



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية



جامعة حائل  
University of Ha'il

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات





جامعة حائل  
University of Ha'il

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

# مفتاح حقيبة اللياقة والصحة



## الهدف العام:

- تهدف هذه الحقبة إلى إكساب الطلاب المهارات والمعارف الخاصة باللياقة البدنية وأثرها على صحة الفرد.

## الأهداف الخاصة:

بنهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يذكر مفاهيم اللياقة البدنية.
2. يعدد أهمية اللياقة البدنية و ممارسة النشاط البدني.
3. يستنتج علاقة التمرينات باللياقة البدنية.
4. يُعرف مفهوم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
5. يحدد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
6. يذكر عناصر اللياقة البدنية.
7. يمارس طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية.
8. يذكر خطوات البدء في ممارسة النشاط الرياضي.
9. يحدد كيفية اختيار أجهزة اللياقة البدنية المنزلية.
10. يميز بين أجهزة اللياقة البدنية المنزلية.
11. يتعرف على أهم النصائح الخاصة بالأجهزة البدنية المنزلية.

## مجال الحقبة: الصحة واللياقة.

## عدد الساعات:

- (6) ساعات بواقع 6 جلسات تدريبية زمن الجلسة 50 دقيقة يعقبها راحة (10) دقائق .



## الجلسة الأولى مفاهيم وأهمية اللياقة البدنية

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

1. يُعرف مفهوم اللياقة البدنية.
2. يذكر أهمية اللياقة البدنية وممارسة النشاط الرياضي.
3. يستنتج العلاقة بين التمرينات واللياقة البدنية.

محتوى الجلسة:

1. مفهوم اللياقة البدنية.
2. أهمية اللياقة البدنية و ممارسة النشاط البدني.
3. التمرينات وعلاقتها باللياقة البدنية.



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### مقدمة:

أسهمت الحياة العصرية بما تحتويه من تكنولوجيا حديثة في تغيير نمط الفرد العادي حيث أسهمت في أدائه لمعظم الأنشطة وهو جالس لا يتحرك، مما كان له عظيم الأثر في سلامة وصحة أجسامنا حتى أطلق على العصر الذي نعيشه بعصر الراحة، مما أسهم في ظهور أمراض عديدة مزمنة سميت بأمراض الراحة كالسمنة والسكر والضغط والكوليسترول.

ويعد مصطلح اللياقة البدنية من المصطلحات التي عرفت على مر العصور من خلال العناية بالجسد وتقويته للقيام بالأعباء الحياتية من القتال والعمل والبحث عن الطعام، وقد تأثر ذلك المفهوم بالتطورات الحديثة في المجتمع، وتحولت اللياقة البدنية من متطلب رئيس للحياة لنوع من أنواع الرفاهية التي يمارسها الأفراد من أجل قضاء وقت الفراغ، ونتيجة لانتشار الأمراض الناتجة عن قلة الحركة وممارسة الرياضة يجب على المجتمعات إعادة النظر في ممارسة التمرينات الرياضية لما لها من أثر عظيم في تحسين الصحة العامة ومقاومة الآثار الناتجة عن هذه الأمراض وذلك لدفع عجلة التقدم بالبلاد.

### مفهوم اللياقة البدنية:

هي إحدى مكونات اللياقة العامة أو الشاملة للفرد، حيث إن اللياقة العامة يقصد بها: لياقة الفرد اجتماعياً وثقافياً، و تنمية هذه العوامل مجتمعة في عملية متداخلة يؤثر كل منها و يتأثر بها مادام يجمعها دائماً الإطار التربوي العام.

تعرف اللياقة البدنية بأنها القدرة على أداء نشاط بدني بحيوية دون الشعور بالتعب الشديد، ويعرفها الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي (AAHPERD) على أنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكلية.

### أهمية اللياقة البدنية وممارسة النشاط البدني:

يتسم العصر الذي نعيشه بعصر أمراض الراحة حيث أصبحنا نعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية، فأصبحت الحركة قليلة، والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق، إضافة للضغوط النفسية والحياتية، وقد خلق الله أجسامنا للحركة والعمل من خلال العظام والعضلات والأربطة؛ لذا فإذا لم يستغل الجسم وفق ما خلق له يكون عرضه للتلف والأمراض.

كما يؤدي قلة ممارسة النشاط الرياضي إلى زيادة نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد وظهور بعض الأمراض وانتشارها في المجتمعات بشكل كبير منها أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والسكر وارتفاع مستوى الكوليسترول والجلطات.

### التمرينات وعلاقتها باللياقة البدنية:

تعد التمرينات هي المكون المهم للياقة البدنية إذ تحتل التمرينات مكانة خاصة نظراً لأهميتها الكبرى بالنسبة لقطاعات الشعب المختلفة ويرجع ذلك إلى تميزها وعدم خطورتها إذا ما قورنت بكثير من أنواع الأنشطة الحركية الأخرى، كما أنها لا تحتاج أي إمكانيات خاصة مثل أدوات أو ملاعب معينة بالإضافة إلى إمكانية ممارستها لأكثر عدد ممكن من الأفراد في وقت واحد، بل ولجميع المراحل السنوية نظراً لإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع كل مرحلة.

وتعد العناصر البدنية هي الهدف الرئيس للتمرينات إذا لم تعمل التمرينات على تنمية هذه العناصر البدنية فأنها تصبح حركات شكلية أو عشوائية، كما تقوم التمرينات بمحاولة الحفاظ على اتزان العمل



جامعة حائل  
University of Ha'il

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

العضلى للجسم الذى يخلل نتيجة لطبيعة حياة الفرد أو عمله الوظيفى فتصبح تمرينات تعويضية أما إذا عملت على الحفاظ على تنمية عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وإعادته الى حالته الطبيعية فأنها تصبح تمرينات علاجية تأهيلية ، أما إذا خضعت التمرينات إلى تقنين موجه علمياً وفقاً للأسس الفسيولوجية والبيولوجية والنفس اجتماعية فأنها تصبح تمرينات وقائية من الإصابة بأمراض العصر المتعددة ، وهذا هو الهدف الأمثل للتمرينات.

ويمكن تعريف التمرينات بأنها " الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية لفن الحركة التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي ( المهني ) في مجالات الحياة المختلفة " .



## الجلسة الثانية عناصر اللياقة البدنية

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادرا على أن :

- يحدد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يذكر مفهوم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عمليا.

محتوى الجلسة:

1. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
2. مفهوم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
3. طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### عناصر اللياقة البدنية

عبارة عن جميع المكونات أو الخصائص أو العناصر الجسمية التي تلعب دورا مهما وكبيراً في الأداء الرياضي ( كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ..... إلخ) وكافة الصفات التي تنتج من اندماج عنصرين منها أو أكثر .  
وقد اتفق معظم علماء التربية البدنية ومن ضمنهم العالم الألماني (هارا) على أن عناصر اللياقة البدنية هي كالتالي:

| القدرة         | القوة العضلية |
|----------------|---------------|
| التوافق        | السرعة        |
| الدقة          | المرونة       |
| جلد دورى تنفسى | الرشاقة       |
| جلد عضلى       | التوازن       |



**عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و طرق قياسها وتمييزها :**  
**مفهوم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:**

"هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية ، و التركيب الجسمي ، اللياقة العضلية الهيكلية."

