

تحليل إحصائي جديد: كرة القدم الترفيهية علاج واسع المفعول

الرياضة الأكثر شعبية في العالم هي أكثر من مجرد وسيلة ترفيه: كرة القدم هي علاج واسع المفعول للأمراض المرتبطة بنمط الحياة. يُقدّم تحليل إحصائي جديد مؤلف من 31 دراسة علمية الدليل الدامغ على أن تدريب كرة القدم قصير المدة يعمل على تحسين اللياقة البدنية الهوائية (أيروبيكس)، وضغط الدم، ومعدل ضربات القلب في وضع الراحة، والنسبة المئوية للدهون، وكوليسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL)، وقوة العضلات لشرائح متنوعة من المرضى.

من الأمور الراضخة الآن أن اللياقة البدنية ومعدل ضربات القلب في وضع الراحة من العوامل القوية للتنبؤ بحدوث الوفاة وأن التدريبات البدنية تمثل ركيزة أساسية في الوقاية غير الدوائية ومعالجة الأمراض المرتبطة بنمط الحياة ومن بينها، على سبيل المثال ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري النوع الثاني، وتخلخل العظام (الهشاشة).

من المعروف كذلك أن ركض التحمّل (مسافات طويلة) يعمل على تحسين اللياقة المتعلقة بالتمثيل الغذائي وأن التدريب المتواتر عالي الكثافة (HIIT) يُحسن اللياقة الوعائية القلبية وأن تدريبات القوة تُحسن اللياقة العضلية الهيكلية. ومع ذلك، لم يتوافر حتى الآن سوى القليل من المعلومات عن دور الألعاب الرياضية بصفتها تدريباً للمرضى.

وفي عام 2015، أراح تحليلان إحصائيان الستار عن الدليل الأمثل على الآثار الصحية لممارسة الألعاب فيما يخص رياضتي كرة القدم والركض. والتحليل الإحصائي الجديد المنشور يوم الجمعة الموافق 26 من يناير في الدورية البريطانية للطب الرياضي الأعلى تصنيفاً (BJSM)، يخلص إلى أن تدريب كرة القدم هو نوع فعال ومتعدد الأوجه من التدريبات ينطوي على إمكانية هائلة لإحداث تحسينات واسعة المدى بشكل متزامن بالنسبة إلى اللياقة الوعائية القلبية، واللياقة المرتبطة بالتمثيل الغذائي، واللياقة العضلية الهيكلية.

في هذا الصدد، يشير السيد/ بيتر كروستروب، الأستاذ والرئيس لوحدة بحوث العلوم الصحية والرياضية، قسم علوم الرياضة والميكانيكا الحيوية السريرية بجامعة جنوب الدنمارك (SDU) قائلاً: "بعد مضي 10 سنوات من الأبحاث، ظهرت الآن الأدلة القوية بما يكفي لتأييد صحة مقولة: إن كرة القدم تمثل علاجاً للأمراض" وتابع قائلاً: "كرة القدم هي علاج واسع المفعول للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري النوع الثاني وغيرها من الأمراض ذات الصلة بنمط الحياة".

الجدير بالذكر أنه تم إجراء التحليل الإحصائي الجديد الخاص بالدورية البريطانية للطب الرياضي (BJSM) بالتعاون بين الأستاذ المشارك زوران ميلانوفيتش وفريقه بجامعة نيش، بصربيا، وبيتر كروستروب وفريقه في جامعة جنوب الدنمارك (SDU) في الدنمارك. وتشير المعطيات إلى أن تدريب كرة القدم مدة ساعة واحدة مرتين أسبوعياً خلال فترة تتراوح بين 3 و6 أشهر يزيد الحد الأقصى لامتصاص الأوكسجين بمعدل 3.51 مليلتر/دقيقة/كجم وأداء القفز بمعدل 2.3 سم ويخفّض كتلة الدهون بمعدل 1.72 كيلو جرام، وكوليسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة بمعدل 0.21 ملليمول/لتر ومعدل ضربات القلب في وضع الراحة بمعدل 6.0 ضربات/دقيقة، كما يخفض ضغط الدم بمعدل 7/11 مم من الزئبق للمرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و70 عاماً ويعانون من ارتفاع طفيف إلى متوسط في ضغط الدم.

وفي هذا السياق، أوضح السيد/ بيتر كروستروب قائلاً: "نتائج التحليل الإحصائي الذي أجريناه تثبت على نحو قاطع أن تدريب كرة القدم هو نوع مكثف وفعال ومتعدد المهارات من التدريبات يجمع بين التدريب المتواتر عالي الكثافة، وتدريب ركض التحمّل، وتدريب القوة".

