

المخدرات ومبادئ الروح الرياضيه

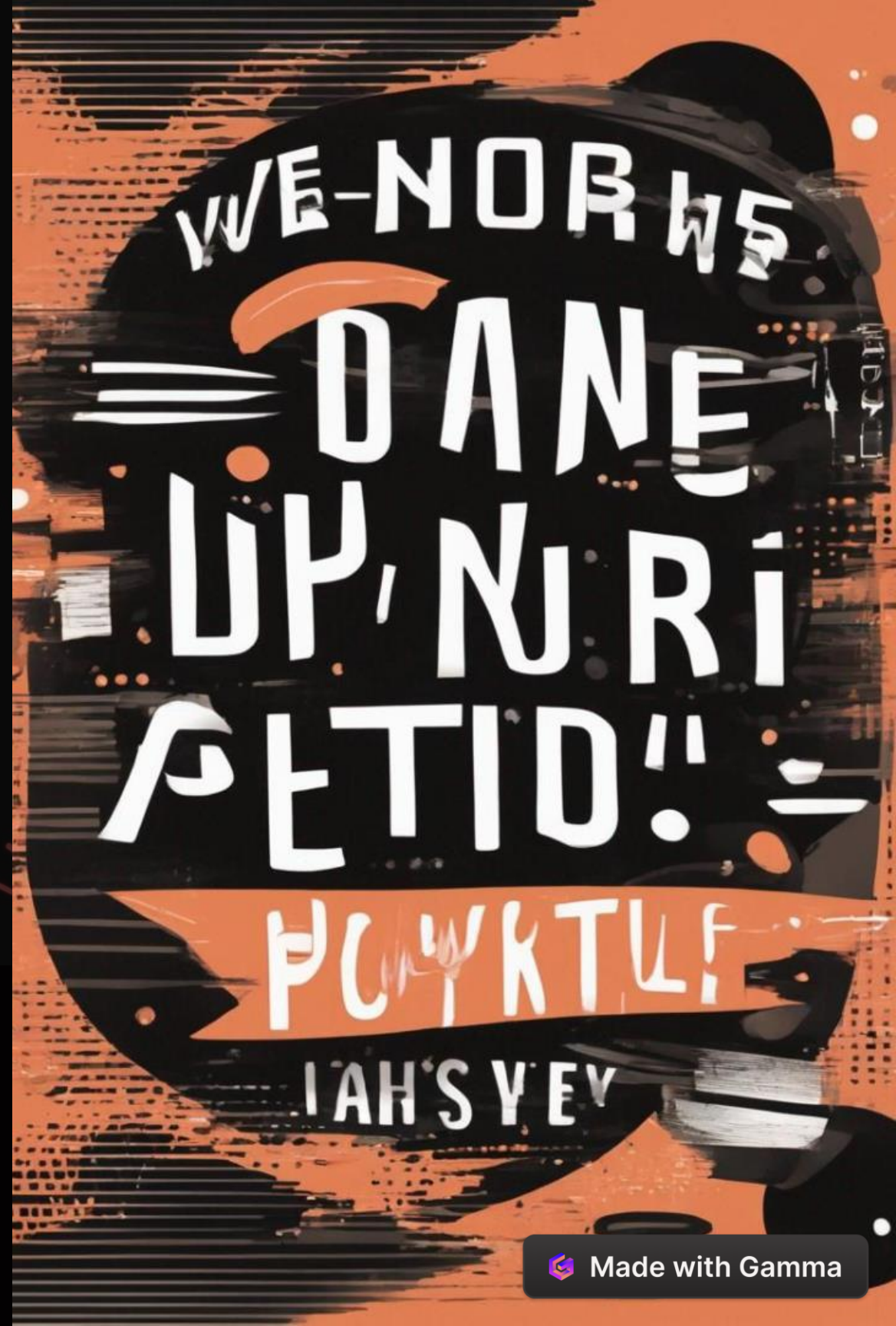
من خلال فهم مبادئ الروح . المخدرات تعتبر عائقاً كبيراً أمام تحقيق النجاح في الرياضة والحياة الشخصية .
الرياضية يمكن للأفراد تعزيز قدراتهم وتحقيق أهدافهم بشكل مستدام



م غفران بشير.م by

م.م مريم عبد الجبار

م.د فرح علاء



تأثير المخدرات على الأداء الرياضي

1

تقليل القدرة البدنية

تسبب المخدرات في تقليل القدرة البدنية والقوة، مما يؤثر سلباً على أداء الرياضيين في المنافسات.

