

ملخص مفاهيم اللياقة والصحة

Concepts of Fitness and Health

جامعة جدة

Jeddah University

● الفصل الأول

● الفصل الثاني

الرياضة: هي مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس

التربية البدنية: هي الجانب المتكامل من التربية يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانيا وعقليا واجتماعيا و وجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تناسب مع مرحلة النمو

أهداف التربية البدنية:

- **الاعداد العسكري :** رفع لياقة افراد الجيش
- **هدف رياضي:** استخدام التمارين البدنية خلال التدريب بغية الاستعداد للمسابقات الرياضية
- **المحافظة على الصحة :** استخدام النشاط البدني من أجل الوقاية والعلاج
- **هدف تربوي :** التربية البدنية كمادة دراسة في المؤسسات التعليمية
- **اهداف ذات طابع اجتماعي:** استخدام النشاط البدني كوسيلة لقضاء أوقات الفراغ والترويح
- **اهداف متنوعة :** تشمل الانسان من عدة جوانب البدني والذهني والانفعالي والصحي والاجتماعي

الرياضة في العصر البدائي : مارس الانسان البدائي أنشطة مختلفة منذ ان وجد على سطح الأرض لأن سبل الحياة القاسية اوجبت عليه ان يقفز ويتسلق و يلاحق ويسبح ويقال ويغني " هذا ان الانسان البدائي مارس الرياضة بطريقة غير مباشرة "

الرياضة في العصور القديمة :

- **الصين:** كان يعتقد الصينيون أن الخمول يسبب بعض الامراض , لذلك اهتموا بالرياضة وخاصة ابناء الاسر الثرية مارسو كرة القدم والمصارعة وشد الحبل
- **الهند:** كان الهنود يعتقدون الهندوسية التي تدعو الانسان الى الابتعاد عن التمتع بالذات وتجاهل حاجات الجسم ولقد مارسو بعض الألعاب مثل : المبارزة و ركوب الخيل , المصارعة , الملاكمة , العاب الرشاقة
- **مصر:** اهتم قدماء المصريين بممارسة الرياضة عن طريق منافسات ترويحية واقامة التربية العسكرية والاهتمام بالألعاب الأطفال وكمال الاجسام والسباحة ورفع الأثقال والجمباز
- **بلاد فارس:** اعتمد الفرس في في بلادهم على الاعتداء والحروب , حيث قامو ببناء جيش قوي يتميز باللياقة البدنية حيث يلتحق الطفل السادسة الى معسكرات تدريب ليتدرب على اللياقة البدنية
- **اليونان:** يعتبر اليونانيين أول من نظم استعمال التمارين بإعطائها وجهة تربوية , صحية رياضية او عسكرية كما ظهر في مصطلح الجيمناستيك كفن يهدف الى تقوية الجسد وتحسين مرونته
- **أثينا:** في أثينا تم توظيف البدنية والياضية لأهداف عدة: العسكرية ومنها الصحية والرياضية والترويحية
- **الإغريقيون :** شيد الإغريقيون الباليسترا (Palestra) والجمباز أو مايسمى كذلك الجمنازيوم (Gymnasium) : كمنشآت خاصة بممارسة الأنشطة البدنية بالأساس , وقد انتشرت المهرجانات الدينية في بلاد الإغريق بشكل عام , وكانت الألعاب الأولمبية أولها والأكثر اشعاعا , ورغم عدم تحديد انطلاقة هذه الالعاب الا انه منذ 776 ق.م أصبحت تقام بانتظام كل اربع سنوات
- **الحضارة الرومانية :** تأثر الحضارة الرومانية بالإغريقية في مجال التربية البدنية الصحية والرياضة , حيث شيد الرومان الحمامات التي مارسوا فيها تمرينات خفيفة وألعاب بالكرة ومنازلات , كما خصصت حجرات للراحة و اخرى للتدليك وبعضها للتدريب بالأثقال وذلك إيماننا منهم بحكمة جوفينال " العقل السليم في الجسم السليم " ولقد ظلت الرياضة الإغريقية تمارس مهرجاناتها لمدة أربعة قرون تحت رعاية الرومان واستمرت الالعاب الأولمبية حتى العام 1933 م.

