

اليوم الرياضي .. بين فعالية التمارين الجماعية والفردية

تحتفل قطر باليوم الرياضي للدولة يوم الثلاثاء الثاني من شهر فبراير، والذي يصادف هذه السنة 2021 يوم الغد التاسع من فبراير، وهو عطلة رسمية في جميع أنحاء الدولة، يهدف إلى توسيع قاعدة المشاركة الشعبية في الأنشطة الرياضية المختلفة. لكن اليوم الرياضي لهذه السنة له طعم مختلف بسبب كورونا والإجراءات الاحترازية التي تسيطر على فعالياته.

لقد تقرر أن تكون جميع الأنشطة الرياضية احتفالاً باليوم الرياضي القطري، فردية فقط، مثل رياضة الجري والسباحة وركوب الدراجة. وأعلنت لجنة اليوم الرياضي تعديل الشروط والإرشادات الخاصة بالأنشطة والفعاليات الرياضية لليوم الرياضي للدولة، بناء على قرارات مجلس الوزراء، حول خطة إعادة فرض القيود جراء جائحة كورونا، ودرءاً لانتشاره وحرصاً على سلامة المجتمع.

ومنعت اللجنة الرياضات التي تستدعي تلامساً جسدياً مثل مباريات الكرة، وكذلك الرياضات التي يتنافس فيها عدّة فرق في مساحة محدودة، بالإضافة إلى عدم السماح بالحضور الجماهيري في أماكن ممارسة النشاطات الرياضية أثناء اليوم الرياضي. وفق هذا الوضع يتساءل البعض حول مسألة رياضية: هل التمارين الجماعية أكثر فعالية من التمارين الفردية؟ وما الفرق بين ممارسة الرياضة وحيداً أو مع مجموعة من الأفراد الآخرين؟.

40% يشاركون في الرياضة الجماعية

يشارك في العالم زهاء 40% من الأشخاص في صفوف الرياضة الجماعية، ما يبين شيوع هذا النمط من التمارين ورواجها، إذ تقترب من المراتب الثلاث الأولى بين الأشياء الرائجة في عالم الرياضة، وذلك قبل جائحة كوفيد-19، وفقاً لتقديرات الجمعية الأمريكية لعلوم الرياضة.

تُعد التمارين الرياضية أحد شروط الحياة الصحية السليمة، فهي تحسن نوعية الحياة بخفض ضغط الدم والتحكم في سكر الدم، إضافةً إلى تأمين نوم أفضل، وقد يكون للتمارين الجماعية المزيد من الفوائد أيضاً.

يؤثر فينا الأشخاص المحيطون بنا بعدة طرق مختلفة، وفقًا لعلماء النفس والباحثين الرياضيين، إذ يؤثرون في موقفنا تجاه ممارسة التمارين الرياضية، وهو العامل الأول الذي يحدد هل سنمارس الرياضة أم لا، فإذا تعرّف شخص على شخص آخر يمارس الرياضة بانتظام، سيؤثر ذلك في سلوكه ومشاعره وأفكاره، ما يجعله يُقبل على ممارسة هذه التمارين برغبة وحماس وإيجابية.

التمارين مع الأصدقاء أمر محفز

يتطلب قرار ممارسة الرياضة العديد من الحوافز للاستمرار به والمواظبة عليه، ويُعد الحافز النفسي أقوى هذه المحفزات، إذ إن مشاركة التمارين مع الآخرين قد تحول التمرين إلى نشاط اجتماعي ممتع، فالمتعة في أثناء أداء التمرين يجعلك أكثر احتمالاً للاستمرار به رغم صعوبته.

