



العدد السادس والاربعون شهراً أغسطس ٢٠٢١

مجلة المفتاح العلمية

Scientific Journal Article

مجلة الالكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة



<http://www.arabacademics.org>
info@arabacademics.org



رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Arab academics of Physical Education and Sports Science Association



مجلة المقالة العلمية

تصدر عن الاتحاد الدولي لعلوم الرياضة و رابطة الاكاديميين العرب
للتربية البدنية و علوم الرياضة
دعوة للأساتذة في مجال التربية الرياضية والرياضيين لنشر
نتائجهم العلمية من المقالات ضمن

مجلة (المقالة العلمية)

الاعلان في مجلة المقالة العلمية يرجى الاتصال بالعنوان التالي :-



٠٠٩٦٤٧٧١١٠٣٠١٣٣
٠٠٩٦٤٧٧٠٣٢٠٠٥٤٢



<https://www.facebook.com/groups/160470840310021>



Email:info@arabacademics.org

Email : Raheem_hilo@yahoo.com



<http://arabacademics.org>

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية و علوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢ ~

Email:info@arabacademics.org



هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد
المشرف الإداري



د. خالد اسود لايخ
نائب رئيس التحرير



أ.د/ رحيم حلو
رئيس التحرير



أ.د وسام الشبخلي
المشرف العام



د. حيدر الفضلي
عضواً



د. محمد عاصم غازي
مقرر المجلة



د/بهجت ابو طامع
عضواً



د. فراس عجيل
عضواً



د. نور حاتم
عضواً



د. سلام الكراوي
عضواً



د. وسام صلاح
عضواً



د. خالد بعوش
عضواً



د. ندي نيهان اسماعيل
عضواً



دعماد طعمتا راضي
عضواً



د. موسي عدنان
عضواً



دصالح جويد هليل
عضواً



د بشار عبد اللطيف هاتف
عضواً



دسلام حنتوش رشيد
عضواً



د. دبيدة طارق عبد الواحد
عضواً



دسناريا جيار محمود
عضواً

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٣ ~

Email: info@arabacademics.org



اللجنة العامة تقييم المقالات و الابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حساين

الجزائر

الدكتور/ عبد اليمين بوداود

السعودية

الدكتور/ عبد اللطيف البخاري

الأردن

الدكتور/ صادق الحايك

العراق

الدكتور/ صريح الفضلي

السودان

الدكتورة /امال ابراهيم عثمان

مصر

الدكتور / أسامة كامل راتب

الجزائر

الدكتور/احمد بوسكره

العراق

الدكتورة / كريمة الكويزور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابر يحيى البواب

تونس

الدكتور/بوبكر بن عبد الكريم



الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	د محمد عاصم غازي / مصر
○ اللياقة البدنية	م.م. ابتهاج جاسم رشيد الشمري
○ التعب و زمن التدريب في الالعاب الرياضية	د/ فاهم عبد الواحد عيسى
○ تاريخ العاب القوى في العراق	م.د نضال هاشم غافل
• استخدام الفيديو في مجال تكنولوجيا التعليم	أ. م . د نغم حاتم حميد
السمنة (اشكالها.. انواعها ..سلبياتها.. طرق الوقاية)	د. ساهرة محمد عبد الامير
• الرياضة و الاعلام	م.د بيداء طارق الشبخلي
• الغذاء الصحي من أنظمة الغذاء المستدامة	أ.م.د عبيد داخل حاتم السلمي
• الرياضة و التربية البدنية من وجهة نظر الاطباء في العصر العباسي	م.د فائق محمد حسين الزبيدي
• القدرات البصرية و استخداماتها في المجال الرياضي	د/ كريم جاسم محمد صبار
• ممارسة الرياضة و دورها في السيطرة على ضغط الدم خلال التقدم بالعم	م.د عمر خالد ياسر الخفاجي



كلمة العدد

أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ وفرحة العرب بها



أسدل الستار على دورة الألعاب الأولمبية طوكيو ٢٠٢٠ الأحد ، وقد أحرز اللاعبون العرب ١٨ ميدالية مختلفة، خمس ذهبيات ومثلها من الفضيات وثمانى برونزيات، منها أربع ميداليات للاعبات عربيات، وهي ذهبية للمصرية فريال عبد العزيز لاعبة الكاراتيه، وفضية للعداء البحرينية كالكيان جيزاهين، مع برونزيتين للاعبتي التايكوندو والكاراتيه المصريتين هداية ملاك وجيانا فاروق على ال ترتيب. وقد فاز بالذهب كل من التونسي أحمد الحفناوي في السباحة، والقطريان فارس حسونة ومعتز عيسى برشم في رفع الأثقال وألعاب القوى الوثب العالي على الترتيب، والمغربي سفيان بقالى في ألعاب القوى ٢٠٠٠ متر موانع، وفتاة واحدة هي المصرية فريال عبد العزيز في الكاراتيه.

وفاز بالفضية في التايكوندو وكل من التونسي محمد خليل الجندوبي، والأردني صالح الشراياتي، وفي الكاراتيه السعودي طارق حامدي، وفي ألعاب القوى ١٠ آلاف متر الأردنية كالكيان جيزاهين، وفي الخماسي الحديث المصري أحمد الجندي.

وحصد البرونزيات الثماني المصريان هداية ملاك وسيف عيسى في التايكوندو، وفي الكاراتيه الأردني عبد الرحمن المصاطفة، والمصرية جيانا فاروق، والكويتي عبد الله الرشيدى في الرماية، والبراع السوري معن أسعد، والمصارع المصري محمد إبراهيم كيشو، وثنائي الطائرة الشاطئية القطري أحمد تيجان وشريف يونس.

دكتور

محمد عاصم غازي

دكتوراه المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية

جامعة الاسكندرية





اللياقة البدنية

م.م. ابتهاج جاسم رشيد الشمري ماجستير أعلام /صحافة
جامعة بغداد /كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات

المقالة رقم
(1)

تمثل اللياقة البدنية مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الإنسان الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته التي تتم بواسطة أجهزة القياس والاختبارات لعلمية، لمقارنتها بالمستوى الأمثل لقدرة الفرد وكفاءته للقيام بدوره في الحياة دون أجهاد أو تعب، إذ شملت اللياقة مجموعة من العناصر المهمة المتمثلة بالقوة العضلية، السرعة، المطاوعة (التحمل)، المرونة، الرشاقة، التوافق.

