



الباب الثالث
التغذية والرياضة



obeikandi.com

الغذاء بين الصحة والمرض

إن العبارة التي تقول إن صحتك محكومة ومتأثرة بما تأكل مقولة صحيحة فمن المعروف أن كثيراً من الأمراض المزمنة التي تتزايد حالياً هي بسبب عادات غذائية خاطئة ، مثل أمراض السكري ، ارتفاع ضغط الدم ، زيادة الكوليسترول ، أمراض الأمعاء وأمراض السكتة الدماغية وغيرها كما أن المدنية أفرزت منتجات غذائية مصنعة مما جعل الغذاء متوفر بنوعيات متعددة وبأشكال مغرية وأزال هذا التصنيع عن الغذاء الكثير من الألياف والمواد المفيدة مثل الفيتامينات والأملاح وفي المقابل زادت نسبة السكريات والدهون بشكل كبير .

ومن المستحسن أن نعيد النظر في برامجنا الغذائية ، والمهم هو الاختيار المناسب لتحقيق التوازن الغذائي ، وهناك نوعيات مهمة يجب على الشخص الحرص على تضمينها لغذائه اليومي منها الحبوب، الخضروات ، الفواكه مع اللحوم ومنتجات الألبان ويمكن إيجاز أهم النصائح التي يجب الأخذ بها ليكون الغذاء بإذن الله مصدر غذاء وشفاء في التالي :

١- تجنب الدهون الحيوانية في الأكل واستبدالها بالزيوت النباتية وخصوصاً زيت الزيتون .

- ٢- الإكثار من أكل السمك خاصة الأسماك الدهنية .
- ٣- إستبدال منتجات الألبان العادية بالألبان قليلة الدسم .
- ٤- التركيز على اللحوم البيضاء الدجاج ، السمك بدلاً من اللحوم الحمراء الغنم والبقر والإبل.
- ٥- الحرص على تضمين الغذاء اليومي البروتينات النباتية المتوفرة في الفول والعدس مثلاً.
- ٦- محاولة التقليل من الأطعمة المطبوخة بالدهون والتوجه للأكلات المشوية والمسلوقة.
- ٧- تجنب المعجنات والسكريات .
- ٨- التركيز على أكل الفواكه خصوصاً تلك التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة مثل التفاح ، البرتقال ، المشمش ... الخ .
- ٩- التقليل من أكل الفواكه والثمار المجففة لما تحويه من سعرات حرارية كبيرة مثل التمر والعنب وغيرها .
- ١٠- شرب المياه الغازية قليلة السعرات الحرارية .
- ١١- الحرص على أكل الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر .

١٢-مزاولة التمارين الرياضية بشكل متدرج يتناسب مع طبيعة الجسم والسن.

١٣-العمل على تجنب الأطعمة المعلبة والتركيز على الأطعمة الطازجة.
أهمية ممارسة الأنشطة البدنية في المراحل السنية(الابتدائي والمتوسط والثانوي)

ممارسة النشاط البدني لطلاب المدارس لا يقل أهمية عن التحصيل الدراسي فقد قيل العقل السليم في الجسم السليم ومن ذلك يجب تشجيع الطلاب على حب وممارسة الأنشطة الرياضية سواء في المدرسة أو في الأندية أو في أي مكان مناسب ونستشف ذلك من توصيات المهتمين بالصحة واللياقة البدنية بضرورة ممارسة نشاط رياضي ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل حيث يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام من خلال ما يلي :

١ - نشر الوعي الرياضي الموجّه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقويم الجسم لإيجاد المؤمن القوي .

٢ - غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية .

٣- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

٤- المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.

٥- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض الأنشطة الرياضية المفيدة.

٦- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم .

٧- إكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم وذلك من خلال زيادة كفاءة العمليات الحيوية للجسم حتى يؤدي واجباته في خدمة دينه ووطنه بقوة وثبات.

