

الجمهورية التونسية
وزارة الصحة العمومية
إدارة الطب المدرسي والجامعي



اليوم الوطني 15 لنواحي الصحة - 15 أكتوبر 2004
التربية البدنية والرياضة والصحة



النشاط البدني : ترفيه وحماية

إن النشاط البدني ضروري للضرد والمجموعة إذ يساعد على النمو جسديا ونفسيا واجتماعيا إضافة إلى دوره الوقائي من عدة أمراض وعادات ضارة بالصحة : أمراض القلب والشرايين، السمنة، تهشش العظام، بعض أنواع السرطان...

وما إدماج النشاط البدني والرياضي في البرامج التربوية كمادة رسمية إلا تجسيما ومساعدة للتلميذ على تنمية معارفه ومؤهلاته واكتساب تصرفات سليمة وإيجابية معززة للصحة.

تعريف التربية البدنية والرياضة

التربية البدنية : هي تدريب وتعلم لأنشطة بدنية تهدف إلى المحافظة على اللياقة الجسمية والنهوض بالمؤهلات البدنية والنمو المتناسق للجسم.

الرياضة : هي تمارين بدنية تستجيب لشروط وقواعد مضبوطة تكون في شكل ألعاب فردية أو جماعية يمكن أن تكون في شكل مباريات فردية أو جماعية وترتكز على المجهود والتمارين المنهجية المنتظمة وتهدف إلى المباراة.

التمارين البدنية : مفهوم واسع يشمل التربية البدنية (التعليم والتربية) والرياضة (الامتنال لقواعد في إطار مباريات) ويمكن لكل فرد وفي أي مكان القيام بها خارج هذين الإطارين.

المباريات الرياضية والسن : تختلف الشرائح العمرية التي تسمح بالمساهمة في المباريات حسب نوع الرياضة وإطار ممارستها. وتجدر الإشارة إلى أن قبل سن 12 أو 13 سنة لا يمكن المشاركة في المباريات وذلك بالنسبة لجل الرياضات وخاصة منها العنيفة..

لمحة تاريخية حول الألعاب الأولمبية

هي أهم تظاهرة رياضية في العالم ويعود الفضل في إعادة بعثها إلى البارون الفرنسي دي كوبرتان الذي حرص على تنظيمها لأول مرة سنة 1896 في أثينا.

يحتوي العلم الأولمبي على 5 حلقات متشابكة تعبر عن تكاتف القارات الخمس أما ألوانها بما فيها اللون الأبيض فهي ترمز لأرضية العلم وإلى الألوان الأساسية المتواجدة في رايات كل بلدان العالم.



فوائد النشاط البدني والرياضة

النشاط البدني والرياضة عنصران أساسيان لنمو الطفل والشباب على المستوى الجسدي والنفسي والاجتماعي وفوائد ممارستهما مؤكدة إذا ما وقع الأخذ بعين الاعتبار للسن والقدرات الجسدية للفرد .

1- الفوائد البدنية

- ★ **على مستوى القلب والشرابين :** يمكن النشاط البدني المنتظم وفي غياب الموانع الصحية من :
 - ☆ تنمية الطاقة العضلية للقلب لضخ الدم نحو الأنسجة لإنعاشها بالأكسجين.
 - ☆ الوقاية من بعض أمراض القلب والشرابين كارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين
 - ☆ ممارسة الرياضة لا تغني عن وجوب تجنب العادات الضارة كالتدخين وشرب الخمر.
- ★ **على مستوى الجهاز الحركي :** ينمي النشاط البدني العضلات ويزيد من قوتها وبالتالي فهو :
 - ☆ يخفف من أوجاع المفاصل (العمود الفقري - الركبتين)
 - ☆ يحافظ على حرية الحركة للمفاصل ويقي من تصلبها ومن أمراض أخرى تمسها.
 - ☆ يسهل تركيز الكالسيوم على مستوى العظام مما يحد من إمكانية الإصابة بهشاشة العظام عند الكبر.
- ★ **على مستوى الجهاز التنفسي :** ينمي النشاط البدني والرياضي المنتظم الطاقة التنفسية.
- ★ **على مستوى الجهاز الهضمي :** ينمي النشاط البدني عضلات البطن وينشط الدورة الدموية بالأعضاء وحركيتها مما يحد من بعض الاختلالات والعوارض كالإمساك...
- ★ **على مستوى الهيكلة العامة للجسم :** يعطي النشاط البدني شكلا متناسقا للجسم ويحافظ على رشاقته.



