



ممارسة الرياضة وتعزيز عمل الذاكرة

إذا كنت تود أن تتعلم شيئاً جديداً، فعليك أن تذهب إلى قاعة الرياضة بعد ساعات الدراسة، فطبقاً لبحث جديد، فمزاولة الرياضة لمدة 4 ساعات بعد التعلم يحسن عمل الذاكرة.



Flicker

في دراسة حديثة نشرت في دورية علم الأحياء، اكتشف العلماء أن ممارسة الرياضة لمدة 4 ساعات تساعد الناس على تذكر أحسن للمعلومات و زيادة نشاط الجزء المسؤول عن الذاكرة في المخ.

شارك في التجربة 72 شخصاً، عرضت عليهم صورة موقع انتقيت بشكل عشوائي، ثم طلب من فئة منهم ممارسة الرياضة أما الفئة الأخرى فلم يطلب منها مزاومتها.

وبعد يومين، قام الباحثون بإجراء مسح لكل المشاركين، و اختبروا كيفية تذكرهم لما تعلموه، و خلصوا إلى أن الأشخاص الذين مارسوا الرياضة بعد عرض الصورة تذكروا أغلب المعلومات، كما أن الجزء المسؤول عن الذاكرة كان أكثر نشاطاً.

وأفادت التجارب المجراة على الحيوانات أن النواقل العصبية التي تحرر بعد مزاولة الرياضة تنتج بروتينات تساهم في تثبيت الذاكرة، وقد أشرف على هذه الدراسة الباحث "غيين فرنانديز" مدير [معهد دوندرز](#) بالمركز الطبي لجامعة رادبود.

وأكدت العديد من التقارير أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يمكن أن يحسن من صحة الدماغ، لكن المشرف على الدراسة أفاد أن البحث الجديد يشكل دليلاً يؤكد العلاقة الموجودة بين ممارسة الرياضة بعد الدراسة وتثبيت المعلومات في الذاكرة.

غير أنه يلزم إجراء المزيد من الأبحاث لتحديد متى ينبغي بالضبط ممارسة الرياضة بعد تعلم شيء مهم. وبصرف النظر عن ذلك، يؤمن الباحثون بأن نتائج الدراسة تعد دليلاً على أن مزاولة الرياضة يجب أن تستخدم كاستراتيجية طويلة المدى لتعزيز عمل الذاكرة.

[المصدر: 1](#)