التغذية والنشاط الرياضي

١. الغذاء والنشاط الرياضي:

إن أهمية الغذاء في زيادة القوة البدنية تمت معرفتها منذ زمن بعيد وكان تناول الأطعمة يساعد على تحقيق هذه الفكرة كما كان ذلك سائداً في حقبة من الزمن وقد روت القصص التاريخية أن الإنسان كان يتناول مسحوق أنياب الأسد ليصبح قوياً قاهراً لأعدائه حيث سادت مثل هذه المعتقدات في المجتمعات البدائية ، وكان هناك اعتقاداً آخر ، تداولته الأجيال حتى هذا العهد ، أن تناول كميات كبيرة من اللحوم لازمه تماماً بالنسبة للمجهود العضلي الشاق حتى أن بعض العلماء البارزين الموثوق بهم في القرن التاسع عشر كتبوا هذا في أبحاثهم وفي تقاريرهم وتجاربهم التي قاموا بها حتى أقنعوا الأجيال التي تلت هذه الحقبة بصدق ذلك ، ثم أثبتت الأبحاث الحديثة بعد ذلك عدم صحة ذلك بتاتاً، حيث أصبح معروفاً اليوم أنه ليست هناك أي علاقة بين تناول كميات كبيرة من اللحوم والعمل العضلي .

وكان للتغذية الاعتبار الأول في حياة أبطال التجديف في بريطانيا في القرن الثامن عشر لقد كان من عادات أبطال التجديف في إنجلترا مثلاً أن يبدأ أولاً بإخلاء معدته من أي طعام كان بها وذلك بتقيئه ثم يبدأ بعد ذلك في تناول طعاماً يتكون من لحوم نصف طهو ومعها خبز وبيرة، ويعقب

ذلك تناول شاي، وكانت لحوم الخراف أو البقر هي اللحوم المختارة، وغير مسموح بتناول أي خضروات ، وكان يوعز انتصار أبطال التجديف في المنافسات العامة إلى نوع الطعام الذي يتناوله أفراد الفريق وهنا نوضح أثر الغذاء على قوة الأداء الرياضي في النقاط التالية :

النواحي السيكولوجية للغذاء والرياضة:

من الأمور المتفق عليها أن الدوافع النفسية تلعب دوراً إيجابياً في التأثير على نتائج المنافسات الرياضية، وقد يؤثر الغذاء الذي يتناوله اللاعب أثناء التمرين اليومي وقبل المنافسة مباشرة تأثيراً سيكولوجياً مفيداً بحيث يفوق تأثيره الفسيولوجي بوجه عام، ويظهر ذلك واضحاً في انتقاء بعض أنواع اللحوم الغالية الثمن أو بعض الأطعمة التي ترمز للقوة والفتوة، كتناول القلب أو الكبد مثلاً وعلينا أن نعرف أن البطل الرياضي إنما يحرم نفسه كثيراً من لذات الحياة، ويتبع نظاماً محدداً يضطر إلى الانتظام فيه طوال الموسم الرياضي ، لذلك يشعر البطل بينه وبين نفسه بأنه ينبغي تعويض ومكافأة هذا الحرمان بشيء آخر أو لذة أخرى، ويمكن الاستجابة لهذه الرغبة جزئياً بإعطائه طعاماً شهياً من نوع ممتاز تجعله يشعر بأن القائمين على رعايته رياضياً إنما هم معه بقلوبهم ونفوسهم وأنهم يقدرّون تضحياته في سبيل تلك البطولة، هذا الاهتمام والرعاية الغذائية تجعل الروح المعنوية للرياضي عالية وتبعده

عن الغواية والفساد في أغلب الأحيان ونوع الطعام وطريقة تحضيره لها تأثير خاص على الحالة المعنوية للبطل الرياضي وتؤثر في نفسيته تأثيراً عميقاً، ولقد أثبتت بعض التجارب الغذائية في المصانع أن إعطاء العامل بعض الأطعمة بين الوجبات الأساسية تحسن من قدرته على العمل وأن هذا التحسن يرجع إلى النواحي النفسية الفسيولوجية وقد ثبت أن إعطاء اللاعب بعض السكر قبل المنافسة الرياضية أنما يؤثر تأثيراً حسناً في الأداء، لكن من الصعب القول أن التأثير سيكولوجي أو فسيولوجي لذلك ينبغي أن لا نهمل تأثير النواحي السيكلوجية للطعام، والعادات والتقاليد الغذائية التي ترفع من معنويات البطل الرياضي .