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها :

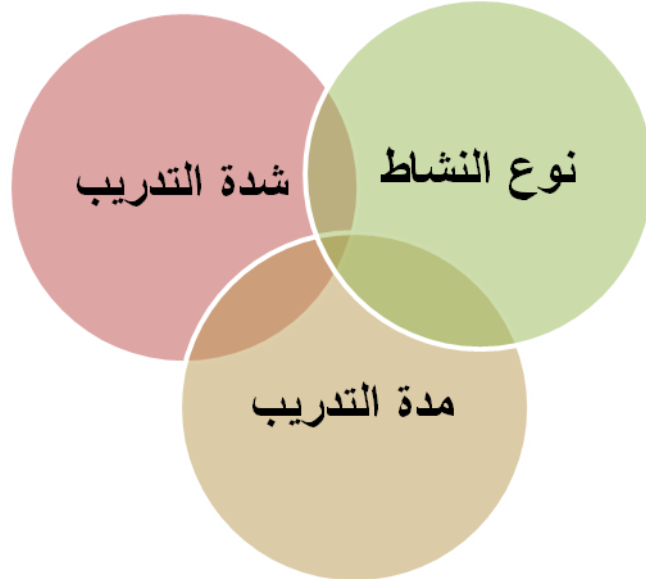
- 1- اللياقة القلبية التنفسية .
- 2- اللياقة العضلية الهيكلية.
- 3- التركيب الجسمي .

### أولاً : اللياقة القلبية التنفسية

تعرف على أنها " قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ( بواسطة الجهاز التنفسي ) ، ثم نقله ( بواسطة القلب والأوعية الدموية ) ، ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم ( وخاصة العضلات ) لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي." .

### طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية:

1. طريقة مباشرة في المختبر ، بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج حتى التعب ، وقياس غازات التنفس ، ثم تحديد أقصى استهلاك للأكسجين لديه .
  2. طريقة غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة ( جريا ، ومشيا) ، وعادة ما تكون هذه المسافة ( من 1كم إلى 3كم ) ، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم ، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية ، والإمكانات المتوفرة ، والوقت.
- العوامل التي يجب مراعاتها لتنمية اللياقة التنفسية (التحمل الدوري التنفسي):



أ – نوعية النشاط البدني : لا بد أن يكون النشاط الممارس هوائيا أي بشدة معتدلة ويستمر الفرد في ممارسته فترة من الزمن دون أن يوقفه، ويتم استخدام الأكسجين أثناء ممارستها من قبل خلايا الجسم في حرق الوقود بغرض إنتاج الطاقة اللازمة لانقباض العضلات ، أي أن الطاقة المستخدمة قادمة من مصدر هوائي أو أكسجيني (وليس لأنها تمارس في الهواء الطلق) ومن أمثلة الأنشطة الهوائية : المشي السريع ، والهرولة ، والسباحة، وركوب الدراجة ( الثابتة ، والعادية ) .

لكي يكون النشاط هوائياً يجب أن يشتمل على ثلاثة معايير وهي :

- الاستمرارية
- الشدة



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### التكرار

#### الاستمرارية:

هي الوقت الذي يستغرق في النشاط وأقل مدة من الوقت يوصى بها في مرحلة الإعداد الدوري التنفسي لأى عمل هوائي من ( 12 : 20 ) دقيقة ومع التدريب المتقدم تصل الى من ( 30 : 45 ) دقيقة .

#### الشدة :

هي كمية الطاقة التي تبذل أثناء النشاط وهي تعتمد على مستوى القلب ، ولكي نحصل على إعداد جيد يجب أن نرفع من معدل القلب (60% ) على الأقل من معدل القلب العادي عند الراحة ، وأقصى مستوى للإعداد يحدث عند مستوى (70% ) إلى (85% ) .

#### التكرار:

والمقصود به عدد المرات في الأسبوع التي تشترك فيها في النشاط الهوائي ولكي يصبح الفرد معدا إعدادا جيدا فإن أقل عدد من الواحدة من ( 3 – 4 ) أيام في الأسبوع على أن يتم ذلك بالتناوب يوما بعد يوم وأقصى عدد هو (6) مرات في الأسبوع بمعنى أنه لا بد من يوم راحة (نعمات : 7 ، 8 ) .

ب - شدة الممارسة : لتنمية اللياقة القلبية التنفسية لابد للنشاط البدني الممارس أن يكون عند شدة محددة . وهذه الشدة تكون لدى البالغين على النحو التالي:

شدة تعادل ( 65—90% ) من ضربات القلب القصوى ( يمكن للمبتدئين ومنخفضي اللياقة البدنية بشدة تعادل 55% من ضربات القلب القصوى ) . ويتم تقدير ضربات القلب القصوى من خلال المعادلة التنبؤية التالية ( 220 — العمر بالسنوات ) .

مثال: شخص عمره 20 سنة ويرغب في ممارسة الهرولة لتحقيق اللياقة القلبية التنفسية ، ويريد معرفة الحد الأدنى من ضربات القلب التي عليه أن يحققها ؟

1. نقدر ضربات قلبه القصوى : 220 — العمر = 220 — 20 = 200 ضربة / ق
2. نحسب الحد الأدنى من ضربات القلب المستهدفة ، وهو 65% من ضربات قلبه القصوى  
(200×65)/100=130 ضربة / ق إذا عليه أن يمارس الهرولة عند شدة ترفع ضربات قلبه إلى 130 ضربة / ق أو أكثر لتنمية اللياقة القلبية التنفسية .

\*ولمعرفة كيفية قياس ضربات القلب بواسطة تحسس النبض عند منطقة الشريان الكعبري ( عند رسغ اليد ) أو الشريان السباتي (عند جانبي الرقبة ) لمدة "10ثواني" ، ثم ضرب الناتج في "6" لتحصل على معدل ضربات القلب في الدقيقة .

ج - مدة الممارسة: لابد للنشاط البدني الهوائي أن يمارس لمدة ( 20 — 60 دقيقة ) في كل مرة . ويمكن تقسيمها لفترتين متساويتين ، وبالتالي الحصول على الفوائد نفسها الممكن الحصول عليها من فترة واحدة مستمرة، أي ( أن الفوائد تعد تراكمية ) ، وهذا مما يسهل على الأفراد الذين ليس لديهم وقت كاف ، ممارسة النشاط البدني على فترتين بدلا من فترة واحدة تحتاج لوقت أطول . أما التكرار المطلوب فهو (من 3 — 5 أيام) في الأسبوع.

#### ثانيا: اللياقة العضلية الهيكلية

وهي تشمل كل من عنصر القوة العضلية ، وعنصر التحمل العضلي ، وعنصر المرونة المفصالية .  
قياس اللياقة العضلية الهيكلية:

- استخدام اختبارات معملية ( تجرى في المعامل والمختبرات) .
- استخدام اختبارات ميدانية على النحو التالي:

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

- لقياس القوة العضلية (اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل).



- لقياس قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري ( اختبار الشد لأعلى بواسطة العقلة )



- لقياس القوة العضلية (اختبار قوة القبضة)



- لقياس التحمل العضلي لعضلات البطن (اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة )

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات



- لقياس المرونة المفصالية (اختبار مدّ الذراعين من وضع الجلوس باستخدام صندوق المرنة) .



### تنمية اللياقة العضلية الهيكلية

أ - تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي:

ويمكن تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي من خلال إجراء التمرينات السويدية باستخدام وزن الجسم كمقاومة . وتكون من خلال مجموعة واحدة من التدريب على الأقل ، وتكون بمعدل (من 8 — 12 تكرارا لكل مجموعة عضلية ، على أن يتم ممارستها ( من 2 — 3 أيام) في الأسبوع.