★ **على مستوى الجلد :** يساهم النشاط البدني في إيصال الأكسجين بطريقة جيدة للجلد مما يسمح بتأخير ظهور علامات الشيخوخة.



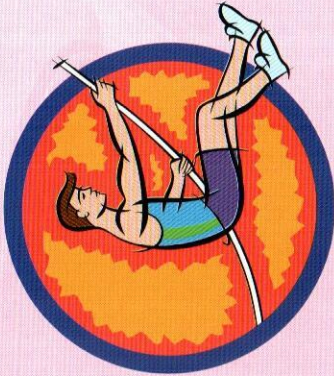
2 - الفوائد النفسية

- ☆ إن التغيرات الجسدية والفيزيولوجية التي يمر بها الشاب والمراهق يمكنها أن تخلق لديه بعض الحيرة والقلق وممارسته للنشاط البدني يساعد على اجتياز هذه المرحلة الحرجة.
- ☆ التصالح مع جسده الذي يتغير والتحكم فيه بطريقة تجعله يتقبل هذه التغيرات.
- ☆ توجيه الفائض من الطاقات الحركية مما يساعد على التوازن النفسي والبدني.
- ☆ توظيف دوافعه العدوانية في نشاط مهيكّل ومقنّن ومثمن اجتماعياً.
- ☆ الاحساس براحة نفسية وجسدية وتوق متواصل للمثابرة.
- ☆ الاهتمام بصحته والحفاظ عليها في وسط معيشي بعيد عن التوترات.
- ☆ توظيف أوقات فراغه وإبعاده عن متهات بعض السلوكات المحفوفة بالمخاطر كالتدخين والإدمان والعنف.
- ☆ المساهمة في النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي والتدريب على التحكم في ردود الفعل لدى المندفعين والثقة بالنفس لدى المنطويين والاستقلالية لدى التبعيين وأخذ القرارات لدى المترددين.
- ☆ اكتساب لياقة بدنية والتمتع ببراعة وتناسق في الحركة
- ☆ تحسين القدرة على التأقلم واكتساب مهارات حس حركية و طاقة للتركيز لإيجاد الحلول الملائمة.
- ☆ اكتساب قدرة على ضبط النفس والثقة في الذات وقوة الإرادة ورباطة الجأش وروح المبادرة مع قبول مبدأ الفشل المؤقت والمثابرة لتداركه وتجاوزه.
- ☆ ترسيخ مفهوم الإنصاف والمسؤولية وحب العمل والتعاون المتبادل والمشاركة.

3 - الفوائد الاجتماعية

يمنح النشاط البدني :

- ☆ سهولة في التعامل مع الآخرين
- ☆ التفتح على العالم الخارجي
- ☆ تنمية مفهوم العمل للغير ومعه
- ☆ تمثين اللحمة الاجتماعية.



4 - الجانب الترفيهي للرياضة

يسمح النشاط البدني :

☆ بالترويح والترفيه عن النفس.

☆ بتقليل ضغوطات الدراسة والحياة اليومية.

☆ بالانفتاح واكتشاف الآخرين من خلال الاندماج في المجموعة.



الدور الوقائي للنشاط البدني

☆ الوقاية من أمراض القلب والشرايين وضغط الدم وارتفاع نسبة الدهون بالدم والجلطة القلبية.

☆ مساعدة العضلة على استقلاب السكريات وتفعيل دور الأنسولين.

☆ الزيادة في استهلاك الجسم للطاقة.

☆ الوقاية من بعض أمراض السرطان.

☆ الوقاية من التهشش العظمي.

☆ الوقاية من الأمراض الانحلالية (DÉGÉNÉRATIVES) وذلك بالتمديد في بقاء الخلايا وتجديد بنائها.

