

# مقرر اللياقة والثقافة الصحية

## Fitness and Health Education

العام الجامعي 1438 - 1439 هـ



## الجلسة الثالثة

# عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة Health - related physical Fitness

- إكساب الطلاب المعلومات والمهارات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها , وأهم الآليات المناسبة لتنميتها .

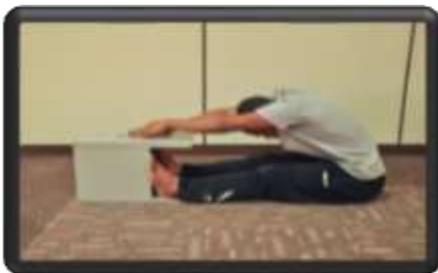


ما الفرق بين اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء ؟



# عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها

المرونة



اللياقة العضلية  
الهيكليّة

اللياقة القلبية  
التنفسية

التكوين الجسمي



التحمل العضلي

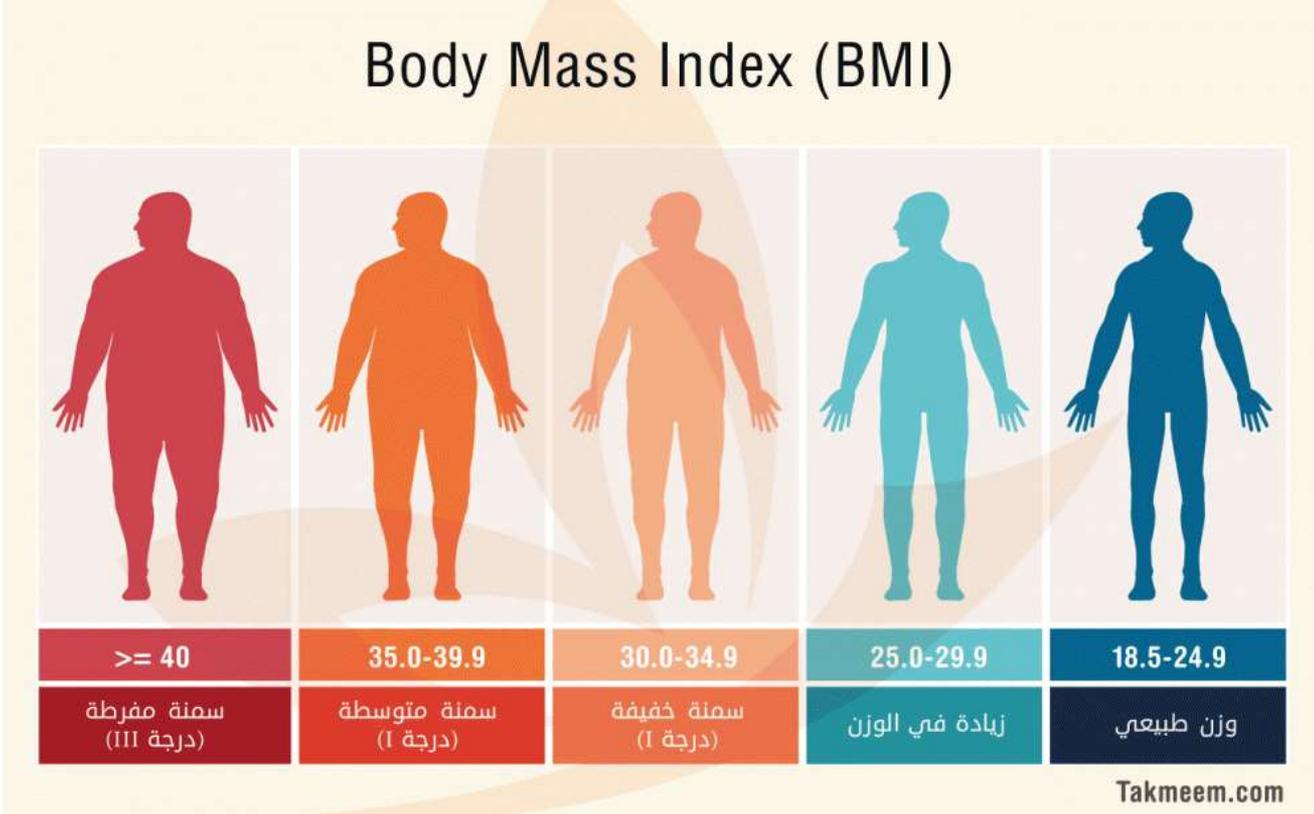


القوة العضلية



# التكوين الجسمي

$$\frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الطول بالمتر}^2}$$



## البرنامج المناسب لإنقاص نسبة الشحوم بالجسم يتضمن :-

- 1- تطبيق برنامج يشمل الأنشطة الرياضية والبدنية.
- 2- تطبيق برنامج غذائي مناسب ومتكامل.
- 3- تطبيق أسلوب حياة يعزز من المحافظة على الفوائد الصحية للبرنامج الرياضي والغذائي.
- 4- الإلمام بأهم القضايا المتعلقة بالسمنة وتخفيف الوزن.



## اللياقة القلبية التنفسية

هي قدرة الجهاز القلبي التنفسي على اخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ثم نقله عبر الدم للعضلات لإنتاج الطاقة أثناء النشاط الرياضي متوسط أو فوق متوسط الشدة.

### قياس اللياقة القلبية التنفسية



اختبار كوبر COOPER TEST

جرى / هرولة 12 دقيقة متواصلة

## أسس تنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية

الشدة معتدلة  
70 – 75 %

نوع الرياضة  
سباحة – قدم -  
دراجات

التكرار الأسبوعي

مدة التمرين / يوم  
30 – 60 ق