تأثير الغذاء على الأداء الرياضي

ينبغي أن نعلم أن طريقة الاعداد والتدريب واكتساب المهارات وإتقان النواحي الفنية والتخطيط والمنافسات المتكررة هي من العوامل الأساسية التي ترسم الطريق نحو البطولة قبل كل شيء وقد تؤثر بعض أنواع الأطعمة في قدرة الأداء العضلي وذلك عن طريق:

- أ- تجديد مصادر الطاقة .
- ب- تسهيل التفاعلات الكيميائية المولدة للطاقة في الجسم .
- ت- التغلب على التفاعلات التي تؤدي إلى حدوث الإجهاد العضلي .
- ث- إنقاص الدهن الزائد في الجسم مما يزيد قدرة الجسم على الحركة

أهمية الغذاء للرياضيين:

يوفر الغذاء للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعاً لحجم المجهود الذي سيبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي، أي تزداد كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي بزيادة المجهود المبذول، والعكس ويزود الغذاء الرياضي بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط العضلي والذهني، حيث أن تناول جرام واحد من اسلبروتين يزود الرياضي بحوالي ٤ سعرات وجرام واحد من الدهن يزوده بحوالي ٩ سعرات وجرام واحد من الكربوهيدرات يزوده بحوالي ٤ سعرات لكن وجد أن الإفراط في تناول البروتينات عن الكمية الموصى بها تفيد الجسم وتشكل عبئاً وإجهاداً على الكليتين، كما إن الإفراط في تناول الدهون والكربوهيدرات يخزن في الجسم على هيئة أنسجة دهنية مما يثقل حركة الجسم ويعد الغذاء المتوازن هو الأداة الأساسية لتحسين لياقة اللاعب البدنية وزيادة معدل تحمله وليست المقويات أو العقاقير أو المنشطات كما يعتقد البعض.

المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين

طبقاً لخاصية الغذاء والتمثيل الغذائي الذي تستدعيه عملية الأداء العضلي في أغلب الأحيان تحدد تطوير عملية تكيف جسم الرياضيين أثناء المباريات أو أثناء التدريب أن العامل الغذائي ممكن أن يؤثر تأثيراً إيجابياً ونشطاً على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يرفع من مستوى الأداء الرياضي وكذلك ممكن أن يعجل في عملية استعادة الشفاء بعد أداء المباريات ولا يجب أن ننسى أنه ممكن أن يحدث تأثير عكسي للغذاء في حالة عدم الموازنة في المواد الغذائية التي تؤدي إلى إخلال في عملية الأداء الرياضي لذلك وجب علينا معرفة أهم المبادئ الغذائية الرئيسية وقيمتها بالنسبة للرياضي ومراعاتها بكل دقة سواء كان أثناء التغذية في البيت أو أثناء معسكرات التدريب لذلك يمكن أن يعتبر أن من أهم مبادئ تغذية الرياضي هي :

١. تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بواجباته الأساسية وبالأخص عند إجراء التدريبات اليومية الضرورية .
٢. إعطاء أهمية كبيرة للتوازن الغذائي ومدى ملائمته للنشاط المعني أي ممارسة اللعبة المعينة أو حتى وقت التدريبات سواء عادية أو مباراة .
٣. اختيار المواد الغذائية الملائمة لفقرات التدريب أو المباريات وحتى أثناء فترة الراحة ما بعد التدريب .

