

الصحة

تعريف الصحة: هي سلامة الجسم من الناحية البدنية و العقلية و الاجتماعية ، وهي ليست خلو الجسم من الامراض .

- **الصحة العامة :** البناء المتكامل السليم للفرد بدنياً و عقلياً و اجتماعياً وليس فقط خلو الجسم من الامراض و التشوهات.
- **الوعي الصحي :** المام الفرد بالحقائق و المعلومات الصحية مع احساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم و صحة غيرهم.
- **علم الصحة :** هو ذلك العلم الذي يدرس المشاكل الصحية و الامراض للفرد و المجتمع من كافة النواحي و يقدم لها النصائح و الحلول و العلاج و طرق الوقاية.

أين امارس التشاط البدني؟

في المرافق الرياضية المتوفرة في المدارس و الجامعات و المدن الرياضية هي افضل الاماكن ؛ من حيث تحقيقها لعوامل الامن و السلامة بالاضافة الى وجود جو مثالي و بيئة مناسبة لممارسة النشاط البدني و توفير اجواء اجتماعية مناسبة .
يستحسن ممارسة و تجنب الاراضي الترابية او العشبية او ارضيات الترتان – الهرولة او الجري على صلبة كالاسمنتية و الاسفلتية – لعدم امتصاصها للصدمات مما يلقي عبئا على مفاصل الكاحلين و الركبتين .

مدة الممارسة و تكرارها :

لا بد ان يمارس النشاط الهوائي لمدة تتراوح من ٢٠ – ٦٠ دقيقة
يمكن تقسيمها الى فترتين مدة كل فترة ١٠ دقائق على الاقل و بالتالي الحصول على الفوائد نفسها . و تكرر من ٣ – ٥ ايام في الاسبوع

كيفية ممارسة النشاط البدني :

- 1 - اجراء الفحص الطبي وخاصة لمن هم فوق سن الاربعين
- 2 - ارتداء الملابس القطنية المناسبة ، و الابتعاد عن البلاستيكية اللتي لا تسمح بتبخر العرق من الجلد
- 3 - ارتداء الحذاء الرياضي المناسب فالهرولة و الجري لها حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات
- 4 - يجب بدء الممارسة بالاحماء و الانتهاء بالتهدة
- 5 - من الضروري وضع اهداف طويلة المدى و بالتالي بدء البرنامج التدريبي بشدة منخفضة ثم زيادتها بالتدريج
- 6 - التوقف عند الشعور بالألام في الصدر او الكتفين او عند الشعور بالغثيان
- 7 - عند حدوث التهاب في الحلق او في الصدر او ارتفاع درجة الحرارة و يفضل عدم مزاوله النشاط البدني عند الاصابة بالأفلونزا
- 8 - تجنب الحمام الساخن او حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة

لماذا امارس من النشاط البدني؟

- الهدف ، يجب معرفة العدف من النشاط البدني
- اختيار النشاط البدني حسب الميول و الرغبة
- الشعور بالمتعة و الرضا

متى امارس المشاط البدني؟

تختلف الايقاعات الحيوية اليومية خلال ساعات اليوم نهاراً و ليلاً
ومن العمليات الفسيولوجية اللتي تنخفض نشاطها ليلاً نشاط الجهاز الدوري التنفسي و
درجة حرارة الجسم وعمل القلب .

عكس كثافة التمثيل اللتي تزداد في النهار .

ترتفع كفاءة الفرد تدريجياً في ساعات الصباح حتى تصل الى قمته بين الساعة ١٠ و
١١ صباحاً

ثم تنخفض حتى الساعة الثانية بعد الظهر

ثم تبدأ بعد ذلك موجة ثابتة في الارتفاع التدريجي للكفاءة البدنية بين الساعة ٤ و ٥ ثم
تتناقص بالانخفاض التدريجي
ويجب على المدربين مراعاة ذلك بالالتزام و التكيف على التدريب في ميعاد ثابت .

افضل اوقات للممارسة النشاط البدني هي فترة الصباح الباكر او في فترة ما بعد العصر
حيث يكون الجسم قادر على بشكل مثالي على استهلاك الاوكسجين على افضل صورة .

عوامل تؤثر على مقدار الاستفادة من التدريب :

- مستوى اللياقة قبل التدريب : فاذا كان مستوى اللياقة مرتفعاً وملحوظ ويصل الى ٣٠% من مستوى اللياقة للفرد . اما اذا كان مستوى اللياقة مرتفع فان مقدار التحسن يكون منخفض حيث لا يتجاوز من ١٠ – ١٥%.
- شدة التدريب البدني : فشدة ٧٩% عند فرد قد تكون ٥٠% عند الآخر .
يمكن معرفة شدة التدريب البدني من خلال ضربات القلب بالطرق التالية :
- 1 - ضربات القلب القصوى = ٢٢٠ – ٣٠ (العمر) = ١٩٠ نبضة في الدقيقة.
- 2 - احتياطي ضربات القلب القصوى = ضربات القلب القصوى – ضربات القلب في وقت الراحة (١٩٠-٧٩=١٢٠)
- 3 - ٥٠% من احتياطي ضربات القلب القصوى (١٢٠× ٥٠) / ١٠٠ = ٦٠ ضربة في الدقيقة.
- 4 - ضربات القلب المستهدفة = ضربات قلبه في الراحة + ٥٠% من احتياطي ضربات قلبه القصوى ٦٠+٧٠=١٣٠ ضربة في الدقيقة.
- *يتم قياس النبض لمدة ١٥ ثانية ويضرب الناتج في ٤
- *ينخفض معدل القلب ، ضربة/دقيقة كل اسبوع وذلك بالنسبة للافراد غير الممارسين للرياضة.

