

ايجابيات وسلبيات ممارسة الرياضة في صالات الرشاقة

المقدمة



خلق الله الانسان و كرمه، باستخلافه الأرض، وجعل له الدين الحنيف الذي يحفظ المجتمعات على أرقى صورها، فأمرنا بالصلاة و الزكاة وكل الأمور التي فيها منفعة للناس، و من الأمور التي حثنا عليها ديننا الحنيف، الرياضة التي تؤثر بشكل إيجابي على الانسان الذي بفضله يسعدنا شعور تحقيق الإنجاز.

وهنا يأتي دور التمارين الرياضية اليومية وأهميتها البالغة على الصحة الجسدية، من حيث الحفاظ على الصحة و التحصن ضد أمراض العصر الحالي، كما تساعد في الحفاظ على الشباب و تؤخر الشيخوخة اكبر قدر ممكن. وقد جاء التطور التكنولوجي في الحياة الاجتماعية ليؤثر بشكل سلبي على حركة الانسان، من خلال التنقل بسهولة عبر السيارات، وفضلاً عن ذلك أجهز التحكم عن بعد... التي ساهمت في بقاء الانسان جالساً دون حركة لساعات طويلة. وهناك حكمة تقول (العقل السليم في الجسم السليم).

بعد عام 2003 انتشرت ظاهرة إنشاء الصالات الأهلية الرياضية في بغداد والمحافظات العراقية، لكلا الجنسين (الذكور والاناث)، ومشاركة مختلف الأعمار، لاسيما بعد تطور الأجهزة الرياضية ومنها أجهزة المشي و الركض التي تحتوي على ساعات قياس الضغط ونبضات القلب وغيرها من التفاصيل...

1-فائدة ممارسة الرياضة

يعتبر ارتفاع تركيز الدهون في الجسم من عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب عند الرجال والنساء، وقد أوضحت العديد من الدراسات أن انخفاض تركيزها متعلق بإنخفاض الإصابة بأمراض القلب، ومن ثم انخفاض نسبة الوفيات. نظراً لما للرياضة من فوائد جمة على الجسم.

أجريت هذه الدراسة الميدانية لمعرفة تأثيرها على تركيز الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم وعلاقتها مع مؤشر كتلة الجسم مقارنة بالأشخاص الأصحاء غير الممارسين لأي نوع من النشاطات الرياضية. وقد جاءت نتائجها كما سيأتي:

2-إيجابيات القاعات الرياضية: تهدف قاعات الرياضة الي إيجابيات متعددة نذكر منها:

أ- التناسق الجسماني : يبحث الكثير من الشباب عن الكمال والتناسق في الجسم بشكل مستمر، وقد قال الباحث في الشؤون الاجتماعية والاكاديمية' الدكتور الخفاجي: "ان هناك

الكثير من الشباب يرتادون القاعات الرياضية، ويمارسون بعض الرياضات لغرض بناء العضلات، وتعلم فنون الملاكمة، وغير ذلك... بهدف الحصول على قوام متكامل، ما يساعدهم في لفت نظر الجنس الآخر، ومحاكاة الثقافة المجتمعية التي تشجع الشباب على أخذ دور المبادرة والبطولة. والكثير من هؤلاء، لاسيما المراهقون يجدون أن تحقيق هذه النظرية يتم ببناء الجسم والعضلات. لكن في الوقت نفسه حذر "الخفاجي" من خطورة تناول العقاقير والمكملات الغذائية من دون إستشارة طبية، او تحت اشراف متخصصين، لذلك لابد من أن تأخذ وسائل الإعلام دورها في توعية وتثقيف الشباب بهذه الأمور الخطيرة.

ب- العلاج الطبيعي

- تعرض العشريني "وسام كامل" الى حادث أنزلاق، أدى الى تضرر فقراته القطنية، وبالتالي أثر في عموده الفقري بشكل واضح، ويقول "وسام" بصوت مفعم بالأمل: في بداية الأمر عندما تعرضت الى ذلك الحادث، كنت أعاني من آلام مبرحة، اذ وصل الحال بي الى صعوبة الوقوف او المشي، ولكن طبيبي المعالج نصحني باللجوء الى العلاج الطبيعي الذي بالفعل أفادني بشكل كبير، اذ بدأت أستعيد عافيتي شيئاً فشيئاً ، فقد كنت تحت إشراف كادر متخصص في إحدى القاعات الرياضية.
- المتخصص في العلاج الطبيعي "يوسف رزاق" أشار الى أن هناك حوادث تؤثر بشكل كبير في الظهر، ولكن من الممكن علاجها أو على أقل تقدير تقليل الألم عند

المريض، بواسطة : تمارين الحركة و التقوية، مع الأخذ بعين الإعتبار أن الأجسام تختلف بإستجابتها للعلاج، يضاف الى العلاجات السابقة، تلك التي تركّز على العمود الفقري وتعالج مشاكل المفاصل والعظام والعضلات وتتم يدوياً.