الوجبات الغذائية، وجرت العادة أنهم يأكلون كثيراً في وجبة العشاء وهذا أيضاً يؤثر سلبياً على الصحة ومن أهم أخطار التغذية بالنسبة لممارسي النشاط البدني والرياضي من أجل الصحة هي اكتنازهم للشحوم في أجسامهم وكثيراً ما يطلق عليهم أصحاب البدانة.

وقد ظهرت كثيراً من الدراسات ولسنوات عديدة تثبت أن العمال الذين يعتمدوا على الفيتامينات في غذائهم أثناء ممارستهم للعمل تبدأ القدرة على العمل بالانخفاض في حدود (20-17 %) من القدرة العامة للعمل وخلال ساعتين فقط إما في نهاية وحدة التدريب فيمكن أن تنخفض كفاءة العمل في حدود (33-23 %) وبعد إجراء تجارب مماثلة وبهذا النشاط بعد أن يتناول العمال الفيتامينات في غذائهم فإن قدرتهم على العمل في أولى الساعات لم تنخفض وممكن أن تنخفض في نهاية وحدة التدريب الاختيارية في حدود (10-8 %) من القدرة العامة.

التغذية المثالية للرياضيين:

إن نتائج الدراسات العلمية التي تناولت بالبحث في موضوع التغذية في مجال الرياضة تؤكد على أن تلك التغذية يجب أن تكون أعلى نفس التغذية المقررة للإنسان المعاصر غير الرياضي مع مراعاة أن تكون مكملة لأعبائه الإضافية التي تتطلبها طبيعة نشاطه البدني لتوفير الطاقة اللازمة للوفاء باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له

وفي كل من فترات التدريب والمنافسات، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن والجنس ونوع وشدة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضيين لذا يجب مراعاة أن يتحقق التوازن الغذائي للرياضيين مع الوضع في الاعتبار أن اختلاف مكونات الوجبات الغذائية يرتبط باختلاف الاحتياجات الخاصة بهم.

كما يجب أن تهتم التغذية بأهم الجوانب التالية للرياضيين ، وهى :

- الجانب البيولوجي للرياضيين: وذلك بغرض مددهم وتزويدهم باحتياجاتهم من الطاقة اليومية.
- الجانب العاطفي أو الانفعالي للرياضيين : باعتبار أن تناول الطعام أو الأغذية يعد نوعاً من أنواع مباحج الحياة ويشبع تذوقهم للطعام ، مما يؤثر إيجابياً على الجانب العاطفي أو الانفعالي لهم .
- الجانب الاجتماعي الثقافي – للرياضيين :

باعتبار أن التغذية عملية ترمز إلى العادات الغذائية المتبعة في حياتهم اليومية وإلى التربية الغذائية التي يتلقونها من الوسط العائلي والأسرى أو من خلال المؤسسات التعليمية أو وسائل الاتصال الجماهيري ولكي

تتحقق التغذية المثالية للرياضيين فإنه يجب مراعاة العديد من المبادئ التي يحددها علم التغذية في هذا الشأن ومن أهمها المبادئ التالية :

- إتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن مع مراعاة كم ونوع الغذاء الذي يتم تناوله فيما يرتبط باحتياجات التدريب أو المنافسات وكذلك مراعاة عدم زيادة كمية الغذاء المرتبطة بالبروتين أو الكربوهيدرات أو الدهون ، أو تناول جرعات إضافية من الفيتامينات أو المعادن تفوق احتياجات الجسم ، دون استشارة الأخصائيين في مجال التغذية الرياضية كما يجب مراعاة عدم نقص كمية الغذاء المرتبط بهذه العناصر عن احتياجات التدريب والمنافسات، لما لذلك من متاعب قد تضر بالحالة الصحية للرياضيين

- تطبيق مبدأ التذوق في الأغذية مع مراعاة عدم الإخلال بمبدأ التوازن الغذائي، وذلك لان الاهتمام بمبدأ التذوق للطعام وحدة غير كفيل بتحقيق التغذية المثالية ، إذ أن تناول العديد من الأغذية التي تتفق مع ميول الرياضيين وتذوقهم قد تعرضهم لبعض المتاعب التي تضر بصحتهم وتؤثر بالسلب عل مستوى أدائهم لذا يجب الاهتمام بمبدأ التوازن الغذائي ومبدأ التذوق للحفاظ على صحة الرياضيين وعل حالتهم النفسية التي تتأثر كثيراً بالحرمان من تناول بعض الأغذية التي يميلون إلى تذوقها في تغذيتهم .