☆ الوقاية من الضغط النفسي المزمن ومن الانهيار العصبي ومن القلق.

☆ الوقاية من السمّة.

☆ الوقاية من بعض اضطرابات الدورة الدموية في الأعضاء السفلى كالتهاب الأوردة أو انسداد الشرايين.



حفظ صحة الجسم عند الرياضي

1 - نظافة الجسم : من الضروري :

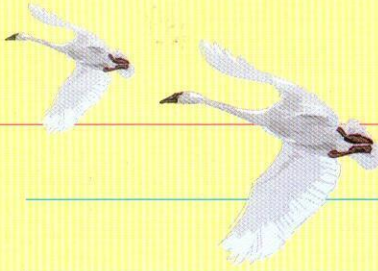
- الاستحمام بعد القيام بالتمارين الرياضية مع الحرص على استعمال الماء البارد إثر الماء الساخن لأن ذلك ينشط الجسم.

- تجفيف كامل الجسم جيدا إثر الاستحمام وخاصة الأماكن الغائرة.

- العناية بالأظافر وتقليمها مع تنظيفها باستمرار.

- مراقبة صحة الفم والأسنان بصفة دورية.

- تخصيص فترة للراحة والنوم لاستعادة نشاط الجسم.



2 - نظافة الهندام :

- ارتداء زي رياضي يختلف عن اللباس العادي يكون لنا ومرنا حتى لا تعيق حركة الأعضاء والمفاصل.
- تجنب اللباس مصنوع من "النيلون" والبوليستر والجلد الصناعي لتبخر العرق عند التدريب.
- ارتداء حذاء رياضي يمكن من المحافظة على سلامة الشكل الطبيعي للقدم وراحته أثناء النشاط ويمنع من حدوث رضوض بالأعضاء السفلية..

3 - التغذية :

- اعتماد تغذية متوازنة توفر حاجيات النمو والنشاط وتوفر العناصر الغذائية الأساسية (الزلايات، الدهون، السكريات، الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء).
- المواظبة على تناول فطور الصباح.
- تناول كمية إضافية من الغذاء تشمل خاصة النشويات لتوفير الحريات التي يتطلبها الجهد الرياضي.
- تجنب القيام بالمجهود الرياضي في فترة الهضم (ساعتين بعد الأكل).
- استهلاك كمية من المشروبات أثناء الحصة الرياضية وإثرها شرط أن تكون متوسطة الحرارة.
- في حالة وجوب اتباع نظام غذائي معين لتعديل الوزن في بعض الرياضات، من الضروري أن يستجيب ذلك لقواعد علمية تجنب كل ضرر.

4 - النوم : هو هام جدا لاسترجاع الراحة الجسدية والذهنية.

5 - نظام التمارين :

- ★ التسخين (ECHAUFFEMENT) : قبل التمرين يجب القيام بالتسخين مع التدرج في مضاعفة المجهود ويمكن ذلك من تهيئة الدورة الدموية والجهاز التنفسي والعضلات لمسيرة هذا المجهود ولحماية الجسم من عديد المخاطر والحوادث.
- ★ الاسترجاع (RECUPERATION) : تختلف سرعته حسب البنية الجسمية للرياضي وحسب مدة وشدة التمارين وتؤمن إعادة التوازن الجسدي بعد المجهود.

6 - المتابعة الطبية : تمكن من :

- مراقبة مؤشرات أساسية جسدية وبيولوجية ونفسية وغذائية حسب نوعية النشاط.
- تحسين المؤهلات والتقصي المبكر لبعض الإصابات.

- 7 - **المنشطات :** هي مواد تتناول بهدف تحسين أو تطوير بصفة اصطناعية القدرات الجسدية. حتى خارج كل المباريات يجب تجنب تناول أي مادة خاصة تلك التي تنمي العضلات بصفة سريعة إذ أن تناولها يضر بالصحة وهو ممنوع في المباريات الرسمية كما لها انعكاسات نهائية على الخصوبة خاصة لدى الرجال وكذلك على الملامح الخارجية عند الجنسين (ملامح أنوثة لدى الرجال وملامح ذكورة لدى الإناث).