ضربات القلب القصوى = 220 – العمر بالسنوات

## اللياقة العضلية الهيكلية

### القوة العضلية

هي أقصى انقباض يمكن لعضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجه لمرّة واحدة فقط

### التحمل العضلي

هو قدرة عضلة أو مجموعة من العضلات على الانقباض العضلي بنسبة معينة من القوة القصوى لأطول فترة ممكنة أو بأكثر تكرار ممكن

### قياس القوة العضلية :

$$\text{القوة العضلية القصوى} = \text{وزن الثقل} \div (100\% - (\text{عدد مرات رفع الثقل} \times 2))$$

## أسس تنمية عنصر القوة العضلية

الشدة

85-95 % القوة العضلية  
60-70 % تحمل عضلي

نوع الرياضة  
تدريبات سويدية - أثقال

التكرار الأسبوعي

مرتين في الأسبوع للمجموعة  
العضلية

تكرار التمرين

5-7 القوة العضلية (القصوى)  
10-15 تحمل عضلي

## المرونة

القدرة على تحريك أجزاء الجسم المختلفة وفق المتطلبات الحركية للمفاصل لأقصى مدى حركي لها دون حدوث ضرر أو إصابة .

**قياس المرونة:**



**أسس تنمية عنصر المرونة :**

- نوع التمرين ( مرونة ثابتة – مرونة متحركة ) .
- الشدة : حتى الشعور بشد واضح للعضلة أو المفصل وبتكرار ثلاث مرات للعضلة .
- التكرار الأسبوعي : ثلاث أيام في الأسبوع .

## خطوات البدء في برنامج تنمية اللياقة البدنية

أولاً: إجراء فحص اللياقة الطبية

ثانياً: تقييم التكوين الجسمي

غير مناسب

برنامج التحكم في التركيب  
الجسمي (2 - 3 أشهر)

برنامج اللياقة القلبية التنفسية  
(شهران)

برنامج لياقة التحمل  
(شهران)

مناسب ولكن يحتاج إلى تغيير

برنامج التحكم في التركيب  
الجسمي  
(شهر واحد)

برنامج اللياقة القلبية التنفسية  
(شهران)

برنامج لياقة التحمل  
(شهران)

مناسب

برنامج اللياقة القلبية  
التنفسية (شهران)

برنامج لياقة التحمل  
(شهران)

برنامج تنمية القوة  
العضلية (شهران)

نشكر لكم حسن متابعتكم