

تأثير ممارسه الرياضة على بعض أجهزه الجسم المختلفة .

فوائد الرياضة للجهاز العضلي :

- ✓ زيادة حجم العضلات عن طريق زيادة حجم الألياف المكونة للعضلة .
- ✓ زيادة الهمولوبين مما يؤدي إلى زيادة الأوكسوجين مما يقلل الشعور بالتعب.
- ✓ زيادة كفاءة العضلة في اختزان الجليكوجين الذي يعتبر مصدر للطاقة .
- ✓ زيادة كميته الدم الواردة للعضلات عن طريق زيادة الشعيرات الدموية بالعضلة.
- ✓ رفع كفاءة الألياف العضلية .
- ✓ زيادة حجم الاربطه والأوتار بما يعطيها حماية.
- ✓ قدره العضلات على العمل لأكثر فتره دون الإحساس بالتعب
- ✓ تناسق العضلات وبالتالي يؤدي إلى سلامه القوام.

تأثير ممارسة الرياضة على الجهاز العظمي .

- ✓ إكساب القوام الجيد فالرياضة تعمل على التنمية الشاملة والمنتزنة لجميع عضلات الجسم مما يكون في النهاية الشكل المتناسق للقوام .
- ✓ التنمية الشاملة والمنتزنة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمي الذي تغلفه من أي انحرافات وانحناءات تتسبب في حدوث تشوهات فيه.
- ✓ ازدياد قوة وقدرة المنطقة السفلى من عضلات البطن والنتاج عن اثر الرياضة يصاحبه ارتفاع في المعدة وقيامها بعملها بكفاءة ويمنع تمدد عضلات البطن وارتخائها الذي يكون من نتيجة حدوث " الكرش " .
- ✓ القوام الجيد لا يشكل عبئاً على الأجهزة الداخلية والأوعية الدموية والأعصاب ، والحجاب الحاجز _ مما يزيد كفاءة عمل كلا منها .

✓ الرياضة تلعب دورا كبيرا في علاج بعض الانحرافات القومية كاستدارة الكتفين والانحناء الجانبي ، وكذلك في بعض حالات الشلل وذلك إلى جانب العلاج الطبيعي .

تكون تأثير ممارسة الرياضة على الجهاز الدوري.

✓ زيادة حجم الدم بالجسم.

✓ زيادة كرات الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية.

✓ اتساع حجرات القلب مما يساعد على زيادة حجم الدم فى الدقيقة الواحدة.

✓ زيادة قدره القلب على دفع الدم .

✓ انخفاض معدل دقات الدم في فترات الراحة مما يساعد على إتمام تغذية القلب بصورة أفضل عن طريق الشريان التاجي

✓ زيادة عدد الشعيرات الدموية بالجسم نتيجة لزيادة التي تحدث في حجم العضلات نتيجة ممارسه الرياضة .

✓ سرعه تكيف الجهاز الدوري مع اى مجهود مطلوب.

✓ سرعه عوده الجهاز الدوري إلى حالاته الأولى قبل بدء الممارسة وهذا يساعد الطفل للعودة إلى حالته الأولى .

✓ الإقلال من احتمال الاصابه بأمراض القلب والدورة الدموية

✓ الممارسة الرياضية تعتبر احد علاجات ارتفاع ضغط الدم .

✓ سرعه تعويض خلايا الدم التالفة من كرات حمراء وبيضاء .

✓ تأخير ظهور حمض اللبنيك مما يؤدي إلى لتأخير ظهور التعب.

تأثير ممارسة الرياضة على الجهاز التنفسي .

✓ زيادة السعة الحيوية بزيادة سعة الرئتين.

✓ يقل عدد مرات التنفس في الدقيقة .

✓ تقوية عضلات التنفس وهى العضلات التي بين الضلوع وعضله الحجاب الحاجز .

✓ زيادة الجلد التنفسي .

✓ القدرة على التخلص من فضلات الجسم بسرعة .

✓ زيادة عدد الشعيرات الدموية بزيادة حجم الرئتين.

✓ بزيادة كفاءة الرئتين وقدراتها تزداد القدرة على استغلال الأوكسجين.

✓ تقليل كميته حامض ألبنيك الذي يضغط على أعصاب العضلات ويسبب عملية الشعور بالتعب العضلي والذي يكون من أسباب تقليل كفاءة العمل العضل.

تأثير ممارسة الرياضة الجهاز العصبي.

❖ تحسين عملية التوقع الحركي .

❖ إكساب التوافق العضلي العصبي .

❖ إكساب عملية التوازن في عمل العضلات حيث تكون كل عضله بأداء العمل المطلوب منها دون تدخل عضله أخرى وهذا يؤدي إلى توفير المجهود.