ج- الاهتمام بالرياضة من قبل النساء

تميل المرأة مثل الرجل الى الحصول على الجسم المثالي، والتخلص من الأمراض لاسيما أنه بعد عام 2003 شهد العراق إنفتاحاً على دول الجوار، والدول الاوروبية، الأمر الذي ساعد في إفساح المجال أمام النساء العراقيات للإطلاع على التطور، من ناحية الملابس وإهتمام المرأة بصحتها، وممارسة المرأة للرياضة و متابعة التعلّم والنزول الى سوق العمل...

وتقول "شيماء حسن" أن البدانة المفرطة عامل مشترك بين مختلف الفئات النسوية اللواتي تسعين للذهاب الى القاعات الرياضية، لكن ثمة دوافع أخرى خلف هذا الإقبال، فالموظفات يحرصن على الظهور بالمظهر الجميل، حتى يظهرن بالمظهر الحسن عند تعاملهن مع الزبائن المراجعين.

وبالنسبة لربات البيوت، تقول "شيماء": فهنّ بحاجة لإرتياد صالات الرياضة لأنهن على الأغلب يعانين البدانة بسبب الوقت الطويل الذي تقضيه المرأة عادة في المطبخ، إلى جانب النوم الطويل.

وتضيف أن الأمراض هي الأخرى محقّز لدخول مثل هذه القاعات، فمعظم النساء تشكين من آلام المفاصل وضيق التنفس وضعف اللياقة البدنية و...

د- تركيز الجمال

قالت الخبيرة "سندس كريم": أن تأكيد توافد الكثير من الفتيات خلال السنوات الأخيرة على القاعات الرياضية، أو كما تُعرف شيوعاً باللغة الانكليزية بـ"الجم"، بسبب أن النسبة العظمى من الفتيات يأتين من أجل تحسين هيكلية الجسم بهدف الجمال .

واستدركت "سندس" بعدم معارضتها لهذه الرغبة التي تبدو غريبة في الكثير من المجتمعات الشرقية، معتبرة أن العراق قد يكون الأول في عدم تقبل المجتمع لهذه الفكرة . بالمقابل تعتبر "هيلين" أن الأمر مثالياً لما فيه من ملائمة لمجريات العصر المتسارعة، من المواضع والإهتمام بالمظهر الخارجي وممارسة الرياضة وولوج الصالات الرياضية...

من جهتها إعتبرت الباحثة النفسية والاجتماعية الدكتورة "ضحى جبر" أن المقارنة بين مسؤولية المرأة والرجل في المجتمع، تعود إلى وجود فارق كبير بينهما، تولده ضغوط الحمل والولادة وتربية الأولاد إلى جانب عملها الوظيفي. وتضيف أن الرياضة تعد متنفساً مهماً لمساعدة المرأة على تحسين حالتها المزاجية، ورفع معدلات الطاقة عندها. كما تعتبر أن

توافد النساء للمصالات الرياضة مؤشر على وعي صحي ونفسي لبناء قوام متوازن، لافتة لأهمية الرياضة في تحسين المزاج.

هـ - ترتيب الجسم

بعد ان فقد السيطرة على وزنه وبدأت آثار البدانة واضحة على ملامحه وجسده قرر الثلاثيني "ايسر فاضل" أن يخوض حرباً ضروساً ضد السمنة، وكانت أولى خطواته هي الإلتحاق بإحدى القاعات الرياضية القريبة من محل سكنه.

يقول "ايسر" بصوت مليء بالثقة والتفاؤل: "بعد أن زاد وزني بشكل واضح، إذ تجاوز المائة كلغ، شعرت بفقدان السيطرة عليه، وقد عرض علي الكثير من أقربائي والأصدقاء أن أخضع لعملية قص معدة، لكنني رفضت بشكل قاطع، وقررت أن أختار طريق الرياضة كي أحصل على الوزن المثالي والصحة الجيدة، وبالفعل تسلحت بالإرادة والعزيمة، وبدأت رحلتي الطويلة كي احقق اهدافي المرجوة". وفعلاً مارست الرياضات المتعددة بالإضافة الى اتباع نظام غذائي و ها أنا الآن أمتلك جسماً رشيقاً.

