

لياقة الأطفال البدنية تحدد نتائجهم الأكاديمية

الرياضة في مرحلة الطفولة تساعد على التحكم في الوزن



التمارين تزيد ضخ الأكسجين للدماغ وتساعد على أداء وظائفه

هذه التمارين الرياضية على الدراجة لمدة 35 دقيقة، بينما لم تقم الثالثة باي تمارين رياضية بعد المذاكرة. وبينت نتائج الدراسة أن المجموعة التي أدت التمارين الرياضية بعد مرور 4 ساعات من المذاكرة، كانت أفضل المجموعات الثلاث في استذكار المعلومات التي درستها، عقب يومين من إجراء التجربة. وكشفت صور بالرنين المغناطيسي أن نشاطات المخ المرتبطة بالتعلم والذاكرة كانت أكثر وضوحاً بالنسبة لهذه المجموعة. ويعتقد الباحثون أن المركبات الكيميائية التي ينتجها الجسم خلال ممارسة الرياضة البدنية، يمكن أن تساعد على تحسين الذاكرة. وقال الباحثون إن نتائج الدراسة تظهر أن التوقيت المناسب لممارسة الرياضة البدنية يمكن أن يحسن الذاكرة طويلة المدى. وعلى الرغم من وجود مجموعة كبيرة من البحوث التي تدعم فكرة تعلم الأطفال في الهواء الطلق لإتاحة الفرصة لهم لمزيد النشاط والحركة، فإنه من المرجح أن يظل الأمر على هامش العملية التعليمية حتى يتم التعرف على فوائده من قبل صانعي القرار، مع ما يترتب على ذلك من انعكاس على صحة الأطفال ومستقبلهم.

فضلا عن أن الجسم والعقل مرتبطان أحدهما بالآخر، فممارسة التمارين تتسبب في تدفق الدم، وفي ضخ المزيد من الأكسجين للعقل وتساعد في أداء وظائفه بشكل أفضل، وهذا بالضبط ما يحتاجه الأطفال في فترة الامتحانات. وعلاوة على ذلك، فإن التعرض لهواء جديد يساعد على العودة إلى طاوله المذاكرة أكثر حيوية وأكثر قدرة على التركيز. وكشفت دراسة هولندية حديثة، أن الأنشطة الرياضية مهمة لتقوية الذاكرة واستدعاء المعلومات التي سيتم استذكارها في ما بعد، إذا مورست التمارين بعد 4 ساعات من المذاكرة. وأوضح الباحثون بمعهد دوندرز الطبي التابع لجامعة رادبود في هولندا، أن التمارين الرياضية تعمل على إفراز البروتينات المحفزة للذاكرة في الدماغ. وأجرى الباحثون دراستهم على 72 شخصا، لاكتشاف أنسب أوقات ممارسة التمارين الرياضية عقب المذاكرة، لتسهيل عملية استدعاء المعلومات مرة أخرى بعد ذلك. وتم تقسيم الأشخاص إلى 3 مجموعات، عقب المذاكرة لمدة 40 دقيقة، حيث أدت المجموعة الأولى التمارين الرياضية مباشرة بعد المذاكرة، فيما قامت الثانية بالتمارين الرياضية بعد مرور 4 ساعات من المذاكرة، واستمرت

