الممارسة للعمل المنتظم، وتقديم الأساسات والاحتياجات لقدرات المستوى البدنية والاحتفاظ بالصحة العامة.

ومن الممكن بسهولة أن تحل وتحقق هذه الواجبات إذا بنى جهاز وظيفى جيد للقيادة غير المباشرة والتى تتطلب الاستفادة والتنسيق مع القيادة المباشرة فى خططها.. وبناء عليه فإن برامج التمرينات ضرورية، وبالتالي يجب مراعاة، السن، الجنس، الحالة، وضع الحياة نفسها بالنسبة للممارس، أيام العمل، وقت الأجازات والراحة، نوعية العمل نفسه، وهذا البرنامج يجب أن يتميز باختلاف مدى التأثيرات بالنسبة لحدود التمرينات نفسها ومداها.. كما يستحسن إعطاء بعض تمرينات لاختبارات القدرات التى تقيس الإمكانيات التى توصل لها الممارس. كما يجب أن تكون قيمة البرنامج عالية، والأدوات المستخدمة غير معقدة، ويمكن استخدامها فى الأماكن المفتوحة وأيضاً فى الحجرات.

واجبات:

١- أذكر خصائص رياضة أوقات الفراغ والترويح - ثم تكلم عن الفرق بينهما وبين رياضة البطولة (الرياضة التنافسية).

٢- تكلم بإسهاب عن أشكال الممارسة لرياضة أوقات الفراغ والترويح؟

٣- اشرح تصورك مدعماً بالرسم للعلاقات المطلوبة لرياضة أوقات الفراغ والترويح؟

المراجع:

- (١) حلمي إبراهيم، الترويح وأوقات الفراغ - مطبعة المعرفة، ١٩٦١.
- 1- Sprtwissenschaftlicher Kongress der DDR. "Körperkultur und Sozialismus" 23. 11. 1967 Leipzig Heraus Wiss Methartdrckfk 1967.
 - 2- Buggel, E.: Schwarze: S.: Zum Gegen - stand und zum System des Freiziti - und Erholungssports in der DDR Vortrag auf demkingrees" Sozialismus u. Korper Kulture nov. 1967.
 - 3- Hasre, D. u. a.: Trainingslhre. Sportverlag; nov. 1967.
 - 4- Beuker, F.: Sport und Volksgesundheit. Herausgegeben uom Prasidoim der Urania, Berlin, 1967. S.7.
 - 5- Leszas, G.: Die Heikorperkulture in system der aktiven Erholung Vortrag anf dem Kongrees "Sozialismus und Korperkultur" Nov. 1967.
 - 6- Kabisch, D.: Die Bedeutung der Sportmedizin und System der aktivem erolongin der DDR. vortrag auf dem Kongress "Sozealismus u. Korperkultur", Nov. 1967.
 - 7- Thranhardt, R.: Die Korperkultur in System der der Erziehung Zurgsunden Lebensweise. Vortrag. "soz. U Kk." Nov. 1967.
 - 8- Körperkultur and Sport in Freizeitverhalten der DDR. Bevölkerung (Manuskriptdruck). Hersugegeben: Steagl. Komitee fur Körperkultur DDR. Berlion 1967.

الاعتبارات البيولوجية والطبية لقيمة رياضة أوقات الفراغ:

تزايد الحركة الديناميكية فى تأثيرها على أسلوب الإنتاج والناحية مهارية فى حياتنا، وتقوم بالتأثير فى البيئة المحيطة بنا تبعاً للثورة العلمية التكتيكية المسيطرة على العالم الآن. وهناك علاقة متبادلة مستمرة بين البيئة المحيطة والأجهزة الحيوية لجسم الإنسان. وقد ذكر فى إحدى نشرات اليونسكو المفهوم القائل بأنه للوصول إلى الحياة الصحية السليمة يجب أن يكون هناك توازن بين الأجهزة الحيوية للإنسان سواء أكان ذلك من النواحي البدنية والنفسية، أو الاجتماعية. كما أنه يظهر بوضوح مدى العلاقة الوثيقة بين الجسم والبيئة وأيضاً ظروف الحياة المتغيرة التى تأتى من خلال الثورة العلمية وتترك تأثيراً لا يمكن إهماله على التركيب والناحية الوظيفية للأجهزة الحيوية لجسم الإنسان.