التربية البدنية والرياضة في العصور الوسطى

الحضارة الأوربية :

- **طبقة النبلاء :** يتدرب الفرسان على فنون القتال من خلال ركوب الخيل واستخدام السلاح , كما مارسو لعبة باطن اليد
- **لعبة باطن اليد :** هي أصل كرة المضرب , حيث لم يستخدم اللاعبون في بادئ الأمر بل يسددون الكرة بالأيدي , ثم استعملو الجلد لتغليفها (مثل القفازات)
- **العامّة (الفلاحون):** مارس اللاعبون أنشطة بدنية ترويحية وذلك في الأعياد وفي ايام الراحة مثل لعبة باطن اليد والرقص والسول (أو الشول) والذي يعد اصل كرة القدم والرقيبي والهوكي

الحضارة الإسلامية : لقد اهتم المجتمع الإسلامي بالتربية الرياضية والتدريب البدني ولنا في رسول الله " صلى الله عليه و سلم " أسوة حسنة في ممارسة مختلف الفنون الرياضية الشائعة في ذلك العصر " وقد مارس الرسول عليه الصلاة والسلام رياضة الرماية , والمصاراة والعدو , وركوب الخيل

أهداف الرياضة في الإسلام :

- حفظ جسم الإنسان قويا ونشيطا
- الحاجة لجسم قوي لمواجهة الاعداء
- ملء وقت الفراغ عند الشباب بما هو خير
- تنمية روح التعاون وتنمية اخلاق الفرد

الرياضة عرفت في عهد الرسول :

- الجري على الأقدام
- الرماية
- الفروسية

التربية البدنية و الرياضة في عصر النهضة :

- اختلف المؤرخون في تحديد عصر النهضة , فبدايته تراوحت بين القرن الرابع عشر والخامس عشر وامتد الى القرن السادس عشر والسابع عشر الميلادي. وتمثل هذه الفترة الانتقالية من العصر الوسيط الى بداية العصر الحديث , وتأسست التربية البدنية في أواخر العصور الوسطى في أوروبا

التربية البدنية و الرياضة في العصر الحديث :

- لقد تأثرت التربية البدنية في القرن العشرين الميلادي بالتطورات المتسارعة لعدد من العلوم ذات الصلة بالتربية البدنية ومن الاتجاهات العملية التي اتخذتها التربية البدنية والرياضة في القرن العشرين :-
- التربية البدنية وعلم التشريح : " جورج ديمني " (1850- 1917 م)
- التربية البدنية وعلم وظائف الأعضاء : " جورج إيبان " (1875-1957 م)
- التربية البدنية بالرياضة (من خلال الرياضة) " روبر ميران "
- التربية البدنية وعوامل القيمة الحركية : " جون لوبولش "
- التربية البدنية والجوانب الاجتماعية للحركة: " بيار بارلوبا "

هدف الألعاب الاولمبية :

- تتميز الألعاب الأولمبية بطابعها الديني والتاريخي فهي تقام في شكل احتفالات دينية ورياضية , من اجل احلال السلام ووقف الحروب

مدة الألعاب :

- كانت تدور في يوم واحد ثم أصبحت في خمسة ايام واشتملت على منافسات مختلفة مثل الجري والمصارعة وسباق العربات والخيول
- اليوم الأول يخصص للافتتاح كما تنحرف الذبائح ويؤدي المتسابقون اليمين
- اليوم الثاني يتبارى الفتيان في الجري والمصارعة والملاكمة و الوثب
- اليوم الثالث يعتبر أعظم أيام الدورة يتبارى الرجال في الجري والملاكمة كما يتنافسون مستخدمين السلاح
- اليوم الرابع منافسة في الوثب والجري ورمي المزارق (الرمح الصغير) ثم سباق العربات
- اليوم الخامس يخصص هذا اليوم للاحتفالات و الولائم وتتويج الفائزين (وضع الأكاليل من أغصان الزيتون " المقدسة " على رؤوسهم)
- يتوج الفائز باكليلين من أغصان الزيتون المقدسة أمام معبد زيوس , وبإمكان كل فائز ان يقيم لنفسه من البرونز أو الرخام في اماكن بارزة في مدينة أولمبيا

