**6 فوائد رياضية للصحة النفسية**

من المتعارف عليه أن الرياضة مفيدة لصحتك البدنية، ولكن هل تعرف أنها تؤثر إيجاباً على صحتك النفسية أيضاً؟

تعتبر الأنشطة الرياضية من أهم الطرق التي يتبعها العديد من الأشخاص للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية، ومن أهم فوائد رياضة على الصحة النفسية ما يلي:

## **1. عمل الرياضة على تحسين مزاجك**:

في حال كنت تريد الشعور بالسعادة والاسترخاء عليك بممارسة [النشاط البدني](https://www.webteb.com/articles/%D9%87%D9%83%D8%B0%D8%A7-%D8%B3%D9%86%D9%82%D9%86%D8%B9%D9%83%D9%85-%D8%A8%D9%85%D9%85%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B4%D8%A7%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AF%D9%86%D9%8A-%D9%88%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9_14145) المختلف، من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو حتى المشي السريع.يعمل النشاط البدني على تحفيز المواد الكيميائية المتواجدة في الدماغ، والتي تجعلك تشعر بالسعادة والاسترخاء. ممارسة الرياضة مع مجموعة على وجه الخصوص، يوفر لك فرصة للاسترخاء والاندماج من أجل تحسين لياقتك، كما أن لها فوائد اجتماعية من خلال السماح لك بالتواصل مع الزملاء والأصدقاء في بيئة ترفيهية.

## **2. الرياضة تعمل على زيادة التركيز:**

النشاط البدني المنتظم يساعد في الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية، خاصة مع التقدم في العمر، وهذا يشمل التفكير النقدي، والتعلم، واستخدام الحكمة. إن الإنخراط في الرياضات المختلفة 3 إلى 5 مرات أسبوعياً، لمدة 30 دقيقة على الأقل، يمكن أن يوفر الفوائد الصحية للعقل.

## **3. الرياضة تقلل من الإجهاد والاكتئاب**:

عندما تكون نشطاً جسدياً، فان عقلك يكون خالي من الضغوطات اليومية. وهذا يمكن أن يساعدك على  تجنب [الأفكار السلبية](https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%81%D9%83%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%8A%D8%AC%D8%A7%D8%A8%D9%8A-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D9%82%D9%81-%D8%B9%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D8%A8%D9%8A_17584).ممارسة الرياضة تقلل من مستوى [هرمونات التوتر](https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%86%D9%8A-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%AA%D8%B1_16429) في الجسم، وفي الوقت نفسه تحفز إنتاج مادة تسمى[الاندورفين](https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B4%D8%A7%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AF%D9%86%D9%8A-%D9%8A%D9%85%D9%86%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8-%D9%84%D8%AF%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89_10194)، وهي مادة كيمائية يتم افرازها من الدماغ عند ممارسة الرياضة. يساهم الاندروفين بالسيطرة على الحالة النفسية، ويساعد في محاربة القلق،[الاكتئاب](https://www.webteb.com/mental-health/diseases/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8)، والخوف والألم ويؤدي إلى الشعور بالمتعة .

## **4. الرياضة تحسن من عادات النوم**

الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تعمل على تحسين نوعية وجودة النوم، وذلك من خلال مساعدتك على النوم بشكل أسرع وتعميق فترة نومك. النوم بشكل أفضل يمكن أن يحسن من التوقعات العقلية الخاصة بك في اليوم التالي، وكذلك في تحسين مزاجك. ولكن عليك عدم ممارسة الرياضة في وقت متأخر جداً قبل النوم، لان الرياضة عادة تعمل على تنشيط الجسم وبالتالي قد لا تتمكن من النوم.

##  **الرياضة تعزز الثقة بالنفس** .5

ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تعزز الثقة بالنفس وترفع من تقديرك لذاتك، وقدرتك على تحمل الضغط الزائد، كما أنها تساهم في تحسين المظهر الخارجي.

مع القوة المتجددة والطاقة التي تأتي من النشاط البدني، قد تكون أكثر عرضة للنجاح في المهام خارج الملعب.

## **6. ارتباط الرياضة بسمات القيادة**:

تعد الفرق الرياضية مثل كرة القدم والبيسبول وكرة السلة أرضا خصبة لصفات القيادة. إذ أثبتت اخر الدراسات العلمية أن هناك علاقة بين المشاركة الرياضية في هذه الفرق وتنمية الصفات القيادية، وذلك من خلال مرور اللاعبين بمرحلة الفرصة، التدريب، المحاولة، والفوز والخسارة معاً بروح الفريق .

## **طرق لتحفيز النفس على ممارسة الرياضة :**

إليك أهم الطرق التي تساعدك في تحفيز نفسك على النهوض بهدف ممارسة الرياضة:

1. عليك بارتداء الملابس الرياضة ولا تفكر بالموضوع مرتين لتفادي التكاسل.
2. عليك بممارسة أنواع مختلفة من الرياضات لكي لا تشعر بالملل والروتين
3. من المهم الانضمام الى مجموعات لممارسة الأنشطة الرياضية لتحفيز بعضكم البعض
4. عليك بتجنب تناول الطعام الغني بالدهون لأنه يعمل على رفع مستوى السكر في الجسم ويعمل على زيادة الكسل والخمول.

