

مقال تحت عنوان: ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى كبار السن

المؤلفين:

1- تواغزيت سهيلة

الرتبة : أستاذة محاضرة أ

الجامعة : معهد التربية البدنية والرياضية-جامعة الجزائر 3

البريد الإلكتروني : docsou56@gmail.com

البريد الإلكتروني المهني : touaghzit.souhila@univ-alger3.dz

2- عويسي إيمان

الرتبة : أستاذة محاضرة أ

الجامعة : معهد التربية البدنية والرياضية-جامعة الجزائر 3

البريد الإلكتروني : iaouissi@yahoo.fr

البريد الإلكتروني المهني : aouissi.imane@univ-alger3.dz

3- قرماش وهيبة

الرتبة : أستاذة محاضرة أ

الجامعة : معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 3

البريد الإلكتروني : grinetchwahiba@gmail.com

البريد الإلكتروني المهني : grinetch.wahiba@univ-alger3.dz

ملخص:

The practice of sports activities is one of the most important things that must be practiced by individuals, as this sport brings many benefits to individuals, and the most important of these benefits are: stimulating blood circulation, improving the level of physical fitness, strengthening the heart muscle, protecting against symptoms and diseases of aging, and many more. There are countless other benefits, the importance of sports increases with age, as bone and muscle atrophy gradually resolves, blood vessels become hardened, pressure on the heart muscle increases, the body suffers from limited movement, and the chances of disabilities increase. As for the brain, the ability to think, and memory, they are not far from being affected, but rather they are affected by time.

مقدمة:

الرياضة هي المحرك الأساسي للجسد البشري والطريقة المثلى للعيش حياة سعيدة وصحية فإن الرياضة بكافة أشكالها وأنواعها حتى الذهنية منها تعطي الجسم طاقة وحيوية ونشاط وتحفز عمل الخلايا والأعضاء الداخلية بل وكما يقول الباحثون تزيد من عمر الإنسان وتؤخر الشيخوخة.

إنَّ ممارسة الأنشطة الرياضية تُعدّ من أهم الأمور التي لا بد أن يمارسها الأفراد حيث تعود هذه الرياضة على الأفراد بالعديد من الفوائد، ومن أهم هذه الفوائد: تنشيط الدورة الدموية، التحسين من مستوى اللياقة البدنية، تقوية عضلة القلب، الحماية من أعراض وأمراض الشيخوخة، والعديد من الفوائد الأخرى التي لا تُعدّ ولا تحصى.

وتزداد أهمية الرياضة مع التقدم في السن، حيث يحل الضمور بالعظم والعضلات تدريجياً، وتصاب أوعية الدم بالتصلب، ويزداد الضغط على عضلة القلب، ويعاني الجسم من محدودية الحركة، وتزداد فرص حدوث الإعاقات. أما الدماغ والقدرة على التفكير والذاكرة فليست ببعيدة عن التأثر، بل ينال منها الزمن أهمية ممارسة الرياضة عند كبار السن:

تزيد أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للأفراد عند التقدم بالعمر؛ حيث أنّ ممارسة الرياضة لكبار السن أهم من ممارسة الرياضة للشباب، عند تقدم الأفراد بالعمر تضعف القوة، تقل المناعة، ويشعر المسن بازدياد وقت الفراغ لديه، ولا بد من ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ. قد يتساءل بعض الأفراد عن فوائد ممارسة الرياضة لكبار السن للمسنين، وفي هذا السياق قد تعتبر الرياضة علاجاً أو دواءً، فهي تقلل من تزايد المشاكل السالف ذكرها، وتقلل فرص حدوثها. فالرياضة تقلل من خطورة مشاكل القلب، وتساعد في السيطرة على الوزن لا سيما عندما يترافق ذلك مع عادات غذائية صحية، وتزيد من كثافة العظام، وتقلل من احتمالية السقوط وكسر الورك، وحدوث مرض السكري، وتقلل من احتمالية

حدوث الزهايمر وفقدان الذاكرة، كذلك هنالك العديد من الفوائد التي تعود على الأفراد عند ممارسة كبار السن للأنشطة الرياضية؛ حيث تؤدي الرياضة إلى الحماية من الإصابة بالأمراض المزمنة، التقليل من مشاكل الأرق والنوم بشكل صحي، الوقاية من أمراض القلب والسرطان، تنشيط الدورة الدموية، التحسين من الحالة المزاجية، والشيء الأساسي هو أنه تستفيد خلايا الجسم من الأكسجين بشكل أفضل، كذلك تقوية العضلات، تقوية المفاصل، والوقاية من أمراض العظام كهشاشة العظام.

