

هذا تلخيصاً لما رأيتهم وليس شامل

١) من أهم متطلبات الحياة الأساسية للفرد في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحرية. (اللياقة

البدنية والصحة)

٢) أهم أهداف التربية البدنية. (تحسين مستوى اللياقة البدنية)

٣) من المكونات الأساسية لصحة الفرد. (اللياقة البدنية)

٤) أهم المؤسسات الرسمية التي أنشأتها الدولة لتقوم بتربية وتعليم الشباب. (الجامعات)

٥) أول من نظم استعمال التقارير بإعطائها وجهة. (الميونافون)

٦) أشهر المهرجانات الرياضية في بلاد الإنفريق وأولها وأكثرها إسعافاً. (الألعاب الأولمبية)

٧) أصل كرة المضرب. (لعبة باطن اليد) ١٨٦٣

الرياضة الإغريقية مارست مهرجاناتها مدة أربعة قرون بوعاية الرومان

الألعاب الأولمبية أصبحت تقام بانتظام كل أربع سنوات منذ ١٧٦٦ ق.م. واستمرت حتى عام ١٩٣٣م

٨) أصل كرة القدم والرقيبي والهوكي. (السول أو السؤل)

بدأ عصر النهضة القرن الرابع عشر والخامس عشر حتى السادس عشر والسابع عشر الميلادي

٩) الفترة الانتقالية من العصر الوسيط إلى بداية العصر الحديث. (عصر النهضة)

١٠) تأسست التربية البدنية في أوروبا. (أواخر العصور الوسطى)

١١) التربية البدنية وعلم التشريح. (جورج ديفني)

١٢) التربية البدنية وعلم وظائف الأعضاء. (جورج بايار)

١٣) التربية البدنية بالرياضة. (روبار هيران)

١٤) التربية البدنية وعوامل القيمة الحركية. (جون لوبولش)

١٥) التربية البدنية والجوانب الاجتماعية للحرية. (بيار بارلوبا)

الألعاب الأولمبية كانت يوم واصبحت خمسة أيام

١٦) مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة. (المفكر الفرنسي بيير دفريري "البارون بيير دي كوبرتان") ١٩١٣

الألعاب الأولمبية تتركز على ثلاثة أهداف ١٩٣٣ ← ١٧٧٦ م

CTTUS ALTIUS FORTIUS وهي عبارة عند مدخل الملاعب وهي تعني. (أسرع، أعلى، أقوى)

خمس دوائر تمثل خمس قارات (أوروبا، آسيا، إفريقيا، أوقيانوسيا، أمريكا)

”ممارسة النشاط البدني بانتظام“ → ↑ اللياقة البدنية للفرد “ رسخ في صِغَاتٍ وصِغَاتٍ القرن العشرين .

١٧) أحد العناصر المهمة لبناء علاقات اجتماعية وشخصية . (اللياقة البدنية)

↑ مستوى اللياقة ← ↑ الإنتاج ← كفاً
نوفاً

اللياقة البدنية يمكن قياسها وتنميتها .

١٨) من الصفات المهمة خلال فترة الإعداد العام . (التحمل الدوري التنضوي) التحمل العام

١٩) من العوامل التي يجب مراعاتها عند تنمية التحمل (عدم التركيز على) سرعة الأداء في مرحلة الإعداد العام

↑ مرونة المفاصل ومطاطية العضلات ↑ السرعة

يجب البدء والتركيز على تمارين المرونة منذ ١١ - ١٤ سنة

كل تمرين مرونة يجب أن يصل إلى أقصى مدى للمفصل

٢٠) أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للألعاب التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم . (الرشاقة)

تنمية صفة الرشاقة في عمر متأخر (أصعب)

٢١) من الضروري إجراء فحص طبي لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة وبخاصة

(+40 أو من لديهم مشاكل صحية في القلب)

↑ نسبة السحوم ← ↑ أمراض نقص الحرية

٢٢) الدهون الأساسية للذكور . (١٢ - ١٨ %)

٢٣) الدهون الأساسية للإناث . (١٥ - ٢٢ %)

٢٤) أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . (اللياقة القلبية التنفسية)

يتم تطوير اللياقة القلبية التنفسية بممارسة رياضة ^{المشي} الهوائية ^{الأيروبيكس} لمدة ٣٠ - ٥٠ دقيقة وبمعدل ٣ مرات أسبوعياً .