حيث يمكن تقسيم اللياقة البدنية الى قسمين، اللياقة البدنية العامة المتمثلة بتنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية المذكورة، وهي الأساس الذي تبني عليه اللياقة البدنية الخاصة، وفي نفس الوقت تمثل اللياقة الخاصة تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الأشكال الرياضية، وتتميز اللياقة الخاصة باستخدامها التمارين الخاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفعاليات الرياضية، كما أنها تمثل كفاءة البدن في مواجهة متطلبات نشاط معين.

ويمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية لمفهوم اللياقة البدنية وهي :

- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة تتأثر بالنواحي النفسية
- أنها تمثل مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه، وكذلك يمكن تنميته.
- أن الهدف الأساسي للياقة هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية.
- أن احد الأهداف المهمة للياقة هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.



كما أن هناك فوائد صحية شتى يمكن اكتسابها من تمارين الرياضة البدنية المتمثلة فيما يأتي :
زيادة القوة،زيادة المرونة،زيادة الوزن العضلي للجسم،زيادة السعة الحيوية للرتين،زيادة تبادل الأوكسجين بفعالية،تقليل دهون الجسم،تقليل ضغط الدم،تقليل معدل ضربات القلب في وقت الراحة،زيادة فعالية ضربات القلب،تحسين أنظمة تخثر الدم،تقليل نسبة الإصابات بسرطان القولون او المستقيم،تحسن التعامل مع الإجهاد،تحسن الصورة الذاتية،تحسن نوعية الحياة،زيادة حجم القلب وقوته،زيادة حجم الأوعية الدموية وقوتها،زيادة حجم الدم الواصل للقلب،زيادة عدد الكريات الحمراء،تقليل دهون الدم والكوليسترول وثلاثي الفليسريد،زيادة كثافة الكوليسترول الحميد (HDL)،تقليل كثافة الكوليسترول الخبيث(LDL)،تحسين نقاهة الجسم بعد التمرين،تقليل الم العضلات بعد التمرين،تقليل نسبة الإصابات بألم الظهر،تحسين تنظيم الهرمونات تحسن التناغم الكهربائي للقلب،تحسين النظام السكري للدم.

حيث يمكن أيضا التعرف على أبعاد اللياقة البدنية المتمثلة في الوظيفة الفسيولوجية والتي تشمل سلامة الجهاز العضلي،سلامة عضلة القلب،سلامة الجهاز التنفسي،سلامة الجهاز الهضمي،سلامة عمل الغدد،سلامة الجهاز العصبي،التوافق بين كل هذه الأجهزة العضوية والذي تمثل الحالة الصحية العامة،أما البعد الثاني فيمثل الوظيفة الانثروبومترية ،والتي تشمل القوام وتناسب قياساته مع طبيعته العمل،الطول والوزن وعلاقتهما ببعضهما البعض،التركيب البدني (العظام،العضلات،نسبة الدهن) ،قياس مقاطع الجسم المختلفة وتناسقها،بينما يشمل البعد الثالث الوظيفة البدنية أو الحركية المتمثلة بالدقة،الرشاقة،التوازن،القوة،الجلد،السرعة،القدرة.

كما أن هناك علاقة بين اللياقة البدنية والصحة ،فهي تساعد على الارتقاء بالمستوى الصحي نتيجة تأثيرها الايجابي لممارسة التمرينات،كما أنها تساعد الأشخاص على التمتع بوقت الفراغ،فضلا عن التمتع بلياقة بدنية جيدة تساعدهم على القيام بأعمالهم بفاعلية،وعملها بأمان،كذلك مساعدتهم لمقابلة الحالات الطارئة غير المتوقعة،كونها تعد ضرورية لانجاز الحركات الميكانيكية والابتكارية في الحياة اليومية،كما أنها تساهم في توفير المال.





التعب وزمن التدريب في الالعب الرياضية

د/ فاهم عبدالواحد عيسى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
الاختصاص الدقيق : فسيولوجيا التدريب الرياضي / لألعاب القوى

المقالة رقم
(٢)

- التعب الناتج عن الأنشطة التي تستمر اقل من (١٠) ثوان:

أن في الأنشطة الرياضية التي تؤدي بشدة قصوى أو أقل من القصوى التي تستمر لمدة قصيرة، اقل من (١٠) ثوان ليس للأوكسجين أي أثر في عمليات إنتاج الطاقة التي تحتاجها العضلات، وهذا يرجع إلى سبب هو أن العضلات تحتاج إلى طاقة كبيرة جداً لا يمكن توفيرها عن طريق النظام الهوائي في إنتاج الطاقة، وكذلك لقوة الانقباضات العضلية التي تميزها، وإن مثل هذا النوع من النشاط والتي تؤدي إلى انخفاض معدل سريان الدم في العضلات، إذ ينخفض هذا المعدل عندما تبلغ الانقباضات العضلية (٦٠-٧٠%) من أقصى انقباض لها، وفي الواقع تحصل عملية إعادة بناء مركب ثلاثي فوسفات الاديونسين عن طريق هدم كل من كرياتين الفوسفات وكلايوكوجين العضلة، لذا وجد أن مخزون العضلة من الكلايوكوجين يحدث فيه انخفاض حاد في حين ينخفض مخزون العضلة من ثلاثي فوسفات الكرياتين وكرياتين الفوسفات.

- التعب الناتج عن الأنشطة التي تستمر من (١٠) ثوان إلى (٢-٣) دقائق

نتيجة لهذا النوع من النشاط الذي يحدث بالشدّة العالمة ولمدة زمنية طويلة يحدث انخفاض كبير في كرياتين الفوسفات وتبلغ حوالي (٩٠%) من كمية وقت الراحة، وفي مركب ثلاثي فوسفات الاديونسين بمقدار (٤٠%-٣٠%)، ويظهر حامض اللاكتيك نتيجة عملية التمثيل اللاهوائي للكلوكوز، التي تسبب في تغيير مؤشر الأس الهيدروجيني (PH) الدم، التي تبلغ وقت الراحة (-٧) إذ فيصبح بعد ذلك (٦.٤)

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٩ ~

Email: info@arabacademics.org



وهو مؤشراً للحامضية وبسبب هذا الانخفاض يحدث انخفاض أيضا في نشاط الأنزيمات المسؤولة عن عملية الجلوكزة ، ولذلك يحدث قصور في عمليات التعويض الخاصة بمركب (ATP)، والتي كانت تعتمد على الكلوكوز نظراً لتراكم حامض اللاكتيك، لذا يعد انخفاض مخزون العضلات كرياتين الفوسفات وتراكم حامض اللاكتيك هما السببين الرئيسيين في التعب الحاصل عند ممارسة هذه الأنشطة.