الأمراض المزمنة والنشاط البدني

لا تشكل الأمراض المزمنة عائقا لممارسة النشاط البدني والرياضي إذا ما احترمنا بعض القواعد الأساسية لممارستها بل بالعكس تساعد على الإدماج الاجتماعي وتعزز الثقة بالنفس وترفعه عن الطفل والشباب الحامل لمرض ما :

1 - الربو :

- يجب أن يكون النشاط البدني :
 - مسبقا بحصة تسخين كافية.
 - في فضاء مناسب.
- أن لا يقع السهو عن تناول الدواء قبل وبعد التمارين.
- الحرص على أن يكون الدواء في المتناول حتى أثناء النشاط أو المبارات.

2 - السكري :

- التأكد من استقرار الحالة الصحية (استقرارنسبة السكر في الدم).
- المواظبة على الدواء وتعديله حسب النشاط.
- تعديل النظام الغذائي حسب النشاط البدني.
- حسن اختيار نوع الرياضة مع تجنب الرياضات العنيفة أو المرهقة.
- الممارسة في إطار جماعي حتى يمكن القيام بالإسعاف عند الحاجة.

3 - الصرع :

- التأكد من استقرار الحالة الصحية (غياب النوبات).
- المواظبة على الدواء ووضعه تحت الطلب.
- تجنب الرياضات العنيفة والتي يمكن أن تشكل خطرا (الملاكمة، السباحة، الغوص، ...)
- الممارسة في إطار جماعي حتى يمكن القيام بالإسعاف عند الحاجة.



نصائح عامة لممارسة النشاط البدني والرياضة

- استغلال كل فرصة لممارسة نشاط بدني : (استعمال المدرج عوض المصعد، النزول من الحافلة محطة قبل المكان المقصود، ...)
- ممارسة الرياضات متوسطة القوة والممتدة في الزمن أحسن من الرياضات شديدة القوة وقصيرة المدة.
- تعديل النشاط البدني حسب تركيبة الجسم.
- بالنسبة للفتيات ممارسة الرياضة داخل المؤسسة التربوية أو خارجها لا تمثل خطرا على البكارة كما أن فترة الحيض (مرحلة فزيولوجية طبيعية) تتماشى تماما مع ممارسة الفتاة لنشاطها الرياضي.
- ممارسة الرياضة ممكنة في البيت.
- القيام بنشاط بدني خاصة على انفراد يوجب التركيز على التسخين جيدا مع احترام التدرج في مضاعفة المجهود ومن الأفضل مراجعة الطبيب ومختصين في التدريب قبل ذلك خاصة بعد سن الأربعين ولدى الرياضيين المنقطعين عن النشاط البدني منذ مدة طويلة.
- ممارسة النشاط البدني يتطلب معدات رياضية ملائمة : حذاء، زي رياضي، مع اعتبار الأحوال الجوية واجتناب الأماكن الملوثة (الطرق المكتظة).
- اختيار الفضاء الملائم لتعاطي الرياضة لحاملي بعض أنواع الحساسية.
- اجتناب القاعات المغطاة في حالة الحساسية للغبار أو القراديات (ACARIENS) والتمارين في الهواء الطلق في حالة الحساسية للقاح (POLLEN).

الخاتمة

يعتبر النشاط البدني مدرسة لتكوين حس المواطنة وتنمية الثقة في النفس والإرادة لدى الشباب ويهيئه لمواجهة واقتحام الميدان العملي والاجتماعي هذا إلى جانب مزاياه وفوائده على الصحة ولتحقيق هذه الفوائد يستوجب بداية ممارسة النشاط البدني والرياضي منذ الصغر، وقد بينت البحوث الجينية وجود جينات خاصة بالنشاط البدني كما أظهرت أن نمط الحياة الحالية ومقتضياتها من شأنها أن تفقد هذه الجينات قسطا هاما من فاعليتها إذا لم يقع تفعيلها واستخدامها منذ الصغر.