ويستطرد السيد/ بيتر كروستروب قائلاً: "تكمن أكثر النتائج أهمية في أن تدريب كرة القدم لفترة قصيرة يتمتع بنفس فعالية أدوية ضغط الدم المرتفع ونفس فعالية التدريب المتواتر عالي الكثافة فيما يتعلق برفع مستوى اللياقة البدنية. وتعمل هذه الآثار معاً على الحد من خطر الإصابة بالأمراض الوعائية القلبية بنسبة تتجاوز 50% كما تحد من خطر الوفاة بشكل ملحوظ. إضافة إلى ذلك، ثمة العديد من الآثار الإيجابية على تكوين الجسم والشحوم، الأمر الذي يجعل كرة القدم نوعاً شديداً الجاذبية من الوقاية غير الدوائية واسعة المفعول من أمراض نمط الحياة". ولا يشبه نوع كرة القدم المُستخدم في الدراسات العلمية التي يبلغ عددها 31 دراسة ذلك النوع الذي يُمارس على شاشات التلفاز. ويوصي السيد/ بيتر كروستروب وفريقه بممارسة أحد تدريبات كرة القدم المصغرة عوضاً عن المباريات التنافسية، حيث يتراوح خطر الإصابة بين 1/5 و12/1 فقط خلال التدريب مقارنةً بالمباريات. ويتألف مفهوم مثل "لياقة كرة القدم"، وهو مفهوم دنماركي يستند إلى الأدلة، من عملية إحماء شاملة تتضمن تمارين القوة، والتوازن، والمرآة، ويعقبها تدريبات ومباريات مصغرة، على سبيل المثال 5 أفراد ضد 5 أفراد على ملاعب صغيرة. وذلك دون خوض أي مباريات تنافسية. فهذا هو نوع كرة القدم الذي يمكن للجميع ممارسته، بغض النظر عن العمر، والجنس، ومستوى

الخبرة في كرة القدم، واللياقة البدنية. وتجدر الإشارة إلى أن هناك ما يقدر بنحو 500 مليون شخص من جميع أنحاء العالم يمارسون كرة القدم بشكلٍ دوري، من بينهم 300 مليون شخص مسجلين بصفحتهم لاعبين في أندية كرة القدم.

ومن المزمع عرض نتائج البحث على مدار 10 سنوات بشأن اللياقة البدنية والآثار الصحية لكرة القدم في المؤتمر الدولي الأول المقرر عقده في لشبونة تحت عنوان "كرة القدم علاج للأمراض" في اليومين الخامس والعشرين والسادس والعشرين من يناير 2018. كما تتضمن العروض التقديمية التي يبلغ عددها 30 عرضًا أحدث النتائج بشأن كرة القدم الترفيهية للرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 70 و85 عامًا منهم الرجال المصابون بسرطان البروستاتا، والنساء بعد التعافي من سرطان الثدي، والنساء من الفئة العمرية 50 و70 عامًا المصابات بداء تخلص العظام (الهشاشة) والرجال المصابون بداء باركنسون (الشلل الرعاشي). ويُذكر أن الاتحاد البرتغالي لكرة القدم سينظم المؤتمر مع جامعة جنوب الدنمارك، والاتحاد الدنماركي لكرة القدم، والاتحاد الأوروبي لكرة القدم (UEFA) بصفحتهم شركاء (<http://footballismedicine.fpf.pt>). ومن المنتظر أن يعرض نائب رئيس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم، بينت كلوسن، مفهوم "لياقة كرة القدم" الذي يتم تقديمه حاليًا في 328 ناديًا من أندية كرة القدم في الدنمارك وجزر الفارو.

قراءة المزيد:

بيكا أوجا وآخرون 2015، تحليل إحصائي، الدورية البريطانية للطب الرياضي (BJSM):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25568330>

زوران ميلانوفيتش وآخرون 2015، تحليل إحصائي، الطب الرياضي: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210229>

بيتر كروستروب وآخرون 2018، استعراض سردي، مجلة الفيزياء الأوروبية للفيزياء التطبيقية:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29164325>

زوران ميلانوفيتش وآخرون 2018، تحليل إحصائي، الدورية البريطانية للطب الرياضي (BJSM):

<https://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2017-097885>

جهة الاتصال:

بيتر كروستروب، أستاذ العلوم الرياضية والصحية، بقسم علوم الرياضة والميكانيكا الحيوية السريرية، جامعة جنوب الدنمارك، الدنمارك:

+45 2116 1530؛ pkrustrup@health.sdu.dk

الصور:

صورة 1: كرة القدم هي علاج للرجال والنساء من أمراض نمط الحياة. المصدر: الاتحاد الدنماركي لكرة القدم

صورة 2: سيتم عرض أبحاث كرة القدم على مدار 10 سنوات في المؤتمر الدولي الأول "كرة القدم علاج للأمراض" بتاريخ 25-26 من يناير،

2018 في لشبونة. التقى معظم المقدمين العام الماضي في جامعة جنوب الدنمارك. المصدر: جونااس هافلوند، جامعة جنوب الدنمارك