

● المفاصل و الأربطة :

■ تتكون المفاصل من التقاء عظمتين او أكثر.

● انواع المفاصل ::

- مفاصل متحركة : مثل (المرفق – الركبة – رسغ اليد – الكتف).
- مفاصل ثابتة : مثل (الجمجمة).
- مفاصل محدودة الحركة : مثل (العمود الفقري).

سؤال و جواب

س : تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة؟

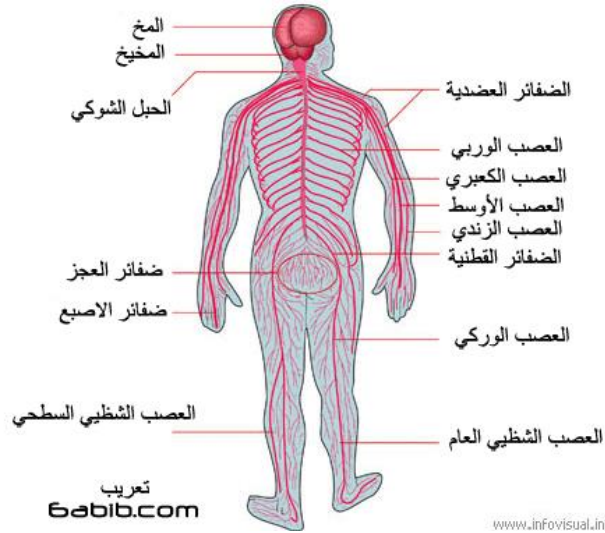
س : جميع مفاصل الجسم متحركة ؟

س : مفصل الكتف من المفاصل محدودة الحركة ؟

س: من أمثلة المفاصل محدودة الحركة :: (الركبة – الجمجمة – العمود الفقري).

● الأعصاب ::

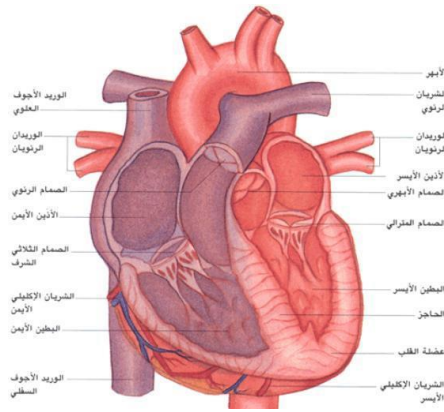
- هي التي تسيطر على حركة العضلات.
- وتتصل الخلايا العصبية متصلة بمجموعة من الألياف العضلية.
- المخ والحبل الشكوى هما مركز المعلومات التي يكتسبها الإنسان او يتعلمها خلال حياته.
- وحركة الإنسان وممارسة الرياضة تعمل على الربط بين الجاهزين العضلي والعصبي في انسجام وترابط.



● القلب ::

- القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة.
- عدد نبضات القلب 70 نبضة في الدقيقة.
- القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقه (حوالي 6 لتر) .

س : يههما اقوي عضلة قلب تنبض 70 نبضة في الدقيقة ام عضلة قلب تنبض 60 نبضة في الدقيقة ؟



سؤال و جواب

س : عضلة الكتف من العضلات الناعمة ؟ صح ام خطأ

س: عضلة القلب عضلة إرادية ؟ صح ام خطأ

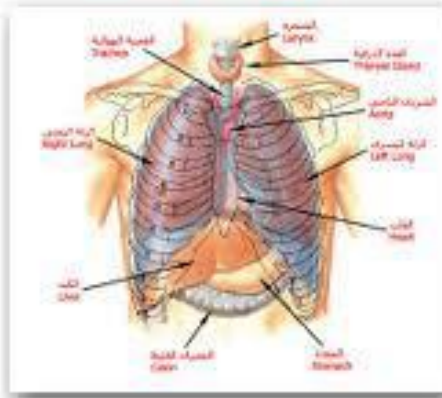
س : اذكر أنواع العضلات الموجودة في جسم الإنسان ؟

س : العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب ؟ صح ام خطأ

● الجهاز التنفسي ::

- يعيش الإنسان بالأكسجين لذا فإنه يتنفس بصورة مستمرة ليلا ونهارا لأمرين:
 - حاجته إلى الأوكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه.
 - التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام عن طريق الزفير.