- التعب الناتج عن الأنشطة الرياضية التي تستمر من (١٥-٣) دقيقة

لا نستطيع أن نحدد بدقة الأسباب الرئيسية المسببة للتعب في هذا النوع من الأنشطة، حيث وجد أن هذا النشاط يؤدي إلى خفض كبير في مخزون العضلات في مركب كرياتين الفوسفات وخاصة للأنشطة التي تستمر من ٦-٧ دقائق وفي نفس الوقت وجد أن الأنشطة التي تستمر من (٢٥-٢٠) دقيقة تؤدي إلى انخفاض كرياتين الفوسفات بنفس المعدل السابق أيضاً.

- التعب الناتج عن الأنشطة الرياضية التي تستمر لأكثر من (٤) ساعات

أن التعب الناتج عن الأنشطة التي تستمر أكثر من (٤) ساعات يمكن أن يرجع إلى انتهاء مخزون العضلة من الكلايكوجين أو انتهاء مخزون الكبد منه وعدم كفاية الكلوكوز المتجه نحو الجهاز العصبي، وكذلك حدوث خلل في عمليات تنظيم درجة حرارة الجسم.

وباستخدام تلك المميزات لتكنولوجيا النانو فقد يتم استنباط البرامج التدريبية التي تعتمد على هذه التقنيات، ورفع معدل اللياقة والبدنية والذهنية والنفسية من خلال تلك المعطيات الجديدة





تاريخ ألعاب القوى في العراق

م.د نضال هاشم غافل

تخصص تاريخ التربية الرياضية

تدريسية في جامعة بغداد /كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية
شعبة النشاطات الطلابيةالمقالة رقم
(٣)

من خلال نظرة متفحصّة لواقع رياضة ألعاب القوى في العراق فإن الزمن بين الممارسات البسيطة لفعاليات الجري والوثب وبين اكتمال مستلزمات تنظيمها وانتشارها والوصول الى الأنجاز الرياضي و بروز نخبة من أبطال العراق ، نرى ان رياضة ألعاب القوى ومن خلال الأستقرءات للأحداث والوقائع التي رافقتها قد مرت عبر عقود من السنوات وبمراحل رئيسية منها :

اولاً: مرحلة ولوج الرياضة الجديدة الى ملاعب العراق (مطلع القرن العشرين)، حيث شارك طلاب المدارس الابتدائية في عام ١٩٢٠م بأشراف نظارة المعارف آنذاك وبعد ذلك تم ادراج مادة الرياضة في المنهاج الدراسي.

ثانياً : مرحلة المبادرات الرائدة عام ١٩٣٠م-١٩٤٥م ، حيث اسهمت هذه المرحلة في تطوير الجوانب الفنية والتنظيمية في العمل الرياضي وبالأخص في مجال ألعاب القوى ، اي بعد ما كان مقتصرأ على مدارس بغداد امتد الى المحافظات الأخرى .

ثالثاً: مرحلة الانطلاق الى المجال الخارجي عام ١٩٤٥م-١٩٦٠م ، وشهدت هذه المرحلة حدثان مهمان اولهما تأسيس الاتحاد العراقي لألعاب القوى قثانيهما ، مشركة عدائين وللمرة الأولى في دورة اولمبية (اولمبياد لندن).

رابعاً :مرحلة الأنجاز عربياً وآسيوياً ودولياً من ١٩٧٠م -١٩٨٠م(العصر الذهبي)،

ووصفت هذه المرحلة بالعصر الذهبي حيث كان العراق من اوائل الدول الآسيوية والعربية في تحقيق الأنجازات المتميزة اذ كان المنافس العربي الوحيد في البطولات الآسيوية في السبعينات والثمانينات من القرن العشرين .

خامساً : مرحلة انحسار الأنجازات الرياضية من ١٩٩٠م-٢٠٠٨م ، وقد سميت بهذا الأسم بسبب الظروف التي مر بها العراق من حصار وحروب أثرت على الجانب الرياضي .

ورغم مامرت به الألعاب الرياضية عموماً وألعاب القوى خصوصاً في العراق بسبب الأوضاع الأقتصادية والسياسية فإن رياضة ألعاب القوى ذات حلقات متصلة اتصالاً وثيقاً وتختلف في امتدادها الزمني ،أذ ان التاريخ هو الذي يمدنا بحقائق المنجزات والتجارب والخبرات عبر مراحل مختلفة .

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية و علوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١١ ~

Email: info@arabacademics.org





استخدام الفيديو في مجال تكنولوجيا التعليم
أ. م. د نغم حاتم حميد / جامعة بغداد / كلية الطب البيطري
الاختصاص الدقيق : تعلم حركي / العاب القوى

المقالة رقم
(٤)

يعد الفيديو من أهم عناصر الوسائط المتعددة ، إذ يحمل بين طياته الصوت والصورة والحركة ، فضلاً عن تأثيره المهم في مجال التعليم بصفة عامة واعداد المعلمين بصفة خاصة وذلك بمواجهته المشكلات التي تعوق تطور العملية التعليمية المستندة إلى المنهاج والمعلمين وأساليب وطرائق التدريس ، إن سبب مواكبة التطور التكنولوجي هو في إتقان عملية التعلم بالإضافة إلى توفير الوقت ، كما وتعتبر الوسائل التعليمية عن اتجاه حديث في مجالات التعلم الحركي والتدريب الرياضي في التربية الرياضية ، وهو اتجاه أخذ بالتزايد والانتشار ، وبعد أن أصبحت طريقة التقديم اللفظي تعبر عن اتجاه عقيم انتهى عهده ، وأقبل المربون على استعمالها والاستفادة منها في التعليم وطرائق البحث العلمي وكذلك في تخطيط وتنفيذ وتقويم وحدات التعليم التربوي لتحسين عملية التعليم والتعلم في مختلف المراحل التعليمية.

