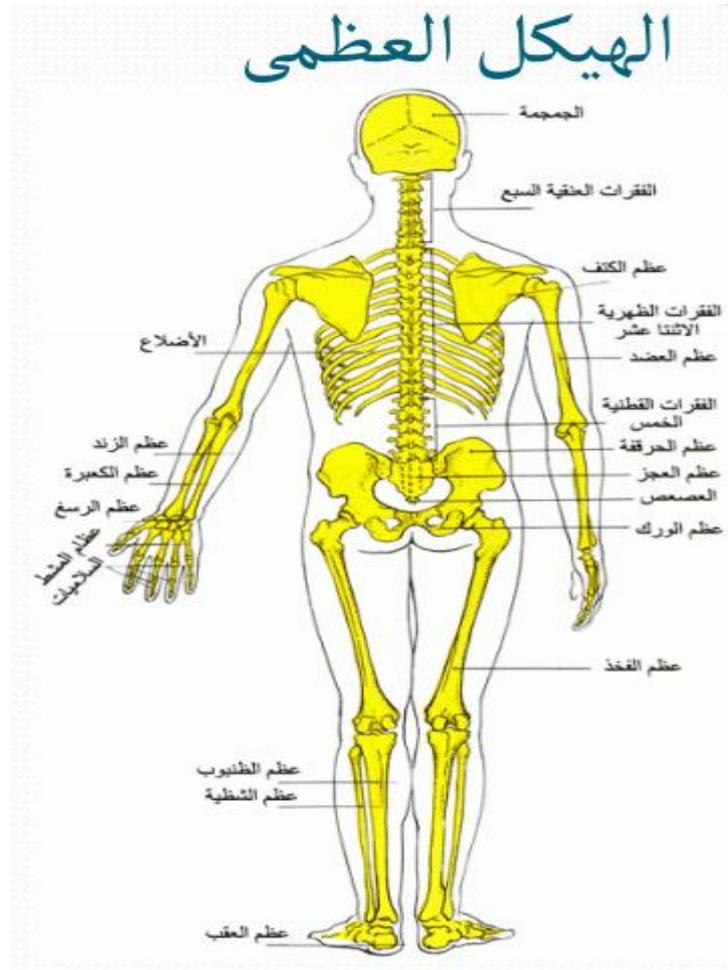


## المحاضرة الخامسة والسادسة

## اجسامنا خلقت للحركة

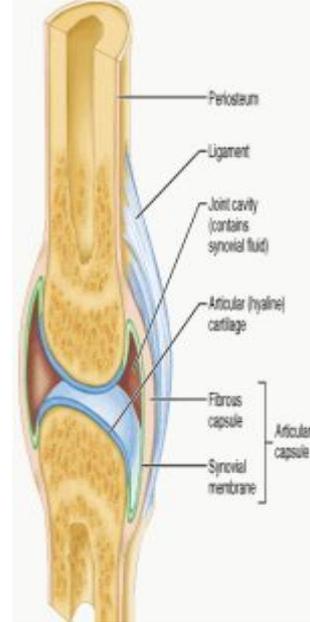
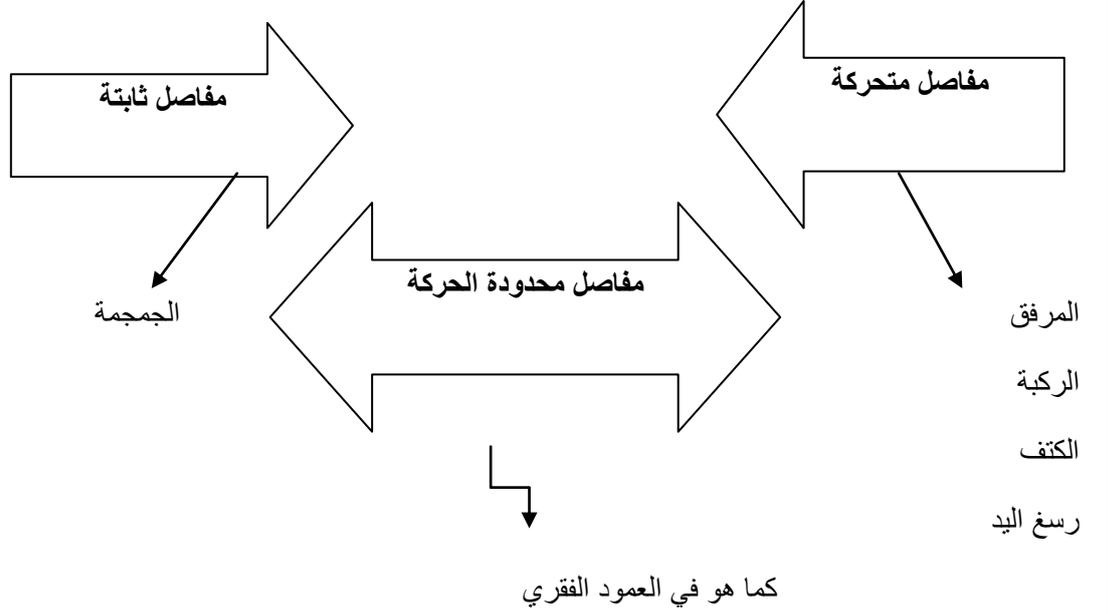
## ( العظام )

