

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

الصحة العامة للرياضي

ضمن متطلبات مادة الصحة والترويح

للمرحلة الأولى

المحاضرة الثانية

2019-2020

مفهوم الصحة العامة :

تعتبر الصحة العامة احد فروع العلوم التي تدرس كيفية تطوير وترقية الحياة الصحية للانسان سواء من ناحية دراسة الامراض ومسبباتها وطرق انتقالها وكيفية الوقاية منها او ما يتعلق بنشر الوعي الصحي والاهتمام بصحة البيئة ومكافحة الاخطار الصحية ومعالجتها ، لقد عرف العالم وينسلو **الصحة العامة** بأنها علم فن وتحقيق الوقاية من الامراض واطالة العمر وترقية الصحة والكفاية ويتم ذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من اجل الوصول الى الهدف عن طريق ما يأتي:-

1. صحة البيئة
2. الصحة الفردية الشخصية
3. التشخيص المبكر للامراض والعلاج الوقائي
4. مكافحة الامراض المعدية
5. تطوير الحياة الاجتماعية
6. من اجل ان يتمكن كل فرد من افراد المجتمع الحصول على حقه في المجتمع والحياة ، ومن ذلك يتبين ان مفهوم الصحة العامة يتضمن كل المجالات الصحية المتمثلة بالصحة الشخصية والاجتماعية والبيئية والوقائية ... الخ .

الحالة الصحية العامة للرياضي :

 إن تحسين الحالة الصحية للرياضي واحدة من الأهداف التربوية للتدريب الرياضي . إن التقنين الخاطئ لحمل التدريب يؤدي إلى حدوث حمل في أجهزة الرياضي، ولعل السبب المباشر لعلماء الطب الرياضي وفسيولوجيا التدريب عن الكشف على الحالة الصحية للرياضي إنما ناتج عن الزيادة الهائلة لأحمال التدريب من حيث الحجم والشدة، وهذا مما يتوجب على المدرب فهم البيانات الفسيولوجية عن تأثير حالة التدريب على حالة الرياضي الصحية ، إن قلة الفهم الفسيولوجية من قبل المدرب واللاعب عن كيفية تخليص الجسم من الحرارة وأهمية تناول الماء في الجو الحار فضلاً عن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضي قد تؤدي إلى الأضرار بالرياضي من الناحية الصحية فضلاً عن نوع الغذاء المتناول.

العوامل المؤثرة على الصحة العامة ( صحة الفرد )

صحة الفرد تختلف من شخص إلى أخر وهناك عوامل لها أثرها على صحة الإنسان وأهم هذه العوامل هي **:-**

**1- الوراثة :** وهي تلك الخصائص التي يرثها المرء عن والديه وهي خصائص وضعت فيه لا يملك من آمرها شيئا ولا يقدر على تغييرها بعد ولادته ولكنه بالرغم من ذلك قد تتأثر بعضها بالعوامل البيئية ، فعلى سبيل المثال ( العوامل الوراثية ) الحالة البدنية ، وخصائص الأنسجة العضلية ، وحجم القلب والرئتين وعوامل أخرى عديدة تؤثر على صحة اللاعب قبل و أثناء ممارسة النشاط الرياضي كلها عوامل موروثة ، ولكن رغم توارثها إلا أن التعبير الفعلي عنها وعن خصائصها يتأثر أيضا بالعوامل البيئية كالتمرين والنظام الغذائي ورغم أن العوامل المرتبطة باللياقة الهوائية والتحمل قد يبلغ ان حوالي 35% من التحديد الجيني لها إلا أن النسبة المتبقية تخضع للتغيير.

**2- البيئة :**بأركانها الطبيعية والحيوية والاقتصادية والاجتماعية والجغرافية التي وجد فيه الفرد وهي أركان أرستها ظروف لا دور للفرد في أقامتها ولا يقدر على تغييرها، فعلى سبيل المثال ( العوامل البيئية والنفسية ) :- تؤثر العوامل البيئية والنفسية وما يتعرض له اللاعب من ضغوط أثناء التدريب والممارسة الرياضية على استجابة اللاعبين للتدريب وعلي صحتهم النفسية والانفعالية .

ومن المؤثرات البيئية أيضا كلاً من البرودة والحرارة ،ومستوى الارتفاع عن سطح البحر ، ونسبة التلوث في الهواء ، ويجب على المدرب أن يدرك الفروق في قدرات اللاعبين على احتمال مثل هذه الضغوط ويمدهم بالعون اللازم عندما تحتد الظروف حولهم .

 **3- أسلوب الإنسان في الحياة :** هو السلوك الذي يتبعه في حياته سليماً كان أو خاطئاً وهو عامل مكتسب يتكون مما يعطي إليه من معلومات ومعرفة وما يلقى إليه من توجيهات ومما يسمعه وما يراه من ممارسات فيكسبه كل ذلك عادات تنمو معه في مسيرة حياته فإن سار على خطأ ساءت صحته وأن شب على صواب أصبح أسلوب حياته أسلوباً صحيحاً .