-مزايا ممارسة المسنين للرياضة:

هنالك العديد من المزايا عند ممارسة كبار السن للرياضة، ومن أهمها: انخراط المسنين في المجتمع.

- زيادة التركيز الذهني.

- مساعدة كبار السن على الاستمتاع بحياتهم بالشكل الأفضل.

- التقليل من التوتر العصبي وتحسين المزاج.

- الانتعاش والحيوية والرفع من الروح المعنوية لكبار السن.

- زيادة الثقة بالنفس.

-ابتعاد كبار السن عن العزلة والإحباط.

أنواع الرياضة المناسبة لكبار السن:

- تعتبر رياضة المشي من بين أنواع الأنشطة الرياضية المناسبة لكبار السن، حيث تُعدّ من أهم الأنشطة الرياضية الهوائية السهلة التي من الممكن أن يمارسها كبار السن، ولا يوجد أي آثار سلبية لهذه الرياضة الهوائية.

- يمكن أيضاً أن يقوم كبير السن بممارسة تمارين رياضية بواسطة الأجهزة في النادي الرياضي أو من الممكن شراء بعض الأجهزة الرياضية، وممارسة الرياضة في المنزل. 3- من الممكن أن يقوم كبار السن بممارسة رياضة ركوب الدراجات، حيث أنّها من الرياضة التي تؤدي إلى تقوية البنية الجسدية.

- من الممكن أن يقوم كبار السن بممارسة ركوب الدراجات في الصباح الباكر، وفي مناطق طبيعية جذابة.

- التمارين الهوائية وهي التي تجعلك تتنفس وقلبك ينبض بشكل أسرع مثل المشي السريع والسباحة، ولها معظم الفوائد الصحية مثل تحسين القدرة على التحمل والتقليل من التعب والإعياء والأمراض المزمنة.

- تمارين تقوية العضلات وهي التي تبذل العضلة من خلالها جهداً في مقابل وزن معين، وتسمى أيضاً تمارين المقاومة مثل الصعود باستخدام الدرج وحمل الأوزان الخفيفة أو استخدام شريط المقاومة. ولها فوائد عدة فهي تقلل من الإصابات واحتمالية السقوط وتساعد في الحفاظ على الكتلة العضلية التي تتأثر مع العمر.

- تمارين التوازن مثل المشي للخلف أو للجانب والوقوف من وضعية الجلوس واليوغا. ويمكن زيادة صعوبتها مع تقدم المستوى.
- تمارين المرونة وهي التي تحسن من مدى حركة المفصل مثل تمارين الشد، ويفضل عمله بحيث يشمل العضلات الرئيسية، ويتم تمرين كل عضلة لمدة 10-30 ثانية، وتعاد 3-4 مرات.

- احتياطات يجب الانتباه إليها عند ممارسة الرياضة لكبار السن:

- يعتبر المرض والألم والإصابات أحد أكبر العقبات التي تعيق كبار السن عن ممارسة الرياضة. لذلك هناك العديد من الإجراءات ستساعدك في تقليص هذه المخاوف والانتظام في رياضة آمنة. وإليك طرفاً منها:

- يستطيع الفرد المسن الشروع فوراً مباشرة نشاطه البدني وبدون استشارة الطبيب، في حالة عدم تشخيص أمراض مثل: أمراض القلب والسكري وعدم وجود آلام الصدر والدوخة وألم المفاصل.