هؤلاء الأطفال بالسيارات إلى صالات الرياضة لممارسة التمارين ساعة أو اثنتين في الأسبوع. ورغم أنه لم يتم دراسة ما إذا كانت العلاقة ذاتها، بين السير وصلابة الهيكل العظمي، تبقى قائمة أيضا في فترة البلوغ أم لا، فإنه من المرجح أنها ستظل كذلك، في ضوء أنه لا يكفي أن يتردد الشخص البالغ على صالة الرياضة بضع مرات أسبوعيا، دون أن يسير في الوقت نفسه لمسافات طويلة. ومع تناقص فرص الأطفال في قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق، يحذر الخبراء من أن بقاء الطفل حبيسا في البيت قد يكون له عواقب سلبية طويلة الأجل على صحته الجسدية والنفسية. وتواجه مدارس كثيرة اليوم صعوبة في تخصيص فترات للأطفال لممارسة بعض الأنشطة والتمارين الرياضية، كما ترغم العديد من الأسر أبناءها على البقاء في المنزل خلال فترات الامتحانات بهدف المراجعة لتحسين نتائجهم الأكاديمية، غير أن نتائج الأبحاث تقدم كل يوم أدلة جديدة على أن النشاط البدني يمثل إحدى وسائل المساعدة في تحسين مستويات الطلاب، وأن فعالية المراجعة لا تعني بالضرورة أن يبقى الأطفال محبوسين بين الجدران، فأخذ فواصل بين جلسات المذاكرة يعطي عقولهم فرصة أفضل لإنجاز مهمة الاستذكار.

أن يتدرب الطفل على ممارسة التمارين والحركات الرياضية منذ مراحل الطفولة الأولى. وحث الخبراء الآباء على تعويد أطفالهم على القيام بالأنشطة الرياضية من قبل بلوغهم سن التسعة أشهر، حتى تنمو رابطة عاطفية بينه وبين الرياضة، وذلك عبر تدريبهم على مهارات الوصول والتمسك، والسحب والدفع، وتحريك الرأس والجسد والأطراف أثناء اللعب على الأرض، بما في ذلك تمرين البطن، مع الحرص على مراقبتهم لتفادي الحوادث والإصابات. ونصح الخبراء بالآي يقل نشاط الصغار البدني القادرين على المشي عن 180 دقيقة ما يعادل ثلاث ساعات يتم توزيعها على طول اليوم، داخل البيت أو خارجه. ويمكن أن تتضمن الـ180 دقيقة نشاطا خفيفا مثل الوقوف، والتحرك في الانحاء والتمايل واللعب، بالإضافة إلى نشاطات أكثر حيوية مثل القفز، والقفز على رجل واحدة، والركض والوثب. لكن المفاجئ هو ما توصلت له نتائج دراسة، وهو أن للسير تأثيرا كبيرا على صلابه ومثانة الهيكل العظمي للطفل، نظرا لأنه حتى أكثر الأطفال المتحمسين للرياضة، لا يقضون في واقع الأمر سوى وقت محدود للغاية في ممارستها. فلا يجدي كثيرا على سبيل المثال أن يؤخذ

التمارين الرياضية في مرحلة الطفولة تساعد على التحكم في وزن الجسم، وبناء العظام الصحية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتطوير أنماط النوم الصحية، فضلا عن أن الجسم والعقل مرتبطان أحدهما بالآخر، فممارسة التمارين تعزز تدفق الدورة الدموية، وفي ضخ المزيد من الأكسجين للعقل وتساعد على أداء وظائفه بشكل أفضل، وهذا بالضبط ما يحتاجه الأطفال في فترة الامتحانات.

محمد يعقوبي

لا يدرك معظم الآباء أن مقولة "العقل السليم في الجسم السليم" تنطبق على الأطفال أيضا، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية منذ الصغر لها فوائد عديدة على الصحة والوظائف الإدراكية. وشهدت منظمة الصحة العالمية على ضرورة أن يقضي الأطفال تحت سن الخامسة وقتا أقل أمام الشاشات الإلكترونية أو هم مقيدون بأحزمة الأمان في المقاعد وعربات الأطفال، وأهمية أن تتحسن جودة نومهم وأن يقضوا وقتا أطول في اللعب النشط، من أجل أن يكبروا بشكل صحي. وتتصح المنظمة الأطفال والشباب بممارسة الرياضة لمدة ساعة على الأقل يوميا، بالإضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للالعاب التي يتم ممارستها في الهواء الطلق. وأشارت المنظمة إلى أن ممارسة النشاط البدني تساعد الشباب على نمو العظام والعضلات والمفاصل والقلب والرفثين بطريقة صحية، بالإضافة إلى الحفاظ على وزن مثالي للجسم. وذكرت المنظمة أن عدم تلبية التوصيات الحالية حول النشاط البدني، مسؤول عن أكثر من 5 ملايين حالة وفاة سنويا على مستوى العالم بكل الفئات العمرية.