وتؤثر التغيرات فى التوازن على التنسيق (الناس - البيئة) ليس فقط بطريقة فردية. ولكنها تؤثر بصورة واضحة على صحة الشعب كله، تلاحظ من خلال تحليل أسباب الوفاة والأمراض بطريقة إحصائية تبعاً لبعض المراجع الموجودة لدينا.

ومن الناحية العملية يظهر (شكل رقم ١٢) إحصائية عالمية لمسببات الوفاة بطريقة متعددة وواضحة للمواقف المختلفة وتقسم أقسام مجموعات الأمراض المختلفة مع ذكر المسببات.

وفى الفترة من ١٩٥٤ إلى عام ١٩٦٣ انخفضت نسبة الوفاة بالأمراض المعدية، وفى حين تزايدت نسبة الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ونزيف المخ وجلطات الأوعية بالإضافة إلى الأورام الخبيثة.

وتتميز هذه الحقبة من الزمان بالتقدم السريع فى ميدان الطب الوقائى، الأمر الذى يقلل من نسب الإصابة بهذه الأمراض وبالتالي نسبة الوفاة بها. وفى نفس الوقت قفزت إلى الدرجة الأولى أمراض الأورام الخبيثة، وأمراض الدورة الدموية والتى تفهمها تحت مبدأ الالتلاف أو الإفساد نتيجة لعادات الحياة نفسها والعلاقات وظروف المجتمع نفسه.

وكأسباب للإتلافات فى أمراض القلب تعتبر هذه العناصر الآتية فى الدرجة الأولى:

- تغذية غير فسيولوجية (من ناحية الكم والكيف).

الأسباب	١٩٣٨	١٩٥٤	١٩٦٣
مسيبات الموت الطبيعية (إجمالى)	١٦٦,٥٨	١٢,٧	١٢٩,٤
الأمراض المعدية	-	٦,٣	٢,٦
نزيف المخ	١٠,١	١٦,٩	١٧,٦
أمراض القلب	١٦,١	٢٧,٥	٢٣,٤
تصلب الشرايين (بصفة عامة)	٤,٧٩	٣,٩	١٠,٩
أراض المعدة والهضم	-	١,٠	١,١
الأورام الخبيثة	١٤,٦٧	١٨,٦	٢٢,٦
الحوادث	٤١	٣,٣	٣,٦
التهاب رئوى		٧,٢	٣,٨
الضعف السنى (العجز)	٩,٨٩	١٠,٤	٦,٤

شكل رقم (١٢)

- استعمال بعض مواد التمتع والاستمتاع (نيكوتين - كافين - الكحول).
- تحمل عصبى زائد من خلال الإثارات المستمرة.
- قلة وانعدام الحركة.

ونتيجة لهذه العناصر السابقة تظهر بعض التغيرات التى يتميز بها عصرنا الحالى وهى :

- زيادة وزن الجسم - زيادة كمية الشحم - ظواهر فقر الفيتامينات وإزعاج فى عمليات التمثيل الكيمائى .

- ازعاج فى النمو الوظيفى وخاصة فى الجهاز الدورى والجهاز الهضمى .

- تزايد الإثارة للجهاز العصبى وإصابة الجسم بما يسمى (بالعصاب) (مرض محلى بدون ظهور عوارض) - الازعاج الوظيفى للجهاز العصبى المركزى - (النسيان - ضعف التوافق - الإثارة الدائمة - انخفاض قدرة رد الفعل - تعب مزمن) .

- ضمور فى العضلات وفى قوتها . انخفاض مدى المستوى الحركى وتقبله للحمل . ازعاج العمل والتأثير المناسب بين الجسم والعقل .