- في حالة الشروع في أي نشاط بدني بعد فترات طويلة من الخمول وعدم الحركة، فإنه ينصح بعمل تمارين خفيفة ولمدة قصيرة لا تتجاوز 10 دقائق، ثم يتم الزيادة تدريجياً.

- يجب التأكد من أن الجسم في حالة ترطيب وليس هناك نقص في سوائل الجسم.

-في حالة حدوث مرض أو إصابة، ينصح بأخذ قسط من الراحة، ثم العودة من جديد بتمارين خفيفة قصيرة وزيادتها تدريجياً.

- في حالة الشك في وجود أمراض القلب، ينصح بعمل اختبار الإجهاد، ويتم من خلاله الكشف عن أي مشاكل في جريان الدم في القلب (يتم إجرائه من خلال استخدام جهاز المشي أو الدراجة الثابتة وزيادة الشدة لجعل القلب يضخ أكثر).

- ينصح دائماً بالإحماء، وذلك بالبدء بتمارين خفيفة الشدة لتهيئة الجسم وخصوصاً العضلات الذي سيتم تمرينها، ثم التوقف تدريجياً قبل الانتهاء. فلو كان تمرينك الرئيسي هو الجري، فيكون الإحماء هو المشي، ولو كان تمرينك تقوية عضلات الذين يعانون من الأمراض أخذ الاحتياطات التالية:

- بالنسبة لمرضى السكري التأكد من أن نسبة السكر طبيعية من خلال المراقبة المستمرة للجلوكوز، والالتزام بتناول وجبات متوازنة على فترات منتظمة، واستخدام الأحذية المناسبة لتجنب التهابات القدم.

- يجب مراعاة الأدوية لدى مرضى الضغط واستشارة الطبيب قبل ممارسة التمارين، فبعض الأدوية قد تؤثر على قدرة الجسم على تنظيم درجة حرارة الجسم، وقد تؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم، لذلك يجب الانتباه إلى أي أعراض غير المرغوب فيها أثناء ممارسة الرياضة مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم والتعب والدوخة.

- للذين يعانون من محدودية الحركة أو الإعاقات عليهم استشارة الطبيب المختص لإعطاء التمارين الملائمة.

-هناك حالات يمنع عندها ممارسة الرياضة مثل انسداد عضلة القلب للشخص المصاب به حديثاً، وقصور القلب الإحتقاني الحاد، والذبحة الصدرية غير المستقرة وحالة السكري والضغط غير المنضبط.

خاتمة:

ليس هناك اختلاف بالنسبة لتوصيات ممارسة النشاط البدني لكبار السن عن دونهم في العمر من الشباب (أي لمن هم أقل من 60 وأكثر من 18 سنة). وفيما ينصح به عالمياً هو 30 دقيقة من ممارسة التمارين الهوائية لمدة 5 مرات في الأسبوع، هذا بالإضافة إلى تقوية العضلات ليومين في الأسبوع.

ويمكن للمتمرسين المعتادين على ممارسة الرياضة ممن تمكنهم الحالة الصحية أن يقوموا بالتمارين الشديدة وذلك لمدة 20 دقيقة في ثلاث مرات في الأسبوع.

أخيراً ما عسى أن نقول إلا أن الرياضة ليست حكراً على الشباب، وليست حكراً على أصحاب الأجسام الرشيقة فقط بل كل الفئات وباختلاف أعمارهم لهم نصيب من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أشكالها وبما يتناسب وقدراتهم ووضعهم الصحي .

المراجع:

-الصحة واللياقة البدنية، علي محمد عايش أبو صالح ، غازي بن قاسم، مكتبة العبيكان - جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، 2009.

-الرياضة سر رشاقتك، أحمد عوض، وكالة الصحافة العربية، 2018.

-أصول التغذية للرياضيين، طارق احمد إدريس، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع 2015.

Biller HB. Creative fitness: Applying health psychology and exercise science - to everyday life: Greenwood Publishing Group; 2002

-Mann J, Truswell AS. Essentials of human nutrition: Oxford University Press; 2017

-Flynn S, Jellum L, Howard J, Moser A, Mathis D, Collins C, et al. Concepts of Fitness and Wellness. 2018