شروط المشاركة في الألعاب :

- كانت حكرا على الرجال والشبان من الطبقة النبيلة من الأسياد , كما لم يكن للنسوة حق في المشاركة ولا المشاهدة , وبالنسبة للأطفال فلم يكن لغير ابناء الأسياد والنبلاء الحق في المشاركة

التطورات التي شهدتها الألعاب :

- لقد اقتصر البرنامج الأولمبي التقديم على مسابقات العدو لمسافة حددت بطول المضمار حوالي 200 ياردة ولكن تطورت وأصبحت تتمثل في الوثب الطويل ورمي الرمح والجري المصارعة , وأضيفت لها الملاكمة والفروسية ومسابقات الطفل

الألعاب الحديثة :

- اولاً : إحياء الألعاب الأولمبية للمفكر الفرنسي بيير دوفريدي (1863 م) الذي أصبح يعرف فيما بعد باسم البارون بيير دي كوبرتان
- ثانياً : اهداف الألعاب الأولمبية , كانت الغاية من الألعاب الاولمبية في نظر كوبرتان هي منافسات ومسابقات رياضية صادقة و شريفة بين جميع الرياضيين على اختلاف جنسياتهم , وترتكز على ثلاثة أهداف وبعد مضي حوالي قرن من وضع أهداف كوبرتان الأولمبية , عدلت اللجنة الأولمبية الدولية التي عقدت اجتماعها في عام 1972م وعام 1978 وبعض القوانين الأولمبية وأهداف الحركة الرياضية الأولمبية الدولية

المشاركة في الألعاب الأولمبية:

- تضم الحركة الأولمبية حالياً الاتحادات الرياضية الدولية, واللجان الأولمبية الوطنية , واللجان المنظمة لكل من الألعاب الأولمبية , مكتوب باللغة اللاتينية عن مدخل الملاعب لتي تجري فيها المباريات وهو CTTUS ALTIUS FORTIUS أي (أسرع , أعلى , أقوى) وتشير الى روح المنافسة

العلم الأولمبي :

- هو علم أبيض متموج دلالة على خفقته في الهواء بالأعالي وفيه خمس دوائر مترابطة تمثل قارات العالم الخمس , وهذا العلم اختير من فكرة الفرنسي بيير دي كوبرتان في عام 1913م , وهو مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة

ماذا نعني باللياقة البدنية ؟

- التعريفات الشائعة بشكل عام , الإمكانية الموجودة لدى الفرد للقيام بأداء عمل بدني يتطلب جهدا عظليا , وفي تعريف اخر , اللياقة البدنية تعني القدرة على أداء نشاطا بدنيا عنيفا و دون الشعور بالتعب الشديد , بينما نجد الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) تعرف اللياقة البدنية " تلك العناصر التي تقتصر على اللياقة الهوائية والتركيب الجسمي واللياقة العظمية الهيكلية " اما الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية (AAHPERD) " تلك العناصر التي ترتبط وتؤثر على الصحة , وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية والتركيب الجسمي واللياقة العضلية الهيكلية " ومن أكثر التعاريف انتشارا هو التعريف الذي اقره المجلس الأمريكي للياقة البدنية " هي القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وحيوية وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر "

أهمية اللياقة البدنية والصحية :

- زيادة حجم القلب ع زيادة قوة الدفع القلبي مما يزيد من كمية الدم المتدفق في الدقيقة الواحدة
- انخفاض عدد دقات القلب (النبض) لدى الرياضيين ,
- عودة دقات القلب لوضعه الطبيعي بشكل أسرع بعد التمرين
- انخفاض ضغط الدم الذي ينتج عن توسع الاوردة والشرايين
- تعمل على تحسين الجهاز العضلي من خلال زيادة سمك وقوة اللياقة العضلية وتضخمها
- الوقاية من الاصابة بمرض السكر , و ضغط الدم , وتصلب الشرايين

أهمية اللياقة البدنية الاجتماعية :