إذ أنه يمكن أن يستعمل في كثير من الموضوع التعليمي في احداث عملية التعلم ونقل المعلومات واكساب المهارات ، وتشجيع وتحفيز المتعلمين على التعلم في الجهد التعليمي الفردي والجماعي وتعزيز التعليم من خلال المؤثرات السمعية والبصرية واستعمال الالوان في وسط ألوان الطيف والوقت المسموح لرؤيته أو عرض المهارات الاساسية للمتعلم بالبطيء أو الاعتيادي وان باستخدام العناصر الحسية السمعية والبصرية في ادخال المعلومات وتنظيم وتنسيق الحركات وهذه تعطي معلومات حول أو هياة المحيط الذي تتعلم فيه وكذلك عن حالة أجسامنا وحركاتها وهو يعتبر أكبر مستقبل لتجهيز المعلومات حول حركة الأشياء الخارجية في العالم حيث أنه من الممكن ان نشراك أكثر حاسته من حواس المتعلم في ايصال المعلومات اليه عن طريق نظام الوسائط المتعددة، فإذا اشركنا حاستي (السمع والبصر) في وسيلة تعليمية تكون النسبة في سرعة تعلم واكتساب الخبرات على النحو الاتي :-

حاسته البصر (٣٠%) + حاسته السمع (٢٠%) = ٥٠% ظاهرياً

أما بالشكل الحقيقي فأن

حاسته البصر (٣٠%) + حاسته السمع (٢٠%) = ٨٠% - ٨٥%

لذا أن التعليم باستخدام الفيديو تعتمد على افتراض بأن الفرد يمكن أن يحصل على أكبر قدر ممكن من خبراته عن طريق حاستي السمع والبصر أن أهمية ودور (الفيديو) في عمليات التعلم وتعلم المبتدئين يعمل من أجل تحسين الأداء الحركي من فعالية ومهارة رياضية من خلال أشراك أكثر من حاسته من حواس المتعلم في إيصال المعلومات إليه عن نظام الوسائط المتعددة .





السمنة

(اشكالها.. انواعها ..سلبياتها.. طرق الوقاية)

د. ساهرة محمد عبد الامير اختصاص في التربية البدنية وعلوم الرياضة
/ مديرة تربية الرصافة ٣

المقالة رقم
(٥)

عندما نريد ان نوصف شخصاً من حيث المظهر، نقول عنه سمين او ممتلئ او نحيف ... ما يهمنا في هذه المحاضرة هو الشخص السمين على اعتبار ان السمنة حالة مرضية ومن الضروري الوقاية والحد منها.

إذا ما هي السمنة:-

هي زيادة النسبة المئوية للشحوم في الجسم وجميعنا نعلم ان جسم الإنسان يتكون من عظام وعضلات وشحوم وأيضاً ماء. وهناك نسبة لكل مكون من هذه المكونات في جسم الإنسان. والشخص السمين هو ما تكون نسبة الشحوم لديه أعلى من الحد الطبيعي ، وهذا ناتج من :-
١- الوراثة على اعتبار أن العامل الوراثي له دور كبير في السمنة . ٢- خلل واضطراب الهرمونات في الجسم . ٣- تناول كميات وأنواع غير صحيحة وغير صحية من الأغذية. ٤- تناول أنواع معينة من العقاقير الطبية مثل الكورتزون . ٥- وأيضاً الابتعاد عن الأنشطة البدنية الرياضية التي من الضروري جداً ممارستها وهذا ما تطرقنا اليه في المحاضرة السابقة.

اشكال السمنة

أشكال السمنة مختلف عند الرجال عن ما عليه عند النساء، فعند النساء عادةً يكون تجمع الشحوم في منطقة الورك والأرداف وبيدو الجسم يشبه الكمثرى. اما عند الرجال فيكون تجمع الشحوم في منطقة البطن والصدر وبيدو الجسم يشبه التفاح. والسمنة عند الرجال أخطر بسبب ضغط هذه الشحوم على أهم أعضاء وأجهزة الجسم مثل القلب والرئتين بسبب موقعهم في الصدر والبطن.

انواع السمنة

إذا كانت نسبة الشحوم في الجسم من ٢٤% إلى ٣٠% فإن هذا الشخص يكون اعتيادي اما إذا كانت نسبة الشحوم في الجسم من ٣٠% إلى ٣٥% فإن هذا الشخص لديه سمنة بسيطة وإذا كانت نسبة الشحوم في الجسم من ٣٥% إلى ٤٠% فهذا الشخص لديه سمنة متوسطة
وإذا كانت النسبة الشحوم في الجسم من ٤٠% فما فوق فهذا يعني أن الشخص لديه سمنة مضطربة.



*ملاحظة مهمة

إذا كانت نسبة الشحوم عند المرأة ٢٤% من وزن الجسم فما دون يعني اقل من ذلك فهذا يعني أن النسبة مقبولة. اما بالنسبة الى الرجال في النسبة تكون ١٨ فما دون هي المقبولة

بسبب كبر الكتلة العضلية Note. ملاحظة: هناك معادلة تعتمد على كتلة وطول الجسم لاستخراج نسبة الشحوم في الجسم سنذكرها في وقت آخر.

سلبيات السمنة

أولاً: تشوه المنظر وفقدان الشكل الجميل.

ثانياً: الأمراض والمشكلات الصحية الكبيرة وأهمها أمراض انسداد الشرايين وكذلك الجلطات الناتجة عن تجمع هذه الشحوم يوماً بعد يوم.

ثالثاً: مشاكل المفاصل وصعوبة الحركة وخاصة عند النساء بسبب الوزن الزائد.

رابعاً: الحالة النفسية السيئة والوضع النفسي الناتج عن زيادة الوزن والذي يؤدي بالتالي لأمراض نفسية من أبرزها قلّة الثقة بالنفس.

وأخيراً نود أن نتوه على أن هناك امور مهمة تعمل على عدم الإصابة بالسمنة أو على الأقل التقليل منها ومن مخاطرها من هذه الأمور:-

١- المشي لمدة لا تقل عن ساعة يوميا يعمل على هزم جينات الوراثة للسمنة حيث يمكن إيقافها بنسبة ٥٠ . ٢- زيادة معدل تمثيل غذائي وبما انه عملية التمثيل أو معدل الحرق يختلف من شخص لآخر لذا فإنه من الضروري جدا الاستيقاظ مبكراً وأشرب اثنين كوب كبير من الماء قبل الفطور كي تبدأ عملية الحرق مبكراً.

٣- من الطريف أن القراءة ونشاط الجهاز العصبي يعمل على حرق السعرات الحرارية ولهذا نشعر بالجوع عندما ندرس او حتى عندما نقرأ كتابا للتسلية ... وهذه دعوة لطيفة للدراسة والمواظبة وفي نفس الوقت

التخلص من السمنة . ٤- من الضروري جدا الابتعاد عن الدهون المشبعة والسكريات والتعويض عنها بالفاكهه والخضار.





الرياضة والاعلام

م.د بیداء طارق الشیخلی تخصص علم نفس -جمناستك اجهزه
كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات.

المقالة رقم
(٦)

لقد تزامن تطور مختلف وسائل الإعلام مع زيادة انتشار الرياضة.