2

تأثير على التركيز

تعتبر المخدرات عاملاً مضاعفاً لعدم القدرة على التركيز والانتباه خلال التدريبات والمباريات الرياضية.

3

تأثير على الشعور بالتعب والتحفيز

يوفر الشعور بالتعب وقلة التحفيز نتيجة تعاطي المخدرات مشكلات إضافية تعيق الأداء الرياضي.

فوائد التحلي بمبادئ الروح الرياضية

تعزيز القدرة البدنية

تساعد مبادئ الروح الرياضية في تحفيز الجسم وزيادة القدرة البدنية واللياقة البدنية.

تعزيز التركيز

تسهم في تعزيز التركيز والانتباه خلال التدريبات والمنافسات الرياضية.

زيادة الشعور بالتحفيز والطاقة الإيجابية

تعزز الشعور بالتحفيز والطاقة الإيجابية مما يؤثر إيجابياً على الأداء الرياضي والحياة الشخصية عموماً.

مسار تأهيل المدمنين في الرياضة

70%

نسبة التعافي

من المدمنين في الرياضة في 70% يبدأ التحسن بشكل ملحوظ بمجرد البدء في برنامج تأهيل مخصص.

9/10

الدعم النفسي والعاطفي

مدربين في الرياضة 10 من كل 9 يقدم دعمًا نفسيًا وعاطفيًا فعالًا للرياضيين المدمنين.

2-3

مدة التأهيل

تختلف مدة التأهيل لكل حالة، وتتراوح أشهر، وفقًا لشدة 3 إلى 2 عادة بين التعاطي واستجابة الفرد للبرنامج.

أبرز الرياضيين الذين تغلبوا على تحدي المخدرات

1

الشغف والإصرار

الشغف بالرياضة والإصرار على تحقيق الأهداف يمكن أن يساعد الرياضيين في التغلب على تحدي المخدرات.

2

روح المثابرة

المثابرة في تحقيق النجاح الرياضي قد تمثل دافعاً قوياً لتخطي مخاطر تعاطي المخدرات.

3

دعم الأسرة والمدربين

الدعم القوي من الأسرة والمدربين يمكن أن يكون عاملاً رئيسياً في تخطي أزمة تعاطي المخدرات.





الممارسات الفعالة للوقاية من تعاطي المخدرات في مجال الرياضة

برامج التوعية

تطوير برامج توعية منظمة تسلط الضوء على المخاطر الصحية والرياضية لتعاطي المخدرات.

دور الأسرة والمدربين

تعزيز دور الأسرة والمدربين في نقل القيم والمبادئ الصحية للرياضيين الشباب.

التفتيش والرقابة

تطبيق إجراءات تفتيش دورية لضمان عدم وجود مخدرات في البيئات الرياضية والتدريبية.

فنون الرياضة والعلاج بالمخدرات

الركض ورياضات القوة

مساعدة في امتصاص الطاقة السلبية وتعزيز اللياقة البدنية
والنفسية.

اليوغا وفنون القتال

تطوير التركيز والسيطرة على العواطف، بالإضافة إلى
تقوية الجسم والعقل.

السباحة والغطس

خلق حالة من السكينة والهدوء النفسي وتقوية الجسم والتحكم
في التنفس.



نصائح للحفاظ على الروح الرياضية وتجنب المخدرات

1

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

الحفاظ على نشاط بدني منتظم يساعد في الحفاظ على الروح الرياضية والتحكم بالرغبة في تعاطي المخدرات.

2

المشاركة في أنشطة اجتماعية إيجابية

تعزيز الاندماج في أنشطة اجتماعية إيجابية وداعمة يمكن أن يقوي الروح الرياضية ويقلل الرغبة في تجربة المخدرات.

3

التواصل مع الأشخاص الملهمين

البحث عن قصص نجاح الرياضيين الذين تجاوزوا تحدي المخدرات يمكن أن يكون محفزاً وملهماً لتجنب هذه التجربة.