

الرياضة.. فوائد جسمية وعقلية



يقولون إنَّ العقل السليم في الجسم السليم، فلا يوجد هناك فصل بين الجسد والعقل وبين التأثير المباشر الذي يُصيب أحدهما على الآخر، ومن هنا كان التركيز على ضرورة المحافظة على الصحّة الجسدية للوصول إلى الاستغلال الأمثل للقدرات العقلية، ومن الأمور التي تساعد على تنمية الصحّة الجسدية والعقلية هي الرياضة، والرياضة تكون عن طريق المجهود البدني أو المجهود الذهني، وما سنركّز عليه بالشكل الأكبر هي الرياضة التي تتطلب المجهود البدني.

الرياضة وفوائدها للجسم والعقل:

- عن طريق ممارسة الرياضة يقوم الدم بالتدفّق في الأوعية الدموية مما يُساهم في تنشيط الدورة الدموية التي بدورها تعمل على إنعاش الجسم وتقويته وقدرته على القيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه .
- تقوم الرياضة بزيادة إفراز المواد الكيميائية والهرمونية التي تزيد من الإحساس بالسعادة

والارتياح والقضاء على المشاعر السلبية.

• القضاء على الاكتئاب عن طريق الحركة المنشّطة للمواد الكيميائية المضادّة للاكتئاب والقلق والتوتّر، ولذلك نلاحظ بأنّ الأشخاص الذين يُكثرون من ممارسة الرياضة يتميّزون بأنّهم أصحاب نفسيات أكثر استقراراً وأكثر بُعداً عن الإحساس بالقلق والتوتّر.

• الجُرأة والقوّة في الشخصية، لأنّ الجسد القوي والمُفعم بالحيوية يُعطي صاحبه قدرة أكبر على مواجهة الآخرين.

• تحقيق الصحّة للجسد، ومن المعلوم أنّ الرياضة تقوم بتنشيط الجسد وزيادة الشعور بالصحّة من الناحية البيولوجية وهذا أمرٌ ثابت في التوعية الصحيّة للأشخاص الذين لا يُمارسون الرياضة بحيث يكون حثّهم بشكل دائم على الإقبال على ممارسة الرياضة لتحقيق مستويات صحيّة أفضل.

• تقوية العضلات من خلال التمارين العضلية كالجري والمشي السريع ورفع الأثقال وتمارين الضغط والكثير من التمارين التي تزيد من قوّة العضلات، وأيضاً تقوم باكساب المرونة للمفاصل وزيادة اللياقة البدنية وبالتالي قدرة الشخص على الحركة بشكل أفضل.

• تساعد الرياضة على تحسين عمليات التمثيل الغذائي. الحدّ من الشيخوخة في سنّ مبكّرة، وذلك ملاحظ للأشخاص الرياضيين بأنّهم أكثر شباباً ويتميّزون بنضارة البشرة.

• زيادة القُدرات الذهنية والعقلية من خلال تنشيط الدورة الدموية في الجسد ككلّ وفي الأعضاء جميعها وخصوصاً زيادة ضخ الدماء نحو المخّ الذي هو محور العقل والتركيز، فمن الثابت أنّ ممارسة الرياضة تقوم بزيادة القُدرة على التركيز والاستيعاب وتنشيط الخلايا الدماغية وتحسين مستوى الإدراك.

• تقوم الرياضة بالوقاية من الأمراض من خلال زيادة المناعة وزيادة القُدرة على التحمّل والصبر، وكذلك الوقاية من الأمراض المُحتملة كأضرار السمّة وكذلك الوقاية من الهشاشة في العظام.

• تقوم الرياضة بإكساب الجسم مظهراً أكثر جمالاً وأكثر رشاقة من خلال القضاء على مظاهر السمّة والترهلات الناجمة عن تراكم الدهون.