٢٥) المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية . (القوة العضلية ”لياقة القوة“)

٢٦) له أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية . (القياس)

٢٧) أدق وأوسع وأسهل طريقة لقياس التركيب الجسمي ، ومن أسهل الطرق التي تسأ عن خلالها بالسمنة . (مؤشر

$$\text{Body mass index} = \frac{\text{mass (kg)}}{\text{height (m}^2\text{)}} \quad (\text{BMI كتلة الجسم})$$

٢٨) الاختبار الأكثر انتشاراً لقياس اللياقة القلبية التنفسية ، يتم تنفيذه بالجري لمدة ١٢ دقيقة وحساب

المسافة المقطوعة . (اختبار كوبر)

٣٩) من أكثر الاختبارات المنتشرة في إجراء البحوث العلمية لقياس القوة العضلية ، يعطي نتائج بـ "كجم"
(قياس قوة القبضة بجهاز قوة القبضة)

٣٠) الاختبار الميداني الشائع للقدرة العضلية هو (اختبار القفز العمود أو الوثب الطويل من النبات لمسافة معينة)

٣١) أهم الاختبارات غير المباشرة للمرونة وأكثرها شيوعًا وسهولةً . (اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس الطويل) بواسطة صندوق المرونة " Sit & Reach "

لتفمية اللياقة البدنية التنفسية لذوي اللياقة المتوسطة يي امعمال ٦٥ - ٩٥ % من ضربات القلب القصوى .
لتفمية اللياقة البدنية التنفسية لذوي اللياقة المنخفضة يتم البدء بـ ٥٥ % من ضربات القلب القصوى .

اللياقة العضلية الهيكلية = القوة العضلية + التحمل العضلي + المرونة

٣٢) من الضروري أن تراعى تدريبات القوة العضلية والتحمل العضلي (قاعدي التدرج وزيادة العبء) .
مراعاة البدء العضلات الكبرى ← الأصغر ← الصغرى .

تنمية اللياقة لأجل الصحة مجموعة تدريبات ، ٨ - ١٥ تكرار / مجموعة عضلية ، ٢ - ٣ أيام / الأسبوع .
تنمية اللياقة لأجل الأداء التنافسي ٦ - ٨ مجموعة تدريبات ، ١ - ٣ تكرار / مجموعة عضلية .

تأثر المرونة بطبيعة تركيب المفضل ← مرض
يتم تحسين المرونة بتقنيات الاستطالة

إحماء ← مرونة ← تمرين
يخفض من احتمال الإصابات
إحماء ← تمرين ← مرونة
للإستفادة من تمرين المرونة

إكساب المرونة والحفاظ عليها ٤ مرات / مجموعة عضلية وبمعدل ٢ - ٣ مرات في الأسبوع من أجل الصحة الوظيفية للفرد

يجب إجراء تمارين استطالة خامة قبل كل تدريب للـ ^{جهاز} ألعاب الدفاع عن النفس
الإحماء ٥ - ١٠ دقائق

٣٣) من العوامل المهمة في زيادة فاعلية العمل العضلي واستجابته لتدريبات القوة العضلية والتحمل . (الإحماء)

٣٤) أحمد المبادئ الأساسية لعلم التدريب الرياضي . (التدرج في العملية التدريبية)

الناسئين < مقدمي العمر (احتياجًا للإحماء)

٣٥) الأحماء الخاص منهم للغاية قبل (تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة)

٣٦) يعتمد في مفهومه الحديث على نظرية الفروق الفردية . (القوام)

الوضع الصحيح لزاوية الحوض ٥٥ - ٦٠ درجة

٣٧) من مزايا القوام الجيد (الملابس والأحذية لا تحتاج إلى إعداد خاص)

٣٨) من العوائل التي تساعد على سلامة القوام . (أن يكون الفرد في حالة نفسية جيدة)

٣٩) حاجز أمام التبول المتزن للقوام . (الإجهاد والتعب)

٤٠) (الوضع المنحرف للفرد) يؤثر بشكل مباشر على أسلوب وطريقة المشي والوقوف .