- تعد اللياقة البدنية احد العناصر المهمة لبناء علاقات اجتماعية وشخصية
- تعزيز العلاقات الشخصية والاجتماعية من خلال التعارف وبناء علاقات من الوسط الرياضي
- المساهمة في بناء مجموعات انتماء سواء محلية أو وطنية أو أممية
- تعزيز العلاقات الدولية وكسر الحواجز بين الشعوب بالمنافسة الإيجابية والروح الرياضية العالية
- خلق قيادات واعية تساهم في رفع سوية اللياقة البدنية لدى أفراد المجتمع

أهمية اللياقة البدنية في الأهمية النفسية :

- تنعكس اثار اللياقة البدنية على الممارس ويمكن القول أنها تساهم في شخصية الفرد واتجاهاته
- تعمل اللياقة البدنية على خفض الضغوط النفسية وحل المشاكل اليومية حيث يفرز الجسم هرمون أندروفين الذي يمكن الإنسان من الشعور بالإسترخاء
- تساعد ممارسة اللياقة بتحسين مفهوم الذات والشعور بالرضى
- اكتساب قيم ومفاهيم إيجابية و ذاتية , وإنسانية مثل: الصبر , والتحمل, والإيثار , والتسامح وتقبل الآخر

أهمية اللياقة البدنية في الأهمية الإنتاجية :

- تهتم الدول المتقدمة بمستوى لياقة الأفراد من منطلق زيادة الإنتاجية الكلية الدولية
- كلما زاد مستوى اللياقة للفرد , كلما ازداد إنتاجه كما و نوعا
- باللياقة العالية تزداد قدرة الفرد على مقاومة التعب والعمل لساعات أطول
- ارتفاع مستوى اللياقة يخفض من فترات الانقطاع والتغيب عن العمل
- النتيجة الإجمالية لإنتاج الفرد هي ازدياد في مستوى الدخل القومي للدول

خصائص اللياقة البدنية :

- إن اللياقة البدنية عبارة عن قدرة بدنية تعتمد على حالة الفرد الصحية وتتأثر بالنواحي النفسية
- إن اللياقة البدنية يمكن قياسها وتنميتها
- إن اللياقة البدنية تسعى الى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما اللياقة المرتبطة بالأداء واللياقة المرتبطة بالصحة

أقسام اللياقة البدنية :

- 1- **اللياقة المرتبطة بالأداء** : وهي التي تهدف الى تنمية قدرات الفرد ذات الطبيعة التخصصية جدا تجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي مثل : كرة القدم , رفع الاثقال , والتنس ...
- 2- **اللياقة المرتبطة بالصحة** : وهي التي يمارسها الفرد بهدف تحسين مستوى الصحة العامة مثل : (المحافظة على وزن الجسم , أو التخلص من السمنة الزائدة)

مكونات (عناصر) اللياقة البدنية :

• عناصر اللياقة المرتبطة بالأداء

- **التحمل (Endurance)** : وهو القدرة على الاستمرار في أداء المجهود البدني لأطول فترة دون هبوط مستوى الفاعلية
- **أنواع التحمل :**
 - 1- **التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)** : هو قدرة الفرد على مقاومة التعب اثناء اداء التمارين لفترة زمنية طويلة
 - 2- **التحمل الخاص** : وهو قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة اداء نشاط رياضي معين , وينقسم الى (**تحمل السرعة**) : وهو القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والتكررة في فترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة مثل الجري 400 م , (**تحمل القوة**) : قدرة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية.