كان انتشار الرياضة بالاساس بسبب دور الإعلام الذي ساهم بكافة أجهزته المقروءة والمسموعة والمرئية في التعريف بالرياضة ونشر الثقافة الرياضية بين الناس.

أهمية الإعلام في المجال الرياضي : يمكن للإعلام بأنواعه أن يقوم بدور التوعية والتعريف بمزايا الرياضة والنشاط البدني ونشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع وذلك بالعمل على :

- ١- تبسيط المفاهيم ونشر القيم الرياضية السامية ومكافحة الظواهر السلبية.
- ٢- تعبئة الجماهير وتنمية الحس الوطني والاعتزاز بالانتماء.
- ٣- نشر الوعي بين الناس للعناية بالصحة وذلك بإبراز فوائد ممارسة النشاط الرياضي بشتى أنواعه.
- ١- الإسهام في تطوير المهارات الحركية عن طريق نشر الأشرطة الوثائقية التعليمية وحصص الرياضة ومكافحة قلة الحركة للجميع التي يمكن أن يمارسها الفرد حتى داخل المنزل .
- ٢- الإسهام في غرس القيم الرياضية السامية وهو ما يعزز من سلوك الفرد بوصفه ممارس او مشجع لفريقه.

٣- الدعوة إلى تثبيت المبادئ والقيم التي تتماشى مع التقاليد والأعراف السائدة .

٤- المساعدة على تقويم أو تعديل السلوك وضبط الانفعالات ونبت العنق والتعصب .

٥- الترويج عن الجماهير وتسليتهم بالأشكال التي تخفف عنهم أعباء الحياة اليومية.

الدور المنشود لإعلام الرياضة، يكمن دور الإعلام الرياضي أساسا في إخبار الجماهير الرياضية بالمعلومات والنتائج والمستجدات الرياضية يكون الإعلام الرياضي عامل فعال في تربية الناشئة وتهذيب الجماهير من خلال المهام التالية:

- ١- إحاطة الجماهير الرياضية بالمعلومات الصحيحة الصادقة والحقائق .
- ٢- توفير المعلومات بموضوعية وحياد .
- ٣- نقل الوقائع دون تحريف وتجنب التحمس لهذا الطرف أو ذاك.
- ٤- تجنب شحن المشاعر والتذكير بروح الصداقة التي يجب أن تسود الرياضة بصفة عامة.
- ٥- تثبيت القيم السائدة في المجتمع ومحاكمة الانحراف.
- ٦- حث الجماهير على التحلي بالروح الرياضية ونبت العنق والتعصب.
- ٧- تكوين رأي عام رياضي يتحلى بالمسؤولية وبصواب الرأي .
- ٨- تعبئة الجماهير وتعزيز روح الانتماء الوطني ومساندة المنتخبات الوطنية مع احترام المنافس.
- ٩- عدم التركيز على النتائج فقط وإغفال السلوك الشائن والتصرفات السلبية لبعض الحكام أو المسيرين أو الرياضيين .





الغذاء الصحي من أنظمة الغذاء المستدامة

ا.م.د. عبير داخل حاتم تخصص فسلجة تدريب -العاب مضرب
جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ان مفهوم النظم الغذائية المستدامة: بأنها "تلك الأنظمة الغذائية ذات التأثيرات البيئية المنخفضة التي تسهم في الأمن الغذائي والتغذية والحياة الصحية للأجيال الحالية والمستقبلية. فالأنظمة الغذائية المستدامة تحمي التنوع البيولوجي والنظم الإيكولوجية، كما أنها مقبولة ثقافياً ومتاحة وعادلة اقتصادياً وبأسعار معقولة، بالإضافة إلى أنها كافية من الجانب التغذوي وأمنة وصحية، وتعزز الموارد الطبيعية والبشرية .

من ضمن المشكلات والظواهر التي تعالجها: تحاول النظم الغذائية المستدامة أن تجمع بين معالجة ثلاث مشكلات في نفس الوقت، حيث تحاول معالجة الظواهر الاجتماعية مثل نقص التغذية ونقص المغذيات والبدانة (العبء الثلاثي لسوء التغذية) والظواهر البيئية مثل تغير المناخ إلى جانب فقدان التنوع البيولوجي وتردي الأراضي، وهذا يشمل دراسة أنماط تناول الطعام، بالنظر في تأثير استهلاك الغذاء على موارد كوكب الأرض وصحة البشر وتعزيز احتياجات البيئة والمجتمع والاقتصاد. هذه المجموعة المتنامية من الأبحاث معترف بها من قبل مجموعة متنوعة من الهيئات الدولية مثل منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (الفاو) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) إن تزايد عدد السكان وزيادة الدخل يؤديان إلى تحويل الطلب العالمي إلى ما يعرف باسم النظام الغذائي العالمي. الذي يتطلب إتباع نظام غذائي مرتفع في البروتين الحيواني والزيت والأملاح والأغذية المصنعة. المزيد من الأبحاث والأساليب التي ستساعد في معالجة قضايا مثل طرق الإنتاج الزراعي، نفايات الطعام، المشاكل البيئية مثل انحراف التنوع البيولوجي والاحترار العالمي، أصبحت ضرورية لتشجيع الأنظمة الغذائية المستدامة، وكذلك تحديد ما إذا كان يجب أن يكون هناك قلق بشأن النبات مقابل الحمية الحيوانية وتأثيرها على الصحة.

التحويل إلى أغذية صحية بحلول عام ٢٠٥٠ سيحتاج إلى نقلتة غذائية كبيرة. يجب مضاعفة الاستهلاك العالمي للفاكهة، الخضروات، المكسرات، والبقوليات وخفض استهلاك أطعمة السكر



واللحوم الحمراء بنسبة أكبر من ٥٠ % النظام الغذائي الغني بالأطعمة النباتية مع القليل من الأطعمة الحيوانية المصدر يحسن الصحة وله فوائد بيئية .

غذاؤنا في الانتروبيسين :الغذاء الصحي من أنظمة الغذاء المستدامة المقدمة فبدون أي إجراء أو سعي للتغيير، لن يحقق العالم أهداف الامم المتحدة للتنمية المستدامة واتفاق باريس لتغير المناخ .والأطفال الآن سوف يرثون الأرض وهي متدهورة بشكل بالغ وسكانها يعانون من سوء التغذية وأمراض من الممكن تجنبها .