ب - تنمية المرونة:

وتعرف بأنها " المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل " ويمكن تنمية المرونة من خلال تمرينات الإطالة ، خاصة الساكنة منها وتعني " دفع الطرف حول المفصل ببطء حتى نهاية مداه الحركي الممكن ، ثم الإبقاء على ذلك الوضع لعدة ثواني . لعدم تعريض المفصل للإصابة ، ومن الضروري إجراء تمرينات الإطالة بعد القيام بتمرينات الإحماء العام ( مثل المشي والهولة وبعض التمرينات السويدية ) لخفض احتمالات الإصابة للمفصل ، والمساعدة على الاستفاد القصى من تمرينات الإطالة ، كما يمكن إجراء تمرينات الإطالة بعد الانتهاء من التدريب ، حين تكون العضلات في أحسن حالاتها للاستفادة . ويمكن اكتساب المرونة والمحافظة عليها من خلال إجراء تمرينات الإطالة بمعدل (4 تكرارات) لكل مجموعة عضلية ، وبمعدل (2-3مرات) في الأسبوع .

ثالثا: التركيب الجسمي

يجب المحافظة على التركيب الجسمي من خلال البقاء على نسبة الشحوم منخفضة في الجسم، مع زيادة نسبة العضلات أو المحافظة عليها . وتمثل المشاركة في الأنشطة البدنية عنصرا مهما في خفض نسبة الشحوم والمحافظة على أو زيادة نسبة العضلات في الجسم . وعملية خفض الشحوم تخضع لمعادلة توازن الطاقة بالجسم ، أي توازن الطاقة المستهلكة (عن طريق الطعام ) من الطاقة المصروفة ( والتي منها الطاقة المصروفة نتيجة للنشاط البدني. وخفض نسبة الشحوم في الجسم يجب زيادة حجم الطاقة المصروفة ولا يقتصر الأمر على شدة النشاط البدني ، أي أن زيادة عدد مرات الممارسة ( التكرار ) ومدتها تغني عن زيادة الشدة.



## الجلسة الثالثة تنمية عناصر اللياقة البدنية

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

- يُعرّف مفهوم القوة العضلية.
- يمارس بعض تمارينات القوة العضلية عملياً.
- يُعرف مفهوم التحمل.
- يمارس بعض تمارينات التحمل عملياً.
- يُعرف مفهوم المرونة.
- يمارس بعض تمارينات المرونة عملياً.
- يُعرف مفهوم التوافق.
- يمارس بعض تمارينات التوافق عملياً.

### محتوى الجلسة:

1. القوة العضلية.
2. التحمل.
3. المرونة.
4. التوافق.

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية:

#### القوة العضلية:

تعد القوة العضلية ضرورة للقيام بكافة المتطلبات البدنية كالجلوس والمشي والجري وحمل الأشياء والقيام بالأعمال اليومية بجانب أنشطة الترويح المختلفة ، كما تعد القوة عنصراً مهماً من عناصر المحافظة على القوام الجيد والمظهر المتكامل والمتناسق. وتُعرف القوة العضلية بأنها المقدرة على استخدام أو مواجهة المقاومات المختلفة.

#### تمارين لتنمية القوة:

- (وقوف فتحاً. تشبيك اليدين خلف الرأس) ثني الركبتين.



- (انبطاح مائل) ثني الذراعين.



- (وقوف فتحاً . حمل ثقل) ثني الركبتين.



- (جلوس . حمل ثقل) ثني الذراعين.

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات



### التحمل:

وهو القدرة علي مواجهة التعب سواء كانت طبيعته تتطلب فتره طويلة أو فترة قصيرة أو قدرات هوائية أو قدرات لا هوائية .  
تمارين لتتمية التحمل:  
● (وقوف. مسك حبل) الوثب بالحبل.



● (وقوف) الجري لمدة 5 دقائق.



### المرونة:

وتعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل ، وهي أيضا القدرة علي بسط العضلات والأربطة وتقاس المرونة بأقصى مدي بين بسط وقبض المفصل ، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط يقاس بالسنتيمتر.

وكلما زادت مرونة الجسم قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذي أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي ، ونقص المرونة من الأمور المصاحبة للآلام أسفل الظهر وإصابة العديد من العضلات والمفاصل.

### نماذج لتمارين المرونة:

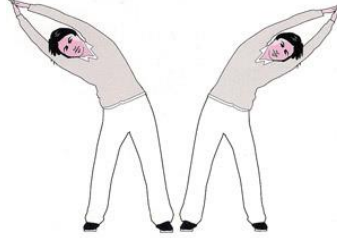
● (جلوس حواجز) سحب مشط القدم للخلف.



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات



- (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع للجانبين.



- (رقود) عمل كوبري.



- (وقوف فتحاً) الطعن جانباً.



### التوافق:

يعد التوافق من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من مجموعة صفات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي المكونات العامة للتوافق ، وتشمل هذه الصفات أو مكونات التوافق (التوازن – الإحساس بالإيقاع – الرشاقة – القدرة علي ارتخاء العضلة الإرادي – التناسق الحركي). ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية ، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط .وبناء علي ذلك فإن التوافق يعني الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء.

### نماذج تمارين التوافق

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

- (وقوف) الجري داخل وخارج المربعات.



- (الوقوف) القفز داخل الأطواق بالقدمين.



- (وقوف) مسك كرة سلة) المشى وتمرير الكرة بين القدمين.



## الجلسة الرابعة تنمية عناصر اللياقة البدنية

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

- يُعرف مفهوم الرشاقة.
- يمارس بعض تمارين الرشاقة عملياً.
- يُعرف مفهوم التوازن.
- يحدد العوامل المؤثرة في التوازن.
- يمارس بعض تمارين التوازن عملياً.
- يُعرف مفهوم السرعة.
- يمارس بعض تمارين السرعة عملياً.

محتوى الجلسة:

1. الرشاقة.



جامعة حائل  
University of Ha'il

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

2. التوازن.
3. السرعة.

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### الرشاقة:

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وهي تعني القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

### تمارين لتنمية الرشاقة :-

- (وقوف) الجري المتعرج (الزجاجي) بين العلامات.



- (وقوف) الجري جانبا بين الحواجز.



- (وقوف) الجري ولمس العلامات على الجانبين.



### التوازن:

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية (الاتزان) تمكنه من الاستجابة السريعة. أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة)

### تدريبات للتوازن:

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

- (وقوف) الثبات علي قدم واحدة ومرجحة القدم الأخرى أماما وخلفا .



- (جثو على كرة طبية) رفع الذراعين أماما والثبات 10 ث.



- (وقوف عال) رفع الذراعين أماما وثني الركبتين.



**السرعة:**

**تعريف السرعة:**

هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن.

**تدريبات لتنمية السرعة:**

- (وقوف) العدو لمسافة 30 م .

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات



- (وقوف) اتخاذ وضع البدء الانطلاق عند سماع الإشارة مسافة (5) متر.



- (وقوف) الجري عكس الإشارة.



## الجلسة الخامسة كيف تبدأ برنامجك الرياضي

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

- يذكر الخطوات التي يجب اتباعها عند بدء برنامج رياضي.
- يضع برنامج رياضي لنفسه في ضوء الخطوات السابقة.



جامعة حائل  
University of Ha'il

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

## محتوى الجلسة:

1. الخطوات التي يجب اتباعها عند بدء برنامج رياضي.
2. نموذج لبرنامج رياضي.