وبالتالى أصبحت ساعات الزيارات خاصة ببحث الصعوبات الوظيفية بعكس ما مضى فى الفترة السابقة . وتقود العلاقة السيئة بين الجسم والبيئة إلى صور من الأمراض التى تتجمع فيما يسمى بالإزعاج الوظيفى وتتحول بسريان الوقت إلى تغيرات مزمنة فى الجسم . . فمثلاً تقود وحدة الحرارة وعدم وضوح الهدف إلى زيادة التغذية التى بدورها تقود إلى زيادة فى ثقل الجسم ، والتى بالتالى تؤثر على قدرة وحركة الجسم بطريقة واضحة . وبالاحتفاظ بشكل معين للتغذية لسنوات ، والتى تحتوى على جزء مرتفع من الدهون وجزء قليل من الفيتامينات والمعادن ، يأتى نتيجة لذلك تخزين الكلوسترين فى الأوعية وبناء عليه تفقد مرونتها وتسوء قدرتها على التكيف للأحمال ، وتتابع السمنة بصفة عامة فإن القدرة الجسمانية تقل ، وتسوء القدرة على التكيف فى ظروف الحمل المختلفة ، وبالتالى يقل التأمين الاجتماعى ، مع توقع انخفاض متوسط الأعمار للأجسام المترهلة فى السمنة . ومع التغذية غير الفسيولوجية تأتى مواد الاستمتاع السيئة خطوة بخطوة

(نيكوتين - كافين - الكحول). ولا تعتبر منتجات الدخان ضارة فقط بسبب أثرها على الأورام السرطانية التي ثبت مدى تأثيرها عليها. بل أنها أيضاً ضارة، بسبب تأثير النيكوتين كسم فى الأوعية. فالنيكوتين لا يثير فقط الجهاز العصبى المركزى ولكنه يؤثر أيضاً على شل حركة انسياب العضلات فى الأوعية الدموية والجهاز الهضمى وبالارتباط مع الزيادة فى التغذية، ينعكس جهاز الأوعية ويقود زيادة المخزون من النيكوتين إلى تقوية الاحتمال بالإصابة بالشكوى من الأوعية. وحينما تستعرض تاريخ انسداد القلب الذى أدى إلى مرض أو موت الأفراد فإنه يظهر السبب باستمرار يرجع إلى خطأ الزيادة فى التغذية بالإضافة إلى الظروف المهنية والعصبية وحملها والتعود على الاستمتاع الخاطئ بالمواد الضارة مثل التدخين والكافين والكحول. فمن جهة فإن الجسم يتعرض لزيادة بلا شك فى الكلورين ومن جهة أخرى فإن قلة الحركة فى الزيادة. وكعامل أساسى فإن هذا الحمل العصبى لا ينشأ فقط أثناء العمل، بل أيضاً فى أوقات الفراغ، وهذا يتطلب راحة مناسبة وكثير من الناس لا يأخذون الوقت الكافى للراحة اللازمة لعمل التعادل فى الجسم، والتى يحاولون معادلتها بالبحث عن وسائل الاستمتاع الضارة كما أن قدرتهم على التكيف لحمل عال يعتبر محصوراً لندرة ممارستهم للتمرينات البدنية والحركية، حتى أنهم لا يستطيعون بإثارات المتعة الضارة الاحتفاظ بمخزون على المستوى لديهم. وهذا يقود إلى زيادة فى الحمل وزيادة فى الإثارة على الجسم الأمر الذى يقود إلى عملية انسداد فى الأوعية أو انفجار فى الأعصاب التى قد تقود فى بعض الحالات إلى الوفاة.

