ندوة علمية

(نحو رؤية مستقبلية للشباب. ماذا يفكر الشباب)

مشروع تحت عنوان "بيت القوة "

من اعداد الباحثان

د.عبدالهادي حميد مهدي د.احمد محمد اسماعيل

 إن معالجة قضايا الشباب يجب أن تنطلق من الشباب أنفسهم وتصب في مصلحتهم. وهذا ما يدعونا إلى ضرورة الإصغاء لهم والجلوس والتحاور معهم وعدم الاكتفاء بإلقاء التوجيهات والنصائح والخطب الرنانة وضرب الأمثلة البعيدة الواقع , فلسنا نعيش في عالم (يوتوبي) مثالي يقوده الحكماء. ولسنا نملك عصا موسى لنغير العالم بحركة واحدة. ولكن علينا دراسة الواقع الشبابي وتشخيص العلل والسعي المثابر لمعالجتها بروح تتحلى بالصبر والأناة والنظام والمسؤولية وينبغي لنا أن نوسع المساحة التي يتحرك فيها الشباب ونشركهم في عمليات إعادة الترتيب للبيت الوطني الداخلي كما نساعدهم على استرجاع هويتهم المفقودة وأحلامهم الضائعة من خلال زجهم في مشاريع نهضوية تنموية حيوية. وهكذا ينسحب أثر الجهل في كل حقل من حقول الحياة. وليس هذا حسب، بل إن الجهل هو مصدر الشرور والتخّلف، والسبب الرئيس لتفشي الجريمة في المجتمع.لأن المجتمع الجاهل، لا يمكنه أن يمارس عمليات التنمية والتطور، والخلاص من التخّلف(نقصد به التخلف الرياضي )، والتغّلب على مشاكله: السياسية، والأمنية، الاقتصادية، الاجتماعية.والشباب الأمي، أو الذي لم يستوفِ القدر الكافي من المعرفة والثقافة، وكذا الذي لا يملك التأهيل العملي، كالحرفة والمهنة، لا يمكنه أن يؤدي دوره الاجتماعي المناط به، أو يخدم نفسه وأسرته بالشكل المطلوب، وتفيد الدراسات والإحصاءات، أنّ الأمية والجهل، وقلة الوعي والثقافة، هي أسباب رئيسة في مشاكل المراهقين والشباب.

 يتلخص المشروع بالتالي:

1. تاسيس قاعات لبناء الاجسام والقوة البدنية تحت اسم (بيت القوة) .
2. نشرها في مناطق متفرقة من المناطق ذات الكثافة السكانية العالية .
3. يشرف على القاعات لجنة اشراف عليا مسؤولة عنها في الامور الادارية والمالية والفنية.
4. تدار القاعات من قبل مدراء يعمل تحت لوائهم عدد من المدربين المتخصصين.
5. المدربين المتخصصين يكون عددهم من (2-3) مدربين ممن يحملون اجازة تدريب .
6. اقامة دورات سنوية لاعداد مدربين جدد يمنحون الاجازة للتدريب بعد اجتيازهم الامتحان النهائي للدورة .
7. اقامة دورات صقل سنوية للمدربين المجازين تطرح فيها احدث المعلومات .
8. ادخال التكنولوجيا الحديثة في التدريب وبما يواكب التطور الحديث.
9. مراعاة مرتكزات رياضة بناء الأجسام وهي ثلاثة مقومات أساسيه يكمل أحدهما الآخر:التدريب – الراحة – الغذاء.

علما ان لاننسى ان من فوائد تدريبات الحديد هي:

* تنمية الحجم العضلى وزيادة القوة العضلية/زيادة قوة التحمل.
* زيادة فى مرونة العضلات والمفاصل.
* تمنح الجسم التناسق و تغيير وتحسين هيئة الجسم.
* تقوية القلب والاوعية الدموية وامكانية ضخ كمية اكبر من الدم فى كل انقباضة.
* تخفيض خطر الاصابة بالشريان التاجى وزيادة تحمل الوظائف الاخرى مثل(الرئتين).
* تؤخر من احتلال الدهون مكان العضلات وتؤدى الى رفع سرعة التمثيل الغذائى.
* يساعد على التحكم فى الوزن.
* علاج للبدانة (الغير مرضية) وعلاج للنحافة(الغير مرضية).
* شباب اكثر حيوية ويؤخر ويعالج الشيخوخة المبكرة.
* يحسن الحالة الذهنية وكذلك مستوى الطاقة.
* مخرج للتوتر والتعب الزهنى وزيادة النشاط واليقظة وتحسين المزاج.
* سبب مباشر فى تقدم العديد من الرياضات الاخرى بدونها لم يكن التقدم وتطور كل الرياضات الاخرى وتحطيم الارقام القياسية.
**كذلك فوائد تخص الحالة النفسية**

**ونلخص فيما يلى الفوائد على شخصية الممارس**1: الثقة بالنفس:
حيث نجد الممارس يتمتع بصحة وقوة فذلك ينعكس على شخصيته حيث تزدلد ثقته بنفسه ويرتفع مستواه الرياضى.
2: الجاذبية الشخصية:
لابد انك لاحظت ما يحظى به الممارس من أعجاب واحترام اينما ذهب.
3: حب النظام:
حيث ان الالتزام ببرنامج تدريبى محدد وعدد من التكرارات والمجموعات يجعلك تميل الى النظام فى جميع حياتك.
4: حب النجاح:
سوف يؤدى نجاحك فى تنفيذ برنامجك التدريبى الى حفذ عزيمتك على قهر الصعاب وليس فى مجال التدريب فقط بل فى كل الشئون.

وما هذه الدراسة المختصرة إلا خطوة على طريق طويل محفوف بالمتاعب والمشاق لا بد من إكماله وصولا إلى بناء قاعدة شبابية واعية تستطيع أن تكون بحق عمادا لمستقبل بلد حر متحضر متقدم، والله من وراء القصد.