س/ حركة التنفس ارادية ام غير ارادية ؟



● أهمية الرياضة لكل عمر ::

- الرياضة وسيلة ضرورية لاكتساب الصحة والعافية لكل إنسان من المهد إلى الحد .
- مفاهيم المجتمع الخاطئة عن الرياضة (الرياضة لهو ولعب) .
- اعتماد الإنسان على الأجهزة و المعدات الالكترونية يجعلنا ننظر نظرة جوهريّة إلى أهمية ممارسة الرياضة اليومية

■ لكل عمر جهد معين في ممارسة الرياضة حتى يتم الحفاظ على قوته البدنية وسلامة أجهزته الحيوية.

■ ممارسة الرياضة وفق ظروف الحياة مع مراعاة عادات وتقاليد المجتمع.

■ الرياضة للأطفال ::

- اللعب هو حياة الطفل يكسبه العديد من المعارف والمداك والخبرات .
- مع قلة المساحات الخضراء وتكدس السكان جعل الأطفال يقضون اغلب أوقاتهم في المنزل . مما جعلهم عرضة لأمراض .
- السمنة بين الأطفال .
- الرياضة وأهميتها بالنسبة لنمو الأطفال .
- مفاهيم خاطئة حول تدريب الأطفال تدريبات القوة في الصغر.

س/ هل الأطفال عرضة للإصابة بأمراض القلب ؟



● الرياضة للمراهقين ::

- النمو السريع وطفرة النمو (تنموا الأطراف بمعدل أسرع من العضلات) .
- تبدأ طفرة النمو بين سن 11 سنة إلى 17 سنة .
- مزاوله الرياضة للمراهقين أمر في غاية الأهمية لتوجيه طاقاتهم نحو عمل صحي مفيد.
- هذه المرحلة هي أفضل مرحلة للانتقاء والتوجيه المبكر للأبطال شرط الممارسة السابقة.

● الرياضة للشباب ::

- الشباب من يبدأ من سن 18 سنة تقريبا.
- المفاهيم الخاطئة في مجتمعنا نحو ممارسة الشباب للرياضة.
- الشباب يعنى القوة والرياضة هي أفضل الوسائل لإبراز هذه القوة.
- الشباب يعنى الإنتاج .
- تقليد الغرب في النواحي الايجابية.

● الرياضة للبالغين ::

- يقصد بالبالغين من هم بين سن 30 إلى 60 سنة.
- يبلغ النمو الفسيولوجي والبيولوجي أقصى مداه في حوالي العشرين من العمر ويكون في حالة مستقرة حتى الثلاثين ثم يبدأ بعدها الانخفاض التدريجي لوظائف أجهزته الحيوية.

■ العوامل المؤثرة في الانخفاض :

- ✓ الوراثة.
- ✓ التغذية.
- ✓ طبيعة العمل.
- ✓ الأمراض.
- ✓ أسلوب الحياة اليومية.
- ✓ التدخين.
- ✓ ممارسة النشاط الرياضي من عدمه.

❖ الرياضة للطلاب ::

- أخطاء شائعة حول ممارسة الطلاب للرياضة وتأثيرها على المستوى الدراسي للطلاب.
- اتجاه المدارس إلى إلغاء حصص التربية البدنية وتقليص مساحة ملاعب المدرسة.
- عدم ممارسة الرياضة يؤثر بالسلب على التحصيل العلمي.
- انخفاض معدل أداء الدورة الدموية والخمول والإحساس بالصداع الدائم.

❖ الرياضة لكبار السن .:

- لكل منا عمران (عمر زمني وعمر فسيولوجي) والعمر الفسيولوجي هو الأهم بالطبع.
 - من أهم أهداف الرياضة لكبار السن 60 (سنة فما فوق) المحافظة على حالة الأجهزة الداخلية وحيويتها.
 - الرياضة لكبار السن تحمى من العديد من الأمراض (تصلب الشرايين ,القلب , السكر , الضغط الخ) .
 - ازدياد متوسط العمر . أيام الرومان 22 سنة عام 1900 47 سنة للأمريكيين . الآن 85 سنة.
- فالعمر مهما تقدم لا يحول دون اكتساب اللياقة البدنية (حتى 90 سنة).

❖ الرياضة لموظفي المكاتب .:

- الجلوس لساعات طويلة ومدى ضرره على شكل الجسم وأجهزة الجسم المختلفة
- الموظفين أحوج إلى ممارسة الرياضة والخروج لممارسة بعض التدريبات الخفيفة أثناء العمل.