و - أهمية الرياضة لكبار السن

أكد "ابو وسام" (60) عاماً أنه كان يعاني من إرتفاع معدل السكر في الدم، وذلك بعد تعرضه لحادث في عام 2013 ، إذ كان بالقرب من إنفجار سيارة ، ومنذ تلك الفترة وهو يتناول

بشكل يومي اقرص علاج السكر، وكذلك ممنوع عليه تناول الوجبات التي تحتوي السكريات، فضلاً عن القلق المستمر، والفحص الدوري يومياً لنسبة السكر في الدم . هذه الحالة ساهمت في ترهل جسمه، و لكن أحد أصدقائه شجعه أن يجرب ممارسة الرياضة في احدى القاعات. وهذا ما حصل فعلاً.

قال "ابو وسام": لقد واجهت صعوبة في بداية الأمر بسبب تقدمي بالسن، وكذلك الإبتعاد فترة طويلة عن ممارسة أية رياضة، ولكن بعد الإهتمام من قبل المدرب والتشجيع المستمر، وخلال أربعة أشهر متتالية، بدأت حالتي الصحية تتطور، وانخفض معدل السكر وعاد الى طبيعته. وقد أكد أنه بعد سنة تخلص من الأدوية نهائياً، وعاد الى تكوين علاقات اجتماعية مع رواد القاعة، وخاصة من أقرانه بالسن، مبيناً أن قدرة الانسان على التحمل تقل، كما تنخفض مرونة جسده بشكل ملحوظ عندما يتجاوز الـ 55 عاماً. معتبراً هذا التراجع أمر طبيعي ونتيجة حتمية للعمر.

3-سلبيات القاعات الرياضية

أ- مضار مستقبلية

قال دكتور التغذية "علي الزبيدي" أن المكملات الغذائية التي يتناولها الرياضيون، والتي تحتوي على مادة الكرياتين، تسبب مشكلات متعددة في الجهاز الهضمي، فهي تسبب

الإسهال واضطرابات في المعدة، إضافة إلى ذلك إذا كان الشخص يعاني من حساسية اللاكتوز فقد يتعرض للغثيان والاضطرابات المعوية، أو قد يتعرض لبعض التشنجات عند استخدام البروتينات ذات المصدر الحيواني مثل الواي بروتين، وأشار الى أن هناك عدداً من الشركات المصنعة للمكملات الغذائية تجمع بين الكرياتين والكافيين لكي تزود المستهلك بطاقة أكبر تساعد على زيادة التدريبات في الصالة، ولكن في المقابل الإستخدام المنتظم والمتكرر للمنتجات التي تحتوي على الكافيين يمكن أن يسبب الأرق واضطرابات في النوم ويزيد من خطر جفاف الجسم.

ب- اضطرابات صحية

عانى "حيدر خلف" منذ بلوغه سن المراهقة من النحافة المفرطة، التي جعلته محط سخرية وتتمر من قبل زملائه، وتروي شقيقته الكبرى "سارة" حكايته قائلة: "ما سبب النحافة لشقيقي هي مشكلات نفسية وعقداً كثيرة حاول القضاء عليها بارتياح إحدى القاعات الرياضية، عملاً بنصيحة أحد أصدقائه، وبالفعل إنصاع للأمر وأخذ يتعاطى فيتامينات ومكملات غذائية أكسبته وزناً واضحاً، لكنه لاحقاً بدأ يعاني من أوجاع في الكلى. وفي أحد الأيام تأزم وضعه بشكل واضح ما استدعى نقله الى المستشفى، وقد أخبرنا الطبيب أن الزيادة المفرطة في تناول المكملات الغذائية سببت لكليتيه مشكلات في تصفية الأدرار، وقد تم استخدامها بناء على طلب الصالة الرياضية ذلك.

ج- عقارات (أدوية) منشطة

بعض القاعات الرياضية تروج تعاطي عقارات منشطة ممنوعة، مستغلة هوس الشباب بهذه الألعاب، الأمر الذي أدى الى حدوث حالات وفاة.