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### كيف تبدأ برنامجك الرياضي؟

#### أولاً: قيم حالتك

قبل أن تبدأ برنامجك التدريبي يجب أن تقوم بالإجابة عن بعض الأسئلة كالتالي:

- هل سبق لك ممارسة الرياضة منذ فترة طويلة؟
  - هل أخبرك الطبيب يوماً ما بأنك تعاني من مشاكل قلبية؟
  - هل تشكو بعض الأحيان من آلام بالصدر؟
  - هل تعرضت لنوبات إغماء أو نوبات من الدوخة الشديدة؟
  - هل أخبرك الطبيب يوماً ما بأنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟
  - هل تتناول أي أدوية موصوفة من قبل الطبيب كأدوية مشاكل القلب أو ارتفاع ضغط الدم؟
  - هل تعاني من مشاكل بالعظام أو المفاصل ، كالتهاب أو تأكل المفاصل؟
  - هل هناك أي سبب صحي آخر لم يذكر هنا يمنعك من مزاولة برنامج رياضي معين؟
- فإن كانت إجابتك بنعم لأي من هذه الأسئلة توجب عليك أن تقوم بزيارة استشارية للطبيب لتتأكد من لياقتك الطبية للبدء بالبرنامج الرياضي الملائم لصحتك بشكل عام.

#### ثانياً: حدد أهدافك

يجب أن تسأل نفسك لماذا تمارس النشاط الرياضي؟ وما الهدف من الممارسة؟ حيث إن معرفة الهدف تسهم في تحديد نوع الأنشطة التي ستمارسها.

- هل تريد إنقاص وزنك؟
- هل تريد زيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي؟
- هل تريد بناء عضلاتك؟

لذا يجب أن تحدد هدفاً (أو أكثر) من هذه الأهداف. فكل واحد منها خطة تدريبية ملائمة.

#### ثالثاً: التدرج في مزاولة النشاط الرياضي:

ابدأ برنامجك التدريبي بشكل مبسط وخفيف وقم بزيادة الجرعات التدريبية بشكل تدريجي، وتجنب البدايات العنيفة. فيمكن على سبيل المثال البدء بالنشاطات الهوائية كالجري والسباحة وقيادة الدراجة والتمارين الهوائية يمكن أن تبدأ بممارستها بثلاث جرعات تدريبية أسبوعياً ولمدة 20 - 30 دقيقة لكل جرعة، على أن تكون شدة ممارسة التدريب في البداية قليلة إلى متوسطة .

#### رابعاً: راقب جسدك أثناء التدريب

تجنب القيام بالتدريب للوصول إلى درجة الألم لأي جزء من جسدك سواءً كان ذلك في بداية برنامجك التدريبي أو بعد الاستمرار فيه. فالألم عرض غير صحي ومؤشر لتنبهك لتجاوزك الحد المسموح به.

#### خامساً: نوع أنشطتك التدريبية:

البرنامج التدريبي المعتدل هو ما يحتوي على أنشطة رياضية متوازنة وبالتساوي لكل أجزاء الجسم : لياقة الجهاز الدوري الدموي التي يمكن اكتسابها عن طريق ممارسة النشاطات الهوائية كالجري والمشي والسباحة





## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

و قيادة الدراجة والتمارين الهوائية، ولياقة الجهاز العضلي التي تكتسب عن طريق ممارسة رفع الأثقال و تقوية العضلات، ولياقة المرونة التي يمكن اكتسابها عن طريق ممارسة تمارين الإطالة. والتركيز على عنصر واحد وعلى منطقة واحدة من الجسم دون الأخرى يسبب إجهاداً فيزيائياً على المناطق المهملة أثناء التمارين مما قد يجعلها أكثر عرضة للإصابة، لذا فإن تنويع التمارين و توزيعها على كافة أجزاء الجسم أمر ضروري.

### سادساً: تناول الوجبات الغذائية الصحية:

يجب أن يحتوي غذائك على العناصر الغذائية بشكل متوازن وصحي ويتناسب مع نوع النشاط الممارس ، فعلى سبيل المثال المواد النشوية (الكربوهيدراتية) تعطي الطاقة اللازمة للقيام بالمجهود الرياضي، و تقوم المواد البروتينية ببناء عضلاتك. كما أن السوائل ضرورية جداً لجميع العمليات الحيوية في الجسم، لذا يجب القيام بشرب كمية وافرة منها وخصوصاً الماء قبل وأثناء وبعد التدريب. و بالنسبة للمواد الدهنية فهي وإن كانت مصدراً أوفر للطاقة من المواد النشوية إلا أنها غير مرغوب بها لما لها من تأثيرات سلبية على الجهاز الدوري الدموي، لذا فإن كميات قليلة وقليلة جداً منها تكفي، كما يجب الاهتمام بالأطعمة الخضراء التي تمد الجسم بالألياف والأملاح المعدنية والفيتامينات.

### سابعاً: غير روتين برنامجك التدريبي من وقت لآخر

حتى لا تصاب بالضجر والملل. غير تدريباتك فمثلاً إن كنت تمارس رياضة الجري قم بالتحول لفترة من الزمن لأي نشاط هوائي آخر، وإن كنت تمارس رياضة بناء العضلات عن طريق رفع الأثقال فتحول إلى أداء أي تمارين أخرى لنفس مجموعة العضلات.

### ثامناً: ابدأ بعملية الإحماء قبل ممارسة النشاط الرياضي:

حضر جسمك لممارسة الرياضة من خلال عملية الإحماء لتجنب حدوث الإصابات والشد العضلي، لذا يجب تخصيص أول (15 – 20) دقيقة من التمرين للقيام بتمارين الإحماء و الإطالة - وتخصيص آخر 15 - 20 دقيقة من تمرينك للقيام بعملية التهدئة (cooling down) حيث يجب تجنب التوقف المفاجئ لأي نشاط رياضي.

يجب أن يكون الإحماء كافياً لرفع درجة حرارة الجسم وجعله يتعرق قليلاً لكن ليس شديداً جداً لدرجة الإعياء، فعند الوصول لدرجة تعرق الجسم فهذا يعني أن درجة حرارته الداخلية ارتفعت إلى المستوى المرغوب. ويسهم الإحماء في الآتي:

- ارتفاع درجة حرارة الدم : تزداد درجة حرارة الدم أثناء انتقاله خلال العضلات المنقبضة. وكما هو معروف علمياً أنه كلما ارتفعت درجة حرارة الدم فإن كمية الأوكسجين التي يُمكن نقلها من خلاله تقل، وهذا مما سيجعل الأوكسجين أكثر توفراً للعضلات العاملة، مما سيؤدي بالتالي إلى رفع مستوى أداءها.
- ارتفاع درجة حرارة العضلات : ترتفع درجة حرارة العضلات التي تنقبض أثناء القيام بعملية الإحماء. وبالتالي فإن العضلة المحماة بشكل سليم تنقبض بشكل أشد وترتخي أيضاً بشكل أسرع، ومن ثم فإن كلاً من السرعة والقوة يتحسنان أثناء القيام بالتمرين مما يؤدي في محصلته إلى خفض نسبة حدوث الإصابات.
- تحسن مدى حركة المفاصل: يزيد الإحماء السليم من مدى الحركة حول المفاصل، خصوصاً إذا كانت تمارين الإطالة جزءاً من برنامجه. كما أنه أيضاً يقلل من تيبس الأنسجة الضامة. مما يتطلب تواجد قوة



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

أكبر وزيادة أكثر في الشد لتكونا كافيتين لإحداث تمزق بالعضلات أو الأربطة المحيطة بالمفاصل، مما سيؤدي أيضاً إلى خَفَضَ نسبة حدوث الإصابات.

- تقليل المخاطر الناتجة عن التمرين العنيف المفاجئ: فقد أوضحت العديد من الدراسات العلمية بأن الإحماء بشكل صحيح يحضر الجهاز الدوري الدموي تدريجياً مما يُقلل من نسبة حدوث نقص التروية القلبية لدى الناس الذين يُشاركون في الرِّياضةِ أو في أي نشاطٍ عنيفٍ مفاجئ.