وهذه العناصر الأربعة التى ذكرت سابقاً على أنها عناصر إتلافية تؤثر غالباً بطريقة مرتبطة وليست منفصلة ومن هنا كانت التسمية «الأمراض الوظيفية» التى تسببها هذه العناصر بصفة عامة. ويطلق كثير من علماء الغرب عليها اصطلاح «أمراض المدنية» ومن الطبيعى أيضاً أن المدنية لها أثر كبير على هذه الأمراض لأنها فى مضمونها تحتوى على أعمال الناس والعلاقات الخاصة

بالمجتمع بصفة عامة. . والمدينة التى تعطى المرض ليست بمدينة. لأنها توجه ضد الناس. . وواجبنا فى مجتمعنا هو توجيه الجهود كلها للعناية بالإنسان. فهو يعمل لها بحيث ينعم بها. وإذا كنا نريد اليوم الاستفادة بالثورة العلمية التكتيكية فى تغيير ظروف البيئة المختلفة ورفع التقدم بالمدينة إلى درجة أعلى، فإنه يجب علينا تغيير عادات حياتنا وظروف الحياة نفسها إلى ما نرغبه والتكيف مع متطلبات المستوى نفسه وقد أعطى رواد الفضاء المثل الأعلى على صحة هذا الكلام، فإنه بالإضافة إلى البرنامج اليومي المتكامل والحفاظ على التعليمات الصحية والغذائية، فإنهم يقومون بأداء تدريبات أساسية عنيفة، تمكنهم من الاستمرار فى التدريب الخاص تحت فقدان الجاذبية الأرضية وأيضاً القيام بواجباتهم العملية ذات المسؤولية الخاصة فى سفن الفضاء، وبهذه الطريقة استطاع رواد الفضاء والقائمون على العناية بهم اجتناب هذه العناصر الأربعة المسببة للأمراض الوظيفية حتى يمكنهم تحقيق واجباتهم على الوجه الأكمل.

وعلى عكس ذلك تماماً يعيش معظم الناس فى هذا العصر وهم يستفيدون بلا شك بمظاهر العصر المريحة (الطائرات - السيارات - القطارات .. إلخ) ولكنهم فى نفس الوقت لم يقوموا بتغيير عاداتهم فى كمية الغذاء وأيضاً النقص فى كمية الحركة المعطاة، الأمر الذى يتطلب تغيير هذه العادات ووضع أسلوب جديد يتضمن تقليل كمية الغذاء، وزيادة الحركة الممنوحة بممارسة النشاط البدنى والتمارين الرياضية المؤثرة بإيجابية على مدى الأجهزة الحيوية وقدرتها.

الأمراض الناتجة من خلال ندرة الحركة:

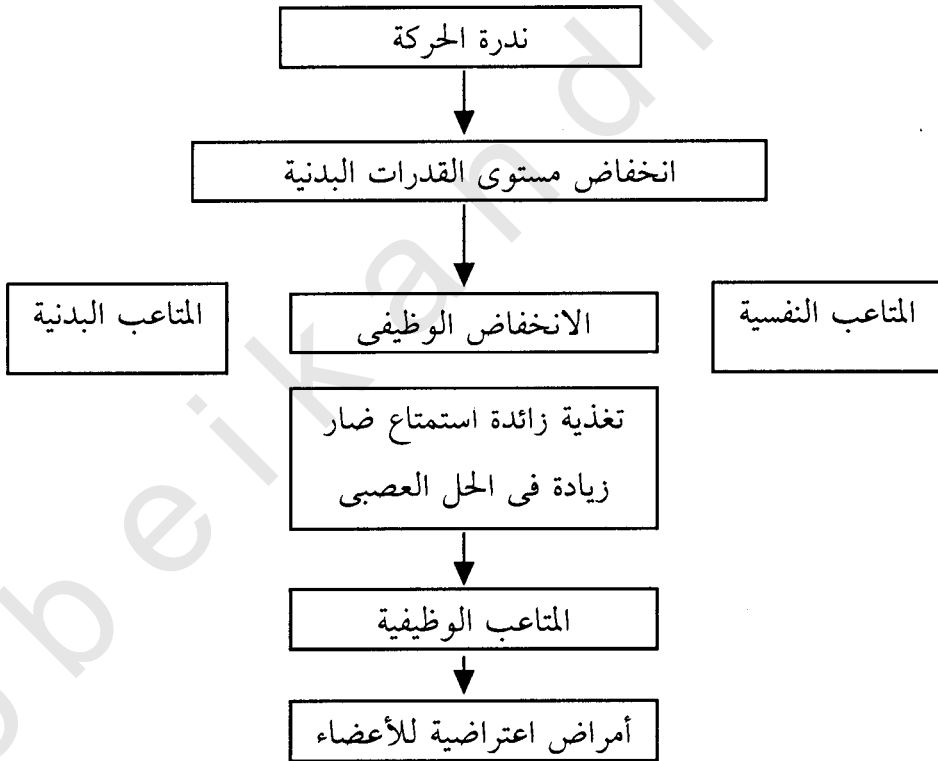
إن اصطلاح أمراض ندرة الحركة استخدم حديثاً فى الاصطلاحات الطبية ولكنه إلى الآن لم ينتشر الانتشار الكامل. . وقد قام الطبيبان كراوس وارب بإثبات أن ندرة الحركة لا تسبب فقط اختفاء العضلات، أو انخفاض قوة العضلات وقدرة العضلات الانقباضية، ولكنها فى نفس الوقت تعمل على

