

الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي

أولاً: الأسس الصحية للفرد الممارس

١- الكشف الطبي الدوري الشامل

أ- ضرورة توقيع الكشف الطبي على الممارسين او الاعبين قبل ممارسة النشاط الرياضي

ب- عمل الكشف الطبي بغرض التعرف على صحة وسلامة أجهز الجسم مثل (الجهاز الدوري-القلب-ضغط الدم-الجهاز العضلي) بغرض التأكد من قياس القوة العضلية وكمية الدهون بالجسم وكمية العضلات بالجسم بغرض معرفة إمكانية الجسم (هل نقوم بالرياضة بشكل قوي جداً أو بحاجة أو بشكل سريع أو بشكل بسيط)

ت- ضرورة التأكد من سلامة الجهاز العظمي بعمل تحليل الكالسيوم وعمل قياس لهشاشة العظام

ث- ضرورة التأكد من سلامة الجهاز العصبي بعمل اختبارات عن طريق الأجهزة العصبي

ج- عمل تحاليل وكشف دوري كل (٦) أشهر للتعرف على الطفيليات بجسم الانسان سواء كانت ضارة أو نافعه بحيث معرفة حجم الدهون والغدد

ح- عمل تحليل للدم مكوناته لمعرفة الدهون الثلاثية التي تترسب بالكبد وهي دهون مضره جداً وتؤدي للخمول والتعب والارهاق وتؤثر على وظائف الكبد والكلى وتؤثر على عملية الهضم

٢- التغذية والنشاط الرياضي

- الطاقة المستخدمة أثناء النشاط الرياضي تستمد من الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية
- الجسم يستمد طاقته من المواد الكربوهيدراتية

- لا يوجد حمية غذائية تمنع الجسم من أكل أي شيء
- الجسم لا يستمد كل طاقته من الدهون
- ٢٠% من طاقة الجسم من الدهون
- ٢٠% من طاقة الجسم من المواد البروتينية
- ٦٠% من طاقة الجسم من الكربوهيدراتية
- س/ تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة؟
- ج/ صح

- النشاط الرياضي يكون بحاجة إلى مواد كربوهيدراتية
- تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل
- ١- الفرد الممارس
- ٢- نوع الرياضة
- ٣- سن (العمر) للفرد الممارس
- ٤- درجة حرارة الجو التي يمارس فيها الرياضة
- إذا كان الجو حار نكون بحاجة إلى ماء وأملاح معدنية أكثر
- إذا كان الجو معتدل نكون بحاجة إلى ماء وتغذية
- إذا كان الجو بارد يحتاج الجسم إلى تغذية أكثر ويكون بحاجة إلى كمية كربوهيدرات عالية
- حرق السعرات الحرارية غير مرتبطة بالعرق والعرق غير مرتبط بالتخسيس
- العرق ليس مقياس للنقص أو الوزن
- وظيفة العرق هي تبريد درجة حرارة الجسم
- العرق ليس مقياس لنقص الوزن أو فقدان الوزن العوامل التي تؤثر بالطاقة هي نوع الرياضة مثل (المشي أو الجري مسافات طويلة أو قصيرة)
- التغذية والنشاط الرياضي في خط متوازي

٥- شدة العمل العضلي

- الانسان بحاجة إلى طاقة أكبر وكمية غذاء أكبر
- الحركة تحرق من الطاقة الموجودة في جسم الانسان (كلما زادت كمية صرف الطاقة نتيجة ممارسة الرياضة كلما أصبح من الحاجة إلى طاقة أكبر)

٦- الفترة الزمنية

- هي التي يستغرقها الإنسان بالأداء
- كلما امتدت الفترة الزمنية كلما زاد حرق الطاقة

٣- الملابس والأدوات المستخدمة

- يجب ان تتناسب الملابس والاحذية مع المراحل السنوية للاعبين
- يجب أن تتناسب الملابس مع الظروف الجوية
- تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل منها (نوع الرياضة + سن اللاعب + درجة الحرارة)

س/ تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل منها سن اللاعب أو عمر اللاعب؟

ج/ صح

س/ تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل منها درجة حرارة الجو التي يمارس فيه الرياضة؟

ج/ صح

س/ تتأثر احتياجات اللاعب أو الممارس من الطاقة بعدة عوامل منها؟ (نوع الرياضة-سن اللاعب-درجة الحرارة)

ج/ (الجواب يكون بحسب صيغة السؤال ومن الممكن أن يكون السؤال {صح أو غلط} أو يكون {أختر من الإجابات}

ثانياً: الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي

١- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر

س/ هل يؤثر الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر على أداء الرياضي؟

ج/ نعم

• الارتفاع المنخفض لا يؤثر على أداء الرياضة
• الارتفاع عن سطح البحر يوجد به مستوى من الصعوبة بسبب عدة عوامل

أ- انخفاض الضغط الجوي يسبب عدم اتزان بين الضغط بجسم الانسان والضغط الجوي الخارجي والتعود ما بين (٣ إلى ٦ أو ٧) أيام

ب- انخفاض ضغط الاوكسجين يقلل نسبة الاوكسجين بداخل جسم الانسان ويقلل التركيز ويقلل كمية الاوكسجين بداخل جسم الانسان ويقلل نسبة الاوكسجين بمخ الانسان أو عقل الانسان
• يصاحب نقص الاوكسجين سرعة التنفس