لغذاء هو أقوى عامل فردي لتحسين صحة الانسان والاستدامة البيئية على وجه الأرض. ولكن، حالياً الغذاء يهدد الأرض وسكانها على حد سواء. التحدي الكبير الذي يواجه البشرية هو توفير سكان العالم المتزايد بالغذاء الصحي من أنظمة الغذاء المستدامة .في حين إنتاج الغذاء العالمي للسعرات الحرارية كان مواكب بشكل عام النمو السكاني، فأكثر من ٨٢٠ مليون شخص يعانون من نقص الغذاء وهناك أكثر بكثير منهم من يستهلكون منتجات ذات جودة منخفضة أو كميات كبيرة من الطعام. حالياً، تزيد الحمية الغير الصحية من مخاطر الإصابة بالأمراض وارتفاع معدل الوفيات ويفوق أثرها الضار أثر الجنس الغير الأمن ومعاقره الخمر والمخدرات والتدخين مجتمعة. الإنتاج العالمي للغذاء يهدد الاستقرار المناخي ومرونة النظم الايكولوجية ويشكل العامل الفردي الأكبر للتدهور البيئي وانتهاك الحدود الأرضية،كل هذا معا يجعل المحصلة النهائية سيئة للغاية لذلك هنا حاجة ماسة للتحويل الجذري لنظام الغذاء العالمي. فبدون أي إجراء أو سعي للتغيير، لن يحقق العالم أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة واتفاق باريس لتغير المناخ. والأطفال الآن سوف يرثون الأرض وهي متدهورة بشكل بالغ وسكانها يعانون من سوء التغذية وأمراض من الممكن تجنبها .

يوجد دليل علمي واضح يربط بين الغذاء وصحة الإنسان والاستدامة البيئية. ولكن، غياب أهداف علمية متفق عليها للغذاء الصحي وإنتاج الغذاء ، المستدام، أعاق جهوداً متناسقة كبيرة لتحويل نظام الغذاء العالمي. لمعالجة هذه الحاجة الملحة، لجنة ال ايت-لانسييت (Lancet-EAT) جمعت ٣٧ عالم من كبار العلماء من ١٦ دولة من مختلف المجالات كصحة الإنسان. والزراعة، والعلوم السياسية، والاستدامة البيئية، لتطوير أهداف عالمية علمية للغذاء الصحي وإنتاج الغذاء المستدام. تعتبر هذه المحاولة الأولى لوضع أهداف عالمية علمية لنظام الغذاء التي من الممكن تطبيقها لجميع الشعوب والأرض.

الغذاء هو أقوى عامل فردي لتحسين صحة الانسان والاستدامة البيئية على وجه الأرض تركز اللجنة على نقطة بداية النظام العالمي للغذاء ونهايته: الاستهلاك النهائي الأغذية الصحية والإنتاج هذه العوامل تؤثر بنسب متفاوتة صحة الانسان والاستدامة البيئية .تعترف اللجنة بأن الأنظمة الغذاء آثار بيئية على مدى سلسلة توريد الطعام من الإنتاج الى المعالجة والتجزئة وأثار أخرى ما بعد صحة الانسان والبيئة على المجتمع، الثقافة، الاقتصاد، وصحة الحيوان. لكن نظراً لعمق وتوسع هذه المواضيع، كان من الضروري أن تبقى العديد من هذه المواضيع المهمة خارج نطاق اللجنة.





الرياضة والتربية البدنية

من وجهة نظر الاطباء في العصر العباسي (٦٥٦-١٣٢هـ/٧٥٠-١٢٥٨م)
"ابن هبة الله (ت ٩٥٤هـ/١١٠١م) انموذجاً"

م.د فائق محمد حسين الزبيدي دكتوراه في التاريخ الاسلامي
اعدادية البلديات للبنين | المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية

المقالة رقم
(٨)

من المعروف ان بناء قوة الانسان البدنية يحتاج الى تربية رياضية وبرامج غذائية لتنمية جسمه والعناية بصحته والمحافظة عليها وهو ما قام به الطبيب العربي هبة الله الذي كان يتولى مداواة المرضى في بغداد ويهتم بممارسة الرياضة، إذ ان الطب العربي والاسلامي اهتم كثيراً بالرياضة وأعتبرها ركناً أساسياً في حفظ صحة الانسان وهو ما تشابه حديثاً من اهتمام الطب الحديث في ممارسة الرياضة ومنافعها.

ويوضح ابن هبة الله في كتابه "المغني في تدبير الامراض والعلل" الذي اهداه الى المقتدي بأمر الله العباسي ذكر الحسن اذ قال: "فالرغبة الى الله تعالى في ادامته من خصه الله من خلقه في تدبير الامر وصحة العلوم.

ومما جاء في هذا الكتاب من اشارات واضحة ومميزة لأنواع عديدة تخص الرياضة التربوية البدنية نذكر منها :

- علاج السعال المتسبب من الرطوبة بالتعرق ، هي الحمام الحار وشرب النبيذ واكل اللحم المقلي واجتناب المروق الدسمة واكل الزبيب ومواصلة الرياضة المتعبتة قبل الطعام.

- التخمة من كثرة الغذاء ، إذ يوصي بالرياضة المعتدلة ودخول الحمام .

- الرياح والنفخ في المعدة ، إذ يوصي بالدخول للحمام من بعد الرياضة الكبيرة قبل الغذاء.

وقد اشارة ابن هبة الله في كتابه هذا العديد من مصطلحات الرياضية نذكر منها :

- الرياضة المتعبتة والرياضة المعتدلة والرياضة الكبيرة

وهذا يدل على ان هناك فعاليات رياضية متنوعة في الشدة والحجم تتناسب مع نوع الضالعية التي تمارس ، وفي الوقت الذي يشير فيه هبة الله الى اهمية الرياضة فهو يوصي ايضا بعدم تركها ، لأن الأبتعاد عن ممارسة الرياضة يسبب المرض والضمور.

إذ تعتبر الانواع العديدة من الممارسات الرياضية هي الاساس في تطوير اجهزة الجسم الوظيفية وفعالياته المتعددة

وتجدد الاشارة هنا ان العديد من الاطباء في العصر العباسي بل اغلبهم كانوا يوصون بممارسة الالعب الرياضة للمحافظة النشاط الحيوي لجسم الانسان والوقاية من العديد الامراض.





