

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

جامعة الدمام
كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع
عمادة التعليم عن بعد

الفصل الثاني الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي

أولا : الأسس الصحية للفرد الممارس الرياضة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

أ- الكشف الطبي الدوري الشامل

ب- التغذية والنشاط الرياضي:

الطاقة المستخدمة أثناء النشاط الرياضي تستمد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية.

وتتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل

ج- الملابس والأدوات المستخدمة



ثانياً: الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي

أ- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر
ب- درجة الحرارة

- التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة
ج- تأثير الرطوبة

د- الملاعب المكشوفة والمغطاة

تنقسم الملاعب إلى:

١- الملاعب الرملية والترابية:

تساعد الغبار بها يؤدي إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي.

٢- الملاعب المزروعة الطبيعية:

تعتبر أفضل أنواع الملاعب.

٣- الملاعب المزروعة الصناعية:

ترتفع فيها نسبة إصابات الملاعب.



الملاعب المغطاة

الصحة واللياقة

من النظرية والتطبيق:
الصحة التالية:

• يجب أن يتم فيها مراعاة الشروط

• يجب أن تراعى فيها التهوية سواء كانت طبيعية أو صناعية.

• يجب أن تراعى فيها الإضاءة سواء كانت طبيعية أو صناعية.

• يجب أن تكون المخارج والمداخل كافية ومناسبة للجماهير



الشروط الصحية في حمامات السباحة



-الشروط الصحية للمبنى
-الشروط الصحية للمياه

مياه جيدة



مياه سيئة

-الشروط الصحية للأفراد

الشروط الصحية في المعسكرات

الصحة واللياقة

يجب أن تتوفر بعض الشروط الصحية في المعسكرات وهي:

- ١- قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون من حيث المصدر.
- ٢- صلاحية بقعة المعسكر من حيث الاتساع لاستيعاب جميع الخيام بحيث لا تقل المساحة عن ٢ متر مربع لكل فرد.
- ٣- أن تكون التهوية كافية سواء كانت طبيعية أو صناعية.
- ٤- أن يكون المعسكر قريب من مركز خدمات صحية.
- ٥- أن يكون هناك وسيلة لتصريف الفضلات بالمعسكر.
- ٦- أن تتوفر بالمعسكر أدوات نظافة كافية.
- ٧- أن تتوفر بالمعسكر أدوات الإسعافات الأولية.
- ٨- الاهتمام بنظافة المطبخ.



الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

الأسس الصحية والمسؤولون عن النشاط
الرياضي

ملحوظة (للقراءة فقط)

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

مع أطيّب الامنيات بدوام التوفيق والنجاح