

## الدماغ والتمارين الرياضية/ د. موفق مجيد المولى

إن موضوع العلاقة بين التمارين البدنية والدماغ من المواضيع الشيقة جدا ففي السبعينات كان هنالك بطل شاب لكمال الأجسام يدعى ارنولد شوارزنجور والذي أصبح ممثلا مشهورا وهو الآن حاكم كاليفورنيا في أمريكا له كتاب جاء فيه (بأن الفائدة التي يجنيها من سباقاته هي طريقة تقربه الذهنية لتنفيذ التمارين الرياضية) فهو يركز على العضلات التي يتدرب لها فقط في كل وحدة تدريب وهذا التركيز هو الذي يساعده على نمو عضلاته كما يقول وقد لا يجد الشخص العادي تفسير علمي لهذا التقرب العقلي للتمارين الرياضية ولكن ما يفعل الرجل كان ربط الدماغ (العقل) بالجسم (التمارين). لقد أثبتت الشواهد البحثية الكثيرة والتي أصبحت من المسلمات العلمية في الأدب الثقافي الرياض البحثي بأن التمارين الرياضية بجانب تطوير المظهر البدني عن طريق التفكير بالبدن فهي تعمل على تطوير مهارات التفكير عند الإنسان فالعلاقة بين الدماغ والبدن علاقة معلومة حيث يؤثر العقل في البدن ويؤثر البدن بالعقل لهذا قد نذهب للقول بأنك يمكن أن تدرب الدماغ لإحداث تغيير في الدماغ ويمكن أن تدرب البدن لأحداث تغيير في البدن فتدريب الدماغ (العقل) ينتهي بتطور الدماغ (العقل) ويؤجل هبوط الإدراك أيضا ونرجع لنتائج البحوث العلمية الأخرى لنستل هذا القول (تعمل التمارين البدنية على زيادة سرعة التفكير وتسمح للإنسان بتعلم قضايا أكثر تعقيد) لقد اثبت البحث العلمي والدراسات المتعددة بأن المشي يزيد من دوران الدم (دورة الدم) ويساعد على تجهيز الخلايا بالأوكسجين (oxygenate cells) وهذا بدوره يحسن من وظائف الدماغ بالرغم من أن رياضة المشي لا تستهلك قيم تجهيزات الأوكسجين أو الجلوكوز التي يحتاجها الدماغ في عمله ففي دراسات كثير وجد رابط ايجابي بين النساء الممارسات رياضة المشي المنتظمة وتحسين الذاكرة وتزداد أهمية هذه النتائج مع تقدم الإنسان بالعمر حيث تبدأ الذاكرة بالانزلاق التدريجي. لقد تبين بأن الركض يفعل فعله الايجابي في شحن الخلايا الدماغية وهذا يعني زيادة شدة التدريب من المشي للركض له مفعول ساحر على الخلايا الدماغية ولذلك أكد العلماء المختصون في دراسة سلوك الدماغ بأن التمارين الرياضية (تحمي) وظائف الدماغ خلال التقدم بالعمر مما يؤخر أو يجنب الإنسان بعض أمراض الدماغ المرتبطة بالتقدم بالعمر فالتمارين الرياضية - تقول البحوث- قد تساعد على تجنب ومنع مرض الزهايمر بجانب ان دراسات معتمدة أخرى وجدت بان النشاطات العضلية (التمارين الرياضية) تساعد على إبقاء مستلمات الدماغ نشطة مما يبقي قابلية الذاكرة والإدراك في أعلى مستوياتها عند البشر وعندما تتوقف النشاطات البدنية تضع هذه المستلمات وحالما تعاد النشاطات البدنية تعاد تلك المستلمات (سبحان الله) وهذا يفسر علميا لماذا يجد

بعض الناس تحسن التفكير وحتى المناقشة خلال المشي وفي الأخير يمكن القول بأن تنفيذ التمارين البدنية تُساعد على الاحتفاظ بصحة عقلية وتُسهل للفرد التعامل وإدارة القلق والضغط والإحباط وهذه النتائج هي نماذج لكيفية تأثير التمارين الرياضية في الفعاليات العقلية مادام أن مركزا لوظائف العاطفية يستقر في أدمغتنا. ولقد تم اختصار العلاقة بين التمارين الرياضية والدماغ بمصطلح دراسات في العلاقة الصحة العقلية والتمارين البدنية وكانت هذه النقاط المهمة:

- 1- تقلل التمارين الرياضية من الكآبة.
- 2- تقلل التمارين الرياضية من القلق.
- 3- تقود التمارين الرياضة إلى خفض الضغط.
- 4- تساعد التمارين الرياضية على مواجهة الأرق.
- 5- تقلل التمارين الرياضية من سلوك الإدمان.
- 6- تساعد التمارين الرياضية على تعزيز احترام الذات.
- 7- إن تأثير التمارين الرياضية على الصحة العقلية يكون شامل بغض النظر عن الجنس واللون والعمر. ولكن كيف نتدرب لأجل الصحة العقلية؟

يعتبر المشي مع صحبة فردية أو جماعية من أحسن التمارين المرتبطة بالصحة العقلية والتي يُطلق عليها علماء النفس بتمارين الضغط الهوائي والتي تنفذ من (5-7) مرات في الأسبوع وحالما يظهر التأثير الإيجابي لتمرين هذا اليوم نتبعه بتمرين في اليوم القادم وهكذا فتكون البداية بشدة متوسطة من دون الحاجة لضغط عالي فقط ابدأ لأجل المتعة أما بالنسبة للوقت فتكون البداية بأي عدد من الدقائق شرط التدرج في الزيادة يوم بعد يوم للوصول للهدف النهائي الذي يتراوح بين 30-60 دقيقة كل يوم وهناك الكثير من الطرائق التي تساعد على تحسين الصحة العقلية منها رياضي ومنها غير رياضي كالأعشاب والماء وهذه مواضع نتركها للقادم من الأيام بإذن الله