• عوامل يجب مراعاتها عند تنمية التحمل :

- 1- مواءمة إجراء الفحوص الطبية المستمرة بصورة منتظمة , ولا سيما إجراء الفحص الطبي لمستوى عمل القلب
 - 2- عدم التركيز على السرعة وشدة الأداء في مرحلة الإعداد العام
 - 3- ان تتسم تمارين التحمل بطابع الشمولية والمتزن , وأن تكون هذه التمارين متنوعة ولا تخلو من عنصر التشويق
 - 4- من المستحسن أن تتبع تمارين التحمل التي تتميز بالشدة يوم أو أيام الراحة
- **القوة العضلية (Strength) : Muscular** : وهي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية ومواجهتها , ويمكن تقسيم صفة القوة العضلية كما يلي :
 - 1- **القوى العظيمة او اقوى القصوة** وهي أقصى قوة يستطيع الجهاز العظلي العصبي إنتاجها في حالة الانقباض الإرادي (رفع الاثقال , رمي القرص , المرفقة)
 - 2- **القوة المميزة بالسرعة** : (القدرة العضلية) وهي مركب بين السرعة والقوة أي قدرة الفرد في التغلب على مقاومات تتطلب درجة سريعة الانقباضات العضلية مثل الوثب في كرة السلة , كرة الطائرة , كرة القدم
 - 3- **تحمل القوة** : قدرة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فترته وارتباطه بمستويات القوة العضلية مثل رياضة التجديف و السباحة

• **السرعة (Speed)** : هي سرعة القدرة على أداء حركات معينة بأقل زمن ممكن وتقسّم الى ثلاثة أقسام

- 1- **السرعة الانتقالية** : القدرة على الانتقال من مكان الى اخر في أقصر زمن ممكن (الجري والمشي)
- 2- **السرعة الحركية** : القدرة على اداء حركة أو مجموعة من الحركات بجزء او اكثر من الجسم في أقل زمن ممكن
- 3- **سرعة ردة الفعل** : وهي الفترة الزمنية بين المثير والاستجابة

• **العوامل المؤثرة على السرعة :**

- العامل الوراثي , نوع الألياف العضلية (الحمراء بطيئة والبيضاء سريعة) , الإحماء الجيد , مرونة المفاصل ومطاطية العظام تؤثر طرديا على تحسين السرعة

- **المرونة (Flexibly) :** وهي مقدرة الفرد على أداء الحركات الى أوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل ويمكن تقسيمها الى : (**المرونة الإيجابية**) : قدرة الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين نتيجة لنشاط مجموعات عظلية معينة ترتبط في المفصل , (**المرونة السلبية**) : أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجة مثل مساعدة الزميل

- **اقسام المرونة :-**
- **المرونة العامة :** الحد المعقول من المرونة العامة لجميع مفصل الجسم
- **المرونة الخاصة :** وهي القدر المطلوب من المرونة على مفصل معين تتطلبه لعبة معينة

العوامل التي يجب مراعاتها عند تنمية المرونة :

- 1- الإحماء الجيد والتهيئة المناسبة قبل إجراء تمارينات المرونة الخاصة
- 2- دوام التمرين الواحد لفترة زمنية كافية لتحقيق الهدف
- 3- أن تتناسب تمارينات المرونة مع المستوى الذي وصل له اللاعب
- 4- البدء والتركيز على تمارينات المرونة منذ الضغر 11-14 سنة
- 5- ضرورة أن يصل الأداء في كل تمرين الى أقصى مدى يسمح به المفصل الذي تعمل عليه الحركة
- 6- توقف الفرد عن الأداء في حالة الإحساس بالألم في المفاصل العاملة
- 7- التدرج في زيادة مدى الحركة بالقدر المناسب حتى لاتصاب العضلات و أربطة المفاصل بالتمزق

- **الرشاقة (Agility) :** هي قدرة الفرد على تغيير اتجاهاته بسرعة و توقيت سليم
- **أهمية الرشاقة :-**
- 1- إن الرشاقة تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم واتقان المهارات الحركية
- 2- الرشاقة تعد من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للألعاب التي تطلب تغيير اتجاهات الجسم أو اوضاعه في الهواء أو على الأرض , أو الانطلاق السريع ثم التوقف المفاجئ

عوامل يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة:

- 1- وضع تمارينات الرشاقة بشكل منفصل كوحدة تدريبية واحدة او في بداية البرنامج التدريبي
- 2- أن تحاكي تمارينات الرشاقة طبيعة النشاط
- 3- ان رفع مستوى اللياقة البدنية بشكل عام يؤثر ايجابا على تطوير الرشاقة
- 4- البدء في تنمية صفة الرشاقة في عمر مبكر لأن تطوير هذا العنصر في عمر متأخر يكون اصعب

