

الثقافة البدنية .. حاجة و ضرورة يحتاجها المجتمع العراقي .

م.د سامر عبد الهادي الشمري

رئيس الاكاديمية العراقية للثقافة البدنية في كربلاء

مر العراق بمراحل عديدة منذ تأسيس الدولة العراقية ولحد الان ومثله مرت الرياضة العراقية بمراحل كثيرة نتجاوزها لندخل مرحلة ما بعد سقوط النظام اي منذ 2003 حيث اخذت اتجاهات عديدة منها ما يخص كرة القدم فمتابع للدوري الاوربي ومتابع للدوري العراقي ومتابع لرحلات المنتخب الوطني .اما ما يخص الالعاب الفردية رغم بعض النتائج الايجابية على المستوى العالمي والقاري وحتى المحلي لكنه لم يرتقي الى ما نطمح .

اما الجانب المهم الذي اتجهت اليه فهو ما يخص اللياقة البدنية والصحة العامة وهنا اخذت جانبين الاول الذي يشمل تخفيف الوزن للحفاظ على الرشاقة والجسم المتناسق حيث مارست هذا الاتجاه النساء بشكل كبير وبنسبة كبيرة عن الرجال والجانب الثاني الذي مارسه الرجال بشكل كبير وهو من اجل ابراز العضلات اي تضخيم العضلات اما نتيجة التدريب او نتيجة المنشطات والاعشاب التي يتناولونها .

ومن خلال رؤيا علمية وعملية لواقع الحال نرى ان استعمال واستخدام الرياضة بهذا الاتجاه سيكون مردودها السلبي اكثر من الايجابي لذا كان لابد من ان يكون هناك تثقيف وتوجيه ونصائح لكل شرائح المجتمع من اجل التعريف باستعمال الرياضة وادواتها واجهزتها وتمارينها حتى نصل الى الهدف الرئيسي الذي نسعى له كلنا وهو بناء جيل قوي متكامل عقليا وبدنيا وصحيا ليستطيع بناء العراق في كل مجالاته والدفاع عنه عندما يتطلب ذلك .

فجاءت فكرة تشكيل الأكاديمية العراقية للثقافة البدنية التي تنتمي الى لاتحاد العربي للثقافة البدنية العضو في الاتحاد الدولي للثقافة البدنية وهذه الأكاديمية تسعى لتحقيق الاهداف التي ذكرناه من خلال نشر الوعي الثقافي للتربية البدنية الصحيحة ولكونها فكرة يسعى لها الكثيرون ازدادت الاتحادات الفرعية لها في اغلب المحافظات بسرعه ملفته وخلال فترة وجيزة انتسب لها الكثيرون .

من هذا نرى انه لابد من دعم هذه الأكاديمية بكل الامكانيات المادية والمعنوية حيث اذا اردنا معرفة جانب واحد من جوانب هذه الأكاديمية التي تسعى لها فيمكن ان نوجز ذلك بشكل بسيط وكالاتي :

- مكافحة المنشطات والعقاقير والاعشاب الطبية التي يتناولها بعض الشباب من كلا الجنسين اما للتخفيف او لتضخيم العضلات او لاكتساب القوة البدنية الهائلة حسب اعتقادهم ، من خلال وضع برامج رياضية خاصة لكل من الحالات التي ذكرناها ويتم وضع هذه البرامج اخصائيون بالتربية البدنية وفق اسس علمية وعملية .

- نشر التمارين الخاصة لحالات التخفيف او خفض الوزن من خلال وسائل الاعلام او شبكة الانترنت ويمكن وضع التمارين لكل حالة بعد اخذ التفاصيل والمعلومات اللازمة من قبل المختص ويمكن ان يكون ذلك بالهاتف .

- توعية الشباب والنساء بالأخص عند الاشتراك بصالات اللياقة البدنية بان يكون هناك مختص مشرف على الصالة لديه الخبرة والامام والشهادة التي تؤهله لممارسة مثل هذا الاختصاص ، لان مسالة ممارسة التمارين البدنية تخضع الى دراسة

وافية لحالة المشترك قبل اعطاء التمارين وشدها وفترات الراحة البينية وعدد التكرارات وعدد الوحدات اليومية والاسبوعية والشهرية .

- تكليف اكاديمي مختص بمتابعة النشاطات الرياضية في المراكز التعليمية والتدريبية والمدارس التخصصية لمتابعة وتوضيح بعض الامور المتعلقة باللياقة البدنية .

- السعي لوضع برامج خاصة للرياضيين الابطال يشمل البرنامج الغذائي ، البرنامج التنظيمي للوقت ، البرنامج التعليمي ، البرنامج التدريبي وفق اسس علمية بحثية مختصة .

- تكليف الاكاديميين بأعداد المحاضرات والندوات وورش العمل والبحوث التي تخص الثقافة البدنية .

واخيرا نتمنى من شبابنا من كلا الجنسين الحصول على المعلومات اللازمة والكافية بخصوص ذلك حتى لا يقع لا سامح

الله ما لا يحمد عقباه نتيجة سوء الاستعمال ..