• تؤدي ممارسة النشاط الرياضي أو حياة المرتفعات إلى زيادة الكرات الحمراء من (٥ إلى ٦ ملايين لتصل إلى ٧ إلى ٨ ملايين) ملايين ملي متر مكعب بالدم

س/ تؤدي ممارسة الرياضة في المرتفعات إلى زيادة الأوكسجين؟

ج/ نعم

س/ تؤدي ممارسة الرياضة في المرتفعات إلى.....؟ (تكون هناك عدة خيارات بالجواب)

ج/ زيادة الأوكسجين

س/ عند ممارسة الرياضة يتكيف جسم الانسان على المرتفعات وبالتالي تزيد كرات الدم الحمراء لتصبح أو لتصل إلى في الملي متر مكعب؟ (تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة)

ج/ من (٧ إلى ٨ ملايين)

س/ تزيد عدد كرات الدم الحمراء لتصبح ...؟ (تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة)

ج/ ٧ إلى ٨ ملايين

٢- درجة الحرارة

● يفقد الجسم درجة الحرارة عن طريق الاشعاع أو الحمل او توصيل الجسم بجسم آخر أو التنفس أو التبول أو البراز
أ- التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع الحرارة

● متوسط درجة حرارة الجسم (٣٧) درجة

● درجة حرارة العين (١٢) درجة أو من (٧ إلى ١٥) درجة

● درجة حرارة الكبد والكلى من (٣٩ إلى ٤١) درجة

● درجة حرارة المعدة أعلى من (٤١) درجة

● في حال ارتفاع درجة الحرارة

١- تتمدد الأوعية الدموية

٢- زيادة نشاط الدورة الدموية

ب- التعرق يقلل من درجة حرارة الجسم ويعمل على التبخر
وضبط درجة الحرارة

س/ من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة
زيادة نشاط الدورة الدموية؟

ج/ صح

س/ من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة
رفع حرارة الجلد؟

ج/ صح

س/ يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق الاشعاع والحمل
والتبول؟ (تكون هناك عدة خيارات بالأجوبة)

ج/ صح

٣- تأثير الرطوبة

- الرطوبة هي زيادة نسبة بخار الماء بالهواء الجوي
- كلما زاد بخار الماء بالجو كلما زادت الرطوبة بجسم الانسان
- يفضل عدم ممارسة الرياضة بالرطوبة العالية بسبب نسبة بخار الماء بالجو عالية

س/ هل يفضل ممارسة الرياضة بالرطوبة العالية؟

ج / خطأ

س/ الرطوبة هي زيادة نسبة بخار الماء بالهواء الجوي؟

ج/ صح

٤- الملاعب المكشوفة والمغطاة

أ- الملاعب المكشوفة

• تنقسم الملاعب إلى

١- الملاعب الرملية الترابية

- يتصاعد منها الغبار بشكل غير طبيعي وتسبب أمراض الجهاز التنفسي (ضيق تنفس-الحساسية-الربو)

س/ هل ينصح باللعب بالملاعب الترابية؟

ج/ لا

٢- الملاعب المزروعة الطبيعية

• هي أفضل أنواع الملاعب

س/ ماهي أفضل أنواع الملاعب؟

ج/ الملاعب المزروعة الطبيعية

٣- الملاعب المزروعة الصناعية

• ترتفع بها نسبة الإصابات مثل (الركبة-الظهر-المفصل)

س/ الملاعب المزروعة الصناعية هي أفضل أنواع الملاعب
لممارسة الرياضة؟

ج/ خطأ (الملاعب المزروعة الطبيعية)

س/ يفضل اللعب بالملاعب الرملية والترابية؟

ج/ خطأ (الملاعب المزروعة الطبيعية)

ب- الملاعب المغطاة

• يجب أن يتم فيها مراعاة الشروط الصحية

١- يجب مراعاة التهوية سواء كانت طبيعية أو صناعية

٢- يجب مراعاة الإضاءة سواء كانت طبيعية أو صناعية

٣- يجب أن تكون المداخل والمخارج كافية ومناسبة للجماهير

ت- الشروط الصحية في حمامات السباحة

١- الشروط الصحية للمبنى

أ- جدار الحمام يكون مادة سهلة النظافة مثل (السيراميك)

ب- جدران الحمام ترتفع عن سطح الأرض من (٢٠ إلى ٥)

سم

ت- تواجد حوض بجانب حمام السباحة معقم

٢- الشروط الصحية للمياه

أ- إضافة مادة الكلور

ب- إضافة سلفات النحاس

- ت- تكون المياه بحركة مستمرة
ث- حمامات السباحة من أخطر أماكن انتشار العدوة على

مستوى العالم

٣- الشروط الصحية للأفراد

- أ- يمنع من أي فرد يحمل مرض جلدي من النزول إلى حمام السباحة

ب- كل فرد يأخذ دش قبل النزول إلى حمام السباحة

ت- التأكد من نظافة المناشف

ث- دخول الحمام قبل دخول حمام السباحة

ج- الشروط الصحية في المعسكرات

يجب أن تتوفر بعض الشروط الصحية في المعسكرات

- ١- قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون من حيث مصدر
- 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

أستاذ المقرر. د/هيثم فايز عقيل

إعداد أخوكم تركي

ولا تنسوني من دعائكم..