إرشادات يجب اتباعها عند تنفيذ برامج اللياقة البدنية:

- 1- من الضروري إجراء الفحص الطبي لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة
- 2- يجب ارتداء الملابس القطنية المناسبة
- 3- اختيار المكان والزمان المناسبين لممارسة النشاط البدني , حيث يجب تجنب الممارسة في الحرارة والبرودة والرطوبة العالية وتجنب الاراضي الصلبة كالإسمنتية أو الإسفلتية
- 4- ارتداء الحذاء الرياضي المناسب
- 5- يجب بدء الممارسة بالأحماء والانتهاج بالتهنئة
- 6- ممارسة النشاط مع الأصدقاء
- 7- الاستمرارية والانتظام
- 8- التوقف عند الشعور بالام في الصدر او الغثيان او الدوخة

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :-

- **التركيب الجسمي (Body Composition) :**
- ويعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة الوزن في الدهون في الجسم الى الوزن الكلي للجسم , النسبة المقرحة للدهون في الجسم 18-20 % للذكور و 22-15% للإناث وهذا مايسمى بالدهون الأساسية
- **اللياقة القلبية التنفسية (Cardio Respiratory Fitness) :**
- وتعد اهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي والرئوي والتنفسي والذان تعتبر كفاءتهما ضرورية جدا لاستمرار في مزاوله النشاط البدني

• **اللياقة العضلية الهيكلية (Musculoskeletal Fitness) :**

• تتمثل في القوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية

• **المرونة (Flexibility) :**

• المرونة كمصطلح في التربية البدنية يعني مطاطية العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل

• **طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة في الصحة :**

1- **التركيب الجسمي :** هي كما ذكر نسبة الشحوم في الجسم الى الأجزاء الغير شحمية

- مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index : ويعتبر من أسهل الطرق التي تتنبأ ممن خلالها بالسمنة , ومعادلتها كالتالي : مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / مربع الطول (متر)

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم – كغ/م ²
نقص حاد جدا	أقل من 15
نقص حاد	من 15 الى 16
نقص في الوزن	من 16 الى 18.5
وزن طبيعي	من 18.5 الى 20
زيادة الوزن	25 الى 30
سمنة خفيفة (سمنة من الدرجة الأولى)	من 30 الى 35
سمنة متوسطة (سمنة الدرجة الثانية)	من 35 الى 40
سمنة مفرطة (سمنة من الدرجة الثالثة)	أكثر من 40

2- **اللياقة القلبية التنفسية :** اللياقة القلبية التنفسية تعد أهم العناصر للياقة البدنية المرتبطة بالصحة , وتقاس بطرق

مباشرة في المختبر كقياس استهلاك الأوكسجين (Vo2max) بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج من خلال أجهزة تحاكي الأنشطة الهوائية كالسير الكهربائي والدراجة الثابتة

- اختبار كوبر Cooper Test : يعد من أهم الاختبارات انتشارا لقياس اللياقة القلبية التنفسية وطريقة تنفيذه أن يقوم الفرد بالجري (يسمح بتبادل الجري والمشي عند الضرورة) لمدة 12 دقيقة ثم تحسب المسافة المقطوعة بالميل

3- **اللياقة الهيكلية :** من أكثر الاختبارات المنتشرة في اجراء البحوث العلمية لقياس القوة العضلية هو قياس قوة

النبض بجهاز قوة القبضة Grip Dynamometer الذي يعطي قرائنة بالكيلو جرام

- 4- **المرونة :** تستخدم لقياس مرونة اختبارات مباشرة واخرى غير مباشرة , وايضا اخبارات تستخدم لقياس مرونة عضلات خاصة واختبارات لقياس مرونة الجسم بشكل عام

- **نوعية النشاط البدني :** النشاط البدني لابد أن يكون هوائيا والنشاط الهوائي هو ذلك النشاط الذي يأخذ طابعا إيقاعيا ويمارس بشدة معتدلة