أما إذا كان الدافع خارجياً، يكون الالتزام أقل احتمالاً، كالرغبة في خسارة الوزن أو التوجيه من شخص آخر لأداء التمارين، يؤدي غياب الدافع كالوصول إلى الوزن المطلوب أو انعدام الاهتمام بالوزن إلى الابتعاد عن الرياضة، فتصبح التمارين أقل فائدة. تساعد التمارين الرياضية عمومًا على تحسين تحكم الفرد في قراراته، أما التمارين الجماعية، فهي تعزز الشعور بالاستقلال والثقة بالنفس وتزيد من التواصل مع الآخرين، إذ يميل الأشخاص إلى الاستمرار في النشاطات الفعالة التي تحسن الحالة النفسية لديهم.

الأكثر فعالية.. التمارين الجماعية أو الفردية؟

هل التمارين الجماعية أكثر فعالية من التمارين الفردية – ما الفرق بين ممارسة الرياضة وحيداً أو مع مجموعة من الأفراد الآخرين؟، الرياضة الجماعية

تجعل مشاركة التمارين مع الآخرين الرياضة أكثر قابلية للاعتياد، إذ يُعد وجود الأصدقاء تحفيزاً ومكافأة في الوقت ذاته، ويساهم تذكيرهم الدائم بالتمرين والتشجيع عليه في دفعك إلى المثابرة والاستمرار به، إضافةً إلى رغبة التنافس فيما بينكم، ما يلغي العوائق التي غالباً ما تواجه المبتدئين، ويزيد الجهود التي يبذلها جميع المشاركين.

إن رؤية من حولك يتمرنون بمنحك الثقة ويدفعك إلى تحسين أدائك للتمارين، وهي خطوة مهمة لبدء روتين حياة جديد، ويعكس مقدار ثقتك بنفسك مدى استعدادك لتحدي جديد، والقدرة على ممارسة مستوى أصعب من التمارين.



إذا أردت تحقيق شيء ما فعليك أن تجعله عادةً يومية، فالعادات نشاط يومي لا يتطلب الكثير من الطاقة والإرادة للقيام به، ولكي تستمر تحتاج إلى محفز، وهذا ما يوفره الأصدقاء من محيط ملائم، وجو مليء بالمرح والمتعة، إضافةً إلى الاحتياج إلى تقدير الذات أو المكافأة الذاتية، ويتجلى هذان العاملان بوضوح في التدريب مع الآخرين، الذي يُعد محفزًا ومكافأةً تُحول التمرين إلى عادة يومية.

أظهرت الأبحاث حديثًا أن من يشعرون بالانتماء لصفوف التمارين الخاصة بهم أكثر التزامًا بالوقت، وأكثر احتمالًا للاستمرار بها وحضور عدد أكبر منها ومقاومة التشتت، وأقل احتمالًا للانسحاب، ما يوضح حقيقة أن التمرين الجماعي تجربة أفضل على جميع الأصعدة.

حاول انتقاء الأشخاص المماثلين لك في العمر والجنس والاهتمامات، لتشكيل علاقة جيدة معهم والاستمرار معًا في ممارسة التمارين.

الانضمام إلى مجموعة مع التزام التباعد الاجتماعي

تمنح ممارسة الرياضة مع الآخرين فرصةً للبدء بنمط حياة نشط وممتع، خاصةً خلال الوباء الحالي وتأثيراته التي طالت الجميع، ما يجعله الوقت المناسب لخوض تجربة التمارين الجماعية من بُعد، ويمكنك المشاركة في أنشطة متعددة، كاليوغا الجماعية أو الركض الجماعي خارج المنزل إذا كان الجو مناسبًا، مع مراعاة تطبيق قواعد التباعد الاجتماعي وارتداء الكمامات.

يمكن اللجوء في الظروف الحالية إلى الأنشطة الجماعية عبر الإنترنت، التي تتطلب جهدًا أكبر وتأمين معدات إضافية، إلا أنها تتميز بالمرونة في اختيار الوقت المناسب وتنوع الأنشطة والتمارين المتاحة والتواصل مع أشخاص من مختلف بلدان العالم، ما يجعلها خيارًا جيدًا للكثيرين.