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### تاسعا : ارتد الملابس والحذاء المناسب

يجب أن يرتدي الشخص الملابس القطنية التي تمتص العرق وتتلاءم مع حالة الطقس سواء البارد أو الحار، كما يجب تجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية (البوليستر) وخاصة في الصيف أو ممارسة النشاط تحت أشعة الشمس حيث لا تمتص العرق وتساهم في رفع درجة حرارة الجسم وزيادة كمية التعرق وفقدان كمية كبيرة من الأملاح المعدنية خلال العرق مما يعرض الرياضي لخطر الجفاف ونوبات الدوخة.

بالنسبة للحذاء يجب يكون الحذاء مناسباً لنوع الرياضة الممارسة. لذا فيتوجب في الحذاء المخصص للجري أن يوازن بين أربعة عوامل رئيسية هي : امتصاص الصدمات (Cushioning) ، الثبات (Stability) ، المتانة (Durability) ، والملائمة (Fit) . لذا أصبح لزاماً عليك كممارس لرياضة الجري أن تتأكد من توافر هذه العوامل وبشكل متوازن عند اختيارك لحذاء الجري ، وأن تكون المميزات الرئيسية لهذا الحذاء متوافقة واحتياجاتك ، قبل أن تقرر ما إذا كان هذا الحذاء مناسباً لك أم لا .

### عاشرا : احرص على الاستمرارية

يجب أن تحرص على ممارسة النشاط الرياضي بصفة منتظمة ومستمرة لحني الفوائد على جسدك فاللياقة البدنية لا تختزن ، لذا يتوجب عليك القيام به في اليوم الذي يلي تلك التمارين هو أن لا تخلد للراحة. قم بأداء أي مجهود خفيف كالمشي داخل المنزل أو القيام ببعض تمارين الإطالة.



## نموذج لوحدة من برنامج رياضي

الأسبوع : الأول

زمن الوحدة :30ق

الوحدة : الأولى

| الراحة | المجموعة | المحتوى   | أجزاء الوحدة                |
|--------|----------|---|-----------------------------|
| _____  | 3        | ( الوقوف ) المشي للأمام في دائرة (1-8)  | الإحماء<br>5 دقائق          |
| _____  | 3        | ( الوقوف ) المشي في الاتجاهات (1-8)   |                             |
| _____  | 2        | ( الوقوف ) الوثب جهة اليمين والذراعين يسارا (1-2) والعكس (4-3) ويكرر  |                             |
| _____  | 2        | ( الوقوف ) ثبات الوسط ) الجري في المكان مع رفع الركبتين (8-1)   |                             |
| ق3     | 8×3      | (الوقوف) رفع الجذع مع فتح الرجلين للوصول لوضع الجلوس طولا ( 4-1) والرجوع للوضع الابتدائي ( 5 - 8 )                | الجزء<br>الرئيس<br>20 دقيقة |
| ق3     | 8×3      | ( الوقوف . فتحا ) ميل الجذع أماما مع مسك رسغي القدمين(1-4) والرجوع للوضع الابتدائي (5-8)                          |                             |
| ق3     | 8×3      | (الوقوف فتحا . الذراعين عاليا ) ثنى الجذع يمينا مع رفع الذراع المقابلة جانبا عاليا ( 1 - 4) ثم يسارا من ( 5 - 8 ) |                             |
| ق3     | 8×4      | ( الوقوف . فتحا ) تبادل مرجحة الذراع اليمنى إماما واليسرى خلفا مع رفع العقبين (1-8)                               |                             |
| ق4     | _____    | ( الوقوف ) المشي على السير المتحرك  |                             |
| ق4     | _____    | ( الوقوف ) العجلة تبديل الرجلين للأمام  |                             |
| _____  | 3        | ( الوقوف ) دوران الذراعين للأمام مع الشهيق (1-8)  |                             |
| _____  | 3        | ( الوقوف ) دوران الذراعين للخلف مع الزفير (1-8)   | الجزء<br>الختامي<br>5 دقائق |
| _____  | 2        | (الوقوف) المشي الخفيف للأمام (1-4) ثم للخلف (5-8)   |                             |

## الجلسة السادسة

## اختيار أجهزة اللياقة البدنية المنزلية

أهداف الجلسة:في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

- يميز بين أنواع الأجهزة المختلفة.
- يذكر العوامل التي تؤثر في شراء الأجهزة البدنية المنزلية .



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

• يتعرف على بعض النصائح المهمة الخاصة بشراء الأجهزة البدنية المنزلية.

### محتوى الجلسة:

1. جهاز السير المتحرك.
2. الدراجة الثابتة.
3. جهاز محاكاة صعود الدرج.
4. جهاز التجديف.

## كيفية اختيار أجهزة اللياقة البدنية المنزلية:

أصبح اقتناء أجهزة اللياقة البدنية المنزلية في العصر الحاضر من المظاهر التي انتشرت مؤخراً نظراً لحاجة الناس للحركة وممارسة الأنشطة البدنية المختلفة ، للتغلب على بعض الأمراض مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليستيرول ودهون الدم التي ظهرت نتيجة قلة الحركة النشاط وعدم وجود وقت مخصص لمزاولة الأنشطة الرياضية في الأماكن المخصصة.

وقد ظهرت نماذج وتصميمات عديدة لهذه الأجهزة منها ما يحاكي حركات المشي والجري، أو حركات التزلج أو التجديف أو صعود الدرج منها ما هو مصمم على أسس طبية وعلمية ومنها ما هو مصمم تجارياً ولا يراعي الأسس العلمية للحركة وقد يؤدي عكس الهدف المنشود ، وقد يحتار الفرد في كيفية اقتناء الجهاز المناسب ومدى صلاحية الجهاز

وسوف نستعرض بعض الشروط والنصائح التي تساعد المستخدم على انتقاء الجهاز المناسب.

### جهاز السير المتحرك (Treadmill):



#### الوصف:

- هو جهاز يشبه في حركته حركة المشي والجري وهو عبارة عن سير يدور حول نفسه وهو نوعين الأول باستخدام محرك تختلف قوته باختلاف الوزن الذي يستخدمه ، والنوع الثاني بدون محرك ويستخدم ضغط القدمين للدفع وهو أصغر حجماً من الكهربائي ، وهو يحاكي في تأثيره الجهد الواقع على الجهازين الدوري والتنفسي بما يؤدي إلى تنمية لياقة القلب والرئتين.

#### العيوب:

- المشي والجري أنها تلقي عبئاً كبيراً على مفاصل الركبتين والقدمين، وخاصة لمن يعاني من مشكلات في تلك المفاصل.
- الجهاز الكهربائي مكلف مقارنة بغير الكهربائي.
- الجهاز الكهربائي ثقيل الوزن ويصعب تحريكه.
- صعوبة المحافظة على إيقاع ثابت أثناء المشي لدي غير الكهربائي.