- ١/ يتكون جسم الشخص البالغ من ٢٠٦ عظمة وهي عامل رئيسي في حركة الجسم بالإضافة الى انها توفر الحماية للأجهزة الحيوية. ماذا لو كان جسمك بغير عظام؟
- ٢/ ونظرا لصلابه العظام نتذكر ان الانسان بعد وفاته لا يبقى منه غير العظام .
- ٣/ ومن قوة العظام أن الشخص الذي يزن ٧٥ ك فقط عندما يمشى فان بعض أجزاء عظم الفخذ تتحمل ضغط ٨٥ ك . وعند الجري يصبح الضغط أضعاف ذلك ( لك أن تتخيل مدى قوة العظام )ومع ذلك لا يشكل ثقلا في الوزن الشخص البالغ ٧٠ ك لا يزيد ثقل العظام عن ١٣ ك .



## ( الأربطة والمفاصل )

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين أو أكثر :

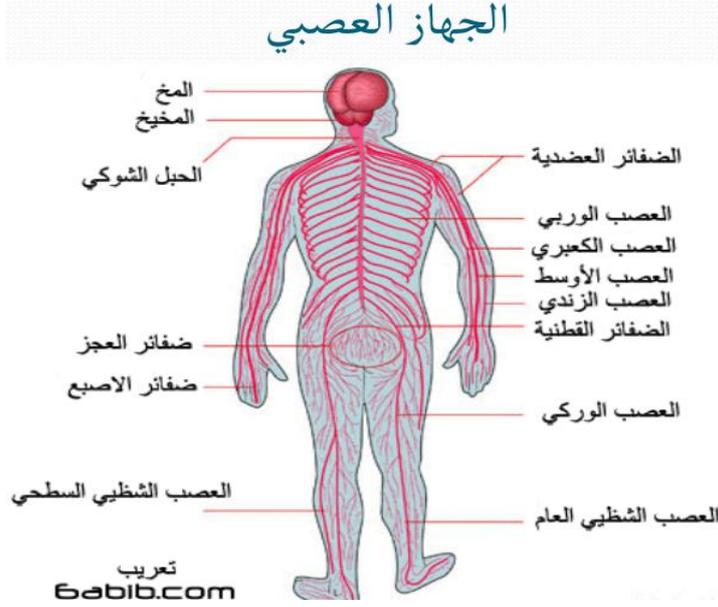


سؤال و جواب

- س ١ : تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عظمة ؟ صح ام خطأ !!
- س ٢ : جميع مفاصل الجسم متحركة ؟
- س ٣ : مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة ؟
- س ٤ : من امثلة المفاصل محدودة الحركة ( الركبة - الجمجمة -العمود الفقري ) ؟
- س ٥ : يتكون جسم الانسان من ( عظمة ١٠٦ - عظمة ٢٠٦ - عظمة ٣٠٦ ) عظمة ؟.