٤١) أحد أسباب التسوّهات القوامية (نقص الكالسيوم والفسفور في الطفولة ^{منه الكساح} _{لبن العظام})

٤٢) انحرافات قوامية تتطلب إلى تدخل جراحي . (انحرافات الدرجة الثالثة)

٤٣) يعتمده عليه لتوازن جسم الإنسان . (مرونة العمود الفقري)

٤٤) الجهد الأكبر على العمود الفقري يقع على منطقة (أسفل الظهر)

٤٥) أكثر الأمراض شيوعاً . (٢٤٦ الظهر)

من غير الطبيعي أن تستقر آلام الظهر لأكثر من أسبوع أو أسبوعين

٤٦) من الإستادات المهمة لعلاج آلام الظهر . (أن يكون الفراش جافاً)

إذا زاد الوزن ١٠% عن الوزن المثالي ← تحميل أسفل الظهر أكثر من طاقته

٤٧) ذا أهمية قصوى للرياضي . (عناصر الحياة الصحية في أسلوب حياته)

٤٨) أمر مهم جداً . (اختيار المكان والزمان المناسبين لممارسة النشاط البدني)

تجنب الأماكن
← الحرارة
← رطوبة عالية
← الملوثة
← الباردة

٤٩) أفضل الأماكن لممارسة النشاط البدني . (المرافق الرياضية ^{المدارس} _{الجامعات} ← المدن الرياضية)

النشاط البدني الرياضي ٢٠ دقيقة حد أدنى ← ٦٠ دقيقة

الكلية الأمريكية = الفوائد تراكمية

إحماء ← مرونة ← تهدئة

٥٠) من الضروري . (وضع أهداف طويلة المدى)

عدم مزاوله النشاط البدني عند ارتفاع درجة الحرارة بسبب الإفلات من المقاب
 العمليات الفسيولوجية — ينخفض نشاطها لئلا — الجهاز الدوري التنفسي
 ← يزداد نشاطها تهازاً ← عملية التمثيل الغذائي
 ← درجة الحرارة ← عمل القلب

كفاءة الفرد البدنية ← ترتفع في الصباح ← تصل قممها ١٠ - ١١ ص ← تنخفض حتى ٢ م ← ترتفع بين ٤ - ٥ م ← تنخفض تدريجياً
 (أ) أفضل الأوقات لممارسة النشاط البدني (الصباح الباكر أو بعد العصر) ، يكون الجسم في هذه الأوقات قادراً بشكل مثالي على استهلاك الأوكسجين .

↑ شدة التدريب ↓ مدته وتكراره

ضربات القلب القصوى = ٢٢٠ - (العمر بالسنوات) = نبضة / دقيقة

احتمال ضربات القلب القصوى = ضربات القلب القصوى - ضربات القلب في وقت الراحة (٧٠) = نبضة / دقيقة

٥٠ % من احتمال ضربات القلب القصوى = $\frac{100 \times \text{احتمال ضربات القلب القصوى}}{100}$ = نبضه / دقيقة

ضربات القلب المستهدفة = ضربات القلب في الراحة + ٥٠ % من احتمال ضربات القلب القصوى .

(٥٢) مؤشراً لكيفية عمل القلب وأحد عوامل تنظيم حجم الدفع القلبي . (معدل القلب أثناء الراحة أو المجهود)
 ↑ كفاءة الفرد البدنية ↓ معدل القلب

↑ الدفع القلبي و يعود القلب لحالته الطبيعية أسرع (بعد العمل الأقصى)

لا بد من وجود حد أدنى لمدة التدريب وتكراره (لتنمية الصفة الموجه لها المقربين)

لا ينصح بأداء التدريب بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة بل بعد ٢٥ - ٦٠ دقيقة بعد الاستيقاظ لتنمية القوة

الطفل يحتاج إلى نشاط ٢ - ٦ ساعات يومياً

(٥٣) أهم أجهزة جسم الإنسان الحركية (العضلي والهيكلية)

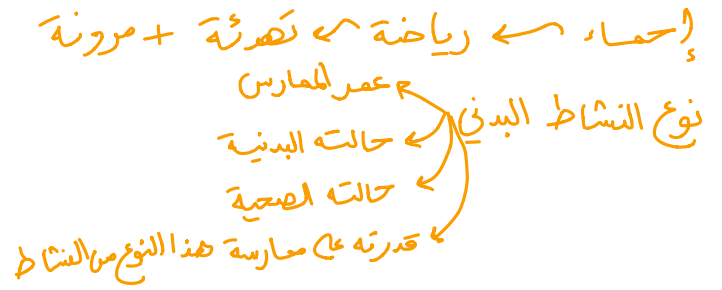
(٥٤) الأساس المحرك للجسم (الجهاز العظمي)