#### نصائح للشراء:

- ينبغي أن يكون الجهاز متين كي يتحمل ثقل الجسم



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

- يجب أن لا تقل قوة المحرك عن 1.25 إلى 1.5 حصان.
- يجب ألا يقل طول السير عن 120 سم، وأن لا يقل عرضه عن 40 سم، لتسهيل عملية الهرولة والجري على الجهاز.
- لا بد من وجود زر على هيئة خيط أو سلسلة تربط بملابس الشخص الممارس بواسطة مشبك، وينشط زر التوقف بمجرد انفصاله عن الشخص.
- يستحسن أن يكون هناك درجات من السرعات المتاحة في الجهاز.
- يجب أن يكون توقف الجهاز ببطء وليس فجائي.
- يجب أن يحتوي على درجات ميل تتراوح من صفر إلى 10 درجات مئوية، لزيادة المقاومة أثناء المشي بدون الحاجة إلى الهرولة.
- بعض هذه الأجهزة يأتي معه شاشة تعطي معلومات كثيرة ، مثل عدد السرعات الحرارية التي تم صرفها ، وما شابه ذلك ، لكن هذا الأمر يعد كمالياً وليس ضرورياً ، وبعض الأجهزة الرخيصة الثمن لا تعتمد أصلاً على دقة معظم هذه القراءات. كما أن بعض الأجهزة يأتي معها جهازاً صغيراً يوضع على الأذن أو أصبع اليدين لقياس نبض القلب (أو يمكن الحصول على قراءة نبض القلب من وضع اليد على مقبض معين على الجهاز)، وتكمن المشكلة في هذه القياسات في أن معظمها غير دقيق أو يتأثر بحركة اليد أو الجسم ، ما عدا بعض الأجهزة المرتفعة الثمن.
- عند وضع جهاز السير المتحرك في المنزل ، ينبغي التأكد من وجود مساحة كافية محيطة بمنطقة الدخول والخروج من الجهاز (المنطقة الخلفية) خالية من العوائق ، أي تكون بعيدة عن الجدار أو أي عائق آخر ، كما ينبغي أن لا تكون الأسلاك الكهربائية الخاصة بالجهاز في طريق الدخول إليه أو الخروج منه ، وتأكد دائماً من أن الأطفال غير قادرين للوصول إلى الجهاز وتشغيله بدون وجود شخص كبير بالقرب منهم.
- عند استخدام السير المتحرك أو أي جهاز آخر لممارسة النشاط البدني تأكد من البدء بشدة منخفضة لفترة 5-10 دقائق (إحماء) ثم يمكنك زيادة سرعة الجهاز أو ميله أو كلاهما لفترة إضافية أخرى حسب احتياجك (من 20 إلى 60 دقيقة)، ثم الانتهاء بفترة تهدئة لمدة 5-10 دقائق أخرى.
- في بداية التعود على استخدام الجهاز ، يمكنك الإمساك بالعوارض (الحديدية) حتى تتعود على المشي على السير المتحرك ، ثم يمكنك بعدئذ المشي ويديك بعيدتان عن العوارض ، لأن الإمساك بها يقلل من مقدار الطاقة المصروفة أثناء المشي (أي يقلل من معدل حرق السرعات الحرارية).

### دراجة الجهد الثابتة (Cycle Ergometer):

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات



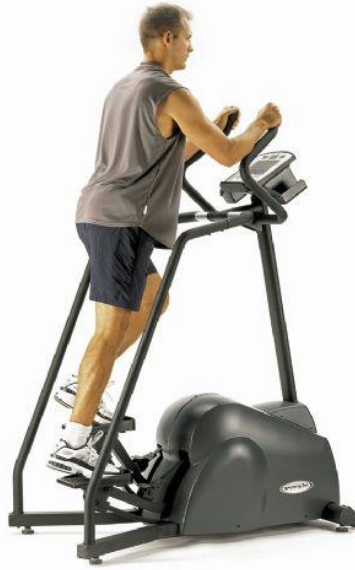
- تعد دراجة الجهد الثابتة وسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية للشخص ، وهي أيضاً تتميز بالأمان مقارنة بالسير المتحرك، كما أننا نستخدم عضلات الفخذين والساقين عن تحريك عجلة الدراجة ، وتلك العضلات تعد من العضلات الكبرى في الجسم ، كما أن الدراجة على عكس الهرولة والجري لا تلقي عبئاً على مفاصل الركبتين والقدمين ، وبالتالي تعد بالإضافة للسباحة للنشاط البدني المناسب لمن يعاني من مشكلات في المفاصل.
- إن من أهم مميزات دراجة الجهد أنها أقل تكلفة من السير المتحرك ، ويمكن نقلها من مكان إلى آخر داخل المنزل بسهولة ، ولا يتطلب استخدامها مساحة كبيرة ، ولا تحدث ضجيجاً كما هو الحال بالنسبة للسير المتحرك.
- تكمن الفكرة في استخدام الدراجة الثابتة كوسيلة لممارسة الجهد البدني ، في أنه يمكن ضبط المقاومة التي على الممارس التغلب عليها من أجل تحريك العجل. وتأتي المقاومة على هيئة ميكانيكية ، أو كهربائية ، ويعد أفضل المقاومات الميكانيكية ما يأتي على شكل سير احتكاك أو من خلال مقاومة الهواء لدوران العجل ، وتتأثر شدة الجهد المبذول في هاتين الحالتين بسرعة دوران العجل الذي ينبغي أن يتراوح عادة من 50 إلى 60 دورة في الدقيقة. أما الأجهزة الأكثر تطوراً فتستخدم مقاومة مغناطيسية كهربائية بحيث يتم المحافظة على مقدار المقاومة بغض النظر عن معدل سرعة الدوران.
- على الرغم من أن دراجة الجهد الثابتة تعد وسيلة جيدة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية وتقوية عضلات الفخذين، إلا أنها ليست النشاط الملائم لتحسين كثافة العظام ، خاصة لدى المصابين بهشاشة العظام، لأنها لا تلقي عبئاً كافياً على العظام.
- عند شراء دراجة الجهد ، تأكد من أنها من النوع المتين ، والتي يتوفر فيها صفتين ، الأولى مقعد كبير ومريح ويمكن ضبط ارتفاعه وانخفاضه ببسر وسهولة. أما الصفة الثانية فتتعلق بالمقاومة المستخدمة في الدراجة ، حيث يعد أفضلها على الإطلاق تلك التي تستخدم حزام احتكاك أو مقاومة الهواء لريش العجلة ، حيث أن هذين النوعين يعطيان دقة عند ضبط المقاومة على رقم معين.
- عند استخدامك للدراجة ينبغي ضبط ارتفاع المقعد بشكل صحيح طبقاً لطول الرجلين ، بحيث يكون مفصل الركبة مثنياً بدرجة بسيطة جداً (حوالي 10 درجات مئوية) عندما تكون الرجل ممتدة إلى آخر امتداد والقدم على الدواسة ، أي أن لا تكون القدم بعيدة جداً عن الدواسة ، أو تلامسها بصعوبة ، ولا



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

- يكون المقعد منخفضاً بحيث تكون هناك ثنية حادة لمفصل الركبة عند تحريك العجل ، كما أن بعض الأنواع يأتي بمثبت للقدمين (مشبك) يساعد في تثبيت القدمين ويسهل عملية دوران العجل بانتظام.
- ينبغي ضبط ذراع (عارضة) اليدين بحيث لا يكون مرتفعاً جداً ، الأمر الذي يجعل ثقل جسم المستخدم ملقى كلية على المقعد ، وأن لا يكون منخفضاً جداً بحيث يلقي عبئاً وضغطاً على أسفل الظهر.

### جهاز محاكاة صعود الدرج (Stair Climber):



- هو جهاز يحاكي عملية صعود الدرج من الثبات ، حيث تتحرك دواستي القدمين صعوداً وهبوطاً مع كل خطوة يخطوها الشخص. ويأتي الجهاز على عدة أشكال متنوعة ، لكنها جميعاً تستخدم المبدأ نفسه وهو محاكاة صعود الدرج. ويأتي بعض من تلك الأجهزة مزوداً بشاشة تلفزيونية يمكن الشخص من متابعة برنامج المفضل في التلفزيون أو وضع شريط فيديو ومتابعته أثناء ممارسة التدريب، ويتميز هذا النوع من الأجهزة بعدم إجهاد مفاصل القدمين أو الركبتين ، كما هو الحال بالنسبة للهرولة والجري على السير المتحرك.
- في هذا النوع من الأجهزة يمكن ضبط ارتفاع حركة دواستي الخصى تبعاً للجهد المراد القيام به من قبل الممارس ، متراوحاً ذلك من بضعة سنتيمترات إلى 35 سم. ويتم في بعض من الأجهزة ربط حركة إحدى الرجلين بالأخرى (أي دفع إحدى الدواستات للأسفل يؤدي إلى ارتفاع الأخرى للأعلى)، وهذا هو الأفضل عند استخدام جهاز محاكاة صعود الدرج.
- عند استخدام هذا الجهاز احرص على الوقوف منتصب الظهر من أجل سلامة العمود الفقري ، وتأكد من أن كامل القدمين وليس مقدمتهما فقط موضوعتان على الدواستين ، لأن ذلك يقلل من حدوث إجهاد على أربطة باطن القدم.