**الصحة العالمية تنصح
الأطفال والشباب بممارسة
الرياضة لمدة ساعة يوميا،
وتخصيص الجزء الأكبر من
النشاط في الهواء الطلق**

ويثير الخمول في الصغر القلق في الأوساط الصحية، لأنه يمكن أن يؤثر على نمط الحياة عند الكبر، إذ يعني ذلك مخاطر صحية في المراحل اللاحقة لحياة الطفل الكسول وتعرضه أكثر من غيره للإصابة بالبدانة، وقد يكون أكثر عرضة للإصابة بـ"متلازمة الوفاة الجلوسية"، أو الموت المبكر، نتيجة انعدام النشاط البدني، والجلوس باستمرار أمام شاشات الأجهزة الذكية والتلفاز. وأكدت الدراسات العلمية على أهمية ممارسة تعويد الطفل على النشاط والتدريبات، التي لا تضمن فقط قواما مشوقا ومفعما باللياقة والصحة المتوازنة حتى آخر العمر، بل وتحفز الأطفال على التركيز وحل المهام المعرفية

تقوية العضلات تقلص خطر الإصابة إلى النصف

بأكمله ككيان واحد لتحقيق ما يسمى بتوازن القوى لديه. وتعمل التمرينات والوضعيات المختلفة على زيادة رشاقة الفرد ومرونة أعضائه ومفاصله وعضلاته. كما تعمل هذه الرياضة أيضا على مساعدة من يمارسها في الاستشفاء من بعض الاعتلالات الجسدية الموجودة لديه بالفعل كالآلام الرقبة والظهر.

**خطر الإصابة يزداد عندما
يتدرب الأفراد بقوة ولعدة
أسابيع أو عندما تزيد حدة
التدريب إلى حد يسبب
التهاب الأوتار**

وتتلخص تدريبات الهاتنا في تمطيط العضلات بنسق بطيء وناعم مع اتخاذ وضعية مختلفة عبر الجلوس أو التمدد والاستلقاء أو الوقوف أو حتى القرفصاء. عملية التمدط تترافق بالتحكم في عمليتي الشهيقي والرفير والاحتفاظ بالأوكسجين قدر الإمكان لتسهيل توزيعه عبر الدورة الدموية والتخلص جيدا من ثاني أوكسيد الكربون.

التمارين بعد استراحة (بعد عطلة أو بعد التعافي)، أو بداية الاستعداد لمباراؤون، يجب برمجة جلسات لبناء العضلات حوالي مرتين في الأسبوع. بعد 4 جلسات على الأقل، يجب تكريس الأسابيع الستة الأولى لتنمية بعض العضلات وتعزيز الأوتار. بعد ذلك، يمكن أن يتحول التركيز نحو المزيد من التدريبات الأقوى في الصالة الرياضية، ويمكن دمج سباقات السرعة وتدرجات القفز لتحسين قوة عضلات الساق ورفع مستوى الأداء في السباقات. كما أوضحت صحيفة ميديكال نيوز تو داي أن الهاتنا يوغا هي مجموعة من التدريبات البدنية وضعت لتحقيق المواءمة بين الجلد والعضلات والعظام، حيث يقول ممارسوها إنها تفتح قنوات الجسم، بحيث يمكن أن تتدفق الطاقة بحرية. وهاتنا تتكون من شقين "ها" تعني "الشمس" و"ثا" تعني القمر. وأظهرت الأبحاث الحديثة أن الهاتنا يوغا وتعني التوازن تمثل الفكرة المركزية لليوغا، وهي الترابط بين الجسم والعقل. وتعمل اليوغا على تقوية الجسد بأكمله بدلا من التركيز على مجموعة معينة من العضلات، فهي تستخدم الجسد

