

المحاضرة الخامسة

*الرياضة للأطفال : العوامل المؤثرة ع النمو عند الطفل : (التغذية – الوراثة)

*الرياضة للمراهقين : النمو السريع وطفرة النمو و تبدأ من ١١ _ ١٧ سنة

*الرياضة للشباب : تبدأ من ١٨ سنة

*الرياضة للبالغين : بين ٣٠ – ٦٠ سنة

يبلغ النمو الفسيولوجي والبيولوجي اقصى مداه حوالي ٢٠ سنة ويكون مستقرا الى ٣٠ ثم يبدأ بالانخفاض التدريجي ومن العوامل المؤثرة في الانخفاض :
الوراثة - التغذية - طبيعته العمل - الامراض - التدخين - ممارسته الرياضة وعدمه

*الرياضة لكبار السن (٦٠ سنة) : المحافظه على حاله الاجهزه الداخليه وحيويتها
وتحمي من الامراض مثل تصلب الشرايين - القلب - السكر - الضغط

(لكل منا عمران عمر زمني وعمر فسيولوجي والعمر الفسيولوجي هو الهم)

(ازدياد متوسط العمر ففي ايام الرومان ٢٢ سنة _ عام ١٩٠٠ للامريكان
٤٧ سنة اما الان ٨٥ سنة

*عوامل الامن والسلامة واسس التهيئة البدنية

١/ الاشخاص فوق الاربعين يجب ان يخضعوا لكشف طبي شامل وعمل تخطيط للقلب اثناء الجهد البدني.

٢/ يجب التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي عند الشعور بألم في الصدر او ضيق في التنفس او غثيان يجب استشاره الطبيب.

٣/ ارتداء الملابس القطنية المناسبة التي تمتص العرق.

٤/ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب لأنه لا يؤذي المفاصل ويقلل من الاحتكاك.

٥/ اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب لممارسة الرياضة.

٦ / عدم ممارسة النشاط الرياضي بعد تناول الوجبات مباشرة والانتظار ٣ ساعات على الأقل.

٧ / تعويض السوائل المفقودة باستمرار اثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي.

٨ / البدء بعمل الاحماء والاطالات والانتهااء بالتهدةئة.

٩ / البدء بالتدريب منخفض الشدة ثم الزيادة التدريجية.

١٠ / عند حدوث أي اعراض مرضية ينصح بالراحة (يوم الى يومين او حسب استشارة الطبيب).

١١ / تجنب اخذ الحمام بعد اداء النشاط الرياضي مباشرة.

١٢ / الالتزام بتعليمات الطبيب المختص والمداومة على زيارة الطبيب.

المحاضرة السادسة

*اهمية الرياضة والتمارين :

- ١/ تحرق المزيد من السعرات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الاكل.
- ٢/ تخفض مخاطر الاصابة بمرض القلب وامراض الراحة.
- ٣/ تعطيك شعوراً جيداً عن نفسك.
- ٤/ تخفض مستوى الاجهاد.
- ٥/ تحسن مستوى السكر في الدم.
- ٦/ تحسن قدره الرئتين.
- ٧/ تزيد قوة العضلات.
- ٨/ تحسن وظيفة القلب والاوعية الدموية.
- ٩/ تخفض مستوى الكوليسترول.
- ١٠/ تحافظ على مرونة المفاصل وقوه العظام.
- ١١/ تحسن التوازن الجسدي.
- ١٢/ تمنع حصول الامساك.
- ١٣/ تحسن النوم.
- ١٤/ تخفض من الكأبة والارهاق.
- ١٥/ تحسن القدرة على التفكير والتذكر.
- ١٦/ حسن المظهر العام.
- ١٧/ تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً اصغر من السن الزمني.

*الاثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الانسان:

- زياده الوزن
- ضمور العضلات ونقص حجمها.
- الام الظهر والخشونة في المفاصل والعمود الفقري.
- يصبح القلب اصغر حجماً واقل كفاءه وظهور اعراض امراض القلب.
- حدوث امراض كثيره مثل القرحة وعسر الهضم والقلق المزمن والتوتر.
- عدم قدره الجسم على مواجهة متطلبات الحياة نتيجة نقص مخزون الطاقة.
- تقل سرعة الشفاء اثر أي مجهود يقوم به الفرد.
- تقل عدد ساعات انتاج الفرد لقله الحركة ونقص اللياقة.

- تزداد ضربات القلب وسرعة التنفس عند بذل أي مجهود بدني بسيط.
- يصاب الفرد بالإجهاد والتعب لأي مجهود يبذله.
- يصبح الفرد أكثر اكتئاباً.
- تقل قدره الجسم على امتصاص الأكسجين.
- تنخفض المرونة والقوة العضلية.
- زياده نسبة الدهون في الجسم مما يؤثر على عمل الاجهزة الحيوية.
- زياده نسبة الكوليسترول في الدم مما يصيب الجسم بتصلب الشرايين.
- تدلي البطن (الكرش) الذي يؤدي الى مشكلات عديدة (الهضم ، الام اسفل الظهر ، تقوس المنطقة السفلى من الظهر ، الضغط على الحجاب الحاجز)
- مشاكل الجهاز التنفسي.
- اختلال وظيفة المثانة والأمعاء والكبد واجهزه الجسم الحيوية.
- زياده نسبة السكر في الدم.
- اصابه الجسم بالضعف العام وعدم الشعور بالحياة والشباب.

***اثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة:**

- تزيد من مرونة المفاصل علاوة على تقوية العضلات وقوة احتمالها.
- تحسن التليبية العصبية بجميع عضلات الجسم.
- تقوي التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود اقل.
- تحسين عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسين التغذية.
- تحسين مراكز الضبط الحراري بالجهاز العصبي بالجسم فضلاً عن تنشيط الجلد والغدد العرقية وعملية افراز العرق.
- تزيد من قوة عضلة القلب من خلال تنشيط قوة الدفعة.
- تزيد من قوة الرئتين لازدياد تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات اكبر من الأكسجين. * تقلل من ضربات القلب وضغط الدم.