إزعاج الجهاز الدورى، التمثيل الكيميائى، الاختمار، والسريان للأساليب المختلفة للأجهزة، ويظهر العمل الوظيفى لقطاع عرضى لعضلة ليس فقط قوة الجسم ومدى احتفاظ الجسم ولكنه يظهر فى نفس الوقت الارتباط بين سريان رد الفعل العصبى (لأن الحركة العضلية تعمل كصمام وظيفى ضد الانقباضات العصبية) والإثارات المختلفة. ولا تستطيع العضلات البعيدة عن العمل ولا العلاقات السلبية الموجودة فى الجسم أن تقوم بتقديم هذا المفتاح للانقباض العصبى، بل إنها تعمل على تصعيب راحة الجهاز العصبى، بل وتتطلب إيقاف الانقباض بالتالى تظهر على شكل حالة مرضية.

تتابع قدرة الحركة	
 ينخفض	١ - الانقباض العضلى والعصبى ٢ - زيادة الجسم بطريقة قاطعة ونسبية ٣ - فترة الراحة للدورة الدموية بعد حمل بدنى
	تزايد ١ - حجم القلب ٢ - السعة الحيوية ٣ - حجم النهاية العضوى ٤ - قوة العضلات ٥ - مرونة العضلات ٦ - القدرة الحركية العامة ٧ - مدى التوافق ٨ - سرعة رد الفعل
النتيجة : العجز المبكر	

شكل رقم (١٣)

وتحمل أمراض ندرة الحركة أهمية بالنسبة لسن الحياة والمهنة أيضاً. ويقع الحمل فى الأعمال التى ترتبط بالحركة البدنية غالباً فى اتجاه واحد أو على أجزاء معينة من الجسم وليس الجسم كله. ومن خلال ذلك يستهلك الجزء أو العضو المستخدم مبكراً أو على الأقل يصبح هناك زيادة فى الحمل عليه يجب رفعها. وبالتالي ينشأ أيضاً بالرغم من الحركة مرض ندرة الحركة، والذي يكون من خلال وقوف الجسم كله ضد الحمل غير المتساوى على أعضاء الجسم. ومثال على ذلك تعطيه كاتبة الآلة الكاتبة، إذ أنها تقوم من وضع الجلوس بالحركة من يديها وذراعيها. ومن خلال هذا الحمل الجزئي تنشأ غالباً أمراض فى مفصل الكوع وأيضاً الآلام قوية فى حال انقاص معظم العضلات المشكلة للكتف.



شكل رقم (١٤)

كما أن ظهور الألم فى عضلات الظهر يعنى غالباً كانطباع لترك العضلات وانخفاض درجة القوة والمرونة فيها وزيادة الانقباض فى نفس الوقت. وكانطباع ظاهر على أثر قدرة الحركة يظهر لنا حالة القلب والجهاز الدورى. فبناء على تتابع ندرة الحركة يظهر انخفاض فى حجم القلب والضربات، وارتفاع فى عدد النبضات فى حالة الهدوء، وانخفاض فى ضغط الدم.