- مراعاة النسب المقررة للمكونات الأساسية للوجبات الغذائية للرياضيين والتي يجب أن تتناسب مع العديد من المتغيرات من أهمها ما يلي :

- طبيعة النشاط ومدى المجهود البدني المبذول في التدريب أو المنافسات وفقاً للمبادئ العلمية للتدريب وقوانين اللعب .
- السن ونوع الجنس ، فاحتياجات الرياضيين من الغذاء ترتبط بالعمر وفقاً للسن للناشئين والشباب والكبار كما ترتبط بنوع الجنس للرياضيين من الذكور أو الإناث .
- الحالة الصحية للرياضيين ، إذ يجب أن تتناسب النسب المقررة لمكونات الغذاء مع حالتهم الصحية والتي تختلف في الوجبات الغذائية للأصحاء أو المرضى ، أو المصابين ببعض الإصابات الرياضية، أو المصابين بالقلق أو الأرق أو الإحباط النفسي.
- حالة الطقس، فالتغذية للتدريب أو المشاركة في المنافسات الرياضية يجب أن تختلف باختلاف أدائها أو إقامتها في الطقس الحار أو البارد أو الرطب، لما لذلك من تأثير على احتياج الرياضيين من مقدار الطاقة والسوائل .
- الاهتمام بطرق إعداد الطعام لما لذلك من أهمية غي تغذية الرياضيين، إذ أن لهذه الطرق تأثير مباشر على القيمة الغذائية له فالإعداد غير الجيد يؤدي إلى فقدان الطعام لجزء من قيمته الغذائية ، وهذا يرتبط

بطريقة التحضير للطهي أو بطريقة الطهي ذاتها فهناك العديد من الفيتامينات التي تفقد نتيجة لعملية الطهي لمدة أطول مما يجب وذلك لتأثيرها بالحرارة أو القابلية للذوبان في الماء أو الأكسدة وقد أكدت دراسات بافلوف على أن الإعداد الجيد للطعام وتنوعه وطرق تقديمه ورائحته الشهية يكون لهم تأثيرا ايجابيا على تنبيه المعدة لإفراز عصاراتها لهضم الطعام الذي يتم تناوله .

• الاهتمام بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية ، لما لذلك من تأثير على إفرازات العصارات المعدية لهضم الطعام بطريقة جيدة وعدم حدوث بعض الاضطرابات في عملية الهضم كما يجب مراعاة أن يكون توقيت تناول الوجبة الغذائية قبل وقت كاف من موعد التدريب أو المنافسة حتى يمكن هضم مكوناتها وامتصاص الغذاء قبل المشاركة في التدريب أو المنافسة ويؤدي مراعاة ذلك إلى تجنب حدوث أية متاعب ترتبط بالجهاز التنفسي نتيجة امتلاء المعدة بالطعام وضغطها على عضلة الحجاب الحاجز أو أعاقه حركتها في عمليتي الشهيق والزفير.

• مراعاة تطبيق مبادئ الهضم الجيد ، والذي تبدأ أولى مراحلها في الفم وتنتهي بالامتصاص ، إذ يؤكد داستر على أننا لا نتغذى على كل ما يتم بلعه من الطعام بل نتغذى على نتائج عملية الهضم الجيد لهذا الطعام.