**4- التغذية :** فعلى سبيل المثال :- يتضمن التمرين تغيرات تحدث في الأنسجة والأعضاء – وهي التغيرات التي تتطلب تناول بروتينيات ومغذيات أخرى – وبدون التغذية الجيدة لن يحدث النجاح حتى مع وجود أفضل البرامج التدريبية ، وقد أضطلع أحد المدربين في الولايات المتحدة بمسؤولية تدريب أحد فرق كرة السلة المدرسية العليا في مدينة كبيرة ، وكان هذا الفريق يحتل ذيل القائمة لمدة عامين متتاليين ، وسرعان ما أكتشف المدرب أن هؤلاء اللاعبين ذوى الدخل المنخفض فاتري الهمة كانوا دائما لايتناولوا ( لا يجدون) وجبة الإفطار ، ويتناولون في وجبة الغذاء مكونات من الصود او الكيك المحشو بالكريمة ، ولذلك فقد وضع لهم نظاما غذائيا ، وعلمهم حماية أنفسهم ،ومر عامه الأول بسلام ، وفي العام التالي فاز فريقه ببطولة الدوري ، ومن المؤكد أن هذا المدرب قد علم أن للتغذية أهمية قصوى في الرياضة وفي المحافظة على صحة اللاعب .

**5- الراحة والنوم**

رغم أن الكثير من اللاعبين الشباب يحتاجون للنوم حوالي ثمان ساعات ، إلا أنه يوجد لاعبون غيرهم يحتاجون لمزيد من الراحة ، وخاصة عندما ينغمسون في تدريبات نشطة وقوية ،ولذا يجب علي المدربين البحث عن اللاعبين المنغمسين والمتعبين وسط لاعبيهم و التوصية لهم براحة إضافية أو بيوم خالي من التدريبات ويجب التوضيح أنة في حالة قيام المدربين بتدريب لاعبين صغارا يعملوا علي تطوير وتنمية أجسادهم فأنهم بحاجة إلى المزيد من الراحة للمحافظة على صحتهم العامة.

التمارين البدنية والصحة :

 لا يختلف اثنان على أهمية ممارسة الفرد للرياضة بل على العكس اتفق الجميع من مؤسسات وأفراد على نتائجها الايجابية، فهي تحافظ على كفاءة وعمل العضلات والأربطة حيوية الجهاز التنفسي ،تحسين وتكيف الجهاز العصبي مع التغيرات الخارجية ، كما تساعد الجسم على مواجهة أعباء النشاط البدني بأقل جهد ممكن وحتى في حالة الحمل والوضع ويمكن أن تسهم الرياضة في صحة الأم والجنين .هذا فضلا عن التحكم في الوزن والاقتصاد في الطاقة المستخدمة وزيادة قدرات الجسم على هضم وامتصاص الغذاء وتجنب الإصابة بالإمراض المزمنة وخاصة القلب وارتفاع السكر ،ويساعد التمرين المنتظم في الوقاية من الآم الظهر عن طريق زيادة قوة العضلة وتحملها وتحسين المرونة ولقد أوجدت الدراسات حول التأثيرات الفسيولوجية للتمرين أن النشاط الرياضي المنتظم يمكن أن يحسن من المزاج والشعور اتجاه النفس ويقلل من الكآبة والقلق ويساعد على التعامل مع الإجهاد بصورة أفضل.

فوائد ممارسة التمارين الرياضية:

1. زيادة مستوى الطاقة في الجسم.
2. شد شكل الجسم .
3. توازن ضغط الدم العالي .
4. الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب .
5. ارتخاء الجسم والأعصاب .
6. المساعدة على تحسين المزاج .
7. تحسين الدورة الدموية .

أهداف الصحة والتربية الصحية

1. أهداف الصحة
2. توفر بيئة صحية سليمة.
3. إتاحة الوسائل والمصادر والخدمات الضرورية للمحافظة على صحة الأفراد
4. حث الأفراد على السلوك الواعي الذكي المسئول عن أمان ورقي صحتهم وصحة أطفالهم.
5. أهداف التربية الصحية
6. النظافة.
7. الغذاء المتكامل.
8. النوم والراحة.
9. القوام.
10. ممارسة الرياضة.
11. المحافظة على صحة البيئة.
12. الصحة العقلية.
13. منع الحوادث.
14. مكافحة الإمراض المعدية.
15. نظافة وصحة الملبس.
16. العناية الطبية وصحة الأسنان.
17. معرفة الحدود البدنية للفرد والتعايش خلالها.

كيفية المحافظة على الصحة

أن جسم الإنسان يعمل كوحدة واحدة وللمحافظة على الحالة الصحية السليمة للفرد يجب أتباع الأمور التالية:

1. المحافظة على اللياقة البدنية وذلك بممارسة النشاط الرياضي بانتظام.
2. الاسترخاء والراحة والنوم وهذه ضرورية للحد من التوتر والتعب وحفظ الطاقة.
3. المشاركة في النشاط الترويحي والذي يساعد الفرد على تنمية مهاراته واهتماماته التي هي أساس استغلال وقت فراغه.
4. يجب العناية التامة بالأسنان حيث وجد أن هناك علاقة ايجابية بين سلامة الأسنان والصحة العامة للفرد.
5. العناية بسلامة وصحة النظر والسمع والنطق السليم حيث أنها حيوية ومهمة للتحصيل والنجاح الأكاديمي (العلمي).
6. تنمية سلامة ورفاهية الفرد ككل عن طريق وضع برنامج جيد للتخطيط للعناية بالصحة الشخصية والاهتمام بنظافة الجلد، الشعر، والأقدام والملابس.
7. التغذية السليمة وتنظيم الوجبات الغذائية.
8. تنظيم الإخراج بوقت معين بتناول كمية كافية من الفاكهة والخضروات والماء.
9. الكشف الطبي الشامل.