القدرات البصرية واستخداماتها في المجال الرياضي

د كريم جاسم محمد صبار تخصص تعلم حركي -كرة صالات

مسؤول الشعبة الرياضية في قسم النشاطات الطلابية / جامعة الانبار

المقالة رقم
(٩)

الجهاز البصري :

يعد الجهاز البصري احد اجهزة جسم الانسان التي وهبها الله عز وجل له وكرمه بها فضلا عن انه يعد احد اهم وافضل المستقبلات الحسية التي يستقبل بها الانسان المعلومات والمثيرات وامكانيته في التمييز بين الاشياء والاحداث والمواقف التي يمر بها لذا فان اهميته تكاد تفوق الاجهزة الاخرى من ناحية استقبال وتفسير المعلومات والمثيرات من البيئة المحيطة بالإنسان عن طريق العينين والتي يمكن من خلالها التعامل مع موجود في البيئة المحيطة من متطلبات الحياة للإنسان بشكل عام وللرياضي من خلال ما تتوفر في بيئة اللعب من مثيرات ومواقف يجب التعامل معها بشكل دقيق بشكل خاص وهو ما يؤكد اهمية حاسة البصر والمتمثل بالعينين وهو ما يبين عظمتها وقدرتها الله عز وجل في تكوينه ودقته في صنعه ، وتحاط العينين بعظام الجمجمة من جميع الجهات ما عدا الجهة الامامية التي تحميها الجفون وتستقر العينين في تجويفها العظمي تمر خلالها الاوتار والاعصاب والعضلات التي ترتبط بها والاعية الدموية ، اذ ترتبط الجفون بالعظام من الجهتين الانسية والوحشية بوساطة اربطة ليفية تعمل على غلق الشق الجفني عند تقلص العضلة المحمية بالعين .

سلامة الجهاز البصري واهميته للرياضي وغير الرياضي :-

تتمثل القيادة عند الانسان بالدماغ والذي يعد الموجه والقيادي من خلال اعطاء الاوامر والايعارات لجميع اجهزة الجسم للتنفيذ وفقا لتفسيره الذي يعتمد على ما يصله من معلومات فضلا عن ارتباطه بالسيطرة الحركية للإنسان في اداء حركاته في حياته العامة من خلال التنقل والسفر واداء الاعمال المنزلية وكذلك اداء العبادات والواجبات التي يكلف بها سواء كانت في الحياة العامة او الاداء والحركات في المجال الرياضي ومن بين اهم حواس الانسان في اوصول هذا المعلومات هي حاسة البصر لذا فان سلامة الجهاز البصري من اي خلل يعني ان المعلومات التي تصل الى الدماغ من اجل تفسيرها وتحليلها وبعد ذلك اختيار الاستجابة المناسبة يجب ان تكون دقيقة لأنه اي خلل او اي نقص في المعلومات الواردة الى الدماغ يحدث خلل في تفسير ذلك المثير وبالتالي يؤدي الى حدوث خلل في صدور الاستجابة الحركية غير المناسبة مثلا سلامة حاسة البصر عند الانسان الواعي والناصح تمكنه من عبور الشارع بأمان وسلام من خلال المسح البصري عن طريق العينين الذي يقوم به للشارع والتأكد من امكانية العبور او لا عن طريق ارسال معلومات دقيقة وكافية في امكانية العبور والسماح بذلك او لا والعكس صحيح . وعندما نختر مثال رياضي حول اهمية الرؤية البصرية فلا تخلو اي لعبة رياضية من ذلك ففي لعبة كرة القدم نحتاج الى حاسة البصر بشكل كبير وذلك من خلال الكشف والمسح البصري للملعب وما يتضمنه من مثيرات يحتم عليك التعامل مع المثير الاهر ثم المهم بدقة وانسيابية بصرية عالية فعندما يقوم اللاعب الزميل اداء مناولة اليك خلال المباراة يجب عليك ان تتعامل مع

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية و علوم الرياضة



الكرة القادمة اليك بتمكن عالي واتقان من خلال اصدار الاستجابة المناسبة لها عن طريق اعطاء تفسير لذلك المثير من حيث القوة والسرعة والاتجاه والارتفاع ومكان سقوط الكرة والتوقيت المناسب والتحرك على ذلك الاساس كل هذه المعلومات اول حاسة تستقبل هذا المثير هي حاسة البصر فسلامة هذه الحاسة تعني نجاح اختيار الاستجابة المناسبة بشكل كبير وهذا ما يؤكد اهمية سلامة الجهاز البصري للإنسان بشكل عام وللرياضي خاصة .

مفهوم الرؤية البصرية :-

هي امكانية وقدرة الفرد على معالجة وتفسير المعلومات التي يحصل عليها من البيئة الخارجية التي تحيط به. وايضا هي العلم الذي يهتم بقياسات النظر والادراك الحسي لتقييم الاداء البصري والقدرات البصرية للرياضي .

اهمية القدرات البصرية في المجال الرياضي :-

بما ان المجال الرياضي يحتم على الرياضيين جانبين مهمين هما الجانب الحركي واخر بصري لذلك اصبح من الضروري الاهتمام بالجانب البصري والذي يتمثل بحاسة البصر لما له من اثر كبير ومهم فضلا عن العلاقة الوثيقة بين استقبال المثير واستلامه والاجابة على ذلك المثير والذي بدوره يعكس الاداء الحركي السليم من عدمه . اذ تختلف اهمية الرؤية البصرية باختلاف الالعب الرياضية وما تحتاجه من قدرات بصرية فبعض الالعب التي يكون فيها المجال معروف ويعمل ضمن البيئة المغلقة واكثر ما تحتاج اليه الانتباه والتركيز على الهدف هي الالعب التي تتميز بالدقة اكثر من غيرها كما في الرماية على هدف ثابت فهي بذلك تحتاج الى الرؤية البصرية المركزية ، في حين ان بعض الالعب الاخرى تحتاج الى قدرات بصرية تختلف عن سابقتها نتيجة اختلاف مكونات اللعبة والبيئة التي يمكن العمل بها والمثيرات المتعددة ومواقف اللعب المختلفة والمتنوعة والمتغيرة باستمرار طيلة وقت المباراة كما في لعبة كرة القدم للصالات فهي بذلك تحتاج الى قدرات بصرية احاطية وتتبع بصري للأحداث والمواقف والتي تمكن اللعاب من مشاهدة اكثر من مثير في آن واحد . فضلا عن التغيير المستمر لمواقف اللعب خلال هذه اللعبة فهي تحتاج الى عملية تتبع بصري مستمرة للتبع تحركات الالعبين المنافسين والزلاء وتتبع حركة الكرة فهي تحتاج الى خبرة في التعامل مع تلك المواقف .