ومن خلال هذه التغيرات ينتج بصفة عامة سوء تخلل الدم للجسم كله، والذي يظهر بصفة خاصة بمدى الحجم الأقصى وظواهر القلب نفسه. كما أن الشعور بالبرودة فى الأيدى والأرجل، وشكاى القلب وانقباضاته تعتبر مظهراً من المظاهر والحواجز والسدود والناشئة من الإزعاج فى سريان الدم المزمن والمتأصل إلى الحد النهائى.

ويعتبر ذلك مثل إفساد سريع لموتور السيارة الذى يكون صوته مرتفعاً فى أثناء عملية تشغيله. والذى تطال حياته بواسطة تحضير الجزء المقابل حتى يمكن تهدئة صوته. . وفى كثير من الأعمال العلمية تكون ظواهر التكيف للقلب مطلوبة تبعاً للمتطلبات البدنية للرياضى. وذلك يتضاد مع ما كان يقال سابقاً من أن الأهمية كلها تنصب على كبر حجم قلب الرياضى وانخفاض ضرباته فى حالة الهدوء وتكيفه مع الحمل بطريقة عادية. وبناء على ذلك فإن معظم الناس الذين لا يمتلكون هذا الحجم الكبير من القلب لا يعتبرون عاديين أو على أقل تقدير طبيعيين لاستقبالهم لأى حمل وتكيفهم معه. والآن يمكن للقلب العادى بمظاهر التكيف لديه مع ندرة الحركة الموجودة فى أسلوب الحياة الحديث أن يعطى ويتكيف تبعاً لإطار بيولوجى صحيح.

وتبرهن العلاقة بين ندرة الحركة والحالة الوظيفية للجهاز العصبى على التنويه بالصمام الوظيفى لقطاع عرضى للعضلة فى عكس اتجاه الانقباض العصبى والأثر الانقباضى للتمرينات البدنية لا يستخدم فقط للباحثين عن الراحة والذين يقضون أوقات فراغهم، بل إنه يستخدم كعلاج فى كثير من الأمراض الطبية.

اجتناب الأمراض الوظيفية:

تنشأ ندرة الحركة من خلال الظروف البيئية وظروف الحياة التي صاحبت الثورة العلمية التكنيكية ومن خلال ذلك تنشأ الأمراض الوظيفية كما سبق ذكره فى الفصل السابق، وبالتالي فإن اجتناب هذه الأمراض الوظيفية المسماة بأمراض ندرة الحركة يمكن اجتنابها من خلال الحمل البدنى، ويكون من الأحسن لو كان فى شكل استخدام التدريب الرياضى المتعدد الاتجاهات وهذا العلاج ليس جديداً لأنه أصبح شائعاً الآن من الأطباء الذين يعملون فى المستشفيات التأهيلية والعلاجية وكل المسؤولين سواء أكانوا من الرياضيين أو الرياضيين التربويين العاملين فى ميدان المنشآت الترويحية والصحية. وهذا التعادل لندرة الحركة من خلال تدريب هادف أصبح ضرورة اجتماعية لزيادة المقاومة الفردية ضد أمراض انتقاص العمر وبناء عليه يمكن من خلاله التأثير الإيجابى على أجسامهم. والناس فى المجتمع يشكلون الظروف البيئية تبعاً للتقدم الأمثل لمجتمعهم. ويعملون على أن توجه المجهودات كلها فى سبيل صالح الناس وتنميتهم التنمية الصحيحة. . ويقع الواجب على كل عضو من أعضاء المجتمع على أن يوجه ذاتية حياته تبعاً لأهداف المجتمع وتبعاً لمدى اهتماماته حتى يلقى أيضاً من المجتمع الفوائد العائدة على مدى حياته.

وقد أثبتت الأبحاث الطبية بوضوح أن الناس الذين مارسوا الرياضة بطريقة منتظمة لمدة طويلة يعتبرون من الناحية البيولوجية أصغر وهذا لأن قدرات مستواهم أعلى من الأشخاص غير المدربين وفى نفس المرحلة السنية.