↑ حجم عضلة القلب ← ↑ قوتها ← ↓ معدل نبضات القلب في الدقيقة

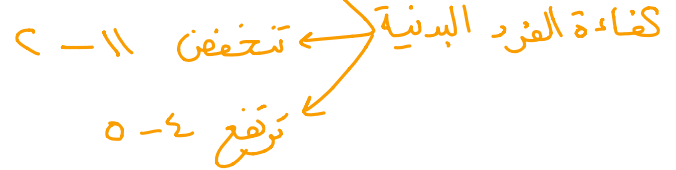
سعة الرئة الحيوية —————
 للإنسان العادي ← ٣ : ٤ لترات
 للإنسان الرياضي ← ٦ > لترات

(٥٥) أهم عضلات التنفس . (الحجاب الحاجز)

الحد الأدنى لممارسة النشاط البدني الهوائي ٢٠ دقيقة



تصل قيمًا حياخًا ١٠ - ١١ ،



الشدة العالية - علاقة عكسية

- ← مدة التدريب
- ← تكراره

معدل القلب أثناء الراحة أو المجهود من المؤشرات الهامة لكيفية عمل القلب .

↑ كفاءة الفرد البدنية ← ↓ معدل القلب

القلب الرياضي ← إنتاج أكثر
اقتصاد أكثر

تنفيذ برامج تدريب التحمل ← ينخفض معدل القلب ض / د كل أسبوع (للأفراد غير المعارين للرياضة)

↑ نشاط الجهاز العصبي الباراسمبثوي
التدريب الرياضي

↓ نشاط الجهاز العصبي السمبثوي

عودة القلب لحالته الطبيعية (أسرع بعد الحمل الأقصى) الأطفال
البالغين

بعد الاستيقاظ من النوم ٤٥ - ٦٠ د + تناول مشروب صبه

التدريب الرياضي بخامة الذي يهدف إلى تنمية

- ← السرعة
- ← القوة
- ← التوافق الحركي

الطفل يحتاج إلى نشاط رياضي ٢ - ٦ س يوميًا

تعمل الرياضة على الارتقاء بعمل الجهاز العصبي من خلال تنمية عمل الجهازين العنصري العنصري
توافق الأداء الحركي

أحد أهداف المدرب الرياضي ← تحقيق التوازن بين عمليات الكفة
إثارة
أهم أجهزة الإنسان الحركية ← العنصري العظمي

ممارسة الرياضة عامل أساسي ←
تقوية العظام
تجنب هشاشة العظام
تقوية الهيكل العظمي
المفاصل
الأربطة
تحسين المدى الحركي للمفضل ورونته.

الجهاز الأساسي المحرك لجسم الإنسان ← الجهاز العظمي
مخزون للأشغال المعدنية

الآلات المسؤولة عن أداء حركات الجسم المختلفة ← العضلات

الممارسة المستمرة المنتظمة للنشاط الرياضي ← حجم عضلة القلب ← قوة القلب
↑ كمية الدم المدفوعة من القلب
↑ كمية الدم التي تصل إلى جميع الأعضاء

الملابس البلاستيكية لا تسمح بتبخر العرق من الجلد.

من المهم تجنب الحمام الساخن وحمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني؛ لأن الأوعية تكون

متسعة و الجو الساخن يزيد اتساعها مما قد يؤدي لانخفاض الضغط الشرياني.
مستوى اللياقة قبل التدريب ← مرتفع
منخفض - مقدار التحسن ← مرتفع وملحوظ ٣٠%
مرتفع
منخفض ١٠-١٥% ← مقدار التحسن

شدة التدريب البدني تختلف من فرد لآخر

تنفيذ برامج التحمل ← معدل القلب ضرباً / دقيقة / أسبوعاً ← للأفراد غير الممارسين للرياضة

ممارسة الأنشطة الرياضية ← القدرة على تركيز الانتباه
↑ الإدراك
↑ الملاحظة
↑ التخيل
↑ الاستجابة الواعية
↑ حسن التصرف
↑ عدد كفاءة الميوكندريا