ولكى يتحقق ذلك فإنه يجب على الرياضيين مراعاة أهم النقاط التالية:

١. مضغ الطعام جيداً: يعد من أهم العوامل الهامة لتفادي الاضطرابات الهضمية الناتجة عن عدم المضغ الجيد للطعام لذا يجب على الرياضيين الاهتمام بسلامة أسنانهم لما لها من دور هام في عملية المضغ كما يجب عليهم توفير الجو الهادئ والراحة في أثناء تناول الطعام مما يحول دون الإسراع بالتهامه أو الإفراط فيه دون وعي، وبالتالي يؤدي اختلاط اللعاب لمدة أطول في الفم مما يسهل من عملية هضم المواد الكربوهيدراتية التي تبدأ أولى مراحلها في الفم.

٢. إجراء كشف طبي دوري على الجهاز الهضمي : إذ يجب على الرياضيين الاهتمام بالفحص الطبي لجهازهم الهضمي بغرض التأكد من سلامته والكشف المبكر عن أية متاعب أو أمراض معدية أو أمراض ناتجة عن سوء التغذية كما يجب على الرياضيين الذين يعانون من بعض تلك الأمراض أو الإضرابات المعدية استشارة الطبيب المتخصص للعلاج ، إذ أن تلك الاضطرابات المعدية أو الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي تعوق عمليتي الهضم والامتصاص مما يؤثر على الحالة الصحية والبدنية للرياضيين ويؤثر على مستوى أدائهم .

تعريف الغذاء المتوازن:

الغذاء المتوازن هو تناول كميات وأنواع الأطعمة والمشروبات الملائمة والمناسبة لمد التغذية والطاقة اللازمين لحفظ خلايا الجسم و الأنسجة والأعضاء، وإعطاء الجسم النمو والتطور الطبيعي له.

* -الآثار الجانبية للغذاء غير المتوازن :

يسبب الغذاء غير المتوازن اضطرابات عديدة تتصل بأنسجة الجسم ونموه وتطوره ووظائف الجهاز العصبي والمخ وبالمثل اضطرابات ومشاكل في العظام والعضلات.

الغذاء والتدريب الرياضي

تعد الثقافة الرياضية لكل من المدرب والرياضي والقائمين على العملية الرياضية في كافة أنواعها من الضروريات والأولويات التي تعد بمثابة الركيزة الأساسية لعملية التدريب ، فالتدريب ليس حجم ، شدة وكثافة تدريب انما هناك بعض الأساسيات التي يعد الغذاء واحد منها ، أن عدم المعرفة بالتغذية الخاصة للرياضة ونوع النشاط الممارس قد تؤدي إلى نتائج عكسية وقد تؤدي إلى بعض الامراض وعليه فقد نخسر الرياضي وصحته بعد خسارة الانجاز .

• أن التغذية الجيدة المحسوبة بالسرعات الحرارية وفق الجهد البدني المبذول في الفعاليات الرياضية كافة تجعل تحرر الطاقة سهلاً وميسوراً

وفقاً لاحتياجاتنا لها، فالغذاء الذي نتناوله يمد اجسامنا بالطاقة سواء للاعمال اليومية الحياتية او الجهد المضاف كوننا رياضيين ممارسين لفعالية ما ، إذ تلعب التغذية أهمية خاصة في كل من الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة ، وتعد التغذية المتوازنة والمتكاملة أساساً في بناء الاساس للمستويات الرياضية الجيدة والتميزة فالتغذية السليمة تؤدي إلى رفع المستوى البدني ، المهاري ، الخططي ، اما التغذية الخاطئة تؤدي إلى اضطرابات في الصحة العامة والذي يؤدي إلى خفض مستوى الاداء وظهور التعب مبكراً خلال التدريب أو المنافسة.

الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام

تنمية مستوى كفاءة القلب والرئتين.
تنمية مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
خفض نسبة الشحوم في الجسم، ومكافحة السمنة.
زيادة كثافة العظام، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، مثل الهرولة والجري والقفز ونط الحبل، وتمارين القوة العضلية، وما شابه ذلك.
خفض مستويات دهون الدم .
انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.

تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الشعور بالثقة.

خفض أعراض القلق والكآبة.

مساعدة الناشئة على النمو الاجتماعي السوي.