- **شدة الممارسة :** لتنمية اللياقة البدنية التنفسية لابد للنشاط الممارس الهوائي أن يكون عند شدة محددة حسب التوصيات الحديثة للكلية الأمريكية للطب الرياضي والتي تعادل 65-95% من ضربات القلب القصوى أما الأفراد ذوي اللياقة البدنية المنخفضة فيمكنهم البدء بشدة تعادل 55% من ضربات القلب القصوى

- **تنمية اللياقة العضلية الهيكلية :** تشمل اللياقة العضلية الهيكلية كل من عناصر القوة العضلية والتحمل الضلي والمرونة , والمعروف أن عددا من الشواهد العلمية تشير الى أهمية هذه العناصر للصحة وخاصة صحة الجهاز العضلي الهيكلي

• **تعريف الإحماء**

- 1- تلك العمليات التي يقوم بها الفرد قبل المنافسة مباشره لإعداده وتهيئته من النواحي العضوية والنفسية
- 2- العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنيا و فسيولوجيا ونفسيا من خلال مجموعة من التمارين
- 3- إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي من الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية
- 4- تهيئة اجهزة و أعضاء جسم الرياضي لكي يكون مستعدا للتفاعل مع مجريات التدريب أو المباراة

- **أهمية الإحماء :** للإحماء أهمية كبيرة تزداد مع تقدم العمر , إلا أن الناشئين يكونون أكثر احتياجا الى تمارين الإحماء حيث يحتاجون اليها بانتظام للتقليل من خطورة التعرض للإصابات وتمكن أهمية الإحماء في النقاط التالية :

- 1- يساعد الإحماء على رفع درجة حرارة العضلات من خلال تدفق كمية كبيرة من الدم
- 2- الإحماء يساعد في إطلاق الأوكسجين المتمركز في الدم وسرعة إيصاله الى العضلات المستهدفة
- 3- تهيئة وتكييف أجهز الجسم الداخلية مثل القلب والرتنين وأعدادها لاستقبال الاحمال التدريبية
- 4- استثارة الجهاز العصبي لضمان الأداء الحركي وإتقان الأداء المهلري والارتفاع بقدرة الاستجابة لردة الفعل
- 5- القدرة على تنمية الأداء الخططي , والتدريب المركب الذي يجمع مابين اثنين أو اكثر من المهارات
- 6- نعود اللاعب على درجة حرارة الماء في الألعاب المائية حتى لا يفاجئ الجسم ببرودة الماء
- 7- يعمل على رفع كفاءة التهيئة النفسية سواء على مستوى التدريب أو المنافسة
- 8- اكساب العضلات المرونة و المطاطية اللازمة للعمل البدني
- 9- تنظيم عملية التنفس و زيادة سرعته وكذلك سرعة الدورة الدموية

● أنواع الإحماء :

- 1- **الإحماء العام :** يقصد بالإحماء العام حركات الوثب والتمرنات البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة والمشي والجري الخفيف
 - 2- **الإحماء الخاص :** يقصد بالإحماء الخاص أعداد وتهيئة اللاعب في جميع الاحتمالات والحركات التي يؤديها في المباريات , حتى يتجنب إصابات الملاعب
- كما يمكن تقسيم الاحماء الى :
 - 1- **الإحماء الإيجابي :** يقصد به تهيئة الجسم لاستقبال المثيرات المختلفة الناتجة عن الاحمال البدنية بطريقة يشترك فيها اللاعب مثل الجري وأداء الحركة الرشيقة والتي ينتج عنها زيادة في درجة حرارة الجسم
 - 2- **الإحماء السلبي :** يقصد به تهيئة الجسم للأحمال البدنية باستخدام وسائل مساعدة مثل الحمام الساخن والدش الساخن والبطانيات الكهربائية

● الشروط الواجب مراعاتها لوضع وتنفيذ برامج الإحماء :