## ( الجهاز العصبي )



## ( القلب )

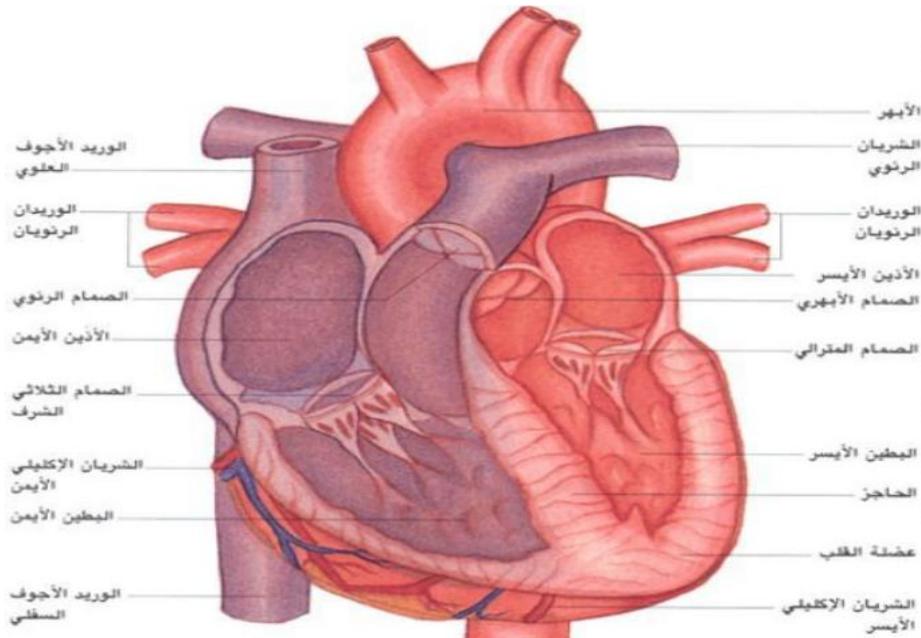
١/ القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة .

٢/ عدد نبضات القلب ٧٠ نبضة في الدقيقة .

٣/ القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقة ( حوالي ٦ لتر ) .

س: أيهما أقوى عضله قلب تنبض ٧٠ نبضه في الدقيقة ام عضله قلب تنبض ٦٠ نبضه في الدقيقة ؟

## ( عضلة القلب )



سؤال و جواب ؟!

س ١ : عضله الكتف من العضلات الناعمة ؟ صح ام خطأ

س ٢ : عضله القلب عضله إرادية ؟ صح ام خطأ

س ٣ : اذكر انواع العضلات الموجودة في جسم الانسان ؟

س ٤ : العضلات هي التي تسيطر على حركة الاعصاب ؟

## ( الجهاز التنفسي )

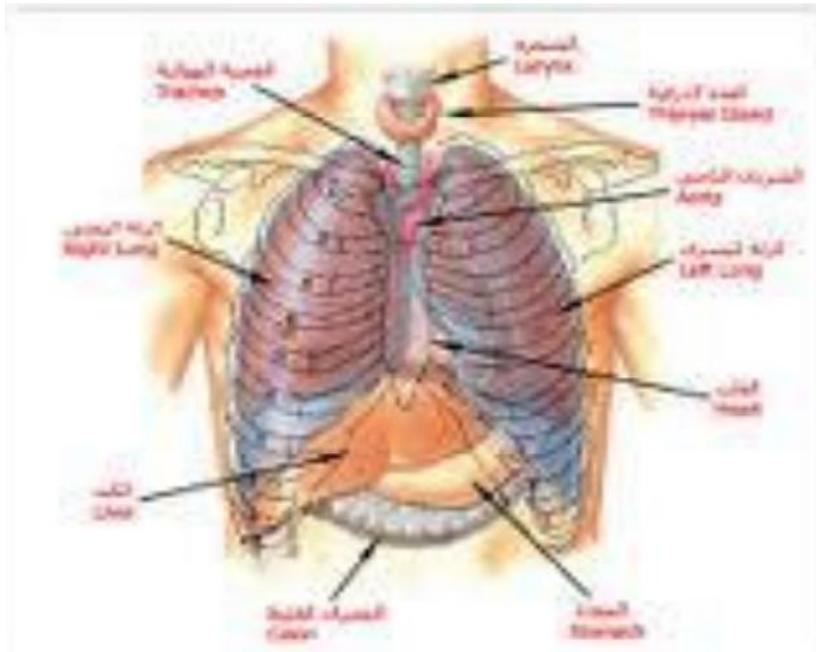
يعيش الانسان بالأكسجين لذا فانه يتنفس بصورة مستمرة ليلا ونهارا لأمرين :

١/ حاجته إلى الأوكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه .

٢/ التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام عن طريق الزفير .

