

الصحة واللياقة المحاضرة الخامسة

د / هيثم عقل

أهمية الرياضة لكل عمر

- الرياضة وسيلة ضرورية لاكتساب الصحة والعافية لكل إنسان من المهد إلى اللحد .
- 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 اجهزته الحيوية .
- ممارسة الرياضة وفق ظروف الحياة مع مراعاة عادات وتقاليد المجتمع .

الرياضة للأطفال

- اللعب هو حياة الطفل .يكسبه العديد من المعارف والمعارك والخبرات .
- مع قلة المساحات الخضراء وتكدس السكان جعل الأطفال يقضون اغلب أوقاتهم في المنزل . مما جعلهم عرضة لأمراض الراحة .



- السمنة بين الأطفال .
- الرياضة وأهميتها بالنسبة لنمو الأطفال .
- هل الأطفال عرضة للإصابة بأمراض القلب ؟
- مفاهيم خاطئة حول تدريب الأطفال تدريبات القوة في الصغر .

الرياضة للمراهقين

- النمو السريع وطفرة النمو (تنموا الأطراف بمعدل أسرع من العضلات).
- تبدأ طفرة النمو بين سن ١١ سنة إلى ١٧ سنة .
- مزاولة 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 ١٨ 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 ٣٠ إلى ٦٠ 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 و الخمول والإحساس بالصداع الدائم)

الرياضة لكبار السن

- لكل منا عمران (عمر زمني وعمر فسيولوجي) والعمر الفسيولوجي هو الأهم بالطبع.
- من أهم أهداف الرياضة لكبار السن (٦٠ سنة فما فوق) المحافظة على حالة الأجهزة الداخلية وحيويتها .
- الرياضة لكبار السن تحمي من العديد من الأمراض (تصلب الشرايين ، القلب ، السكر ، الضغط . الخ) .
- ازدياد متوسط العمر . أيام الرومان ٢٢ سنة عام ١٩٠٠ ٤٧ سنة للأمريكيين . الآن ٨٥ سنة .
- فالعمر مهما تقدم لا يحول دون اكتساب اللياقة البدنية (حتى ٩٠ سنة) .

الرياضة لموظفي المكاتب

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



عوامل الأمان والسلامة وأسس التهيئة البدنية

- الأشخاص فوق الأربعين يجب أن يخضعوا لكشف طبي شامل وعمل تخطيط للقلب أثناء الجهد البدني .
- يجب التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي عند الشعور بألم في الصدر أو ضيق في التنفس او غثيان يجب استشارة الطبيب .
- ارتداء الملابس القطنية المناسبة التي تمتص العرق .
- ارتداء الحذاء الرياضي المناسب لأنه لا يؤذى المفاصل ويقلل من الاحتكاك .
- اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب للممارسة الرياضة .
- عدم ممارسة النشاط الرياضي بعد تناول الوجبات مباشرة والانتظار ٣ ساعات على الأقل .
- تعويض السوائل المفقودة باستمرار أثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي .

تابع عوامل الأمن والسلامة وأسس التهيئة البدنية

- البدء بعمل الإحماء والاطالات والانتهااء بالتهدةئة .
- البدء بالتدريب منخض الشدة ثم الزيادة التدريجية .
- عند حدوث اى أعراض مرضية ينصح بالراحة (يوم إلى يومين أو حسب استشارة الطبيب) .
- تجنب اخذ الحمام بعد أداء النشاط الرياضي مباشرة .
- الالتزام بتعليمات الطبيب المختص والمداومة على زيارة الطبيب .
- س : اذكر ٧ عوامل من عوامل الأمن والسلامة وأسس التهيئة البدنية ؟