في حين ان رياضة اخرى مثل رياضة البيسبول فانه عندما يقوم الالعب بضرب كرة البيسبول المنحنية وبسرعة كبيرة لوجدنا ان ذلك يحتاج الى قدرات بصرية على مستوى عالي تتمثل في حدة الابصار الديناميكية والمتابعة البصرية الممتازة ، في حين ان الالعب الذي يقوم باستقبال الكرة والتقاطها والذي يتواجد في اقصى الملعب واتخاذ المركز المناسب للقيام بمسك الكرة وهو بذلك يحتاج الى قدرة بصرية تمتاز بعمق وادراك بصري عميق وحدة ابصار متحركة ويجب ان يكون هناك توافق بين العين وجسم اللعاب المتحرك للالتقاط الكرة بشكل ممتاز . الامر الذي يبين اهمية الرؤية البصرية في المجال الرياضي واختلاف استخدامها حسب اللعبة الرياضية الممارسة ومكوناتها .





ممارسة الرياضة ودورها في السيطرة على ضغط الدم خلال التقدم بالعمر
م.د عمر خالد ياسر الخفاجي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /
جامعة بغداد
الاختصاص الدقيق : فسيولوجيا التدريب / رفع الاثقال

إننا نعيش في بيئة تتغير بوتيرة سريعة، وترسم القوى الفاعلة ملامح صحة الانسان في جميع أرجاء العالم من التوسع العمراني السريع، وعولمة أنماط الحياة الصحية، أن هذه القوى هي التي تشيخ الانسان ميكراً، ومن الامثلة الاكثر وضوحاً على هذا التحول هو حقيقة أن الامراض الغير سارية، مثل امراض القلب والاعوية الدموية والسرطان وداء السكري وأمراض الرثة المزمنة، قد تجاوزت الامراض المعدية لتصبح السبب الرئيس للوفاة في العالم.

تزيد احتمالية الاصابة بارتفاع ضغط الدم (ضغط الدم المزمن) مع التقدم بالعمر وهذا الامر طبيعي بسبب فقدان مرونة الاوعية الدموية أو تغيرات هرمونية، ويمكن أن تحدث ممارسة بعض التمارين البدنية تحسناً كبيراً في الحفاظ على ضغط الدم أن يكون طبيعياً، وإذا كان ضغط الدم من النوع المرتفع، فيمكن أن تساعد ممارسة بعض التمارين الرياضية على التحكم فيه، فإن ممارسة التمارين البدنية تكون بالتدريب وأن تبدأ بشدة واطنة جداً ومن ثم من خلال الممارسة ترفع الشدة تدريجياً بزيادة الأنشطة البدنية التي تمارسها في حياتك اليومية.

وقد بدأت البلدان المرتفعة الدخل في إنقاص حدوث ارتفاع ضغط الدم بين سكانها من خلال تبني سياسات قوية في مجال الصحة العمومية، منها التشجيع على ممارسة الرياضة بين افراد المجتمع وتقليل الملح في الاغذية المصنعة، والاتاحة الواسعة للتشخيص والمعالجة، بقصد التصدي في آن واحد لارتفاع ضغط الدم وعوامل الخطر الاخرى، وعلى النقيض من ذلك، تشهد البلدان النامية تزايداً في أعداد الافراد الذين يعانون من النوبات القلبية والسكتات الدماغية بسبب عدم تشخيص عوامل الخطر، مثل ارتفاع ضغط الدم، والاختراق في التحكم في هذه العوامل.

أن ممارسة الرياضة بانتظام تعمل على تقوية عضلة القلب وتجعل هذه العضلة ان تعمل بشكل سليم، ويمكن للقلب السليم أن يضخ الكثير من الدم بمجهود أقل، وإذا كان بمقدور قلبك ضخ الدم بمجهود أقل، فإن الضغط على شرايينك يقل، مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.

إذا كان مستوى ضغط الدم لديك معتدلاً أي بحدود ٨٠/١٢٠ ملم زئبق، فقد تساعدك ممارسة الرياضة على تجنب ارتفاع ضغط الدم مع التقدم في العمر، وأن ممارسة الرياضة بانتظام تساعدك أيضاً على الحفاظ على وزن صحي، وهذه طريقة مهمة للتحكم في مستوى ضغط الدم.

وللحفاظ على مستوى معتدل لضغط الدم، فإنك بحاجة إلى ممارسة الرياضة بانتظام، يستغرق الأمر من شهر إلى ثلاثة أشهر تقريباً من الانتظام في ممارسة الرياضة قبل أن يظهر لذلك تأثير ملحوظ على مستوى ضغط الدم، وإذا كان هدفك هو الاستمرار للمحافظة على اعتدالية ضغط دمك عليك الاستمرار في ممارسة الرياضة.



قد تكون التمارين الهوائية إحدى الطرق الفعالة في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم. ولكن تمارين المرونة والقوة مثل رفع الأوزان تعتبر أيضاً من الأجزاء المهمة في خطة اللياقة البدنية العامة، فأنت لست بحاجة لقضاء ساعات في الصالات الرياضية كل يوم للاستفادة من التمارين الهوائية بل سيساعدك إضافة الأنشطة البدنية المعتدلة إلى أعمالك اليومي.

تعد كل الأنشطة البدنية التي تزيد معدل ضربات القلب والتنفس نشاطاً هوائياً، مثلاً على ذلك الأعمال المنزلية مثل جز العشب أو كنس أوراق الشجر أو العمل بالحديقة أو تنظيف الأرضية، والرياضات النشطة مثل كرة السلة والتنس وصعود الدرج، وايضاً أن رياضة المشي من الرياضات المهمة والغير المجهد على الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم، ورياضة الهرولة الخفيفة من الرياضات الموصي بها للحفاظ على ضغط الدم المعتدل، وأن ركوب الدراجات والسباحة لها أهمية في ذلك.

توصي وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة بممارسة ١٥٠ دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية المعتدلة أو ٧٥ دقيقة من التمارين الهوائية القوية أسبوعياً، أو الجمع بين الأنشطة المعتدلة والقوية، على أن يكون استهداف ممارسة التمارين الهوائية لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع.

إذا لم تستطع توفير هذا الوقت كله، فتذكر أن ممارسة الرياضة ولو لفترات أقصر تحدث فارقاً أيضاً. يمكنك تقسيم التمارين الرياضية إلى عدة جلسات مدة كل منها ١٠ دقائق من التمارين الهوائية والحصول على ذات فوائد ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة.

وكذلك، إذا كنت تجلس لعدة ساعات يومياً، فحاول تقليل كمّ الوقت الذي تقضيه جالساً. فقد أثبتت الأبحاث أن طول مدة الجلوس قد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية. حاول ممارسة الأنشطة البدنية غير المكثفة لمدة من ٥ إلى ١٠ دقائق كل ساعة، مثل النهوض لإحضار كوب من الماء أو السير قليلاً.