الجهاز العظمي
يحمي أعضاء الجسم المهمة
مخزون للأشعة المعدنية
الأساس المتحرك للجسم

تدريبات القوة
↑ سمك جدار
↑ تجاويف
البطين الأيسر

↓ CO₂ ← ↓ تكوين حامض اللاكتيك بالعضلات ← ↓ الإجهاد

الرياضة = مجهود جسدي
 التربية البدنية = تنمية الفرد وتكيفه
 وجمادياً
 جسمانياً
 عقلياً
 اجتماعياً

١) الرياضة في العصور البدائية

مارسها بطريقة غير مباشرة، يقض ويمسق ويسبح ويقال بحثاً عن الماء والمشرب دفاعاً عن النفس

٢) الرياضة في العصور القديمة

الصين	الهند	مصر	بلاد فارس	اليونان	أثينا	الحضارة الرومانية
الخمول بسبب الأمراض أبناء الأثرياء: ١ كرة القدم ٢ المصارعة ٣ سد الجبل	المبارزة ركوب الخيل المصارعة الملاكمة العاب الرشاقة	١ منافسات ترويحية ٢ التربية العسكرية ٣ ألعاب الأطفال ٤ مهال الأجسام ٥ الجمباز ٦ رفع الأثقال ٧ السباحة	- الأعداء - الحروب جيش قوي يلتحق ٦ سنوات بالجيش	ظهر مصطلح الجيمناستيك فن أول من نظم استعمال التمارين له تروية له رياضية له صغرية له عسكرية	الإغريق له الباليست له الجمباز الألعاب الأولمبية له ذات أهمية دسنية	تأثروا بالأغريق مشيه وجمادياً ١ اللقارين ٢ ألعاب الكرة ٣ منازلات ٤ صابحة ٥ تدليك الأطفال ٦ تدريب الأطفال

٣) الرياضة في العصور الوسطى "الحضارة الأوروبية"

طبقة النبلاء	طبقة العامة "الفلاحون"
ركوب الخيل، استخدام السلاح، لعبة بالهن اليد	مارسوا الرياضة الأعياد أيام الراحة، لعبة بالهن اليد، الرقص، السول

٤) الرياضة في الحضارة الإسلامية

مارس الرسول ﷺ الرماية، المصارعة، العدو، وركوب الخيل

الرياضة التي عرفت: الجري، الرماية، ركوب الخيل

٥) الرياضة في عصر النهضة "١٤، ١٥، ١٦، ١٧ القرن الميلادي"

مرحلة رد اعتبار لمكانة التربية البدنية، تأسست التربية البدنية في أواخر العصور الوسطى في أوروبا
 لم يدرك المجتمع بعد أهمية التربية البدنية في المجالات المختلفة

٦) الرياضة في العصر الحديث

اتخذت اتجاهات علمية
 التربية البدنية وعلم التشريح ← جورج ديفري
 التربية البدنية وعلم وظائف الأعضاء ← جورج بايبار
 التربية البدنية بالرياضة ← روبرت ميران
 التربية البدنية وعوامل القيمة الحركية ← جون لوبولس

الألعاب الأولمبية القديمة

- 1️⃣ اليوم الأول: ① الافتتاح ② نحر الذبائح ③ يؤدي المتسابقون البعيرين
- 2️⃣ اليوم الثاني: يتبارى الفتيان في الجري والمصارعة والملاكمة والوثب
- 3️⃣ اليوم الثالث: أعظم الأيام؛ يتبارى الرجال في الجري والمصارعة والملاكمة، يستخدمون السلاح
- 4️⃣ اليوم الرابع: الوثب، والجري، ورمي المزارق، وسباق العربات
- 5️⃣ اليوم الخامس: للاحتفالات وتوزيع الفائزين بوضع أكليدس من أخصان الزيتون على رؤوسهم أمام معبد زيوس
- 6️⃣ المشاركة حكر على الرجال والفتيان من الطبقة النبيلة والأمياد، لايسمح للنساء بالمشاركة ولا بالمشاهدة