- ان يتناسب الإحماء مع نوعية وطبيعة النشاط وسناسب الخصائص الفردية والمرحلة العمرية
- ان يكون الإحماء منوعا
- استخدام مبدأ التدرج
- ان يتناسب الإحماء مع الزمن المخصص له ومع حالة الطقس
- ان يتناسب الإحماء مع نوعية الملابس المستخدمة
- ان يتناسب الإحماء مع مستوى اللاعبين فيختلف من اللاعب المدرب والغير مدرب
- يمكن الإحماء باستخدام الألعاب الصغيرة والتنافسية كطريقة غير مباشرة للمجهود البدني ويفضل

● تدريبات الإحماء :

- **تمرنات الرقبة :** تكون بثني الرقبة من اليمين الى اليسار ودوران الرأس من اليمين الى اليسار , يحاول كل لاعب جذب رقبة اللاعب الاخر بيد واحدة
- **تمرنات الذراعين :** مرجحة الذراعين أماما أسفل و جانبا , وضع الكفين أمام الصدر وضغط المرفقين جانبا , حركات دنترة بالذراعين برفعهما جانبا , يقف اللاعبان وجها لوجه وأيديهما متشابكة أمام الصدر , و يؤدي التمرين بثني الذراعين
- **تمرنات الجذع :** الوقوف والذراعان عاليا وضغط الجذع والذراعان خلفا , الوقوف والذراع جانبا وضغط الجذع الى الجانبين وبالتبادل, الجلوس ومد الساقين للأمام ورفع الركبة عاليا للمس الصدر بمساعدة اليمين , الوقوف وثني الركبة كاملا ثم مدهما , يقف لاعبان والذراعان عاليا وظهر كل منهما للأخر وبينهما مسافة مناسبة ويؤدي التمرين بثني الجذع أماما والى الأسفل مع محاولة تشابك الأيدي لزيادة ضغط الجذع الى الخلف
- **تمرنات الساقين :** المشي على المشطين , المشي على كعب القدم , المشي على الجانب الخارجي للقدم ثم الداخلي , المشي مع ثني الركبتين قليلا , المشي بخطوات سريعة مع حركات دائرية للذراعين , الجري مع ثني الركبتين , الجري في اتجاه معكوس ,

إختبار تجريبي

خطأ	صح	السؤال
		التربية البدنية : هي مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها
		من أهداف الرياضة حفظ جسم الإنسان قويا ونشيطا
		من الضروري إجراء فحص طبي لمن يرغب بممارسة الرياضة فقط
		من أهداف الرياضة في الإسلام ملء وقت الفراغ باللعب
		من تدريبات الرقبة الجري
		بيير دي كوبرتان هو مؤسس الألعاب الحديثة
		السرعة الانتقالية : القدرة على الانتقال من مكان الى اخر في أقصر زمن ممكن (الجري والمشي)
		يجب ارتداء الملابس البلاستيكية عند القيام بالأنشطة الرياضية
		اللياقة البدنية يمكن قياسها دون الحاجة لتنميتها
		لايسمح بمشاركة النساء في الالعاب الأولمبية القديمة ويسمح بمشاركة الرجال فقط

1- من النواع التحمل :

أ- التحمل العام والخاص	ب- التحمل القوي والضعيف	ج- التحمل البدني والذهني	د- التحمل المنزن و القوي
------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

2- مدة الألعاب الأولمبية

أ- يوم واحد	ب- ستة أيام	ج- خمسة أيام	د- ثلاثة أيام
-------------	-------------	--------------	---------------

3- هي الجانب المتكامل من التربية

أ- الرياضة	ب- التحمل	ج- عوامل الرشاقة	د- التربية البدنية
------------	-----------	------------------	--------------------

4- سمنة خفيفة (سمنة من الدرجة الأولى)

أ- من 40 فأكثر	ب- من 25 الى 30	ج- من 30 الى 35	د- أقل من 15
----------------	-----------------	-----------------	--------------

5- هي قدرة الفرد على تغير اتجاهاته بسرعة وتوقيت سليم

أ- المرونة	ب- الرشاقة	ج- السرعة	د- القوة العضلية
------------	------------	-----------	------------------

6- التربية البدنية وعلم وظائف الأعضاء :

أ- جورج ديمني	ب- روبرت ميران	ج- جون لوبوش	د- جورج إيبان
---------------	----------------	--------------	---------------