س/ كيف يتم رفع الايقاع الرياضي؟ - عند الالتزام بعبادات صحية و المحافظة عليها

مثال: فرد معدل القلب في وقت الراحة ٨٠ ضربة / دقيقة، فإن معدل القلب ينخفض بعد أداء برنامج لتدريبات التحمل ذات شدة متوسطة لمدة ١٠ أسابيع الى ٧٠ ضربة / دقيقة.

السبب: التدريب الرياضي يعمل على زيادة نشاط الجهاز العصبي الباراسمبثاوى في القلب وانخفاض نشاط الجهاز العصبي السمبثاوى، كما أنه عند التدريبات بالشدة القصوى أو الأقل من القصوى فإن الجسم يضبط معدل القلب حتى يحدث تناسق بين معدل القلب وحجم الضربة وبالتالي يزداد الدفع القلبي كما أن عودة القلب لحالته الطبيعية تكون أسرع بعد الحمل الأقصى سواء كان عند الأطفال أو عند البالغين.

مدة التدريب وتكراره: لا بد من وجود أدنى حد لمدة التدريب وتكراره لتنمية الصفة الموجه لها التمرين، فزيادة مدة التمرين وعدد مرات تكراره في حدود قدرات الفرد تحدث التكيف الفسيولوجي مع الأخذ في الاعتبار علاقة المدة والتكرار بالشدة، فعندما تكون الشدة منخفضة تطول مدة التدريب وتزيد عدد مرات تكراره والعكس صحيح.

• ذا الكلام ما عرفت الخصه بس هو فهم

امور يجب مراعاتها عند البدء بالبرنامج الرياضي:

- ضرورة توفير الفرصة لاداء مختلف الأنشطة خلال ٢٤ ساعة بدقة تامة.
- ترتيب الأنشطة اليومية في تتابع دقيق حيث الحياة اليومية و التدريب الرياضي و المنافسة و فترات الراحة.
- تنظيم الوجبات الغذائية في مواعيد ثابتة .
- الاستيقاظ في مواعيد ثابتة.
- لاينصح باداء التمارين بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة سواء كان ذلك التدريب نهارًا او ليلاً وخاصة التدريب الذي يهدف الى تنمية السرعة او القوة او التوافق الحركي.
- ٦٠ دقيقة من الاستيقاظ مع تناول مشروب من المشروبات المنبّهة اذا كان اللاعب معتاد على ذلك.

تأثير ممارسة الرياضة على صحة اجهزة الجسم :

- اولا : تأثير ممارسة الرياضة على صحة النمو , إن الاطفال يحتاجون نشاط رياضي من ساعتين الى ست ساعات يوميًا عن طريق النشاط العضلي لحمايته من الانحرافات القوامية كما انه يعتبر اساس النمو و التطور السليمين للطفل.

- ثانيا: تأثير ممارسة الرياضة على الصحة العقلية للفرد

القدرة على الترميز و الانتباه ، الادرك ، الملاحظة ، التخيل ، الاستجابة الواعية و حسن التصرف. الاطفال الممارسين للرياضة افضل من اقرانهم وبالتالي تنمو و تزداد قدراتهم العقلية التي تمكنه من الارتقاء و الابداع في مجالات اخرى.

- ثالثا تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للفرد
التخلص من التوتر كما تحلب السعادة و السرور و التخلص من الضغوط المعاصر و الخد من حالات القلق و التوتر العصبي.

- رابعا : تأثير ممارسة الرياضة على صحة الجهاز العصبي
تنمية الاحساس الحركي الحيد و تحقيق التوازن بين عمليات الكف الاثارة و اكتساب التوقيف الحركي و سرعة الاستجابة الحركية و تاخر ظهور التعب كما ان الرياضة تساهم بدرجة كبيرة في تنمية اعضاء الجهاز العصبي و تساعد في نمو الجهاز العصبي

- خامسا: تأثير ممارسة الرياضة على صحة الجهاز العضلي والعظمي والمفصلي
- زيادة عدد وكفاءة اجسام الميتوكوندريا
- زيادة سمك وحجم العضلات
- زيادة عدد الشعرات الدموية
- زيادة القوة العضلية.

- سادسا : تأثير ممارسة الرياضة على الصحة والجهاز الدوري
- انخفاض معدل نبضات في الدقيقة
- زيادة كمية الدم المدفوع في الدقيقة
- زيادة وتحسن الدورة التاجية - نقص معدل ضربات القلب
- حرق الدهون الزائدة في الشرايين
- مقاومة وتأخير ظهور امراض القلب
- زيادة حجم البطين الايسر في الانقباض والانبساط وسمك الجدار الخلفي للبطين في الانقباض والانبساط
- زيادة قطر الشريان الرئوي الاورطي
- زيادة حجم الضربة اثناء الراحة و المجهود
- انخفاض معدل القلب اثناء الراحة و زيادة الدفع القلبي اثناء المجهود
- ارتفاع معدل الاستجابة
- ارتفاع معدل العمليات الايضية
- ارتفاع معدل التبادل الغازي بالرئتين.

- سابعا: تأثير ممارسة الرياضة على صحة الجهاز التنفسي:
وهو تزويد الجسم بالاكسجين وازالة ثاني امسيد الكربون
- تحسين السعة الحيوية للرئتين
- تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز
- زيادة عمق التنفس , تتحسن القدرة على تبادل الغازان في الرئتين

- السعة الحيوية عند الإنسان العادي تكون حوالي ٣:٤ لتر بينما تصل للرياضي حوالي ٦ لتر او اكثر
- تقليل عدد مرات التنفس
- زيادة القدرة على امتصاص الاكسجين
- سرعة التخلص من الفضلات المتراكمة.