حركة التنفس إرادية أم  
غير إرادية ؟

الجهاز التنفسي :



## ( اهمية الرياضة لكل عمر )

- ١/ الرياضة وسيلة ضرورية لاكتساب الصحة والعافية لكل إنسان من المهد إلى اللحد .
- ٢/ مفاهيم المجتمع الخاطئة عن الرياضة ( الرياضة لهو ولعب ) .
- ٣/ اعتماد الانسان على الاجهزة و المعدات الإلكترونية يجعلنا ننظر نظرة جوهريّة إلى أهمية ممارسة الرياضة اليومية .
- ٤/ لكل عمر جهد معين في ممارسة الرياضة حتى يتم الحفاظ على قوته البدنية وسلامة اجهزته الحيوية .
- ٥/ ممارسة الرياضة وفق ظروف الحياة مع مراعاة عادات وتقاليد المجتمع .

## ( الرياضة للأطفال )



- ١/ اللعب هو حياة الطفل ، يكسبه العديد من المعارف والمدارك والخبرات .
- ٢/ مع قلة المساحات الخضراء وتكدس السكان جعل الأطفال يقضون اغلب أوقاتهم في المنزل ، مما جعلهم عرضة لأمراض الراحة .
- ٣/ السمعة بين الأطفال .
- ٤/ الرياضة وأهميتها بالنسبة لنمو الأطفال .
- ٥/ هل الأطفال عرضة للإصابة بأمراض القلب .
- ٦/ مفاهيم خاطئة حول تدريب الأطفال تدريبات القوة في الصغر .

## ( الرياضة للمراهقين )

- ١/ النمو السريع وطفرة النمو (تنموا الأطراف بمعدل أسرع من العضلات) .
- ٢/ تبدأ طفرة النمو بين سن ١١ سنة إلى ١٧ سنة .
- ٣/ مزاوله الرياضة للمراهقين أمر في غاية الأهمية لتوجيه طاقاتهم نحو عمل صحي مفيد .
- ٤/ هذه المرحلة هي أفضل مرحلة للانتقاء والتوجيه المبكر للأبطال شرط الممارسة السابقة .

## ( الرياضة للشباب )

- ١/ الشباب من يبدأ من سن ١٨ سنة تقريبا .
- ٢/ المفاهيم الخاطئة في مجتمعنا نحو ممارسة الشباب للرياضة .
- ٣/ الشباب يعنى القوة والرياضة هي أفضل الوسائل لإبراز هذه القوة .
- ٤/ الشباب يعنى الإنتاج .
- ٥/ تقليد الغرب في النواحي الإيجابية .

## ( الرياضة للبالغين )

١/ يقصد بالبالغين من هم بين سن ٣٠ إلى ٦٠ سنة .

٢/ 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 .

٣/ العوامل المؤثرة في لانخفاض :

١/ الوراثة ٢/ التغذية ٣/ طبيعة العمل ٤/ الأمراض ٥/ اسلوب الحياة اليومية ٦/ التدخين ٧/ ممارسة النشاط الرياضي من عدمه .

## ( الرياضة للطلاب )

١/ 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 وما يتبعها من آثار للتعب والارهاق والخمول والإحساس بالصداع الدائم )



## ( الرياضة لكبار السن )

١/ لكل منا عمران ( عمر زمني و عمر فسيولوجي ) و العمر الفسيولوجي هو الأهم بطبع .

٢/ من أهم أهداف الرياضة لكبار السن ( ٦٠ سنة فما فوق ) المحافظة على حالة الأجهزة الداخلية وحيويتها .

٣/ الرياضة لكبار السن تحمي من العديد من الأمراض ( تصلب الشرايين ، القلب ، السكر ، الضغط ، الخ ) .

٤/ ازدياد متوسط العمر ، أيام الرومان ٢٢ سنة ، عام ٤٧ ١٩٠٠ سنة للأمريكيين ، الآن ٨٥ سنة ، فالعمر مهما تقدم لا يحول دون اكتساب اللياقة البدنية ( حتى ٩٠ سنة ) .

## ( الرياضة لموظفي المكاتب )

١/ الجلوس لساعات طويلة ومدى ضرره على شكل الجسم وأجهزة الجسم المختلفة .

٢/ الموظفين أحوج إلى ممارسة الرياضة والخروج للتريض وممارسة بعض التدريبات الخفيفة أثناء العمل .