### جهاز محاكاة التجديف (Rowing Machine):



- هو جهاز يحاكي حركات رياضة التجديف ، حيث يتم استخدام عضلات الذراعين والحزام الصدري والظهر بشكل رئيس مع بعض الانقباض العضلي لعضلات الرجلين. على الرغم من أن محاكاة رياضة التجديف لا يعد نشاطا اعتياديا لكثير من الناس ، إلا أن هذا النوع من النشاط يمكن أن يكون نشاطاً مجهداً لعضلات الجسم ، خاصة عضلات الجزء العلوي منه.
- عادة ما تكون أجهزة محاكاة رياضة التجديف أقل تكلفة من جهاز السير المتحرك. ويتوافر أنواع عديدة مختلفة الطراز من هذه الأجهزة ، بعضها مبني على محاكاة رياضة التجديف مع بعض التحويلات.
- عند شراء أحد هذه الأجهزة ينبغي الانتباه إلى حجم المقعد وهل يوفر الراحة الكافية للممارس؟ كما ينبغي أن يتميز المقعد بحرية الحركة ، حتى لا يسبب إجهاداً لعضلات الظهر.

### المراجع:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد(2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
2. الهزاع، هزاع محمد (2008): فسيولوجيا الجهد البدني : الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية ، الرياض ، جامعة الملك سعود.



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

3. بسطويسي أحمد بسطويسي (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
4. بهاء الدين إبراهيم سلامة (2002): الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
5. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (1997) : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة.
6. عويس علي الجبالي (2000): التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، دار G.N.C.
7. فاروق عبد الوهاب (1995): الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة.
8. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين (1997): اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس والنظريات والإعداد البدني وطرق التدريس ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
9. ليلى زهران (1997): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
10. محمد صبحي حسنين (2000): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج2 ، ط4، دار الفكر العربي .
11. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا .

12. Lippincott Williams & Wilkins(2000):American College of Sports Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore, MD.

13. Brain J. sharkey(2000): Fitness and health , fifth edition , humaikinetics publisher , usa.



جامعة حائل  
University of Ha'il

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

# دليل الأنشطة التدريبية



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### الجلسة الأولى :

#### النشاط رقم " 1 "

| عنوان النشاط :    | مفهوم وأهمية اللياقة البدنية  |
|-------------------|---|
| هدف النشاط        | يُعرف المدرب مفهوم اللياقة البدنية.<br>يستنتج أهمية اللياقة البدنية.  |
| زمن النشاط        | 20 دقيقة  |
| الأدوات المستخدمة | ✓ أقلام ملونة<br>✓ أوراق حائط كبيرة للعرض<br>✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض   |
| أساليب التدريب    | ➢ دراسة الحالة.<br>➢ المناقشة.  |
| وصف النشاط        | يطلب المدرب من الطلاب قراءة الحالة التي أمامهم ، والتوصل لإجابات على الأسئلة المطروحة مع الحالة.<br>سجل ما تم التوصل إليه على الأوراق.<br>يناقش المدرب ما تم التوصل إليه من إجابات.<br>يعرض المدرب الإجابات من خلال الباور بوينت. |

#### رشيق وسمين

رشيق شخص رياضي ذو قوام متناسق يمارس الرياضة بانتظام ويحافظ على وزنه ويقوم بواجباته اليومية بكفاءة ، بينما صديقه سمين يتميز بثقل وزنه وبروز كرشه يعشق الأكل والمشروبات الغازية ودائما يؤجل أعماله ويتكاسل في أداء واجباته ، نظمت المؤسسة التي يعملون بها يوم رياضي للعاملين بعد انتهاء موعد العمل لممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الأجهزة الرياضية ولعب كرة القدم.

رشيق أنهى تكليفاته اليومية في العمل وتناول وجبة خفيفة صحية أثناء الراحة استعدادا لليوم الرياضي بينما لم ينه سمين تكليفاته وجلس يأكل وجبة دسمة قبل ممارسة النشاط الرياضي ، عند بداية اليوم الرياضي أخذ رشيق يتحرك وينتقل بين الأنشطة الرياضية المختلفة دون أن يشعر بالتعب أو الاجهاد وهو مستمتع باليوم ، بينما سمين بدأ يشعر بالإجهاد والتعب وتصيب عرقا ولم يستطع أن يكمل أي نشاط رياضي ثم جلس في نهاية اليوم لا يستطيع الحركة ولا الذهاب للمنزل وهو يردد أنا كرهت الأيام الرياضية.

حلل القصة السابقة واستنتج منها ما يلي:

- مفهوم اللياقة البدنية.
- أهمية ممارسة النشاط الرياضي.

#### الجلسة الثانية:

#### النشاط رقم " 2 "

| عنوان النشاط :    | عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة   |
|-------------------|---|
| هدف النشاط        | يستنتج الطلاب مفهوم وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة باللياقة الصحية.  |
| زمن النشاط        | 10 دقيقة  |
| الأدوات المستخدمة | ✓ أقلام ملونة<br>✓ أوراق حائط كبيرة للعرض<br>✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض   |
| أساليب التدريب    | ➢ العصف الذهني<br>➢ المناقشة.   |
| وصف النشاط        | يطلب المدرب من الطلاب من خلال خبراتهم سرد عناصر اللياقة البدنية التي مارسوها قبل ذلك أو سمعوا عنها.<br>يسجل المدرب ما تم التوصل إليه على السبورة الورقية. |



جامعة حائل  
University of Ha'il

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

يطلب منهم اختيار أي العناصر التي تم ذكرها مرتبط أكثر باللياقة الصحية.  
يناقش المدرب الطلاب في ما تم التوصل إليه.  
يعرض المدرب مفهوم وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على البوربوينت.



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### النشاط رقم " 3 "

| عنوان النشاط :    | قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.   |
|-------------------|---|
| هدف النشاط        | تدريب الطلاب على حساب شدة التدريب من خلال ضربات القلب.  |
| زمن النشاط        | 15 دقيقة  |
| الأدوات المستخدمة | ✓ أقلام ملونة.<br>✓ أوراق حائط كبيرة للعرض.<br>✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض .<br>✓ ساعة إيقاف.  |
| أساليب التدريب    | ➤ دراسة الحالة.<br>➤ المناقشة.<br>➤ ورشة عمل.   |
| وصف النشاط        | يتم شرح الجزء النظري أولا للطلاب.<br>يتم العمل من خلال تقسيم الطلاب إلى أزواج.<br>اقرأ الحالة التي أمامك وأجب عن الأسئلة .<br>قم بقياس النبض لزميلك وفق الطريقة التي عرضها المدرب.<br>سجل قياساتك وحساباتك في ورقة.<br>يقارن المدرب بين القياسات ونتائج الحساب بين الطلاب.<br>يناقش الطلاب فيما توصل إليه من نتائج. |

فهد شاب عمره 25 عاما لياقته البدنية منخفضة ، يرغب في تحسين مستوي لياقته البدنية وخاصة المرتبطة بالجهاز الدوري (اللياقة القلبية) فذهب إلى مدرب متخصص في صالة اللياقة البدنية وطلب منه برنامج تدريبي لممارسة الهرولة لتحقيق اللياقة القلبية التنفسية احسب الحد الأدنى من ضربات القلب التي عليه أن يحققها لتحقيق الفائدة التي يريها؟  
ثم وضح عمليا كيف يمكن قياس النبض للتأكد من الوصول للعدد المطلوب من ضربات القلب.