وأعلن الإتحاد الفرعي لبناء الأجسام في محافظة "المتنى"، عن وفاة أحد أبطال العراق في بناء الأجسام ، موضحة السبب الى توقف كليته عن العمل والذي كان سببه كثرة تعاطيه للمنشطات. وعلى أثر ذلك طالبت الحكومة وزارة الشباب واللجنة الأولمبية تفعيل لجان مراقبة الأنشطة الرياضية ، والحد من انتشار المنشطات والمخدرات التي تفتك بالشباب.

وحذّر المختصون في اللعبة من "وجود إفراط في تناول المنشطات والأدوية المحظورة، من قبل بعض الرياضيين، من أجل تنمية عضلات أجسامهم، ما ينعكس سلباً على صحتهم، ويهدد حياتهم"، داعياً الحكومة العراقية ووزارة الشباب والرياضة واللجنة الاولمبية الى "تفعيل لجان مختصة لمراقبة الأسواق، ومنع دخول المنشطات والمخدرات التي تهدم حياة شباب العراق".

4- دور الجهات المختصة

أ- غلق القاعات الرياضية المخالفة

أعلنت دائرة الصحة اغلاقها أربع قاعات رياضية في قضاء المحمودية جنوبي بغداد بسبب مخالفتها للشروط الصحية، واستخدام المنشطات والعقاقير غير المسموحة والمرخص لها.

كما أسفرت الحملة عن إغلاق (4) قاعات لكمال الأجسام تمارس العمل بدون إجازة صحية و تستعمل المنشطات و العقاقير غير المرخصة، وعدم إلتزامها بالشروط و الضوابط الصحية.

و تم إغلاق هذه القاعات حسب المادة (96) من قانون الصحة العامة رقم (89) لسنة 1981.

وأشارت أن الكثير من الشباب باتوا يلجأون الى تعاطي المنشطات، خاصة تلك التي صنعت بالأصل لزيادة فعالية الحيوانات، ومضاعفة عمل الهرمونات لديها، الأمر الذي يتسبب بمضاعفات جانبية خطيرة للرياضيين الذين يستخدمونها: أبرزها العجز الكلوي و الضعف الجنسي، و قد تصل الخطورة الى درجة الوفاة.

ب-قانون القاعات الرياضية

إن موضوع الهورمونات يثير الجدل بين اللاعبين والمدربين في الصالات الرياضية. فهم لا يتحدثون به إلا سراً , لأن أغلب هذه المواد الهرمونية ممنوعة من التداول ليس في العراق فحسب بل في العديد من دول العالم , وتعتبر الأدوية المتداولة في هذا الخصوص تجارة مربحة ذات أسعار مرتفعة وباهظة الثمن ,

إن "القانون العراقي" يحاسب على استخدام تلك الهرمونات، كما المخدرات، إلا أن بعض القاعات يستخدمونها بشكل مكملات غذائية ، او بصورة سرية. لأن وزارة الصحة من خلال دوائرها لا تمنح إجازة فتح القاعات الرياضية إلا بعد التثبت من وجود الشروط الصحية والتقيّد بها.

5- كيف تختار نوع الرياضة؟

على من يرغب ممارسة نشاط بدني بانتظام أن يحرص على إختيار نوع النشاط الذي يرغب ممارسته، وأن يلتزم بشروط الممارسة ، لأن حرق السعرات الحرارية ليس الجانب الوحيد المهم، بل تواتر التمارين من أجل فقدان الوزن. ومن الأمور المهمة الأخرى التي يجب أخذها بعين الإعتبار عند إختيار نوع النشاط البدني الذي سوف نمارسه، وكذلك الحرص على مزاوله تمارين وتدريبات لتقوية الكتلة العضلية (تمارين المقاومة). لأنه غالباً ما يتجنّب الأشخاص هذا النوع من التمارين، لأنهم يعتقدون أنها لا تمارس التأثير نفسه مثل "الأيروبيكس" على صعيد حرق السعرات الحرارية، لكنها فكرة خاطئة. صحيح أننا نحرق نحو 200 سعرة حرارية فقط في الساعة في تمارين المقاومة، غير أن الفوائد التي نحققها من هذا النشاط البدني أكثر أهمية.

وفي ما يلي بالترتيب، أكثر الرياضات التي تحرق الدهون في ساعة واحدة.

عدد السعرات/ساعة calories	نوع الرياضة
1074- 861	القفز على الحبل
937-752	كرة القدم
892-751	السباحة
819-657	الركض على السلالم
755-606	الركض السريع (5 اميال)
728-584	التنس / كرة السلة
683-584	التزلج السريع
664-533	الايروبكس
637-511	كرة المضرب
528-423	السباحة المعتدلة