اللياقة البدنية

- 1️⃣ الكلية الأمريكية للطب الرياضي ← اللياقة الهوائية + التركيب الجسمي + اللياقة العضلية الهيكلية
- 2️⃣ الاتحاد الأمريكي للصحة ← ترتبط أو تؤثر على الصحة
- 3️⃣ الصحة ← التربية البدنية ← الترويج ← التعبير الحركي
- 4️⃣ اللياقة القلبية التنفسية + التركيب الجسمي + اللياقة العضلية الهيكلية
- 5️⃣ المجلس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة: اللياقة البدنية = الواجبات + تعب مضطرب + طاقة

أنسام اللياقة البدنية	
اللياقة المرتبطة بالأداء	اللياقة المرتبطة بالصحة
تهدف تنمية قدرات الفرد ذات الطبيعة التخصصية جدًا تجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية	المحافظة على وزن الجسم، التخلص من السموم
① التحمل = الاستمرار في المجهود لأطول فترة	① اللياقة القلبية التنفسية ← أهم واجهة
② السرعة = أداء حركات معينة بأقل زمن ممكن	② اللياقة العضلية الهيكلية ← القدرة على بل أقصى قوة ضد مقاومة
③ القوة العضلية ← عضلة تتعب على مقاومة خارجية	③ التركيب الجسمي ← $\frac{\text{وزن الدهون في الجسم}}{\text{الوزن الكلي للجسم}}$
④ المرونة = أداء الحركات لأوسع مدى للمفصل	④ المرونة = مطاطية العضلات والأوتار والأربطة
⑤ الرشاقة = تغير الاتجاهات بسرعة وتوقيت سليم	

أنواع التحمل

التحمل الخاص	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)
قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة المدة المعتبرة المعتبرة	قدرة الفرد على مقاومة التعب أثناء أداء الممارين لفترة زمنية طويلة

أنواع التحمل الخاص

تحمل القوة	تحمل السرعة
مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل بالقوة العضلية	تحمل أداء حركات متعاقبة ومتكررة بأقصى سرعة
فترات طويلة	فترات قصيرة

أنواع القوة العضلية

مقاومة الاحتكاك	مقاومة منافس	مقاومة وزن الجسم	مقاومة نقل خارجي
السباحة	المصارعة ، الجودو	الوثب العالي	رفع الأثقال

صفة القوة العضلية

تحمل القوة	القوة المميزة بالسرعة	القوة العظمى أو القصوى
مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل التجديف ، والسباحة	القوة التي تتطلب درجة سرعة من الانقباضات العضلية ← الوثب في كرة السلة ← كرة الطائرة ← كرة القدم	أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في الانقباض الإرادي

أقسام السرعة

رد الفعل	الحركية	الانتقالية
الفترة الزمنية بين المثير والاستجابة	أداء حركة في جزء من الجسم في أقل زمن ممكن	الانتقال من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن الجري والمشي

أقسام المرونة

سلبية	إيجابية
	①

مدى حركي كبير في مفصل معين نتيجة نشاط مجموعة عضلية مرتبطة بالمفصل	مدى حركي كبير ناتج عن تأثر بعض القوى الخارجية كمساعدة الرضيل
⑤ عامة	خاصة
الحد المعقول من المرونة العامة لجميع مفاصل الجسم	القدر المطلوب من المرونة على مفصل معين تتطلبه لعبة معينة كمرونة مفصل الحوض ← الحركات الأرضية في الجباز ← طساقتي العواجز

الأوتار = عظم + عظم
الأربطة = عظم + مفصل

أنواع تقارين الأستطالة		
بالمرجحة	المتحركة "الحركية"	الثابتة "الساكنة"
—	دفع الطرف أو توليحه بقوة في حركات ارتدادية	دفع الطرف حول المفصل ببطء حتى نهاية مداه الحركي الممكن والثبات فيه
—	قد يتعرض المفصل للإصابة	لا يتعرض المفصل للإصابة

جوانب الصحة		
علم الصحة	الوعي الصحي	الصحة العامة
يدرس المشاكل الصحية والأمراض للفرد للمجتمع من جميع النواحي ويقدم لها العلاج الوقائية	إتمام الفرد بالمعومات الصحية مع إهمالهم بالمسؤولية فوالصحة غيرهم	البناء المتكامل السليم للفرد بدنياً عقلياً اجتماعياً وليس خلو الجسم من الأمراض التشوهات