الصالة الرياضية أفضل طريقة لتقوية العضلات. لكن، أظهرت دراسات علمية حديثة أن الأمر لا يمكن في الوزن المرتفع بل في مستوى التعب. فقد قارنت الدراسة استجابة الرياضيين المدربين لبرامج تدريب تشمل حمل الأوزان الثقيلة أو الخفيفة. من ناحية، تدرب الرياضيون على الأوزان الثقيلة ورفعوها من 6 إلى 12 مرة خلال جلسة واحدة. من ناحية أخرى، كانت جلسة تمارين أولئك الذين اكتفوا بالأوزان الخفيفة أطول، ونجحوا في رفعها من 20 إلى 25 مرة خلالها. دامت جلسات تدريب جميع الرياضيين الذين شملتهم الدراسة إلى حد التعب. بمعنى آخر، كان الهدف متمثلا في تحقيق أقصى قدر ممكن من التدريب، بغض النظر عن الوزن الذي يجب رفعه. كانت النتائج المسجلة في القوة وكتلة العضلات متشابهة بين المجموعتين. ونجح أولئك الذين حملوا أوزانا خفيفة مثلهم مثل أولئك الذين تدربوا مع الأوزان الثقيلة. تعد هذه النتائج مفيدة لمن يحتاج تنظيم فترات أطول من التدريب، مثل العدائين. سواء كان ذلك لاستئناف

إشراف مدرب يعرف حدود قدرات كل فرد. عند التعرض لأضرار صغيرة، يتكيف الجسم مع تقوية ألياف العضلات التالفة. على مدار الجلسات، وشرط أن تتبع تقدما ثابتا، تصبح العضلات والأوتار أكثر قوة. أظهرت دراسة أجريت مؤخرا على حوالي ثلاثين ألف رياضي أن بناء العضلات يقلل من نسبة احتمال إصاباتها إلى النصف تقريبا. كما يجب أن لا يتجاهل المدربون تقوية عضلات الساق إذا كانوا أكثر عرضة إلى الإصابات أو إذا أرادوا زيادة حدة التدريب لفترة من الوقت لتحقيق هدف ما. ثقبلة أم خفيفة: ما هي الأوزان التي يفضل التمرن عليها؟ غالبا ما يرى البعض في رفع الأوزان الثقيلة في

تحمله والتمارين التي يحاول الشخص اتباعها. وبالتالي، يزداد خطر الإصابة عندما يتدرب الأفراد بقوة ولعدة أسابيع أو عندما تزيد حدة التدريب إلى حد يسبب التهاب الأوتار وتهيجها والإصابات العضلية (التقلصات، التشنج، التمزق...). للحد من هذا الخطر، قال الباحث لومير إنه يجب على الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية جدول بعض جلسات بناء العضلات، ومن المستحسن أن تكون تحت

باريس - أصبحت فوائد النشاط الرياضي الذي يساعد على تقوية العضلات موثقة أكثر. وأصبحت هذه التمارين منتشرة بعد أن ثبت أنها تقلل من خطر الإصابة. فما هي أفضل طريقة لاستغلال المزايا التي توفرها هذه التمارين؟ وهل يعد رفع الأوزان الثقيلة السبيل الوحيد لتحقيق أفضل النتائج؟ كتب سان لومير، باحث في كيفية استجابة الجسم للنشاط البدني، في تقرير نشر في موقع راير الفرنسي، أن اتباع برنامج متوازن لبناء العضلات يقلص احتمال الإصابة إلى النصف. فغالبا ما تنتج الإصابات عن غياب في التوازن بين ما تستطيع العضلات والأوتار (شرائط الأنسجة التي تربط العضلات ببعضها وبالعظام) والمفاصل



اليوغا تساعد على تحقيق التوازن بين العضلات كلها