**تمارين اللياقة البدنية تكون صعبة و متعبة و ممله احيانا ايضا و لايحبها احد خاصة انك يجب ان تستقطع وقتا لتذهب الى الجيم و لكن الان يمكنك ان تتعلم تمارين اللياقةالبدنية لتمارسها فى منزلك من خلال7 تمارين بسيطة وسهلة يمكنك القيام بها و انت مرتاح فى منزلك .**
1. **تمارين الضغط**: اشهر تمارين اللياقة البدنية هى تمارين الضغط  فالكل قام بتجربتها فى مرحلة ما و هى ببساطة كالاتى :

ضع كفيك على الارض  و ضع اطراف قدمك على الارض و انت تشد جسمك و تفرد قدميك بالكامل ثم و انت محافظا على ذراعيك مستقيمه اهبط بصدرك على الارض دون ان تلامسها كرر هذه الحركة 10 مرات لتقوى عضلات الذراعين و خاصة العضد  ثم قم واثبت على وضع الضغط و قم بثنى احدى رجليك نحو جسدك لتقوى عضلات بطنك قم بالتمرين 10 مرات ثم بدل مع قدمك الاخرى و احرص على ان اصابه قدميك هى التى تلمس الارض و ليس ركبتيك فيجب ان تكون الارجل مشدودة و مستقيمه و الا تلامس الارض لياتى التمرين بفاعليته .

2. **القفز** : القفز بالحبل من تمارين اللياقة البدنية الممتعة حتى ان الصغار يمارسونها كلعبة و اليك سر تمارين القفز مهمة جدا لتنشيط القلب لذا تمتعى و انت تلعبينها لانها اسهل تمارين اللياقة البدنية التى تعتنى بالقلب .

3.  **تمارين عضلات الساق الخلفية** : من تمارين اللياقة البدنية التى يمكنك ممارستها فى المنزل هى تمارين عضلات الساق الخلفية و هى كالاتى : استلق على بطنك على الارض و جسدك مستقيم ارفع احدى ساقيك اللى الاعلى و هى مشدودة و ارفع احدى ذارعيك فى نفس الوقت ثم قم بالتبادل .

4.  **تمارين اللوح**: اتى هذا الاسم من ثبات الانسان فى وضع اللوح و هو من تمارين اللياقة البدنية التى تعمل على شد عضلات الجسد باكمله لذا و انت على وضعيك الضغط اركز على ساعديك على الارض و اثبت على هذا الوضع لمدة لا تقل عن 20 ثانية لتقوية العضلات الاساسية فى الجسم .

5. **تمارين القرفصاء** : الان بعد ان اهتميت بشد عضلات جسدك تحتاج ان تمارس تمارين اللياقة البدنية التى تساعدك على حرق السعرات الحرارية الزائدة بالجسم لذا تموضع فى وضع القرفصاء ثم سريعا اقفز الى اعلى و انت تمد جسدك بالكامل الى اعلى و يديك الى الاعلى .

6. **تمارين الفخذين** : هذه من تمارين اللياقة البدنية الممتعة و السهلة قف ثم قم بتحريك فخذك الايمن الى الخارج نحو كوعك ثم العكس

7.  **تمارين الاندفاع للقفز** : احيانا تحتاج  تمارين اللياقة البدنية الى ثلاث خطوات للقيام بها مثل تمارين الاندفاع للقفز فتحتاج لان تقوم بالاتى : ضع يديك على فخذك ثم اندفع الى الامام عن طريق ثنى الركبة ثم قف لاعلى و انت تثنى احدى قدميك للوراء ثم اجلس بنفس الوضعية مجددا و كرر الامر من جديد .

1. **اذكر بعض من فوائد الرياضة التي تشعر أنها تفيدك بشكل شخصي.**

2. حساب احتياج الانسان لكمية السعرات الحرارية اللازمة له يوميا كالتالى: 70 كيلو جراماً × 24ساعة × 1.3 =2184 سعراً حرارياً. وبعد معرفة احتياج الجسم من السعرات الحرارية يمكن التحكم فى زيادة وثبات ونقصان الوزن ففى حالة الرغبة فى تثبيت الوزن يتم تناول السعرات الحرارية كاملة، **كل ما عليك أن تضع وزنك مكان ال 70 كيلو جراما وتحسب كمية السعرات الحرارية اللازمة لجسمك يوميا.**

3. **سجل ماذا تناولت من الطعام البارحة واحسب السعرات الحرارية التي استهلكتها:**

|  |  |
| --- | --- |
| **السعرات الحرارية** | **الوجبة** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | **المجموع** |

*يمكنك الاستعانة بالرابط التالي:*

<https://www.moh.gov.bh/HealthInfo/Foods>