وأنة لحقيقة أن يكون فى الإمكان من خلال استخدام التمرينات الجسمانية فى كل المراحل وفى حالات الجسم المختلفة تحقيق الهدف المراد من هذه الممارسة ألا وهو زيادة قدرة المستوى البدنية والحيوية. وللاستشفاء من الأمراض أو للعلاج التأهيلي بعد الحوادث فإنه يستخدم بطريقة إكثار الحركة والحمل الجسمانى فى شكل تمرينات استشفاء أو رياضة للمعوقين.

وبعض الأبحاث الجديدة أظهرت أنه من الممكن حتى فى السن الكبيرة أو سن العجز ومع الأفراد الذين لم يتدربوا من قبل أن يمارسوا جرعات هادفة

ومحسوبة من التمرينات الرياضية وعن طريق ذلك تتحسن أيضاً قدرات مستوى الأجهزة الحيوية لديهم ويكون ذلك طبيعياً نسبياً، لأن من الطبيعي عدم جدوى إرجاع العجز مدة أخرى عن الأجهزة الحيوية.

قواعد من أجل أسلوب حياة سليمة وسعيدة:

(أ) أن يختبر مكان العمل تبعاً للنقاط الأساسية لقواعد الصحة العامة وحماية العمل، والتكيف الوظيفي للقدرات مع رتم العمل وطريقة سريانه.

(ب) في حالة ما إذا تميز العمل بحمل مستمر في اتجاه معين فيجب أن يعادل ذلك في أوقات الفراغ بممارسة نشاط بدني وعقلي إيجابي في الاتجاهات الأخرى.

(ج) يجب التعود على أداء خمس دقائق يومياً للنشاط البدني لدواعي الحياة الصحية السليمة (تمرينات - حركة - مشي).

(د) في خلال عطلة الأسبوع يجب أن تتميز باكتساب عدة ساعات لممارسة نشاط جسماني (الاشتراك في الاحتفالات الرياضية - التجوال بأشكاله المختلفة - الارتباط بلعبة معينة أو السباحة).

(هـ) بالإضافة للاسترخاء في الأجازات فإنه يجب أن يخصص جزء للحركة البدنية النشطة - بالتالي - ترتفع بقيمة وتأثير الأجازة بطريقة إيجابية.

(و) كما يخدم الانقباض الفعلي النشاط البدني والعمل الفعلي من خلال الممارسة الفردية في القطاعات المختلفة.

(ز) يجب ترك وسائل التمتع الضارة بكل أنواعها.

(ح) في حالة التغذية يجب مراعاة قيمة الغذاء والبعد عن الدهون بكل أصنافها وتحديد أكل السكريات مع زيادة تخصيص الخضروات ومشروبات الفاكهة.

(ط) يجب أن يكون معدل النوم يومياً بالنسبة للشخص النامي من ٦ - ٨ ساعات.

- 1- Amokd, A.: Lehrbuch der Sportmedizin, leipzig F.A. Baurthverlag 1960.
- 2- Beuker, F./ Tanbert, G.: u. Volksgesundheit. Referentenmaterial des prasidioms des Uraina / Sektion Korpekul u. Sport, Berlin 1967.
- 3- Beuler, F./Schueidr, K./Weib, H.: Gesundheitssport Furaltere Menschen. Material, des Bundesvorstanedes des DTSB abt. Volkssport, Berlin 1966.
- 4- Krauss, H.: Gesunde Kuche. Berlin Verlag Volk. u. Gesundheit 1966.
- 5- Holstein, E.: Lehrbuch der Arbirtsmedizin. Leipzig J. A. Barth Verlag 1964.
- 6- Ries, W.: Sport und Korperkukur der alteren Menschen. Leipzig: J. A/ Barth Verlag 1966.
- 7- Ries, W.: Denk an Dein Herz. Berlin Verlag Verlag Volk u. Gesundheit 1968.