\*علما بأن شدة الممارسة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية لدى البالغين تعادل ( 55% ) تقريبا من ضربات القلب القصوى للمبتدئين ومنخفضي اللياقة البدنية.

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### الجلسة الثالثة:

#### النشاط رقم " 4 "

|   |                   |
|---|-------------------|
| تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية   | عنوان النشاط :    |
| تنمية عنصر القوة والتحمل والمرونة والتوافق.   | هدف النشاط        |
| 10 دقيقة  | زمن النشاط        |
| ✓ أقلام<br>✓ أوراق النشاط (الجدول)  | الأدوات المستخدمة |
| ➤ العصف الذهني  | أساليب التدريب    |
| أكمل الجدول التالي باسم العنصر المناسب للتمرين الموضح بالصورة.<br>يناقش المدرب ما تم التوصل إليه من عناصر.<br>يعرض المدرب معلومات عن العناصر التي تم التوصل إليها من خلال الباور بوينت. | وصف النشاط        |

| التمرين | العنصر الذي ينميه |
|---------|-------------------|
|         |                   |
|         |                   |
|         |                   |
|         |                   |





## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### النشاط رقم " 5 "


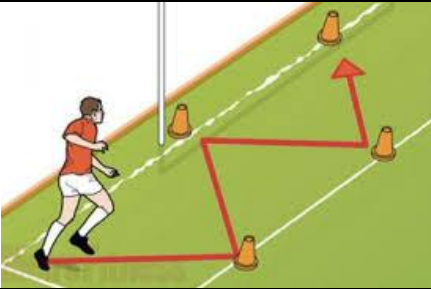

| عنوان النشاط :    | تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية  |
|-------------------|--|
| هدف النشاط        | ممارسة تمارين كل من عنصر القوة والتحمل والمرونة والتوافق عمليا.  |
| زمن النشاط        | 15 دقيقة   |
| الأدوات المستخدمة | ✓ أقلام ملونة<br>✓ أوراق حائط كبيرة للعرض<br>✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض  |
| أساليب التدريب    | ➤ العصف الذهني<br>➤ المناقشة.  |
| وصف النشاط        | يطلب المدرب من كل مجموعة ابتكار عدد (2) تمرين لتنمية عناصر القوة والتحمل والمرونة والتوافق.<br>يتم تسجيل ما تم التوصل إليه على الأوراق.<br>تقوم كل مجموعة بتنفيذ التمارين التي توصلت إليها المجموعة الأخرى تحت إشراف أعضاء المجموعة صاحبة التمارين.<br>يقوم المدرب بمتابعة أداء الطلاب وتصحيح الأداء وشرح تقنين التمرين.<br>يناقش المدرب مع الطلاب ما تم التوصل إليه من تمارين . |

## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### الجلسة الرابعة:

#### النشاط رقم " 6 "

|                   |   |
|-------------------|---|
| عنوان النشاط :    | تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية   |
| هدف النشاط        | تنمية عنصر الرشاقة والتوازن والسرعة.  |
| زمن النشاط        | 20 دقيقة  |
| الأدوات المستخدمة | ✓ أقلام ملونة<br>✓ أوراق النشاط (الجدول)  |
| أساليب التدريب    | ➤ العصف الذهني.<br>➤ المناقشة.  |
| وصف النشاط        | أكمل الجدول التالي باسم العنصر المناسب للتمرين الموضح بالصورة.<br>يناقش المدرب ما تم التوصل إليه من عناصر.<br>يعرض المدرب معلومات عن العناصر التي تم التوصل إليها من خلال الباور بوينت. |

| التمرين   | العنصر الذي ينميه |
|---|-------------------|
|   |                   |
|  |                   |
|  |                   |

#### النشاط رقم " 7 "

|                   |  |
|-------------------|--|
| عنوان النشاط :    | تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية                          |
| هدف النشاط        | ممارسة تمارين كل من عنصر الرشاقة والتوازن والسرعة عمليا. |
| زمن النشاط        | 15 دقيقة   |
| الأدوات المستخدمة | ✓ أقلام ملونة<br>✓ أوراق حائط كبيرة للعرض                |



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

| ✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض  | أساليب التدريب |
|---|----------------|
| ➤ العصف الذهني  | وصف النشاط     |
| يطلب المدرب من كل مجموعة ابتكار عدد (2) تمرين لتنمية عناصر الرشاقة والتوازن والسرعة.<br>يتم تسجيل ما تم التوصل اليه على الأوراق.<br>تقوم كل مجموعة بتنفيذ التمرينات التي توصلت إليها المجموعة الأخرى تحت إشراف أعضاء المجموعة صاحبة التمرينات.<br>يقوم المدرب بمتابعة أداء الطلاب وتصحيح الأداء وشرح تقنين التمرين. |                |



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

### الجلسة الخامسة:

#### النشاط رقم " 8 "

|                   |  |
|-------------------|--|
| عنوان النشاط :    | كيف تبدأ برنامجك الرياضي   |
| هدف النشاط        | يبتكر برنامج رياضي للمبتدئين وفق الخطوات العلمية السليمة.  |
| زمن النشاط        | 20 دقيقة   |
| الأدوات المستخدمة | ✓ أقلام ملونة<br>✓ أوراق حائط كبيرة للعرض<br>✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض  |
| أساليب التدريب    | ➤ العصف الذهني<br>➤ المناقشة.  |
| وصف النشاط        | في ضوء الخطوات التي تم شرحها لبدء برنامج تدريبي ونموذج البرنامج التدريبي ، قم بالتعاون مع مجموعتك في وضع برنامج رياضي لتنمية اللياقة البدنية لشخص مبتدئ وفق الجدول التالي.<br>يتم مناقشة المتدربين حول ما تم التوصل إليه من البرامج الرياضية .<br>يقوم المدرب بمراجعة التمرينات ومدى صحتها وقابليتها للتطبيق العملي. |

| أجزاء الوحدة  | الزمن | المحتوى | المجموعة | الراحة |
|---------------|-------|---------|----------|--------|
| الإحماء       |       |         |          |        |
| الجزء الرئيس  |       |         |          |        |
| الجزء الختامي |       |         |          |        |

### الجلسة السادسة:

#### النشاط رقم " 9 "

|                   |   |
|-------------------|---|
| عنوان النشاط :    | اختيار أجهزة اللياقة البدنية المنزلية   |
| هدف النشاط        | يتميز بين أجهزة اللياقة المنزلية.<br>يستنتج العوامل التي يختار في ضوءها أجهزة اللياقة المنزلية. |
| زمن النشاط        | 20 دقيقة  |
| الأدوات المستخدمة | ✓ أقلام ملونة<br>✓ أوراق حائط كبيرة للعرض<br>✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض                         |
| أساليب التدريب    | ➤ العصف الذهني<br>➤ المناقشة  |



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

أكمل الجدول التالي بمعلومات حول الجهاز الموضح بالصورة.  
يناقش المدرب ما تم التوصل إليه من معلومات.  
يعرض المدرب معلومات عن الأجهزة ونصائح الشراء للأجهزة المنزلية التي تم التوصل إليها من خلال الباور بوينت.

وصف النشاط



## عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

| اسم الجهاز | الغرض | العوامل التي يختار في ضوءها | صورة الجهاز   |
|------------|-------|-----------------------------|---|
|            |       |                             |    |
|            |       |                             |    |
|            |       |                             |  |
|            |       |                             |  |
|            |       |                             |  |