هرم النشاط البدني

على مدى العقود الأخيرة من القرن الميلادي الماضي، تولدت لدى العلماء والمختصين في صحة الإنسان معلومات جمة حول النشاط البدني المناسب للفرد تبعاً لعمره وحالته الصحية وخلصت هذه الجهود العلمية إلى أن على الإنسان البالغ ممارسة نشاطاً بدنياً معتدل الشدة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن كلها وتشمل الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة المشي السريع، والسباحة الترويحية، وركوب الدراجة الثابتة أو العادية، وممارسة الأعمال البدنية ويتكون الهرم البدني من أربعة مستويات، يمثل فيها المستوى الأول الأنشطة البدنية الحياتية التي ينبغي الإكثار من القيام بها كل يوم، وتتمثل في المشي إلى العمل أو المدرسة، والمشي إلى الأماكن الأخرى القريبة من المنزل، وصعود الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي، والأعمال البدنية المنزلية أما المستوى الثاني فيشمل الأنشطة البدنية الهوائية، كالمشي السريع، والسباحة، وركوب الدراجة، وغيرها، وكذلك الأنشطة البدنية الرياضية، فينبغي ممارستها ٣-٥ مرات في الأسبوع ولمدة من ٣٠-٦٠

دقيقة ويتمثل المستوى الثالث في تمارينات القوة العضلية وتمارين المرونة، التي ينبغي أن تمارس بمعدل ٢-٣ مرات في الأسبوع أما المستوى الرابع من الهرم، فيتضمن الإقلال من الراحة والخمول، كالجلوس طويلاً خلال اليوم أمام التلفاز أو الفيديو، أو البقاء في السرير لفترة طويلة بدون سبب مرضي.

كيف نزيد من معدل النشاط البدني لدى الأطفال والمراهقين؟

أولاً: دور المنزل (أولياء الأمور):

- ١-حث التلاميذ على خفض فترة الجلوس أمام التلفزيون أو الفيديو أو ألعاب الكمبيوتر إلى أقل من ساعتين في اليوم.
- ٢-تشجيع الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٣-حث الأطفال والشباب على الاستفادة من فترة تسوقهم في المجمعات التجارية والأسواق، وذلك بالمشي السريع في المجمع واستخدام الدرج بدلاً من المصعد أثناء التسوق.
- ٤-تشجيع الناشئة على المشاركة في الأعمال البدنية الحياتية، مثل المساعدة في تغسيل سيارة العائلة، والمشاركة في تنظيف فناء المنزل أو الحديقة المنزلية، والمساهمة في تنظيف البيت، وهكذا من أعمال، تتطلب جهد بدني معتدل الشدة.

٥- يمكن لأولياء الأمور أن يخصصوا وقتاً محدداً في الأسبوع يمارسون مع عائلاتهم نشاطاً رياضياً مشتركاً، مثل المشي أو ممارسة كرة السلة في المنزل، أو ركوب الدراجات، أو نط الحبل، أو الترحلق على العجلات، أو غيرها.

ثانياً: دور المدرسة:

١- زيادة وعي التلاميذ بأهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده الصحية والنفسية والاجتماعية، مع إشراك أولياء الأمور في ذلك.

٢- تحسين كفاءة دروس التربية البدنية المدرسية لتصبح الفترة التي يقضيها التلميذ في نشاط بدني معتدل الشدة فما فوق لا تقل عن ثلث مدة الدرس في المرحلة الابتدائية ونصف مدة الدرس في المرحلة المتوسطة والثانوية.

٣- تشجيع التلاميذ الذين لا تبعد المدرسة عن منازلهم أكثر من كيلومتر واحد على المجيء إلى المدرسة والعودة إلى المنزل مشياً على الأقدام، مع توفير سلامة وأمن الطريق .

٤- تخصيص جائزة للطلبة النشيطين بدنياً، والطلبة اللذين يحرزون تقدماً في اختبارات اللياقة البدنية، والطلبة اللذين يفوزون في مسابقات معرفية حول النشاط البدني والصحة واللياقة البدنية.